

فَظَن

الوعي الذاتي

مهارات لمواجهة مؤثرات الحياة



دليل المشارك

الاسم :

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 تسيره 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 :

المدربون المعتمدون

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 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

النشاط	(٢/١/١)	نوعه	فردى / جماعى
الهدف : أن يتعرف المتدرب على مفهوم الوعي الذاتى			

عزيزى المشارك :

- الوعي الذاتى الإيجابى عنوان للحياة بمعناها الكامل.
- أهم أسئلة فى الحياة لا يمكن أن يجيب عنها سوى صاحبها .
- نحن لا نرى العالم على حقيقته ، لكننا نراه من خلال ذاتنا أو بالطريقة التى تكيفنا على رؤيته بها.

مستفيدا من المنطلقات السابقة وبالتعاون مع أعضاء فريقك فى المجموعة اكتب التعريفات التى تقترحها للوعي الذاتى ، محددًا أهدافه فى حياتنا.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

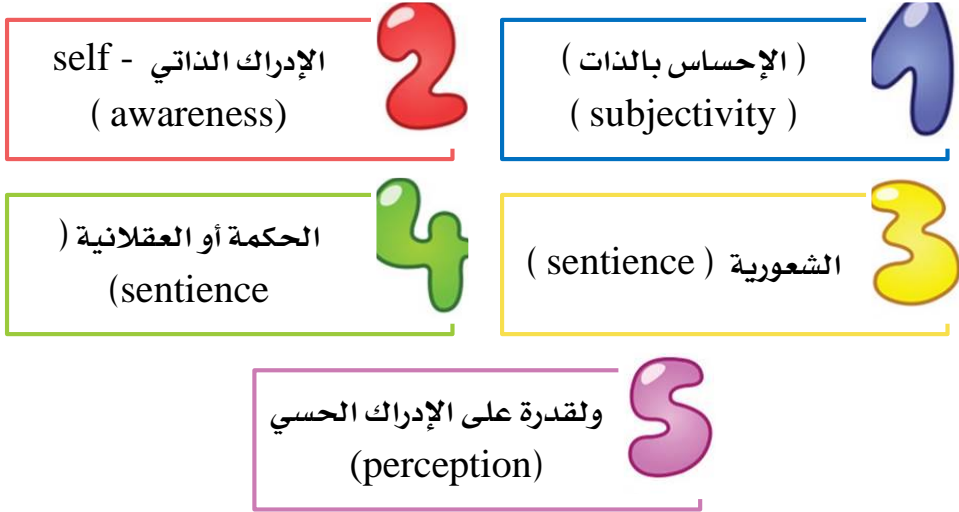
.....

.....

.....



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 .



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



تقدير الذات

الوعي الذاتي

احترام الحقيقة أو الواقع .

عدم إنكار الحقائق المؤلمة .

التقييم الدقيق للذات

التحرر من الأفكار والمعتقدات الزائفة

الانفتاح على المعرفة الجديدة

تقبل وتقييمات وآراء الآخرين

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط	(١/٢/١)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يحدد المتدرب مصادر بناء الوعي الذاتي لدى الإنسان			

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع زملائك في المجموعة حدد أكبر عدد من المصادر
والعوامل التي تسهم في بناء وعيك الذاتي.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مصادر بناء الوعي الذاتي



	مصادر دينية
	مصادر اجتماعية
	مصادر اعلامية
	الفرد نفسه

مصادر أخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

عزى المشاركة :

أكتب 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 ؟



	صورة الذات
	مواطن القوة
	مواطن الضعف
	المؤثرون
	أهدافي
	المناطق المظلمة
	ميولي وموهبي
	تقدير وثقتي



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

النشاط	(١/١/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يصنف المتدرب المؤثرات التي تؤثر في حياة الإنسان إلى مؤثرات إيجابية ومؤثرات سلبية.			

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع فريقك المتميز استخرج من الشكل الذي أمامك المؤثرات التي تؤثر على مسيرة حياتك ، ثم صنفها، وبين متى تكون إيجابية ومتى تكون مؤثرات سلبية.



مؤثرات سلبية :

مؤثرات إيجابية :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



الرياضة



الأصدقاء



المال



الذات

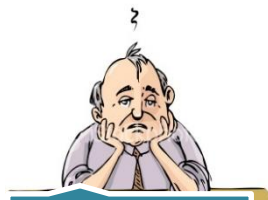
مان



الانترنت



المدرسة



القلق



السيارة

A large section of the page containing horizontal dotted lines for writing.

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 والوقحين 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 .



من الطرق السلبية في التفكير

الاستدلال العاطفي

قراءة الأفكار

اطلاق الأحكام

الإفراط في التعميم

لوم الذات

كل شيء أو لا شيء

المبالغة في السلبية

المقارنة السلبية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط	(١/٢/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يتعرف على شروط تحقيق القيمة في شخصية الإنسان			

عزيزي المشارك :

لبناء القيم في الشخصية الإنسانية آثار عظيمة تعود عليه بالنفع العميم إذا تم غرسها و بنيت بطريقة سليمة واستخدمت هذه القيم كمحركات ومحكمات ومعايير للسلوك والفكر وكل ما يصدر عن الإنسان.

بالتعاون مع أعضاء مجموعتك حدد ما يلي:

- هل تستطيع تحديد المراحل اللازمة لبناء قيمة إيجابية في ذاتك؟
- اقترح شروطا لتحقق القيمة قيمتها في شخصيتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

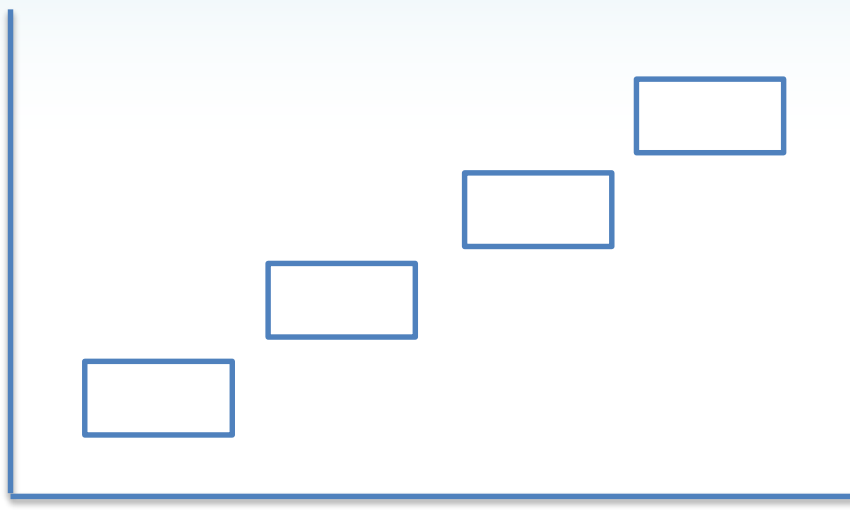
.....

.....



بناء القيم

البعد الزمني



مراحل بناء القيم

A series of horizontal dotted lines for writing.

النشاط	(٢/٢/٢)	نوعه	جماعي
الهدف : استخدام مهارات التفكير الناقد بإيجابية في حياته العملية			

عزيزي المشارك :

بالتعاون مع زملائك في المجموعة حلل وقيم كل موقف من المواقف التالية ثم قدم رأيك فيه:

الموقف الأول :

طالب تعرض مؤخرا لإيذاء جسدي من مجموعة من زملائه في الصف بعد مشاجرة حدثت بينهم :
أهم أسباب حدوث الإيذاء الجسدي للطلاب في المدرسة يعود إلى غياب الدور الرقابي لإدارة المدرسة والمعلمين فيها ، إضافة إلى عدم وجود مجموعة دعم وحماية من زملائه الطلاب ..

الموقف الثاني:

طالب لديه مهارات متميزة في الرسم والتربية الفنية لم يتم اختياره ضمن الطلاب الموهوبين على مستوى منطقته : جعلت تتساءل :هل آلية اختيار الطلاب الموهوبين تحتاج إلى مراجعة؟

الموقف الثالث:

طالب لديه مشكلات تأخر دراسي في مادة الرياضيات :
المشكلة هنا ليست في الطلاب بل قد تكون في طبيعة المادة ومقررها أو في المعلمين وطرق تدريسهم .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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 :

الوضوح

الصحة

الدقة

الربط

العمق

الاتساع

المنطق



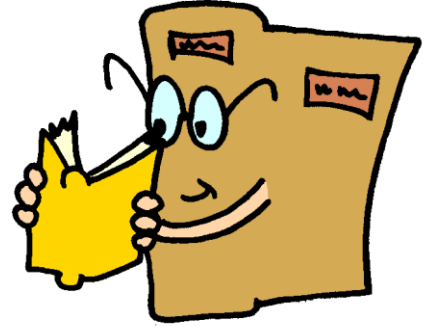
أهداف الوحدة :

- 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

معايير وعينا الذاتي (العقيدة - المعلومات - الخبرات - المبادئ - الأفكار).



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النشاط	(٢/١/٣)	نوعه	جماعي
الهدف : أن يمارس معايير الوعي الذاتي في إدارة الذات			

عزيزي المشارك :

نستخدم معايير للحكم على المواقف والأحداث والأفكار فيما يلي مجموعة من المحكات والمعايير للوعي الذاتي...

بالتعاون مع أفراد مجموعتك حدد أمثلة لاستخدامها في حياتك واختياراتك:

- المعيار الديني
- المعيار التربوي
- المعيار الاجتماعي
- المعيار الاقتصادي
- المعيار البيئي
- المعيار الوطني
- المعيار العقلي الموضوعي
- المعيار الذاتي (النفسي)



	المعيار الديني
	المعيار التربوي
	المعيار الاجتماعي
	المعيار الاقتصادي
	المعيار البيئي
	المعيار الوطني
	المعيار العقلي الموضوعي
	المعيار الذاتي (النفسي)

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 المتدربون من مواقف وأفكار وسبل التعامل معها والمعايير والمحكات والقيم والمبادئ التي استخدمت في إصدار الأحكام واتخاذ القرارات .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....