



تم تحميل الملف
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





إدارة الذات

المفاهيم الرئيسية:
- إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض
الأفراد بينما
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعيّنه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لا بد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.

أهمية إدارة الذات

- 1 قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- 2 رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- 3 تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكانياته وقدراته.
- 4 تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- 5 حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكاناته.
- 6 حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة؟

إكساب الفرد مهارات التفكير الإبداعي وحل المشكلات بأسلوب علمي
اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال بالآخرين والتعامل معهم
تحقيق الرضا النفسي بالإنجازات المحققة
النجاح في إحداث توازن بين متطلبات العمل الأسري

beadaya.com



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.

كيف تدير ذاتك بفعالية؟

احذر من التشاؤم والتفكير
السلبى، وردد عبارات تحفزك
للتغيير نحو الأفضل.

حافظ على الصلاة وداوم على
قراءة القرآن الكريم، وملازمة
الدعاء والذكر.

لا تقارن نفسك بالآخرين.

اجعل الرسول ﷺ قدوة لك.

طرق تطوير إدارة الذات

حدد نقاط القوة لديك
واعمل على تنميتها.

احترم ذاتك وتعامل
معها بشكل إيجابي.

انظر للأمور بإيجابية وتفاءل
كان النبي ﷺ: يعجبه الفأل
الحسن، ويكره الطيرة.

حدد أهدافك وضع خطة
لتحقيقها.

استفد من تجاربك السابقة، وراجع
قراراتك لتتعرف على الأخطاء التي
وقعت فيها.

اختر أصدقاءك بعناية
وابتعد عن كل شخص سلبي
ومتذمر دائماً.

أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها
مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا،
وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ** » (٢).

(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).

معلومة
إثرائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً و معتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، فأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، واتجاه المستقبل تشاؤمية.

ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟



من خلال الجدول الآتي؛ فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أرى نفسي مستقبلاً	أين أنا الآن
أكثر ثقة بنفسي وقدراتي	قليل الثقة بنفسي
قادر على تكوين علاقات اجتماعية	انطوائي وخجول
مكتشف لمواهبى ومبدع فيها	غير مدرك لمواهبى
قادر على ضبط مشاعري وتصرفاتي	قلق وسريع الغضب
قادر على اتخاذ القرارات	متردد في اتخاذ القرارات

مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تمتلك العديد من المهارات منها:

التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»⁽¹⁾.

الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

التواؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة.

قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾⁽²⁾.



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه بثقتك بنفسك وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.

عندما أُلقيت كلمة في الإذاعة المدرسية لأول مرة تلعثت فتأثرت بثقتي بنفسي ولم أستطيع المشاركة مرة أخرى ولكن عندما رأيت بقية الطلاب يتلثمون ويستمتعون في المشاركة قلت لنفسي أن الجميع قد يتعرض لمثل هذا الموقف لذا يجب أن أتشجع وأعود للمشاركة وبالفعل عدت للمشاركة وعادت بثقتي بنفسي

في قصة نبي الله يوسف ﷺ خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ﴾ (١).

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشييد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعالاً، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصعب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجاز، ومكتوب في جدول أعماله الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إنني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفالاً وأكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



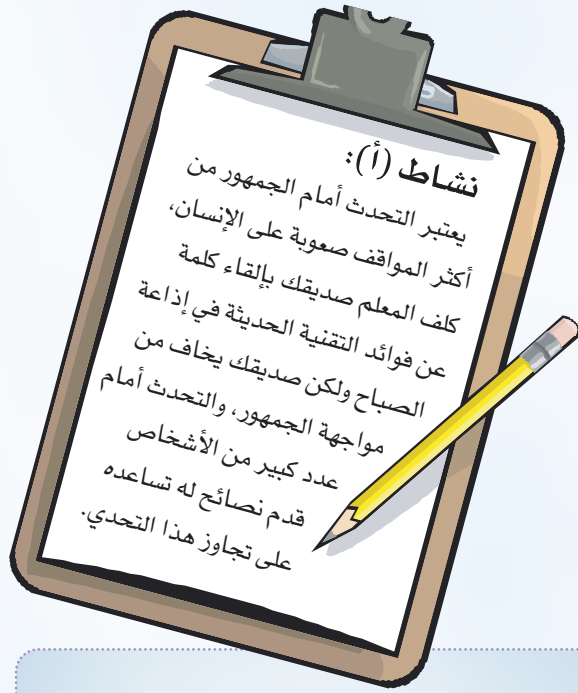
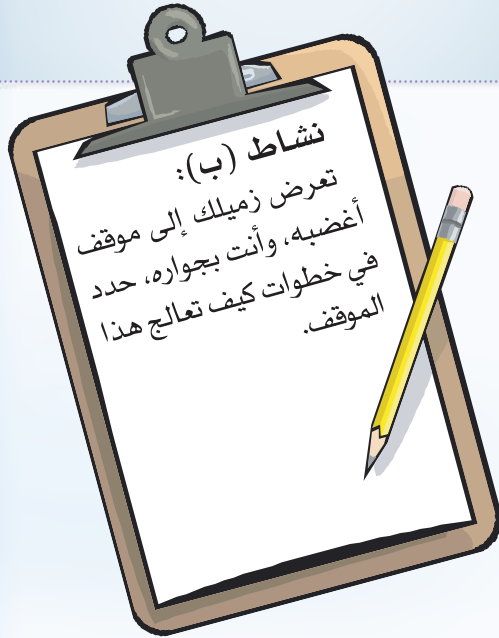
من خلال قراءة تلك القصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

المهارات التي يمتلكها العامل	المهارات التي يحتاج إلى امتلاكها العامل	العامل
تكسير الأحجار وترتيبها (التخطيط الجيد)	إدارة الوقت إدارة السلوك	الأول
تشكيل الأحجار إلى قطع (الدافعية الذاتية)	الثقة بالنفس	الثاني
بناء ناطحة سحاب (الثقة بالنفس)	إدارة العلاقات الاجتماعية	الثالث

(١) سورة يوسف الآية رقم: (٥٥).

نشاط (ب):

الاستماع إليه للتقليل من حدة الغضب
إشعاره بالاهتمام به
التزام الصمت والتحدث معه
بعقلانية للتقليل من مشاعر الاندفاع لديه
تقديم المساعدة بطريقة غير مباشرة بإيصال رسائل ضمنية
تظهر استعدادي لتقديم المساعدة



نشاط (أ):

التخطيط الجيد
ممارسة الإلقاء أكثر من مرة قبل مواعده
التفكير الإيجابي بنجاح الكلمة الثقة بالنفس
التحفيز الذاتي بعد الانتهاء
