



قوة الذات

إعداد
شركة الخبرات الذكية
للتعليم والتدريب



دليل البرنامج

اسم البرنامج:

قوة الذات

الهدف العام للبرنامج :

أن يتمكن المشارك تمكن من اكتشاف نقاط قوته وتفعيلها وتعزيزها بشكل ملائم

الأهداف التفصيلية :

في نهاية البرنامج يتوقع من المشارك أن يكون قادراً على:

١. إدراك مفهوم الذات وأنواعها.
٢. التعمق في فهم ذاته وقدراته.
٣. حسن التعامل مع ذاته.
٤. تنمية وتطوير ذاته.
٥. النظر بإيجابية لذاته.

المستهدف من البرنامج:



شباب المرحلة الثانوية - مسار حدد وانطلق

مدة البرنامج:



٣ ساعات تدريبية.

جدول البرنامج

ملحوظات	موضوع الجلسة	الزمن	الجلسات
	استهلال وتمهيد	٨٠ د	الأولى
	مفهوم الذات		
	أنواع الذات		
	درجات الذات		
	تعرف على ذاتك وقدرها		
	٢٠ د	راحة	
	قواعد في التعامل مع الذات	٨٠ د	الثانية
	أفكار لتنمية وتطوير الذات		

الأنشطة والاستراتيجيات المستخدمة فالبرنامج:

يوظف البرنامج التدريبي العديد من استراتيجيات التدريب النشط سواء من خلال أنشطة الحقبة أو من خلال آلية تقديم وإدارة عمليات التدريب في البرنامج ومن أبرز هذه الإستراتيجيات ما يلي:

١ . فكر – قارن – شارك .

٢ . الرسم .

٣ . العصف الذهني .

٤ . ورش العمل .

٥ . التمارين .

٦ . الأفلام التدريبية .

٧ . الصور .

٨ . حلقات النقاش .

٩ . المحاضرة المعدلة .

الوسائل والمواد التدريبية المستخدمة في البرنامج:

البرنامج يمكن أن ينفذ بأكثر من طريقة وأسلوب وبالتالي تتغير المواد والوسائل حسب الأسلوب والطريقة المستخدمة ومن أهم هذه الوسائل ما يلي:

١ . جهاز الحاسب .

٢ . جهاز العرض (داتاشو) .

٣ . السبورة الورقية .

٤ . أقلام خط عريضة وكبيرة ملونة . (أربعة ألوان)

إرشادات المشارك

أخي المشارك:

- حتى تحقق تعلم سريع ومفيد يمكنك الاستفادة من الأفكار العملية التالية:
١. المعلومات المقدمة في البرنامج التدريبي مترابطة ويسند بعضها بعضاً، فحضور كامل البرنامج أمر هام، وعند العذر فينبغي السؤال عما فات.
 ٢. اكتب ما يمر بك من تعليقات وأفكار .. فالذاكرة تخون، وقد تدور نقاشات ثرية بين المشاركين لم تكتب في المادة العلمية للبرنامج ينبغي أن لا تفوت عليك! كما أن كتابتك تسهم في ترسيخ و تثبيت المعلومة.
 ٣. لديك خبرات عديدة فشارك مجموعتك بها في الورش والحوارات وأدلي بما لديك فقد يضيف عليه زملاؤك وقد يصوبونه.
 ٤. اسأل عما لا تعلمه: واطلب من المدرب زيادة توضيح ما لم تفهمه أو مزيداً من الأمثلة لتتجلى لك الفكرة وكيفية تنفيذها على أرض الواقع.
 ٥. أنصت باهتمام لما يدور في قاعة التدريب من شرح المدرب ومداخلات المتدربين.
 ٦. اختر مكان الجلوس المناسب الذي يسهل عليك المشاركة والتفاعل والسؤال.
 ٧. بعد انتهاء البرنامج لخص أبرز النقاط في البرنامج على شكل خريطة ذهنية أو بجدول تبسط الفكرة وتختصرها و أحفظها في ملفات ليسهل الرجوع لها.

٨. ابدأ بممارسة المهارة فور تعلمها فمجرد معرفتها لا يكفي لاكتساب المهارة لابد من التطبيق العملي.
٩. احرص على نقل ما تعلمته إلى الآخرين لتسهم في تثبيت ما تعلمته.
١٠. قيّم البرنامج التدريبي في بطاقات التقييم بدقة ليسهل تعديل الحقيبة بما يلزم لتحقيق النفع.

الجلسة الأولى



مفهوم الذات



أنواع الذات



درجات الذات



تعرف على ذاتك وقدرها



« إدراك مفهوم الذات وأنواعها .

« التعمق في فهم ذاته وقدراته .



أهداف الجلسة

نشاط: مفهوم الذات

رسم



١٠د



جماعي



نشاط (١/١)



المطلوب



ارسم صورة تعبر فيها عن ذاتك. (كيف ترى نفسك ؟)
ثم اعرضها على زملائك.

مفهوم الذات

يعتبر مفهوم الذات أحد الأبعاد المهمة للشخصية الإنسانية، والتي يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شخصية الإنسان إذا تعامل معه بإيجابية، ونعني به باختصار:

« مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه.

« ويعرف مفهوم الذات كذلك بأنه: نظرة الإنسان لنفسه.

وكما يقول (جيمس آلان): «أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك».

ونظراً لقوة تصورك الشخصي لذاتك فإنك دائماً ما تؤدي سلوكاً خارجياً يتفق مع صورتك لذاتك داخلياً.

والرسمة التي رسمتها في النشاط السابق هي تعبر عن نظرتك لنفسك فإن كانت إيجابية فهذا شيء جميل .. عززه ونمه وطوره .. وإن كانت نظرتك لنفسك سلبية فتخلص من ذلك وعالجه .. وفي مادة الدورة أشياء أخرى مفيدة لك.

نشاط: أنواع الذات

فكر - قارن - شارك



١٠د



فردى
ثنائى
جماعى



نشاط (١/٢)



المطلوب



تأمل لوحدك فى الشكل أدناه وحاولت أن تتعرف على كل نوع من هذه الأنواع وتعطى له مثلاً من عندك .
اعرض ما توصلت إليه على زميلك وتناقشا واتفقا على مفهوم مشترك بينكما .
اعرضا ما تتوصلان إليه على المجموعة كلها .

أنواع الذات

الذات
المثالية

الذات
المؤقتة

الذات
الاجتماعية

الذات
الحقيقية

أنواع الذات

قامت دراسات عديدة بتقسيم مفهوم الذات لدى الفرد إلى أربعة أقسام هي:

١. مفهوم الذات الحقيقي: ويشير إلى إدراك المرء نفسه على حقيقته، وليس كما يرغبها؛ حيث يتضمن هذا الإدراك جسمه ومظهره، وقدراته، ومركزه، ودوره من الحياة، وكذلك قيمه ومعتقداته وطموحاته.

٢. مفهوم الذات المؤقت: وهو غير ثابت يحمله الفرد فترة وجيزة ثم يتخلى عنه، وقد يكون مرغوباً أو غير ذلك معتمداً على الموقف الذي يجد المرء نفسه فيه. ويتأثر هذا النوع من مفهوم الذات بمزاج الشخص وحالته العاطفية وخبراته الذاتية.

٣. مفهوم الذات الاجتماعي: ويشير إلى تصور الفرد لتقويم الآخرين له معتمداً في ذلك على أقوالهم وأفعالهم نحوه، فمفهوم الذات الاجتماعي يتطور نتيجة لتفاعل الفرد مع المجتمع. فالفرد في البداية، يقوم قدراته وحاجاته، وقيمه وطموحاته في ضوء تقديرات الآخرين له إلى أن يصل إلى مرحلة من النمو يكون قادراً عندها على فهم وتفسير أقوال وأفعال الآخرين نحوه، يبدأ بعدها بتطوير مفهوم ذاته الأساسي .

٤. مفهوم الذات المثالي: وهو عبارة عن الحالة التي يتمنى المرء أن يكون عليها، سواء ما يتعلق منها بالجانب الجسمي أو النفسي أو كليهما معاً، ومنه ما كان ممكن التحقيق، ومنه ما كان غير ذلك معتمداً على مدى سيطرة مفهوم الذات الأساسي أو المدرك لدى الفرد.

- ٥ . الوعي بأنواع الذات الأربع يساعد الشاب على معرفة نفسه بشكل جيد ويتصور القلب الذي يمر به وأنه في الجملة حالة طبيعية ينبغي أن نحسن التعامل معها .
- ٦ . وينبغي أن نستفيد من فهمنا لذاتنا الحقيقة في كيفية الوصول للذات المثالية مع الاستفادة من الذات الاجتماعية بشكل جيد وجعلها داعم وليست معيق .. وتحمل الذات المؤقتة التي تعترض طريقنا .

سؤال للتفكير :

ما فائدة أن يعرف الشاب أنواع الذات ؟ هل يؤثر ذلك في بنائه لنفسه ؟ كيف ؟

نشاط: درجات الذات

ورشة عمل



٧ د



جماعي



نشاط (١/٣)

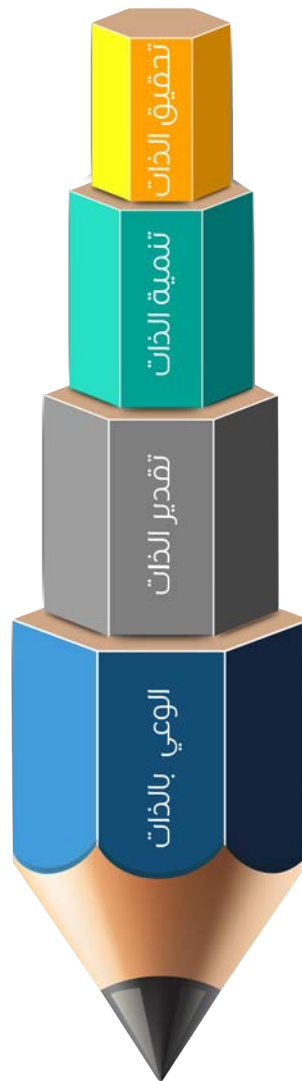


المطلوب



تناقش مع مجموعتك وحاول كتابة تعريف لكل درجة من

درجات الذات حسب الشكل التالي:



مفهومها	درجة الذات
	الوعي بالذات
	تقدير الذات
	تنمية الذات
	تطوير الذات

مفاهيم درجات الذات

هناك درجات متعدد للذات وينظر لها من زوايا مختلفة وحسب ما ورد في النشاط أعلاه يمكن تعريف درجات الذات على النحو التالي:

1- الوعي بالذات:

معرفة من أنت وما نقاط قوتك وضعفك وكيف تنظر لنفسك وإمكاناتك وقدراتك.

2. تقدير الذات:

تعني أن يمنح الشخص لنفسه قيمة ذاتية إيجابية تنعكس في تقبله لذاته وفي تفكيره وتعامله مع الآخرين بإيجابية تقود إلى الكفاءة الذاتية في حياته مع نفسه ومع الآخرين.

3. تنمية وتطوير الذات:

هو منهج يعمل فيه الفرد على تنمية واكتساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك تجعله يشعر بالرضا والسلام الداخلي وتعيّنه في التركيز على أهدافه في الحياة وتحقيقها وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك.

4. تحقيق الذات:

هي المرحلة التي يصل لها الشباب وتدفعه إلى التعبير عن الذات والإفصاح عن شخصيته وتوكيدها بأن يحقق ما لديه من إمكانيات ، ويبدى ما لديه من آراء ويقوم بأعمال نافعة ذات قيمة للآخرين ، ويكون منتجا ومبدعا .

حتى يصل الشاب لدرجة تحقيق الذات وهي أعلى المراحل وفيها يكون الرضا عن الذات والعطاء والإنتاج لا بد أن يمر بالدرجات التي قبلها ...
فأولاً ينبغي أن يتعرف الشاب على ذاته وعلى نقاط قوته وإمكاناته ومواهبه وقدراته وخبراته ... وبالتالي يقدر ذاته ويحمد الله على ما أعطاه من مواهب وقدرات ويرسل رسائل إيجابية باستمرار لذاته بأنه كفاءة وقدرة مميزة ومؤهل للنجاح حتى ولو تعرض للفشل والإخفاق في بعض الحالات ..

سؤال للتفكير :

ما فائدة أن يعرف الشاب درجات الذات ؟ هل يؤثر ذلك في بنائه لنفسه ؟ كيف ؟

نشاط: تعرف على ذاتك وقدرها !

تمرين



١٠ د



فردى



نشاط (١/٤)



المطلوب



تعرف على ذاتك وقدرها من خلال تعبئة الجدول التالي:
صور ما كتبته بجوالك واحتفظ به في صورك الخاصة
وعد إليه بين الفترة والأخرى وأضف وعدل عليه.

نقاط قوتي	
مواهبي	مثال: موهبة الرسم - القراءة - الإلقاء ..
خبراتي	مثال: صيانة الأجهزة - كتابة البحوث ..
مهاراتي	مثال: التعامل مع الأطفال - الإقناع - لعب التنس ..
صفاتي الإيجابية	صفاتي الإيجابية
منجزاتي ونجاحاتي (قدر ذاتك)	
التفوق	مثال: حفظت نصف القرآن بتفوق - كنت الأول في مسابقة التحدي ..
تحقيق هدف أو منجز معين	مثال: قمت بإعداد برنامج للعائلة - خففت من وزني ٥ ك ..
الجوائز والشهادات	مثال: حصلت على جائزة أفضل لاعب - شهادة شكر على المشاركة في الكشف ..
أفتخر بعمله	مثال: تصدقت بنصف ما أملك - ساعدت جاري في العثور على سيارته ..

الجلسة الثانية

قواعد عملية في التعامل مع الذات

أفكار عملية لتنمية الذات

« حسن التعامل مع ذاته.

« تنمية وتطوير ذاته.

« النظر بإيجابية لذاته.



أهداف الجلسة

نشاط: قواعد عملية في التعامل مع الذات

حلقة نقاش



١٥ د



ثنائي



نشاط (٢/١)



المطلوب



كل مشاركين يأخذان نقطة من قواعد عملية في التعامل مع الذات ويكتبان أمثلة لها وشواهد من الحياة المعاصرة وقصص .. ثم يعرض كل شخصان ما توصلا إليه على بقية المجموعات.

قواعد عملية في التعامل مع الذات

هناك العديد من القواعد التي تساعدك بشكل ممتاز في التعامل مع الذات ومنها ما يلي:

1. تحدث مع ذاتك بإيجابية:

يقول ديل كارنيجي في كتاب «دع القلق وابدأ الحياة»: إن ٩٣٪ من الأحداث التي نؤمن أنها سوف تسبب إحساسات سلبية لنا لا تحدث أبداً، وأن ٧٪ أو أقل من التي تحدث فعلاً لا يمكن لنا التحكم فيها مثل الطقس أو الموت مثلاً.

وهناك خمس مصادر للبرمجة الذاتية سلبية كانت أو إيجابية وهي: (الوالدان - المدرسة - الأصدقاء - الإعلام - أنت نفسك).

ومن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيساً وحيداً يائساً من الحياة، وفي ذلك يقول د. تشاد هليمستتر في كتابه «ماذا تقول عندما تحدث نفسك»: «إن ما تضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية».

2. اختر القلة السعيدة الإيجابية:

- « تخير الأصدقاء الذين يشجعونك على التغيير والتحفيز.
- « ارتبط بأصدقاء يدعمون نجاحك.
- « ضع قائمة بالأصدقاء والمعارف الذين تشعر في محبتهم بمزيد من النشاط والسعادة والتفاؤل.. وزرهم كل فترة.

3. حدث نفسك دوماً بالنهاية العظيمة:

- كن حملاً في السوق ، لكن قرر مع أول خطوة لك فيه أن تصير تاجراً أو عقارياً أو مدير شركة وستصل بإذن الله، المهم تصميمك وإصرار.

4. لا تقارن نفسك بالآخرين:

- فالبعض ينظر إلى من هو أعلى منه مرتبة أو مالاً أو جاهاً ويقارن نفسه به وأنه من الصعب الوصول لتلك المنزلة.. فيحطم نفسه ويكسر همته ..
- أنت شخص مستقل بذاته .. وهبك الله قدرات خاصة وصفات شخصية مميزة .. لا تقارن نفسك بأحد .. انطلق إلى السمو ولا تلتفت.

5. توقف عن اللوم وافعل ما تستطيع:

كثيراً ما نسمع الناس يتلاومون ، يلومون آباءهم ، يلومون رؤساءهم في العمل ، يلومون الطقس ، يلومون حظهم ، كل ذلك لتبرير شعورهم وإحساسهم .
لوم الآخرين يمنعك من استخدام إمكانياتك الحقيقية وعندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف، فإنك بذلك تعطيها القوة لقهرك، يجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وأن تتحمل مسؤولية حياتك وأن تفعل ما تستطيع.. فالعمل على ما تملك يوصلك بإذن الله لما لا تملك.

6. اصبر واثبت:

لا يمكن أن تحقق نجاحاً هائلاً في يوم وليلة، النجاح يحتاج إلى صبر وإرادة صلبة، إن استعجال النتائج هو استعجال للاستسلام. الصبر ضياء فإذا استحكمت الأزمات وتعمدت حبالها، وترادفت الضوائق وطال ليلها، فالصبر وحده الذي يشع بالنور العاصم من ذلك التخيبط.

7. تعامل مع عواطفك بحكمة:

تتغير الأحاسيس والعواطف كما يتقلب الجو، وهي مثل قطار الملاهي الذي يصعد ويهبط في الهواء، يقول ريتشارد باندلر: «يظن البعض أن الشعور بالسعادة نتاج طبيعي لإحراز النجاح، لكن الواقع يثبت أن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة».

كم من المرات انتظرنا حدوث شيء ظننا أنه سيجلب لنا السعادة، وعندما تحقق لم نشعر بالسعادة المتوقعة أو سمها المنشودة.

والآن، حان الوقت لتتحرر من المشاعر والعواطف السلبية، لتتحرر من القيود التي قيدنا بها أنفسنا بأنفسنا، حان الوقت لنسيطر على مشاعرنا ولا نسمح للإنسان أو لأي شيء بأن يملئ عينا أحاسيسنا التي نشعر بها؟.

8. ثقة بنفسك:

الثقة بالنفس هي «إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته؛ أي الإيمان بذاته»، أو هي احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة على الفعل بعد توفيق الله تعالى. فحاول ممارسة بعض التقنيات النفسية والعملية لتقوية الثقة بالذات ابتداءً من القناعة الداخلية؛ من قبول ذاتك كما هي ومحاولة تكميلها وتجميلها بالخصال الحميدة، وشعورك بالقدرة على النجاح والتقدم ... الخ، إلى بعض الممارسات العملية من الابتسامة والتواصل مع الآخرين والترحيب بهم والتعبير عن مشاعرك تجاه الأشخاص أو الأشياء بوضوح ... الخ.

9. أجيل رغباتك:

لدى النفس البشرية ميول غريزية نحو الكسل والفوضى، والهروب من الواجبات، والابتعاد عن الأعمال الجادة. وكثيراً ما يرى الواحد منا نفسه وقد قطع عملاً مهماً يقوم به من أجل إجراء مكالمة هاتفية غير ملحة ولا ضرورية، أو لزيارة صديق كان معه بالأمس، أو لسماع نشرة أخبار، يعرف أنه ليس فيها أي جديد ... الخ.

المطلوب من الواحد منا أن يسجل على نفسه كم مرة في اليوم استطاع تأجيل رغبة ملحة من أجل إتمام عمل مهم، وكم مرة قطع عمله من أجل خاطر خطر على باله، وهو لا ينطوي على أية أهمية أو قيمة، إن تحرك الوقت على نحو متتابع يرتب علينا مسؤوليات وأعباء جديدة، ولا بد من مواجهتها عن طريق الاستمرار في العمل قدر المستطاع.

نشاط: أفكار عملية لتنمية الذات

عصف ذهني



10. אב



جماعي



نشاط (۲/۲)



المطلوب



تقوم المجموعة بالعصف الذهني حول أهم الأفكار
العملية في تنمية الذات.. ثم يعرض المدرب الأفكار
الموجودة في الحقيقة.

أفكار عملية لتطوير الذات

تطوير الذات وتتميتها ليس له حدود أو أدوات محددة لا يمكن تجاوزها .. وإنما باب مفتوح وبستان كبير انتقينا لك منه بعض الأزهار العملية في تنمية الذات, وذلك على النحو التالي:

1. حدد أهدافا لك في الحياة:

يجب أن يكون الهدف الذي يسعى الشاب إلى تحقيقه هدفا واضحا ومحددا بشكل دقيق ، ويتضمن تحديد الهدف الأساسي تحديد بعض الأهداف الجزئية التي تتدرج ضمن الهدف الأساسي ، ويكون لك خطة لتحقيق هذه الأهداف . كذلك يفضل أن يكون هذا المحدد بشكل واضح ودقيق وأن يكون مكتوبا ، لأن الكتابة تضيف الرسمية على الهدف، وتعطي الشخص انطبعا بضرورة الالتزام، كما أنه يمكن الرجوع إلى الهدف المكتوب في حال الشعور بالتشتت وضياع التركيز.

هناك ستة أصدقاء يمكن أن يساعدوك في كتابة هدفك الأساسي بطريقة واضحة ودقيقة ، هؤلاء الأصدقاء الستة هم :

« ماذا : ما هو الهدف الذي أريد تحقيقه؟

« كيف : كيف أحقق هذا الهدف ؟

« متى : متى أحقق هذا الهدف ؟

« لماذا : لماذا أريد تحقيق هذا الهدف ؟

« أين : أين سأحقق هذا الهدف ؟

« من : من هم الأشخاص الذين أحتاج إلى مساعدتهم من أجل تحقيق هذا الهدف ؟

2. ركز في أعمالك:

التركيز هو الأساس في كل نجاح، وكذلك في كل فشل، وإذا أردنا النجاح في أي شيء يجب أن نركز اهتمامنا على الفكرة التي نعمل عليها أو المجال الذي نرغب تطوير أنفسنا فيه، فالتركيز هو القوة، وبهذه القوة يستطيع أي رجل عادي تحقيق نتائج غير عادية؛ فالقاعدة تقول (ما تركز عليه ستحصل عليه بإذن الله تعالى).

3. عرّض نفسك لما يعزز القيمة الذاتية:

كحضور الدورات والندوات المهمة بالارتقاء بالنفس وتطويرها ، وكذلك قراءة سير الصحابة والتابعين ورجال التاريخ بشكل عام والناجحون في المجالات التي تحبها .

4. اشغل نفسك بأعمال ونشاطات تحبها:

حاول إيجاد الوقت الكافي لأي عمل تسعد نفسك به (لا يكون معصيةً طبعاً)

5. ليس هناك ناجحون لا يهتمون بالوقت

ولا يحرصون على الاستفادة منه على نحو مقبول .. فنظم وقتك بالطريقة التي تناسبك .

6. ثقف نفسك:

القراءة الواعية غذاء للروح والعقل، فمن يقرأ يعيش أكثر من حياة ويطلع على العديد من الأفكار والتجارب التي تضيء له الطريق والحياة، وبقدر نضج وقوة ما تقرأ بقدر ما يؤثر في حياتك وطريقة تفكيرك.

7. التجربة الواعية:

الاطلاع على التجارب الناضجة والاحتكاك بالشخصيات الفاعلة ومشاركتهم في تجاربهم ومشاريعهم والتعلم منهم ومعهم؛ يقفز بالإنسان مراحل في وعيه ونضجه وتطویر ذاته.

8. المهود الصغيرة:

اقطع على نفسك عهداً صغيرة، وحاول الالتزام بها؛ فإذا كان البحر عبارة عن تجمع لقطرات الماء، وإذا كان الجبل تجمعاً لحبات الرمل، فلا يوجد إذن شيء لا أهمية له؛ فالأعمال الطيبة الصغيرة حين تتراكم تصنع من الرجل إنساناً عظيماً !!

9. اعمل ما هو ممكن الآن، ولا تنتظر تحسن الظروف:

القاعدة تقول: (اعمل ما هو ممكن الآن ليصبح مستحيل اليوم ممكن الغد)، وإذا عملنا بهذه القاعدة فسوف نكتشف أن الصعوبات التي نواجهها مترابطة، وأن مباشرة الممكن سوف تجعلنا نمسك بطرف الخيط، ونبني جسراً للعبور إلى باقيها.

10. رتب أولوياتك:

لا تنسى أن الأعمال أكثر من الأوقات، وحينئذٍ فإياك أن تضيع أوقاتك في التوافه من الأمور بل قدم الأهم من الأعمال على ما سواه.



0565888179



shababeyyah



shababeyyah



المملكة العربية السعودية - الرياض

هاتف: ٢٣٢٦٩٢٩ - ١١ - ٠٠٩٦٦

جوال: ٥٦٥٨٨٨١٧٩ - ٠٠٩٦٦

البريد الإلكتروني: info@smartexp.com.sa