

فَظَن

الحقيبة التدريبية لبرنامج :

الوعي الذاتي

مهارات لمواجهة مؤثرات الحياة



العام الدراسي
١٤٣٥/١٤٣٦هـ

مقدمة

في عصرنا الحالي الذي يتسم بالتسارع المستمر ، وبقوة عناصر الاتصال والتأثير والتأثر بين الأفراد والمجتمعات والشعوب يتعاظم دور الوعي الذاتي في مواجهة المؤثرات بأنواعها والتي يتعرض إليها الفرد في مراحل حياته المختلفة ، وأضحى جليا ارتباط صحته واستقراره النفسي والاجتماعي والفكري بدرجة وجودة الوعي الذي يعد من أهم دعائم الشخصية السوية القادرة بتوفيق الله التأثير إيجابا على كل من تتعامل معه، وتحقيق الاستفادة من الأفكار والسلوكيات التي تصل من خارج الذات وتوظفها في بناء شخصية سليمة تستطيع بمشيئة الله أن تتعامل إيجابيا مع الظروف والمواقف لتحقيق الأهداف والوصول إلى الغايات المطلوبة ليكون الفرد نافعا صالحا في ذاته ولدينه ولوطنه.

ويرتبط الوعي الذاتي بعلاقة طردية مع استخدامه وتحكيم القيم والمبادئ التي يتم غرسها وتنميتها في الشخصية، لذا يرتبط الوعي الذاتي بدرجة فعالية الفرد وتقديره الإيجابي لذاته.

وأهم ما يتطلبه الوعي الذاتي هو تقييم الإنسان لمبادئه التي يؤمن بها ، ومعتقداته التي يعتنقها، وأفكاره التي يحملها ، واتجاهاته الفكرية والاجتماعية والنفسية التي تسيّر في الحياة ، وتجعله يقبل أمر ما ويقبل عليه ، وتجعله يرفض أمر آخر ويرفضه ويتجنبه، إن تنمية مهارات الوعي الذاتي تعنى ببناء قيمي سليم ليكون المعيار والمحكم لكل ما يصدر عن الإنسان فكرا وسلوكا.

تزويد المتدرب بمعارف ومهارات تسهم في تحقيق وعيه الذاتي لمواجهة مؤثرات الحياة.

الهدف العام:

- يتوقع من المتدرب في نهاية البرنامج أن يكون قادراً على :
١. أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوعي الذاتي .
 ٢. أن يتعرف المتدرب على الهدف من الوعي الذاتي في حياة الإنسان .
 ٣. أن يحدد المتدرب مصادر بناء الوعي لدى الإنسان .
 ٤. أن يحدد المتدرب العلاقة بين وعي الذات وتقدير الذات .
 ٥. أن يمارس المتدرب معايير الوعي الذاتي في الحكم على المؤثرات التي يتعرض لها في الحياة.
 ٦. أن يتعرف المتدرب على أنواع المؤثرات في الحياة.
 ٧. أن يطبق المتدرب إستراتيجيات التعامل مع مؤثرات مواقف الحياة بمختلف مستوياتها.

الأهداف
التفصيلية:

طلاب التعليم العام

الفئة
المستهدفة:

ثلاثة أيام (٣ ساعات تدريبية باليوم)

مدة البرنامج :

المدرسون المعتمدون للبرنامج

المنفذون

جهاز عرض فوق الرأس - شفافيات - حاسب آلي - بروجكتر - أقلام - ورق - وغيرها على حسب طبيعة التدريب .

وسائل التدريب



اليوم التدريبي	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأول	<p><u>الوعي الذاتي:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● مفهوم الوعي ● الوعي الذاتي وتقدير الذات 	راحة ٣٠ د	<p><u>بناء الوعي الذاتي:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● أهم مصادر بناء الوعي الذاتي ● واقع الوعي الذاتي للمتدربين 	٩٠ دقيقة
الثاني	<p><u>المؤثرات الإيجابية و السلبية:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● أنواع وآثار المؤثرات " الإيجابية والسلبية ● أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك 	راحة ٣٠ د	<p><u>استراتيجية مواجهة المؤثرات:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● بناء القيم ● مهارات التفكير الناقد 	٩٠ دقيقة
الثالث	<p><u>القيم:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها". ● معايير ومحكات الوعي الذاتي 	راحة ٣٠ د	<p><u>أساليب تنمية الوعي الذاتي في مواجهة مؤثرات الحياة:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● أساليب تنمية الوعي الذاتي ● تدريبات عملية لاستخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي 	٩٠ دقيقة
	المجموع (٣ أيام)			٢٧٠ دقيقة



أخي المدرب الكريم :

إن نجاح التدريب في بلوغ أهدافه وغاياته مرهون بعوامل متعددة ، من أهمها ما يلي :

- وضوح الهدف من التدريب .
- مدرب كفاء .
- متدرب راغب في التدريب .
- المادة العلمية التدريبية والأنشطة التي تتضمنها .
- ويبقى دور المدرب الأكثر أهمية في العملية التدريبية ، والتأثير في المتدربين واستثمار قدراتهم ومهاراتهم وخبراتهم وتوظيفها التوظيف الأمثل بما يحقق أهداف البرنامج ، وللوصول إلى ذلك نأمل منك أخي المدرب الفاضل مراعاة ما يلي :
- الإعداد الجيد والإطلاع على حقيبة المدرب.
- التأكد من توفر جميع الأدوات اللازمة وجاهزية كل شيء قبل بدء الدورة ..
- توزيع المتدربين إلى مجموعات وفقاً لتخصصاتهم ما أمكن.
- تحدد كل مجموعة مقرراً لها لكتابة الإجابة الموحدة.
- اختيار بعض المتدربين عشوائياً لعرض المادة العلمية.
- توزيع شفافيات وأقلام ملونه لكتابة الإجابة الموحدة لعرضها على باقي المجموعات.
- يتم عرض المجموعات بعد نهاية كل نشاط.
- التجول بين المجموعات أثناء النشاط للإشراف والمتابعة.
- وزع المادة العلمية للنشاط بعد عرض المجموعات .
- احرص على الإعداد وحافظ على تنفيذ الخطة .
- ابدأ في الوقت المحدد وتعرف على المتدربين .
- وضح أهداف الدورة .
- ركز على احتياجات المتدربين .
- كن مبداً من بداية الدورة إلى نهايتها .
- اهتم بالعلاقات الإنسانية وكن متواضعاً ولا تدعي العلم وكن قدوة للمتدربين .
- اهتم بالتفاعل اللفظي وغير اللفظي .
- شجع المتدربين على الأسئلة وعلى تبادل الخبرات .
- حول المعارف إلى مهارات وابتعد عن التفاصيل وركز على النقاط الهامة .
- نوع الأساليب والوسائل التدريبية .
- لا تقرأ حرفياً من المذكرة .
- تقبل النقد وكن صبوراً وتصرف بذكاء في المواقف الحرجة .



أخي المشارك الكريم السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

هذا البرنامج التدريبي سيساعدك بتوفيق الله على تنمية مهارات الوعي الذاتي لديك. وقد صمم على شكل نشاطات علمية ، تباشرها بنفسك وبالتعاون مع زملائك حيث يحترم خبراتك وينطلق منها ، ويفسح المجال للحوار والمناقشة وإبداء الرأي والإنصات لرأي الآخرين وصولاً إلى تكامل الخبرات عند المشاركين وتحقيق الأهداف المأمولة من البرنامج .

فالمؤمل منك أن تكون جادا في مشاركتك ، تسأل عن الغامض من الأفكار ، وتسهم بخبراتك في النشاط وبرأيك في النقاش ، تبدي رأيك وتحترم الأفكار الأخرى ، ولتعلم أن التدريب يقوم على جهد المتدرب وإرادته ، ولا يمكن لأي برنامج تدريبي مهما كان محكما ومجودا أن يحقق أهدافه في غياب إرادة المتدربين وعدم بذلهم الجهد المطلوب للتدريب .وأخيرا فإن الخبرات التي تكتسبها قوة تضاف إلى قوتك وسلاح يضاف إلى أسلحتك ، فاحرص على اكتسابها وتعلمها .

ولتحقيق ذلك لا بد من مراعاة ما يلي :

- كن مشاركا في جميع الأنشطة .
- احترم أفكار المدرب والزملاء .
- أنقد أفكار المدرب والزملاء بأدب إن كانت هناك حاجة .
- احرص على استثمار الوقت .
- تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة .
- حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات .
- احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء أثناء البرنامج التدريبي .
- احرص على ما تعلمته في البرنامج وطبقه في الميدان .



أهداف الوحدة :

- ١- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوعي الذاتي .
- ٢- أن يتعرف المتدرب على الهدف من الوعي الذاتي في حياة الفرد .
- ٣- أن يحدد المتدرب الفرق بين وعي الذات وتقدير الذات .
- ٤- أن يحدد المتدرب مصادر بناء الوعي الذاتي لدى الإنسان .

البرنامج الزمني للوحدة :

الوحدة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<p><u>الوعي الذاتي:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● مفهوم الوعي ● الوعي الذاتي وتقدير الذات 	راحة ٣٠ د	<p><u>بناء الوعي الذاتي :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● أهم مصادر بناء الوعي الذاتي ● واقع الوعي الذاتي للمتدربين 	٩٠ دقيقة

الوحدة الأولى الجلسة الأولى (٤٥) دقيقة



أهداف الجلسة :

- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
- ١- أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوعي الذاتي .
 - ٢- أن يتعرف المتدرب على الهدف من الوعي الذاتي في حياة الفرد .

موضوعات الجلسة

١. الوعي الذاتي : مفهومه والهدف منه في حياتنا .
٢. الوعي الذاتي وتقدير الذات .

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	الترحيب بالمتدربين والتعارف استطلاع توقعاتهم لأهداف البرنامج	١
	نشاط (١/١/١) افتتاحي لجذب انتباه المتدربين	٢
	نشاط (٢/١/١) " نشاط جماعي تعاوني " مفهوم الوعي الذاتي وأهدافه	٣
	عرض ومناقشة المادة العلمية : مفهوم الوعي الذاتي وأهدافه	٤
	نشاط (٣/١/١) : الوعي الذاتي وتقدير الذات	٥
	عرض نتائج مجموعات العمل ومناقشتها عرض المادة العلمية	٦
٤٥ دقيقة	المجموع	



الوعي في اللغة : يعطي معنى الحفظ وحسن التقدير وعمق الفهم وسلامة الإدراك .
وفي الاصطلاح التربوي: هو إدراك الفرد لنفسه ولوظائفه العقلية والجسمية وإدراكه
لخصائص العالم الخارجي ومن ثم إدراكه لنفسه باعتباره عضوا في جماعة .

والوعي بمعنى آخر: هو وعي الفرد لذاته ومدى ترابط وتألف قيمه وواجبه نحو الآخرين .
كما يمثل الوعي عند العديد من علماء النفس الحالة العقلية التي يتميز بها الإنسان بملكات
المحاكمة المنطقية الذاتية:

- (الإحساس بالذات) (subjectivity)
- والإدراك الذاتي (self - awareness)
- والشعورية (sentience)
- والحكمة أو العقلانية (sentience)
- والقدرة على الإدراك الحسي (perception)
- للعلاقة بين الكيان الشخصي والمحيط الطبيعي له .

كما نجد تعريفا آخر يربط الوعي الذاتي بالجماعة والمجتمع كمدرک خارجي إذ يعرف بأنه:
"أنه إدراك العلاقات بين مدرک الذات والمدرک الخارجي وما يحكم هذه العلاقات من معرفة للقيم
والنظم والأسس والقواعد التي ارتضاها المجتمع ومارستها الجماعة سبيلا إلى تحقيق واستمرار
وتطور إنسانيتهم في الحياة".

من أشد أنواع الجهل خطورة ؛ جهل الإنسان بذاته لأنه يسبب له الكثير من الارتباك ، ويشوه
تعامله مع الله - جل وعلا - ومع الناس ، ويحرمه من معرفة الفرص المتاحة له والأخطار التي
تهدهد .

معرفة الوعي الذاتي تضمن تركيز عقولنا على البحث عن الحقيقة ، مع عدم إنكار الحقائق
المؤلمة والاستجابة للمعرفة والحقائق الجديدة .

الوعي الذاتي يقود إلى معرفة الحقيقة والتي ستسهم بإذن الله لتحريرك من الأفكار والمعتقدات
الزائفة، والتي غالبا ما تحول بينك وبين الاستفادة المثلى من إمكانياتك وطاقاتك الحقيقية .
العيش الحقيقي هو البحث بوعي عن الحقيقة واستغلالها في أن تحيا حياة أكثر إشباعا
وتحقيقا للذات .

لن تغير ولن تطور من ذاتك ما لم يكن لديك الوعي بها.



الوعي الذاتي : يعني العملية التي يصبح من خلالها الإنسان على وعي بالجوانب الواقعية المتعلقة بذاته .

ويتضمن الوعي الذاتي :

- احترام الحقيقة أو الواقع .
- عدم إنكار الحقائق المؤلمة .
- البحث عن التقييم الدقيق للذات .
- التحرر من الأفكار والمعتقدات الزائفة .
- الانفتاح على المعرفة الجديدة وتقييمات وىراء الآخرين .

التغيير بأنواعه يبدأ بالوعي الذاتي .

البوابة الأولى لقبول وتقدير الذات لا تكون إلا بالوعي بها .

تقدير الذات مرحلة متقدمة مبنية أساسا على مراحل وأساسات أخرى أهمها ويدايتها الوعي

الذاتي . وهي عملية شعور الإنسان بـ :

الكفاءة الذاتية : " تتضمن الثقة بالنفس وإيمان الإنسان بقدرته على التكيف والتعامل مع

التحديات الأساسية في الحياة " .

قيمة الذات : " وتتضمن القبول غير المشروط والشعور بالأهلية للحياة والسعادة " .

الوحدة الأولى الجلسة الثانية (٤٥) دقيقة



أهداف الجلسة :

- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
١. تحديد مصادر بناء الوعي الذاتي لدى الإنسان.
 ٢. تحديد واقع الوعي الذاتي للمتدربين.

موضوعات الجلسة

- ١-مصادر بناء الوعي الذاتي.
- ٢-واقع الوعي الذاتي لدى المتدربين.

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	نشاط جماعي (١/٢/١) : مصادر بناء الوعي الذاتي لدى الإنسان.	١
	مناقشة وعرض المادة العلمية مصادر بناء الوعي الذاتي لدى الإنسان.	٢
	نشاط فردي (٢/٢/١) : واقع الوعي الذاتي لدى المتدربين	٣
	مناقشة المكونات الأساسية التي يبني عليها الوعي الذاتي	٤
٤٥ دقيقة	المجموع	



مصطلحات مهمة

١- الضمير:

هو مستوى أخلاقي للسلوك عند شخص معين ، يتكون نتيجة لخبرته مع الجماعة ، ولهذا يتشرب الفرد في عملية التنشئة الاجتماعية أعراف الجماعة وقيمه . ويشير هذا المصطلح إلى ذلك الشعور الذي يوجد لدى الفرد فيما يتعلق بسلوكه الخاص وخاصة ما اتصل بالخطأ والصواب وما يترتب على ذلك من نتائج ويشير أيضا وبصورة قاطعة إلى دور الفرد في تكوين أو قبول المعايير الاجتماعية والمستويات الأخلاقية .

٢- الإرادة الحرة الواعية:

يرى الكثير من علماء الاجتماع أنه بدون افتراض وجود إرادة حرة واعية في توقعاتنا الاجتماعية ، فإن الحياة الاجتماعية تتطلب الأصالة والفرديّة ، مثلما تحتاج إلى قابلية التنبؤ والامتثال .

٣- الانتقاء المعرفي والثقافي:

ويعني ميل الفرد إلى معرفة الموضوعات التي تتفق وتتمشى مع معتقداته واتجاهاته وقيمه وحاجاته وأن يستبعد كل ما يتعارض مع هذه الأفكار ويحدث هذا الانتقاء في مجال وعي الذات والإدراك والتفسير والتذكر.

٤- النفس اللوامة :

قال ابن جرير رحمه الله في تفسيره : و الأشبه بظاهر التنزيل أنها التي تلوم صاحبها على الخير والشر ، وتندم على ما فات .

وقال الدكتور أحمد فريد في كتابه تزكية النفوس عن الجرجاني رحمه الله قوله : هي التي تنورت بنور القلب قدر ما تنبعت عن سنة الغفلة ، كلما صدرت عنها سيئة بحكم جبلتها الظلمانية ، أخذت تلوم نفسها .

وقال ابن القيم رحمه الله : اللوامة نوعان : لوامة ملومة ، ولوامة غير ملومة ، فالملومة هي النفس الجاهلة الظالمة التي يلومها الله والملائكة ، والغير ملومة هي التي لا تزال تلوم صاحبها على تقصيره في طاعة الله ، مع بذله وجهده.

مصادر بناء الوعي الذاتي

١. الأفكار والمبادئ والقيم التي يؤمن بها الإنسان .
٢. المعرفة بالذات وتحديد مواطن القوة والضعف في الشخصية .
٣. الأسرة وعمليات التنشئة والتربية .
٤. العلاقات الاجتماعية وآراء الآخرين والنقد الهادف .

النشاط	(٢/٢/١)	نوعه	فردى
الهدف : أن يحدد المتدرب واقع الوعي الذاتى لدهه			

عزى المشاركة :

اكتب كل ما تعرفه عن ذاتك من خلال ما يلى:
حدد الجوانب المشرقة والمظلمة فى شخصيتك " أهم إيجابياتك وسلبياتك .. " من خلال رؤيتك الخاصة ومن خلال وجهة نظر أشخاص تعتر بمصداقيتهم وتجردهم من يجونك ويحرصون على مصلحتك .

ذوى خبرة وتخصص ممكن الاستمادة منهم	وسائل المعالجه والتعديل والتغيير	لا يعجبني فى ذاتى	وسائل المحافظه والتطوير	يعجبني فى ذاتى

من استشيرهم فى أمورى الشخصيه	وسائل اقترحها من تلك السمات ؟	سمات لا اتمناها فى شخصيتى أو لا تعجبني	وسائل للاستمرار والتعزيز	سمات أقدرها فى شخصى ؟



حتى استطيع تحديد واقع ووعي الذاتي علي أن أحدد بدقة ما يلي:

- صورة الذات لدي ونظرتي لواقع منجزاتي.
- تحديد مواطن القوة والمعارف والمهارات والإمكانات والقدرات التي أمتلكها.
- تحديد مواطن الضعف والقصور التي أعاني منها.
- أهم القيم التي تحكم سلوكي وفكري ومشاعري.
- أكثر الناس الذين أتأثر بهم وساهموا في تشكيل شخصيتي.
- أهدافي وتطلعاتي وطموحي.
- المناطق والبقع المظلمة في ذاتي والتي تحتاج لتبصر واكتشاف مني.
- مواهبي وميولي واتجاهاتي.
- تقديري لذاتي وثقتي بها.



أهداف الوحدة :

١. أن يصنف المؤثرات التي تؤثر في مسيرة حياته إلى مؤثرات إيجابية ومؤثرات سلبية.
٢. أن يستنتج المدرب أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك.
٣. أن يستخدم المدرب مهارات التفكير الناقد بإيجابية في حياته العملية.

البرنامج الزمني للوحدة :

الوحدة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • أنواع المؤثرات الإيجابية والسلبية • أخطاء التفكير 	راحة ٣٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • بناء القيم • التفكير الناقد 	٩٠ دقيقة

الوحدة الثانية الجلسة الأولى (٤٥) دقيقة



أهداف الجلسة :

يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :

١. تصنيف المؤثرات إلى إيجابية وسلبية.
٢. استنتاج أخطاء التفكير التي تؤثر في السلوك.

موضوعات الجلسة

- تصنيف المؤثرات إلى مؤثرات إيجابية ومؤثرات سلبية.
- أخطاء التفكير التي تؤثر في السلوك.

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	نشاط (١/١/٢) جماعي: تصنيف المؤثرات التي تؤثر في حياة الإنسان	١
	مناقشة وعرض المادة العلمية لتصنيف المؤثرات التي تؤثر في حياة الإنسان	٢
	نشاط (٢/١/٢) جماعي : أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك	٣
	مناقشة وعرض المادة العلمية : أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك	٤
٤٥ دقيقة	المجموع	



المؤثرات السلبية: هي كل ما يؤثر على الفرد بسبب العوامل الذاتية أو البيئية. وفي تعريف آخر هي كل ما يتأثر به الطفل المسلم مما يسمع ويرى من الأمور المنافية للشرع أو الأخلاق داخل القطاعات التربوية المتعددة (البيت ، المسجد ، الشارع ، المدرسة ، أجهزة الإعلام ، أجهزة الاتصال

وهناك العديد من المؤثرات التي تؤثر في بناء الشخصية تأثيرا إيجابيا أو سلبيا: في الجانب النفسي أو الانفعالي، والاجتماعي، والتربوي، والصحي، والمهني، والسلوكي. وفي الغالب تتحدد إيجابية وسلبية هذه المؤثرات بحسب تعاملنا معها، فالانترنت مثلا قد يكون مؤثرا إيجابيا عظيما إذا استخدمناه في تدعيم معارفنا النافعة، وقد يكون مؤثرا سلبيا إذا تتبعنا المواقع المشبوهة، أو ذات التوجهات الفكرية المنحرفة.

من أنواع المؤثرات في الحياة

- عوامل ذاتية (الدين، الثقافة، الأخلاق، المهارات، الخبرات، المظهر، الطموحات، الهوايات، تنظيم الحياة) .
- عوامل مادية (المال ، المركبة ، المنزل ، المكتبة ، الغذاء ، الرياضة ، الوظيفة) .
- عوامل إنسانية (العلاقات ، الأقارب ، الأصدقاء ، الجيران ، جماعة الرفاق ، المنزلة الاجتماعية ، العلاقات الإنسانية) .
- الأحداث والحوادث (الأمراض ، حوادث السير ، الحروب ، الاضطرابات الاجتماعية ، الكوارث الاقتصادية أو الطبيعية) .

المؤثرات السلبية الداخلية

١. النظرة الدونية للذات .
٢. مشاعر الإحباط (الخوف ، القلق ، الاكتئاب ، الوسواس ، الشعور بالذنب ..) .
٣. صدمات الماضي .
٤. العادات غير المرغوبة (الكسل ، الاتكالية ، الفوضوية ، التأجيل ، ..) .

المؤثرات السلبية الخارجية

ومن المؤثرات الاجتماعية التي تكون سلبية في حالات منها:
(أخطاء التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة (- البيت - المدرسة - المجتمع):

- ١/ النعت بالصفات السيئة والمقولات السلبية.
- ٢/ القسوة في المعاملة (ماديا - لفظيا) .
- ٣/ الدلال الزائد ومرحلة الفطام النفسي.
- ٤/ النبذ والإهمال .
- ٥/ الصفات السلوكية المكتسبة (العادات) السيئة الناتجة عن الأخطاء في التربية الاجتماعية وفعل المتناقضات بين النواهي والأوامر.



(المؤثرات الصحية)

(أ) الأمراض المزمنة والعاهات الجسدية المستديمة :

مثل : السكر - الضغط - الصرع - الكلى - قصور أحد الأعضاء - الشلل النصفي .. وغيره

(ب) الكوارث والحروب والأزمات :

وما تخلفه على المستوى النفسي (الصحة النفسية) والمادي فردياً وجماعياً على حسب طبيعة المؤثر.

(المؤثرات الفكرية)

(أ) - تأثير وسائل الإعلام السليبي والأجهزة الحديثة (مشاهدة - مشاركة - تأثير و تقمص) :

ب/ البرامج التلفزيونية الهابطة عبر القنوات الفضائية .

٢/ سوء استخدام الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) .

٣/ سوء استخدام الهاتف والجوال (مكالمات - رسائل - بلوتوث) .

٤/ الصحف والمجلات ذات التوجه الغير جيد .

٥/ بعض الألعاب الإلكترونية السلبية السيئة .

(ب) - الانحرافات الفكرية الهدامة :

١/ انحراف المعتقد الديني .

٢/ الغلو الديني (التطرف الديني) .

٣/ انحراف في الأفكار المعرفية والعقلية .

٤/ عقدة الشعور بالنقص والدونية .

(ج) - المؤثرات السلبية العامة في حياة الناس اليوم :

١/ التبعية المطلقة للثقافات الأخرى في ظل الانفتاح على العالم وثقافته - العمالة

ومشكلاتها - السرقة - التدخين - المخدرات ...

٢/ الشائعات - الغيبة - النميمة - الكذب - الاحتيال ..

٣/ التقليد والمحاكاة ومنها التقليلات السلبية في : الملابس - الشعر - طريقة الكلام -

التهور في القيادة - التشجيع والتعصب الرياضي ..

٤/ الفراغ لدى الكثير من الشباب، ومصاحبة قرناء سوء والعلاقات غير السليمة.

٦/ نقص الدافعية إلى التعلم.

٧/ انخفاض مستوى الطموح ودنو الهمة.

النشاط	(٢/١/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يستنتج أخطاء التفكير التي تؤثر في السلوك.			

عزيمي المشارك :

قيم العبارات التالية موضحا مواطن الصواب والخطأ فيها ..

- ١ . لا بد أن أكون محبوبا ومرضيا عني من كل أفراد مدرستي.
- ٢ . إحساسي بقيمتي يرتكز على أن أكون ذا كفاءة في جميع المجالات في صفي.
- ٣ . احرص على لوم ومعاينة الأشخاص السيئين والوقوفين والمزعجين في مدرستي .
- ٤ . يجب أن تسير الأمور حسب رغبتني.
- ٥ . الشقاء والبؤس وعدم السعادة في المدرسة نتائج للأحداث والأشخاص الآخرين ، وكل ذلك خارج عن إرادتي وليس لي قدرة في التحكم بها.
- ٦ . اجعل جل اهتمامي وتركيزي على الحالات التي تمثل خطرا عليّ في المدرسة.
- ٧ . تتحقق السعادة بعدم القيام بالأعمال المدرسية المرهقة ، وتوفير أكبر قدر من الوقت للراحة.
- ٨ . زملائي الطلاب معرضون للتحطم ولا ينبغي إيذاء مشاعرهم لأي سبب.
- ٩ . تقوم العلاقات الطيبة مع زملائي الطلاب على أساس التضحية المتبادلة والتركيز على العطاء.
- ١٠ . إذا لم أقطع أشواطاً طويلة في إسعاد زملائي في المدرسة ، فسوف يتخلون عني أو يستبعدوني من حياتهم.
- ١١ . عندما يعلن مجموعة من طلاب مدرستي عدم تقديرهم لي ، فهذا يعني دون شك أنني على خطأ أو أنني شخص سيئ .
- ٢١ . لا تحدث السعادة والمتعة ، والرضا التام إلا في وجود زملائي وأصدقائي .



العبارات السابقة تمثل أنموذجات تفكيرية خاطئة ينبغي تعديلها وتغييرها، وتصحيح إن تصحيح المفاهيم الخاطئة السابقة يسهم بإذن الله في تحقيق حياة أسعد.

من الطرق السلبية في التفكير

١. قراءة الأفكار .
٢. التكهن .
٣. تصوير الأمور في شكل كارثي .
٤. الوسم
٥. التحقير من شأن الجوانب الإيجابية ، والتركيز على إبراز الجوانب السلبية .
٦. الإفراط في التعميم .
٧. التفكير بأسلوب إما كل شيء أو لا شيء .
٨. الواجب عمله .
٩. الإلقاء باللائمة على الذات ، أو على الآخرين .
١٠. عقد مقارنات مجحفة وفي غير مكانها .
١١. توجيه الندم
٢١. الاستدلال العاطفي
٣١. العجز عن الدحض
٤١. التركيز على إطلاق الأحكام



أهداف الجلسة :

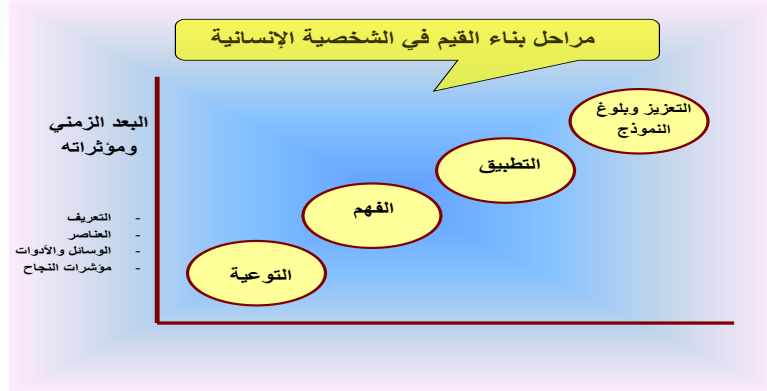
- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
- ١ . معرفة شروط تحقيق القيمة في شخصية الإنسان.
 - ٢ . استخدام مهارات التفكير الناقد بإيجابية في حياته العملية.

موضوعات الجلسة

- ١- شروط تحقيق القيمة في شخصية الإنسان.
- ٢- مهارات التفكير الناقد .

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	نشاط (١/٢/٢) : تصنيف المؤثرات التي تؤثر في حياة الإنسان	١
	مناقشة وعرض المادة العلمية لتصنيف المؤثرات التي تؤثر في حياة الإنسان	٢
	نشاط (٢/٢/٢) : أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك	٣
	مناقشة وعرض المادة العلمية : أخطاء التفكير المؤثرة في السلوك	٤
٤٥ دقيقة	المجموع	





تتضمن معايير التفكير الناقد المواصفات العامة التي المستخدمة في الحكم على نوعية التفكير الذي يمارسه الفرد في معالجته للمشكلة أو الموضوع المطروح. ومن أبرز هذه المعايير ما يلي :

1	الوضوح
2	الصحة
3	الدقة
4	الربط
5	العمق
6	الاتساع
7	المنطق





أهداف الوحدة :

- ١- أن يستنتج المتدرب العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها".
- ٢- أن يمارس المتدرب معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات.
- ٣- أن يستخدم المتدرب مهارات التفكير الناقد بإيجابية في حياته العملية.

البرنامج الزمني للوحدة :

الوحدة	الجلسة الأولى (٤٥ دقيقة)	راحة	الجلسة الثانية (٤٥ دقيقة)	الزمن
الأولى	<ul style="list-style-type: none"> • العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها". • معايير ومحكات الوعي الذاتي 	راحة ٣٠ د	<ul style="list-style-type: none"> • أساليب تنمية الوعي الذاتي. • تدريبات عملية لاستخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي 	٩٠ دقيقة

الوحدة الثالثة الجلسة الأولى (٤٥) دقيقة



أهداف الجلسة :

- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
- 1- استنتاج أن العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها".
 - 2- ممارسة معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات.

موضوعات الجلسة

- العلم والمعرفة والوعي الذاتي.
- معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات.

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	نشاط (١/١/٣) جماعي: العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها".	١
	مناقشة وعرض المادة العلمية العلم والمعرفة من أساسات الوعي الذاتي " وليست كلها".	٢
	نشاط (٢/١/٣) جماعي : معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات.	٣
	مناقشة وعرض المادة العلمية : معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات.	٤
٤٥ دقيقة	المجموع	



لا يقاس الوعي الذاتي بكم المعلومات أو الخبرات التي لدى الفرد ، إنما يقاس بمدى القدرة على الاستفادة من تلك الخبرات والمعلومات عند الإقدام على فعل معين.

الفيصل في الحكم على جودة وعينا الذاتي هو الاختيار الجيد والعمل الجيد عندما تتاح لنا الفرصة لارتكاب أخطاء لا ترتضيها معايير وعينا الذاتي (العقيدة – المعلومات – الخبرات – المبادئ – الأفكار) .

العلم قد يكون شاهدا لنا أو علينا ..

وحتى ننمي وعيا ذاتيا إيجابيا علينا أن نختار وننهل من العلوم والمعارف النافعة ونوظفها في مواقف الحياة ممارسة وتطبيقا لتحقيق الإنجازات الأفضل.



المعيار الديني أهم المحكات والمعايير في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات وأساسها .
ومن النتائج الإيجابية لمعيار الوعي الديني :
عدم الغلو في الدنيا والاستعداد لليوم الآخر .
الشعور بمراقبة الله - عز وجل - والتطلع إلى درجة الإحسان .
اغتنام الأوقات والاعتبار بمرور الأيام .
تربية الشعور الحقيقي بالمسؤولية .

كذلك فإن هذا المعيار هو الذي يساعد على تحقيق التقوى في قلب المؤمن ذلك لأن التقوى تقدم الأحكام القيمية على الأشياء فتعين الفرد على الاختيار والمفاضلة بين الفاضل والمفضول وبين ما فيه ثواب الله وعقابه فيكون الوعي بالخيارين العظيمين في الإسلام (الحلال والحرام) ، ويحقق هذا المعيار مراقبة الله والإحسان والقرآن الكريم وسيرة النبي صلى الله عليه وسلم بالإضافة لما ذكر أعلاه .

المعيار التربوي : للتربية لها دور في عملية تكيف الفرد الإنساني مع بيئته المحيطة الطبيعية والاجتماعية تكيفا يؤدي إلى الانسجام والتوافق في حياته وعيشه ضمن إطار قيم ونظم وسلوكيات الجماعة من حوله، والهدف النهائي للتربية أن تصل بالإنسان إلى نقطة لا يحتاج بعدها إلى وصاية، ويتحقق هذا من خلال التربية الوجدانية والتفكير الإبداعي والتفكير الناقد والتعلم والتعليم والمحفزات والتوحد والملاحظة والنمذجة وغيرها .

المعيار الاجتماعي: ويمثل معايير وقيم ومعتقدات المجتمع الإيجابية - الوعي الاجتماعي .
المعيار الاقتصادي: للعامل الاقتصادي دور مهم في عملية الوعي الذاتي لدى الأفراد فغالبا ما تكون الأسر محدودة الدخل تنشغل في السعي والجري وراء لقمة العيش لإشباع حاجات أفرادها الأساسية مبتعدة كل البعد عن الجوانب النفسية والاجتماعية التي يحتاجها الفرد منهم في هذا الزمن الصعب .

المعيار البيئي: لقد أدى التقدم الكبير الذي أحرزه الإنسان في مجالات العلم والتكنولوجيا والمخترعات الحديثة إلى إحداث خلل في مكونات البيئة ، بحيث أصبح خطر العيش فوق احتمال البيئة متوقعا ، إذ بدأنا نسمع عن مشكلة الغذاء، ومشكلة الطاقة ، والنمو السكاني المتسارع ، ومشكلة التلوث ، ومنذ السبعينات من هذا القرن شهد العالم ولم يزل نشاطات بشرية واسعة في مجال الرعاية البيئية . واتخذ ذلك اتجاهين :

أولهما الدراسات والبحوث ، والكتب والنشرات من أجل العناية بالبيئة ونشر الوعي البيئي .
وثانيهما: اهتم بما يعرف بالتوعية البيئية أو التعليم البيئي والتربية البيئية سواء على مستوى الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات .



ويهدف هذا المعيار إلى الآتي
إعطاء الإنسان القدرة على فهم ما تتميز به البيئة من طبيعة معقدة نتيجة التفاعل الدائم
بين مكوناتها البيولوجية والفيزيائية والاجتماعية والطبيعية .
إمداد الفرد بالوسائل والمفاهيم التي تمكنه من تفسير علاقة التكافل والتكامل التي تربط
بين هذه المكونات المختلفة في الزمان والمكان .
إيجاد وعي وطني بأهمية البيئة بالنسبة لمتطلبات التنمية الاقتصادية والاجتماعية
والثقافية .

إيجاد وعي عن أهمية التكامل البيئي في العالم المعاصر .
ولهذا عندما يكون الوعي الذاتي عن أهمية البيئة حاضرا يكون المؤثر السلبي على البيئة
ومن ثم على الفرد والجماعة والمجتمع معدوما .
المعيار الوطني : المواطنة أساس الانتماء الذي أكد على (الوطنية) هوية للدولة الحديثة ،
فالمواطنة انتماء إلى تراب تحده حدود جغرافية ، والمواطنة تقوم على المعرفة الحقة ، معرفة
أنفسنا ومعرفة ما يجري حولنا وتفاعلنا مع معطيات عصرنا ويكون وعينا الوطني
الصحيح هو الابتعاد عن الفردية والاهتمام بالصالح العام للوطن والعمل من أجل نهضته ،
والمواطنة الحقة تعطي الدارسين المعرفة والمهارة وفهم الأدوار الاجتماعية الرئيسية والفرعية
في المجتمع ، كما أنها تؤهل النشء للمسؤولية الوطنية .
كما يشير مصطلح المواطنة الصالحة إلى : ما يكنه الفرد من ولاء وانتماء واعتزاز واع
بالوطن أرضا وشعبا ونظاما وما يترجمه من مشاركة فعلية في الأعمال التي تهدف لتحقيق
الصالح الوطني العام كما تشكل الإطار القانوني والسياسي لممارسة المواطن حقوقه
وواجباته عن طريق تربيته وطنيا ويتميز الوعي الوطني بولاء المواطن لبلده وخدمته في
أوقات السلم والحرب والتعاون مع الآخرين في تحقيق الأهداف الوطنية التي تدعو إلى :
حفظ سلامة الوطن ، وأرضه ، ومؤسساته .

. تنمية ثروة الوطن بتنمية اقتصاده والحفاظ عليه .
. تنمية الوحدة الوطنية بالمحافظة على التقاليد والقيم المشتركة .
المعيار الصحي : نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس (الصحة والفرغ) "حديث شريف".
الصحة لها الأثر البالغ في أداء الناس لأدوارهم في الحياة ولكن لا بد لها من وعي كامل
لمواجهة أي أثر أو مؤثر سلبي في حياته ، فكلما كان الإنسان صحيحا كلما كانت فرصته
بالوعي المدرك لما حوله كبيرة والعكس صحيح ..



المعيار العقلي الموضوعي ويشمل ما يلي :

القيم والمعتقدات والمعايير و الخرائط الذهنية والعمليات العقلية من ذكاء وإدراك وتفكير وفهم وانتباه وتحليل وتفسير ونقد واتخاذ قرار

جاء في المعجم الوسيط ، التفكير هو إعمال العقل في مشكلة للتوصل إلى حلها .

وجاء في علم نفس التفكير للدكتور حامد عبدا لعزيز " هو نشاط ذهني يطلق عليه العلماء أسماء متعددة حسبما تتمثل فيه المواقف الخارجية برموز ودلالات تترابط فيما بينها لتحقيق غرض معين".

فالتفكير إذا نشاط عقلي يربط بين الواقع والمعلومات الموجودة في الدماغ والتي تقوم الحواس بتزويده بها لتعيينه على حل المشكلات التي تواجهه .

المعيار الذاتي (النفسي): أرغب ، لا أرغب - أحب ، أكره - يعجبني ، لا يعجبني - يناسبني ، لا يناسبني - وغيرها من المقولات الذاتية الإيجابية ، "الحاجات - الدوافع - الرضا - العاطفة الإيمانية الدافعة للسلوك - الحب - والخوف - إمكانيات وقدرات - ميول ورغبات - النفس اللوامة - ضبط النفس - الإشباع العاطفي"

- سأمضي في حياتي بثقة سواء ...
- ربحت أم خسرت
- نجحت أو فشلت
- كنت جذاباً أو لم أكن
- كنت ذكياً مثل الآخرين أو لم أكن
- كنت مسروراً أو حزينا
- قمت بعمل مميز أو أخفقت
- أمتلك الكثير من المال أو لا أملكه
- وسأطالب بالاحترام الذاتي الذي أستحقه ، وسأقدر من ، وكيف أنا .
- وسأفي بوعدتي مع نفسي في بذل الخير لنفسي ، وسأحاول أن أفعل ما أوّمن به وبأنه الأفضل لي في حياتي ، وسأعمل لتحسين نفسي بأفضل ما أستطيع ، وسأسامح نفسي إذا لم أملك ذلك أو جزء منه .

من هنا نستطيع القول أن المرء إذا فهم ذاته ووعاها فإن له أن يقيّم تلك الذات إما بطريقة إيجابية أو سلبية ومدى إيمانه بها وبأهليتها وقدرتها واستحقاقها للحياة الكريمة ، وهذا ما نطلق عليه مصطلح تقدير الذات ، والأشخاص الذين لديهم وعي وتقدير ايجابي لذواتهم يكونون في الغالب أسعد حالاً وأفضل صحة وأكثر إنتاجية وأقدر على مواجهة المشكلات من غيرهم .



أهداف الجلسة :

- يتوقع في نهاية الجلسة أن يكون المتدرب قادراً على :
1. استخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي في المواقف المحددة.

موضوعات الجلسة

- 1- أساليب تنمية الوعي الذاتي.
- 2- تدريبات عملية لاستخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي

خطة تنفيذ الجلسة :

الزمن	الأساليب والأنشطة التدريبية	هـ
	نشاط (١/٢/٣) جماعي: أساليب تنمية الوعي الذاتي.	١
	مناقشة وعرض المادة العلمية أساليب تنمية الوعي الذاتي.	٢
	تدريبات عملية لاستخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي.	٣
٤٥ دقيقة	المجموع	

النشاط	(١/٢/٣)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يستخدم المتدرب أساليب تنمية الوعي الذاتي في المواقف المحددة			

عزيزي المشارك :

شاركت مع مجموعة من زملائك في الصف بإعداد ثلاث لوحات ورقية لنشاط إحدى المواد الدراسية . شارك الجميع في إعداد اللوحات ما عدا زميلكم خالد . وعندما حان موعد تسليم العمل تناول خالد اللوحات وحرص على أن يبرز نفسه باعتباره قائد المجموعة والعنصر الأساس في إنجاز العمل أمام المعلم . بالتعاون مع أعضاء فريقك المتميز اكتب رأيك بما قام به خالد موضحا الإجراءات المقترحة التي ينبغي إتباعها للتعامل مع الموقف ..

إبراهيم من زملائك في المدرسة ويجلس معك في كثير من الأحيان .. تلاحظ كما يلاحظ غيرك حرصه على مجارة الزملاء في أحاديثهم والقصص التي يوردونها مما يقوده في كثير من الحالات إلى اصطناع القصص والمواقف التي ليس لها وجود في أرض الواقع .. وحديثه في أغلب الأوقات يفتقد للمصداقية بالتعاون مع أعضاء مجموعتك حدد موقفك مما يصدر عن إبراهيم ؛ موضحا ما يمكن أن تقدمه للتعامل مع ما لاحظته فيه ..

تتاح الفرصة لتطبيق عدد كبير من التدريبات والأنشطة لاستخدام أساليب تنمية الوعي الذاتي وذلك من خلال ما يطرحه المترددون من مواقف وأفكار وسبل التعامل معها والمعايير والمحكات والقيم والمبادئ التي استخدمت في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....