

# تنمية المهارات

الاجتماعية والنفسية للمو هوبين

## حقيبة المهارات - صغار

تأليف

أسامة حسن محمد معاجيني



## حقيبة المهارات صغار

## التعريفات

يقصد بالتفكير الإيجابي: - الطريقة التي يفكر بها الفرد، وتنعكس إيجاباً على تصرفاته تجاه الأشخاص والأحداث والمواقف.  
أما الإيجابية فتعني: أن تقلق بشكل أقل، وتستمتع بشكل أكبر، وأن تنظر إلى الجانب المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السلبية.

## قصة

في قديم الزمان يحكى أن أحد حكام الصين وضع صخرة كبيرة على طريق رئيس فأغلقتة تماماً، ووضع حارساً ليراقبها من خلف الشجرة، ويخبره بردة فعل الناس الذين يمرون عليها. مر أول رجل وكان تاجراً كبيراً في البلدة، فنظر إلى الصخرة باشمئزاز منتقداً من وضعها، فدار هذا التاجر حول الصخرة رافعاً صوته قائلاً: سوف أذهب لأشكو هذا الأمر، وسوف نعاقب من وضعها.

ثم مر شخص آخر، وكان يعمل في البناء، فقام بمثل ما قام به التاجر، لكن صوته كان أقل علواً، لأنه أقل منه شأنًا في البلاد. ثم مر ثلاثة أصدقاء معاً، وكانوا شباباً أقوياء مازالوا يبحثون عن هو يتهم في الحياة، وقفوا إلى جانب الصخرة وسخروا من وضع بلادهم، وصفوا من وضعها بالجهل والحمق والفوضى ثم انصرفوا إلى بيوتهم.

مر يوم، فيومان، حتى جاء فلاح عادي من الطبقة الفقيرة ورأى الصخرة، فلم يتكلم وبادر إليها مشمراً عن ساعديه محاولاً دفعها فلم يستطع وحده، فطلب المساعدة ممن يمر، فتشجع آخرون وساعدوه، وبعد أن أزاح الصخرة وجد صندوقاً حُفرت له مساحة تحت الأرض، وكان في هذا الصندوق قطع من الذهب، ورسالة مكتوب فيها:

من الحاكم إلى

.....

.....

.....

.....

## التفكير الإيجابي

## الدرس الأول

المتشائم هو من يرى الصعوبات في الفرص المتاحة، والمتفائل هو الذي يرى الفرص المتاحة من خلال الصعوبات

## المقدمة

إن كل الناس يتمنون النجاح في حياتهم، ولكن القليلين منهم الذين يسعون إليه، ويحاولون تحقيقه، والنادر فقط هو من يصل إليه، ولا أبالغ حين أقول إن النادر فقط هو من يحقق النجاح لأنني أقارن بين نسبة الناجحين ونسبة بقية الناس، حيث إن نسبة الأشخاص الناجحين في كل زمان تكاد لا تذكر مقارنة ببقية الناس في أزمانهم.

ولعل من أكبر عوائق النجاح التفكير السلبي الذي لا يرى إلا الجانب المظلم في الحياة، ولا ينظر إلا إلى السلبيات، مما يجعل الإنسان مقيداً بسلاسل الخوف والقلق، وهذا الشعور هو الذي يقتل الطموح ويجمد الإبداع، فالتفكير الإيجابي هو الذي يرى الجانب المضيء المشرق، بينما التفكير السلبي هو الذي يرى الجانب المظلم المعتم، والتفكير الإيجابي هو الذي ينظر إلى النصف الممتلئ من الكأس بينما التفكير السلبي هو الذي ينظر إلى النصف الفارغ، وهنا نتذكر قصة نبي الله عيسى عليه السلام حين مرّ مع أصحابه الحواريين على جيفة كلب ميت، فقال أصحابه: ما أنتن ريح هذا الكلب! .. فقال عليه السلام: ما أشد بياض أسنانه!

فالتفكير الإيجابي يساعدك على تغيير نظرتك لكثير من أمور الحياة من حولك، وبالتالي فهو يجعلك أكثر تقبلاً لما تواجهه من صعوبات، وأكثر مقاومة للضغوط الحياتية، ونحن هنا سنحاول التطرق لبعض الأفكار والوسائل التي ترمي القدرة على التفكير الإيجابي لدى الشخص، حتى يكون التفكير الإيجابي جزءاً من حياتنا وليس مجرد نظريات بعيدة عن الحياة الواقعية التي نعيشها.

- افترض أنك كنت مع أصدقائك في هذا الموقف، وبادرت لإزاحة الصخرة عن الطريق، وانتقدك أصدقاؤك وضحكوا وسخروا من تصرفك، ماذا ستكون ردة فعلك؟

.....

.....

.....

.....

- افترض أن حريقاً اندلع في مدرستك، وكنت أول من شاهده، ماذا ستفعل؟

.....

.....

.....

.....

- هل تعتبر تصرفك سلبياً أم إيجابياً، ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

- افترض أنك لم تطفئ الحريق أو تبلغ عنه، ماذا سيحدث؟

.....

.....

.....

.....

## التمارين

- من وجهة نظرك ما هو المكتوب في هذه الورقة؟

.....

.....

.....

.....

- كيف كان تصرف المزارع؟

.....

.....

.....

.....

- ما رأيك بتصرف الأطراف الأخرى؟

.....

.....

.....

.....

- افترض أنك في هذا الموقف .. ماذا تفعل؟

.....

.....

.....

.....

- ما إيجابيات التخلق بما جاء في الحديث السابق، وما هي سلبيات عدم التخلق به؟

الإيجابيات	السلبيات

- فكر كيف تتصرف بإيجابية في هذه المواقف:

- قمت بإلقاء التحية على زميل لك في الفصل الدراسي، ولكنه لم يرد التحية، وأشاح بوجهه عنك:

- ما النتائج الإيجابية الناتجة عن إطفائك الحريق، أو إبلاغك عنه بسرعة؟

- أصيبت أمك بوعكة صحية مفاجئة أدخلت على إثرها المستشفى، وكان أبوك في هذه الأثناء مسافراً في مهمة عمل لمدة ثلاثة أيام، وكان لديك أربعة إخوة أصغر منك، ماذا ستفعل حيال هذا الوضع؟

- يقول الرسول عليه الصلاة والسلام: «إمارة الأذى عن الطريق صدقة». أين الإيجابية في ذلك؟

- قمت بتلبية دعوة غداء وجهت إليك من أصدقائك، وحضرت في الموعد المحدد، وفوجئت بأن أصدقاءك قد تناولوا وجبة الغداء بحجة أن الجميع قد حضر باستثناءك:

.....

.....

.....

- قام معلم الرياضيات بتوزيع الدرجات أثناء الحصة، وكانت درجتك أدنى بكثير مما كنت تتوقع.

.....

.....

.....

- حصلت على تقييم مرتفع في جميع المواد، وكان ترتيبك الأول على الفصل، ومنذ ذلك الحين قام زميلك الذي حصل على المرتبة الثانية بالتعامل معك بجفاء، وبتأليب الفصل عليك.

.....

.....

.....

- اسأل نفسك: هل فكرت يوماً بشكل سلبي؟

.....

.....

.....

- مازن طالب في الثانوية العامة، لم يستعد لاختبار اللغة العربية، يحدث نفسه قائلاً: سوف أجيء عن أسئلة الاختبار دون قلق، هذه ليست نهاية العالم، وعلي أن أقوم بما أستطيع، هذا الاختبار من المواد السهلة عندي، لن أرسب بإذن الله، .... إلخ.
- ما طبيعة حديث الطالب مع ذاته (سلبي أم إيجابي؟):

.....

.....

.....

- كيف سيؤثر هذا الحديث في أدائه في الاختبار؟

.....

.....

.....

- ماذا سيحدث لو كان حديث مازن مع ذاته سلبياً؟

.....

.....

.....

- ما فائدة اتصال مازن مع ذاته؟

.....

.....

.....

- تخيل موقفاً تتحدث فيه مع ذاتك بشكل (إيجابي، سلبي)، ثم املاَ الجدول الآتي:

الناتج المترتبة عليه	الموقف	نوع الحديث الذاتي
		الإيجابي
		السلبي

- فيما يلي قائمة تضم أفكاراً لشخص سلبي، اكتب مقابل كل فكرة سلبية ما يقابلها من أفكار الأشخاص الإيجابيين:

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
يفكر في المشكلة	
يتوقع مساعدة الآخرين	
يرى مشكلة في كل حل	
الحل ممكن ولكنه صعب	
لديه أوهام	
يرى في العمل أملاً	
يناقش بضعف وفضاظة	
تصنعه الأحداث	
يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم	

- ماذا جلب لك هذا التفكير؟

.....

.....

.....

.....

- فكّر كيف ستكون مختلفاً لو كان تفكيرك إيجابياً؟

.....

.....

.....

.....

- اعمل قائمة ثم ابحث عن (6) فوارق بين كونك إيجابياً أو سلبياً.

عندما أكون إيجابياً	عندما أكون سلبياً

### المناقشة

1. هل تؤثر أفكارنا في سلوكنا، وضع ذلك؟
2. ما هي آثار التفكير الإيجابي في التعامل مع الآخرين؟
3. هل يمكن تغيير التفكير السلبي إلى تفكير إيجابي؟
4. كيف يمكن تعديل أفكارنا السلبية وجعلها أكثر إيجابية؟

### المبادئ

1. التفكير الإيجابي يجعل الفرد إنساناً يقدر الحياة ويرفض الهزيمة.
2. التفكير الإيجابي يحقق للفرد أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.
3. التفكير الإيجابي يجعل الفرد يقرب بوجود سلبيات لديه، وأن لكل مشكلة حلاً.
4. التفكير الإيجابي هو الذي يجعل الفرد يميز الحقائق عن الأوهام.
5. التفكير الإيجابي يصنع الأحداث.
6. التفكير الإيجابي وسيلة فعالة لإدارة التوتر ومواجهة المواقف الصعبة.

### المشاريع

- قم بتحديد الأفكار السلبية التي تفكر بها خلال الأسبوع، وبين كيف يمكنك تحويلها إلى أفكار إيجابية.
- قم بتحديد مواقف أو أحداث مختلفة (في البيت، المدرسة، مع الأصدقاء، ...) فكرت فيها تفكيراً إيجابياً، وبين أثر ذلك في حياتك.

ينظر طالب ما إلى مادة الرياضيات باعتبارها مادة صعبة، وأنه لا يمكن فهمها مهما قام بمحاولات، كما ينظر طالب آخر إلى نفس المادة بقوله: على الرغم من صعوبة المادة فإنني يمكن أن أفهمها وأتفوق فيها، وسوف أجعل هذه المادة من المواد السهلة في المستقبل بجدي واجتهادي.

- كيف ستؤثر هذه الأفكار (السلبية، والإيجابية) نحو المادة في الفهم والتحصيل مستقبلاً؟  
- تأثير الأفكار الإيجابية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- تأثير الأفكار السلبية:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## قصة

وقف المعلم أمام تلاميذه، ومعه بعض الوسائل التعليمية، وعندما بدأ الدرس ودون أن يتكلم، أخرج عبوة زجاجية كبيرة فارغة، وأخذ يملأها بـ (كرات التنس)، ثم سأل التلاميذ: هل الزجاجات التي في يده مليئة أم فارغة؟ فاتفق التلاميذ على أنها مليئة، فأخذ صندوقاً صغيراً من الحصى وسكبه داخل الزجاجات، ثم رجّها بشدة حتى تخلخل الحصى في المساحات الفارغة بين كرات التنس، ثم سألهم إن كانت الزجاجات مليئة، فاتفق التلاميذ مجدداً على أنها كذلك، فأخذ بعد ذلك صندوقاً صغيراً من الرمل، وسكبه فوق المحتويات في الزجاجات، وبالطبع فقد ملأ الرمل باقي الفراغات فيها. وسأل طلابه مره أخرى إن كانت الزجاجات مليئة، فردوا بصوت واحد بأنها كذلك، أخرج المعلم بعدها فنجاناً من القهوة، وسكب كامل محتواه داخل الزجاجات، فضحك التلاميذ من فعلته، وبعد أن هدأ الضحك، شرع المعلم في الحديث قائلاً: الآن أريدكم أن تعرفوا ما هي القصة.

## التمارين

- ما الهدف المستوحى من هذه القصة؟

.....

.....

.....

.....

- ماذا تعني رموز كل من، الزجاجات، كرات التنس، الحصى، الرمل؟

.....

.....

.....

.....

## الدرس الثاني الأولويات

عن أبي عبد الرحمن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: سألت النبي صلى الله عليه وسلم: (أي العمل أحب إلى الله تعالى؟ قال (الصلاة على وقتها) قلت: ثم أي؟ قال: (بر الوالدين) قلت: ثم أي؟ قال: (الجهاد في سبيل الله) متفق عليه

## المقدمة

هل لجميع العوامل نفس الأهمية بالنسبة إلى الفرد؟ هل بإمكان الفرد أن يأخذ جميع العوامل بعين الاعتبار وينفذها في آن واحد؟ هل الأولويات متشابهة لدى الأفراد؟ حين نفكر في قرار ما، فإننا نقف أمام أهداف وعوامل عدة، وهذه العوامل تتفاوت في أهميتها وفي النتائج المتوقعة من كل منها، لذا لا بد من تصنيف هذه الأفكار وترتيبها حسب أهميتها بالنسبة إلى الفرد، ومن المهم معرفة أن ما هو أولوية عند فرد ما، لا يُعدُّ كذلك عند فرد آخر، أو بتغيير الزمان والمكان.

فلكل شخص أولوياته، ولكل ظروف أولوياتها. ومن هنا كانت أهمية أن يتعرف الفرد على ترتيب أولوياته.

إذا استطعت أن تحدد الأفكار الأكثر أهمية، وأن تقرّر أيّاً من هذه الأفكار يُعدُّ مهماً لك، فإن تفكيرك سيوجه مباشرة نحو الموقف، فتصل إلى حلول ناجحة للمشكلات والمواقف، وسيكون حكمك على المواقف التي تتعرض لها أكثر دقة ووضوحاً.

## التعريفات

يشير مفهوم ترتيب الأولويات إلى اختيار العوامل والأفكار الأكثر أهمية بالنسبة إلى الفرد، ويتطلب ذلك الحكم على الأفكار وترتيبها حسب أهميتها بالنسبة إليه، وهذه الأهمية تختلف من شخص لآخر.

- وقف أمامك مَلَك الأمانى، وأخبرك أنه يستطيع تحقيق أمنية واحدة لك، ما تلك الأمنية؟

.....

.....

.....

.....

- أراد أبوك أن يشتري لك هاتفاً جوالاً بمناسبة تفوقك في المدرسة، ما هي الأولويات لشراء هذا الجهاز؟ بالنسبة إليك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– بالنسبة إلى والدك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ماذا سيحدث لو وضع المعلم الرمل في البداية؟

.....

.....

.....

.....

- أراد أحد الأندية الإماراتية شراء لاعب كرة قدم، ما هي الأولويات التي يجب أن يأخذها هذا النادي بعين الاعتبار للتعاقد مع اللاعب؟

.....

.....

.....

.....

- لو أن معك مبلغاً كبيراً من المال، ما أول شيء ستفعله به؟ وما هو الشيء الثاني؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لو عرفت أنك ستعيش لمدة 3 شهور، ما أهم ثلاثة أشياء يجب أن تفعلها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– المدير:

• سيعقد اجتماع مهم مع مدير المدرسة ووكيلها لمناقشة قضايا تهتم المدرسة والطلاب، وقد جهزت مجموعة من الاقتراحات لتقديمها في هذا الاجتماع، ولكن المدير طلب من كل طالب تقديم اقتراحين فقط، ما الاقتراحان اللذان ستقدمهما أمام المدير في هذا الاجتماع؟

– ولي الأمر:

• اكتشف أحد المعلمين أن أحد الطلاب في الصف السادس الابتدائي يسرق من حقائب زملائه أثناء الفسحة، فأخبر كلاً من المدير وولي أمره بهذا الموضوع، برأيك ماذا يجب أن تكون أولويات كل من الأطراف التالية بهذا الموضوع؟

– المعلم:

• افترض أن والدك قد ربح جائزة مالية كبرى في إحدى المسابقات التي تُجرى في التلفاز، وعقد اجتماعاً عائلياً لتقرير كيفية إنفاق هذا المبلغ، ما أولويات كل الأطراف التالية في هذا الموضوع؟

– والدك:

ـ أولوياتك أنت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• هذا اليوم مليء بالأحداث، ففيه سيأتي أقاربي من دولة أخرى عند بيت جدي، وستجرى مباراة بين النادي المفضل لدي مع نادٍ آخر، وسيجتمع أصدقائي للاحتفال بمناسبة انتهاء الفصل الدراسي، ولكنني لا أستطيع أن أقوم بجميع هذه الأحداث معاً، وعلي أن أختار واحداً من بينها، فأَي هذه الأحداث سأختار، ولماذا؟

ـ الحدث هو:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـ لماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

ـ والدتك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـ أخوك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ـ أختك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما أولوياتك الأولى في المواقف التالية:  
- عندما تختار شراء ملابسك:

- قامت الإدارة المدرسية باختيارك كمشرف على النشاطات الطلابية في مدرستك، وطلب إليك أن تختار ثلاثة نشاطات لتبناها ودعمها مادياً، ماذا يمكن أن تكون أهم أولوياتك؟

- إذا كنت تريد تنظيم حفلاً مدرسياً:

- عندما تجلس أمام التلفاز، وتستخدم جهاز التحكم عن بعد، وتنتقل من قناة إلى أخرى، ما القنوات التي تعد في طليعة أولوياتك، قم بترتيب هذه القنوات حسب أهميتها لديك؟

- إذا كنت تريد وضع خطة دراسية:

- ما الصفات التي تمثل أهم الأولويات لديك عند اختيار أصدقائك، اذكر خمساً من هذه الصفات؟ ثم اختر صفة تعتبر الأهم لديك.

- عندما تريد الذهاب لرحلة مدرسية / عائلية:

- لاعب كرة قدم مشهوراً:

- عندما تريد شراء هدية لصديقك المفضل:

- عالماً في ... (حدد المجال):

• ما أولوياتك لو أصبحت:

• ما أولوياتك في اختيار المقعد المناسب في الفصل؟

- غنياً:

- مدير مدرسة:

• ما أولوياتك في اختيار أصدقائك؟

### المناقشة

1. هل تختلف الأولويات باختلاف الأفراد، ولماذا؟
2. هل تختلف الأولويات باختلاف الزمان والمكان، وضح ذلك؟
3. كيف تختار أولوياتك؟
4. ما العوامل التي تؤثر في ترتيب أولوياتك؟
5. كيف يسهل ترتيبك لأولوياتك في اتخاذ قراراتك؟
6. كيف تحكم على أحد العوامل بأنه أكثر أهمية من غيره؟

### المبادئ

1. تختلف الأولويات من شخص لآخر.
2. وضوح هدفك يعني وضوح أولوياتك.
3. معرفة الأولويات تسهل عملية اتخاذ القرار.
4. أخذ جميع العوامل بعين الاعتبار ضروري لاختيار الأولويات.
5. اختيار شيء ما باعتباره أولوية يعني أنه الأكثر أهمية بالنسبة إلى الشخص.

### المشاريع

1. افترض أنك كُلفت بإنشاء ناد علمي في المدرسة، ما هي الأولويات التي يجب أن تتوافر لإتمام المهمة؟ قم بترتيب هذه الأولويات من الأكثر أهمية إلى الأدنى.
2. تخيل أنك مدير أعمال ناجح، وأردت شراء مكاتب جديدة لمؤسستك، ماذا يجب أن تكون أولوياتك لإتمام عملية الشراء؟
3. اذكر ثلاثة أشياء تعتبرها أهم ما تحب أن تحصل عليه، ومن الممكن أن تبذل لهذا الهدف أكبر جهد في وقت قصير.

### • ما أولوياتك في اختيار الحقيبة المدرسية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### • لو خُيِّرت بين عدة مدارس، ما أولوياتك في اختيار واحدة منها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### • تخيل نفسك مدير مدرسة، ونسبة تسرب الطلاب في هذه المدرسة مرتفعة، وأردت وضع

تعليمات صارمة لخفض هذه النسبة، ما التعليمات التي تحتل أولوياتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى : ﴿وأمرهم شورى بينهم﴾.

الشورى آية (38)

### المقدمة

حين يحترم الشخص وجهة نظر غيره، فإن ذلك يفرس في نفسه حب المشاركة وينمي لديه العمل بروح الفريق، ويبعده عن التعصب للرأي، والفرديّة في اتخاذ القرار، وتتشكل لديه مرونة في طرح الأفكار ومناقشتها.

إن من المهم التعرف إلى الكيفية التي يفكر بها الآخرون، فالعديد من المواقف تحتاج منك إلى إشراك الآخرين بها، وقد يكون لهؤلاء الأشخاص آراء وأفكار ذات فائدة كبيرة، تساعدك على اتخاذ القرارات السليمة، فتصبح أفكارهم وآراؤهم مكملّة لأفكارك. إن عمليات التفكير التي تقوم بها أنت، يقوم بها أيضاً أشخاص آخرون، ولكن بشكل مختلف، وبالتالي فإن وجهات نظر الآخرين أمر مهم يجب الأخذ به عند التفكير.

### التعريفات

يقصد بمهارة معرفة وجهات نظر الآخرين: - الاستعانة بآراء وأفكار الآخرين، والتعرف على الكيفية التي يفكرون بها، وذلك من أجل المساعدة في اتخاذ قرارات سليمة.

### قصة

يُحكى أن ثلاثة من العميان دخلوا غرفة بها فيل، وطُلبَ منهم أن يكتشفوا ما هو الفيل ويقوموا بوصفه؛ بدأ كل واحد منهم بتحسس الفيل وخرج كلٌّ منهم ليبدأ في الوصف. قال الأول: الفيل هو أربعة عمدان على الأرض! قال الثاني: الفيل يشبه الثعبان تماماً!

وقال الثالث: الفيل يشبه الكنسة!

وحين وجدوا أنهم على خلاف بدأ الشجار بينهم.

وتمسك كلٌّ منهم برأيه وراحوا يتجادلون ويتهم كلٌّ منهم الآخر بأنه كاذب ومُدّع!

### تمارين حول القصة

- من خلال وجهة نظرك، هل يوجد بين هؤلاء العميان من هو على خطأ، ولماذا؟

- ما أسباب الجدل الذي حدث بينهم، واتهام كل منهم الآخر بأنه كاذب ومُدّع؟ لو طُلب منك تقديم نصيحة لهم، ما هي هذه النصيحة؟

- ماذا استفدت من هذه القصة؟



– وجهة نظرك الشخصية:

.....  
.....  
.....

• قام والدك بمنعك من اللعب في الخارج مع أصدقائك، ما وجهة نظر والدك، وما وجهة نظرك أنت في هذا الموضوع؟  
– وجهة نظر والدك:

.....  
.....  
.....

– وجهة نظرك:

.....  
.....  
.....

• قام مدير المدرسة بإلغاء مشاركة المدرسة في مسابقة كرة القدم التي تنظمها إدارة التعليم، ما هي وجهات نظر الأطراف التالية نحو هذا القرار:  
– مدير المدرسة:

.....  
.....  
.....

## التمارين

• ترغب في القيام برحلة مدرسية خارجية مدتها ثلاثة أيام، ولكن هذا الموضوع لم يجد ترحيباً من أسرتك، ما هي وجهات نظر الأطراف التالية نحو هذا الموقف؟  
– والدك:

.....  
.....  
.....

– والدتك:

.....  
.....  
.....

– إخوتك:

.....  
.....  
.....

– معلم التربية الرياضية:

– الإخوة:

– الطالبة:

– الأخوات:

• أب يمنع ابنه البالغ من العمر عشر سنوات من مشاهدة التلفاز أكثر من ساعتين في

اليوم، ما هي وجهات نظر الآخرين في العائلة حول هذا القرار؟

– الأم:

• قامت بلدية دبي بإصدار قرار بإنشاء حديقة عامة وملاعب كرة قدم مكشوفة في

منطقة سكنية، وكانت هناك وجهات نظر مؤيدة، وأخرى معارضة لهذا القرار. استعرض

وجهات النظر المختلفة نحو هذا القرار.

– رئيس البلدية:

– سكان المنطقة كبار السن:

.....

.....

.....

.....

.....

– الشباب:

.....

.....

.....

.....

.....

• أي أطراف أخرى (حدد):

.....

.....

.....

.....

.....

• هناك توجه في بعض البلدان نحو إلغاء الاختبارات المدرسية، واللجوء إلى التقييم المستمر في جميع المراحل الدراسية، ما هي وجهة نظر كل من الأطراف التالية لهذا التوجه؟  
– الطلبة:

.....

.....

.....

.....

.....

– المعلمون:

.....

.....

.....

.....

.....

– أولياء الأمور:

.....

.....

.....

.....

.....

• وزارة التربية والتعليم:

.....

.....

.....

.....

.....

• الجامعات:

.....

.....

.....

.....

.....

• ارتفعت أسعار المواد الغذائية الأساسية في الآونة الأخيرة بشكل كبير، ما هي وجهة نظر المستهلك في ذلك؟

– المعلم:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• برزت فكرة في مدرسة ما، بأنه يجب أن يتولى كل تلميذ متفوق تدريس تلميذ ضعيف دراسياً، ما هي وجهة نظر كل من: التلميذ المتفوق:

– أولياء الأمور:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• قام مدير مدرسة ما، بمنع تحويل المدرسة إلى نادٍ مسائي، ما هي وجهة نظر المدير، والتلاميذ، وأولياء الأمور في ذلك؟

– مدير المدرسة:

– التلميذ الضعيف:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المشاريع

- في ظل الأزمة الاقتصادية، تم اقتراح بناء ملعب كرة قدم يتسع إلى أكثر من (70000) متفرج، شمال مدينة دبي، ناقش هذا المقترح من وجهة نظر أصحاب العلاقة.
- تدرس وزارة التربية والتعليم مقترحاً مفاده أن تداوم المدارس يوماً بعد يوم، ما وجهات نظر الأطراف التالية لهذا الاقتراح:
  - الإدارة المدرسية، المعلمون، الطلاب، أولياء الأمور، إدارات التعليم في الإمارات، اقترح أطرافاً أخرى، واعررض وجهات نظرهم.
- أخوك الكبير الذي يبلغ من العمر (20) عاماً، مشارك في إحدى غرف (الدرشة) على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) وعندما علم الأب منعه من ذلك، ما هي وجهة نظرك في هذا الموضوع، وما هي وجهة نظر والدك، ووالدتك، وأخيك في هذا الموضوع؟
- قم بتحديد الأفكار السلبية التي تفكر بها خلال الأسبوع، وبين كيف يمكنك تحويلها إلى أفكار إيجابية.
- قم بتحديد مواقف أو أحداث مختلفة (في البيت، المدرسة، مع الأصدقاء...) فكرت فيها تفكيراً إيجابياً، وبين أثر ذلك في حياتك.

### المناقشة

1. لماذا يختلف الأشخاص في وجهات نظرهم؟
2. لماذا تعتبر وجهات نظر الآخرين مهمة؟
3. يعتبر اختلاف الأشخاص في وجهات نظرهم أمراً مفيداً، وضح ذلك؟
4. هل من الممكن أن تكون وجهات النظر كلها صحيحة، وضح ذلك؟
5. متى تكون وجهات نظر الآخرين مفيدة لك؟

### المبادئ

1. أفكار الآخرين قد تكون ذات فائدة كبيرة لك.
2. آراء وأفكار الأشخاص الآخرين تساعدنا في اتخاذ قرارات سليمة.
3. الناس يختلفون في وجهات نظرهم بسبب اختلاف ثقافتهم، ومعارفهم، واهتماماتهم.
4. أفكار وآراء الأشخاص الآخرين قد تكون مكملات لأفكارنا.
5. كن قادراً على توضيح الاختلافات والتشابهات بين وجهات النظر.

## قصة

### الأولى:

قصة سيدنا يوسف عليه السلام مع الملك.

قال تعالى: ﴿وقال الملك ائتوني به أستخلصه لنفسي فلما كلمه قال إنك اليوم لدينا مكين أمين ● قال اجعلني على خزائن الأرض إني حفيظ عليم﴾. سورة يوسف آية (54 - 55)

### الثانية:

يحكى أن امرأة صينية مسنة كان لديها إناءان كبيران تنقل بهما الماء، تحملهما بعمود خشبي على كتفيها، وكان أحد الإناءين به شرخ والآخر سليماً فلا ينقص منه شيء من الماء، بينما الإناء المشروخ يصل في نهاية المطاف من النهر وبه نصف الكمية، واستمرت على هذه الحال لمدة سنتين، وقد كان الإناء المشروخ محتقراً لنفسه لعجزه عن إتمام ما هو متوقع منه، وبعد سنتين من المرارة والإحساس بالفشل تكلم مع السيدة قائلاً: أنا خجل جداً من نفسي، لأنني عاجز ولدي شرخ يسرب منه الماء، فابتسمت السيدة قائلة: ألم تلاحظ الزهور على جانب الطريق من ناحيتك، والتي ليست موجودة في الطرف الآخر؟ أنا أعلم تماماً الماء الذي تفقده، ولذلك غرست البذور على طول الطريق من جهتك حتى ترويه، ولدة سنتين قطفت هذه الزهور لأزين بها منزلي. إذا لم تكن أنت بما فيه، ما كنت لأجد هذا الجمال لأزين به منزلي.

## تمارين حول القصة

- ما العبرة التي نستفيد منها من قصة يوسف عليه السلام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس الرابع الوعي الذاتي 1

«الذكاء أن تعرف الآخرين، والحكمة أن تعرف نفسك».

### المقدمة

- هل تعرف نفسك تماماً؟ من أنت بالتحديد؟
- ما غايتك الخاصة في الحياة؟ وما دورك المحدد في عمارة الأرض؟
- منذ زمن الفيلسوف اليوناني سقراط والمفكرون يصرخون بك (اعرف نفسك)، لأننا في الواقع كثيراً ما نجهل أنفسنا، فنضعها في المكان الذي لا يليق بها.
- اعرف نفسك تعني ....
- اعرف نقاط القوة فيها ونقاط الضعف ...
- اعرف ما يفرحك، وما يحزنك ....
- تعرف إلى ما تكره، وما تحب ....
- اعرف ما تستطيع أن تقوم به، وما لا تستطيع .....
- هي كلمة معناها كبير ...
- أيها الإنسان، اعرف نفسك بنفسك ...

### التعريفات

يقصد بمهارة الوعي الذاتي معرفة الحالات الداخلية للفرد، و تفضيلاته، ومصادره، وبديهيته. ويتضمن الوعي الذاتي القدرة على الحكم الدقيق على أدائه الخاص، وسلوكه، والرد بشكل ملائم على المواقف الاجتماعية المختلفة.

- ما تراه سلبياً قد يراه الآخرون إيجابياً، كيف ظهر ذلك في القصة؟ اذكر مواقف حياتية تؤيد ذلك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– مواقف حياتية مؤيدة:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### التمارين

تمرين من أنا:

- اكتب ثلاث كلمات تصف بها نفسك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف ظهر الوعي الذاتي عند نبي الله يوسف عليه السلام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- كل فرد نسيج نفسه، كيف ظهر ذلك في هذه القصة الثانية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هل نظرتك الذاتية لنفسك تعطي حكماً صحيحاً عنها، بين هذا من خلال هذه القصة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما أثر التفكير السلبي في نظرتك لذاتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- اذكر (10) صفات فيك، أو تراها فيك تبدأ بـ (أنا طالب .....)

مثال: أنا طالب ذكي.

- ضع إشارة (√) أمام الصفات التي تحبها في نفسك، وإشارة (×) أمام الصفة التي ترغب في تغييرها أو تعديلها.
- لماذا ترغب في تغيير أو تعديل هذه الصفة أو الصفات:

تواصل مع ذاتك، ثم اكتب الصفات الموجودة في شخصيتك والتي تحتاج إلى تعديل، والصفات غير الموجودة في شخصيتك وتحتاج إليها، والصفات الموجودة في شخصيتك وتحتاج إلى التخلص منها، وذلك في الجدول الآتي:

الصفات الموجودة في شخصيتك وتحتاج إلى التخلص منها	الصفات التي تحتاج إليها وغير موجودة في شخصيتك	الصفات التي تحتاج إلى تعديل
.1	.1	.1
.2	.2	
.3		

- حدد أبرز هواياتك المفضلة؟

- ما الألوان المفضلة لديك؟

- اذكر نقاط القوة الموجودة فيك.

- اذكر جوانب الضعف الموجودة فيك.



- في المنزل:

.....  
.....  
.....  
.....

- في المجتمع:

.....  
.....  
.....  
.....

• لماذا يجب على الآخرين أن يحترموا حقوقك؟

.....  
.....  
.....  
.....

تمرين أوافق، لا أوافق:

• فيما يلي عبارات مختلفة، اقرأ كل عبارة، وهل توافق أم لا توافق على مضمونها، ولماذا؟  
- إلغاء الاختبارات في المدارس

.....  
.....  
.....  
.....

• اكتب بجانب كل حرف من اسمك الصفة أو الكلمة التي تحبها.

مثال: فهد

ف: فرح ه: هناء د: دقيق

- الاسم:

.....  
.....  
.....  
.....

• قم بتعريف نفسك أمام زملائك من خلال هذه الصفات؟

.....  
.....  
.....  
.....

تمرين حقوقي:

• لكل إنسان حقوق يجب أن يتمتع بها في الحياة، وأن يعرفها جيداً، فما هي حقوقك؟

- في المدرسة:

.....  
.....  
.....  
.....

- الالتزام بالنزي المدرسي الموحد

- يجب أن يكون العلاج الطبي مجانياً للجميع

- الانتقال التلقائي في المدارس

- يجب منع التدخين نهائياً

- الرجل هو صاحب القرار في المنزل

تمريبات:

- افترض أن ..... ماذا لو ..... :  
• افترض أن سريرك تكلم، ماذا سيقول عنك؟

- يجب على المرأة العمل والمشاركة في مصروف البيت

- افترض أن هاتفك المحمول تكلم وحده، ماذا سيخبرنا عنك؟

- افترض أنك شيء مختلف عما أنت عليه الآن، ماذا تريد أن تكون إن لم تكن إنساناً؟  
- أريد أن أكون .....
- ما سبب اختيارك لهذا الشيء؟  
- سبب اختياري هو:

تمرين يعجبني، لا يعجبني:

- ما الذي يعجبك في المدرسة؟

- ما الذي لا يعجبك في المدرسة؟

- افترض أن قلمك يكتب وحده، ماذا سيكتب عنك؟

- ماذا لو تكلمت كرتك، ماذا ستقول عنك؟

- ماذا لو نطقت كتبك التي تقرأها، بماذا ستحدث عنك؟

- افترض أن مخلوقاً فضائياً هبط إلى الأرض، وكنت أول من شاهده، فنظر إليك باستغراب، وتوجه إليك وقال: من أنت أيها المخلوق الغريب؟  
- بماذا ستجيبه:

- عد بذاكرتك إلى أيام المدرسة، هل تمت مضايقتك أو انتقاداتك بسبب (شكلك، طريقة كلامك، ذكائك، خلفيتك العائلية...)؟ هل يمكنك تذكر حادثة محددة؟ كيف شعرت في ذلك الوقت؟ وكيف تشعر حيال ذلك الأمر الآن؟

– يعجبني الأشخاص الذين

– لا يعجبني الأشخاص الذين

– يعجبني الطعام الذي

– لا يعجبني الطعام الذي

- لو طلب منك ترشيح أحد الطلبة ليكون الطالب المثالي في مدرستك، وقمت باختيار أحد الطلاب، ما هي الصفات الموجودة لدى هذا الطالب وجعلتك ترشحه؟

### المبادئ

1. كلما زادت ثقتك بنفسك واحترامك لها زادت علاقاتك بالآخرين.
2. الأشخاص الذين لديهم نقص في احترام النفس عادة يقيسون قيمتهم من خلال قبول الآخرين لهم.
3. يتصرف الشخص كما يفكر ، فليكن تفكيرك إيجابياً.
4. إذا عرفت تماماً ما هي نقاط القوة ونقاط الضعف لديك ، وما يعجبك وما لا يعجبك ، أصبحت على وعي كبير بذاتك.
5. الإنسان نسيج واحد ، فتقبل نفسك كما هي عليه.
6. الاعتقاد بأن عليك أن تكون مختلفاً عما أنت عليه الآن لتكون محبوباً يسبب لك اليأس.
7. لا مجال للشعور بالإحباط بسبب أمر تستطيع تغييره (اعمل على تغييره) ، ولا مجال للشعور بالإحباط بسبب أمر لا تستطيع تغييره.

### المشاريع

1. اصنع لوحة تحتوي على عبارات تدل على تفكير إيجابي (مثل: أنا شخص ذكي، أستحق أن أكون سعيداً .....)، قم بتعليقها في أماكن تمكّنك من أن تشاهدها دائماً، مثل: باب الثلاجة، المرأة الموجودة في غرفتك، على باب خزانةك .... ، ردد هذه العبارات الإيجابية عن نفسك عدة مرات عندما تراها.
2. اختر شخصيتين أو ثلاث شخصيات ممن ترى أنهم نماذج يحتذى بها، ابدأ بجمع أكبر معلومات عنهم. إذا كنت تعرفهم شخصياً راقبهم بهدوء، إذا كانوا ممن لا تعرفهم شخصياً اقرأ عنهم، تابع أفلامهم وتصرف كأنك هم. ماذا تمتلك من شخصياتهم؟ وماذا لا تمتلك؟

• هل هذه الصفات موجودة لديك ؟

- نعم:

• ما هذه الصفات:

- لا:

• لماذا هذه الصفات غير موجودة لديك؟

• كيف تستطيع أن تتصف بمثل هذه الصفات (تكتسبها)؟

### المناقشة

1. ما المهارات التي يمكن اكتسابها من هذا التدريب؟
2. كيف ستكون حياتك لو لم تعرف نفسك؟
3. كيف يمكن أن نعرف أنفسنا أكثر؟
4. هل تحب نفسك كما هي عليه الآن؟ ولماذا؟
5. هل تعتقد أنك تعرف نفسك أكثر مما يعرفك الآخرون؟ كيف؟

وأن ينافس هذه الشركة ويجعلها شركة صغيرة. فذهب للعمل في شركة أخرى للسيارات، وتولى إدارتها وكانت هذه الشركة تعاني الديون، ولم يكن لدى الشركة سوى رأس مال قليل. فتحرك هذا الرجل وأخذ قرضاً من المال من جهة معينة، وعاد ليفكر: ماذا عليه أن يفعل؟ ومن أين يبدأ؟ قرر هذا الرجل أن تكون بدايته بأن يأتي بأفضل المتخصصين للعمل معه، وبدأ يركز على أقسام الشركة القوية، ويهمش الأقسام الضعيفة، ويركز على العمال المنتجين في شركته، فنظم الأمور الداخلية فيها، وخلال ثلاثة أو أربعة أشهر انتظمت الشركة تماماً. جمع هذا الرجل موظفيه، وأخبرهم بأنهم إن لم يتمكنوا من اختراع سيارة مختلفة عن كل السيارات الموجودة في السوق فهم مفصولون جميعاً، وبالفعل خلال 6 أشهر - وهي فترة يكاد يستحيل فيها تحقيق هذا الابتكار- قامت هذه الشركة بإنتاج أول سيارة متكلمة في العالم، فكانت تقول (10) أشياء: لا تنس المفتاح، لا تنس الباب مفتوحاً... إلخ، وقد تم بيع أكثر من مليون سيارة من هذا النوع خلال 8 أشهر، واستطاع هذا الرجل أن يسدد ديون الشركة خلال أقل من 6 سنوات، وأصبحت هذه الشركة عالمية، ومن أقوى الشركات المنتجة للسيارات في العالم.

كل هذا لأن هذا الرجل لديه وعي بذاته، فيعرف نقاط قوته، حيث فكر وتحرك وجعل لنفسه هدفاً يطمح للوصول إليه.

### التمارين

- ماذا سيحدث لو كان هذا الرجل غير واعٍ بقدراته؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس الخامس الوعي الذاتي 2

«القوة أن تسيطر على الآخرين  
والقوة الحقيقية أن تسيطر على نفسك»

### المقدمة

الجرأة والثقة بالنفس ليست ثابتة طوال الوقت، فهي تختلف من مكان لمكان ومن وقت لآخر، بحسب ماذا تفعل ومع من تفعل. على سبيل المثال، بعض الأشخاص لديهم داخل عملهم القوة، والثقة بالنفس بينما على مستوى العلاقات الشخصية لديهم فشل كبير. وهناك بعض الأشخاص لا يستطيعون حتى تركيب جملة عندما يكونون خارج محيطهم وبعيداً عن يحميهم.

- ماذا عنك؟
- انظر نظرة قريبة لنفسك.
- ارجع خطوة للخلف، وراقب نفسك.
- كلما عرفت نفسك أكثر ازدادت قدرتك على التحكم بها، عندها فقط يكون التغيير ممكناً.

### التعريفات

يقصد بالوعي الذاتي:- قدرة الفرد على معرفة الحالات الداخلية، وتفضيلاته، ومصادره، وبديهيته، ويتضمن الوعي الذاتي القدرة على الحكم الدقيق على (أدائه الخاص، سلوكه، والرد بشكل ملائم على المواقف الاجتماعية المختلفة).

### قصة

يحكى أن رجلاً يعمل في شركة للسيارات، وقد حدثت بينه وبين صاحب الشركة مشكلة، مما أدى إلى طرده من عمله، كان هذا الشخص يعرف قدراته وإمكاناته، فلم يستكن بل قرر أن يتحرك

- طلب معلم اللغة العربية من الطلاب في حصة الإنشاء، أن يكتبوا موضوعاً عن أنفسهم وأن يقدموه بشكل إيجابي فقط، بحيث لا يتجاوز ذلك الصفحة الواحدة. قم بكتابة الموضوع وركز على إبراز صفاتك الإيجابية.

- اقرأ ما كتبت أمام الطلاب بصوت مرتفع، صف ما تشعر به؟

هل لديك ثقة بنفسك؟

- إذا كانت الإجابة بنعم، كيف اكتسبتها؟

- هل مثل هذا الرجل من الشخصيات المحببة لديك، ولماذا؟

- لو كنت مكان هذا الرجل، ماذا ستعمل؟

- قام والدك بتغيير مكان إقامته بسبب عمله، وترتب على ذلك تغيير مدرستك، وفي أول يوم دراسي لك في المدرسة، دخل فصلك الدراسي الجديد المعلم المسئول عن الفصل، وطلب منك تقديم نفسك أمام الطلاب ليتعرفوا إليك. اكتب الأشياء التي تهتم بذكرها أمام الطلاب.

• ولكنني أعلم الآن أنني أستطيع أن أتجاوزها.

– أشعر بالقلق عندما .....

• ولكنني الآن أعلم كيف أقهر مخاوفي .

– لديّ إمكانيات كبيرة في .....

وأعلم أنني قادر على تمييزها.

عندما تنظر في المرآة، هل تشعر بأنك فخور بكونك ذلك الشخص الذي ترى؟

• إذا كانت الإجابة (نعم)، وضح السبب؟

• إذا كانت الإجابة (لا)، وضح السبب؟

• ماذا ستفعل لو كانت لديك ثقة عالية بنفسك؟

• هل تتصرف بمثل ما وصفت به سابقاً؟

• ما السبب في ذلك؟

• أملأ الفراغ في هذه الجمل، واكتب فيها أول ثلاث أشياء تخطر على بالك.

– أنا لدي ضعف في الثقة بنفسني بسبب .....



- هل يستحق هذا الفشل (التافه) أن يمنعك من التقدم في الحياة؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

اعمل قائمة، واقرأها دائماً، وأعد كتابة هذه القائمة من وقت لآخر، سوف تساعدك في تحسين شعورك نحو نفسك، وتصبح أكثر وعياً بها.

إذا كان لديك دفتر مذكرات اكتب القائمة فيه، وإذا لم يكن لديك اكتبها في أي ورقة أو بطاقة متوفرة لديك.

- اكتب قائمة بـ:

- خمسة من عوامل قوتك على الأقل، (مثل: شجاع، ودود، .....).

.....

.....

.....

.....

.....

- خمسة من الأشياء تعجبك في نفسك على الأقل، (مثال: علاقتي جيدة مع أخي...).

.....

.....

.....

.....

.....

- اكتب ماذا عليك أن تفعل كي تصبح فخوراً بما تراه في المرأة؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما أكبر أخطائك في الحياة؟ وما أكبر فشل في حياتك أثر فيك؟

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف واجهت هذا الفشل؟

.....

.....

.....

.....

.....

– عشرة أشياء على الأقل يمكنك عملها، وأنت تشعر بالارتياح تجاه نفسك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• افترض أنه بعد خمس سنوات من الآن، أرادت إحدى صحف الإمارات أن تُعد تقريراً عنك، وهي تريد أن تقوم بمقابلة ثلاثة أشخاص لعمل هذا التقرير، ووقع الاختيار على (والدك، أخوك، أحد أصدقائك المقربين) بماذا تحب أن يتحدثوا عنك؟

.....

.....

.....

.....

.....

• لو قُدر لك قضاء ساعة مع شخص مهم جداً، من تحب أن يكون؟ ولماذا؟ وماذا ستسأله؟  
– الشخص هو:

.....

.....

.....

.....

.....

– أبرز الإنجازات العظمى في حياتك حتى الآن، (مثال: الشفاء من مرض خطير، ....).

.....

.....

.....

.....

.....

– عشرين إنجازاً على الأقل، (قد تكون الإنجازات بسيطة كحفظ سورة قصيرة من القرآن، إلى صعبة كالتفوق الدراسي المستمر).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– عشرة أشياء على الأقل يمكنك عملها لمساعدة شخص آخر.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

– سبب الاختيار :

– سبب الاختيار:

- تخيل أنك رشحت نفسك لجائزة تميز، ماذا ستكتب في خانة جوانب التميز في شخصيتك؟

– الأسئلة هي:

- إذا أردت أن تشارك في مسابقة ما (مثل: عيش سفاري على قناة mbc)، وطلب منك أن تكتب أبرز الصفات الموجودة لديك من أجل اختيارك في المسابقة، ماذا ستكتب؟

- فكر في شيء يمتلك (يشبهك) مثال ذلك: (وردة، أغنية، آلة، حيوان ..... ، أو اختر ما تريد) ولماذا هذا يمتلك؟  
– الذي يمثلني (يشبهني) هو / هي:

### المشاريع

- اكتب قصة توضح فيها مراحل حياتك التي مررت بها، اختر الأحداث الأكثر أهمية، ونقاط التحول التي أثرت في ثقتك بنفسك، لا داعي لأن تكتب رواية، فقط اقتصر على «رؤوس الأقلام».
- انضم إلى دورات خطابة، الخطابة أمام مجموعة من الناس تعطيك ثقة بنفسك، حتى لو كنت مستمعاً فقط سيعطيك ذلك دفعة وحافزاً كبيرين، اكسر حاجز الرهبة والخوف وقم بالخطابة أو إعطاء دروس أمام مجموعة من الناس.
- اعط نفسك كل مساء عشر دقائق للتفكير في أحداث اليوم، لاحظ الجوانب الإيجابية في يومك. أسهب في أكثر لحظاتك إمتاعاً، وكأنك تتناول وجبة شهية من الطعام.

### المناقشة

1. ما المهارات التي يمكن اكتسابها من هذا التدريب؟
2. كيف ستكون حياتك لو لم تعرف نفسك؟
3. كيف يمكن أن نعرف أنفسنا أكثر؟
4. هل تحب نفسك كما هي عليه الآن؟ ولماذا؟
5. هل تعتقد أنك تعرف نفسك أكثر مما يعرفك الآخرون؟ وضح ذلك؟

### المبادئ

1. كلما زادت ثقتك بنفسك واحترامك لها زادت علاقاتك بالآخرين.
2. الأشخاص الذين لديهم نقص في احترام النفس عادة يقيسون قيمتهم من خلال قبول الآخرين لهم.
3. يتصرف الشخص كما يفكر، فليكن تفكيرك إيجابياً.
4. إذا عرفت تماماً ما هي نقاط القوة والضعف لديك، وما يعجبك وما لا يعجبك، أصبحت على وعي كبير بالذات.
5. الإنسان نسيج واحد، فتقبل نفسك كما هي عليه.
6. الاعتقاد بأن عليك أن تكون مختلفاً عما أنت عليه الآن لتكون محبوباً يسبب لك اليأس.
7. لا مجال للشعور بالإحباط بسبب أمر تستطيع تغييره (قم بتغييره)، وأمر لا تستطيع تغييره.

إحاحاً و قال: «سأنظف أيضاً ممر المشاة والرصيف أمام منزلك، وستكون حديقتك أجمل حديقة في المدينة». ومرة أخرى أجابته السيدة بالنفي. تبسم الفتى وأقفل الهاتف. تقدم صاحب المحل - الذي كان يستمع إلى المحادثة - إلى الفتى وقال له: لقد أعجبتني همته العالية، وأحترم هذه المعنويات الإيجابية فيك، وأعرض عليك فرصة للعمل لدي في المحل. أجاب الفتى الصغير: «لا يا سيدي، شكراً لعرضك، غير أنني فقط كنت أتأكد من أدائي للعمل الذي أقوم به حالياً. إنني أعمل عند هذه السيدة التي كنت أتحدث إليها».

### التمارين

- ما الذي ابتغاه الفتى من هذه المكالمة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما رأيك فيما قام به هذا الفتى؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف سيكون أداء الفتى بعد هذه المكالمة عند هذه السيدة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس السادس تقييم الذات

### المقدمة

تحتاج عملية تقييم الذات إلى عقل يعرفها، ونظرة نقدية إلى الذات، ولكن ماذا لو لم يكن الفرد موضوعياً في نظرته إلى ذاته؟ ماذا لو كان الفرد نرجسياً لا يرى إلا نفسه دون سواها؟

لذا فهناك طرق أخرى كي يقيّم نفسه ويعرفها، وهي أن يستعين الفرد بغيره، فهناك أشخاص مقربون يمكن أن يساعدونا على التفكير بأمور ذاتية لم نكن نعيها عن أنفسنا. ويجب أن نعرف أن عملية تقييم الذات تسعى بشكل أساسي إلى تطوير الذات، وليس الوقوع في دوامة أفكار عن الذات دونما هدف.

### التعريفات

يقصد بمهارة تقييم الذات معرفة معلومات عن الذات بشكل منظم وموجه باتجاه تطويرها، وتشتمل هذه المعرفة على تحديد نقاط القوة والضعف، والتوجهات والتأثيرات الخارجية، بالإضافة إلى معرفة القيم والأهداف المستقبلية. إذن فهي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك، هل هي نظرة نقص أم كمال أم ثقة أم ضعف؟

### قصة

دخل الفتى الصغير إلى محل للتسوق وجذب صندوقاً إلى أسفل (كابينة) الهاتف، ثم وقف فوقه ليصل إلى أزرار الهاتف، وبدأ يُجري اتصالاً هاتفياً، انتبه صاحب المحل للموقف وبدأ بالاستماع إلى المحادثة التي يجريها الفتى.

قال الفتى: «سيدتي، أيمكنني العمل لديك في تهذيب عشب حديقتك؟»

أجابت السيدة: «لدي من يقوم بهذا العمل».

قال الفتى: «سأقوم بالعمل بنصف الأجرة التي يأخذها هذا الشخص».

أجابت السيدة بأنها راضية بعمل ذلك الشخص ولا تريد استبداله. أصبح الفتى أكثر

• افترض أنك كنت هذا الفتى هل ستقوم بمثل ما قام به؟ ولماذا؟

• ما الصفات الشخصية التي أعتمد عليها لتحقيق النجاح في حياتي؟

.....

.....

.....

.....

.....

• هل هناك طرق أخرى تستطيع أن تقيّم بها أداء الفتى غير هذه الطريقة؟ اذكرها؟

• لو طُلبَ منك أن تعدد الأشياء التي تعرف عنها الكثير، ما هذه الأشياء؟  
- أنا أعرف الكثير عن الأمور التالية:

.....

.....

.....

.....

.....

- أنا لا أعرف الكثير عن الأمور التالية:

.....

.....

.....

.....

.....

• ما النشاطات التي تحبها وتتنها؟

.....

.....

.....

.....

.....

هناك عدة طرق لتقييم الذات هي:

1. تقييم الذات من خلال نظرتنا لأنفسنا.

2. تقييم الذات من خلال نظرة الآخرين لنا.

3. تقييم الذات من خلال مواقف معينة نتعرض لها.

تقييم الذات من خلال النظرة الذاتية لأنفسنا.

• ما المهارات أو القدرات التي أتقنها؟

.....

.....

.....

.....

.....

- افترض أن أصدقاءك احتاجوا إلى مساعدتك في أمر ما، ترى ما الشيء الذي ستساعدهم فيه وهو موجود لديك؟

.....

.....

.....

.....

- لكل إنسان نقاط قوة ونقاط ضعف، لو طلب منك أن تضع في قائمة خمساً من نقاط قوتك، وأخرى من نقاط ضعفك، فماذا ستضع؟

نقاط القوة	نقاط الضعف	
		1
		2
		3
		4
		5

2. تقييم الذات عن طريق الآخرين:
- أحياناً أحتاج إلى شخص آخر ليقيني، ترى من هو هذا الآخر الذي أسعى لأن يقيمني؟  
ولماذا؟  
- الشخص هو:

.....

.....

.....

.....

- ما المهارات أو القدرات التي لا تتقنها وتجدها صعبة؟

.....

.....

.....

.....

- ما الإنجازات التي تفتخر بها في:  
- المدرسة:

.....

.....

.....

.....

- المنزل:

.....

.....

.....

.....

- المجتمع:

.....

.....

.....

.....

– السبب هو:

• من تختار من القائمة التالية لكي يقيمك، ولماذا؟

– المرشد. – المعلم.

– والدك. – والدتك.

– أخوك. – أختك.

– صديقك المقرب. – أشخاص آخرون ممن أثق بهم واحترم آراءهم.

• ما الصفات التي يجب أن تتوفر في الشخص الذي أرغب في أن يقيمني؟

– الصفات هي:

طلب أحد المعلمين قبل انتهاء الفصل الدراسي، من التلاميذ تدوين ملاحظاتهم وآرائهم حول أدائه في المادة، مؤكداً عليهم عدم كتابة أسمائهم على الأوراق التي ستتم الكتابة عليها.

• لماذا طلب المعلم من التلاميذ تدوين ملاحظاتهم وآرائهم حول أدائه؟

• هل أقبل تقييمي من أي شخص؟ ولماذا؟

• ما الفائدة التي تعود على المعلم من هذا التقييم؟



- ما رأيك بهذه العبارة «رحم الله امرءاً أهدى إلي عيوبي».

.....

.....

.....

.....

- ما الصفات الإيجابية التي تتمتع بها ( التي تراها أنت في نفسك )؟ وما الصفات الإيجابية التي يراها الآخرون بك؟

الصفات الإيجابية التي يراها الآخرون	الصفات الإيجابية التي أراها	
		مظهرك العام
		التحصيل
		علاقاتك مع الآخرين
		المهارات
		المواهب
		أخرى ( )

- تدريب عملي:

(يشرح ويُطبَّق في بداية التدريب على هذه المهارة)

- خصّص بطاقة لكل متدرب يضع اسمه عليها، ثم ضعها على طاولة وسط غرفة التدريب، وبإمكان الطلاب الوصول إليها في أي وقت.
- بإمكان أي من الطلاب وضع تقييم «تغذية راجعة» خاصة لكل طالب، إما من خلال التدريب أو تجميع آرائه في نهاية التدريب ووضعها في المغلف الخاص بكل متدرب، والتغذية الراجعة يمكن أن تكون عبارة عن: نقاط قوة، نقاط ضعف، مزايا، صفات سلبية، آراء خاصة.

- هل ستختلف آراء التلاميذ لو كتبوا أسماءهم على الأوراق، ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

- افترض أن جميع آراء التلاميذ إيجابية، كيف سيكون أثرها في المعلم؟

.....

.....

.....

.....

- افترض أن جميع آراء التلاميذ سلبية، كيف سيكون أثرها في المعلم؟

.....

.....

.....

.....

- يعتقد الآخرون أنني لا أجد:

.....

.....

.....

.....

- كيف تصرفت، ولماذا؟

- التغذية الراجعة يمكن ألا تحمل اسم صاحبها، لمنع أي نوع من الإحراج.
- في نهاية التدريب وزع المغلفات على أصحابها واطلب منهم النظر بداخلها لحصد بعض آراء الآخرين.
- اطلب من الطلاب التفكير أو التعليق على تجربة الحصول على تغذية راجعة من الآخرين.

- تقييم الذات من خلال المواقف:

غالباً ما نتعرض لمواقف وتحديات حياتية تساهم في تقييمنا لأنفسنا وبالتالي زيادة معرفتنا بها، ولكننا عادة ما نكون منغمسين في الموقف لدرجة كبيرة، حتى إننا لا نرى سوى زاوية ضيقة مما حدث. لتقييم أنفسنا من خلال موقف يجب أن نتعلم مهارة فصل الذات عن الموقف والنظر كشاهد أو متفرج على الموقف أو المشكلة.

- قم باستعادة مواقف معينة مررت بها، ثم قيم أقوالك وتصرفاتك في تلك المواقف كشاهد أو متفرج.

- ما هو الموقف باختصار؟

- هل كان بإمكانك فعل شيء آخر أو التصرف بشكل مختلف لتحسين الوضع؟ وضع ذلك؟

- ماذا عرفت عن نفسك من خلال هذا الموقف؟

- بماذا فكرت، وماذا قلت؟

### المشاريع

1. اكتب مقالاً قصيراً عن نفسك، مستشهداً بأراء الآخرين، وبمواقف مختلفة مررت بها سابقاً، ثم اقرأ ما كتبت أمام الفصل، وبعد ذلك قم بأخذ تغذية راجعة من زملائك في الفصل، ثم أعد كتابتها مرة أخرى.
2. اطلب من زميلك في الفصل، أو من صديقك، أو من أخيك أن يكتب كل منكما عن الآخر ما يراه ويعتقد، ثم تبادلوا الأوراق التي دونتماها، اقرأ ما كتب عنك، ثم اجب عن الأسئلة التالية:
  - ماذا استغدت من ذلك؟
  - هل تُعدُّ ما كُتِبَ عنك صحيحاً أم لا؟ ولماذا؟
  - ما الأشياء التي تم التركيز عليها؟
  - كيف سيفيدك ذلك في المستقبل؟

- لو تكرر هذا الموقف مرة أخرى .. كيف ستتصرف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المناقشة

1. هل من الضروري القيام بتقييم الذات، ولماذا؟
2. أيهما أفضل: تقييم الفرد لذاته أم تقييم الآخرين له، ولماذا؟
3. كيف يحسّن تقييم الذات تطويرها؟
4. ما هي صفات الأشخاص الذين أختارهم للتقييم؟
5. لماذا نلجأ أحياناً للآخرين كي يقيّمونا؟

### المبادئ

1. يساعد تقييم الذات على تطويرها.
2. من الحكمة أن تعرف نفسك أكثر مما يعرفك الآخرون.
3. قد يستطيع الآخرون رؤية أفعالك وتصرفاتك أكثر مما تستطيع.
4. لا يعتبر الفرد سيئاً لمجرد أن الناس لا تحبه.
5. من خلال عملية التقييم الذاتي يمكن للشخص معرفة مكان القوة والضعف لديه.

## قصة

كان هناك ولد عصبي، وكان يفقد صوابه بشكل مستمر، فأحضر له والده كيساً ممتلئاً بالمسامير وقال له:

يا بني ... أريدك أن تدق مسماراً في سياج حديقتنا الخشبي كلما اجتاحتك موجة غضب وفقدت أعصابك، وهكذا بدأ الولد بتنفيذ نصيحة والده... فذق في اليوم الأول 37 مسماراً، ولكن إدخال المسمار في السياج لم يكن سهلاً، فبدأ يحاول تمالك نفسه عند الغضب ودق المسامير، ثم ذهب إلى والده وأخبره بإنجازه، ففرح الأب بهذا التحول، وقال له: ولكن عليك الآن يا بني استخراج مسمار لكل يوم يمر عليك لم تغضب فيه.

وبدأ الولد من جديد خلع المسامير في اليوم الذي لا يغضب فيه، حتى انتهى من المسامير في السياج، فجاء إلى والده وأخبره بإنجازه مرة أخرى، فأخذه والده إلى السياج وقال له: يا بني أحسنت صنعاً، ولكن انظر الآن إلى تلك الثقوب في السياج، هذا السياج لن يكون كما كان أبداً، وأضاف: عندما تقول أشياء في حالة الغضب فإنها تترك أثراً مثل هذه الثقوب في نفوس الآخرين.

إنك تستطيع أن تطعن الإنسان وتُخرج السكين منه، ولكن لا يهم كم مرة تقول: أنا أسف لأن الجرح سيظل هناك.

## تمارين حول القصة

- ماذا نستفيد من هذه القصة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس السابع إدارة المشاعر

«ليست الأحداث وحدها هي التي تصنع المشاعر، بل الطريقة التي ننظر بها إلى الأحداث هي التي تصنع مشاعرنا».

## المقدمة

إن السيطرة على المشاعر وإدارتها بشكل جيد هي إحدى أقوى خصال الشخصية التي قد يمتلكها أي فرد منا، فهي القدرة على ضبط النفس وكبح جماحها. قال أرسطو: «أن يغضب أي إنسان فهذا سهل، لكن أن يغضب من الشخص المناسب، في الوقت المناسب، وإلى الحد المناسب، وللهدف المناسب، وبالأسلوب المناسب فليس هذا أمراً سهلاً».

فلكل منا طريقته وأسلوبه في التعبير عن مشاعره تجاه المواقف والأحداث اليومية التي نمر بها، ومع اختلاف وتفاوت هذه الطرق يمكننا حصرها بين من يطلق العنان لمشاعره من غير اكتراث لما قد تسببه من أذى نفسي أو وجداني للآخرين، وله على المدى البعيد، على خلاف أولئك الذين يسيطرون على مشاعرهم ويطلقونها بإطار إيجابي ينفعون به أنفسهم ومن حولهم على حد سواء.

إن المشاعر سلاح ذو حدين، فقد تكون قاتلة للإنسان وعلاقته بمحيطه الخارجي، وقد تكون هي الطاقة الحيوية التي تبعث الحياة في ثناياها، وكما يتمكن كل منا من السيطرة على مشاعره وبناء حياة مستقرة تتسم بالنجاح على الصُّعد كافة، علينا البدء بالتعرف إلى مشاعرنا وفهم أبعادها وآثارها؛ الظاهر منها والباطن.

## التعريفات

يقصد بمهارة إدارة المشاعر: - هي قدرة الفرد على إدارة أحاسيسه وعواطفه الداخلية، وكيف يتعامل معها ويتفهمها بشكل إيجابي، وكيف يغير مشاعره السلبية إلى إيجابية عند الحاجة.

• هل كان بإمكان الابن تجنب دق المسامير (الغضب)؟ وضّح ذلك؟

.....

.....

.....

.....

• ضع نفسك مكان الولد، وطلب إليك والدك أن تدق مسماراً كلما غضبت، فكم مسماراً ستدق في اليوم؟

.....

.....

.....

.....

• علام يدل ذلك؟

.....

.....

.....

.....

### التمارين

• ما المواقف التي تثير مشاعر الغضب لديك؟

.....

.....

.....

.....

• من الأشخاص الذين يثيرون غضبك؟

.....

.....

.....

.....

• لماذا تفقدك هذه المواقف وهؤلاء الأشخاص أعصابك؟

.....

.....

.....

.....

• كيف كانت ردة فعلك إزاء هذه المواقف أو مع هؤلاء الأفراد؟

.....

.....

.....

.....

• كيف تكون ردة فعلك عادةً عندما تغضب؟

.....

.....

.....

.....

• ما شعورك بعد انتهاء موجة الغضب؟

• كيف يساعدك هذا النشاط في التخفيف من مشاعر الغضب لديك؟

• لو تعرضت لهذا الموقف لاحقاً، ماذا ستفعل؟

• أي من هذه النشاطات هي الأفضل لك للتخفيف من غضبك؟ ولماذا؟

• ماذا سيحدث لو كانت ردة فعلك أكثر إيجابية؟

• ما النشاطات الأخرى التي تخفف عنك مشاعر الغضب؟

هناك طرق خلاقاً خاصة، تختلف من فرد لآخر للتعبير عن الغضب والمشاعر السلبية، فالرسم أو الكتابة أو التمثيل تسمح للشخص بتفريغ الغضب بشكل إيجابي، وتمنع تراكم المشاعر السلبية وسهولة إثارتها وفقدان السيطرة عليها.

كما يمكن أيضاً التخلص من مشاعر الغضب والعدوانية من خلال ممارسة الرياضة بأنواعها، أو ممارسة أحد أنواع الرياضة المبنية على فنون القتال، فهي تشدد على أهمية ضبط النفس وتهذيبها واحترامها. إن تعلم مهارة التحكم بالغضب وتوجيه الطاقة، يحتاج إلى انضباط وتدريب كبير. يمكن أيضاً تفريغ الغضب من خلال تمارين بسيطة كالركض أو المشي السريع.

- ما أكثر السلوكيات السلبية التي ترغب في تجنبها أو التغلب عليها عندما تكون في حالة الغضب؟

.....

.....

.....

.....

افترض أن حياتك تخلو من الغضب، صف ماذا سيحدث في المواقف التالية:

- ما شعورك عندما تصحو من نومك؟

.....

.....

.....

.....

- ما شعورك عندما تكون مع أصدقائك؟

.....

.....

.....

.....

- دون غضب، ما شعورك عندما تكون مع أسرته؟

.....

.....

.....

.....

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) سنن أبي داود. وضح أبعاد الحديث النبوي الشريف؟

.....

.....

.....

.....

- أحمد رجل عصبي، عندما يغضب تظهر عليه أعراض يعلم من خلالها أنه في حالة غضب منها: تسارع في دقات القلب، احمرار الوجه، ارتجاف الأطراف ... إلخ. انظر في نفسك وحدد ما هي العلامات (الأعراض) التحذيرية التي تعرف من خلالها أنك في حالة من الغضب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

يقوم أحمد عندما يصاب بحالة من الحزن بكبت مشاعره، ويحاول صرف انتباهه عن الموقف، والذهاب إلى النوم، وأحياناً كثيرة عندما يكون الموقف صعباً على أحمد فإنه يحاول إنكار حدوث هذا الشيء؟  
• لو كنت مكان أحمد، كيف تتصرف إذا حزنت؟

• ما رأيك بهذا التصرف؟

• هل هناك طرق أكثر إيجابية للتعبير عن حالة الحزن؟ ما هي؟

• ما شعورك عندما تقع في مشاكل؟

كثير منا يشعر بالحزن، وهو شعور طبيعي قد يكون ناجماً عن فقدان شخص أو شيء كانت تربطنا به علاقة وثيقة، ومن أسباب الحزن المشتركة عند الجميع فقدان شخص عزيز نتيجة الموت، وللحزن انعكاساته الجسدية والعقلية والسلوكية والاجتماعية والروحية على الفرد.

• هل حزنت يوماً، ما الشيء الذي أحزنتك؟

• ما الأشياء التي تحزنتك؟

• لماذا تسبب لك هذه الأشياء الحزن؟



- قام معلم الرياضيات بتوزيع درجات الاختبار، وحصلت على علامة متدنية .....

• كيف تتصرف؟

- يقول شخص عن صديقه إنه نادراً ما يراه حزينا أو كئيباً أو مهموماً، وكلما سأله عن

السبب يقول له: ما دمت لا أستطيع أن أغير الماضي فلماذا أحزن، إنني أجعل هذا الحدث

عبرة لي لأستفيد منه في المستقبل.

• ما رأيك بمنطق هذا الصديق، هل تؤيده أم لا، ولماذا؟

اقرأ المواقف التالية، وبيّن كيف تتصرف لو كنت أنت في هذه المواقف:

- مرض والد حسن وأدخل إلى المستشفى، ومن حينها أصيب حسن بحالة من الحزن

الشديد جعلته لا يخرج من غرفته أبداً، على الرغم من محاولات والدته إبعاده عن ذلك.

• كيف تتصرف؟

- شعر خالد بالحزن لانتقال عائلته إلى مدينة أخرى، وبعد قيام والده بإحاقه بمدرسة

بجوار المنزل، رفض خالد الذهاب إليها، ولزم البيت طوال اليوم .....

• كيف تتصرف؟

- رفض أصدقاءك اللعب معك .....

• كيف تتصرف؟

• ما الذي يجعلك سعيداً؟

- فيما يلي نشاط يساعدك لتعرف ما الذي يجعلك سعيداً.
- اكتب عدة أسباب حول لماذا هذا الشخص، أو هذا المكان، أو هذا النشاط يجعلك تشعر بالسعادة.
- المدرسة

- الرسم:

- الغداء:

قارن بين موقف هذا الشخص، وشخص آخر يحزن من كل موقف، من حيث:

- الوقت، الحالة الصحية، الحالة النفسية، الحالة الاجتماعية.

الشخص الذي يحزن	الشخص الذي لا يحزن	
		الوقت
		الحالة الصحية
		الحالة النفسية
		الحالة الاجتماعية

- تعتبر السعادة عكس الحزن، وهي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها جميلة،

ومستقرة خالية من الآلام والضغط، على الأقل من وجهة نظره.

- ما الأشياء التي تسعدك؟ ولماذا؟

• متى تعرف أنك سعيد؟

– الأصدقاء:

– المخيمات الصيفية:

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

### المناقشة

1. كيف تؤثر المشاعر السلبية المكبوتة في الفرد؟
2. كيف تتخلص من المشاعر والأفكار السلبية في حياتك؟
3. كيف تتغير حياتك إذا استطعت إدارة مشاعرك (الغضب والحزن)، واحتفظت فقط بالأشياء الإيجابية في قلبك؟
4. هل من الصعب تغيير المشاعر وإدارتها؟
5. ما الطرق أو المهارات الخاصة للتعبير بإيجابية عن مشاعرك السلبية؟

– لعب كرة القدم:

.....  
.....  
.....

– قيادة الدراجة الهوائية:

.....  
.....  
.....

### المبادئ

1. الغضب والحزن مشاعر إنسانية طبيعية.
2. إدارة المشاعر بشكل إيجابي توفر الوقت والجهد.
3. التحكم بالمشاعر يعمل على تحسين العلاقات مع الآخرين، والمحافظة عليها.

– القراءة:

.....  
.....  
.....

### المشاريع

- اذكر بعض المواقف التي أغضبتك، أو جعلتك في حالة من الحزن، وبين بشكل إيجابي معها؟
- افترض أن صديقاً جاء إليك وهو في حالة شديدة من الغضب، بعد معرفة أسباب غضبه ... ما هي النصائح التي يمكنك منحها لهذا الصديق؟
- ابحث في السيرة النبوية عن قصص تبين فيها إدارة المشاعر كالغضب، الحزن، الفرح ..... إلخ.

– رياضة المشي:

.....  
.....  
.....

## التعريفات

يقصد بإدارة الوقت الطرق والوسائل التي تعين المرء على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه، وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف.

## قصة

يحكى أنه منذ زمن بعيد كانت هناك مدينة يحكمها ملك يختاره أهل المدينة، حيث كان أهل المدينة يختارون الملك بحيث يحكم فيهم سنة واحدة فقط، وبعد ذلك يرسل الملك إلى جزيرة بعيدة حيث يكمل فيها بقية عمره، ويختار الناس ملكاً آخر غيره وهكذا.

أنهى أحد الملوك فترة الحكم الخاصة به، وألبسه الناس الملابس الغالية، وأركبوه فيلاً كبيراً وأخذوا يطوفون به في أنحاء المدينة قائلين له: وداعاً. وكانت هذه اللحظة من أصعب لحظات الحزن والألم على الملك، وجميع من كان قبله. ثم بعد ذلك وضعوه في السفينة التي قامت بنقله إلى الجزيرة البعيدة، حيث يكمل فيها بقية عمره.

ورجعت السفينة إلى المدينة وفي طريق العودة اكتشف من عليها إحدى السفن التي غرقت منذ وقت قريب، ورأوا شاباً متعلقاً بقطعة من الخشب طافية على الماء فألقوه، وأخذوه إلى بلدتهم وطلبوا منه أن يكون ملكاً عليهم لمدة سنة واحدة، ولكنه رفض في البداية ثم وافق بعد ذلك. وأخبره الناس بالتعليمات التي تسود هذه المدينة، وأنه بعد مرور 12 شهراً سوف يحمل إلى تلك الجزيرة التي تركوا فيها ذاك الملك الأخير.

بعد ثلاثة أيام من تولي الشاب العرش في هذه المدينة سأل الوزراء هل يمكن أن يرى الجزيرة التي أرسل إليها جميع الملوك السابقين؟ وافق الوزراء وأخذوه إلى الجزيرة ورآها، وقد غطت بالغابات الكثيفة، وسمع صوت الحيوانات الشرسة والمتوحشة وهي تتطلق في أنحاء الجزيرة، حيث نزل الملك إلى الجزيرة، وهناك وجد جثث الملوك السابقين ملقاة على الأرض. وفهم الملك القصة بأنه ما لبث أن ترك الملوك السابقون في الجزيرة فأتت إليهم الحيوانات المتوحشة وسارعت بقتلهم والتهامهم.

عندئذ عاد الملك إلى مدينته وجمع 100 عامل قوي وأخذهم إلى الجزيرة، وأمرهم بتنظيف الغابة وإزالة جثث الحيوانات والملوك السابقين، وإزالة قطع الأشجار الصغيرة، وكان يزور

## الدرس الثامن إدارة الوقت

عن معاذ بن جبل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع خصال: عن عمره فيم أفناه، وعن شبابه فيم أبلاه، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه، وعن علمه ماذا عمل فيه.»  
(رواه الترمذي وحسنه الألباني)

## المقدمة

تعتبر مهارة إدارة الوقت أمراً ضرورياً لتحقيق النجاح في الحياة، والأمر متروك لك، فالوقت وقتك وهو يرتبط بشخصك في المقام الأول، فإذا ما تهتمت بالمبادئ الأساسية لإدارة الوقت وحاولت تطبيق هذه المبادئ عملياً وتحملت المشقة في تحويل هذه المبادئ إلى عادات، فإنك سوف تزيد من فرص نجاحك في عملك.

ومما لا شك فيه أن أولى ما يمكن الاعتناء به هو (الوقت) حيث لا يمكن ادخاره لوقت الحاجة بل لا بد من إنفاقه بشكل أو بآخر، والناس جميعاً يستوون في امتلاكه، ويختلفون في حسن تصريفه، لذا كان لزاماً على الناجحين في الحياة أن يولوه جل اهتمامهم، وأن يحسنوا التعامل مع أوقاتهم بكفاءة عالية ليحققوا الأهداف المنشودة، أما إذا أهملت مهارة إدارة الوقت، فانتظر ما يحل بالفرد من التخبط والعشوائية وضعف المخرجات.

وتجدر الإشارة إلى أن الوقت نوعان: نوع يصعب تنظيمه وإدارته كالنوم والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وآخر يمكن تنظيمه وإدارته، ومنه الأوقات المتعلقة بالدراسة أو العمل.

فهل نستطيع استثمار الوقت؟ هذا تساؤل في غاية الأهمية، وبناءً عليه جاءت هذه المهارة كإسهام وجهدٍ مقلٍ لدفع العجلة نحو النجاح المأمول في إدارة الوقت بفاعلية.

- هل كان بالإمكان تحويل هذه الجزيرة إلى ما أصبحت عليه، دون الاستفادة من الوقت الذي منحوه للملك لحكمهم؟ كيف؟

### التمارين

- من وجهة نظرك ما هي الأسباب التي تؤدي إلى عدم احترامنا للوقت؟

- هل تعتقد أنك قادر على إدارة وقتك خلال اليوم بفاعلية؟ ولماذا؟

- ما أهمية إدارة الوقت في حياتك؟

الجزيرة مرة في الشهر ليطلع على سير العمل، وكان العمل يتقدم بخطوات سريعة، كما أمر العمال ببناء بيت كبير ومرسى للسفن. وبمرور الوقت تحولت الجزيرة إلى مكان جميل، وقد كان الملك ذكياً، فكان يلبس الملابس البسيطة، وينفق القليل على حياته في المدينة، في مقابل أنه كان يكرس أمواله التي وهبت له في عمران هذه الجزيرة.

واكتملت السنة، وجاء دور الملك لينتقل إلى الجزيرة، حيث ألبسه الناس الثياب الفاخرة، ووضعوه على الفيل الكبير قائلين له: وداعاً أيها الملك. ولكن الملك - على غير عادة الملوك السابقين - كان يضحك ويبتسم، وسأله الناس عن ذلك فأجاب بأن الحكماء يقولون: «عندما تولد طفلاً في هذه الدنيا تبكي بينما جميع من حولك يضحكون، فعش في هذه الدنيا واعمل ما تراه حتى يأتيك الموت وعندئذ تضحك بينما جميع من حولك يبكون». فبينما كان الملوك السابقون كانوا منشغلين بمتعة أنفسهم أثناء فترة الملك والحكم كنت أنا مشغولاً بالتفكير في المستقبل واستفدت من وقتي، وخططت لذلك وقمت بإصلاح وتعمير الجزيرة، وأصبحت جنة صغيرة يمكن أن أعيش فيها بقية حياتي بسلام.

### تمارين حول القصة

- ماذا نستفيد من هذه القصة؟

- من خلال قراءتك للقصة، ما الآثار الإيجابية التي يمكن استنتاجها من إدارة الفرد لوقته؟

• لماذا يضيع الناس أوقاتهم؟

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين: استبيان الوقت:

1. الوقت في تقديرك:

أ. من ذهب ب. هو الحياة ج. كالسيف إن لم تقطعه قطعك

2. تؤرقك مشكلة الوقت المفقود إن وجدت:

أ. قليلاً ب. لا ج. تماماً

3. هل تشعر بأن هناك فاقداً في الوقت عندك؟

أ. قليلاً ب. لا ج. نعم

4. هل تحاسب نفسك دائماً على الوقت؟

أ. نعم ب. لا ج. أحياناً

5. آخر مرة تذكرت مشكلة الوقت المفقود:

أ. منذ شهر ب. أكثر من شهر ج. أقل من شهر

6. ذهبت لتشتري أشياء محددة؛ فوجدتهم يعرضون سلعة ما، فإنك تقوم ب:

أ. تنتهي من شراء احتياجاتك أولاً ثم تذهب إذا تبقى وقت لمشاهدتها

ب. لا تلتفت إليها وتستمر في شراء احتياجاتك

ج. تتوقف فوراً وتبقى لمشاهدة السلعة الجديدة

7. إذا أردت أن تقوم بعمل ما:

أ. تقوم بتنفيذه مباشرة اختصاراً للوقت

ب. تستغرق وقتاً في تنظيمه قبل القيام به

8. أثناء وجودك بالمواصلات

أ. تشغل بتفحص وجوه الركاب

ب. تشغل بقراءة كتاب أو جريدة

ج. أشياء أخرى .. اذكرها ( )

9. هل تعد برنامج يومك مسبقاً؟

أ. عندما يكون مزدحماً ب. دائماً ج. لا

10. الأسلوب الأمثل (من وجهة نظرك) لاستثمار الوقت

أ. ألا تعد برنامجاً وتحاول ألا يكون هناك وقت مفقود

ب. أن تعد برنامجاً لحياتك

11. في اعتقادك: أنت تستثمر وقتك بشكل:

أ. أمثل ب. متوسط ج. ضعيف

12. من عاداتك اليومية بشأن الوقت:

أ. تستثمر الفترة الصباحية المبكرة في الدراسة

ب. تنام قبل الثانية عشرة

ج. تنام بعد الثانية عشرة

هناك مضيعات وقت كثيرة في حياتنا، وهذه المضيعات تحدث فوضى في حياتنا، فيصبح

ما تبقى من الوقت لدينا مشتتاً وغير منظم. وكلما قلت مضيعات الوقت من حياتنا زادت

قدرتنا على استثمار الوقت، في أمور أخرى ذات أهمية وقيمة.

• برأيك ما هي مضيعات الوقت بشكل عام؟

.....

.....

.....

.....

.....

- من وجهة نظرك كيف تتعامل مع زيارات الأصدقاء المتكررة (التي ليست لها أهداف)؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما رأيك بهذه العبارة: «ليس العبرة بالفترة التي يكون فيها الفرد مشغولاً، إنما العبرة في أي شيء هو مشغول»؟

.....

.....

.....

.....

.....

تمرين- افترض أن:

افترض أن أحد الأطباء أخبرك بأنك تعاني مرضاً خطيراً، وأن أمامك ستة أشهر لتعيش. تأمل هذا الموقف جيداً، ثم أجب عن الأسئلة التالية:

- مع من ستقضي الأيام المتبقية من حياتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

- ما هي مضيعات الوقت المتعلقة بك؟

.....

.....

.....

.....

.....

- برأيك كيف نتعامل مع مضيعات الوقت؟

.....

.....

.....

.....

.....

- فكر بشكل إبداعي كيف تستطيع تحويل هذه المضيعات إلى موفرات للوقت.

.....

.....

.....

.....

.....



- من وجهة نظرك ماهي الطرق المختلفة للتعامل مع الـ؟

.....

.....

.....

.....

.....

• كيف ستقضي الأشهر الستة المتبقية؟

– والدتك:

.....

.....

.....

– إخوتك:

.....

.....

.....

– أصدقاؤك:

.....

.....

.....

• كيف تقضي يومك؟

قم بتحديد كيف تقضي الـ (24) ساعة المتوفرة لديك خلال اليوم، وخصص عدد ساعات أو دقائق معينة لكل نشاط تقوم به (جدول الروتين اليومي).

النشاط	الوقت الذي أقضيه
مثال: النوم	8 ساعات

• ما الأشياء التي ستسارع بفعالها دون تأخير؟

.....

.....

.....

• ما الأشياء أو العلاقات التي ستعمل على إصلاحها أو تعديلها؟

.....

.....

.....

• ماذا ستفعل في علاقاتك مع الآخرين؟

– والدك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



• وزع مهامك اليومية حسب الجدول الآتي:

غير مهمة	مهمة	
		عاجلة
		غير عاجلة

### المناقشة

1. ما أهم شيء تعلمته من هذا التدريب؟
2. ما أكثر شيء استمتعت به في هذا التدريب؟
3. ما الذي وجدته صعباً في هذا التدريب؟

### المبادئ

1. إدارة الوقت تقلل من الوقت الضائع.
2. يؤدي إتقان مهارة إدارة الوقت إلى تحسين جودة العمل، وتحسين تحصيل الطلاب.
3. إدارة الوقت تقلل من الضغوط لدى الأشخاص.
4. يحسن إتقان مهارة إدارة الوقت قدرات الفرد وإنجازته لأهدافه.
5. الأولويات يجب أن تكون أهدافك الرئيسية.
6. يركز إتقان مهارة إدارة الوقت على أن تكون فعالاً، لا أن تكون مشغولاً.
7. يؤدي إتقان مهارة إدارة الوقت إلى احترام الآخرين لك.

### المشاريع

- ضع جدولاً زمنياً أسبوعياً لدراستك، أخذاً بعين الاعتبار أوقات الراحة.
- قم خلال الأسبوع القادم بتحديد مضيعات الوقت لديك في جدول، ثم وضع ما هي الإجراءات التي اتخذتها للتغلب على هذه المضيعات.
- ابحث عن سير علماء ناجحين، حققوا مراكز رفيعة في مجالاتهم، وبين كيف نظموا وقتهم، ليحققوا هذه الإنجازات؟

• أعد النظر في جدول الروتين اليومي، وقيم مدى تطبيق أساسيات إدارة الوقت.

المهمة	المرجع المناسب	الوقت الذي تستحقه

## قصة

سلطان طالب موهوب، لديه انتباه كبير أثناء شرح المعلم داخل الصف، ينتبه جيداً لما يقوله المعلم، ويسجل ملاحظاته على هوامش الكتاب، وكثيراً ما يسأل المعلم عن أشياء سواء تتعلق بالمنهج المقرر أو خارجه.

يشعر سلطان بأنه متمكن من المواد، ويفهمها جيداً، وعندما يقوم المعلم بتحديد موعد الاختبار فإنه يؤجل المذاكرة إلى ما قبل الاختبار بقليل، فتراه عندئذ يذاكر إلى ساعات متأخرة من الليل، وحتى لا ينام فإنه يستمع إلى أغنية بصوت منخفض، حتى يشعر بأن هناك من يؤنسه، وفي أوقات كثيرة يكمل دراسته في الصباح الباكر بعد صلاة الفجر إلى ما قبل الاختبار بقليل، ولا يجد وقتاً للمراجعة.

حدث سلطان نفسه قائلاً: ماذا لو لم أكن متمكناً من هذه المواد، وأفهمها جيداً، ماذا سيحدث؟

عاهد سلطان نفسه أنه سيذاكر في المرات القادمة أولاً بأول، فقام بوضع جدول دراسي، ووزع وقته على المواد، أخذاً بعين الاعتبار حجم المادة وصعوبتها، وأخبر أصدقاءه وأهله بذلك، من أجل أن يكون لديهم معرفة بأوقات انشغاله بالمذاكرة، وأوقات راحته وتوفر وقت لديه لاستقبالهم.

شعر سلطان بفارق كبير عندما طبّق هذه الطريقة، فقام بنصح زملائه بالقيام بما قام به.

• ما رأيك فيما يقوم به سلطان داخل الصف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الدرس التاسع المذاكرة

### المقدمة

كثيراً من الطلبة يشكون من أنهم يقضون وقتاً طويلاً في الدراسة والتحضير للامتحانات، لكنهم يفاجئون أسرهم بأنه على الرغم من الساعات الطويلة في المذاكرة والاستعداد للامتحانات، فإن نتائجهم في الامتحانات كانت ضعيفة ومتدنية.

وكثيراً من الطلبة يشعرون بالاستياء وعدم الرضا عندما يرون أن طالباً ما لا يذاكر كثيراً لكنه يحصل على درجات مرتفعة، وعلى الجانب الآخر هناك العديد من الطلبة لا يذاكرون دروسهم إما لتدني دافعية الدراسة لديهم أو لشعورهم بالملل والإحباط عند الدراسة.

لذلك يتساءل العديد من طلبتنا وأسرههم عن الأسباب التي تؤدي إلى عدم تحقيق التفوق الدراسي على الرغم من دراسة البعض لساعات، والبعض الآخر لا يدرس، فيساور الشك الطالب متسائلاً:

- هل نسبة ذكائي منخفضة عن بقية زملائي؟
  - هل قدرتي على الفهم والاستيعاب قليلة؟
  - هل أحتاج إلى زيادة إضافية لعدد ساعات المذاكرة، أم أن هناك طريقة ما للدراسة تساعد على زيادة الفهم ولم أفعلها؟
- إن الكثير من الطلبة يحتاجون إلى تنمية مهاراتهم الدراسية من خلال معرفتهم بأسس المذاكرة الناجحة والفعالة، تساعد من أجل تحقيق تفوقهم الذي يحلمون به، ومن هنا جاء الاهتمام بتنمية هذه المهارة عند طلبتنا الموهوبين.

### التعريفات

يقصد بمهارة المذاكرة: «مجموعة من الاستراتيجيات والآليات والوسائل التي تساعد الطالب على تحسين أدائه وزيادة فاعليته في التحصيل الدراسي، ورفع كفاءته وإنتاجيته التعليمية».

- قال عليه الصلاة والسلام: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» متفق عليه، كيف ظهر ذلك عند سلطان؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### التمارين

- لو أردت مذاكرة إحدى المواد الصعبة (لديك) وسمعت أصدقاءك يقولون عن هذه المادة: إنها مادة صعبة، لا يمكن فهمها، أو يستحيل النجاح فيها، كيف سيؤثر ذلك في مذاكرتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

- لو أردت مذاكرة نفس المادة السابقة، وكان كلام أصدقائك إيجابياً عنها، كيف ستكون مذاكرتك للمادة وفهمك لمحتواها؟

.....

.....

.....

.....

.....

- هل كان تصرف سلطان صائباً في تأجيل دراسته، ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما تأثيرات تأجيل المذاكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ما إيجابيات وضع جدول دراسي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لماذا يُعد ضرورياً إخبار من حولك عندما تضع جدولاً دراسياً لك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• ما مواصفات المكان المثالي للمذاكرة؟

• هل هذا الوقت مفضل للمذاكرة، ولماذا؟

• ما الأماكن التي ينبغي تجنبها أثناء المذاكرة؟

• ما رأيك في أصدقاء عمر؟

• ما أفضل الأوقات للدراسة، ولماذا؟

(أي الأوقات تكون المذاكرة فيها أفضل من غيرها؟).

• كيف يستطيع عمر معالجة مثل هذه المشكلة في المستقبل؟

بعد خروجه مع أصدقائه، قام عمر بالمذاكرة وحل واجباته الساعة العاشرة مساءً، ولكنه لم يستطع إكمال ذلك بسبب النعاس، فذهب إلى النوم الساعة الواحدة صباحاً.

• ما الخطأ الذي وقع فيه عمر؟

• هل قمت بتحديد قوالب زمنية (أوقات) يومية للدراسة والراحة؟ قم بتحديد ذلك.

• ما أفضل الطرق لمواجهة هذه الملهمات؟

.....  
.....  
.....  
.....

• هل توجد لديك مصادر يمكن أن تعينك على المذاكرة؟ (كالوالدين، الصديق، المدرس  
الخصوصي ...)

.....  
.....  
.....  
.....

• متى تلجأ إلى هذه المصادر؟

.....  
.....  
.....  
.....

• هل تعتمد على هذه المصادر دائماً ولماذا؟

.....  
.....  
.....  
.....

• حدد أفضل وقت زمني لك للمذاكرة؟ كم تبلغ (الفترة الزمنية)؟

.....  
.....  
.....  
.....

• ما الطريقة المثلى لقضاء فترة راحتك بعد المذاكرة؟

.....  
.....  
.....  
.....

• ما أفضل مكان يمكنك أن تفكر فيه؟ (أثناء الجلوس على المكتب، سريرك، الصالون،  
الحديقة .. إلخ)، ولماذا؟

.....  
.....  
.....  
.....

• ما الأشياء التي قد تلهيك عن مذاكرتك؟

.....  
.....  
.....  
.....

- أيهما تفضل أكثر: المذاكرة منفرداً أم ضمن مجموعة ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- بأي المواد تبدأ عند المذاكرة؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**تأمل:**

يقوم عبد الله عندما يذاكر مادة ما، بتدوين الأفكار المهمة في دفتره أو على هوامش الكتاب، كما يستخدم الأقلام الملونة لتحديد النقاط المهمة، يقول عبد الله إن هذه الأقلام لا تفارقه أثناء الحصص الصفية، لأنه يستخدمها لتحديد النقاط التي يهتم بها المعلم، ويركز عليها.

- ما رأيك بالطريقة التي يعتمد عليها عبد الله في المذاكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- لكل منا عاداته الدراسية، ما عاداتك الدراسية الجيدة، وأيها السيئة؟

عاداتي الدراسية السيئة	عاداتي الدراسية الجيدة

- كيف تستطيع تغييراً عاداتك السيئة في المذاكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- هل تخصص وقتاً للمراجعة بعد الانتهاء من المذاكرة ولماذا؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تطبيقات عملية:

تم استعراض بعض التمارين السابقة، الأماكن والأوقات المفضلة للمذاكرة، كما تم تحديد القوالب الزمنية المناسبة لك، في المذاكرة وأوقات الراحة، بناءً على ذلك قم بعمل الآتي:

• كَوِّن جدولاً للمذاكرة مراعيًا ما يلي:

1. المواد التي ستذاكرها.

2. تحديد الأيام المناسبة لكل مادة.

3. تستطيع أن تزيد أو تقلل من عدد الأيام حسب صعوبة المادة لديك.

4. تحديد أوقات الراحة لديك بما فيها (أوقات الصلاة، الأكل، مشاهدة برنامجك

المفضل .. إلخ).

الجدول الدراسي

اليوم	الزمن								
السبت									
الأحد									
الاثنين									
الثلاثاء									
الأربعاء									
الخميس									
الجمعة									

• هل تقوم بمثل ما يقوم به عبد الله؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• ما الطرق الأخرى التي تتبعها غير التي اتبعها عبد الله في المذاكرة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• هل هناك طرق ينصح باتباعها في المذاكرة غير ذلك؟ ما هي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- بعد أن ينتهي سعد من المذاكرة، يراجع المادة وهو يسمع ما ذاكره أثناء الكتابة على  
الدفتر المخصص للمراجعة؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- يدون (يكتب) غيث النقاط التي يجد صعوبة في فهمها، ليسأل معلمه أو والديه عنها بعد المذاكرة؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- يشرب فيصل الشاي والقهوة بكثرة أثناء المذاكرة، ظناً منه أنها تساعد على التركيز  
وعدم النوم.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• ما رأيك في المواقف التالية؟  
- قيام محمد بالمذاكرة قبل الاختبار فقط؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- يدرس محمد وهو يستمع لإحدى الأغاني، أو الموسيقى؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- عندما يريد سمير المذاكرة فإنه يستلقي على ظهره على السرير ويفتح كتابه، ويبدأ بالقراءة؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## المناقشة

1. ما الأشياء التي استقدت منها من هذا التدريب؟
2. هل ستغير من طريقة مذاكرتك ولماذا؟
3. اذكر فوائد تنظيم أوقات مذاكرتك؟
4. ما الأشياء التي ستبتعد عنها أثناء المذاكرة؟

## المبادئ

1. المذاكرة المبكرة أكثر جدوى من المذاكرة المتأخرة.
2. من المهم اختيار الأماكن والأوقات المناسبة أثناء المذاكرة.
3. يجب تنظيم الوقت أثناء المذاكرة بعمل جدول دراسي.
4. تجنب الملهيّات يساعد على توفير الوقت والجهد أثناء المذاكرة.
5. الابتعاد عن شرب المنبهات أثناء الدراسة.
6. العمل على تحديد وتلخيص أبرز النقاط المهمة أثناء الدراسة.

## المشاريع

1. قم بتحديد موضوع في مادة ما من المواد المدرسية، ثم تحديد المكان والزمان المناسبين للمذاكرة.
2. اعمل على توفير أقلام فوسفورية ملونة، ودفتر للمراجعة، وأي مستلزمات أخرى تحتاج إليها، ثم ابدأ المذاكرة مستخدماً الأقلام الفوسفورية لتحديد الأشياء المهمة، ودون على الهوامش أو على دفتر خارجي ما تراه مهماً، وليكن على شكل أسئلة أو ملاحظات، وبعد الانتهاء من المذاكرة، قم بمراجعة ما ذاكرته باستخدام أكثر من حاسة من حواسك، كالكتابة، والتسميع أثناء ذلك. ثم اكتب الأسئلة التي لم تستطع الإجابة عنها، وبعد الانتهاء منها قم بمراجعة ملاحظاتك لمراجعتها والتأكد منها.

- بعد الانتهاء من إكمال الواجب، أجب عما يلي:

1. كيف وجدت هذه الطريقة؟

2. قارن بين هذه الطريقة والطريقة التي كنت تتبعها سابقاً.

3. ما إيجابيات هذه الطريقة؟

4. ما هي سلبيات هذه الطريقة؟

5. ما الإجراءات التي يمكن أن تقترحها لتحسين هذه الطريقة؟

3. قم بمراجعة الأدبيات المتعلقة بالمذاكرة، واستخلص منها بعض النصائح، ثم وظّف هذه النصائح لفائدة الطلاب وذلك من خلال الاستفادة من لوحة الحائط، الإذاعة المدرسية، حصص النشاط .. إلخ.

- قم بالتخطيط لعقد ندوة في مدرستك بعنوان « »، وبعد الانتهاء من عقد الندوة أكتب تقريراً عنها وانشره في إحدى الصحف.

على محياه، جلس أحمد في المكان المخصص له في القاعة، وعيناه لا تفارقان الكتاب والملاحظات التي دوّنها عن هذه المادة، وبعد برهة من الزمن، دخل المعلم إلى القاعة يحمل أوراق الاختبار، وقام بتوزيعها على الطلاب.

راح أحمد يقرأ الأسئلة الواحد تلو الآخر، وقد انتابه شعور أثناء ذلك أنه نسي كل ما قرأه، ومر نصف الوقت دون أن يدون على ورقته أية كلمة، وبدأ يشعر بصداق في رأسه، وبرودة في الأطراف، وأخذت ملامح التوتر تظهر عليه.

حاول أحمد الاسترخاء، وأخذ نفساً عميقاً لتجديد نشاطه، على الرغم من أن ذلك خفف من توتره وصداقه، وشرع في الإجابة عن بعض الأسئلة، إلا أن ذلك لم يكن كافياً للتخلص من الإرهاق الذي يسيطر عليه، أو باسترجاع المعلومات التي درسها، انتهى الاختبار وأحمد لم يجب عن كافة الأسئلة.

خرج أحمد من الاختبار حزيناً ومهموماً، وبعد أن وصل إلى البيت، توجه إلى غرفته، ورمى بنفسه على السرير وغط في نوم عميق.

### التمارين

- ما الأخطاء التي وقع بها أحمد؟

.....

.....

.....

.....

- لماذا نسي أحمد ما درسه أثناء الاختبار؟

.....

.....

.....

.....

## الدرس العاشر إدارة الاختبارات

«إذا لم تغير ما تفعله دائماً فلن تغير النتائج التي تحصل عليها دائماً».  
بيتر فرانسييسكو

### المقدمة

يواجه الطالب في حياته الدراسية عدداً كبيراً من الاختبارات المختلفة، حيث إن الاختبارات تعد أنسب الطرق التي يلجأ إليها المعلمون لتقييم أداء الطالب وتحصيله الدراسي، وفي الوقت نفسه يعاني كثير من الطلاب الاختبارات، ويتولد لديهم شعور بعدم الرغبة في مواجهتها أو الإقبال عليها بروح معنوية عالية. كما يظهر عند كثير منهم قلق يؤثر سلباً في أدائهم، حتى ولو بذلوا جهداً كبيراً في الاستعداد لها.

ونظراً لأن الاختبارات تمر على الطالب بكثرة خلال دراسته في المدرسة، وربما تؤثر نتائجها في وضعه الأكاديمي والنفسي وربما المستقبلي، كان من الضروري أن يتعرف الطالب إلى طبيعتها وتصحيح النظرة حولها، وسبل مواجهة القلق المتعلق بها، وتعلم الطرق المناسبة للحصول على أفضل النتائج في الأداء المدرسي، وقد تم إعداد هذه المهارة لتساعد الطالب على ذلك.

### التعريفات

يقصد بمهارة إدارة الاختبارات قدرة الفرد على التعامل مع الاختبارات بفاعلية من حيث الاستفادة من زمن الاختبار، والتعامل مع الأسئلة وما يرافقها من مشاعر وأحداث.

### قصة

بعد يوم وليلة حافلين بالاستعداد المكثف للاختبار، والذي امتد حتى ساعة متأخرة من الليلة الماضية، دخل أحمد إلى قاعة الاختبار في حالة إجهاد واضح، حيث كان بادياً ذلك

- ماذا تفعل لو كنت مكان أحمد قبل وأثناء الاختبار؟  
\_ قبل الاختبار:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

\_ أثناء الاختبار:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- قم مع مجموعتك بإعطاء أحمد نصائح في إدارة الوقت؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- لو كنت مكان أحمد كيف ستدير مشاعرك بعد الاختبار؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ما النصائح التي توجهها لأحمد أثناء استعداده للاختبار؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ما الأعراض التي ظهرت على أحمد في الاختبار؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- علام يدل ظهور هذه الأعراض؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ما رأيك فيما فعله أحمد لاستعادة نشاطه وتقليل توتره أثناء الاختبار؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ما الأسئلة التي يجب على سعيد أن يبدأ بها؟

قام المعلم بتوزيع أوراق الاختبار على الطلاب، تسلم سعيد الورقة، وكتب اسمه، وباشر بالإجابة عن الأسئلة بالترتيب، بدءاً من السؤال الأول فالثاني، ولكنه توقف عند السؤال الثالث الذي أخذ منه وقتاً طويلاً في التفكير والإجابة، فوجئ سعيد بأن وقت الاختبار قد انتهى، وبقي سؤالان دون إجابة، طلب سعيد من معلمه إعطاءه وقتاً إضافياً لإكمال ما بقي من أسئلة، ولكن المعلم رفض طلبه.

- ما الخطأ الذي وقع به سعيد؟

تمرين، ماذا تفعل:

- ماذا تفعل قبل دخولك الاختبار بنصف ساعة؟

- ما الخطوات التي قدمت فيها النصح لسعيد أثناء الإجابة على الاختبار؟

- ماذا تفعل إذا دخلت إلى قاعة الاختبار؟

- هل تقدم النصح لسعيد بقراءة جميع الأسئلة قبل الإجابة؟ ولماذا؟

- ماذا تفعل إذا تسلمت ورقة الاختبار؟

- استمرار الدراسة والاستعداد للاختبار إلى آخر لحظة، وبعد دخول قاعة الاختبار، إلى أن يطلب المعلم وضع المادة جانباً لتوزيع أوراق الاختبار؟

- اجتماع الطلاب قبل الاختبار بقليل، وتبادل الأسئلة المختلفة؟

- قيام الطالب بالنظر إلى ورقة زميله عندما يصعب عليه حل سؤال ما؟

- تسليم الطالب ورقة إجابة الاختبار دون مراجعتها؟

- ماذا تفعل عندما تصعب عليك بعض الأسئلة أثناء الاختبار؟

- ماذا تفعل بعد الانتهاء من الإجابة عن أسئلة الاختبار؟

- ماذا تفعل بعد الانتهاء من الاختبار حين تشعر بأنك لم تجب عن أسئلته جيداً، ولديك اختبار مهم غداً؟

- هل السلوكيات الآتية صحيحة أم خاطئة من وجهة نظرك، ولماذا؟  
إعلان حالة الطوارئ في البيت قبل وأثناء الاختبار؟

- في الآونة الأخيرة أصبح فهد يفكر بالرسوب بشكل متكرر؟

.....

.....

.....

.....

- يأخذ حمد الموضوعات التي ركز عليها المعلم بعين الاعتبار أثناء دراسته، خصوصاً الموضوعات التي كررها، وتوقف عندها، وأعطاه وقتاً أكثر من غيرها من الموضوعات؟

.....

.....

.....

.....

- أثناء استعداد محمد للاختبار، يخصص جزءاً من وقته للقراءة في الاختبارات السابقة؟

.....

.....

.....

.....

- يلجأ محمد إلى الملخصات، ويترك المادة المفصلة (الكتاب) دون دراسة؟

.....

.....

.....

.....

- يتناول الطالب المنبهات بكثرة كالشاي والقهوة لتساعده على التركيز وتطرد أثر السهر أثناء المذاكرة، وأحياناً تناول الحبوب المنبهة؟

.....

.....

.....

.....

كيف تتصرف في المواقف التالية:

- سعيد يؤجل المذاكرة إلى ما قبل الاختبار بيوم واحد، فيذاكر دروسه ساعات طويلة إلى ما بعد منتصف الليل، وأحياناً لا ينام إلا بعد الاختبار؟

.....

.....

.....

.....

- تراود خالداً أفكار كثيرة أثناء الاستعداد للاختبار مثل: أنا لا أستطيع النجاح في المادة، أنا فاشل، أنا ضعيف ..... إلخ؟

.....

.....

.....

.....

- ما رأيك بهذه المقولة: «في الامتحان يكرم المرء أو يهان»؟

.....

.....

.....

.....

.....

مازن طالب في الثانوية العامة، لم يستعد جيداً لاختبار اللغة العربية، يحدث نفسه قائلاً: سوف أجيب عن أسئلة الاختبار دون قلق، هذه ليست نهاية العالم، وعلي أن أقوم بما أستطيع فهذا الاختبار من المواد السهلة عندي، لن أرسب بإذن الله، ....

- ما طبيعة حديث مازن مع ذاته (سليبي أم إيجابي)؟

.....

.....

.....

.....

.....

- كيف سيؤثر هذا الحديث على أداء مازن في الاختبار؟

.....

.....

.....

.....

.....

- غالباً ما يذهب محمد لأداء الاختبار دون أن يتناول وجبة الإفطار؟

.....

.....

.....

.....

.....

- أثناء إجابة محمد عن أسئلة الاختبار يكتب بسرعة، مما يؤثر في خطه، بحيث يصبح من الصعب قراءته؟

.....

.....

.....

.....

.....

- قال عليه الصلاة والسلام: «من غشنا فليس منا». ناقش هذا الحديث.

.....

.....

.....

.....

.....

### المبادئ

- تنظيم الوقت أثناء الاختبار يؤدي إلى نتائج أكثر إيجابية.
- قراءة السؤال قراءة صحيحة يعتبر نصف الإجابة.
- الإجابة الأولى التي تخطر على بالك غالباً ما تكون هي الصحيحة.
- في الوقت نفسه، قد يكون للطلاب المختلفين طرق مختلفة لإدارة الاختبار.

### المشروع

ادرس إحدى المواد، ثم احضر ورقة اختبار سابقة، واجلس خلف مكتبك، وتخيل نفسك الآن أنك في اختبار حقيقي، طّق ما تدرّبت عليه سابقاً، ثم اكتب كيف استفدت من هذه التجربة.

• ماذا سيحدث لو كان حديث مازن مع ذاته سلبياً؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

• ما فائدة اتصال مازن مع ذاته؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### المناقشة

- ما الأشياء التي أفادتك من هذا التدريب؟
- ماذا يحدث إذا لم تكن لديك أهداف؟
- كيف تؤثر الأفكار السلبية في أداء الطالب في الاختبار؟
- لماذا تعتبر قراءة جميع الأسئلة قبل الإجابة عن الاختبار مهمة؟
- ما الأشياء التي تؤثر في أداء الطالب في الاختبار، سواء قبل أو أثناء الاختبار؟



- De Bono (1984). The CoRT thinking Skills program, New York: Pergamon Press.
- Bottery Mike.(1990). The morality of the school: theory and practice of values in education. Cassell.London.
- Jarrett, james L.(1991). The teaching of values: caring and appreciation. Rout ledge. Newyork.
- Linda & Richard Eyre.(1993).Teaching your Children Values. Published by Simon &Schuster. New York.

## مصادر الحقيبة

- أبو جادو، صالح (2004). تطبيقات عملية في تنمية التفكير الإبداعي باستخدام نظرية الحل الابتكاري للمشكلات، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جابر، عبد المطلب والخللان، عبد الرحمن والسويلم، عمر والعهولي، محمد (2006). مهارات الدراسة الجامعية، جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، السعودية.
- حسين، ثائر وفخرو، عبد الناصر (2002). دليل مهارات التفكير 100 مهارة في التفكير، دار الدرر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الخاجة، نعيمة وفخرو، عبد الناصر (2000). سلم الإبداع خبرات لتنمية القدرات الإبداعية، مطابع الملك للطباعة والنشر.
- الخطيب، رائد (1995). أثر برنامج تدريبي لمهارات الإدراك والتفاعل والمعلومات والحس على تنمية التفكير الإبداعي لدى طلبة الصف التاسع الأساسي في عينة أردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الخطيب، رائد (2009). فاعلية برنامج تدريبي قائم على التمثيلات البصرية في تنمية مهارات التفكير الإبداعي في ضوء نمط التعلم لدى الطلبة الموهوبين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.
- رضا، أكرم (2008). إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح، دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع، مصر.
- سرور، ناديا (2002). البرنامج التدريبي في تطوير مفهوم الذات، برنامج تعليمي يختص بطلبة المدارس من الثالث وحتى الثانوية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- قانع، أمل (1430هـ). تنمية مهارات التفكير، مكتبة الرشد ناشرون، الرياض، السعودية.
- كنعان، عاطف وحسين، ثائر (204). برنامج فكر، جبهة للنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- نوفل، محمد (2009). الإبداع الجاد مفاهيم وتطبيقات، دار ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.



[www.ha.ae](http://www.ha.ae)

حقوق الطبع محفوظة لجائزة حمدان بن راشد آل مكتوم للأداء التعليمي المتميز