غرس

منهج علمي عملي لتأصيل القيم الأخلاقية
(المرحلة المتوسطة/ والمرحلة الثانوية)

(دليل الطالب/ الطالبة)

نسخة أولية مجانية

احترام الذات

إعداد:
فريق من المختصين التربويين
إشراف ومراجعة:
أ/جواهر محمد مهدي
مستشارة مدير عام التربية والتعليم بجدة
والمكلفة بتطبيق البرنامج

بسم الله الرحمن الرحيم

الرؤية

نحن- المعنيين- بتطبيق برنامج القيم التربوية الأخلاقية الحيَّة، شعارنا في تطبيقه "غرس القيم في النفس"

نسعى لتجويد بناء القيم وتعزيزها في عقول المتعلمين ونفوسهم من خلال المعرفة الواعية المنسجمة مع العلم اليقيني المستند إلى كتاب اللّه وسنة رسوله؛ لينشأ جيل صالح يراقب ربه ﷻ ، يتحلَّى بالقيم، و يتمثَّلها سلوكًا، يعرف حقوقه ويطبق واجباته.

حقلنا في تطبيق القيم التربوية الأخلاقية مدارسنا بمحافظة جدة .

الرسالة

برنامج (غرس القيم) برنامج تربوي تطبيقي يعتمد على تعليم القيم والتدريب عليها وفق استراتيجيات متنوعة يتبعها المعلم مع المتعلم وصولاً به إلى مستوى القدوة العالمية في ممارسة القيم وتمثُّلها في بيئة مدرسية خصيبة تتيح للجميع العطاء والتفاعل .

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الدرس الأول : أنا والأرض!!	١
الدرس الثّاني : الذات .. مكانة واحترام!!	١٠
الدرس الثالث/١ : كيف أحترم ذاتي ؟!	١٨
الدرس الثالث/٢ : كيف أحترم ذاتي ؟	٣٥
الدرس الثالث/٣ : كيف أحترم ذاتي ؟!	٥١

الرموز المستخدمة خلال الدروس

الرمز	دلالته
	نشاط جماعي
	إعمال العقل والخروج بنتيجة
	معلومة تزيدك ثقافة
	معلومة يحسن تذكرها دومًا
	معلومة يقينية
	معلومة توضيحية قد تستخدم في الإجابة عن نشاط

القيمة الأولى

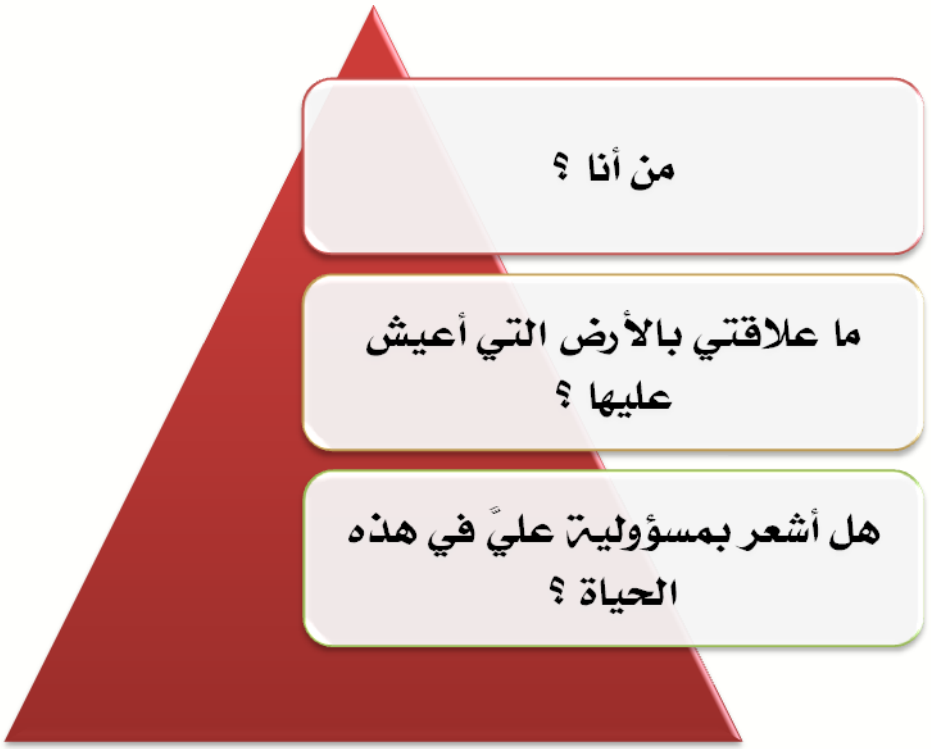
الاحترام

احترامُ
الذَّات

الدَّرْسُ الأوَّلُ

أنا والأرض !

أتأمل الأسئلة التالية وأحاول الإجابة عنها :



الإنسان هو الكائن المستخلف في هذه الأرض تشريفًا له وتعظيمًا لقدره ؛ ليضطلع بتنفيذ إرادة الله، وتحقيق مشيئته - مشيئة الحق والعدل والهداية والإصلاح - على سطح هذا الكوكب.

- لذا فإنه ليس من حقّ هذا الإنسان الخروج عن هذا الاستخلاف
- بالانحراف في الفهم والاعتقاد .
- أو التعبّد الخاطئ .
- بالاستبداد والظلم .
- أو التسلّط في الحكم .
- أو الإفساد وتخريب العلاقات الاجتماعية .
- أو تدمير نظام الحياة .

أقرأ المعلومة المقابلة ، ثمّ أجيب عن الأسئلة السابقة وأقارن إجاباتي السابقة بما سأجيب عنه أدناه :

قول الله عز وجل للملائكة لمّا خلق أول إنسان على وجه الأرض وهو آدم عليه السلام :

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي ٱلْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ البقرة: ٣٠

.....

.....

ما علاقتي بالأرض التي أعيش عليها ؟

.....

.....

.....

أتعرَّف بعض المعاني اللغوية لكلمة " خليفة "

أولاً: أكتب مادة الكلمة .

ثانيًا: أضع لكل معنى مذكور شاهدًا يدل عليه مما يلي، وأحدِّدُ أي المعاني يدل على معنى استخلاف الإنسان في الأرض .

١

(يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الأَرْضِ فَاحْكُمْ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ) ص:٢٦

٢

قال الفرَّاء :

أبوكَ خَلِيفةٌ وَلَدَتْه أُخْرَى

٣

(هُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ)

فاطر : ٣٩

خلائفَ في الأرض:

يَخْلُفُ بعضكم بعضاً

(.....)

السلطانُ الأعظم

(.....)

مُنَفِّذ لشريعة الله في أرض الله

(.....)

خليفة

مادة الكلمة

هي

(.....)

- أختار الإجابة :

بعد تأملي العلاقة بيني وبين الأرض بماذا أشعر ؟

أ / بالمسؤولية .

ب / بالخوف .

ج / بالعظمة .

د/ شعورآخر .

- أناقش اختياري .

.....

.....

.....

.....

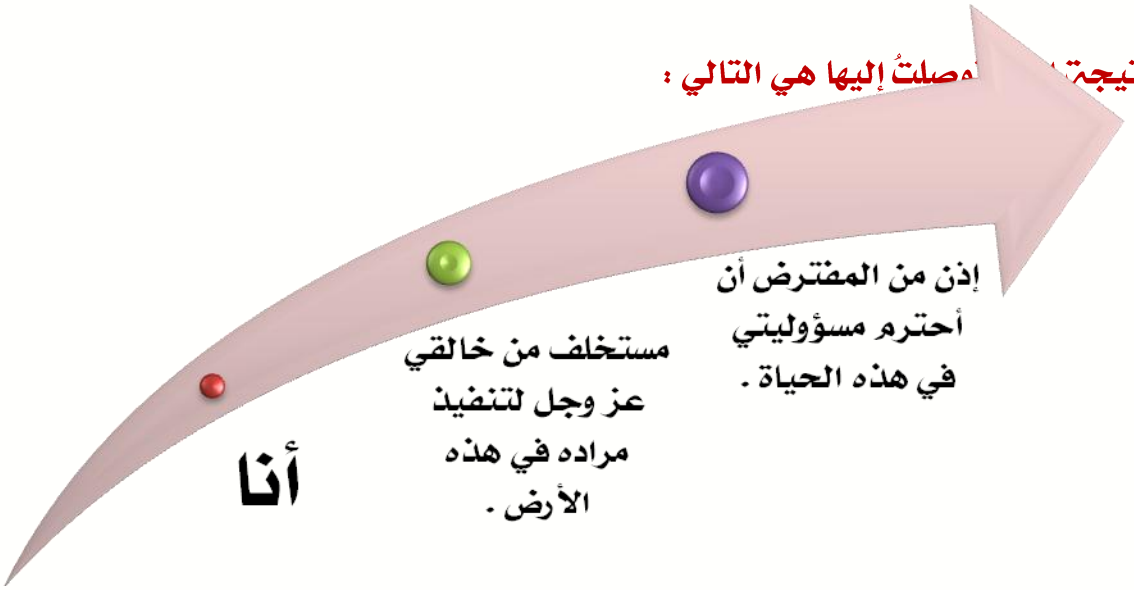
- هل تغيرت وجهة نظري في مسؤوليتي على الأرض بعد قراءة المعلومات السابقة، أوضح .

.....

.....

يا من جُعلت خليفة في الأرض شمِّر عن ساعديك

النتيجة التي توصلتُ إليها هي التالي :



بالتعاون مع مجموعتي أربط بين النتيجة السابقة وبين مقولة

" فاقد الشيء لا يعطيه "

.....

.....

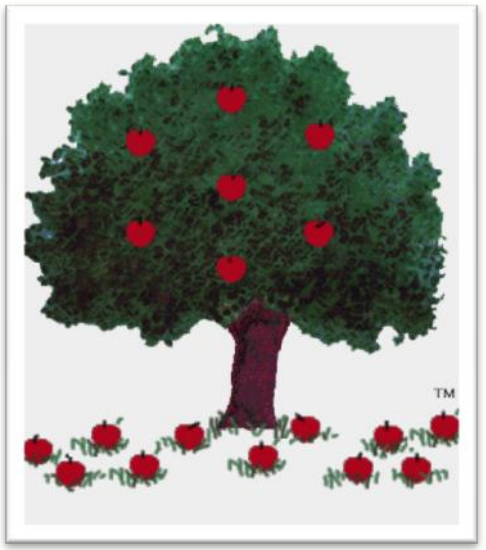
.....

.....

نشاط

أتخيل أنني شجرة مزدهرة في نفسها ، وفي المقابل أتخيل أنني شجرة يابسة لا ازدهار فيها

أقارن بين الخيالين من حيث تجميلهما الأرض ونفعهما لمن عليها .



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أي الشجرتين أتمنى أن أكون ؟

.....

- أربط بين مفهوم الإزهار ومن ثمّ النفع وبين مفهوم احترام الذات ، ومن ثمّ تحقيق الخلافة في الأرض ؟

.....

.....

- أستنتج أن احترامي ..... هو الخطوة الأولى نحو إنجازي مسؤوليتي في الحياة

- من وجهة نظري ما الأشياء التي ينبغي أن تتوافر لدي حتى يشتد عودي ويتسع ظلالي لأحقق مفهوم خلافتي في الأرض ؟

.....

.....

.....

أراقب تصرفاتي ليوم كامل وأحاول أن أكتب في ورقة خاصة بي
كل تصرف أجد من خلاله أنني احترمت ذاتي؛ **لأعززه**
وكل تصرف أجد من خلاله أنني قصرت في احترام ذاتي **فأتجنبه** .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أمامي بطاقة كُتب عليها تعليق عن موضوع الخلافة في الأرض،
أتعاون مع مجموعتي لكتابة جملة واحدة مختصرة تلخص هذا التعليق .

الخلافة في الأرض

لم تطلق هذه التسمية على بني الإنسان جزافًا ، ولم يثبتها لهم القرآن عبثًا ، بل عندما مُنح الإنسان هذا اللّقب،حُمِّل به مسؤولية عظيمة، لابد له من احترامها وملئها بقيم حياتية، لها دورها وأثرها في حياته وعلاقته بخالقه وعالِمه من حوله لكن من المؤكد أن نقطة الانطلاق ستكون من داخل هذا الإنسان لا من الخارج .

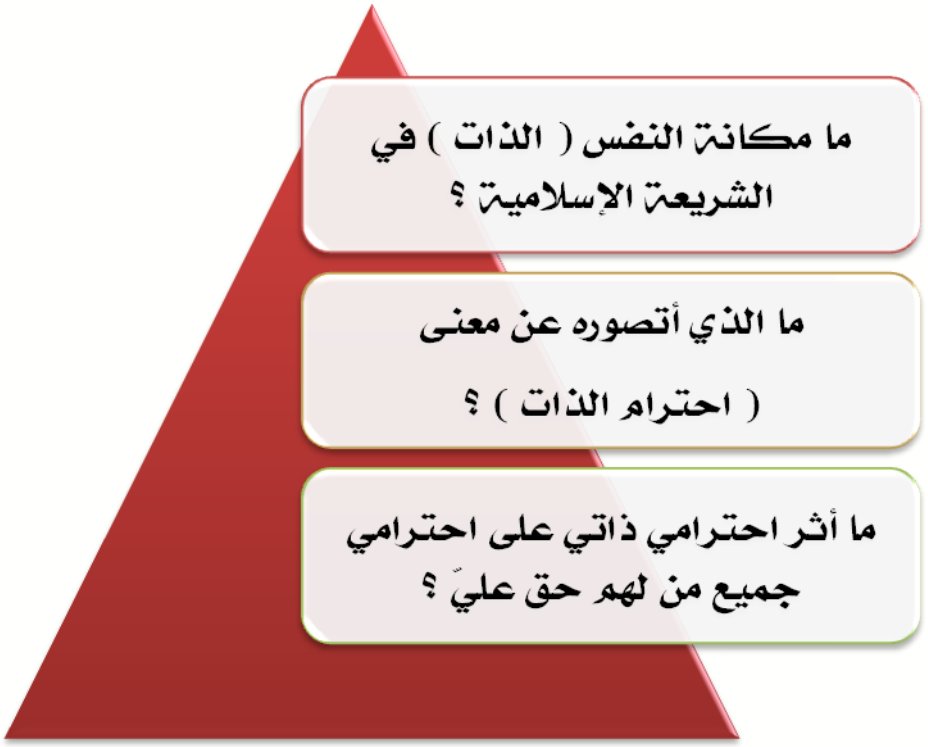
.....
.....

استخلاف اللّه إيايَّ في الأرض يُحَمِلُني مسؤولية عظيمة يبدأ إنجازها بتحقيق احترامي ذاتي .

الدَّرْسُ الثَّاني

الذات .. مكانة واحترام

أتأمل الأسئلة التالية وأحاول الإجابة عنها :



أكمل الشكل التخطيطي التالي، مع التدليل بما أحفظ من القرآن [1]
ثمّ أتأمله لأصل إلى نتيجة مهمّة :

النفس التي بين جنبي " ذاتي "

هبة من
.....

أعلى شأنها فأقسم بها في قوله :
(.....)

وحضّ على تزكيتها واصلاحها فقال:
(.....)

وأمر بحفظها وحرّم الاعتداء
عليها بغير وجه حق
(.....)

(١) أراجع سورتي الشمس والإسراء .

أعبِّـــر عـــن النتيجـة التـي توصلت إليها من خـلال الشـكل التخطيطـــي السابق .

النفس التي بين جنبي " ذاتي " آية عظيمة من آيات الله عز وجل وهي حقيقة بأن تُحترم .

من خلال قراءتي تفسير سورة الشمس

أكتب بعض صفات هذه النفس التي بين جنبي " ذاتي "

.....

.....

.....

.....

.....

أستنتج مما سبق إجابة السؤال التالي :

هل لذاتي حقٌّ عليّ؟! مع تعليل الإجابة .

.....

.....

.....

.....

أمامي مقطع من مقال لأحد الكُتَّاب علَّق فيه عن معنى احترام الذات وأهميته

أقرأ، ثمَّ أكتب ما فهمته .

.....

.....

.....

.....

احترام الذات هو مجموعة من القيم والأفكار والمشاعر التي نملكها حول أنفسنا، وبالتالي تنعكس على تعاملنا مع الآخرين وتفاعلنا مع البيئة من حولنا .

فمن نعم الله على العبد أن يُرزق القدرة على احترام ذاته، لأن احترام الذات يرفع من فرص العيش الهنيء ويساعد على السيطرة على الخيبات والتغيرات الحاصلة في الحياة، ويعين على استثمار هبات الله عز وجل التي أودعت في الأنفس، فحقيقة الاحترام والتقدير مع كل شيء في الوجود ينبع من احترام المرء ذاته لأن المحترم ذاته قادر على أن يحسن احترام الجميع ويحسن التفاعل مع بيئته ؛لذا فإن احترام الذات من أعظم القيم ومن أعظم المعاني التي ينبغي أن يتحلَّى بها كل إنسان .

أتأمَّل في السلوكات التالية ، وأحاول أن أضع يدي على موضع الخلل عن طريق ربط الموقف بنوعية تعامل الشخص مع نفسه .

الوجود في الأماكن المشبوهة مع العلم بذلك .

.....

.....

رفع الصوت في أثناء الحوار بشكل قد يؤذي الآخرين ويجبرهم على السكوت .

.....

.....

رفض البحث عن وظيفة بحجة الفشل وعدم التوفيق .

.....

.....

قطع الأشجار وتخريب الممتلكات .

.....

.....

أضربُ أمثلة لسلوكات يظهر فيها احترامي ذاتي، ومصدر هذه السلوكات.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أعبِّر عن النتيجة التي توصلت إليها من خلال الأنشطة السابقة .

.....

.....

.....

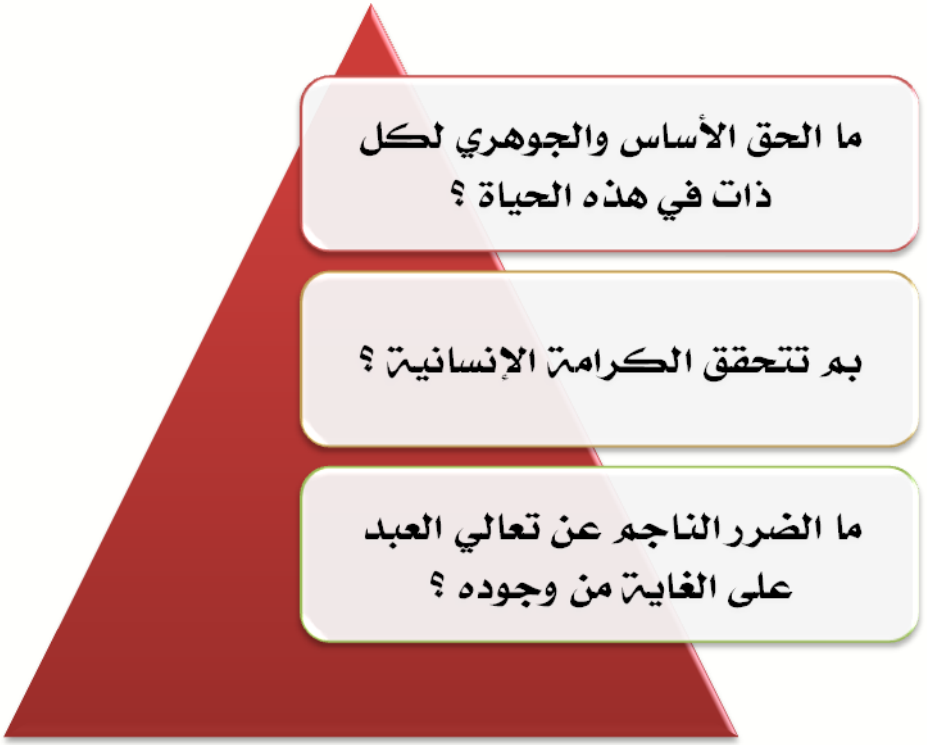
.....

امتثالي معاني الاحترام سيكون نابعًا من احترامي ذاتي .

الدَّرْسُ الثَّالث /١

كيف أحترم ذاتي ؟!

أتأمل الأسئلة التالية وأحاول الإجابة عنها :



لأصل إلى أعظم صورة من صور انتفاء احترام الذات
أتأمل الكلمات التالية، وأفكّر ما الجامع بينها ؟

الطبيعة

النمل الأسود

الكواكب

النار

الأشجار

الأحجار

بوذا

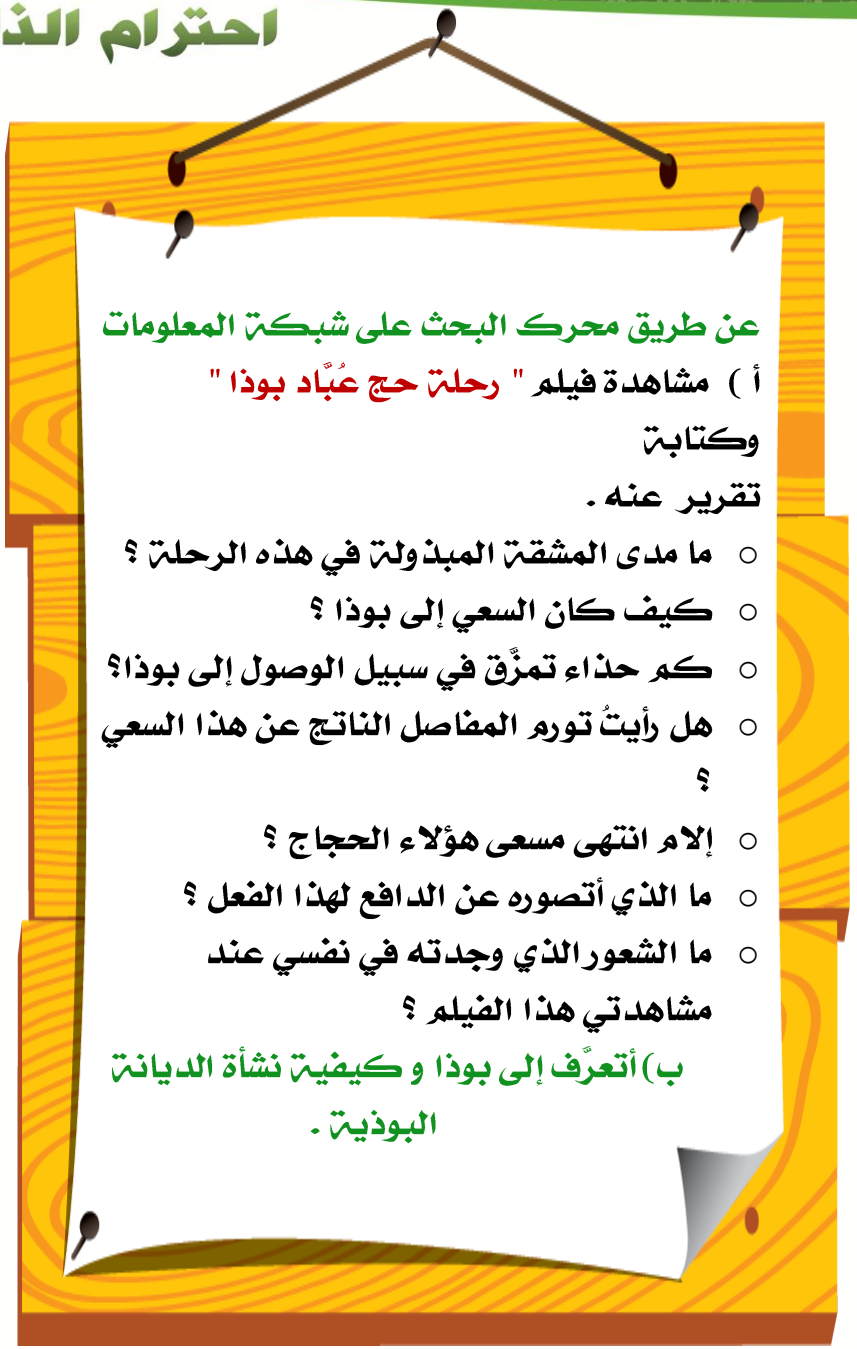
الدينار و الدرهم

القبور

الشيطان

الجامع هو :

.....



أختار أحد المتعلقات السابقة وأناقش بطلانه باستخدام أحد هذه الوسائل:

- تقديم فيلم وثائقي .
- تقديم صور توثيقية .
- كتابة مقال وصفي .
- كتابة تقرير .

على غرار الأنموذج التالي :

لأصل إلى سبب التعلُّق بالمعبودات السابقة، لابد أن أتعرَّف إلى طبيعة النفس البشرية

أقرأ الحقيقة التالية ثمَّ أصل إلى تعليل ما سبق .

.....

.....

.....

القلب لابد له من التعلق بمحبوب، فمن لم يكن اللّه وحده محبوبه وإلهه ومعبوده فلابد أن قلبه يتعبَّد لغيره .

أتخيل .. لو لم يهدني اللّه لعبادته ؟

.....

.....

.....

بما أن النفس مجبولة على التعلق فقد كرَّمها الله عز وجل بإرشادها إلى مصالحها كما أخبر في قوله تعالى : ﴿ وَلَقَد كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَفَضَّلْنَٰهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً ﴾ **الإسراء:٧٠**

وهذا من كرمه عليهم وإحسانه الذي لا يقادر قدره حيث كرم بني آدم بجميع وجوه الإكرام، فكرمهم بالعلم والعقل وإرسال الرسل وإنزال الكتب، وجعل منهم الأولياء والأصفياء وأنعم عليهم بالنعم الظاهرة والباطنة.

أبيِّن الكرامة البشرية من خلال المعلومة الإثرائية .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أوضح الانتهاك الحاصل للكرامة الإنسانية إثر السلوكات السابقة .

.....

.....

.....

نشاط

أتأمل الصورة التالية وأبيِّن علاقتها بالكرامة الإنسانية .

أصف مشاعري عند وضع جبهتي على الأرض ساجدًا للّه رب العالمين .

أصف العلاقة بين احترامي ذاتي وتحقيقي العبودية للأعلى جل جلاله .

.....

.....

.....

.....

أ) من خلال ما سبق :

ما الحق الأساس والجوهري لذاتي في هذه الحياة ، والذي أحقق من خلاله أعظم صورة لاحترامها وتقديرها؟

.....

.....

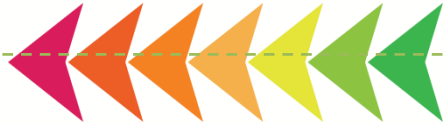
.....

.....

.....

ب) أجري مقابلات في محيط أسرتي ومدرستي لمدة يومين للبحث عن إجابة السؤال السابق :

أجمع الإجابات وأكتب أبرزها في الفراغات الموضحة ثمَّ أقارنها بما سيلي :



أبرز الإجابات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا يعني لي رضا اللّه عز وجل ؟

ماذا يعني لي غضب اللّه عز وجل ؟

إلى من ألجأ في فرحي وترحي ؟

هل أستحضر أن للّه جنودًا يدافعون عني ؟

هل أستحضر بأنه لا حول ولا قوة لي إلا به سبحانه ؟

هل أشعر بأن كل نبضة من نبضات قلبي تقربني من ربي ؟

هل أحسست حقيقة بأن هذه الدار (الحياة الدنيا) دار غرس و هناك (الدار الآخرة) دار للحصاد ؟

هل أشعر بأن اللّه عز وجل يكلؤني بحفظه ؟

هل أتمنى أن أكون من أحباب اللّه عز وجل الذين يُنادى بحبهم في السماء ؟

هل أظن أن قلبي سوف يفرح بعيدًا عن خالقه ؟

قال ابن القيم رحمه الله : " ففي القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله

وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته

وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته

وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه

وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضى بأمره ونهيه وقضائه ، ومعانقة الصبر على ذلك إلى وقت لقائه

وفيه طلب شديد لا يقف دون أن يكون هو وحده مطلوبه ".

- أكتبُ خاطرة أبيِّن من خلالها مدى حاجتي للّه عز وجل واضطراري إليه وأن إحساسي بذلك من أعظم مظاهر احترامي ذاتي

- ثم أشارك بها في المعرض المدرسي وصفحات شبكة المعلومات .

هناك نماذج ذُكرت في الكتاب الكريم والسنة المطهرة لأناس لم يحترموا ذواتهم وذلك بإعراضهم عن أداء حق العبودية لله عز وجل .

أمامي صفات أنموذجين منهم ، أقرأ ثمَّ أتعرف إلى الشخصيات المقصودة وأسعى إلى قراءة قصتيهما وما انتهى عليه حالهما من خلال كتب التفسير .

تكبَّر وبغى على قومه لما حباه الله من الأموال العظيمة

.....

تكبَّر وتجبَّر لما حباه الله من الملك والأموال والجند حتى إنه ادعى الألوهية

.....

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله : "كمال المخلوق في تحقيق عبوديته لله تعالى، وكلما ازداد العبد تحقيقًا للعبودية ازداد كماله وعلت درجته)

(والعبد كلما كان أذل لله وأعظم افتقارًا إليه وخضوعًا له، كان أقرب إليه، وأعزّ له، وأعظم لقدره، فأسعد الخلق: أعظمهم عبودية لله فمن أراد السعادة الأبدية فليلزم عتبة العبودية "

قال الراغب الأصفهاني:" الإنسان يحصل له من الإنسانية بقدر ما يحصل له من العبادة التي لأجلها خلق ، فمن قام بالعبادة حق القيام فقد استكمل الإنسانية ، ومن رفضها فقد انسلخ من الإنسانية فصار حيوانا أو دون الحيوان ، كما قال تعالى في وصف الكفار :" إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا " الفرقان:٤٤

وقال :" إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ "الأنفال:٢٢ ، فلم يرض أن يجعلهم أنعامًا ودواب ، بل جعلهم أضل منهم" (١)

(١) الربط الذي قام به الراغب الأصفهاني بين الإنسانية والعبودية راجع إلى تقييم الأمر بمراعاة الغاية منه ، فالشيء كلما ازداد في تحقق غايته ازداد تمكنه من ماهيته وحقيقته .

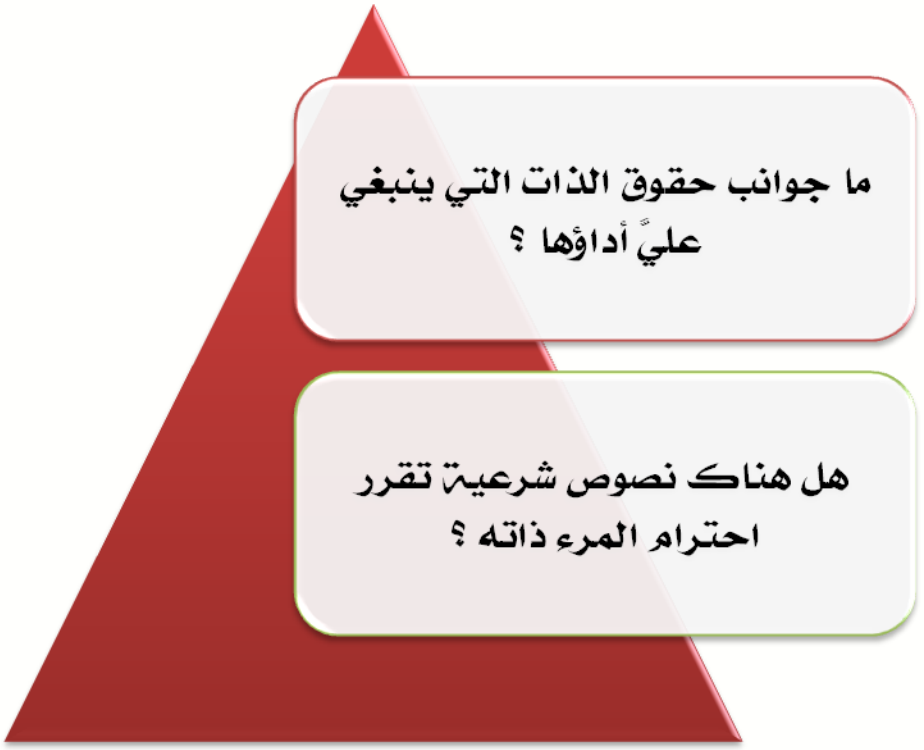
وَمِمَّا زَادَنِي عَجَـــبًا وَتِيـــــهًا
وَكِدْتُ بِأَخْمَصِي أَطَأُ الثُّرَيَّا
دُخُولِي تَحْتَ قَوْلِكَ يَا عِبَادِي
وَأَنْ صَيَّرْتَ أَحْمَـــدَ لِي نَبِيًّا (١)

العبودية للّه عز وجل هي المعيار الأساس لاحترام الذات فكلما حققتُ العبودية للّه عز وجل كنت أعظم درجة في احترامي ذاتي، والعكس بالعكس .

(١) هذا الشعر يُنسب إلى الإمام القاضي : ((عياض بن موسى اليحصبي الأندلسي)) المتوفى سنة ٥٤٤هـ

الدَّرْسُ الثَّالث /٢

كيف أحترم ذاتي ؟!



نشاط

لذاتي جوانب عديدة من الحقوق والحرص على مراعاة هذه الجوانب دلالة على احترام الذات

أمامي شكل توضيحي اجتهد فيه أحد الكتَّاب لإحصاء هذه الجوانب .

أفكِّر بعمق؛ لأدوِّن ما أستحضره من صور سلوكية تمثِّل احترام الذات ، وذلك في كل بند من هذه

أحترم حاجتي الروحية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي الإجتماعية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي العقلية الفكرية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي الصحية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي السلوكية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي الجسدية

.....

.....

.....

أحترم حاجتي الانتمائية ووضوح الهوية

.....

.....

.....

أحترم حاجة طبيعتي الخلقية

.....

.....

.....

أداء حقوق ذاتي والعمل على الرقي بها وتهذيبها دلالة على احترامي وتقديري إياها .

أمامي سلوكات تمثِّل انتفاءاحترام الذات في جانب أو أكثر من جوانب حقوقها

أعلِّق على كل سلوك مع بيان حق الذات الذي تم الإخلال به، علمًا بأنه يمكن الجمع بين أكثر من جانب في السلوك الواحد .

تعريض النفس للهلاك كمزاولة التفحيط .	تقبُّل الأخبار دون تثبُّت؛ والعمل على نشرها .
....	....
تشبه أحد الجنسين بالجنس الآخر	نسب كل انجاز إلى القدرات الذاتية
....	....
انتفاء الاهتمام بترتيب المظهر ونظافته	التهاون في السعي في تطوير المعارف
....	....

الكلام بلغة أجنبية لغير حاجة .	تعريض النفس لمواطن الريبة .
.....	.....
استهجان العادات والتقاليد الغير مخالفة للدين .	جلد الذات ووصف النفس بالفشل الدائم .
.....	.....
انتقاء احترام المواعيد	التهاون في الأخذ بأسباب زيادة الإيمان
.....	.....

التلفظ بالألفاظ البذيئة ورفع الصوت على الآخرين .

.....
.....

التطفُّل على خصوصيات الناس والتدخل فيما لا يعنيه .

.....
.....

القراءة دون انتقاء .

.....
.....

الجلوس مع صحبة غير جيدة .

.....
.....

كثرة سؤال الناس واستجداؤهم

.....
.....

تعريض النفس لمقدمات الذنب التي يعجز عن مدافعتها .

.....
.....

أمامي عبارتان
يكثر قولهما في المجتمع:

أوضّح وجهة نظري في كل
منهما مع التعليل .

عبارة
" احترم نفسك"
لمن يسيء
التصرف مع
الآخرين

وجهة نظري:

.....

.....

.....

التعليل:

.....

.....

عبارة
"كن شمعة
تحترق من أجل
الآخرين "
دلالة على
التفاني في
خدمة الآخرين .

وجهة نظري:

.....

.....

.....

التعليل:

.....

.....

عنيَ ديننا الإسلام بتوثيق العلاقة بين المرء وذاته برابطة الاحترام

أستخرج قواعد يحصل بها احترام الذات من خلال النصوص الشرعية التالية.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ : « الْمُؤْمِنُ الْقَوِىُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِى كُلٍّ خَيْرٌ. احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجَزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلاَ تَقُلْ لَوْ أَنِّى فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ » رواه مسلم.

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى : ﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ الشمس ٧: ١٠

.....

.....

.....

.....

.....

عَنْ أنَس رضي الله عنه أنَّ نَفَرًا مِنْ أصْحَابِ النَّبي ﷺ سَألُوا أزْوَاجَ النَّبي ﷺ عَنْ عَمَلِهِ فِى السِّرِّ فَقَالَ بَعْضُهُمْ لاَ أتَزَوَّجُ النِّسَاءَ. وَقَالَ بَعْضُهُمْ لاَ آكُلُ اللَّحْمَ. وَقَالَ بَعْضُهُمْ لاَ أنَامُ عَلَى فِرَاش. فَحَمِدَ اللَّهَ وَأثْنَى عَلَيْهِ. فَقَالَ « مَا بَالُ أقْوَامٍ قَالُوا كَذَا وَكَذَا لَكِنِّي أصَلِّي وَأنَامُ وَأصُومُ وَأفْطِرُ وَأتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي » رواه مسلم .

.....

.....

.....

.....

.....

عَنْ أبي الأحْوَص عَنْ أبيهِ قَالَ أتَيْتُ النَّبي ﷺ فِي ثَوْبٍ دُونٍ فَقَالَ : « أَلَكَ مَالٌ ؟! ». قَالَ نَعَمْ. قَالَ « مِنْ أي الْمَال ». قَالَ قَدْ أتَانِي اللَّهُ مِنَ الإبِلِ وَالْغَنَمِ وَالْخَيْلِ وَالرَّقِيق. قَالَ « فَإذَا أتَاكَ اللَّهُ مَالاً فَلْيُرَ أثَرُ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ ». رواه أبو داود

.....

.....

.....

.....

.....

عَنْ صَفِيَّةَ ابْنَةِ حُيَىٍّ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُعْتَكِفًا ، فَأَتَيْتُهُ أَزُورُهُ لَيْلاً فَحَدَّثْتُهُ ثُمَّ قُمْتُ ، فَانْقَلَبْتُ فَقَامَ مَعِي لِيَقْلِبَنِي . وَكَانَ مَسْكَنُهَا فِي دَارِ أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ ، فَمَرَّ رَجُلاَنِ مِنَ الأَنْصَارِ ، فَلَمَّا رَأَيَا النَّبِيَّ ﷺ أَسْرَعَا ، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: « عَلَى رِسْلِكُمَا إِنَّهَا صَفِيَّةُ بِنْتُ حُيَىٍّ » . فَقَالاَ: سُبْحَانَ اللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ . قَالَ « إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الإِنْسَانِ مَجْرَى الدَّمِ ، وَإِنِّي خَشِيتُ أَنْ يَقْذِفَ فِي قُلُوبِكُمَا سُوءًا - أَوْ قَالَ - شَيْئًا » رواه البخاري

.....

.....

.....

.....

.....

قَالَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ : « مِنَ الْكَبَائِرِ شَتْمُ الرَّجُلِ وَالِدَيْهِ ». قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ : هَلْ يَشْتِمُ الرَّجُلُ وَالِدَيْهِ قَالَ : « نَعَمْ يَسُبُّ أَبَا الرَّجُلِ فَيَسُبُّ أَبَاهُ وَيَسُبُّ أُمَّهُ فَيَسُبُّ أُمَّهُ » رواه مسلم

.....

.....

.....

.....

.....

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها ، قَالَتْ : جَاءَتْ عَجُوزٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ وَهُوَ عِنْدِي، فَقَالَ : لَهَا رَسُولُ اللهِ ﷺ: مَنْ أَنْتِ ؟! قَالَتْ : أَنَا جَثَّامَةُ (١) الْمُزَنِيَّةُ ، فَقَالَ : بَلْ أَنْتِ حَسَّانَةُ الْمُزَنِيَّةُ " رواه الحاكم

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى: ﴿ وَقَالَ ٱلْمَلِكُ ٱئْتُونِى بِهِۦٓ أَسْتَخْلِصْهُ لِنَفْسِى ۖ فَلَمَّا كَلَّمَهُۥ قَالَ إِنَّكَ ٱلْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ أَمِينٌ ﴿٥٤﴾ قَالَ ٱجْعَلْنِى عَلَىٰ خَزَآئِنِ ٱلْأَرْضِ ۖ إِنِّى حَفِيظٌ عَلِيمٌ ﴾ يوسف:٥٤،٥٥

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى عن موسى عليه السلام : ﴿ وَلَمَّا وَرَدَ مَآءَ مَدۡيَنَ وَجَدَ عَلَيۡهِ أُمَّةٗ مِّنَ ٱلنَّاسِ يَسۡقُونَ وَوَجَدَ مِن دُونِهِمُ ٱمۡرَأَتَيۡنِ تَذُودَانِۖ قَالَ مَا خَطۡبُكُمَاۖ قَالَتَا لَا نَسۡقِي حَتَّىٰ يُصۡدِرَ ٱلرِّعَآءُۖ وَأَبُونَا شَيۡخٞ كَبِيرٞ ٢٣ فَسَقَىٰ لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّىٰٓ إِلَى ٱلظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلۡتَ إِلَيَّ مِنۡ خَيۡرٖ فَقِيرٞ ﴾ القصص : ٢٣-٢٤

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى: ﴿ وَقُل رَّبِّ زِدۡنِي عِلۡمٗا ﴾ طه:١١٤

.....

.....

.....

.....

.....

أكتب قصة نابعة من ظواهر في المجتمع تحكي أحوال بعض الناس مع احترام الذات .

علمًا أن عناصر القصة القصيرة

- العنوان
- الشخصيات
- الأبعاد الجسدية والنفسية
- الحدث

القصة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

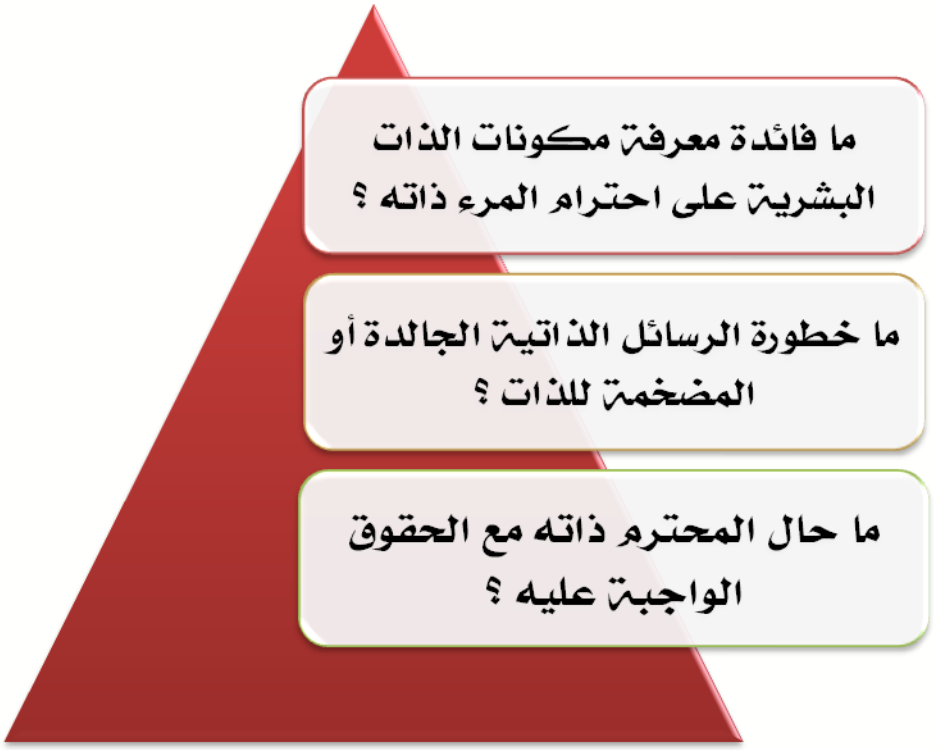
.....

.....

الدَّرْسُ الثَّالث /٣

كيف أحترم ذاتي ؟!

أتأمل الأسئلة التالية وأحاول الإجابة عنها :



هل لدي صفات جيدة أفعلها دون تكلُّف ؟

هل لديَّ صفات لا أرغب بها لكنّي لا أستطيع مدافعتها؟

هل سبق أن حاولتُ التخلص مما لا أرغب فيه من الصفات ؟

هل يمكن أن أغيِّر صفاتي الطبعية ؟

هل يمكن أن أكتسب صفة ليست لدي حاليًّا ؟ و هل سبق لي ذلك فعلاً ؟

أتأمل هذين الأنموذجين من الصحابة رضي الله عنهما لأتعرَّف الإجابة عن الأسئلة السابقة .

عن أمِّ أبَانَ بنْتُ الْوَازِع بْن زَارِع عَنْ جَدِّهَا زَارِع وَكَانَ فِي وَفْدِ عَبْدِ الْقَيْس قَالَ: لَمَّا قَدِمْنَا الْمَدِينَةَ فَجَعَلْنَا نَتَبَادَرُ مِنْ رَوَاحِلِنَا فَنُقَبِّلُ يَدَ النَّبِيِّ ﷺ وَرِجْلَهُ - قَالَ - وَانْتَظَرَ الْمُنْذِرُ الأَشَجُّ حَتَّى أَتَى عَيْبَتَهُ (١) فَلَبِسَ ثَوْبَيْهِ ثُمَّ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَقَالَ لَهُ « إِنَّ فِيكَ خَلَّتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ : الْحِلْمُ وَالأَنَاةُ ». قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنَا أَتَخَلَّقُ بِهِمَا أَمِ اللَّهُ جَبَلَنِي عَلَيْهِمَا؟! قَالَ : « بَلِ اللَّهُ جَبَلَكَ عَلَيْهِمَا ». قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَبَلَنِي عَلَى خَلَّتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ . رواه أبو داود.

ظلَّ عمر بن الخطاب رضي الله عنه أكثر من نصف حياته يسجد للأصنام، وكان من أشد الكفار غلظة و فضاضة وعداوة للإسلام وأهله، ولكن عندما خالطت بشاشة الإيمان ونور التوحيد نفسه نتج عن ذلك نقطة تحوّل عجيبة لتلك النفس فقد تحوَّلت طباعها إلى نقيض ما كانت عليه.

فهاهو العقل الذي قبل أن يسجد للأصنام تحوَّل إلى عقل أدار دولة ضخمة مهيبة، تكسر شوكتي فارس والروم، وتملك المشرق والمغرب.

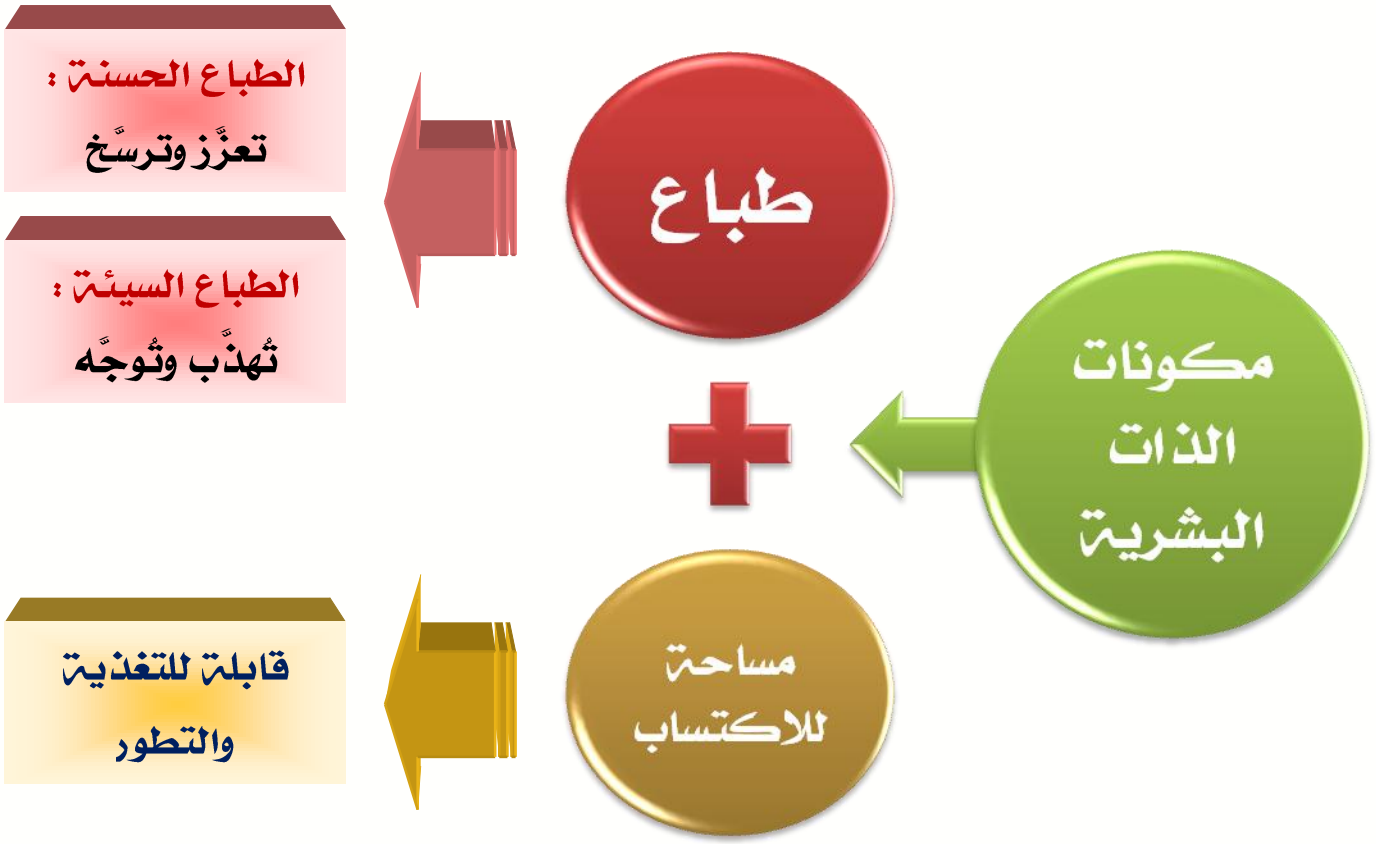
وها هو القلب الغضوب الذي كان يقوى على أن يجلد بالسياط ويعذِّب هذا وذاك أصبح قلبًا يخاف خوفًا شديدًا على كل مسلم في الأرض، يعرفه، أو لا يعرفه، ولا يغضب إلا إذا انتهكت حرمات الله عز وجل .

الفرق بين العمرين لحظة صدق واحدة شهد فيها هذا الرجل العظيم بشهادة التوحيد الذي استطاع بها أن يهذِّب ويوجِّه تلك الطباع التي جُبل عليها ويجعلها في طوع الله عز وجل.

(١) موضع الثياب .

نشاط

أ) أكتب عنوانًا للشكل التخطيطي التالي :



.....

ب) أدوِّن ما فهمته من الشكل التخطيطي السابق،

وأربطه بما سبق من نموذجي الصحابيين رضي الله عنهما :

.....

.....

.....

من خلال قصة عمر رضي الله عنه قبل إسلامه وبعده

ما المحرك الأساسي للتغيير والتحكم بالطباع الجبليّة و تهذيبها ؟

.....

.....

من خلال كتب السيرة : أضرب مثالاً آخر لتغيير الطباع وتهذيبها ؟

.....

.....

.....

هل سبق لي أن هذّبت طبعًا سيّئًا من طباعي ؟ إذا كانت الإجابة " بنعم " أوضّح : كيف تم ذلك؟

.....

.....

.....

.....

أوجِّه من يتذرع بقوله : " هذا طبعي لا أستطيع تغييره " عند ارتكابه للسلوكات الخاطئة.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قال تعالى: ﴿ وَٱللَّهُ أَخۡرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ شَيۡـٔٗا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَۙ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾ النحل:٧٨

في هذه الآية دلالة على قدرة الذات البشرية على الاكتساب والتطور.. أوضِّح (١) .

.....

.....

.....

.....

.....

(١) يمكن الرجوع لأحد التفاسير لفهم الآية .

من خلال تعرُّفي مكونات الذات البشرية وإمكانية التغيير والاكتساب

أبيِّن العلاقة بينها وبين التحذير المجتمعي المستمر من صحبة رفقاء السوء .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أمامي عبارة دوَّنها أحد الطلاب .

ما المتوقع من مقصوده بها ؟

.....

.....

.....

.....

.....

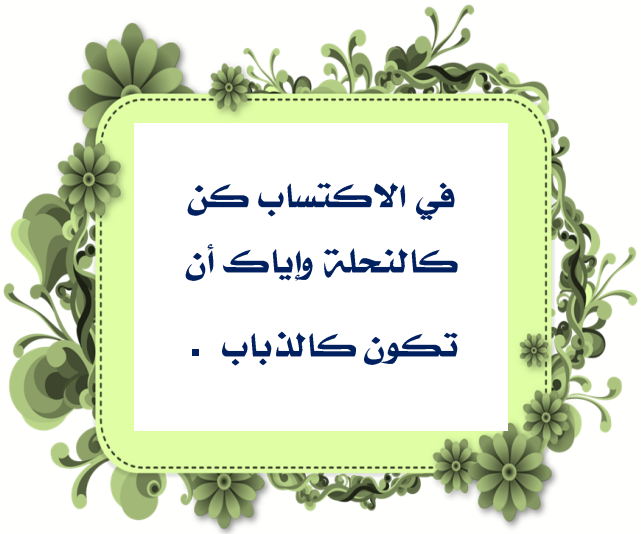
.....

.....

.....

.....

.....



أكتب حوارًا بين شخصين يتناقشان عن مكونات الذات البشرية وإمكانية التفاعل والتغيير فيها أحدهما مقتنع بذلك والآخر غير مقتنع بل ومحبط من حال طباعه وقلة ما يكتسبه من المعرفة .

أحاول من خلال الحوار إقناعه بإمكانية تعزيز احترامه نفسه بتغييرها إلى الأفضل .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إن اللّه سبحانه وتعالى خلق الإنسان وجعله قادرًا على التطور والتنمية باستمرار، وأعطاه القدرة على الارتقاء في مدارج الكمال.

نشاط

التقييم الصحيح للذات صورة من صور احترامها وتقديرها، والناس في ذلك طرفان ووسط أمامي مجموعتان من الرسائل التي يبعثها بعض الناس لأنفسهم إمَّا بلسان الحال أو المقال

أقرأ هذه الرسائل، وأصف قائلها مع توقع النتيجة السلوكية من كل مجموعة منهما :

مجموعة الرسائل الأولى :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مجموعة الرسائل الثانية :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ماذا لو وجهتُ لنفسي الرسائل السابقة ؟!

ما الأثر الذي سينعكس عليَّ في حال نجاحي أو فشلي ؟

رسائل المجموعة الأولى :

- في حال النجاح

.....

.....

- في حال الفشل

.....

.....

رسائل المجموعة الثانية :

- في حال النجاح

.....

.....

- في حال الفشل

.....

.....

أ) ما الذي أستنتجه مَّما سبق ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ب) أضرب أمثلة للرسائل المنطقية التي يمكن أن أوجهها إلى نفسي ويظهر من خلالها احترامي ذاتي، ولما منَّ الله به عليَّ من قدرات .

الشخص المحترمُ ذاته منطقيٌّ واقعيٌّ مع نفسه، متفان وقوي في مواجهة عثرات نفسه .

أقرأ البطاقات التالية، وأقصّها لأعلقها بجوار مكتبي

ثمّ أحاول كتابة عبارات قصيرة استفدتها من دراستي لاحترام الذات

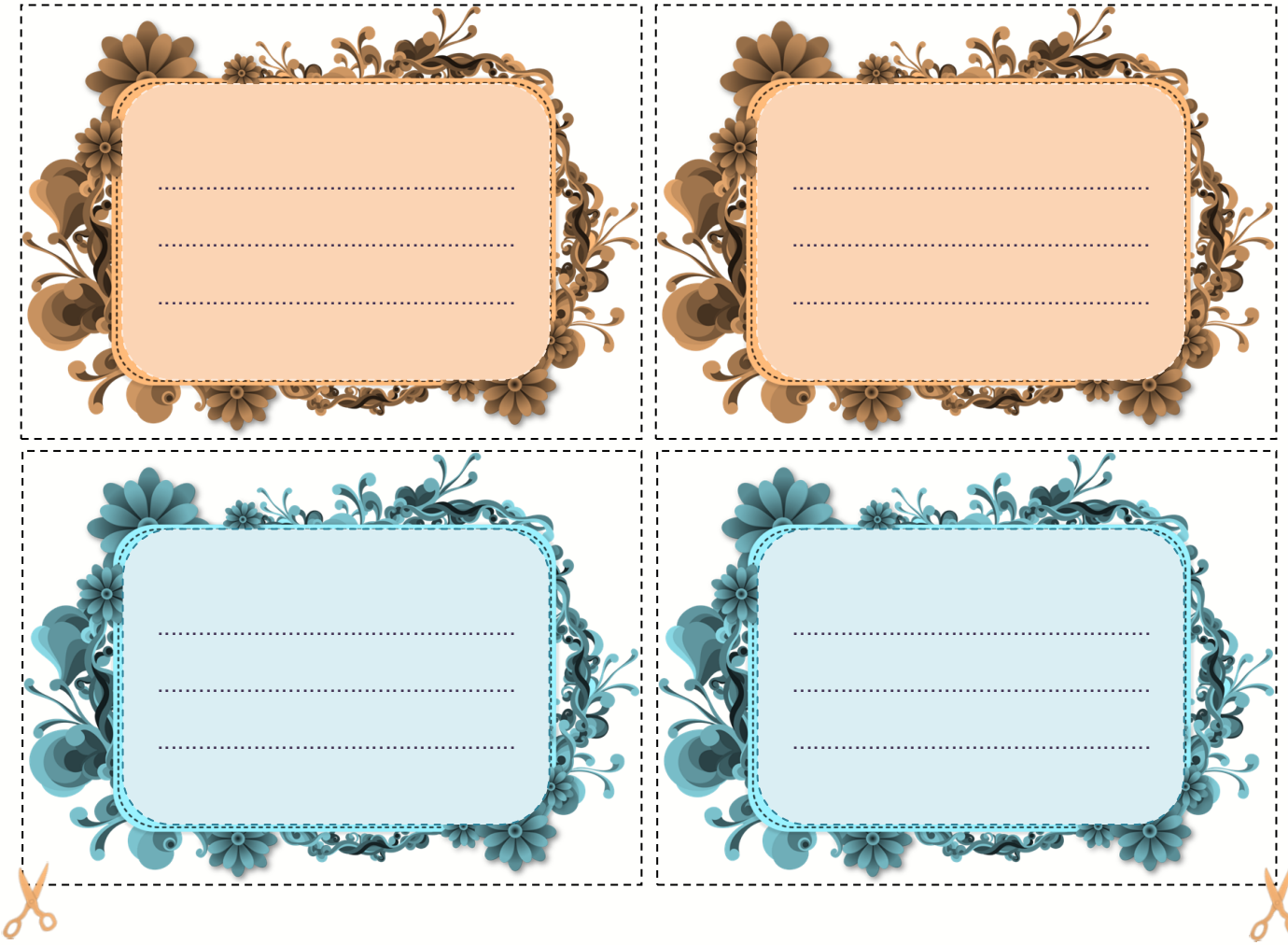
وأعلقها بجوار مكتبي حتى أتذكرها دائمًا

كيف يحترم ذاته من لا يمسك بخطامها ويوجه سلوكها ويسعى للرقي بها؟!

تقييم المرء ذاته تقيمًا صحيحًا ، ومعرفته بقدراته واستثمارها .

الخطوات المتعثرة تقصِّر خطواتك نحو النجاح لأنك تتعلم منها ما سوف تحذره في المستقبل .

تحقيق العبودية والذل والافتقار إلى الله عز وجل هو أول خطوة نحو احترام المرء ذاته ودونها لن تكتمل بقية الخطوات كما ينبغي.



بالتعاون مع مجموعتي أعمل على اقتراح مشروع يحقق نشر مفهوم احترام الذات .

نوع المشروع

.....

الخامات اللازمة

.....

.....

.....

خطة المشروع التنفيذية

.....

.....

.....

هذه أبيات للشاعر عبد الرحمن العشماوي، بعنوان : " أجنِحَةُ الطُّمُوح "

أ) أترنَّمُ بها مع زملائي :

فكِّر وحرِّك عقلَكَ المُتدبِّرا ... إنْ كُنتَ تبغي أنْ تكونَ الأكبرا
واجْعلْ موازينَ الشَّريعةِ رائدًا ... في كُلِّ أمْر ، لا تكن مُتهوِّرا
وانهض بنفسِكَ للمعالي لا تعِشْ ... مُتردِّدًا مُتزمِّتًا مُتحجِّرا
رَفْرف بأجنحةِ الطموح مُشرِّقا ... ومُغرِّبًا ، وابلغ بها أعلى الذُّرى
وافتح منافِذَ كُلِّ علمٍ نافع ... لترى الوجودَ بنورِ علمِكَ مُسفِرا
إنَّ الحياة هي المحيطُ بعُمقِهِ ... فامْدُد جُسورَ الصبر حتى تعبُرا
الكونُ يا هذا كتابُكَ مُشْرعًا ... فاقرأهُ ثمَّ أضف بفعلِكَ أسْطُرا
ما دمتَ بالإسلامِ أزكى منهجًا ... فانشُر به للنَّاس فِكْرًا نيِّرا
فالعلْمُ بالإيمان يصبحُ منهلاً ... عذْبًا ويصبحُ للحقيقةِ مصدَرا
مادامَ عقلُكَ صافيًا مُستَرشِدًا ... ومنَ الهوى وقيودِهِ مُتحرِّرا
مادامَ قلْبُكَ سالِمًا من حقدِهِ ... مُتألقًا بيقينِهِ مُستبْشِرا
فلسوف تُصبحُ في زمانِكَ رائدًا ... وتصيرُ مرفوعَ المقامِ مُقدَّرا
سيَرَى ضياءَ الفجْر مُبْتَسِمًا لهُ ... مَنْ لم يقف في لَيلِهِ مُتَحَيِّرا

ب) ذكر الشاعر مفاتيح الانطلاق نحو الإنتاج والريادة التي يصبو إليها كل مُحترمٍ ذاته

أنثر الأبيات الستة الأخيرة؛ لأتعرَّف تلك المفاتيح .

.....

.....

.....

.....

بعد تعلُم ما سبق

أقرر خطة سلوكية عامة أنتهجها مع ذاتي؛ لأحقق لها احترامها وتقديرها .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اقتراح بنود خطة سلوكية مع الذات

- إن أول طريق احترامي ذاتي، وبالتالي نجاحي هو تحقيق العبودية لله عز وجل بأن أجعل حق ربي فوق كل حق وأن لا أقبل فيه المساومات أو التأجيل .
- الاستعانة بالله عز وجل فيما ينتابني من أمور الحياة ؛ لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته .
- الحفاظ على الصحة مع الاهتمام بالهندام المناسب .
- التحلي بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله مع بذل الجهد وعدم التواني وفي المقابل البعد عن التوقعات السيئة .
- التعامل مع النفس بفعالية ؛ فلابد أن أعوّد نفسي على أن تكون أهدافي في كل عمل سامية واضحة ومخطط لها، بعيدة عن الفوضى والعشوائية .
- أحوّل خططي في السعي نحو الأهداف إلى عمل ملموس مع الحذر من التسويف والبطالة .
- احذر من ضياع شيء من وقتي دون عمل ؛ فالوقت مادة الحياة وضياعه خسارة عظيمة .
- أضع خطوطًا زمنية في حياتي، ونقاطًا انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتي في تطوير ذاتي .
- أقاوم باستمرار محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو .
- اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية موجهة لكل نشاط في حياتي .
- أتحسس الميول والمجالات المناسبة لذاتي وأعمل على تنميتها وزيادة الحرفية فيها .
- أواجه نتائج أعمالي بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية محتسبا كل مايصيبني عند ربي .
- أتسلح بوجه مبتسم دومًا من غير إسفاف ولا مبالغة ، كما أبتعد عن الحزن والتقطيب لأنهما مهلكان للنفس والجسد ومشوشان للفكر .
- أحذر من الخيال الجامح المحلق في سماء الأوهام، وأحذر من التشاؤم المحطم للآمال ،وليكن شعاري استعن بالله ولا تعجز .
- أتأمل الصفات الإيجابية بداخلي فأعززها والصفات السلبية فأخطط لكيفية التخلص منها .
- أتخيَّر جلسائي وأصدقائي كما أتخير الأطايب من الطعام والشراب فالطعام والشراب غذاء للبدن والأصدقاء غذاء للعقل ومصدر لاكتساب السلوك .
- أحرص على تحمُّل المسؤولية وعدم النظر إلى الآخرين كيف وتخليهم عن مسؤولياتهم ، فهذه سلبية لا تتبع .
- أعمل على المشاركة الفعَّالة والاتصال بأشخاص فعَّالين فهذا عامل أساسي لتطوير النفس وإكسابها الثقة .

الاحترام هو إعطاء كل ذي حق حقه

معاني الاحترام كلها نابعة من احترام الذات

من خلال هذين المفهومين أصف حال المحترم ذاته مع أداء حقوق من لهم عليه حق ؟

.....

.....

.....

.....

.....

من احترام المرء لذاته

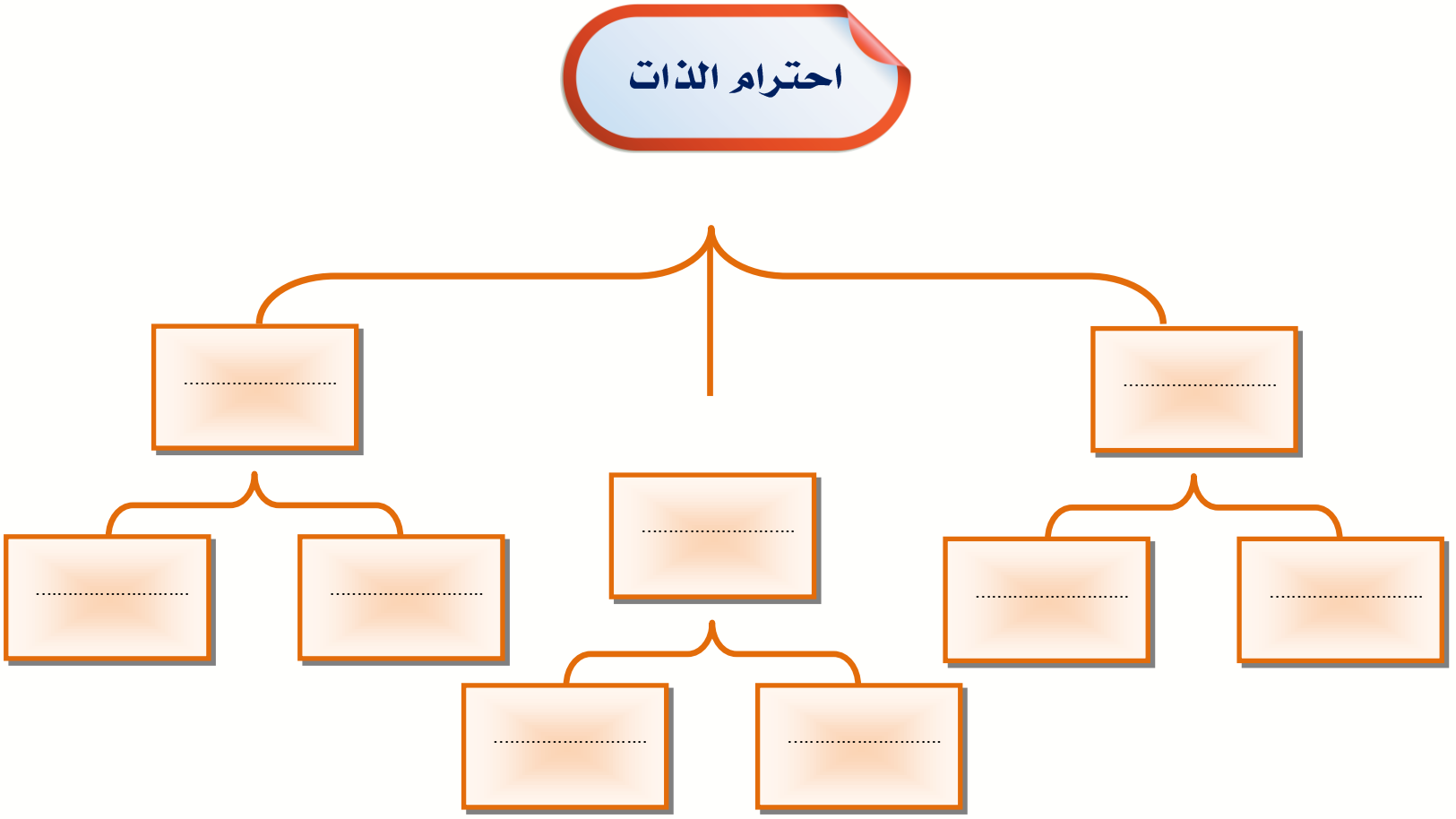
أن يحرص على أداء الحقوق الواجبة عليه، فهاهو محترم لحق ربه جل وعلا وتبعًا لذلك تجده محترمًا لكلامه ولشعائره التعبدية ، كما أنه محترم لحق رسوله ﷺ محترمٌ لصحابته وآل بيته رضي اللّه عنهم ، وفي تعامله مع الخلق تجده محترم لحقوقهم المسلمين منهم وغير المسلمين .

فيكون بذلك قد حرص على بذل ما عليه من الحقوق لأنه محترمٌ لذاته يعلم مالها فيأخذه ويعلم ما عليها فيؤديه .

من خلال المعلومة الإثرائية

أكمل الشكل التخطيطي الموضِّح

لثمار احترام المرء ذاته


احترام الذات
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

عن أبي عنبة الخولاني قالَ رسول الله صلَّى الله عليهِ وسلَّمَ:

"لاَ يَزَالُ اللّهُ يَغْرِسُ فِي هَذَا الدِّينِ غَرْسًا يَسْتَعْمِلُهُمْ فِي طَاعَتِهِ"

رواه ابن ماجه وحسنه الألباني

كَانَ ابْنُ الْمُبَارَكِ رَحِمَهُ اللّهُ، إِذَا رَأَى صِبْيَانَ أَصْحَابِ الْحَدِيثِ،

وَفِي أَيْدِيهِمُ الْمَحَابِرُ يُقَرِّبُهُمْ، وَيَقُولُ:

هَؤُلاءِ غَرْسُ الدِّينِ.