

بناء

المصاحح ركيزة في ادارة الذات

د. كامل فاروق كامل



النجاح رحلة في إدارة الذات



د. كامل فاروق كامل
استشاري مناهج التعليم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان الكتاب : **بناء
النجاح رحلة في إدارة الذات**

المؤلف: د. كامل فاروق كامل

المقاس : ٢٤/١٧

عدد الصفحات : ٢٠٨ ص

التصميم الفني: رشيدة صايب

البريد الإلكتروني:

manahegbenaa@gmail.com

حقوق الطبع محفوظة



عزيزي الشابعزيزتي الفتاة

أخيأختي

ابني ابنتي

زميلي ...زميلتي

من هنا سنبدأ

من هنا سننطلق نحو القمة

من هنا سنحقق أحلامنا

من هنا كانت البداية

مع سلسلة ...بناء

مع الكتاب الأول في هذه السلسلة

النجاح... رحلة في إدارة الذات

فهو طريقك لمعرفة ذاتك

اكتشفها ...نميهاذكاءاتك....

هدفنا ... نجاحك في الحياة

فليكن هذا الكتاب اول خطوة في رحلة نجاحك في الحياة

د. كامل فاروق كامل

العاشر من رمضان ١٤٣٦ هـ / ٢٨ من يونيو ٢٠١٥ م



إلى المستقبل الذي ينير الكون بحماستهم وحيويتهم وشجاعتهم وتحملهم
للمسؤولية

إلى مَهْ تَقْدَمْتُ بسواعدهم وأفكارهم الأوطان
إلى تَمَارِ المستَقْبَلِ

إلى النجوم في سماء الليل المحالك

إلى الخير..... إلى النور... إلى القوة.... إلى الفكر... إلى الإبداع.

اليكم أنتم أيتها الشباب رواد المستقبل إلى كل شاب ... إلى كل فتاة
إلى مه يريد أن يبني وطناً... إلى كل مه يريد أن يتميز إلى كل مه
يريد أن يضع وطنه في المقدمة..... إلى كل مه يريد أن يصل البداية
مه هنا

إلى كل أب وكل أم يريدان لأبنائهم التميز في الحياة

إلى كل مرب يرید لطلابہ اُن یسارکوا فی بناء الوسطہإلى اُنبائي في
كل انحاء العالم

إلى كل من دعم هذه الفكرة وشارك في إنجاح هذا الكتاب وبذل الجهد من وقت وعلم وملاحظات وتوجيهات .. إلى كل من شجع وحفز ودعا بالتوفيق ... أهدي لكل هؤلاء الكتاب الأول من هذه السلسلة منهج بناء

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَلِيِّ الْقَدِيرَ أَنْ يَقْبَلَ مِنَّا عَمَلَنَا هَذَا
وَيَنْفَعَنَا بِهِ فِي رَفْعَةِ أَوْطَانِنَا ... وَمُسْتَقْبَلِ أُنْبَاءِنَا ...



■ لماذا هذه السلسلة ؟؟؟ ...

■ لماذا بناء ؟؟؟

بحثت في الميدان التربوي من خلال المجتمعات المتقدمة وفي حياة الناجحين وجدت أنهم يملكون جانبين مهمين يساعدهما على التألق والنبوغ ألا وهما الناحية التخصصية الأكاديمية وهي تأتي خلال الدراسة الجامعية وهذا الجانب يستوي فيه الكثير ممن يحملون الشهادات ومع



ذلك هؤلاء لم يستطع الكثير منهم إحراز تألقا وتقدما وجماهيرية بالناحية الأكاديمية فقط .. لكن هناك جانب آخر يساهم بشكل أكبر في إحراز النجومية والجماهيرية والتألق هذا الجانب يجعل منك أكثر تقدما وتألقا ومحبوبا لدى ذاتك وعند الآخرين ولدى من يتعاملون معك من أصدقاء وأخوة وأسرة وزملاء ويجعل منك نجما من نجوم المجتمع يصنع منك شخصية مبهرة

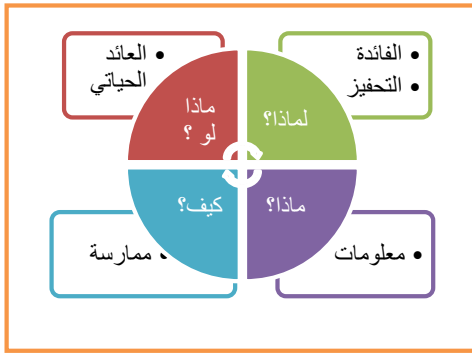
ويساعدك على تحقيق أهدافك ورؤيتك لنفسك ورسالتك في الحياة في زمن يسير ألا وهو امتلاكك للمهارات الشخصية والحياتية والتي تتمثل في الاتصال والتواصل والتفكير والإبداع وإدارة الذات وحل المشكلات والمهارات القيادية وإدارة فرق العمل والصحة العامة واللياقة وريادة الأعمال والفنون اللغوية والمهارات الإعلامية وغيرها مما يجعلك موسوعة أخلاقية مهارتية، ووجدت أن شبابنا يمتلك العديد من هذه المهارات التي تجعله في مقدمة شباب العالم بل تجعله يحقق ريادة الأوطان، لكنه يحتاج أن يتعرف على قدراته ومهاراته ويكتشفها ويعمل على تنميتها ويرى مكانه من ذكائه ومن ثقته بنفسه والتخطيط لحياته وصناعة الرؤية وامتلاك رسالته في الحياة وترتيب أولوياته وتحقيق طموحاته خلال منظومة من القيم

من أجل ذلك كانت سلسلة بناء التي من خلالها تستطيع أن تتعرف على ذاتك وتمتلك أدوات اكتشافها وتخطط لتنميتها وتطويرها لتصنع منك شابا - مفكرا .. مبدعا .. متواصلا - قادرا على إحراز تقدم لمجتمعك... ولوطنك ولأمتك .

الأسس (15) للتأليف

النظرية الأحدث (4MAT)

تم تأليف هذه السلسلة وفق النظرية الأحدث في مجال التربية وطرح الأفكار والموضوعات الا وهي نظرية (رفث مكارثي) التي قضت عشرين عاما من عمرها في التعليم وخرجت بهذه النظرية وهي تعتمد على أركان أربعة في طرح الموضوعات أو طرح الأفكار.



أولا : لماذا هذا الموضوع ؟

- أهمية وفوائد الموضوع
- التحفيز

ثانيا : ماذا ؟

- المفاهيم والمعاني
- ومكونات هذا الموضوع أي الناحية المعلوماتية

ثالثا : كيف ؟

- المهارات المتطلبة لتحقيق هذا الموضوع
- تجارب ونماذج ، أنشطة عملية .

رابعا : ماذا لو ؟

- ماذا لو طبقت هذه الفكرة أو هذه المهارة ؟
- ما العائد في الحياة ؟

أنماط كوتب : تتحدث عن الأنماط الأربعة للمتعلمين :

- الإبداعي (التأمليون)
- التحليلي (النظريون)
- البدهي (واقعيون)
- الديناميكي (الفاعلون)



● مهارة الافتتاحية لكل موضوع

● أَلْغَاز

● مسابقة

● استبيان

● قصة

● فيديو

الأهداف الإجرائية :

● أهداف معرفية : المحتوى العلمي

● أهداف مهارية : الأنشطة والمهارات التطبيقية

● أهداف وجدانية : القيم والاتجاهات

أنشطة فردية :

● تهدف إلى الاعتماد على الذات

● المسؤولية الشخصية

● تحمل اتخاذ القرار

أنشطة جماعية :

● التعاون والاتحاد

● إدارة الفريق

● الرأي الآخر

● المسؤولية المشتركة

أنشطة بحثية :

● استخدام الانترنت في الحصول على المعلومات

● مهارات بحثية

● الاطلاع على الأحداث



المحتوى العلمي :

- المحتوى الموثوق
- تم اقتباسه من المراجع العربية والأجنبية
- البرامج التدريبية
- خبرات المؤلف

أنشطة كسر جمود :

- تمارين
- ألغاز
- مسابقات
- التعلم للترفيه



الفيديوهات :

- تخاطب الأنماط الإدراكية (سمعي - بصري - حسي)
- ترسيخ المشاهد في الوعي واللاوعي
- تجارب الآخرين

القصص :

- أسلوب تربوي يؤثر في الكبير والصغير
- جذب الانتباه
- الأثر النفسي
- الاستفادة من تجارب الآخرين

إضاءات :

- خلاصات
- جمل ذهبية
- قيم واتجاهات



استبيانات :

- قياس الأداء
- تحديد نقاط القوة والضعف
- النمذجة

واجبات عملية :

- واجب أسبوعي
- تطبيق للمهارة
- توظيف المهارة في الحياة



التقييم (شجرة الفوائد) :

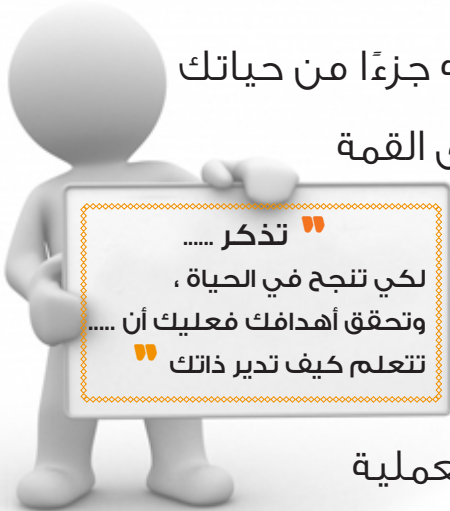
- خلاصة ما فهمت
- النقاط الهامة
- العائد من الموضوع
- ما تبقى لأطبقه



وصايا لتحقيق الفائدة :



- معايشة القراءة
- فكر فيما كُتِبَ من أجلك
- شاهد الفيديوهات
- حل الأنشطة
- ارسم مستقبلك
- قوي تفكيرك
- مارس ما تعلمته
- اجعل ما تعلمته جزءًا من حياتك
- ضع صورتك على القمة
- ابحث
- اكتب الفوائد
- حدد واجباتك العملية
- امنح خبراتك للآخرين



” تذكر

لكي تنجح في الحياة ،

وتحقق أهدافك فعليك أن

تتعلم كيف تدبر ذاتك ”

١- اعرف ذاتك	١٣	رباعية اكتشف ذاتك
٢- نوافذ جوهاري.	٢٨	
٣- دوائر الاهتمام والتأثير	٣٩	
٤- الأنماط وفق الإدراك	٤٨	
٥- جود شخصيتك	٦١	ثلاثية نم ذاتك
٦- التعامل مع ضغوط الحياة	٧٤	
٧- الثقة بالنفس	٨٥	
	١٠٩	٨- الذكاء اللغوي
	١١٣	٩- الذكاء المنطقي الرياضي
	١١٨	١٠- الذكاء المكاني البصري
ثمانية ذكاءاتك	١٢٣	١١- الذكاء الموسيقي
	١٢٦	١٢- الذكاء الجسمي الحركي
	١٣٠	١٣- الذكاء الاجتماعي
	١٣٤	١٤- الذكاء الشخصي
	١٣٨	١٥- الذكاء الطبيعي
١٦- خطط لمستقبلك	١٤٥	سداسية النجاح في الحياة
١٧- قيم ذاتك	١٥٧	
١٨- اصنع رؤيتك	١٦٦	
١٩- حدد أهدافك	١٧٣	
٢٠- الأحجار الكبيرة أولا	١٨٨	
٢١- حفز ذاتك	١٩٩	

رباعية اكتشاف ذاتك

● اعرف ذاتك

● نوافذ جوهاري.

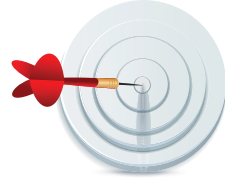
● دوائر الاهتمام والتأثير

الأنماط وفق الادراك



اعرف ذاتك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

التعرف على مفهوم الذات

التمييز بين أنواع الذات المختلفة .

تحديد طرق الاتصال مع الذات





أنت مرآة ذاتك

- كل إناء بما فيه ينضح..
- حياتنا من صنع أفكارنا.
- باستطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا وذلك بإعادة برمجة حاضرنا.
- راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالك.....راقب أفعالك لأنها ستصبح عاداتك.
- راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعك.....راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك.

عزيزي:

كثيرًا ما تتردد تلك المقولات السابقة بالتعاون مع أفراد مجموعتك، ناقش تلك المقولات، مبيّنًا دورها في عملية الاتصال مع الذات والتعامل معها.

.....

.....

تعرف على ذاتك

طرق الاتصال مع الذات

انواع الذات

مفهوم الذات

أولاً : تعريف الذات وأنواعها Concept of Self and Types

نشاط جماعي (١)



لديك مجموعة من الكلمات استخرج منها أنت وزملائك مفهوم الذات

أفكار - الفرد - نفسه - عبارة - رسالة - الواقع - اهتمام - مشاعر - الآخر - تصورات
تفاعل - حوار - اتجاه - أحاسيس - وسيلة - اتصال - إدراك - مجموعة - تواصل -
ذاتك - تفكير - خصائص - تأثير -

أعط درجة مقارنة بالمفهوم الأساسي

مفهوم الذات:

مجموعة الاعتقادات والمشاعر، والمبادئ، والقيم، والتوجهات الشخصية التي يكوّنها الفرد عن نفسه، أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه.

نشاط فردي (٢) :



اكتشف ذاتك

الهدف : يكتشف درجة فهمه لذاته

المطلوب : ضع علامة ١ تحت الدرجة التي تمثل حدوث السلوك لديك في مقياس مفهوم الذات في الجدول التالي

٣٥	السلوك	درجة حدوث السلوك		
		كبيرة ٣	متوسطة ٢	قليلة ١
١	أحافظ على صحتي باتباع تعليمات الأطباء			
٢	أشعر بأنني قوي			
٣	أعاني من الخمول والكسل			
٤	أشعر بأنني ذكي			
٥	يعجب زملائي بأفكاري			
٦	أشارك في المسابقات العلمية التي يتم الإعلان عنها			
٧	أحب أن تطرح علي الأسئلة			
٨	أؤدي الواجبات المنزلية باجتهاد			
٩	أعتمد على نفسي في كل الأنشطة الدراسية			
١٠	أنتهي من أي عمل في الوقت المحدد له			
١١	أحرص على متابعة دروسي أولا بأول			
١٢	يسهل علي تكوين صداقات جديدة			
١٣	أشعر أنني مهم وذو قيمة بين زملائي			
١٤	أساعد زملائي ولو على حساب مصلحتي			
١٥	أشعر بالسعادة في كثير من الأحيان			
١٦	أثق في أدائي للاختبارات بشكل جيد			
١٧	أنا راض عن تصرفاتي			
١٨	أنفذ ما يطلب مني دون اعتراض			
١٩	أستطيع أن أتفوق على زملائي بمجهودي			
٢٠	أستثمر وقت فراغي في عمل مفيد			

جمع درجاتك حدد نقاط قوتك حدد جوانب ضعفك اكتب

خطة لعلاج جوانب الضعف

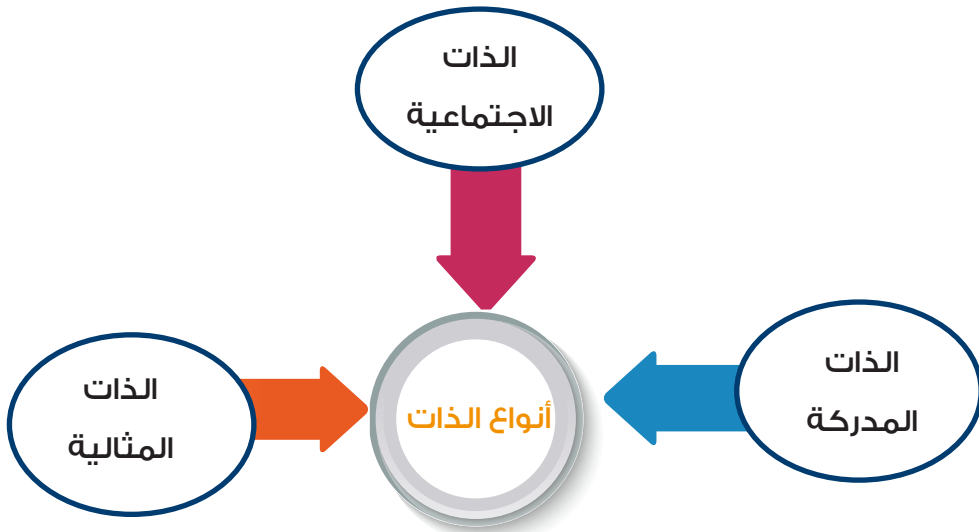
نشاط فردي (٣)



مرآة

عزيزي: تخيل نفسك أمام المرأة، وتنظر إلى ذاتك، فتراها بكل وضوح، حاول أن تحدد نقاط ضعفك ونقاط قوتك بكل شفافية، مبيناً كيف تدعم نقاط القوة؟ وكيف تتغلب على نقاط الضعف؟

نقاط القوة	كيف أنميها؟
.....	
.....	
.....	
نقاط الضعف	كيف أعالجها ؟
.....	
.....	
.....	



أنواع الذات

الذات الواقعية

إدراك الفرد لنفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبها، وتشمل إدراك الفرد لمظهره، وقدراته، ودوره في الحياة...
تجيب عن سؤال ... كيف ترى نفسك ؟

مثال

جابر في المرحلة الثانوية قرر اختيار القسم العلمي، إلا أنه أدرك أن تحصيله في مادة الرياضيات والفيزياء ضعيف فقرر دخول القسم الأدبي.

الذات الاجتماعية

التصورات التي يدركها الآخرين عن الفرد والتي تظهر خلال تفاعله معهموتجيب عن سؤال

كيف يراك الآخرون ؟

مثال

يحرص رامي أن يكون قائدًا لزملائه عند خروجهم رحلة برية ؛ مما جعل فادي يتصور أن رامي يتمتع بمهارات قيادية وتواصله جيد من وجهة نظر زملائه.

الذات المثالية

الحالة التي يرغب أن يكون عليها الفرد في المستقبل، وتشمل الجانب العقلي، والجسمي، والنفسي. وتجيب عن سؤال
كيف ترى نفسك في المستقبل ؟

وقف مصطفى وسط القاعة يشرح لزملائه
آماله وطموحاته ويقول: «أتمنى أن أصبح عالمًا كبيرًا
وأحصل على أعلى الجوائز العلمية، وأفيد بلادي وأرفع
رايتها خفاقة».

مثال

أنت تملك كنوزا من المواهب والقدرات والملكات فاكتشفها

نشاط جماعي (٤)



كيف نرى ذواتنا



عزيزي: أمامك مجموعة من الصور بالتعاون مع أفراد مجموعتك،
حل تلك الصور؟ مبيّنًا أهميتها في إدراك الذات:

.....

.....

.....

.....

نشاط فردي (٥)



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

شاهد هذا الفيديو
اكتب
ما الذي استفدته؟

طرق الاتصال مع الذات :

الاتصال مع الذات : هو حديث الفرد مع ذاته حول ذاته حول تصوراته ومدرجاته عن قدراته ومشاعره واتجاهاته في المواقف الحياتية المختلفة

نشاط فردي (٦) :



قف ... أبدا ... استمر

الهدف : يكتشف جوانب شخصيته

المطلوب: تواصل مع ذاتك ثم اكتب السمات الموجودة في شخصيتك والتي تحتاج إلى تعديل والسمات غير الموجودة في شخصيتك وتحتاج إليها، بالإضافة إلى السمات الموجودة في شخصيتك وتحتاج للتخلص منها ... اذكر أهم ثلاث سمات على الأقل

سمات موجودة في شخصيتي وتحتاج للتخلص منها	سمات غير موجودة في شخصيتي وتحتاج إليها	سمات موجودة في شخصيتي وتحتاج إلى تعديل

طرق الاتصال مع الذات :

نشاط فردي (٧) :



الحديث مع الذات

فكر قليلا كيف يتواصل الإنسان مع ذاته ؟



.....



.....



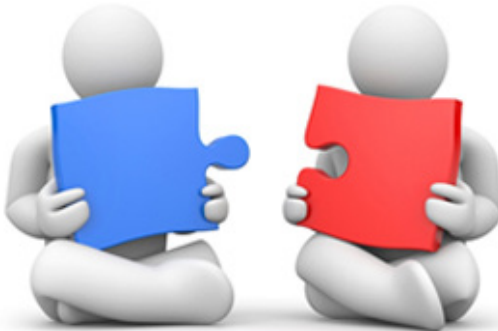
.....

طرق الاتصال مع الذات:

يستخدم الفرد مجموعة من الطرق لكي يتواصل مع ذاته ومن أهم هذه الطرق

١. الحديث مع الذات:

يظهر هذا الحديث عند كل فرد، وقد يكون إيجابياً وقد يكون سلبياً، ويعود الحديث الذاتي الإيجابي بالفائدة على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين، بينما يؤثر الحديث الذاتي السلبي سلباً على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين.



نشاط جماعي (٨):



الهدف : يبين فائدة الحديث الذاتي الإيجابي.
المطلوب : اقرأ الموقف التالي وبالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عما يليه .

أحمد طالب في المرحلة المتوسطة، لم يستعد لدخول اختبار اللغة الانجليزية، يحدث ذاته قائلاً: لن أكون سعيداً إذا رسبت، لكن لن يكون هذا نهاية العالم، وسوف أجيب على الاختبار دون قلق ..على أن أضبط نفسيوأقوم بما أستطيع ...

ما طبيعة حديث أحمد مع نفسه من حيث الإيجابية والسلبية ؟

.....
.....

ما فائدة اتصال أحمد مع ذاته ؟

.....
.....

نشاط فردي (٩) :



الهدف: يكتشف النتائج المترتبة على حديثه مع ذاته .

المطلوب: تخيل موقفاً تتحدث فيه مع ذاتك (إيجابي، سلبي)، ثم املأ الجدول التالي :

نوع الحديث الذاتي	الموقف	النتائج المترتبة عليه
إيجابي		
سلبي		

نشاط جماعي ١٠ :

بالتعاون مع زملائك

اقرأ - فكر - لخص

مراجعة الذات - تعزيز الذات - تقدير الذات

قم بشرح مختصر لما توصلت إليه

مراجعة الذات :

.....

.....

تعزيز الذات :

.....

.....

تقدير الذات :

.....

.....

٢.مراجعة الذات: يقوم الفرد بمراجعة أفعاله وخططه ومواقفه من أجل التعديل أو الإحجام أو الاستمرار ، وينبغي على الفرد مراجعة ذاته ليعرف مدى التقدم نحو تحقيقه للأهداف ومعرفة أسباب النجاح أو الفشل ، وذلك للاستفادة منها في المرات القادمة ، ويجب ألا يتوقف عندها ولكن يجتهد لتطوير ذاته ،وقد تأخذ مراجعة الذات عدة أشكال منها:

أ. ثوم الذات: تأنيب الذات بشكل متكرر بسبب القيام بفعل ما مما

يزيد من الانفعالات السلبية، لذا فإن الفرد يتأثر سلبيا من لومه لذاته لأن ذلك يجعله يسخط على نفسه، فبدلاً من أن يستفيد من خطته في إيجاد الحلول المناسبة له في المستقبل يتوقف عند هذا الخطأ، وليس الاستفادة منه لتجنبه لاحقاً. كالبكاء على ما كسر وليس محاولة إصلاحية، وهذا يؤثر على تواصل الفرد مع ذاته والآخرين.

ب. نقد الذات: يهدف إلى الكشف عن مواطن القوة والضعف أثناء وبعد الأداء من أجل التطوير وتجنب الأخطاء لاحقاً، مما يؤثر إيجاباً على تواصل الفرد مع ذاته والآخرين، لأن هدفه معالجة الخطأ وليس الوقوف عنده.

٣. تعزيز الذات: يهدف إلى تحفيز الفرد للقيام بعمل ما والاستمرار فيه، وذلك من خلال متابعة سير العمل وإطلاق عبارات تشجيعية لنفسه، كأن يقول : (أنا أقوم بأداء العمل بشكل رائع وإذا بقيت على هذا المنوال سوف أحقق شيئاً إبداعياً ، وهكذا) مما يساعد على تواصل الفرد الإيجابي مع ذاته ومع الآخرين، كما يزيد في دافعية الأفراد نحو الابتكار والإبداع.

٤. تقدير الذات: إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته والقدرة على وضعها في المكان اللائق بها، إذ إن جهل الإنسان لنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً، فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق وإما أن يقلل من قيمتها، ويهدف تقدير الذات إلى احترام الفرد لذاته، والذي يعكس قبوله لذاته أو عدم قبولها، ويتمثل هذا القبول بالمدى الذي يشعر فيه الفرد بأنه ذو قيمة.

نشاط فردي (١٠) :



الهدف : يميز بين لومه لذاته ، ونقدها ، وتعزيزها ، وتقديرها .
المطلوب : اذكر موقف من واقع حياتك اليومية قمت فيها بمراجعة ذاتك (لومها - نقدها - تعزيزها - تقديرها) وفقا للجدول التالي :

الموقف	الطريقة
	لوم الذات
	نقد الذات
	تعزيز الذات
	تقدير الذات



قصة



دخل فتى صغير إلى محل تسوق و جذب صندوقا إلى أسفل كابينة الهاتف، وقف الفتى فوق الصندوق ليصل إلى أزرار الهاتف و بدأ باتصال هاتفى... انتبه صاحب المحل للموقف و بدأ 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 و لا تريد استبداله.

أصبح الفتى أكثر إلحاحا و قال: «سأنظف أيضا ممر المشاة و الرصيف أمام منزلك، وستكون حديقتك أجمل حديقة في مدينة بالم بيتش فلوريدا» ، و مرة أخرى أجابته السيدة بالنفي...تبسم الفتى و أقفل الهاتف.

تقدم صاحب المحل- الذي كان يستمع إلى المحادثة - إلى الفتى و قال له: لقد أعجبتني همتك العالية، وأحترم هذه المعنويات الإيجابية فيك وأعرض عليك فرصة للعمل لدي في المحل.

أجاب الفتى الصغير : « لا ، وشكرا لعرضك، غير أنني فقط كنت أتأكد من أدائي للعمل الذي أقوم به حاليا. إنني أعمل لهذه السيدة التي كنت أتحدث إليها.»

ماذا تستنتج من هذه القصة

واجبات أسبوعية...عملية

حدد واجباتك من خلال دراستك لتعرفك على ذاتك



نشاط فردي :

- حاول أن تغمض عينيك لثلاث دقائق
- حاول أن تجري اتصالاً مع ذاتك وهل أنت راض عنها ؟
- ما السلوكيات التي ترغب بتغييرها وتشعر أنك غير راض عنها ؟
- ما السلوكيات التي تحب وترغب في تعزيزها ؟
- اكتب ما توصلت إليه من هذا الاتصال

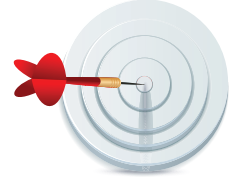
هل أنا سعيد ؟
أصعب سؤال على الإنسان عندما يخلو مع نفسه، ويتأمل
واقعه، عندما يسأل نفسه: هل أنا سعيد؟ هل أشعر
بالارتياح والرضا العميق في داخلي ؟
توقف الآن، كن بمفردك، ابتعد عن الناس، أنصت الى
إحساسك العميق واسأل نفسك هل أنت سعيد؟ هل
تعرف نفسك؟ هل تعرف قدراتك؟ تواصل مع نفسك

نوافذ جو-هاري...JO.hary

لتجيب عن هذه الأسئلة ؟

نوافذ جوهاري

الأهداف

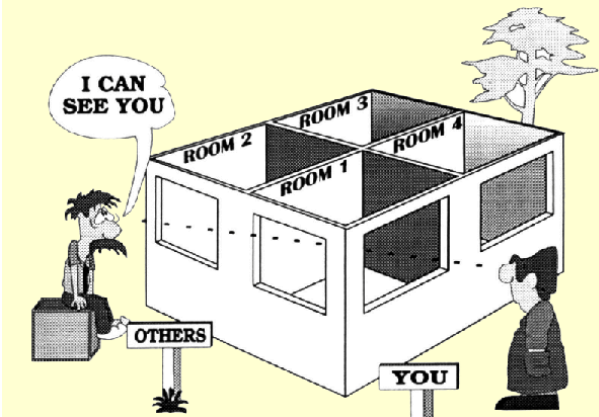


يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

التعرف على نوافذ جوهاري

تحديد أهمية نوافذ جوهاري

توظيف « نوافذ جوهاري » في التواصل مع الذات والآخرين.



محااور الموضوع

- المفهوم
- الأهمية
- التوظيف في الحياة

نوافذ جوهاري في التواصل مع الذات والآخرين

صورة وتعليق

ماذا تستنتج من هذه الصورة؟

.....

.....

.....

.....

.....



نشاط جماعي (١) :



ابحث أنت وزملائك عن طريق محرك البحث (Google) ماذا عن مؤلفي
النوافذ (جوزيف - هاري)
النتائج التي توصلت إليها :

من هما ؟

في أي عام ؟

ما الفائدة ؟

.....

ما المكونات ؟

.....

نوافذ جو-هاري

نوافذ جوهاري هي نموذج اتصال، يمكن استخدامها لتحسين التفاهم بين الأفراد داخل فريق أو مجموعة. وهو من أشهر النماذج المتداولة في الاتصال التي تختص وتصف الاتصال الإنساني.

وسُميت هذه النوافذ على اسم العالمين « جوزيف لوفت Josef Luft »، و« هاري إنجهام Harry Ingham » في عام (١٩٧٠م)، التي توضح أربعة نماذج خاصة للتعرف إلى الذات فيما يختص بأفعالنا، ومشاعرنا، ودوافعنا، وهي:

« نوافذ جوهاري » تقسم مفهوم الذات إلى أربعة أجزاء بناءً على مدى ما هو معروف للذات (المفهوم الخاص)، وعلاقته بما هو معروف للآخرين (المفهوم العام).

معروفة للآخرين	الوضوح المنطقة المكشوفة (Open Area)	المنطقة العمياء (Blind Area)
غير معروفة للآخرين	القناع منطقة الأسرار (Hidden Area)	المنطقة المجهولة (Unknown Area)
	معروفة للذات	غير معروفة للذات

نوافذ جو-هاري

المنطقة العمياء أو الذات العمياء	المنطقة المفتوحة أو الذات المنفتحة
تحتوي على معلومات خاصة غير معروفة للذات، ولكنها معروفة للآخرين، وتمثلها المنطقة العمياء. وكلما زادت مساحة هذه المنطقة فإن ذلك يدل على عدم تقبلك للنصيحة من الآخرين وبعدهم عنك. مثل :	تحتوي على معلومات معروفة للذات، وكذلك معروفة للآخرين، وتمثلها المنطقة المكشوفة. ومساحة هذه المنطقة تكون صغيرة في بداية التعرف على الطرف الآخر، وتتسع مع مرور الوقت. (مثل : اسمك، عملك، كلامك، أفكارك العامة، توجهاتك الواضحة)
مثال: محمود طالب كان يعتقد أنه متفوق في اللغة الإنجليزية ويفتخر بذلك وعند دخوله الاختبار فوجئ بأنه حصل على درجات منخفضة عكس ما كان يتوقع.	مثال: يطلب أصدقاء إسلام منه المساعدة لحل مسائل الفيزياء التي يتميز فيها، ويعرف نفسه أنه متفوق فيها.
المنطقة المجهولة أو الذات الخفية	منطقة الأسرار أو الذات المخفية
تحتوي على معلومات غير معروفة للذات، وكذلك غير معروفة للآخرين، وتمثلها المنطقة المجهولة.	تحتوي على معلومات شخصية وخاصة جدًا لا نسمح بمشاركتها مع الآخرين، فهي معروفة للذات، وغير معروفة للآخرين، وتمثلها منطقة الأسرار. (مثل: هواياتي، أسرارتي، تجاربي، جراحي، أفراحي)
مثال: سيد طالب منطوي على نفسه، لا يتفاعل مع زملائه ولا يشاركهم العمل ولا يحب أن يخالفهم، فهو وزملاؤه لا يعرفون السبب.	مثال: خالد دائما يسافر بالقطار ولا يحب ركوب الطائرة خوفا منها، وعندما يسأله أحد يخبره بأنه يحب التجوال بالقطار .

نشاط فردي (٢):



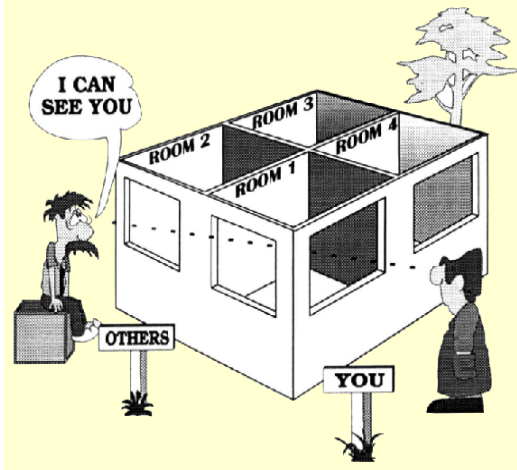
الهدف : يطبق نافذة جوهاري في الحياة
المطلوب : من خلال تواصلك مع الآخرين، اكتب موقفا حياتيا لكل منطقة في نافذة جوهاري، مبديا أسباب اختيارك لهذه المنطقة .

المنطقة المكشوفة الموقف السبب	المنطقة العمياء الموقف السبب
منطقة الاسرار الموقف السبب	المنطقة المظلمة الموقف السبب

نشاط فردي (٣):



صديقي كيف تراني



صمم ورقة مكتوب عليها
 اسمك
 واكتب عليها عبارة
 كيف تراني ثم ارسم خطا
 رأسيا يقسم الصفحة نصفين
 اكتب فوق النصف الأول
 ما الصفات الجيدة التي تراني
 عليها؟ اكتب فوق النصف
 الثاني ما الصفات التي تري
 أنني أحتاج أن أطورها .

صديقي كيف تراني

[illegible]

مذكراتي الشخصية

عزيزي : اقرأ الموقف الآتي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:
كتب أحمد في مذكراته عن نفسه قائلاً:

أعرف أنني شخص اجتماعي، وأمتلك الطلاقة اللفظية، والفهم السريع، وكثيراً ما يلجأ إليّ الزملاء بالاستشارة في موضوعات وأمور كثيرة، ولكن غالباً ما يلوموني على عصبيتي واندفاعي، وعند التفكير في ذلك لم أدرك السبب في ذلك، وبسؤالي لبعض الزملاء عن ذلك لم أجد عندهم إجابةً أيضاً، وفي أوقات كثيرة يذكر لي بعض الزملاء أنني متكبر ومغرور في بعض سلوكياتي وأحاديثي ، بالرغم من أنني لم أشعر بذلك مطلقاً . كما أنني أرى كوابيس في نومي وبصورة متكررة، ولم أخبر أحداً بذلك.

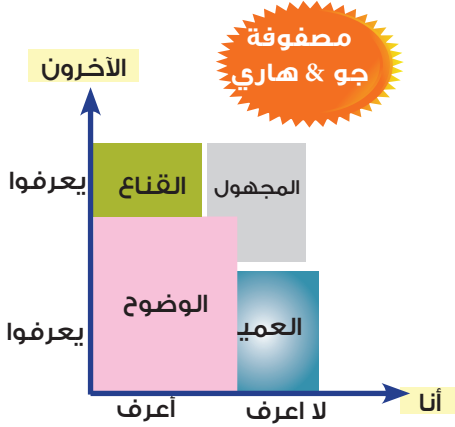
استخلص من قراءتك لمذكرات أحمد عن نفسه : (مستخدماً الجدول الآتي)

- ما يعرفه عن نفسه، ويعرفه الآخرون .
- ما يجهله أحمد عن نفسه، ويدركه الآخرون .
- ما يجهله أحمد ويجهله الآخرون .
- ما يدركه أحمد عن نفسه، ولا يعرفه الآخرون .

لا يعرفه الآخرون	يعرفه الآخرون	
		يعرف عن ذاته
		لا يعرف عن ذاته

فهم الذات نافذتنا لفهم العالم وما يدور حولنا

السؤال الأهم هنا كيف ننتقل من منطقة إلى أخرى ؟



إضاءات حول نوافذ جوهاري
 كيف ننتقل من المنطقة العمياء إلى
 الوضوح ؟
 اجتهد في حث الآخرين علي نقدك
 انصت للنقد جيداً
 اشكر على النقد
 تفاعل إيجابياً مع النقد
النقد البناء

كلما ضاقت منطقة الأسرار كنت أقرب إلى النجاح وتقدير الذات وأكثر عدلاً وواقعية.
 مربع الأسرار يمكن أن يبصر

- إذا أطل الإنسان وقوفه بتجرد
- حاسب نفسه وراجع مواقفه
- حلل سلوكياته بإنصاف

نشاط فردي (٥):



ما الخطوات التي ستتخذها مع نفسك لنتقل من المنطقة
 العمياء إلى الوضوح ؟
 اكتب باختصار

.....

.....

.....

.....

السؤال الأهم هنا كيف ننتقل من منطقة إلى أخرى ؟



كيف ننتقل من منطقة القناع إلى الوضوح ؟

- انفتح على الآخرين
- تحدث عن نفسك
- عبر عن مشاعرك
- اعرض آرائك وأفكارك
- قاوم الضغوط التي يمارسها عليك الآخرون
- توكيد الذات

لما اتسع مربع نهارك كنت أقرب للوضوح وللاتزان وقلّة المخاوف وانفتحت على من تحب ليفهم ماذا تريد ، وماذا تحتاج ، وماذا تحب وماذا تكره

نشاط فردي (٦) :



ما الخطوات التي ستتخذها مع نفسك لتنتقل من منطقة القناع إلى الوضوح ؟
اكتب باختصار

.....

.....

.....

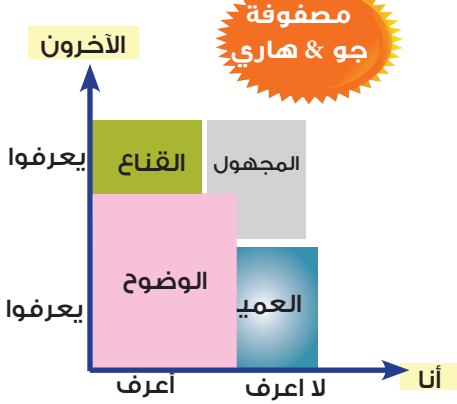
السؤال الأهم هنا
كيف ننتقل من منطقة إلى أخرى؟

اضاءات حول نوافذ جوهاري

كيف ننتقل من المجهول إلى الوضوح ؟

- الثقة في النفس
- المحاولات الواعية
- التجربة والخطأ
- استغلال الأحداث والمواقف

المخاطرة المحسوبة



القناع (الأسرار) إن كان القناع متينا يخفي صدقة السر، الكلمة الطيبة، مساعدة الآخرين، تجربة خاصة، صعوبة وصبر ..لم يشعر بها ويعايشها سواك فإن هذا القناع إيجابي / يخفي خلفه سجل إنجازاتك، إذا كان القناع متينا يخفي سلبية (قلة دين، قلة كذب، تناقض، خيانه، غدر ، ظلم، بخل، أنانية ولا يعرف أحد بسبب القناع فإنه يكون أقبح لمن يكتشفه وكلما اتسع فإنه ينتهسي صاحبه إلى مقت من المجتمع ومقت من الله « كبر مقتا عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون



نشاط فردي (٧) :



ما الخطوات التي ستأخذها مع نفسك لتنتقل من منطقة المجهول إلى
الوضوح ؟

اكتب باختصار :

شجرة الفوائد

ما الذي اكتسبته بعد دراسة هذا الموضوع ؟
اكتب في عبارات مختصرة

.....

اكتب تعبيرات مختصرة عن نوافذ جوهاري. ماذا تقول ؟

.....

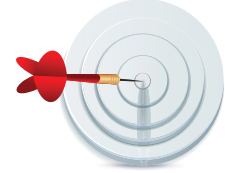
واجبات عملية :

حدد واجبات عملية على مدار الأسبوع

.....

دوائر التأثير والاهتمام

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

- التعرف على دوائر التأثير والاهتمام
- تحديد أهمية دوائر التأثير والاهتمام
- توظيف « دوائر التأثير والاهتمام » في التواصل مع الذات والآخرين.

محاوِر الموضوع :

- المفهوم
- الأهمية
- التوظيف في الحياة
- الشخصية الإيجابية والسلبية



دائرة الاهتمام والتأثير



عندما كان صلاح الدين صغيراً ويلعب مع الصبية في الشارع، شاهده أباه فأخذه من وسط الأطفال و رفعه عالياً بيديه - وكان أباه رجلاً طويلاً القامة - و قال له : ((ما تزوجت أمك وما أنجبتك لكي تلعب مع الصبية!! ولكن تزوجت أمك و أنجبتك لكي تحرر المسجد الأقصى !!)) و تركه من يده فسقط الطفل على الأرض .. فنظر الأب إلى الطفل فرأى الألم على وجهه فقال له : ألمتك السقطة ؟ قال صلاح الدين : آلمتني ! قال له أباه : لِمَ لم تصرخ ؟ قال له :
| ما كان لِمُحرّر الأقصى أن يصرخ | !!!

ما تأثير القصة في نفسك ؟.. وما الاستفادة منها ؟..

.....

.....

.....

.....

.....

أهمية دوائر الاهتمام والتأثير

نشاط جماعي (١) :



ابحث أنت وزملائك عن طريق
محرك البحث (Google)
ماذا عن مؤلف (دوائر التأثير
والاهتمام...ستيفن كوفي)
النتائج التي توصلت إليها :



من هو؟

.....

ما أشهر مؤلفاته ؟

.....

ماذا عن دوائر الاهتمام والتأثير ؟

.....

.....

المختصر المفيد .

.....

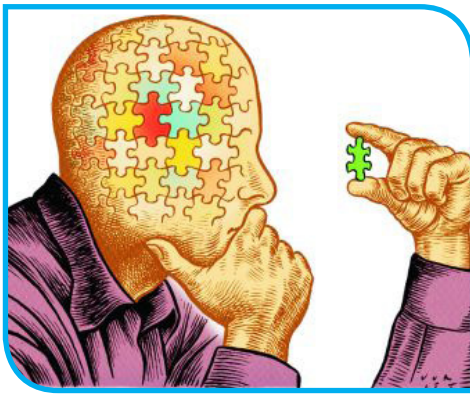
.....

.....

.....

دائرة الاهتمام والتأثير (مفاهيم ومصطلحات)

(دائرة الاهتمام) و (دائرة التأثير) مصطلحان موفّقان لتقسيم ما يواجهه الإنسان من أعمال، وآمال، واهتمامات... وما إليها من مناشط الحياة ومكاريها. فهناك أمور خارج نطاق اهتمام المرء، وأمور داخل نطاق اهتمامه، والأمور الواقعة في نطاق اهتمامه نوعان: أولهما لا سيطرة له عليه، والآخر له عليه نوع من السيطرة والتأثير.



تبين لنا من خلال معرفة مفهوم الذات أنه يعبر عن الأفكار، والمعتقدات التي يُكوّنها الفرد عن نفسه، كذلك تعرفنا إلى أنواع الذات، غير أننا لا يمكن أن نتحدث عن اتصال الفرد مع ذاته من دون الحديث عن طرق الاتصال مع الذات، وما يستخدمه الفرد من طرق واستراتيجيات؛ لكي يتواصل مع ذاته

دائرة التأثير / دائرة الاهتمام / دائرة التركيز

أول من قدم لهذا التعريف (ستيفن كوفي) في كتابه «الأشياء الأولى أولاً first Things first» ونستنتج أن حياة أي شخص بها ثلاث دوائر مهمة، كل دائرة تضم عددًا من الأولويات والاهتمامات التي تختلف من شخص لآخر وفقًا لنوع شخصيتهم.

اقترح ماذا تعني هذه الدوائر ؟

.....

.....

التوظيف في الحياة

دائرة الاهتمام

إذا كنا نهتم بالطقس و درجة الحرارة و غلاء الأسعار وأزمة المرور وضيق الشوارع و الفقر و البطالة والحروب والإرهاب أو ننفق جل وقتنا في التركيز على عيوب الآخرين و على الظروف التي ليس لنا سيطرة عليها، وينتهي بنا المطاف إلى لوم المواقف والظروف واتهامها مما يولد لدينا شعورا لا يفارق مخيلتنا بأننا ضحايا لاحول لنا ولا قوة . كل هذا يدخل في دائرة ما يسمى بدائرة الاهتمام. تتضمن مشاغلنا العامة واحتياجاتنا وتطوير أنفسنا والظروف التي من حولنا

دائرة التأثير

كل القضايا التي يمكننا أن نلعب فيها دورا . مهما كان حجمه . في التأثير على مجرياتها ومسارها، ومنها مستقبلنا المهني أو العلمي كذلك قدرتنا على الإسهام في تبني مشاريع اجتماعية من قبيل العمل التطوعي، أو توظيف معارفنا ومهاراتنا الشخصية في دعم نجاح مؤسساتنا أو محيطنا من الأصدقاء والأهل، ويمكننا القياس على ذلك كل المجالات الشخصية والاجتماعية والمهنية التي يمكن لحضورنا الفاعل أن يؤثر عليها إيجابا وفق ما نرغب ونتطلع.. إذ إن هذه الدائرة تحدد مجال اهتماماتنا، فقد لا نكون قادرين على منع خطر الحروب النووية، ولكن يمكننا فعل شيء تجاه صحتنا. **تتضمن الأشياء التي نستطيع أن نؤثر فيها كالصحة وخطط المستقبل**

دائرة التركيز

هي استخدام طاقتنا ووقتنا عمومًا، بطريقة أكثر فاعلية، ومركز التركيز هي الأشياء التي نهتم بها، ونستفيد فيها من جهدنا ووقتنا بصورة قصوى. تتضمن أهدافنا المحددة التي تحتاج إلى كامل طاقتنا ومعظم وقتنا لأنها نابذة من رسالتنا

نشاط فردي (٢) :



عزيزي: ارسم دائرة الاهتمامات، ودائرة التأثير، ودائرة التركيز، مع التوضيح بأمثلة من حياتك، وتوضيح أي الدوائر تغلب لديك.

نشاط جماعي ٤ :

بالتعاون مع زملائك عبر عن شخصية كل شكل من الأشكال

ماذا تلاحظ؟

الاهتمام



الاهتمام



بين الشخص الإيجابي والشخص السلبي

الإيجابي يفكر في الحل. والسلبي يفكر في المشكلة.
الإيجابي لا تنضب أفكاره. والسلبي لا تنضب أعذاره.
الإيجابي يهتم بإيجابيات الآخرين. والسلبي تشغله عيوب الناس وسلبياتهم.
الإيجابي دائم الابتسامة. والسلبي دائم العبوس.
الإيجابي يساعد الآخرين. والسلبي يتوقع المساعدة من الآخرين.
الإيجابي يرى حلاً لكل مشكلة. والسلبي يرى مشكلة في كل حل.
الإيجابي الحل صعب لكنه ممكن. والسلبي الحل ممكن لكنه صعب.
الإيجابي لديه أحلام يحققها. والسلبي لديه أوهام وأضغاث أحلام يبدها.
الإيجابي يرى في العمل أمل. والسلبي يرى في العمل ألم.
الإيجابي يصنع الأحداث. والسلبي تصنع الأحداث.
الإيجابي دائماً يشكر. والسلبي دائماً يشتكي.

نشاط فردي (٤):



اقرأ مع زملائك هذه الرسائل ثم حدد أبرز أهم خمس نقاط

إضاءة :

الإيجابي دائرة التأثير أكبر من دائرة الاهتمام لذلك لكي تكون إيجابيا لابد من :

- اعمل في دائرة تأثيرك
- وسع دائرة تأثيرك بتطوير ذاتك

في الختام

اكتب سيناريو ماذا يمكنك أن تفعل بعد دراستك لدوائر الاهتمام والتأثير والتركيز ؟

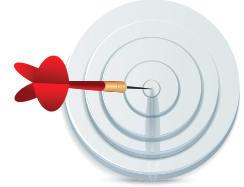
حدد واجباتك :

- حدد دوائر حياتك
- التركيز - التأثير - الاهتمام
- وسع دائرة تأثيرك
- أخبرنا ماذا حدث ؟



الأنماط التمثيلية

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

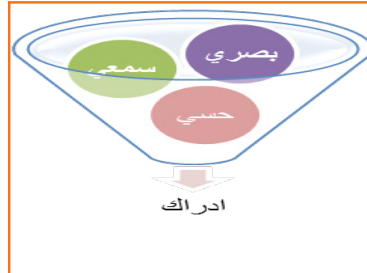
- التعرف على الأنماط التمثيلية
- اكتساب مهارة اكتشاف الذات وفق الأنماط التمثيلية
- توظيف الأنماط التمثيلية في التواصل مع الذات والآخرين.



عبر عن هذه الصورماذا تمثل من وجهة نظرك

محاور الموضوع

اكتشف نمطك
خصائص الانماط
كيف تعرف صاحبه
كيفية التعامل معه



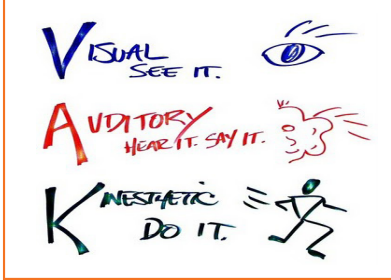
الأنماط التمثيلية

هل تعلم

أن الإنسان عندما يبتسم يزيد استيعابه
١٤ مرة !

وعندما يتنفس بعمق يزيد استيعابه
١٧ مرة !

أفضل وصف للحديقة ؟



١. **عندما سمعت** عن الحديقة وما فيها لم أصدق ما أسمع ولكن
عندما دخلتها اختلف الأمر. لقد كان أول ما طرق أذني حفيف أشجارها
وتغريد طيورها الجميلة وخرير جداولها، عندها أيقنت أن ما سمعته
عنها كان أقل مما يجب أن يقال عنها.

٢. **عندما دخلت الحديقة رأيته**ا في أبهى صورها ، وأبصرت أشعة
الشمس وهي تتخلل بين أشجارها الجميلة وشاهدت الطيور الزاهية
بين أغصانها ، لقد كان مشهدا رائعا لا ينسى

٣- **لقد أحسست** عند دخول الحديقة بشعور غير عادي ، لمست دفء
شمسها و ارتحت بالتجول بين أشجارها وسعدت بما فيها من طيور
جميلة تبعث بالألفة والمحبة ، لقد كانت مفعمة بالمشاعر الجميلة.

ما تعليقك ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

اكتشف نمطك

بالرغم من اشتراك الحواس كلها في عملية الإدراك إلا أن الغالبية العظمى لما ندرك ولما نتذكر تأتي عن طريق ثلاث حواس رئيسية (السمع، البصر، الإحساس)

إضاءة: لقد خلق الله تعالى الإنسان وزوده بالحواس لتكون وسيلة للتعرف على العالم واكتشافه. لكن البشر ليسوا سواء في كيفية استعمال هذه الحواس، فمنهم من يعتمد على سمعه ومنهم من يثق أكثر في بصره، ومنهم من لا يؤمن إلا باللموس ويخضع لقوة أحاسيسه. لذا كان من المهم جدا أن نطلع على هذه الاختلافات وطرق التعامل مع أصحابها

نشاط فردي (١):



نبدأ معا ...
من أي الأنماط أنت ؟
اختبر نفسك ...

أي نمط أنت؟
اختر الإجابة التي تناسب أول اختيار بالنسبة لك
لا داعي للتفكير المتأمل
لا داعي لإعادة العبارة مرة أخرى
أجب من أول قراءة

١- عندما أقابل شخصا لأول مرة فإن مقدار حكمي وتأثري فيه يتم:

A : عن طريق كلامه ونبرة صوته.

B : عن طريق شكله وهيئته.

C : عن طريق إحساسي الداخلي.

٢- أشد ما يعجبني في الناس :

A : الكلام الحسن والعبارات الإيجابية

B : الوجه المنشرح المشرق والابتسامة

C : المشاعر والأحاسيس الودية الخالصة والصادقة.

٣- إذا خرجت في نزهة إلى حديقة أو مكان فيه طبيعة فأنا أحبذ وأميل أكثر إلى :

A : الاستماع لصوت الطيور.

B : التمتع بالنظر للمشاهد الخلابة الجميلة .

C : شم رائحة الزهور والورود والهواء.

٤- أشتري ملابس في الغالب بناء على :

A : نصائح الآخرين وآرائهم أو بسبب سمعة الاسم أو العلامة التي سمعت عنها.

B : إعجابي بشكل اللباس ومنظره ومدى ملائمته لشكلي.

C : بناء على إحساس داخلي أو بسبب ملمس الثوب ونوعيته

٥- إذا واجهتني مشكلة أو صعوبات فإني :

A : أناقش هذه المشكلة مع شخص أو أشخاص آخرين.

B : أفكر في المشكلة وحلها حتى أرى الحلول المناسبة.

C : أفكر مع نفسي حتى أستشعر الحل الأفضل.

٦- أكثر الأشياء التي تترك في نفسي أثرا سلبيا عندما أقابل شخصا وأناقشه:

- A : منطق الشخص المقابل وكيفية إدارته للنقاش.
- B : عدم وضوح الرؤية عند الطرف المقابل أثناء النقاش.
- C : عدم إحساس المقابل برأيي أثناء النقاش.

٧- اعتقد أن تأثيري يكون في الناس أكثر واستطيع أن أعبر بسهولة عن طريق:

- A : الألفاظ التي أنتقيها بكل عناية.
- B : اللباس والمظهر الخارجي
- C : المشاعر التي أشارك بها الآخرين

٨- أفضل في وقت فراغي:

- A : الاستماع إلى الموسيقى أو التحدث بالهاتف مع الأصدقاء.
- B : مشاهدة التلفاز (الأفلام والمسلسلات والمسرحيات).
- C : إنجاز بعض الهوايات كالأعمال اليدوية والرسم والخياطة..

٩- أكثر الأمور انطباقا علي هي:

- A : ترديد الأغاني- تقليد الأصوات.
- B : حفظ الأماكن ووجوه الآخرين بسهولة.
- C : الاقتراب من الآخرين ولمسهم أثناء الحديث.

١٠- أكثر الكلمات التي أستخدمها هي الكلمات التي تشبه الكلمات والعبارات التالية:

- A : اسمع- سمعت أن- هذه السيرة- له صد- يرن في أذني
- B : رأيت - انظر- واضح- تصور- بهذه الصورة- شكله - بهذا الشكل- يبدو
- C : تخيل- افرض- عندي شعور- عندي إحساس- أظن- أعتقد- أعرف- أتمنى- أرجو.

نتيجة الاختبار
والآن اجمع مجموع كل حرف في الأجوبة التي
اخترتها
كل إجابة تمثل نمطا كالتالي

= A

= B

= C

ما اكبر عدد من النتائج حصلت عليه
إذا كان (A) : فأنت نمط إدراكك للأشياء في اللحظة الأولى سمعي
إذا كان (B) : فأنت نمط إدراكك للأشياء في اللحظة الأولى بصري
إذا كان (C) : فأنت نمط إدراكك للأشياء في اللحظة الأولى حسي

إضاءة

ماذا تعني (٣*١)

3

in

1

?

سنجيب عندما نصل الى النهاية

تعرف على نمطه

خصائص البصري

- يتحدث سريعاً
- لديه القدرة على القراءة السريعة
- يشاهدك ليسمعك جيداً
- يصلح أن يكون قائداً للأزمة

صاحب رؤية

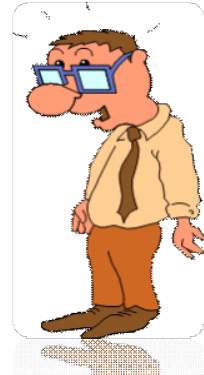
أضف من خبراتك :

.....

.....

تعامل معه

استخدم معه (دعني أريك - هل شاهدت -
لقد رأيت بنفسي - أسمح لي أن أريك- سترى
بنفسك صورة -الصورة العامة لهذا الموضوع
-أرى رأيك بوضوح - لا أرى -)
ركز معه على المعلومات التي ستصل عن
طريق البصر وما يشاهده
ركز معه على وصف جيد للصورة



تعرف عليه

- ألفاظه : (أرى - انظر
- أرني - أتخيل -
- الاحظ- أتصور)
- كلماته سريعة
- الحديث عن
- المستقبل .

نشاط فردي (٢):

مواقف وخبرات
اكتب موقفاً مررت به وتعاملت مع هذا النمط
وما مدى التوافق بين تصرفك وخصائصه ...

.....

.....

تعرف على نمطه

خصائص السمععي



- يمرر الكلام على عقله
 - الحكمة والمنطقية في ترتيب الأفكار .
 - لديه اهتمام كبير بالوقت
 - أفضل من ينزل الأعمال المجدولة إلى الواقع
 - صعوبة اتخاذ القرار تحت الضغط
 - يخطط مرحليا
 - غير واقعي رغم منطقيته
- أضف من خبراتك :**
-
-
-

تعامل معه

ركز معه على الكلمات (أقول لك
- سمعت - هل تسمع معي ...)
• ركز معه على المعلومات التي
تصل إليه عن طريق الأذن .

تعرف عليه

الفاظه : (قالوا - سمعت - قال - قلت
لهم - أقول لك - قل لي - هل سمعت)
• يتذكر بسهولة التعليمات الشفوية .
• يتذكر ما تم استماعه أكثر مما شاهده .

نشاط فردي (٣) :

مواقف وخبرات
اكتب موقفا مر بك وتعاملت مع هذا النمط وما مدى التوافق بين
تصرفك وخصائصه

.....

تعرف على نمطه

خصائص الحسي



- عميق التنفس
 - يتحدث بنبرة هادئة
 - منفذ جيد
 - يحب التفاصيل
 - قراراته بناء على أحاسيسه
 - صامت معظم الأحيان
- أضف من خبراتك :**
-
-
-

تعرف عليه

- يتحدث بنبرة هادئة .
- يتأثر بأي إشارة من زملائه .
 - يستخدم كلمات (أحس - أشعر - أرتاح - أقبل - أتمنى - ألمس - أرفض ...)

تعامل معه

- التركيز معه على الكلمات (أرجو أن تشعر ... هل تحس بكذا ... أشاركك المشاعر - أحس بإحساسك .)
- ركز معه على المعلومات التي تصف شيئاً محسوساً أو ملموساً .
 - تحرى أن يكون في وضع مريح سواء في جلسنه أو وقوفه معك .

نشاط فردي (٤):

مواقف وخبرات
اكتب موقفاً مررت به وتعاملت مع هذا النمط وما مدى التوافق بين
تصرفك وخصائصه

.....

إضاءة..... الاستفادة من الأنماط

عند التحدث (نبرات الصوت) :

- حسي - صوت منخفض
- سمعي - صوت متوسط الارتفاع
- بصري - مرتفع النبرة

عند طرح الأفكار والمواضيع : لابد أن يشتمل الموضوع على الثلاث

- حسي المشاعر والقيم
- سمعي.....المعلومات والتفاصيل
- بصري.....صور وفيديوهات

نشاط فردي (٥) :

أنماط ونقاشات

المطلوب : تخير مع مجموعتك أحد أنماط الإدراك الثلاثة (بصري - سمعي - حسي).

اختر موضوع للمناقشة

تخيل أنك تتحدث إلى شخص ذلك نمطه الإدراكي، وتريد أن تقنعه بأن
السياحة الداخلية أفضل وأجمل من السياحة الخارجية. فكيف ستتوصل
إلى ذلك؟ وما الألفاظ التي ستركز عليها ؟

.....

.....

.....



دعاية وإعلان

تخيل أنك المسئول عن الدعاية والإعلان في أحد المصانع الوطنية، ولديكم منتج جديد ترغبون التسويق له . وبما أنك خبير في الاتصال وأنماط الإدراك لدى البشر، فقد قررت أن تصمم الإعلان الدعائي ليناسب **الفئات الثلاث** : السمعيين . البصريين . الحسيين .

تخير مع زملائك نوع المنتج، ثم صمموا له إعلانا، واعرضوه على زملائكم في اللقاء القادم .



ماذا تعني (١*٣) ؟ هل توصلت إلى الإجابة ؟

إننا جميعا بداخلنا الثلاث أنماط (بصري . سمعي . حسي) لكننا عندما نأخذ قرارا لابد أن يغلب علينا نمطا واحدا للوهلة الأولى لذا فنحن (٣ * ١)

واجبات عملية: حدد واجباتك :

عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من
دراستك لهذه الموضوعات

اكتشف ذاتك

نوافذ جو- هاري

اعرف ذاتك

دوائر الاهتمام
التأثير

الأنماط وفق
الإدراك

ثلاثية نم ذاتك

● جود شخصيتك

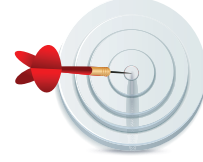
● التعامل مع ضغوط الحياة

● الثقة بالنفس



جود شخصيتك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تحديد أهمية الجودة الشخصية

تعرف على مكونات الجودة الشخصية

التواصل الجيد مكونا علاقات إنسانية جيدة

اتقان ما تكلف به من أعمال .

محااور الموضوع

● المفهوم

● الأهمية

● المكونات

● الشخصية الإيجابية

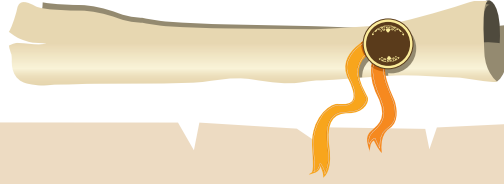
● العلاقات الإنسانية الجيدة

● الأداء الفائق في العمل

● الخطة



تأمل المغزى من هذه القصة



في يوم من الأيام استدعى الملك وزرائه الثلاثة وطلب منهم أمر غريب طلب من كل وزير أن يأخذ كيسا ويذهب إلى بستان القصر وأن يملأ هذا الكيس للملك من مختلف طيبات الثمار والزروع كما طلب منهم أن لا يستعينوا بأحد في هذه المهمة و أن لا يسندوها إلى أحد آخر أستغرب الوزراء من طلب الملك وأخذ كل واحد منهم كيسه وأنطلق إلى البستان فأما الوزير الأول فقد حرص على أن يرضي الملك فجمع من كل الثمرات من أفضل وأجود المحصول وكان يتخير الطيب والجيد من الثمار حتى ملأ الكيس أما الوزير الثاني فقد كان مقتنعا بأن الملك لا يريد الثمار ولا يحتاجها لنفسه وأنه لن يتفحص الثمار فقام بجمع الثمار بكسل وإهمال فلم يتحرى الطيب من الفاسد حتى ملأ الكيس بالثمار كيفما اتفقا .

أما الوزير الثالث فلم يعتقد أن الملك سوف يهتم بمحتوى الكيس أصلا فملأ الكيس بالحشائش والأعشاب وأوراق الأشجار .

وفي اليوم التالي أمر الملك أن يؤتى بالوزراء الثلاثة مع

الأكياس التي جمعوها فلما اجتمع الوزراء بالملك أمر الملك الجنود بأن يأخذوا الوزراء الثلاثة ويسجنوهم كل واحد منهم على حدة مع الكيس الذي معه لمدة ثلاثة أشهر في سجن بعيد لا يصل إليهم فيه أحد، وأن يمنع عنهم الأكل والشراب فأما الوزير الأول فظل يأكل من طيبات الثمار التي جمعها حتى انقضت الأشهر الثلاثة

وأما الوزير الثاني فقد عاش الشهور الثلاثة في ضيق وقلة حيلة معتمدا على ما صلح فقط من الثمار التي جمعها أما الوزير الثالث فقد مات جوعا قبل أن ينقضي الشهر الأول.

ماذا تستنتج من هذه القصة ؟

.....
.....



نشاط فردي (١) :



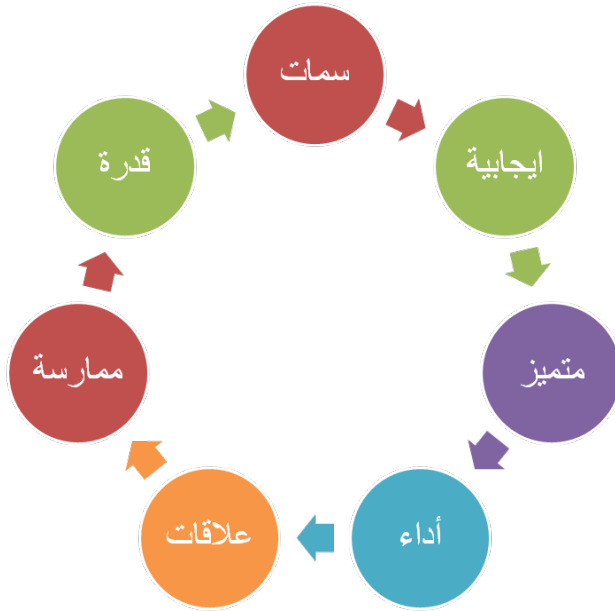
حدد مدى اتقانك للجودة الشخصية

م	العبارة	درجة التوافق	
		نعم	لا
١	أحب ذاتي		
٢	أشعر بالثقة في قدراتي		
٣	أتسم بالمبادرة		
٤	أحترم وعودي		
٥	أحرص على ان أكون مهنـم الثياب ومهذب المظهر		
٦	أتمتع بصحة جيدة		
٧	أدير وقتي بنجاح		
٨	اتواصلأ بشكل جيد		
٩	ألم بتخصصي الماما جيدا		
١٠	أقوم بأداء المهام المطلوبة مني في وقتها المحدد وبشكل جيد		
١١	أقوم بالمهام حسب أولوياتها		
١٢	أجيد العمل ضمن فريق		
١٣	أأخذ قرارات سليمة		
١٤	أأعامل مع الناس باحترام		
١٥	أأقدم نقدا بناء بشكل سري		
١٦	أأثني على الآخرين متى استحقوا ذلك		
١٧	أأحدث بشكل إيجابي عن الآخرين		
١٨	أأحفظ أسرار وخصوصيات الآخرين		
١٩	أأأجنب ابداء تعليقات تهكمية		
٢٠	أأأترف بأخطائي وأسعى لتصحيحها		

حدد نقاط القوة والنقاط التي تحتاج إلى تحسين
ماذا تستنتج ؟

نشاط جماعي (٢) :

بالتعاون مع زملائك ومن خلال الكلمات التالية كون مفهوما عن الجودة الشخصية



الدرجة التي يصل إليها الفرد في امتلاكه سمات شخصية إيجابية، وقدرة على ممارسة علاقات إنسانية جيدة، ومستوى أداء متميز في العمل .

نشاط فردي (٣)

الهدف من التمرين التعرف على الجودة الشخصية
خطوات النشاط:

١- اختر أحد الجوانب التالية:

● حياتك الشخصية

● حياتك الاجتماعية

● حياتك المهنية

٢- اسرد ٥ نقاط ترضى عنها في هذا الجانب

٣- اسرد ٥ نقاط لا ترضى عنها في هذا الجانب

على أي أساس قمت باختيار النقاط السابقة؟



أهمية الجودة الشخصية :



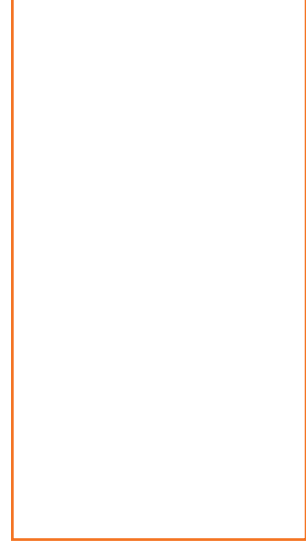
جود شخصيتك



جود أسرتك



جود وطنك



مكونات الجودة الشخصية

تتكون الجودة الشخصية من ثلاث أبعاد تتحد مع بعضها البعض لتتميز الفرد على المستوى الشخصي ثم العملي وتنعكس الجودة الشخصية على السلوك اليومي للفرد وهذه الأبعاد هي :

- سمات الشخصية الإيجابية
- العلاقات الإنسانية الجيدة
- الأداء الفائق في العمل



نشاط فردي (٥):

حدد مواصفات الطالب المثالي من وجهة نظرك

الجودة الشخصية تعني أن
السمة الأكثر بروزا في الفرد
أنه متميز للغاية عن الآخرين

جون غيلمور

الشخصية الإيجابية



ماذا نعني بسمات الشخصية الإيجابية ؟



.....

.....

.....

نشاط فردي (٦):



الشخصية الإيجابية

المطلوب : اقرأ العبارات التالية ثم ضع علامة (✓) أمام العبارة التي تري أنها تنطبق عليك
ما أكثر الصفات متحققة فيك ؟
ما الصفات التي تحتاج أن تكتسبها في الفترة القادمة ؟

م	الصفة	متحققة	غير متحققة
1	التمتع بتقدير عال للذات		
2	ممارسة المسؤولية الشخصية		
3	الانضباط الذاتي		
4	المثابرة		
5	التنفيذ العملي لما تدعو اليه		
6	الاحتفاظ بقدر عال من الصدق والأمانة		
7	قبول النقد البناء		
8	المرونة والقدرة على التكيف مع الغير		
9	إدارة الوقت بنجاح		
10	التواصل بشكل جيد		
11	الأناقة وحسن المظهر		
12	اللياقة البدنية والتمتع بصحة جيدة		
13	السعي المتواصل لتحسين الذات		

جدول الأسبوع

التحلي بروح المبادرة والمرونة، والقدرة على التكيف مع التغيير، وممارسة المسؤولية الشخصية بشكل كامل.
قدرة الفرد على إدارة الوقت بنجاح، والسعي المتواصل لتحسين ذاته.

علاقاتك الانسانية :

فكر ... ماذا تعني علاقات إنسانية جيدة ؟



نشاط جماعي (٧)



علاقاتك الإنسانية...الحكم للجمهور
المطلوب : اعطي الاستبانة لزميلك

عليك أن تقرأ العبارات جيداً ومن خلال معرفتك بزميلك
ضع علامة (√) أمام العبارة التي تري أنها تنطبق عليه هو

م	الصفة	متحققه	غير متحققه
1	فهم رؤية الطرف الآخر		
2	حسن الإصغاء للآخرين		
3	التعامل بالأدب والاحترام		
4	الصدق في الإشادة والثناء		
5	السيطرة على الانفعالات		
6	التركيز على مزايا الآخر		
7	عدم إفشاء الأسرار		
8	التلميح في علاج الأخطاء		
9	المساهمة في ارتقاء الآخر		
10	الإشادة والثناء متى كان ذلك واجباً		
11	الأناقة وحسن المظهر		

تحكم الفرد في عواطفه وانفعالاته، وتكريسها للعمل في صالحه بشكل بناء
قدرة الفرد على الإنتاج والتنظيم في جو يسوده التفاهم والثقة المتبادلة.
مجموعة التفاعلات التي تتمثل في المعاملة الطيبة والأخلاق

اكتب الصفات التي تحتاج أن تكتسبها في الفترة القادمة من خلال تقييم زميلك

أداء فائق في العمل

فكر.... ماذا يعني أداء فائق في العمل ؟



.....

.....

.....

نشاط فردي (٨)



أداء فائق في العمل

المطلوب : أقرأ العبارات التالية ثم ضع علامة (✓) أمام العبارة

التي ترى أنها تنطبق عليك

ما أكثر الصفات متحققة فيك ؟

ما الصفات التي تحتاج أن تكتسبها في الفترة القادمة ؟

م	الصفة	متحققة	غير متحققة
1	خلو الأعمال من الأخطاء		
2	الوفاء بمواعيد الإنجاز		
3	الإلمام التام بالوظيفة		
4	التنبؤ بالمشكلات وتفاديها		
5	المبادرة بتحسين العمل		
6	الإبداع والتجديد		
7	المتابعة المستمرة للمهام		
8	العمل بروح الفريق		
9	اتخاذ قرارات سليمة		
10	الإشادة والثناء متى كان ذلك واجباً		

قدرة الفرد على القيام بالأعمال المسندة إليه بشكل صحيح، وخالية من الأخطاء، ومنظمة حسب الأولويات. التكامل بين الأفراد في محيط العمل، بالشكل الذي يدفعهم ويحفزهم إلى الإنتاج، والتعاون لإشباع حاجاتهم الطبيعية

اكتب الصفات التي تحتاج أن تكتسبها في الفترة القادمة

خطة تحقيق الجودة الشخصية :



- حدد مستوى جودتك الشخصية
- اكتب إجراءات
- نفذ الإجراءات
- متابعة مدى التقدم

- حدد مستوى جودتك الشخصية
- حدد مستواك الحالي للجودة الشخصية
- في مجال معين من المجالات الثلاثة السابقة
- اكتب إجراءات

- تحديد المستوى المطلوب
- تشكيل خطة إجرائية للجودة الشخصية
- نفذ الإجراءات



- اتخاذ الإجراءات
- "سر النجاح"
- متابعة مدى التقدم
- رصد ومتابعة مدى التقدم
- "القياس والتعديل"

إضاءة ✨

قم بتغيير شيء واحد فقط في المرة الواحدة حتى
تتمرس على الوضع الجديد
ولكن! من أين تبدأ؟

ارسم شجرة الفوائد لدراستك لموضوع الجودة الشخصية

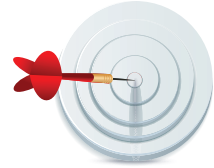


واجبات عملية :

- نفذ خطة تحقيق الجودة الشخصية لتحسين جانب واحد من حياتك
- حدد مستوى جودتك الشخصية
 - اكتب إجراءات
 - نفذ الإجراءات
 - متابعة مدى التقدم

التعامل مع ضغوط الحياة

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعزز التوجه الإيجابي نحو التعامل مع إحباطات الحياة.

تعرف مفهوم الغضب، وأشكاله.

السيطرة على غضبه وغضب الآخرين.

تعرف على نموذج (APEB) لسلوك الغضب.

تعرف على الطرق المناسبة وغير المناسبة للتعبير عن الغضب.

يتوصل إلى حلول تناسبه للتعامل مع إحباطات الحياة بهدف وقاية نفسه منها.

شاهد هذا الفيديو واكتب ما الذي أثر فيك؟

.....

.....

.....



نشاط فردي (١) :

هدف النشاط:

- يتعزز لديه التوجه الإيجابي نحو التعامل مع إحياطات الحياة.
- يتوصل إلى حلول تناسبه للتعامل مع إحياطات الحياة بهدف وقاية نفسه منها.

ابدأ



- اختر من (٢-٥) بطاقة ، وقلم تخطيط.
- سجّل الأشياء التي تحب عملها وتجعلك تشعر بمشاعر إيجابية (مثل السعادة، الراحة، الاسترخاء، التوازن والأمان...الخ)
- سجل عملاً واحداً تحب عمله على كل بطاقة.

- اجمع البطاقات وثبت على لوح الدبابيس أو السبورة.
- قم بإعطاء كلمات ذات علاقة بهذه الكلمة (الضغوط)
- سجلها حول الدائرة التي بداخلها كلمة الضغوط.
- سجل أشياء تشكل لك ضغطاً نفسياً على ورق أبيض
- ألق هذا الأوراق في سلة فارغة أو كرتونة.
- يتطوع الطلاب فرداً فرداً لإخراج ورقة تلو الأخرى من هذه السلة، وقراءتها بصوت مرتفع
- اقترح حل بالاستعانة بالبطاقات التي ثبتها على اللوح
- وهكذا، حتى تنتهي جميع الأوراق وتفرغ السلة.

نشاط فردي (٢) :

حدد موقفك

المطلوب : اقرأ الفقرات في الجدول التالي ثم ضع إشارة (✓) أمام الفقرة وتحت الاختيار الذي ينطبق عليك

٣	العبارة	درجة كبيرة ٣	درجة متوسطة ٢	درجة قليلة ١
١	يخبرني المقربون مني أنني أغضب بسرعة			
٢	أشعر أن غضبي مبالغ فيه			
٣	يصيبني الإحباط بسرعة شديدة			
٤	يستمر شعوري بالغضب لمدة طويلة			
٥	لا أحتمل الانتظار			
٦	يشتد غضبي حتى لو كان الأمر تافها في نظر الآخرين			
٧	لا أتقبل نقد الآخرين بصدر رحب			
٨	أغضب عندما أكون وسط زحمة السير			
٩	أغضب إذا عاملني أحد بطريقة غير لائقة			
١٠	يسبب غضبي الوقوع في الكثير من المشكلات			
١١	تضايقني برودة أعصاب الآخرين في المواقف المثيرة للغضب			
١٢	أكون الأكثر غضبا عندما أتناقش مع الآخرين			

ماذا تستنتج ؟

المحاور

- مفهوم الغضب
- الغضب في القرآن الكريم
- أشكال الغضب
- نموذج (APEB) للسيطرة على الغضب



ما ؟

لماذا ؟

متى ؟

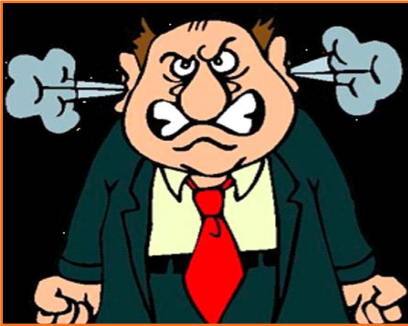
كيف ؟

الغضب

نشاط فردي (٣) :



حدد مفهومًا للغضب من وجهة نظرك ؟



- ثورة في النفس تحملها على الرغبة في البطش والانتقام
- حالة نفسية انفعالية تصيب الإنسان
- حالة تؤدي بصاحبها إلى الثوران والانفعال وعدم القدرة على التحكم في أقواله وأفعاله

السيطرة على الغضب في القرآن الكريم والسنة النبوية:

نشاط جماعي (٤)



بالتعاون مع أفراد مجموعتك اكتب بعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة التي تؤكد على أهمية السيطرة على الغضب

ورد في القرآن الكريم عدد من الآيات تدل على أنه من صفات المؤمنين السيطرة على غضبهم ومنها، قوله تعالى:

﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ سورة آل عمران (١٣٤)



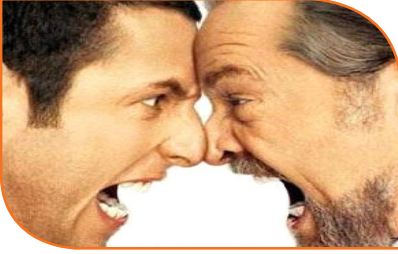
كما ورد في الحديث النبوي الشريف عن أبي هريرة عن النبي -
قال: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب)
صحيح البخاري. ومعنى الصرعة الذي يصرع الناس كثيراً بقوته.

نشاط جماعي (٥)

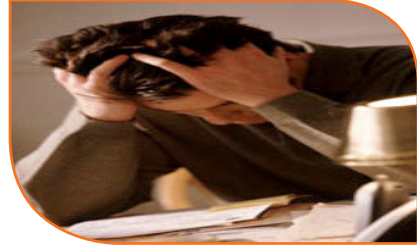


متى يمكن للإنسان أن يغضب ؟ اذكر أسباب الغضب ؟
وهل الغضب ظاهرة صحية ؟
هل هناك غضب محمود وآخر مذموم ؟

هناك شكلان رئيسان للغضب وهما



سلبي



إيجابي

الأول : الشكل الإيجابي:

كأن يغضب الإنسان لله والحق وإقامة شعائر الدين، ورفض عمل المنكرات، حيث قال الله تعالى:

﴿كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَلَوْ ءَامَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثُهُمُ الْفَاسِقُونَ ﴿١١﴾﴾

سورة آل عمران

الثاني : الشكل السلبي:

وهو كثير ويتعلق بتعامل الفرد مع الآخرين في الحياة اليومية، كأن يغضب الفرد لأن أحد الأشخاص انتقده على سلوك ما، أو أحداً أتلف له شيئاً ما ... الخ.

نشاط جماعي (٦) : طرق التخلص من الغضب

بالتعاون مع أفراد مجموعتك. اكتب بعض طرق التخلص من الغضب

.....

.....

.....

نموذج APEB لسلوك الغضب

تم بناء نموذج نفسي أطلق عليه اسم نموذج (APEB) نسبة إلى اختصار مجموعة من العمليات التي يحدث خلالها انفعال الغضب وهي



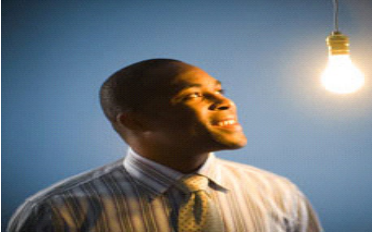
- يهدف هذا النموذج إلى مساعدة الفرد على فهم المراحل التي يمر بها الغضب واستخدام الاستراتيجيات المناسبة في كل مرحلة من أجل أن يسيطر على غضبه الشخصي وغضب الآخرين، وبهذا يكون سلوك الفرد سلوكاً واعياً في تلك اللحظة وبعيداً عن ردة الفعل الغاضبة.
- يركز هذا النموذج على التحكم بأربعة عمليات رئيسة يمر بها الفرد لحظة الغضب؛ **الانتباه للمثيرات، وإدراك وتفسير المثيرات المسببة للغضب، والانفعالات، وأخيراً السلوكيات الناجمة عن الغضب.**
- يفيد هذا النموذج في مساعدة الفرد على التحكم بغضبه الشخصي من خلال مساعدته على فهم ما يجري بداخله أثناء انفعال الغضب، والتحكم بغضب الآخرين من خلال فهم ما يجري لديهم أثناء تعرضهم لانفعال الغضب.

مرحلة الانتباه Attention :



هناك طرق تساعد الفرد في التعامل مع المثيرات التي تسبب الغضب
مثل: إبعاد المثيرات المسببة للغضب أو تجاهلها أو تقبلها أو
الابتعاد عنها.

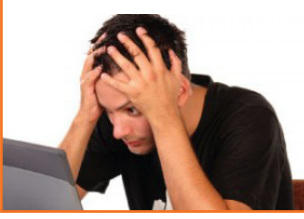
مرحلة الإدراك: Perception



انتباه الفرد للمثيرات التي
تسبب له الغضب سواء أكانت
متعلقة بالفرد أو بالآخرين .

قد يحدث خلل في عملية الإدراك نتيجة للاستنتاجات الخاطئة
وعملية ربط الموضوعات ببعضها البعض بشكل خاطئ، أو نتيجة
لنقص المعلومات الكافية. وهناك طرق متنوعة تساعد في الإدراك
السليم للسيطرة على الغضب منها: التفسير العلمي للمثيرات
والابتعاد عن الشكوك غير المستندة إلى الأدلة أو طريقة إدراك
وتفهم الشخص الآخر الذي يحدث له الغضب بالإضافة إلى الحديث
الإيجابي مع الذات.

مرحلة الانفعال: Emotion



الحالة الانفعالية المصاحبة
للمثير الذي سبب الغضب
وعمليات تفسير هذا المثير ..

فمثلاً قد يسمع الفرد كلمة معينة في ظاهرها إساءة لشخصيته لكنه يضحك لأنه أدركها بأنها نوع من المزاح، والعكس صحيح، ويجب أن يواجه حالة انفعال الغضب مواجهة ذاتية مباشرة ويلجأ إلى تهدئة النفس من خلال طرق متعددة منها: ضبط الذات، وإظهار الانفعال المضاد كأن يظهر الهدوء بدلاً من الغضب في الموقف المثير للغضب.

مرحلة السلوك: Behavior



الفعل الذي يقوم به الفرد بعد تعرضه للحالة التي سببت له الغضب، ويرتبط طردياً مع شدة الغضب، كما أنه قد يكون لفظي أو جسدي أو رمزي

إضاعة

أهمية وعي الفرد بضرورة ألا يكون سلوكه ردة فعل مباشرة على المثير المسبب للغضب، لذا يجب أن يعي الفرد بأن السلوك سيحاسب عليه من الله والآخرين، وإن رأيت شخصاً آخر غاضباً فلا يجوز أن ينجح هذا الشخص بإثارتك لأنه وصل إلى مرحلة إلغاء الإدراك، ويجب أن تكون أنت واعياً ومدركاً لخطورة ذلك وأثره على السلوك.

نشاط جماعي (٧) :

بالتعاون مع أفراد مجموعتك اقرأ الموقف التالي ثم طبق نموذج (APEB) للسيطرة على الغضب

الموقف : إبراهيم موظف علاقات عامة (استقبال) في شركة الكهرباء وجاء إليه أحد الأشخاص وهو غاضب جدا بسبب انقطاع التيار الكهربائي عن منزله وطلب منك مقابلة المدير

المرحلة	طريقة التعامل
الانتباه	
الإدراك	
الانفعال	
السلوك	

مواقف حياتيه

مواقف حدثت لك غضبت فيها ولم تكن على حق وأخرى غضبت فيها وكنت على حق

جمل للتخلص من مشاعر الغضب

- ١-عليّ أن أبقى هادئاً.
- ٢- طالما استطعت أن أبقى هادئاً، إذ لا زلت مسيطراً على الوضع.
- ٣- فكّر ماذا يجب أن تفعل كي ينتهي الأمر وأن تحصل على ما تريد.
- ٤- طالما هناك فائدة من الغضب .
- ٥- عليّ أن أبحث عن الإيجابيات.
- ٦- لا يمكنني أن أتوقع من الجميع أن يعاملونني بالطريقة التي أحب.
- ٧- عليّ أن أسترخي وأخذ نفساً عميقاً، كي أستطيع التفكير بما يجب أن أفعله.
- ٨- أستطيع أن أتعامل مع هذا الموقف، لا داعي للشعور بالقلق. ربما هناك إشكال ، علينا أن نعمل معاً لنحله

هذه الجمل مفيدة في التعامل مع الغضب، يمكنك أن ترددها مع نفسك كي تستطيع التخلص من مشاعر الغضب التي قد تنتابك؛

فوائد : اكتب في سطور
ما الذي عاد عليك من دراسة هذا الموضوع ؟

.....
.....

واجبات أسبوعية :

سجل مواقف حدثت بينك وبين أشخاص آخرين واستخدمت فيها
مهارات التعامل مع الضغوط (نموذج الغضب (APEB)

واجب بحثي :

ابحث عن طريق محرك البحث (جوجل)



..... ماذا عن قاعدة (٩٠/١٠)؟

.....
.....

..... ماذا عن مؤلف ٩٠/١٠؟

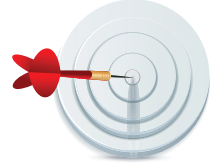
.....
.....

..... ما فائدة دراسة هذه القاعدة ؟

.....
.....

ثقتك بنفسك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعريف مفهوم الثقة بالنفس وفوائدها.

تحديد عوائق الثقة بالنفس

توظيف مصادر الثقة بالنفس.

تحديد مواقف القوة والضعف في أنفسنا.

التركيز على عدد من تقنيات الثقة بالنفس.



شاهد هذا الفيديو واستنتج
منه أهمية الثقة بالنفس



.....

.....

.....

.....

المحاور

- أهمية الثقة بالنفس
- مفهوم الثقة بالنفس
- الفرق بين الشخص المغرور والشخص الواثق من نفسه
- منظومة بناء الثقة
- تنمية الثقة بالنفس
- آليات لتنمية الثقة بالنفس
- معوقات الثقة بالنفس

نشاط فردي (١) :



من خلال قراءة تلك للكلمات التالية كون المفهوم.

ما مفهوم الثقة بالنفس ؟
كون من الكلمات

تماسك . اتصال . الله . علاقة . احترام
الفضل . القدرة . الإيجابية . شعور .
ارتياح . الأهداف . الاطمئنان . تحقيق .
على . الذات

القوة الداخلية الحقيقية التي تخلق شعوراً لدى الفرد بأهميته
واحترامه وقدرته وكفاءته

الفرق بين الشخص المغرور والشخص الواثق من نفسه:

نشاط جماعي (٢) :



الله! و العرور!

شان بين هذه . . وتلك!

اكتشف الخصائص

من خلال مشاهدتك للعرض
التمثيلي المقدم من زملائك
اكتشف الفرق بين الواثق من
نفسه والمغرور

الشخص الواثق من نفسه	الشخص المغرور
متواضع.	متكبر.
يصل في هدوء.	
يعترف بفضل الآخرين.	
.....	يقيس نفسه بالآخرين.
لا تتعارض مصالحه مع مصالح الآخرين.	تتعارض مصالحه مع مصالح الآخرين.
يفرح بنجاح غيره.	
.....	يتعجل النتائج.
يرحب بالنقد البناء.	يكره النقد.
.....	يقيس نفسه في ضوء قدرات الفاشلين.
يشعر بالرضى الداخلي.	
.....	قشرة خارجية يضيفها لنفسه.

منظومة بناء الثقة:



نشاط جماعي (٣) :



بالتعاون مع زملائك
كيف تحقق منظومة الثقة بالنفس
في ضوء المحاور التالية :

الثقة بالله

1

الثقة بالنفس

2

الثقة بالإمكانات

3

الثقة بالآخرين

4



تنمية الثقة بالنفس

يمكنك تنمية ثقتك بنفسك من خلال الإعداد الصحيح والمتقن للمهمة التواصلية (حوار - مفاوضة- إقناع - إلقاء) إضافة إلى تنمية ثقتك بتواصلك مع ذاتك ومع الآخرين وذلك وفق الخطوات الآتية :

أولاً: الإعداد الحقيقي للمهمة التواصلية المطلوبة من خلال :

● الإقترناع بالمهمة .

● تحديد الأهداف المرجوة من المهمة بدقة .

● جمع المعلومات وإعدادها بشكل جيد .

● التدريب على أداء المهمة .

● أداء المهمة بنجاح .

ثانياً: تنمية الثقة في تواصلك مع ذاتك :

● الرضا وتقدير الذات

● التوازن النفسي في المواقف الحياتية

● تعزيز التواصل مع الآخرين

ثالثاً: تنمية الثقة في تواصلك مع الآخرين :

● قناعات إيجابية لديك بأهمية أفكارك

● القناعات الإيجابية بأهمية أفكار الآخرين

● أهمية مشاركة الآخرين

إضاءات

التعرف على نماذج واثقة بنفسها

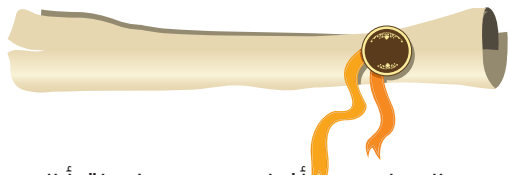
مواجهتك الأصدقاء

مواجهتك أعداداً قليلة

أشخاص داعمين لفكرتك



« قصة » إنقاذ من الإفلاس»



بالتعاون مع أفراد مجموعتك، اقرأ القصة الآتية، ثم أجب عما يليها من أسئلة:

لم يجد رجل الأعمال الغارق في ديونه وسيلة للخروج منها سوى الجلوس على كرسي بالحديقة العامة وهو في قمة الحزن والهم متسائلاً إن كان هناك من ينقذه، وينقذ شركته من الإفلاس؟ فجأة! ظهر له رجل عجوز وقال له: «أرى أن هناك ما يزعجك»، فحكى له رجل الأعمال ما أصابه، فرد عليه العجوز قائلاً: «أعتقد أن بإمكانني مساعدتك» ثم سأل الرجل عن اسمه، وكتب له « شيكا » وسلّمه له قائلاً: «خذ هذه النقود، وقابلني بعد سنة بهذا المكان؛ لتعيد المبلغ»، وبعدها رحل العجوز، وبقي رجل الأعمال مشدوهاً يقلب بين يديه شيكاً بمبلغ نصف مليون دولار عليه توقيع (جون دي روكفلر) رجل أعمال أمريكي كان أكثر رجال العالم ثراءً فترة (١٨٣٩م – ١٩٣٧م). جمع ثروته من عمله في مجال البترول، وفي وقت لاحق أصبح من المشهورين. أنفق روكفلر خلال حياته مبلغ (٥٥٠) مليون دولار أمريكي تقريباً في مشروعات خيرية . أفاق الرجل من ذهوله وقال بحماسة: الآن أستطيع أن أمحو بهذه النقود كل ما يقلقني، ثم فكر لوهلة وقرر أن يسعى لحفظ شركته من الإفلاس دون أن يلجأ لصرف الشيك الذي اتخذه مصدر أمان وقوة له. وانطلق بتفاؤل نحو شركته وبدأ أعماله، ودخل بمفاوضات ناجحة مع الدائنين؛ لتأجيل تاريخ الدفع. واستطاع تحقيق عمليات بيع كبيرة لصالح شركته. وخلال بضعة شهور استطاع أن يسد ديونه. وبدأ يربح من جديد . وبعد انتهاء السنة المحددة من قبل ذلك العجوز، ذهب الرجل إلى الحديقة متحمساً، فوجد ذلك الرجل العجوز

بانتظاره على نفس الكرسي، فلم يستطيع أن يتمالك نفسه، فأعطاه الشيك الذي لم يصرفه، وبدأ يقص عليه قصة النجاحات التي حققها دون أن يصرف الشيك. وفجأة قاطعته ممرضة مسرعة باتجاه العجوز قائلة: الحمد لله أني وجدتك هنا، فأخذته من يده، وقالت لرجل الأعمال: أرجو ألا يكون قد أزعجك، فهو دائم الهروب من مستشفى المجانين المجاور لهذه الحديقة، ويدّعي للناس بأنه « جون دي روكفلر ». وقف رجل الأعمال تغمره الدهشة، ويفكر في تلك السنة الكاملة التي مرت وهو ينتزع شركته من خطر الإفلاس، ويعقد صفقات البيع والشراء، ويفاوض بقوة؛ لاقتناعه بأن هناك نصف مليون دولار خلفه! حينها أدرك أنّ النقود لم تكن هي التي غيّرت حياته وأنقذت شركته، بل الذي غيرها هو اكتشافه الجديد المتمثل في

١- ما الرابط بين تلك القصة والثقة بالنفس؟

.....

.....

٢- ما مدى استفادتك من الموقف السابق؟ وكيف ستطبق هذا الموقف في حياتك اليومية؟

.....

.....

٣- ما الآلية التي استخدمها رجل الأعمال في تنمية ثقته بنفسه؟

.....

.....

نشاط فردي (٥) :

قيم ذاتك وثقتك بنفسك

أعطي ٣ درجات إذا كانت العبارة متحققةدائما

أعطي درجتان إذا كانت العبارة متحققة ...أحيانا

أعطي درجة إذا كانت العبارة متحققة... نادرا

٣٥	العبارة	دائما ٣	أحيانا ٢	نادرا ١
١	أحب وأقدر ذاتي			
٢	أثق فيما املك ما دمت أملكه			
٣	أملك المعلومات التي تقوي شخصيتي			
٤	أنمي نفسي في مجال تخصصي			
٥	أهتم بمظهري العام			
٦	أشارك في الأحاديث العامة			
٧	أشارك في المناسبات الاجتماعية			
٨	أستطيع مواجهة المشكلات.			
٩	اعرف نقاط قوتي وضعفي			
١٠	أتقبل نفسي بكل ما فيها			
١١	أتحمل مسؤولياتي بصرف النظر عن النتائج			
١٢	أنقد نفسي نقدا بناء			
١٣	أتقبل نقد الآخرين			
١٤	أجيد التعبير عن نفسي			
١٥	أعرف شيء عن كل شيء وأعرف كل شيء عن شيء			
١٦	أستطيع اكتشاف مواهبي واستثمارها			
١٧	أستثمر وقتي			
١٨	أحرص على تقوية ثقتي بالله			

اجمع الدرجات
جدد نقاط القوة
حدد النقاط التي تحتاج الي تحسين وتطوير

نشاط جماعي (٦) :

بالتعاون مع زملائك اقترح طرق وآليات لتنمية الثقة بالنفس

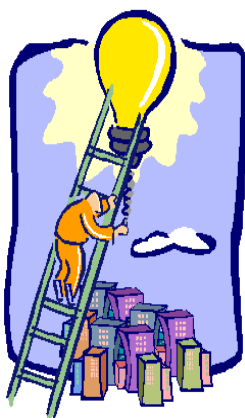
.....

.....

.....

.....

آليات لتنمية الثقة بالنفس



١. عش في بيئة تشجع الثقة وتعززها
٢. الإيمان بالقدر
٣. قيم ذاتك وطورها
٤. عش في المستقبل ولا تغرق في الماضي
٥. ركز على تخصصك
٦. ركز عند اتخاذ القرارات المصيرية
٧. اطرء الوسوس
٨. ركز على الإيجابيات
٩. عبر عن آرائك
١٠. اصدق مع نفسك
١١. خصص أوقاتا للتفكير المثمر

نشاط فردي (٧) :



فكر قليلا في المعوقات التي تجعلك ضعيف الثقة بالنفس .

- ضعف الشعور بالأهمية
- إلقاء اللائمة على الآخرين
- الفشل في بعض المواقف
- الماضي
- المثبطين
- الإهمال .
- الخوف .
- الأوهام .
- انخفاض تقدير الذات.
- ضعف الثقة بالله
- ضعف التعرف على قدرات النفس.

معوقات الثقة بالنفس

حلل

.....

.....

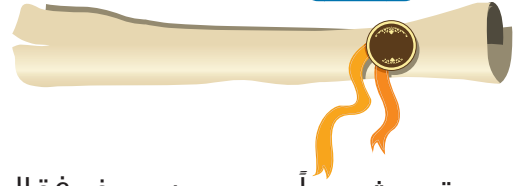
.....

.....

.....

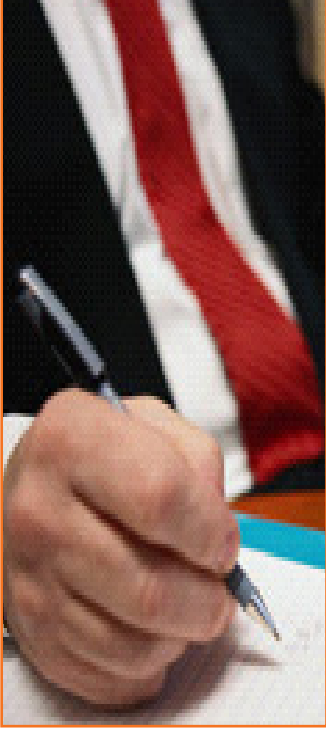
.....

قصة



تحدث يوماً يحيى بن جعفر فقال: سمعت أبا حنيفة يقول: احتجت إلى الماء بالبادية فمر أعرابي ومعه قربة ماء فأبى إلا أن يبيعني إياها بخمسة دراهم فدفعت إليه الدراهم ولم يكن معي غيرها.. وبعد أن ارتويت قلت: يا أعرابي: ما رأيك في السوق (طعام من حنطة وشعير جاف) قال: هات.. فأعطيته سويقاً جافاً أكل منه حتى عطش ثم قال: ناولني شربة ماء؟ قلت: القدح بخمسة دراهم؛ فاسترددت مالي واحتفظت بالقربة!!... ماذا تستنتج؟

إضاءة



- تذكر أنك ناجح
- ذو قيمة عظيمة
- مؤمن بقضاء الله وقدره ومتعلق بالدعاء
- لك صحبة من الناجحين
- تنظر إلى الفشل على أنه خطوه في طريق النجاح
- تأخذ العبر من الماضي وتركز على المستقبل
- تعرف قدراتك وتوجهاتك ورغباتك الذاتية
- ترسم أهدافك وتخطط لمستقبلك
- تسعى دائما إلى التميز
- تعرف كيف ومتى تصنع القرار .

شجرة الفوائد سجل الفوائد التي خرجت بها من هذا الموضوع

واجبات أسبوعية

سجل مواقف أقدمت عليها وأنت مليء الثقة بالنفس
اعرضها على زملائك المرة القادمة

عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من
دراستك لهذه الموضوعات

ثلاثية نم ذاتك

التعامل مع ضغوط
الحياة

جود شخصيتك

الثقة بالنفس

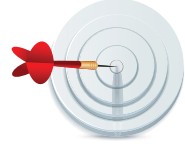
ثمانية ذكاءاتك

- الذكاء اللغوي
- الذكاء المنطقي الرياضي
- الذكاء المكاني البصري
- الذكاء الموسيقي
- الذكاء الجسمي الحركي
- الذكاء الاجتماعي
- الذكاء الشخصي
- الذكاء الطبيعي



ذكاءاتك

الأهداف



يتوقع بعد دراستك لهذا الموضوع أن تكون قادراً على :

تحديد مفهوم الذكاء .

تحديد مبادئ نظرية الذكاءات المتعددة .

مقارنة بين أنواع الذكاء المتعدد

تطبيق اختبار الذكاءات المتعددة لقياس ذكائك .

اقتراح بعض الأنشطة التي تنمي ذكائك

تقدير أهمية نظرية الذكاءات المتعددة في الارتقاء
بإنجازك في الحياة

تعرف على الذكاءات الثمانية .

تحديد الوظائف المناسبة لأصحاب كل ذكاء .

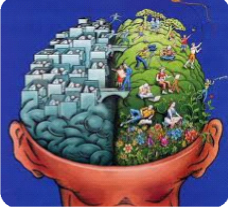


عبر عن هذه الصور



نشاط فردي (١) :

استنتج منها مفهوم الذكاء



الذكاء

القدرة على التحليل والتركيب والتمييز والاختيار،

القدرة على التكيف السريع

القدرة على التفكير لحل المشكلات

نشاط فردي (٢) : عبر عن الصورة وضع تعريفا للذكاءات المتعددة



ضع تعريفا للذكاءات المتعددة

نشاط جماعي (٣)



ابحث أنت وزملاؤك عن طريق محرك البحث (Google) عن هذا العالم أستاذ بجامعة هارفارد للدراسات العليا وما هذه النظرية التي ابتكرها ؟

من هو ؟

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

أشهر مؤلفاته ؟

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

ما هي نظريته للذكاءات المتعددة ؟

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

المختصر المفيد .

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

نشاط فردي (٥):



شاهد الفيديو
ماذا تستنتج

تعليقك

.....

.....

.....

نشاط فردي (٦):



اختبر ذكاءاتك
اقرأ العبارات جيداً وضع الدرجة التي تحقق

« يتألف اختبار الذكاءات المتعددة من ٦٤ عبارة
توضع أمام كل بند من بنود الاختبار ثلاثة بدائل للإجابة
الدرجات التي تعطى لبدائل الإجابة
١=لا تنطبق أبداً ٢=إلى حد ما ٣=تنطبق تماماً
احسب الدرجة الكلية للاختبار
اجمع الدرجات المقابلة لبدائل الإجابة التي اختارها الفرد عن البنود
الخاصة بكل نوع من أنواع الذكاءات الثمانية.
مخطط بياني للفرد يوضح فيها أي أنواع الذكاءات أقوى من الآخر
مقارنة ذكاءات الفرد مع ذكاءات أقرانه الذين لهم العمر ذاته.

والآن يمكنك اختبار أنواع الذكاءات التي تمتلكها ثم قارن النتيجة مع أفراد المجموعة من خلال اختبار الذكاء المتعدد التالي

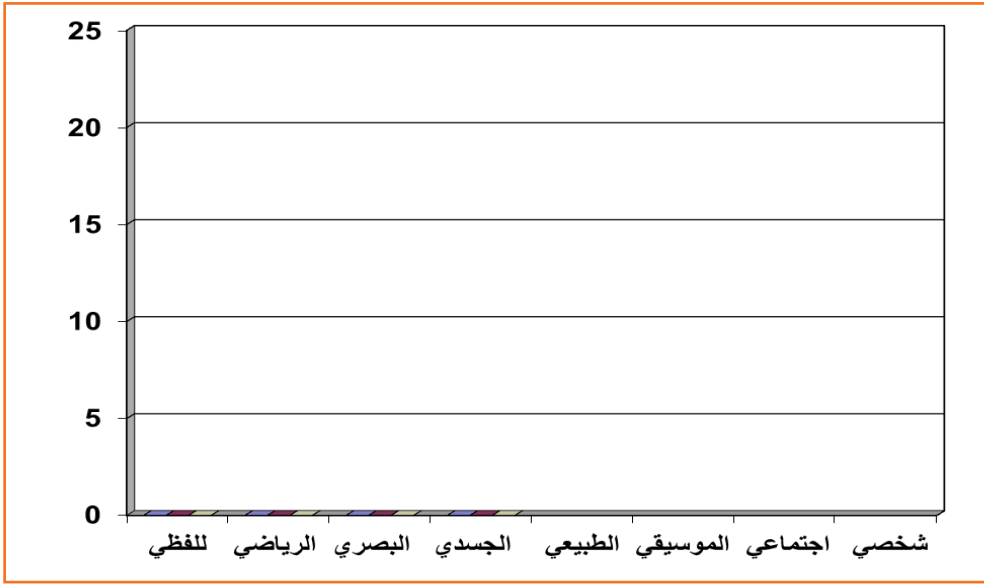
	١	٢	٣			١	٢	٣	
١	الكتب مهمة جداً بالنسبة لي .			١	أنا أستطيع الحساب في ذهني بسهولة .				
٢	أنا أستطيع أن أفهم سماع الكلمات في ذهني قبل أن أكتبها أو أقرأها .			٢	الرياضيات و/ أو العلوم كانت من ضمن المواد المفضلة عندي في المدرسة .				
٣	أستمتع بتسلية نفسي بألعاب التلاعب بالكلمات والقوافي غير المنطقية .			٣	أنا أحياناً أفكر في الأشياء المجردة والمفاهيم التخيلية .				
٤	يضاير بعض الناس لسؤالي حول بعض معاني الكلمات في كتاباتي أو أحاديثي .			٤	أنا أكتشف أخطاء الناس في الأقوال والأفعال في عملهم أو في بيوتهم أو في مدارسهم .				
٥	الإنجليزي والدراسات الاجتماعية والتاريخ كانت أسهل عندي أيام الدراسة من الرياضيات أو العلوم .			٥	أشعر بمزيد من الراحة عندما تقاس الأشياء وتصنف و تحلل وتعطى كميات معينة .				
٦	عندما أقود سيارتي في طريق سريع أهتم بقراءة الإعلانات أكثر من مشاهدة المناظر الجميلة .			٦	يسرني الانشغال بالألعاب الفكرية وحل المشكلات التي تتطلب تفكيراً منطقياً .				
٧	في محادثاتي أكثر من ذكر بعض المراجع التي سمعتها أو قرأتها .			٧	أحب طرح سؤال ماذا لو مثال : ماذا لو ضاعفت كمية المياه التي أعطيها للأزهار أسبوعياً ؟				
٨	كتب حديثاً ما أثار انتباه الآخرين وجعلني أفتخر به وأناال الشهرة .			٨	أنا أعتقد أن لكل شيء تفسيراته المنطقية .				

	١	٢	٣			١	٢	٣	
١	أنا عادة أرى صورا واضحة عندما أغلق عيني.				١	في الوضع العادي أشغل نفسي بنشاط رياضي واحد على الأقل .			
٢	أنا حساس للألوان .				٢	أجد صعوبة في البقاء جالسا لفترة طويلة.			
٣	أتمتع كثيرا بلعبة الصور المقطعة، والمتاهات، والألغاز الصورية .				٣	أفكاري المفضلة تأتيني عندما أكون في عملي أو أثناء المشي لمسافات طويلة ، أو وأنا مشغول ببعض الأنشطة البدنية .			
٤	أرى أحلاما تقترب من الواقع				٤	أنا عادة أستخدم إشارات اليد أو أي حركات جسدية أثناء الحديث مع الآخرين.			
٥	أستطيع أن أجد طريقي في مناطق غير مألوقة.				٥	أحتاج لتلمس الأشياء لأتعرف عليها أكثر .			
٦	أحب أن أرسم .				٦	أنا أحب أن أعمل في الأنشطة اليدوية			
٧	الهندسة عندي أسهل من الجبر (أو الحساب).				٧	أنا أتمتع في ممارسة التسلية المتهورة مثل القيادة أي تجارب جسدية مثيرة .			
٨	يريحني أن أفكر كيف تبدو الأشياء إذا نظر إليها من الأعلى .				٨	أرغب في التدريب على مهارات جديدة أكثر من رغبتي في القراءة عنها أو مشاهدة فيلم فيديو يتحدث عنها .			

	١	٢	٣			١	٢	٣	
١				١	أنا أملك صوتا جميلا .				أنا أحب جميع أنواع الحيوانات.
٢				٢	أجد نفسي بعض الأحيان أمشي وتتردد في ذهني ألحان معينة .				أتمتع كثيرا بصيد الأسماك والحيوانات والزراعة والطبخ .
٣				٣	من السهل أن أخص وقتاً لسماع قطعة موسيقية باستخدام أدوات موسيقية بسيطة مثل الطبل والدف.				أقوم بجمع الصخور والأصداف والحشرات مثل الفراشات والطوابع والبطاقات الرياضية وغيرها
٤				٤	أنا أعزف على الآلات الموسيقية .				أنا عادة أتفقد تقارير المناخ لهيئة الظروف
٥				٥	أنا أعرف النوتة لكثير من الأغاني والقطع الموسيقية				أنا دائما أحب تنظيم أو تصنيف الأشياء في مجموعات متشابهة .
٦				٦	حياتي تكون تعيسة إن لم أستمع للموسيقى .				أنا أحب الطبيعة والتواجد خارجا
٧				٧	إذا استمعت إلى قطعة موسيقية مرة أو مرتين أستطيع ترديدها .				أنا كثيرا ما أستخدم كاميرا أو مسجل فيديو متنقل لتسجيل ما أشاهد حولي .
٨				٨	أنا غالبا ما أردد أو أنشئ بعض الألحان أثناء عملي أو مذكرتي أو تعليمي لشيء جديد .				ألاحظ السمات الأساسية للكائنات بشكل عفوي

	١	٢	٣		١	٢	٣	
١	يأتيني الجيران أو الناس في العمل لأقدم لهم النصيحة .			١	أنا عادة أقضي وقتا للتأمل والتفكير في أسئلة الحياة المهمة .			
٢	أنا أمتلك ثلاثة أصدقاء مقربين على الأقل .			٢	لدي بعض الأهداف في حياتي أفكر فيها باستمرار .			
٣	أنا أفضل التسلية الجماعية مثل لعبة المنوبولي أو ألعاب الفيديو الجماعية أو الورقة .			٣	لدي اهتمامات وهوايات خاصة بي أحفظ بها لنفسي .			
٤	يسعدني تحدي تعليم الشخص أو مجموعة أشخاص ما أعرف عمله			٤	لدي صورة واقعية عن مواطن قوتي ومواطن ضعفي حصلت عليها من التغذية الراجعة من مصادر أخرى .			
٥	أنا أعتبر نفسي قياديا ، أو هكذا يراني الآخرون .			٥	أفضل أن أقضي إجازة نهاية الأسبوع وحدي من أن أقضيها مع الآخرون .			
٦	أحب الانخراط في نشاطات اجتماعية متعلقة بعملتي أو في دور العبادة أو المجتمع			٦	أنا أعتبر نفسي قوي الإرادة أو ذا عقلية مستقلة .			
٧	أفضل قضاء أمسياتي في حفل جماعي على أن أبقى وحيدا في البيت .			٧	أنا أحفظ بمذكرات شخصية أدون فيها أحداث حياتي الخاصة			
٨	عندما تواجهني مشكلة أفضل البحث عن إنسان آخر ليساعدني أكثر من أن أحاول بنفسي حلها .			٨	أنا صاحب مهنة حرة ، أو على الأقل أفكر جديا في البدء بمشروع حر .			
٣				٣				

مثل النتائج على الرسم التالي



فسر نتائج اختبارك

.....

.....

.....

إضاءات

إن كنت تمتلك إبداعا ومهارة وموهبة وقدرة تجيدها وتبرع بها وتتقنها فأنت ذكي

إن كنت تتحدث في شكل لائق ولبق ومنطقي وحكيم وفصيح وصریح فأنت ذكي

إن كنت تتألق وتتميز وتتطور وتتغير للأجمل والأفضل دائما فأنت ذكي

وإن كنت تهتم بالتغيير والتطوير والتفكير والتحرر من أجل تحقيق أهدافك وأحلامك وأمنياتك ومشاريحك واهتماماتك فأنت ذكي

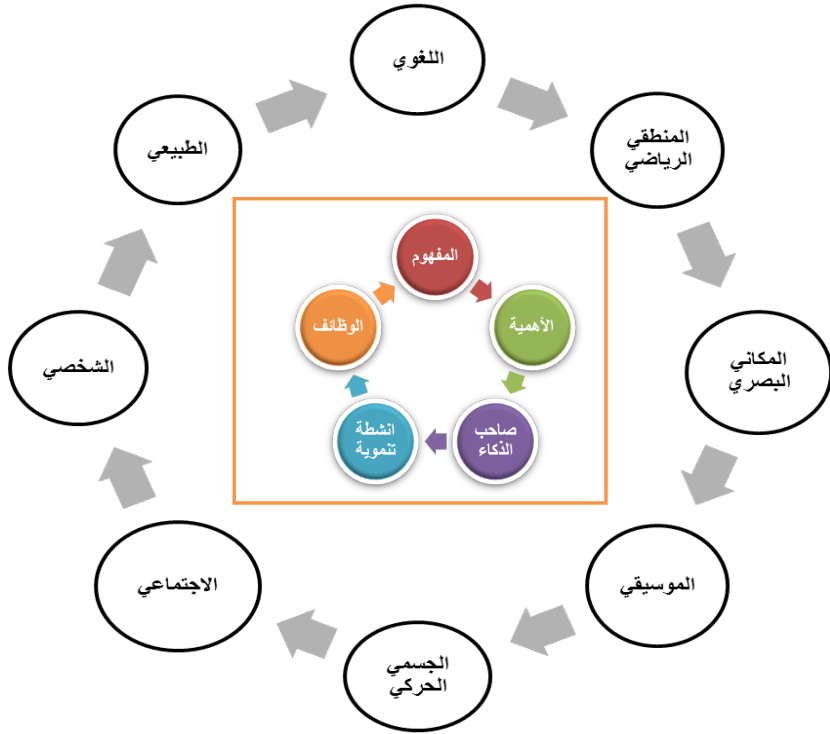
إن كنت تعمل وتفعل وتؤدي الواجبات والمهمات والاهتمامات بالشكل المطلوب والصحيح والسليم فأنت ذكي

واجب بحثي :

استخدم محرك البحث (جوجل) لتبحث عن مواصفاتك - عن نوع ذكائك الذي حدده الاختبار - ما الوظائف المناسبة لمستقبلك - كيف تنمي هذا الذكاء لديك
لخص كل هذا ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك في المرة القادمة

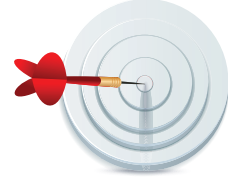


الآن نتعرف على خمسة أشياء في كل ذكاء



الذكاء اللغوي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعريف الذكاء اللغوي

استنتاج أهمية الذكاء اللغوي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء

محاوِر الموضوع :

المفهوم

الأهمية

الخصائص

أنشطة التنمية





مسابقة
من سيربح البونبون ؟
اكتب أكثر عدد من
الكلمات تبدأ بحرف ج

القدرة على استخدام
الكلمات بمهارة و التعبير عن
الأفكار بطلاقة

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوما للذكاء اللغوي

.....
.....



أهمية الذكاء اللغوي
القدرة على التواصل بفاعلية.
تعلم فقه الاختلاف وأدبه.
أضف من معلوماتك

.....
.....

هل رأيت ولدا ثرثارا؟
هل رأيت ولدا ينسج قصة من نسيج خياله؟
هل رأيت ولدا يتذكر التواريخ والأحداث بطلاقة؟
...فإنه يتميز بالذكاء اللغوي
نستثمره لإعداده ليكون

نشاط فردي (٢) :

كيف تعرف
صاحب الذكاء
اللغوي ؟

اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

.....

.....

.....

.....



● يتعلم أكثر بالاستماع و المشاهدة معا

● القراءة هوايته.

● يكتب دائما ما يفتخر به .

● يستمتع بمواطن الجمال في الجمل والكلمات

● يتواصل مع الآخرين بطرق لفضية سهلة .

● يحب قراءة القصص .

● يستمتع بالألعاب الكلامية

● ذاكرة جيدة للأسماء والتواريخ والأصدقاء

● يستمتع بمحاضرة جيدة أو خطبة .

● يحب أن يدرس التراكيب اللغوية .

نشاط جماعي (٣) :

بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

.....

.....

.....

كيف ننمي هذا الذكاء ؟

- الألعاب الكلامية
- قص الحكايات
- المراسلات
- الحلقات النقاشية
- وصف الصور وكتابة التعليقات
- تعليم كتابة المذكرات
- الاشتراك في جماعات (الخطابة، الصحافة)
- الكتابة الأدبية

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

مسابقة

كل متسابق يبدأ ببيت شعر
يبدأ الآخر بآخر حرف في البيت الأول

- كاتب
- ناقد
- شاعر
- مدرس لغة عربية

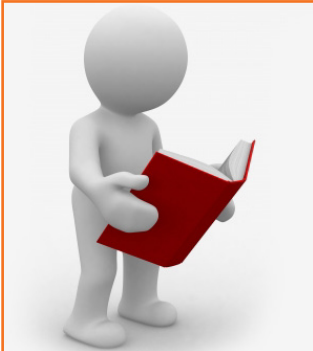
في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع لتنمي هذا النوع من الذكاء

.....

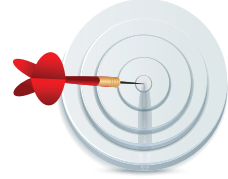
.....

.....



الذكاء المنطقي الرياضي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء المنطقي الرياضي

استنتاج أهمية الذكاء المنطقي الرياضي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء

محااور الموضوع :



- | | | | |
|---------|---|---------------|---|
| المفهوم | ● | الخصائص | ● |
| الأهمية | ● | أنشطة التنمية | ● |



فzورة
خمسفة وخمستين ومثلهم
مرتين وثلاثة واثنين =.....

القدرة على تنفيذ الحسابات
المعقدة و استخدام
الكمبيوتر و الآلة الحاسبة
والرسوم و الأشكال البيانية
والهندسية

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوما للذكاء

المنطقي الرياضي

.....

.....

ضع العلامات الرياضية
المناسبة

$$III=I \quad 3 \quad 37$$

$$222=2 \quad 3 \quad 37$$

$$888=8 \quad 3 \quad 37$$

أهمية الذكاء المنطقي الرياضي

• اكتشاف نماذج حل المسائل الحسابية

• إجراء العمليات الحسابية

بمهاره عالية

• التعرف على العلاقات بين الأشياء

أضف من معلوماتك

.....

.....

.....

نشاط فردي (٢) :

كيف تعرف صاحب
الذكاء المنطقي
الرياضي ؟

اكتب عنك أنت فأنت تمتلك قدر من هذا الذكاء

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



- يحب التجريب
- يستمتع بالعمل في الألغاز والفواير المنطقية.
- يفضل طرح الأسئلة
- يحسب الأعداد بسهولة في رأسه
- يستمتع بدروس الرياضيات .
- يفضل الألعاب العقلية مثل الشطرنج
- جيد ألعاب الرياضيات و الكمبيوتر
- يهتم بالأحداث العلمية الجارية .
- العلوم والرياضيات من المواد المفضلة لديه في المدرسة .

نشاط جماعي (٣) :

بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟

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



- الفوزاير والألعاب المنطقية التعليمية
- التصنيف
- امنحه فرصة للتصرف في ماله الخاص
- أشركه في ميزانية البيت
- المتشابه والمختلف
- الملاحظة والمتابعة بعناية
- البحث عن السبب والنتيجة
- القياس

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

ضع العلامات المناسبة

IIIIIIII=٩٨٧٦٥٤٣٢٢ ١٢٣٤٥٦٧٨٩

٢٢٢٢٢٢٢٢=١٩٨٧٦٥٤٣٣ ٢٣٤٥٦٧٨٩

٣٣٣٣٣٣٣=٢٩٨٧٦٥٤٤ ٣٤٥٦٧٨٩

- علماء
- أخصائي إحصاء
- مدرس علوم
- معلم رياضيات

عن ذكاء أحد القضاة

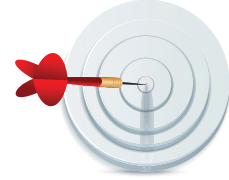
عندما كادت هيئة المحكمة أن تنطق بحكم الإعدام على قاتل زوجته والتي لم يتم العثور على جثتها رغم توافر كل الأدلة التي تدين الزوج -.. وقف محامي الدفاع يتعلق بأى قشة لينقذ موكله ... ثم قال للقاضي : ليصدر حكماً بالإعدام على قاتل ... لابد من أن تتوافر لهيئة المحكمة يقين لا يقبل الشك بأن المتهم قد قتل الضحية .. والآن .. سيدخل من باب المحكمة ... دليل قوي على براءة موكلي وعلى أن زوجته حية ترزق !!!.. وفتح باب المحكمة واتجهت أنظار كل من في القاعة إلى الباب ... وبعد لحظات من الصمت والترقب ... لم يدخل أحد من الباب ... وهنا قال المحامي ..الكل كان ينتظر دخول القتيلة!! وهذا يؤكد أنه ليس لديكم قناعة مائة بالمائة بأن موكلي قتل زوجته !!! وهنا هاجت القاعة إعجاباً بذكاء المحامي .. و تداول القضاة الموقف ... و جاء الحكم المفاجأة حكم بالإعدام لتوافر يقين لا يقبل الشك بأن الرجل قتل زوجته !!! و بعد الحكم تساءل الناس كيف يصدر مثل هذا الحكم ... فرد القاضي ببساطة... عندما أوحى المحامي لنا جميعاً بأن الزوجة لم تقتل ومازالت حية ... توجهت أنظارنا جميعاً إلى الباب منتظرين دخولها إلا شخصاً واحداً في القاعة !!! انه الزوج المتهم !!! لأنه يعلم جيداً أن زوجته قتلت ... وأن الموتى لا يسIRON ... ماذا تستنتج من هذه القصة ؟

في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع لتنمي هذا النوع من الذكاء

الذكاء المكاني البصري

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعريف الذكاء المكاني البصري

استنتاج أهمية الذكاء المكاني البصري

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



محاوِر الموضوع :

● المفهوم ● الخصائص

● الأنشطة التنموية ● الأهمية



لعبة
اغمض عينيك قليلا
تذكر ما الأشياء المتواجدة في الحجرة
تذكر أكثر عدد من الأشياء
افتح عينيك
هل تبقى شيئا لم تذكره

نشاط فردي (أ) :
ضع مفهوما للذكاء المكاني

.....
.....

القدرة على التخيل بدقة
والتفكير في الأشياء بحرية عن
طريق التصور

أهمية الذكاء المكاني البصري

- التخيل
- إدراك الأشكال الهندسية
- استخدام الصور المرئية في تقديم أو شرح المعلومات .
- تحويل المخططات الهندسية إلى موضوعات حقيقية
- أضيف من خبراتك :

.....
.....

لاحظ ودقق



ما الذي اكتشفته ؟

نشاط فردي (٢) :

اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

كيف تعرف
صاحب الذكاء
المكاني ؟



- يستمتع بالأنشطة الفنية .
- يتذكر جيدا الأماكن التي يزورها.
- ألعاب الفك والتركيب وعمل البازل
- يحب التخطيط على الرمل
- يمكنه الوصول لأي مكان بسهولة.
- يحب الهندسة
- أثناء القراءة ينتبه للصور أكثر من الكلمات
- لديه تفوق في عمل الرسوم التوضيحية.
- يمكنه فهم طرق العمل المرسومة المرافقة للعب، أو الآلات.

نشاط جماعي (٣) :

بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟

● ألعاب المتاهات والقصص التخيلي

● الزيارات الميدانية

● التصوير والرسم والفنون البصرية

● بناء مدينة باستخدام المكعبات

● المجلات - جمع الصور - عمل

بادجات - تزيين النوافذ

● جمع الأشكال و الصور و وضعها
في ألبوم .

● الرسم - عمل الكروت - عمل

البوسترات .

● عمل نماذج باستخدام الخرز أو السبحة

● استخدام الكتب الغنية بالخيال .

● امنحه تلسكوبا، أو ميكروسكوبا.

● قراءة الخرائط والجدول



الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

في الختام

● حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم

● حدد ما تستطيع القيام به من أشياء

عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع

لتنمي هذا النوع من الذكاء

..... ●
..... ●
..... ●

● الفنان

● المهندس المعماري

● مصور فوتوغرافي

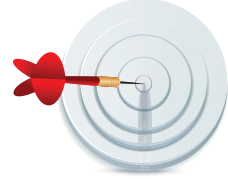
● مدرس رسم

● بحار

● مخطط طرق

الذكاء الموسيقى

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء الموسيقى

استنتاج أهمية الذكاء الموسيقى

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



محاور الموضوع :

المفهوم

الأهمية

الخصائص

أنشطة التنمية



شاهد هذا الفيديو
ماذا تستنتج ؟

تمييز النبرات والألحان والإيقاعات
المختلفة،
والاستمتاع بالنغمات والإيقاعات
المختلفة.

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوما للذكاء الموسيقي

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

الآن جاء دور الموهبة
كلنا آذان صاغية
نسمع أغنية
نسمع لحن
مقطوعة موسيقية

أهمية الذكاء الموسيقي
● مساعدتك على التخيل
● تهذيب انفعالاتك
● تنظيم الدروس اليومية
بصورة إيقاعية.
● أضف من خبراتك

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

نشاط فردي (٢) :



اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

كيف تعرف
صاحب الذكاء
الموسيقي ؟



- يحب العزف
- يهوى الغناء
- يعشق

نشاط جماعي (٣) :



بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟



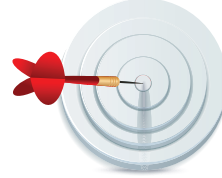
- الإنشاد
- تأليف الايقاعات
- العزف
- تقليد الأصوات والنغمات

- مؤلف موسيقي
- ناقد موسيقي
- مدرس موسيقي
- مطرب

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

الذكاء الجسمي الحركي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء الجسمي الحركي

استنتاج أهمية الذكاء الجسمي الحركي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



محاوِر الموضوع :

المفهوم

الأهمية

الخصائص

أنشطة التنمية



شاهد الفيديو
ماذا تستنتج ؟

القدرة على استخدام الجسم
بمهارة للتعبير عن النفس
والتواصل والإنتاج والفهم

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوما للذكاء
الجسمي الحركي

.....
.....

أهمية الذكاء الجسمي الحركي
• يساعدك على الخروج في
رحلات ميدانية
• يلعب دوراً هاماً في أنشطة
الحياة اليومية
• أضف من خبراتك

.....
.....

تمرين
امكث في مكانك بلا حركة
لفترة طويلة



نشاط فردي (٢)



اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

كيف تعرف

صاحب هذا

الذكاء ؟

- كثير الحركة
- التقليد
- لديه مهارة في استخدام يديه، عضلاته الدقيقة (العمل اليدوي)
- يتفوق في لعبة رياضية أو أكثر
- يحب قضاء أوقات خارج المنزل .
- يفكر جيدا حينما يقوم بأعمال حركية (و هو يتحرك) مثل المشي أو الجري

نشاط جماعي (٣):



بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا

الذكاء ؟

مسابقة
من سيربح البنبنون ؟
تقليد
الحكم للجمهور

ننمي هذا
الذكاء ؟



- التعلم عن طريق اللمس والعمل
- أشركه في أنشطة التمثيل
- أشركه في الألعاب الرياضية والحركية
- أمنحه فرصا لممارسة الأعمال اليدوية المختلفة
- وفر برامج الكمبيوتر لتعليمه المفاهيم
- الدراما والتمثيل
- الطهي
- المشروعات الخشبية
- الكشافة
- صنع العرائس

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء
- عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع
- لتنمي هذا النوع من الذكاء

.....

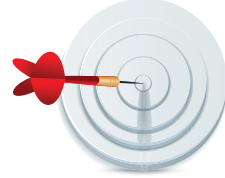
.....

.....

- رياضي
- مهندس
- مصمم
- رسام
- ميكانيكي
- حرفي

الذكاء الاجتماعي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء الاجتماعي

استنتاج أهمية الذكاء الاجتماعي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



محاوِر الموضوع :

المفهوم

الأهمية

الخصائص

أنشطة التنمية



موقف قرأته في عيون الآخرين
وتصرفت على أساسه وكان
تصرفك سليماً

القدرة على فهم نوايا
ودوافع ورغبات الآخرين
والتأثير عليهم والتفاعل
معهم

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوماً للذكاء
الاجتماعي

.....
.....

أهمية الذكاء الاجتماعي
• التواصل مع الآخرين
• معرفة دوافع الآخرين
• تمييز مشاعر الآخرين
• ومعتقداتهم ومقاصدهم
• أضف من معلوماتك.....

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

أسرع صداقة في حياتك

نشاط فردي (٢) :



اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

كيف تعرف
صاحب هذا
الذكاء؟

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



- قيادي
- منظم
- يوظف الآخرين
- ينظم إقامة الحفلات والمؤتمرات
- يستمتع بصحبة الناس
- يحب الانتماء للنوادي والتجمعات.
- يستمتع بتعليم الآخرين.
- لا يخشى مواجهة الآخرين.
- يمكنه التفاوض
- يمكنه التأثير في الآخرين.
- يمكنه عمل مناخ جيد أثناء وجوده

نشاط جماعي (٣) :



بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟

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

- الرسم الجماعي
- تأليف القصص الجماعية
- الأنشطة الجماعية المختلفة
- أنشطة تفاوضية
- لجان فض النزاعات والتعامل مع الآخرين

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

- قائد
- علاقات عامة
- مندوب مبيعات
- مرشد
- مدير
- مستشار

في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع لتنمي هذا النوع من الذكاء

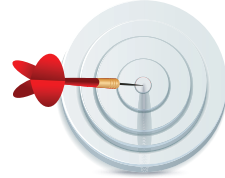
.....

.....

.....

الذكاء الشخصي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء الشخصي

استنتاج أهمية الذكاء الشخصي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



معايير الموضوع :

المفهوم ●

الأهمية ●

الخصائص ●

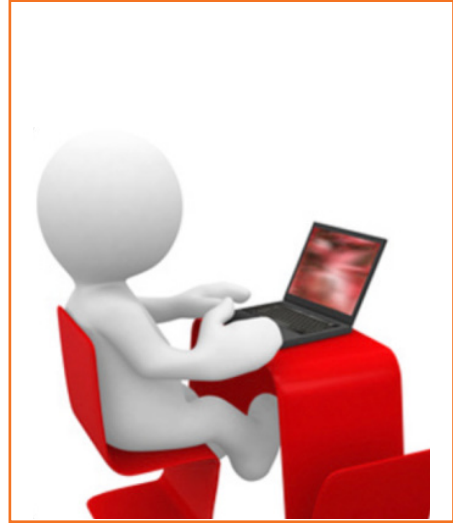
أنشطة التنمية ●

صف نفسك

نشاط فردي (١) :

اختصر المفهوم الذي أمامك في
أقل عدد من الكلمات

.....
.....



- أهمية الذكاء الشخصي
- يسعى لتحقيق أهدافه .
- آراء تميزه عن غيره .
- يستثمر وقته جيداً
- التأمل

- تقديم المقترحات والحلول .
- اضع من خبراتك
-

فهم الفرد الجيد لذاته
واتخاذ قرارات وتحديد أهدافه
المشاعر والحالات المزاجية
والرغبات، وكذلك طريقة
التفكير

اكتشف ذاتك
كل واحد يغمض عينيه
تحدث عن نفسك

نشاط فردي (٢) :



اكتب عنك أنت فأنت لديك قدر من هذا الذكاء

كيف تعرف
صاحب هذا
الذكاء؟

.....

.....

.....

.....



- يحدثك عن أهدافه، وأحلامه.
- يفكر في أن يكون له عمل خاص في المستقبل.
- يحتفظ بمفكرة يدون فيها
- يعرف حدود نفسه
- محب للمغامرات
- يتحمل المسؤولية عن تصرفاته.
- يحب المغامرة والتجربة.
- يستمتع بالأنشطة الفردية
- لديه احترام كبير للذات

نشاط جماعي (٣) :



بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟

.....

.....

.....

.....

كيف ننمي
هذا الذكاء ؟

- تدوين مذكرات خاصة به
- تعليمه مهارات التفكير والاستقلالية في الرأي والتفكير
- وفر له قصص وتراجم للشخصيات التي يحبها
- ساعده ليكتب قصة حياته
- التدريب علي الحديث

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

- معالج نفسي
- قائد ديني
- رجل أعمال
- مدرب

في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع لتنمي هذا النوع من الذكاء

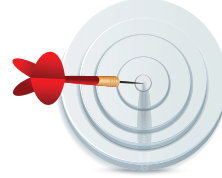
.....

.....

.....

الذكاء الطبيعي البيئي

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادراً على:

تعريف الذكاء الطبيعي البيئي

استنتاج أهمية الطبيعي البيئي

تحديد خصائص صاحب هذا الذكاء

تطبيق أنشطة تنمية هذا الذكاء



معايير الموضوع :

المفهوم ●

الأهمية ●

الخصائص ●

أنشطة التنمية ●

صف
الأشياء التي لاحظتها أثناء
سيرك اليوم بدقة

نشاط فردي (١) :

ضع مفهوما للذكاء الشخصي

.....

.....

.....



الخبرة في إدراك وتصنيف
الأنواع الحية العديدة نباتات
وحوانات في بيئة الشخص
والمقدرة على التمييز بين
الأشياء غير الحية كالسيارات
والأحذية الرياضية

أهمية الذكاء الطبيعي البيئي

- يجعل المتعلم يُقدر الطبيعة ويفهمها .
- يُساعد المتعلم على وصف الظواهر الطبيعية
- بيان العلاقات بين الظواهر الطبيعية كعلاقة الغيوم بالمطر .
- اضع من معلوماتك

.....

.....

..... ●

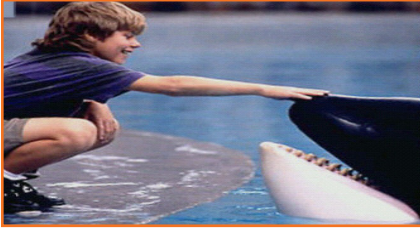


نشاط فردي (٢) :



اكتب عنك أنت فانت لديك قدرا من هذا الذكاء

كيف تعرف
صاحب الذكاء؟



- يستمتع بزيارة الحدائق وحدائق الحيوان، والمتاحف الطبيعية
- يهتم بالمشكلات البيئية.
- تجميع الأشياء من الطبيعة
- دراسة المواد المتعلقة بالطبيعة
- يستمتع بدراسة البيئة، الطبيعة
- يستمتع بتصنيف الأشياء
- يحب الأنشطة التي لها علاقة بالطبيعة

نشاط جماعي (٣) :



بالتعاون مع زملائك فكر في أنشطة تنمي هذا النوع من الذكاء

كيف ننمي هذا
الذكاء ؟

- ملاحظة الأشجار أو الشواطئ ، الأمواج .
- تسجيل هذه الملاحظة في مفكرة خاصة بكل منهم .
- جمع أنواع من الأحجار أو القواقع وتصنيفها .
- رسم أو تصوير الأشياء الطبيعية .
- دراسة الطبيعة، والرحلات الميدانية البيئية.
- العمل في الهواء الطلق.
- المتحف الصغير
- أنشطة التنبؤ

ننمي هذا
الذكاء ؟

الوظائف المناسبة لصاحب هذا الذكاء ؟

- عالم بحار
- عالم جيولوجيا
- مرشد سياحي

في الختام

- حدد أوجه الاستفادة من موضوع اليوم
- حدد ما تستطيع القيام به من أشياء عملية نود القيام بها على مدار الأسبوع لتنمي هذا النوع من الذكاء
-
-
-

عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من دراستك
لهذه الموضوعات

ثمانية ذكائك

الذكاء اللغوي

اختبار الذكاءات

الذكاء الرياضي

الذكاء البصري

عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من
دراستك لهذه الموضوعات

ثمانية ذكاءاتك

الذكاء الاجتماعي

الذكاء
الموسيقي

الذكاء الطبيعي

الذكاء الشخصي

سداسية النجاح في الحياة

● خطط لنفسك

● قيم ذاتك

● اصنع رؤيتك

● حدد أهدافك

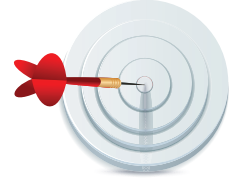
● الأحجار الكبيرة أولا

● حفز ذاتك



خطط لمستقبلك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

التعرف على مفهوم التخطيط.

تحديد أهمية التخطيط .

توظيف التخطيط في حياتك العملية

محاور الموضوع :

- المفهوم
- العناصر
- الأهمية
- الخصائص



نشاط

- مسيرة النجاح رحلة متواصلة تبدأ من الذات
- ينجح الإنسان عندما يسعى إلى النجاح
- الإنجازات العظيمة يصنعها أناس ناجحون
- لا يوجد إنسان فاشل بطبيعته فكل إنسان قادر على النجاح إذا أراد
- الإنسان الفاشل هو الشخص الذي لا يسعى إلى النجاح
- مسيرة النجاح لا بد أن تعترضها محطات من الفشل
- عندما تستسلم أمام حالة من الفشل فأنت تتخلى عن النجاح بإرادتك

مقولات وآراء ... العبارة الأكثر أثرا من وجهة نظرك

.....

.....

.....





ماذا تعني لك هذه الصورة ؟؟؟؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أنت تملك كنوزا من المواهب والقدرات والملكات فاكتشفها

نشاط فردي (١):

شاهد هذا الفيديو

ما الذي استفدته ؟

.....

.....

.....

نشاط جماعي (٢) :

- التخطيط يعد سمة من سمات العصر المتقدم، بالتعاون مع زملائك
أجب على التساؤلات التالية :
١. ماذا يعني التخطيط ؟
 ٢. حدد خصائص و عناصر التخطيط ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التخطيط :

- النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي إلى ما تطمح بالوصول إليه عن طريق تصميم أعمالك و وضع برامجك.
- بوصلة تحديد الاتجاه المرغوب والمرسوم، لإنجاح الأعمال والإنجازات
- الدليل نحو المستقبل، وصولاً إلى الأهداف المطلوبة .
- فن التعامل مع المستقبل



عناصر التخطيط



- تحليل وضعك الحالي.
- وضع الرؤية والرسالة
- تحديد أهدافك .
- تقييم أعمالك

نبدأ؟ وإلى أين نسير؟ وكيف نسير؟ وكيف نعرف أننا وصلنا لما نريد؟

خصائص التخطيط

- الاعتماد على معلومات كافية وحديثة .
- تحديد ووضوح الأهداف .
- المرونة .
- الاستخدام الرشيد للموازنة المتاحة والممكنة .
- التوازن
- التكامل
- الشمول
- الواقعية
- الاستمرارية

التخطيط ليس خيارا إضافيا بل حاجة ضرورية

أهمية التخطيط للمستقبل

نشاط فردي (٣):



أرقام...أرقام... أرقام

- أمامك الأرقام من (١-٥٤)
- المطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل رقم
- لكن بالترتيب ... يعني نضع (✓) على الرقم (١) ثم نبحث عن الرقم (٢) ونضع عليه علامة (✓) ثم نبحث عن الرقم (٣) ونضع عليه علامة (✓) وهكذا ...



أرقام...أرقام... أرقام

سجل ملاحظتك :

بعد (٦٠) ثانية وصلت للرقم
ما ملاحظتك التي خرجت بها
الحل نهاية الموضوع **ص** (.....)



أهمية التخطيط

- وضوح الرؤية و تحديد الهدف
- تحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات
- يساعد التخطيط على تحديد الاتجاه .
- يساعد التخطيط على تنسيق الجهود .
- التخطيط يجعلك مستعداً للخطوات القادمة .
- يكشف لك التخطيط الحقائق ويحدد لك الخطوات اللازمة للوصول للأهداف

نشاط جماعي (٤) :



بالتعاون زملائك ناقش

- لماذا لا نخطط ؟

- لماذا يجب أن نخطط ؟



لماذا لا نخطط ؟

- الافتقار إلى الثقة و الاعتقاد بأن التخطيط لرجال الأعمال وليس للأفراد.
- الافتقار إلى معرفة التخطيط .
- حب التفلت من الالتزامات التي يتطلبها التخطيط.
- يظن البعض أن التخطيط يتطلب منه وقتا ثميناً من الأفضل الاستفادة منه لإنجاز الأمور في مواعيدها.
- الاعتماد على الظنون لا على الحقائق مما يلغي التخطيط.

إذا فشلت في أن تخطط فإنك تخطط لفشلك



نشاط فردي (٥) :

قيم ذاتك

التقدير	دائماً	أحياناً	نادراً
الدرجة	٣	٢	١

م	الفقرة	دائما	أحيانا	نادرا
١	أشعر أنني أقضي وقتي بالطريقة التي أريدها .			
٢	أشعر أن كل شيء يسير كما أخطط له .			
٣	أشعر أنني ناجح في عملي .			
٤	أقضي وقتا كافيا مع أصدقائي .			
٥	أستمتع بوقتي في المذاكرة .			
٦	أجد وقتا هادئا لا يقاطعني فيه أحد .			
٧	أخذ أوقات راحة كافية من آن لآخر .			
٨	أقاوم الرغبة في تأجيل الأعمال الصعبة.			
٩	هناك قائمة مكتوبة بأهدافي البعيدة .			
١٠	أعرف ما الذي أريد انجازه في الأسبوع القادم .			
١١	أقضي وقتا كافيا في التخطيط لوقتي .			
١٢	أمتلك قائمة بأعمالي اليومية .			
١٣	أؤدي عملي بناء علي نظام الأولويات .			
١٤	أحقق ما يجب أن يتم عمله خلال اليوم .			
١٥	أمارس هواية مفيدة أسبوعيا .			
١٦	أجد وقتا لقراءة كتاب أسبوعيا .			
١٧	أجد انجازا لأعمالي في موعدها .			
١٨	أذهب إلي لقاءاتي في موعدها .			
١٩	أجلس بعض الوقت مع نفسي .			
٢٠	أخذ وقتا كافيا للتفكير والتوقع للمستقبل .			
	المجموع			

● ما أخبار التقييم ؟

● حدد نقاط القوة ودعمها وعززها ونميها

حدد نقاط الضعف وعالجها، ضع لها البرامج ... استشر ..اسأل خبير

قف و اسأل نفسك

- أين أنا الآن ؟ و ما هو وضعي الحالي ؟
- أين أريد أن أكون؟ و ما هي طموحاتي المستقبلية؟
- كيف سأبلغ تلك المرحلة؟ ما هي الوسائل المطلوبة؟
- كيف أعرف أنني حققت ما أصبو إليه؟

واجبات عملية
واجبات ستقوم بها على
مدار الأسبوع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

حدد من خلال الاستفادة من
دراستك لهذا الموضوع

.....

.....

.....

.....

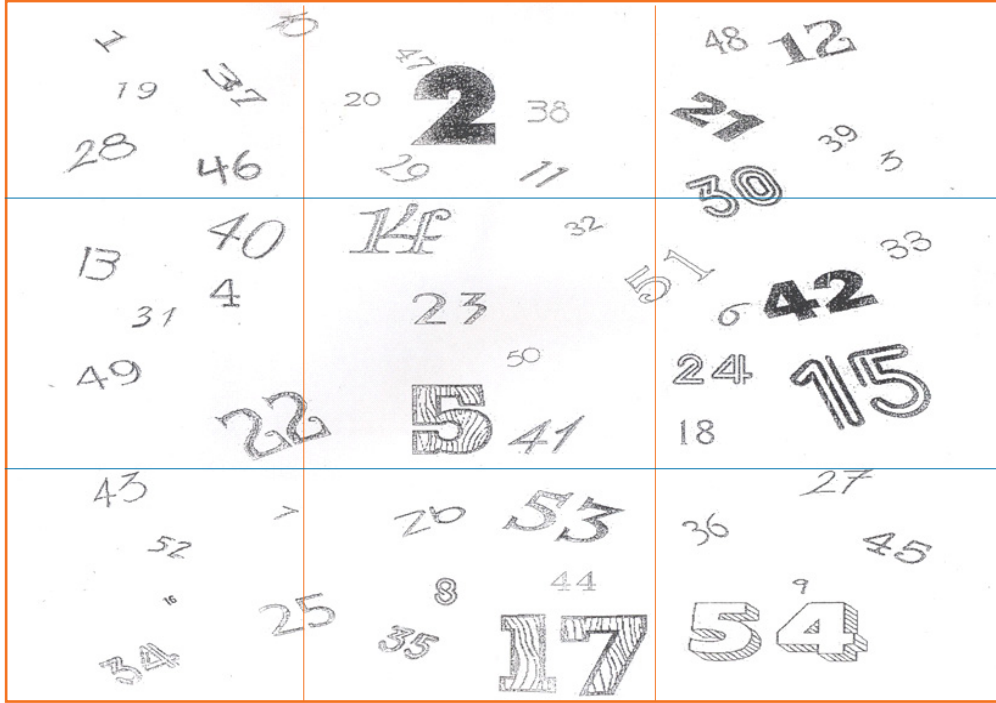
.....

.....

.....



حل لغز الأرقام فاكر ...الأرقام من (١-٥٤)

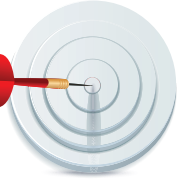


الحل

- نرسم خطاً رأسي أمام الرقم ١٠ إلى الرقم ٢٥
- نرسم خطاً رأسي آخر من الرقم ٣٨ إلى الرقم ١٧
- نرسم خطاً أفقياً فوق الرقم ٤٠ حتى الرقم ٣٠
- نرسم خطاً أفقياً فوق الرقم ٧ حتى الرقم ٣٦
- وصلت للحلإحنا قسمنا الورقة إلى ٩ مربعات
- بالترتيب .ابدأ من أعلى اليسار تجد العدد ١ في المربع الأول الأفقي بجواره تجد الرقم ٢ في المربع الثاني بجواره تجد الرقم ٣ في المربع الثالث وهكذا ...وصلت وصلنا لأهمية التخطيط

قيم ذاتك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

التعرف على مفهوم التحليل الشخصي .

تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف .

تحديد الفرص والتهديدات

توظيف التحليل الشخصي في حياتك .

محاوِر الموضوع :

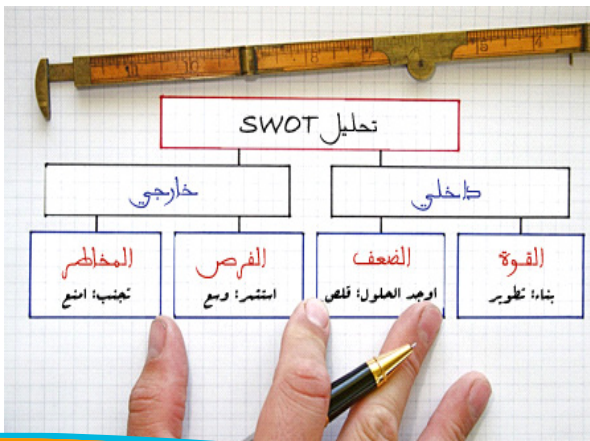
المفهوم

الأهمية

نقاط القوة والضعف

الفرص والتهديدات

حلل ذاتك





ماذا تعني (S.W.O.T) ؟
ابحث عن طريق محرك البحث **جوجل** عن معنى هذه الحروف
إلى ماذا توصلت ؟

S

W

O

T

أسلوب يستخدم في التحليل الاستراتيجي من خلال تقييم وتحليل أربع نقاط، وأخذ الاسم اختصارا للكلمات الانجليزية التالية: Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats والتي تعني بحسب التسلسل القوة، الضعف، الفرص والمخاطر. وهذا التقييم استحدث في العام ١٩٦٠م ، وغالبا ما تستخدمه الشركات لتحليل وضعها الحالي أو لمنتجاتها أو لمشاريع جديدة، وقد تطور وظهر بعده عدد من الأساليب التي تخدم نفس الفكرة في التحليل والتقييم.

S

Strength
نقاط القوة

W

Weakness
نقاط الضعف

O

Opportunities
الفرص

T

Threats
التهديدات

انتبه

سأل أحدهم الآخر كيف لي أن أصل إليك فرد عليه: أخبرني أين موقعك لأصف لك أقرب طريق.
إن معرفة وضعك الحالي قبل بل وأثناء التخطيط والتنفيذ هو أمر أساس من أساسيات التخطيط

الهدف من تقييم الذات عن طريق تحليل (S.W.O.T) :

نقاط القوة ونقاط الضعف تتحدث
عنك أنت (البيئة الداخلية) قدرات
الإنسان ومواهبه
الفرص والتهديدات تمثل البيئة
الخارجية الخاصة بالبيئة المحيطة
بالفرد مثل ما تقدمه الدولة من فرص
توظيف - ابتعاث

- تعزيز نقاط القوة
- علاج نقاط الضعف
- استثمار الفرص
- الحد من أثر التهديدات

التحليل الرباعي (S.W.O.T)

- يستخدم هذا التحليل S.W.O.T لمعرفة القدرات الداخلية للمؤسسة أو للأفراد أو للجماعة أو للتنظيم بشكل عام عن طريق دراسة جوانب القوة و الضعف .
- يستخدم هذا التحليل لمعرفة الظروف الخارجية للمؤسسة أو للأفراد عن طريق دراسة الفرص المتاحة و العوائق أو المخاطر

نشاط فردي (١) :

من وجهة نظرك ماذا تعني نقاط القوة في الإنسان

.....

.....

..... أمثله :

.....

نقاط القوة تجيب عن الأسئلة :

القوة S

المبادرة
الإيجابية
التفوق
أضف من
خبراتك

١. ما الذي تقوم بأدائه بشكل جيد ؟
٢. ماذا يرى الآخرون لديك من سمات مميزة؟
٣. ما هو الأمر المميز الذي تستند إليه عادة؟

نشاط فردي (٢) :



من وجهة نظرك ماذا تعني نقاط الضعف في الإنسان

.....
.....
.....
أمثله :

نقاط الضعف تجيب عن الأسئلة :

الضعف W

الخلل
ضعف إدارة
الوقت
تدني المستوى
التحصيلي
أضف من خبراتك

١. ما الذي يلزمك اجتنابه ؟
٢. ما الذي يلزمك تطويره ؟
٣. ما الذي تؤديه بشكل سيء ؟
٤. أين تجد لديك مصادر وموارد أقل من الآخرين؟
٥. ماذا يرى الآخرون لديك من نقاط ضعف ؟

إدراك نقاط الضعف هو الخطوة الأولى نحو تحسين الأداء

نشاط جماعي (٣) :

من وجهة نظرك ماذا تعني الفرص والتهديدات (المخاطر) في حياتك

.....

.....

.....

أمثله :

التوظيف
التكنولوجيا
أضف من
خبراتك
.....
.....
.....

الفرص تجيب عن الأسئلة :

الفرص O

١. ما هي الفرص التي تستخدمها عادة؟
٢. ما هي الفرص الجيدة المتاحة لك ؟
٣. ماذا عمن حولك يعطيك قوة إيجابية؟

٤. ما هي الفرص التي وددت استخدامها في مواقف احتجت إليها ولم تستطع؟

ضعف تحقيق
العدالة
التحفيز
ضعف التوظيف
أضف من خبراتك
.....
.....

المخاطر تجيب عن الأسئلة :

المخاطر التهديدات T

١. ما هي المخاطر التي قد تضر بك ؟
٢. ما الذي يهدد نقاط ضعفك منها بشكل واضح ؟
٣. ماهي القوى التي تشكل لك عائقا؟

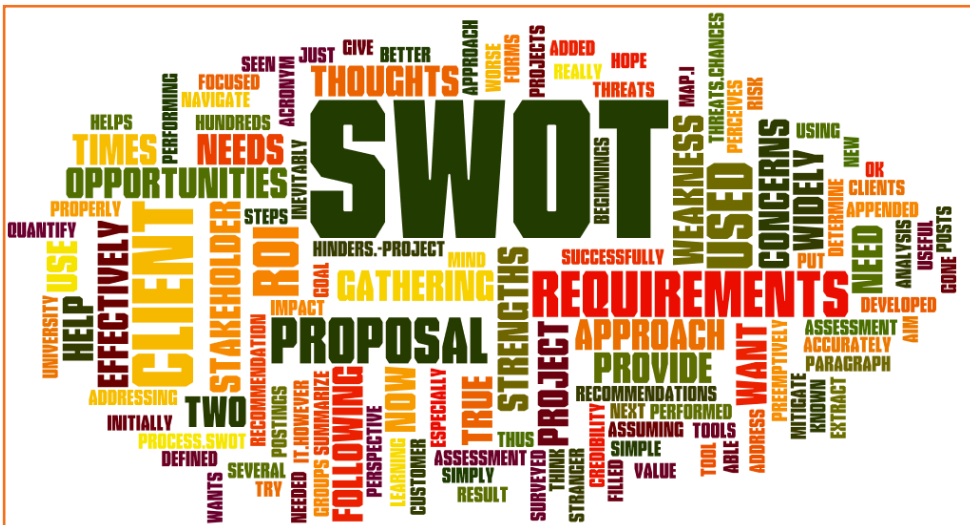
تحديد الفرص المتاحة لك يساعدك على تقييم كيف يمكنك أن تطور
نقاط القوة لديك أكثر و تستعملها بشكل مفيد ؟

هذا التحليل يجعلك على معرفة دائمة بوضعك الحالي في أي مرحلة من مراحل التخطيط أو التنفيذ ، و ليس محصورا في مرحلة البداية لذلك يجدر بك أن تحرص على تكراره بشكل دوري لتعرف مدى التطور في تطبيق الخطأ ولرصد التغيرات سواء الداخلية و هي جوانب القوة و الضعف أو التغيرات الخارجية و هي الفرص أو العوائق.

الآن دعنا نحلل ذاتك ..كل منا يحلل بعمق

نشاط فردي (٤) :

باستخدام تحليل (S.W.O.T) قم بتحليل ذاتك من حيث نقاط القوة ونقاط الضعف والفرص التي يوفرها المجتمع والتهديدات



نشاط فردي (٤)
حلل ذاتك
التحليل الرباعي (S.W.O.T)

نقاط القوة

نقاط الضعف

الفرص

التحديات

إلى ماذا توصلت :

حددت نقاط القوة لتعزيزها
حددت نقاط الضعف لمعالجتها
حددت الفرص لاستثمارها
وقفت على المخاطر لتجنبها

واجبات عملية
واجبات ستقوم بها على مدار
الأسبوع

.....

.....

.....

.....

.....

.....

من خلال الاستفادة من
دراسة هذا الموضوع

.....

.....

.....

.....

.....

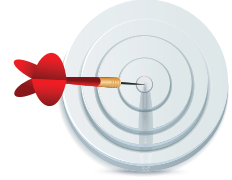
.....

الآن

بهذا نكون قد أجبنا على سؤال
أين أنا الآن ؟
و ما هو وضعي الحالي ؟

اصنع رؤيتك كيف ترى نفسك في المستقبل ؟

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

التعرف على مفهوم الرؤية والرسالة .

تحديد أهمية كتابة الرؤية والرسالة .

التعرف على نماذج من الناجحين .

تحقيق الرؤية والرسالة على مسار الحياة .

محاور الموضوع :



المفهوم

الأهمية

الرؤية

الرسالة

نماذج الناجحين



هل فكرت في رسالتك في الحياة ؟
هل تملك رؤية لما سيكون عليه حالك في المستقبل؟
هل هناك فرق أو شبه بين التخطيط و الرسالة والرؤية؟
قد يخطر ببالك سؤال آخر بعد أن تقرأ هذه الأسئلة وهو :
ما أهمية كل هذه الأمور في حياتي ؟

هنالك الكثير من الناس بلا رسالة، فلماذا علي أن أصنع لي رؤية وأجعل
لي رسالة ؟
إلى ماذا توصلت ؟:

.....

.....

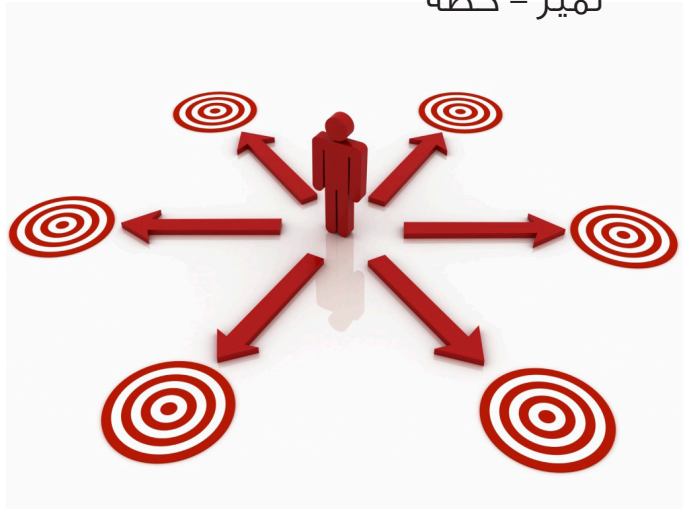
.....

نشاط جماعي (١):



بالتعاون مع زملائك كون مفهوما للرؤية مستخدما هذه الكلمات

حلم - طموح - هدف - مستقبل
حياة- تخطيط - سعيدة - زمن
تميز - خطة



الرؤية (Vision)

الأحلام والطموحات المطلوب تحقيقها....
الحلم الأكبر الذي تتمنى أن تصل إليه و قد يستغرق تحقيق هذا
الحلم مدة زمنية طويلة

نشاط فردي (٢) :



فكر قليلا واترك العنان لطموحاتك واكتب رؤيتك لنفسك

.....

.....

.....

.....

نشاط فردي (٣) :



فكر واترك العنان لطموحاتك واكتب رؤيتك لأسرتك

.....

.....

.....

.....

نشاط فردي (٤) :



فكر واترك العنان لطموحاتك واكتب رؤيتك لوطنك

.....

.....

.....

.....

الآن ... أنت كتبت رؤيتك ..لنفسك ... لأسرتكلوطنك
ننتقل معا إلى الرسالة

الرسالة : Mission

وصفا أكثر تحديدا لما تسعى إليه وكيف ستحققه وما الخطوات التي تؤمن بها لتحقيق رؤيتك

- ما طبيعة عملك حالياً ؟
- ما الخصائص الفردية التي تميزك عن غيرك ؟
- تجيب عن سؤال كيف ستحقق رؤيتك ؟

إضاءة :

الأمنيات الجميلة والطموحات ما لم يكن لها رصيد من الواقع تبقي مثل بيوت الرمال
الرؤية تجيب على سؤال ... ما حلمك ؟
الرسالة تجيب عن سؤال ... كيف تحقق الحلم ؟

نشاط فردي (٦)

اكتب رسالتك التي تحقق رؤيتك لنفسك



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

هنا حلمي ...
رؤيتي
مستقبلي
ماذا أريد أن أكون في المستقبل ؟
هنا كيف أحقق حلمي ؟
هنا رسالتي ...
التي عن طريقها سأصل لتحقيق حلمي

رؤيتي



رسالتي



إضاءة ✨

ضع دائما رؤيتك ورسالتك أمامك
ضعها في مكان بارز
احفظها جيدا... اجتهد دائما لتحقيقها... فهي أنت في المستقبل

نشاط بحثي (٧) :

بالتعاون مع زملائك كل واحد يختار نموذج من هذه النماذج او
من نماذج أخرى، عن طريق محرك البحث (Google)
كيف نجح هؤلاء ؟

نماذج من الناجحين



ستيف جوبز



محمد أبو تريكة

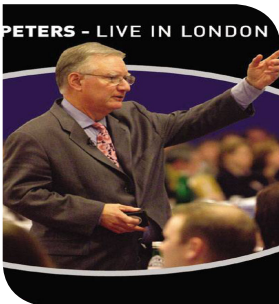


مارك زوكر بيرج

أنت



إبراهيم الفقي



توم بيترز



بل جيتس

- بهذا نكون قد أجبنا على سؤال
- أين أنا الآن ؟ و ما هو وضعي الحالي ؟
 - أين أريد أن أكون ؟ و ما هي طموحاتي المستقبلية ؟

وصلنا للنهاية ما الفوائد التي توصلت لها إلى الآن

.....

.....

.....

واجبات عملية على مدار الأسبوع حدد

.....

.....

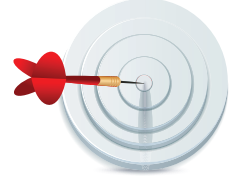
.....

.....

.....

حدد أهدافك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعرف مفهوم الاهداف الشخصية .

تحديد أهمية كتابة الأهداف الشخصية .

تحديد أنواع ومجالات الأهداف في الحياة .

توظيف الأهداف في وضع خطة على مسار الحياة .

محاور الموضوع :

● المفهوم

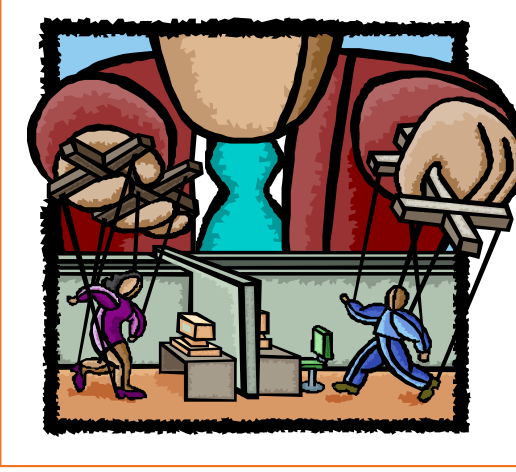
● الأهمية

● الهدف الأذكى

● مجالات الحياة

● خطة الاسبوع





عبر عن الصورة :

عدم التخطيط = التخطيط للفشل

إذا لم تخطط لنفسك سيخطط لك الآخرون

نشاط فردي (١) عبر عن الصور



ماذا تستنتج ؟



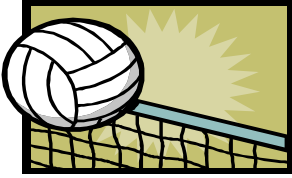
.....

.....

.....

عديم الأهداف : يسير بحسب الآخرين... يتبعثر حسب الظروف.. لا يرى ماذا يريد ولا كيف يريد
صاحب الأهداف : يسير بخطى ثابتة... في مسار محدد... وبرؤية واضحة

الهدف objective



الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه.
(عام، خاص، كبير، صغير، نافع، ضار)

نشاط فردي (٢) تأمل قوله سبحانه وتعالى:

﴿ أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ۝١١٥ فَتَعَالَى اللَّهُ

الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ۝١١٦﴾ المؤمنون: ١١٥ - ١١٦

وتأمل قال تعالى: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِعِبَادُونَ ۝٥٦﴾ الذاريات: ٥٦

تعليق.....

وضع الأهداف.

● بعضنا لا يعرف أحيانا بوضوح ما يريد

إذ تُحلق أهدافنا في أذهاننا وهي عامة .. عائمة.. مشوشة.

● يقول بعضنا مثلا :

- أريد أن أصبح غنيا- أريد أن أصبح ناجحا - أريد أن أحصل على منصب .

لكن...هل هذه هي فعلا أهداف محددة ؟

نشاط فردي (٣)

اكتب جميع ما يخطر على بالك :

- (أهداف تتعلق بـ : دورك في تطوير زملائك - الدراسة العليا - مشروع تجاري - مجموعة علاقات اجتماعية تنوي ترسيخها ... الخ)
- لا تتوقف عن الكتابة لمدة عشر دقائق تقريبا (حاول)
- إذا أتممت القائمة
- .. انظر إليها مليًا..

إضاءة

أن أصحاب الأهداف الطموحة تبدو أهدافهم للآخرين قبل تحقيقها
...على أنها ضرب من الخيال.

الهدف : هي الغايات المستقبلية أو النتائج النهائية التي يرغب الفرد في تحقيقها

هو الموجه لسلوك الفرد وهو ما يشبع الدافع، وإليه يتجه السلوك الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه و قد يكون هذا الهدف عاما أو خاصا ، كبيرا أو صغيرا ، نافعا أو ضارا.

تعتمد طبيعة الهدف على وضع الشخص وقدراته واهتماماته.

مثال : طالب يرغب أن يكون طبيبا " هدف معيّن "

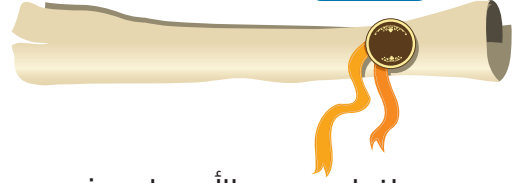
موظف يرغب أن يبني مسكنا " هدف معيّن "

شاب يريد حفظ كتاب الله " هدف معيّن "

شاب يريد دعوة جاره للصلاة في المسجد " هدف معيّن "

و تكبر في عين الصغير صغارها و تصغر في عين العظيم العظماء

قصة



خرج اثنان من الأصحاب في نزهة إلى غابة قريبة من مكان سكنهما، وبينما هما يسييران في الغابة ظهر أمامهما على بعد أمتار قليلة نمر متوحش فأسرع الأول إلى حقيبة كان يحملها ففتحها وأخرج زوجاً من الأحذية الرياضية للركض السريع فنظر إليه صاحبه بتهكم وقال له . تعتقد حقاً أنك يمكن أن تسبق النمر بهذا الحذاء الرياضي؟ فنظر إليه الآخر وقال ربما لا ولكنني بالتأكيد أستطيع أن أسبقك.

تعليقك

.....

.....

.....

.....

.....

إن العالم يفسح الطريق للمرء الذي يعرف إلى أين هو ذاهب ؟

الهدف الأذكى : SMARTERسباعية

يجب أن يكون الهدف مشروعاً موافقاً لمبادئ شريعتنا السمحة

خصائص الأهداف :

الهدف لابد أن يكون ٧ م م م م م م م	محدد	S SPECIFIC
	مقاس	M MEASURABLE
	متحقق	A ATTAINABLE
	ممکن	R Realistic
	مزمّن	T TIME-BASED
	ممتد	E EXTENDING
	مجز	R REWARDING

هدفك محدد :



يجيب على الأسئلة التالية:
من هم المشمولون بتحقيق الهدف؟
ما الذي أريد إنجازه؟
هل تم تحديد: الموقع؟ الزمن؟
المتطلبات والعوائق؟
الأسباب والفوائد والغرض من تحقيق الهدف؟

هدفك قابل للقياس ؟



يجيب عن الأسئلة التالية: كم المقدار؟ كم العدد؟
كيف أستطيع معرفة متى يتم إنجاز المطلوب؟

هدفك واقعي :

ليس مستحيلاً أو صعب التحقيق
هل نستطيع إنجازه في الوقت المحدد له، في الظروف السائدة ؟
ما هي الحواجز التي تقف بينك وبين تحقيق هدفك؟



كيف يمكن التغلب على هذه الحواجز؟
كيف يمكن لهذه الأهداف أن تطور من مستواك؟
هل هذه الأهداف تسير في اتجاه تحقيق هدفك؟

هدفك ممكن الوصول إليه :

يعطي نتيجة مهمة للشخص وللجماعة
كيف يمكن لهذه الأهداف أن تطور من مستوى الشخص.
هل هذه الأهداف تسير في اتجاه تحقيق الهدف؟

هدفك محدد بوقت :



هل الإطار الزمني واقعي ؟
هل يمكن لبعض الأمور الأخرى أن تؤثر في الزمن المحدد ؟
هل يمكنك التغلب على هذه الأمور وتنجز عملك وتحقق هدفك في الزمن المحدد ؟

هدفك ممتد :



هل يتسع ليستفيد منه المجتمع ؟
هل يؤثر في وضع وتحقيق أهداف أخرى ؟
هل يمتد لفترة زمنية طويلة ؟

هدفك مكافأ :

هل سيسهم في حصول الطالب على تقدير معنوي أو مادي :شهادة تقدير ، مكافأة، جائزة،.....الخ.
هل سيسهم في شعور الطالب بالإنجاز أو التفوق؟

إضاءة

إذا كنت ذا عزم فكن ذا عزيمة فإن فساد الرأي أن تترددا

نشاط جماعي (٤) :

بالتعاون مع زملائك حدد أنواع الأهداف

.....

.....

.....

أنواع الأهداف

- ١- **أهداف عامة** : أقرب ما تكون إلى الرغبة أو الأمنية.
مثال "الحصول على تقدير ممتاز في الثانوية العامة".
٢. **أهداف مرحلية**: تجزئة للهدف العام.
مثال "استثمار الوقت بطريقة تساعد على الاستذكار"
٣. **أهداف سلوكية و إجرائية**: خطوات علمية محددة لترجمة الأهداف
مثال "الإعداد المسبق للدروس، أو الاتفاق مع مدرس خصوصي"

تحديات تحقيق الهدف:

من مقولات ديل كارنجي
أنا مصمم على بلوغ
الهدف فيما أن أنجح وإما
أن أنجح

- الخوف.
- الصورة الذاتية السلبية.
- المؤثرات الخارجية (كالمثبطين).
- المماطلة.....
- أضف من خبراتك
-
-
-

التخطيط للهدف:

- عملية وضع الأهداف وتوضيحها وتحويلها إلى أهداف
- مرحلية
 - إجرائية
 - كتابة برنامج زمني لتنفيذ الهدف

كيف تحقق هدفك؟

- اكتب الهدف .
 - اقرأه دائماً .
 - فكر فيه حتى يصبح الهدف جزءاً منك .
 - ضعه في الفعل تدريجياً .
 - اصف من خبراتك
 -
 -
 -
- الحلم يظل حلماً
لكن عندما تقرر
أن تكتبه على
ورقة
يتحول ليصبح
هدفاً

إضاءات حول الأهداف

- كن واثقاً أن الهدف الذي تعمل من أجله، هدف تريده فعلاً.. وليس مجرد أمر رائع .
- الهدف الذي تضعه لا يتعارض بتاتا مع أهدافك الأخرى .
- فكر واكتب الهدف بصيغة المضارع، وبصورة إيجابية .
- اكتب الهدف بتفاصيل متكاملة .
- بكل الأحوال، اجعل أهدافك عالية بما يتناسب مع رغبتك وقدراتك .
- أعد صياغة الهدف بشكل واضح “ الصيغة النهائية ” .

سداسية ...مجالات الحياة

نشاط جماعي (٥) :

ما المجالات التي نرسم أهدافنا خلالها ونطورها دائماً ؟!



سداسية مجالات الحياة



- الأسرة والمنزل
- اجتماعيا وثقافيا
- ماليا ومهنيا
- دينيا وسلوكيا
- صحيا وجسديا
- فكرا وتعلّما

معا يحدثوا الفرق



دينيا وسلوكيا

سر المعاملة مع الله ومراقبته .
وعن مكارم الأخلاق لا لمجرد محبة الناس
وتقاليد العمل، بل حبا في رضا المولى الكريم

نشاط فردي (٦)



اكتب هدفك :

.....



الأسرة والمنزل

بدءا من الوالدين والإخوة، والأرحام
الواجب صلتهم في ترابطهم.
ومن الأخوة والأصدقاء حتى وشريكة الحياة،
وبالأبناء قرة العين لمن أحسن ..

نشاط فردي (٧)



اكتب هدفك :

.....

اجتماعيا وثقافيا ..

بحسن التواصل مع من حولك في المناسبات والواجبات..
وفي الاطلاع على ثقافة المجتمعات، والتبحر في ثقافتك الخاصة.



نشاط فردي (٨)



اكتب هدفك :

.....

.....

ماليا ومهنيا



التفكير المنتظم في التطوير الوظيفي
“المهارات والقدرات”
الإنتاجية .. واسأل نفسك دائما: إذا أتاحت لك
فرصة، أأنت كفء لها ؟

نشاط فردي (٩)



اكتب هدفك :

.....

.....



صحيا وجسديا

القلب السليم في الجسم السليم،
صحة وطهارة عن الحقد والحسد .
ولتتجمل لأن الله جميل يحب الجمال، ولتقل : اللهم كما جملت خلقي
فجمل خلقي ..

نشاط فردي (١٠)



اكتب هدفك :

.....

فكرا وتعلوما ..



فالفكر كحل البصيرة، وسر جمالها ..
وما أروع ارتباط الفكر بالذكر.
ولا تجعل عقلك مقياساً لأنه غير ثابت، ولتبحث عن
معنى القراءة بين الأسطر دائماً ..
وعن تعلم المفيد النافع، لا مجرد الجديد، ولتعلم
غيرك، فالعلم يزكو بالإنفاق ..

نشاط فردي (١١)



اكتب هدفك :



إضاءة



تخيل أنك شجرة لها أغصان وفروع وأوراق وثمار..
إنطلاقاً من المجالات الست مثلاً..
هل ستجد أوراقك مخضرة و أغصانك مثمرة؟؟
لا تنس أن تبحث في الجذور.
فكر كيف تشاء.. المهم أن تفكر وتنطلق..
فكر عالمياً .. وأعمل محلياً..

نشاط فردي (١٢) :



قم باختيار مشروع ما في أحد المجالات، ضع له صورة متكاملة
بحسب ما قرأت في صناعة الأهداف.

.....

.....

.....

واجب عملي :

اكتب أهدافك في ضوء مجالات الأهداف
اكتب كيف يمكن تحقيق هذه الأهداف ؟
من خلال الخطة التالية

الذي يحقق الأهداف ؟
النشاطات .. التي تأتي
مجتمعة لتحقيق هدفا ما ..
والتي تتفرع بعد ذلك إلى..
أعمال يومية أو أسبوعية
غالبا لإتمام النشاطات ..
ودون شك لابد أن يكون لكل
شيء ..
إطار زمني محدد به حفاظا
من التسبب ..
وقبل كل ذلك وجود الرؤية
الواضحة المستقبلية ..

إضاءات قبل وضع الخطة :

- لماذا أحيا وأعيش ؟
- ماذا أنجزت في حياتي ؟
- هل أنا سعيد ؟
- هل أنت صادق مع نفسك

والآخرين ؟

معادلة النجاح :

أهداف واضحة + تخطيط سليم +
تنفيذ بوسائل مناسبة + تقويم
بمراجعة = تحقيق النتائج المطلوبة

إضاءة

انطلق ولا تتوقف وامتلئ الثقة بالله
الذي وهبك العقل والفكر والنعم ..
صوب نحو القمر .. فإن أنت أخطأتفستصيب النجوم ..

خطة تحقيق الأهداف

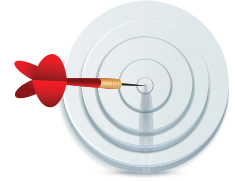
المتابعة	التقييم ماذا حققت ؟	وقت التنفيذ	المدة الزمنية	أنشطة (مهام أعمال)	أهدافك	المجالات
						الأسرة والمنزل
						اجتماعيا وثقافيا
						ماليا ومهنيا
						دينيا وسلوكيا
						صحيا وجسديا
						فكرا وتعلما

خطة اليوم

- حدد مهامك اليومية
- حدد لها زمنا
- رتب أولوياتك
- برمج حياتك

الأحجار الكبيرة أولا

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعرف مفهوم ترتيب الأولويات .

تحديد أهمية ترتيب الأولويات .

تحديد أنواع الأعمال في حياتنا في الحياة .

توظيف ترتيب الأولويات في وضع خطة على مسار اليوم.



محاور الموضوع :

المفهوم ●

الأهمية ●

توظيف الأولويات ●



شاهد هذا الفيديو
استنتج مفهوم ترتيب الأولويات



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط جماعي (١)



ناقش مع زملائك قول الله تعالى :

﴿ أَجَعَلْتُمْ سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَوُونَ عِنْدَ اللَّهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي
الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ ﴾ ١٩ التوبة: ١٩

نتيجة المناقشة

.....

.....

نشاط جماعي (٢) :



قضايا للمناقشة ... اختر أحدا القضايا وناقشها

- ١- يكتشف أب أن ابنه (عمره ١٠ سنوات) سرق لعبة من شخص ما ،
ماذا يجب أن تكون الأولويات عند ذلك الأب ؟

.....

.....

- ٢- قم بعمل الأهداف حول شراء سيارة ، ومن ثم قم بعمل الأولويات
المهمة الأولى على الأهداف التي وضعتها

.....

.....

- ٣- إذا كنت تنظم حفلة مدرسية ، ما أولوياتك ؟

.....

.....

- ٤- عازمت إدارة مدرستك القيام برحلة وصادف نفس اليوم قيام رفاقك
برحلة برية وزادت حيرتك عندما جاءك اتصال من أخيك ويذكرك بموعد
الرحلة التي وعدتهم بها من أسبوع ، ماذا يجب أن تكون الأولويات
عندك ؟

.....

.....

إضاءة

إنك تملك المسؤولية الكاملة في اختيار أهدافك
وتحديد أولوياتك .

فلا أحد يعرف ما هي الأهداف التي تناسبك
أكثر منك



مبادئ ترتيب الأولويات

- الحصول على أكبر عدد من الأفكار أولاً
- البدء باختيار الأولويات من بينها .
- الناس المختلفون ربما يكون لديهم أولويات مختلفة في التعامل مع الموقف الواحد .
- لماذا اخترت شيئاً ما كأولوية ؟
- إذا كان من الصعب اختيار أهم الأشياء فحاول النظر إليها من الجانب الآخر واترك (أهمل) الأولويات الأقل أهمية وتعرف على ما تبقى لديك من الأولويات .
- يجب عدم تجاهل الأفكار التي لم يتم اختيارها كأولويات فسوف يتم أخذها بعين الاعتبار ولكن بعد الأولويات .

نشاط فردي (٣) :



في ضوء مبادئ الأولويات أجب :

١- عندما تنوي مصادقة زميل لك بالمدرسة ، ما الأولويات المهمة التي تضعها في اعتبارك ؟

.....

.....

٢- إذا كنت تنظم حفلة عائلية ، ما الأولويات التي تضعها في اعتبارك ؟

.....

.....

٣- أنت تضع خطة للمذاكرة ، فما أولوياتك ؟

.....

.....

رتب أولوياتك الساعة والبوصلة



ما الصفة المشتركة عند كل الناجحين ؟
وجد **جراي** الذي أمضى حياته يبحث عن صفة
مشتركة عند الناجحين أنها ليست العمل
الشاق أو الحظ الحسن أو العلاقات الإنسانية .. رغم أهمية كل هذا،
بل وجد أن الصفة المشتركة هي :- و ضع الأمور التي لها الأولوية
أولا

الساعة تمثل مواعيدنا و التزاماتنا وجداولنا ،
و أهدافنا و أنشطتنا أي : كيف ننفق أوقاتنا ؟
البوصلة تمثل ما نحمله بداخلنا من رؤى و قيم و مبادئ و توجهات،
فهي وسيلة لتحديد الأشياء ذات الأولوية في حياتنا.



مرشدك إلى الحقيقة

نشاط فردي (٤)



اكتب ١٠ من المهام التي تشغل بالك ،
وتريد إنجازها خلال الأيام والأشهر القادمة .

نشاط فردي (٥) :

حدد من المهام العشرة السابقة أهم ثلاثة مهام

--	--	--



إدارة الأولويات ... مصفوفة الأولويات

حدد أولوياتك اليومية

نشاط فردي (٦)

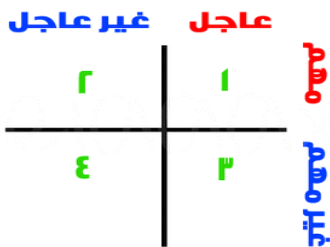
كيف تحدد قائمة أعمالك على مدار اليوم بأيهما تبدأ وبأيهما تنتهي
اعرض خبراتك

.....

.....

.....

تنقسم الأمور في حياتنا من حيث الأهمية و الاستعجال لأربعة أقسام



- عاجل و مهم
- عاجل و غير مهم
- غير عاجل و مهم
- غير عاجل و غير مهم

إضاءة

يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه
- من اشتغل بغير المهم ضيع الأهم -

مصفوفة الأولويات



جدول الأولويات

مهم وعاجل		مهم وغير عاجل	
٥		٥	
٤		٤	
٣	رعاية الأبوين	٣	الرياضة
٢	موعد بخصوص الدرس	٢	بناء علاقات
١	الصلاة	١	التخطيط
م		م	
غير مهم وعاجل		غير مهم وغير عاجل	
٥		٥	
٤		٤	
٣	رسائل التلفون	٣	مشاهدة التلفاز
٢		٢	المنتديات
١	المناسبات	١	مواقع التواصل
م		م	

نشاط فردي (٧)



بين المهم والعاجل في حياتك
في ضوء فهمك لمصفوفة الأولويات اكتب أولوياتك

مهم وغير عاجل

.....

.....

.....

.....

.....

مهم وعاجل

.....

.....

.....

.....

.....

غير مهم وغير عاجل

.....

.....

.....

.....

.....

غير مهم وعاجل

.....

.....

.....

.....

.....

الجدار الخطأ

قصة...وقف رجل وهو يحمل سلمه المعدني تحت الحائط المرتفع .. لقد أخبروه أنه فوق هذا الحائط يوجد طريق يوصله إلى ما يريد، لم يفكر طويلاً ، ولكنه وضع السلم على الحائط وبدأ يرتقي ..وكلما ارتقى وتصبب منه العرق على جبينه استشعر لذة الوصول ..لكنه عندما وصل إلى أعلى الحائط أخذته فرحته فعبر الحائط سريعاً ولم ينظر إلى أقدامه التي وضعها في الهواء .
ماذا تستنتج ؟ لو كنت مكانه ماذا تفعل ؟

تجد كثيراً من الناس يجهدون أنفسهم في صعود السلم لكن في النهاية يجدون أنه مسنود على الحائط أو الجدار الخطأ.

خطة التحول

حقق حلمك

ضع خطة عمل مفصلة و مستقلة لكل نشاط تقوم به لتحقيق مستقبلك والأهداف الإجرائية.

● تحديد البداية والنهاية التقريبية لكل عمل.

● موعد نهائي تقريبي للخطة.

● ربط أجزاء الجدول الزمني.

● تقدير التكاليف لكل نشاط على حده.

● التكلفة الإجمالية للتنفيذ.

● الأولويات و الترتيب (ستنفذ تباعا).

● كتابة الخطة.



عندما تعترض طريقك مشكلة ابعد نفسك عن بناء المواقف اعتماداً على أفكار و مواقف مسبقة وتعرف على حقائق الموقف ورتبها ثم اتخذ القرار الذي يظهر لك أنه أكثر عدلاً وتمسك به

كيف سأعرف أنني حققت خطت له ؟

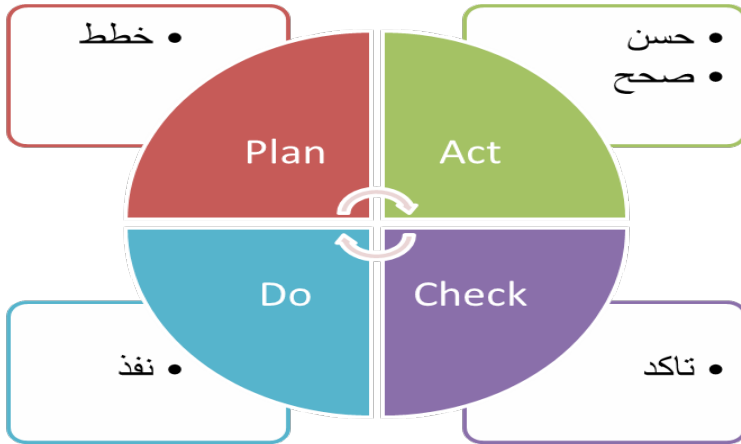
قياس النجاح

كيف أعرف أنني بلغت غايتي؟

- تعرف لأي مدى قد حققت نشاطاتك الأساسية.
- ما إذا كانت خطتك تتوافق مع هدفك النهائي.

لقياس النجاح لا بد من :-

- نقد و تقييم أدائك في التنفيذ
- تقييم جهودك



فوائد :

حدد الفوائد التي حصلت عليها من موضوع اليوم

هل كان
أهم شيء في حياتك
هو أول شيء تفعله ؟

واجبات عملية :

اشترى دفترًا صغيرًا للأوراق الملونة

● اقطع ورقة لكل يوم

● مع بداية النهار بعد صلاتك للفجر

فكر في أعمال اليوم

● اكتب هذه الأعمال

● رتبها حسب مصفوفة الأولويات

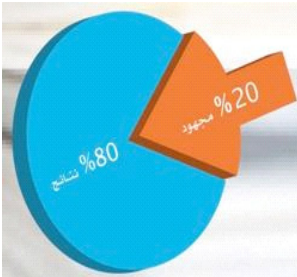
● وأثناء النهار راجع مهامك

● وفي المساء قيم أعمالك من خلال الورقة

● حفز نفسك إذا كنت قد أدت كل المهام التي كتبتها أول اليوم

● إذا لم تنهي بعض الأعمال فلتبدا بها في صباح اليوم التالي

● اجمع هذه الأوراق على مدار الأسبوع ثم اعرضها على زملائك



واجب بحثي

ابحث عن طريق محرك البحث (جوجل)

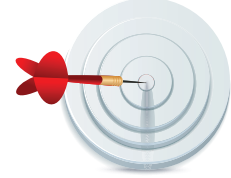
ماذا عن : قانون باريتو (٢٠/٨٠)

من مؤلفه ؟

ما فائدته ؟

حفز ذاتك

الأهداف



يتوقع بعد دراسة الموضوع أن تكون قادرًا على:

تعرف مفهوم التحفيز .

تحديد أهمية تحفيز الذات .

تحديد مبادئ التحفيز .

توظيف التحفيز في تحقيق أهدافنا.

محاوِر الموضوع :

المفهوم

الأهمية

الهدف الأذكى

مجالات الحياة

خطة الأسبوع



شاهد هذا الفيديو
استنتج أهمية التحفيز



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- الشعور بالرضا
- سرعة تحقيق الأهداف
- الإحساس بالتقدم ..
-
-

نشاط فردي (١)



كون من الكلمات مفهوم التحفيز

تقدم - نجاح - تشجيع - شحن - صدق - محاسبة - تحقيق - هدية
- تقوية - ذاتي - طاقاتي - مشاعر - أحاسيس - تقود - أهداف
- التزام

.....

.....

شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى
تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها.

أنواع الحوافز



حوافز مادية

- مكافأة
- شهادة تقدير
- حفل تكريم
- أضف من خبراتك
-
-



حوافز معنوية

- الشناء
- العدل
- التدريب
- أضف من خبراتك
-
-

نشاط جماعي (٢)



كيف تحفز نفسك

بالتعاون مع زملائك اكتب طرق تحفيز الذات

.....

.....

.....

طرق تحفيز الذات

- صوب عينك نحو الجائزة
 - تعلم المعرفة وقت السلم
 - عش حياتك ببساطة
 - ابحث عن الذهب المفقود
 - اضغط على كل أزرارك
- فكر في طرق أخرى لتحفيز ذاتك
-
-
-



فوائد :

- أخبر زملائك ما الذي اكتسبته بعد دراستك للموضوع
- اكتب سؤالاً لأحد زملائك في هذا الموضوع واطلب منه الإجابة ؟

.....

.....

.....

واجبات عملية :

اقترح ... حدد

.....

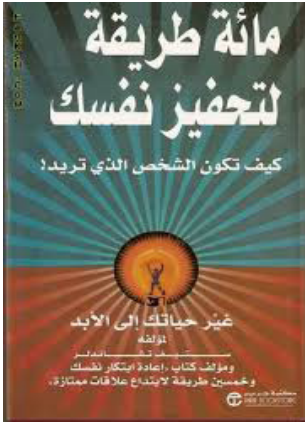
.....

.....

.....

واجب بحثي :

لخص كتاب (١٠٠) طريقة لتحفيز نفسك ل
ستيف تشاندلر
ابحث عن طريق محرك البحث (جوجل)
ماذا عن ١٠٠ طريقة
ما أهم الطرق من وجهة نظرك ؟
اكتب فائدة في جملة واحدة من تلخيصك
لهذا الكتاب .



عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من
دراستك لهذه الموضوعات

سداسية النجاح في الحياة

قيم ذاتك

خطط لمستقبلك

اصنع رؤيتك

عزيزي : بعد دراستك
سجل أهم النقاط أو المواقف أو المهارات التي استفدتها من
دراستك لهذه الموضوعات

سداسية النجاح في الحياة

حفز ذاتك

حدد أهدافك

الأحجار الكبيرة
أولا

عزيزي : بعد دراستك لموضوعات الكتاب

ما تتمناه في الكتاب القادم

أكثر ما أعجبك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ارسل لنا هذه الورقة على اميل التواصل: manahegbenaa@gmail.com

الختام

ابني ...ابنتي

أخي ...أختي

زميلي زميلتي

بعدما أقلعنا سويا من محطة البداية (بناء ... النجاح رحلة في إدارة الذات)
بدأنا ...

وتجولنا في ذواتنا ... وتعرفنا ... واكتشفنا ..ونمينا ...ووظفنا

ذكاءاتناوجلسنا في محطات هنا وهناك

وتجولنا وتعمقنا ووصلنا إلى نهاية المحطة الأولى من محطات
حياتنا فكان الحصاد

والآن معا نهبط هبوطا اضطراريا ..نلتقط فيه الأنفاس ونتزود بالزاد
...وبعدها ننطلق من رحلة

النجاح رحلة في إدارة الذات...إلى الكتاب الثاني من سلسلة منهج بناء ..
...أنت وال جماهير

نرحب باستفساراتكم

وتسعدنا آراءكم وتعليقاتكم

تواصلوا معنا على الإيميل التالي :

Email: manahegbenaa@gmail.com

المؤلف في سطور



- دكتوراه في التربية مناهج وطرق تدريس
- استشاري مناهج التعليم
- استشاري نظم جودة التعليم ، التعليم الذكي الدولية للجودة (S.E.I)
- استشاري نظم جودة التعليم المجموعة العالمية للجودة (I . G . Q)
- استشاري الجودة للعديد من المؤسسات التعليمية
- درب (5000) معلم لبرامج جودة التعليم جامعة المنصورة
- درب (10000) معلم بعدد من المدارس بالدول العربية .
- المدير الفني للمجموعة العالمية للجودة (I G Q)
- المدير الفني لشركة التعليم الذكي الدولية للجودة (S.E.I)
- أشرف علي تأهيل (100) مدرسة لمعايير جودة التعليم
- رئيس فريق مراجعين الهيئة القومية لضمان جودة (NAQAAE)
- مراجع دولي لنظم الجودة معتمد من هيئة المواصفة البريطانية (BSI)
- خبير التدريب بالهيئة القومية لضمان جودة التعليم (NAQAAE)
- مؤلف كتاب 100 يوم جود مدرستك (تحت الطبع)
- خبير التدريب جامعة الملك سعود
- خبير تدريب بمؤسسة الملك عبد العزيز ورجاله للموهبة والابداع
- أشرف علي برامج التنمية المهنية لأعضاء هيئة التدريس
- مدرب معتمد من كمبردج للتدريب والاستشارات بريطانيا (CTCC)
- مدرب معتمد المركز العالمي بكندا PCT
- مدرب معتمد الأكاديمية العربية بنيويورك (IAATD)
- مدرب معتمد أكاديمية دي بونو للتفكير
- مدرب خبير بالهيئة الأمريكية "USAID" جودة التعليم
- مدرب معتمد وزارة التعليم السعودي
- مدرب معتمد الأكاديمية المهنية للمعلمين