

دورة
(نمّ ذاتك)

دليل الفتاة
للتعلم الذاتي

اكتشفي
ذاتك

❖ هل تعرفين عزيزتي أن كثير من الناس جاءوا إلى هذا العالم ورحلوا، ولم يتعرفوا على إمكانياتهم وقدراتهم؟!!

❖ هل تعرفين أن الإنسان لا يستخدم من عقله إلا جزءاً نديراً؟

❖ هل تعلمين أن نظرتك لنفسك تؤثر في قراراتك وحالتك النفسية؟

❖ **وعلى هذا فتتلخص فكرة هذا الموضوع في البحث عن الذات واكتشاف مكنونها وأسرارها، حتى يمكنك النجاح والفلاح في هذه الدنيا.**

نظرة الإنسان إلى الآخرين إليه..

هذا المحور مرتبط بالإنسان ذاته، فالإنسان قد ينظر إلى الآخرين على أنهم قريبون منه، وقد ينظر إليهم على أنهم بعيدون عنه، وقد يشك في تصرفاتهم وقد يثق في سلوكياتهم. القضية ليست مرتبطة بالواقع الخارجي، وإنما مرتبطة بما تريد أن ترى نظرة الناس إليك. وبناء على هذه النظرة فإن الإنسان يتخذ موقفه الذاتي، وينطلق حسب نظراته إلى نظرة الآخرين له وليس حسب نظرة الآخرين إليه.

الإعاقاة الكبرى ..

إن الإعاقاة الكبرى التي تعيق الإنسان هي عدم تقديره لذاته.. وذلك بعدم معرفة إنجازاته وتحديد غاياته واستثمار إمكانياته.. وعدم تحديد غاياته وضبط انفعالاته أو مشاعره. ومن أهم الإمكانيات التي يجب أن يستثمرها الإنسان.. تحديد غاياته وضبط انفعالاته. فهي التي تحدد للإنسان مكانته في الوجود. وإن سر النجاح كما عرفته وشاهدته في الحياة هو تحديد الغايات وضبط الانفعالات. ويكمن سر الانفعالات في كونها الفيصل بين النجاح والفشل. فلست أعرف أمّا ناجحة في تربية أولادها إلا وسر النجاح عندها هو ضبط انفعالاتها. ولا أعرف أباً ناجحاً في تربية أولاده تربية طيبة إلا وسر النجاح عنده ضبط انفعالاته. ولا أعرف مديراً ناجحاً إلا وأهم صفة من صفات نجاحه هي ضبط انفعالاته.. وأؤكد على كلمة (ضبط) وليس (كبت) الانفعالات. والضبط تحمل معنى الاستخدام وليس الإبطال. وإن كنت تعرف معنى الانفعالات التي أتحدث عنها فإليك هذا التوضيح. الانفعالات هي الأحاسيس والعواطف والشهوات والمزاج. وهي عبارة عن شحنات نفسية تعطي الإنسان معنى الحياة. وتزوده بالشحنات النفسية التي تجعله ينجز مهمته ومن أمثلتها.. الخوف - الاندفاع - التشاؤم - التوتر - الاطمئنان - التعاطف - الانتماء التفاؤل - الكره - الولاء - الإحجام - الأمل - الغضب - الاكتئاب - الفرح - الحماس - الحب - التردد - الحزن. تلك أمثلة من الانفعالات، وهي بطبيعتها شحنات.. تتكون عند الإنسان مع كل سلوك مثلها، مثل الكهرباء سواء بسواء.. تسري في جسد الإنسان، وقد بينت لك أن أساس النجاح هو التحكم بتلك الانفعالات.. ومن لم يتحكم بها لم يكن له نجاح في حياته.. ولأن كانت الانفعالات هي محور النجاح في مسيرة الحياة فإن ذلك لا يكفي دون تحديد الغايات التي تنقل الإنسان من حال إلى حال.. وهذا ما سنفصل بعضه في الصفحات القادمة والتي نتحدث بها عن الصور الذهنية والتي تشكل الغايات عند الإنسان.

كيف تعرف ذاتك؟

يتميز الإنسان الذي يعرف نفسه جيداً بالتفرد والحيوية والهمة العالية، وهي شروط أساسية للارتقاء بالأداء في العمل والحياة إلى أقصى حد ممكن. لهذا، فالشركات المرموقة تتطلع دائماً إلى توظيف أشخاص صادقين مع أنفسهم ويتصرفون على طبيعتهم.

تقول (دوري كلارك)، المستشارة والكاتبة اللامعة، في كتابها (أعد اكتشاف ذاتك): "لا تحاول أن تكون شخصاً آخر؛ لأن ذلك لن يفيدك كثيراً.. بل ينبغي لك أن تعرف ذاتك جيداً، وتدرك طبيعة المهارات التي تتقنها، ومن ثم عش حياتك وفقاً لذلك".

لكن كيف يمكننا فعل ذلك؟ هناك عدد من الوسائل ينبغي لكل من يسعى إلى اكتشاف ذاته أن يتبعها. إليكم خمس وسائل منها:

- (١) كن صادقاً مع نفسك: حدّد القيم التي ترضاها ولا تساوّم عليها، حتى إن كان ذلك سيؤدي إلى منفعة قصيرة الأمد.
- (٢) أحسن إلى نفسك: وهذا يعني أن نهتم بكل ما يفيد أجسامنا وعقولنا وأرواحنا، يمكنك مثلاً أن تبدأ في دورات لتحفيظ القرآن الكريم، أو تذهب في رحلة لصيد الأسماك، أو تتعلم لغة جديدة، أو تبدأ مشروعاً تجارياً. وعليك أن تتعرف أيضاً إلى نشاطات تغني من تجاربك وتشعرك بالثقة، وهذا سيعزز بدوره من إدراكك لقدراتك الحقيقية.
- (٣) استمتع بحياتك فهي قصيرة: وغالباً ما تشوبها المتاعب، إن الإحساس بالفرح والتحلي بحس الدعابة، يساعدنا جميعاً على التعامل مع شؤون الحياة بجلوها ومرها. كما أنهما يعدان أداتين رائعتين لتعزيز الإنتاجية وبناء الروابط الاجتماعية.
- (٤) لا تخبئ عيوبك: ربما تكون غريب الأطوار أحياناً، ومتشائماً أو انطوائياً في أحيان أخرى، لكن لا بأس بذلك؛ فالكثير من المشاهير الناجحين قد مروا بهذه الحالات المزاجية المتقلبة، وعلى رأسهم (ستيف جوبز). لذا حاول أن تتفهم مواهبك وعيوبك جيداً، وتتقبل نفسك كما هي، إذ لا أحد مثالي أبداً.
- (٥) حدّد ما تريد: يستحيل عليك أن تتنبأ بمنعطفات مسارك المهني بدقة. لكنك إذا عرفت ذاتك حقاً وما ترغب بفعله، فسوف توفر على نفسك الكثير من الوقت والجهد. لذلك، لا تطارد أي أحلام أو فرص إلا إذا أشعلت جذوة شغفك وأثارت حماسك.

الخطوة الأولى

في هذه الخطوة أن نكشف أمامك عددًا من الحقائق حول رؤيتك لذاتك وكيف ترين نفسك.

هذا لأننا نؤمن بأن رؤية الذات بشكل صحيح وجيد يؤثر على قراراتك وانفعالاتك، لذا سنحاول توضيح تلك الصورة التي تنظرين بها حول ذاتك.

هذه الخطوة ستساعدك على ذلك.

وهذه المرحلة تهدف إلى:

■ **معرفة مدى إدراكك لأهمية أن تتعرفي على نفسك بشكل صحيح.**

■ **أن تحاولي التعرف على ذاتك.**

التمرين الأول

▪ اسم التمرين: رؤية الذات.

▪ الهدف منه: أن تتعرفي على أهمية رؤية الذات.

تذكري:

- من خلال هذا التمرين نحاول التعرف على آرائك في قضية الذات، وهل معرفتنا لذاتنا مهمة أو ضرورية؟ ويهمنا في هذا الشأن رأيك، والأهم الصراحة.

ورقة رقم (١)

رأىك يهمننا

كثيرٌ جاءوا ورحلوا ولم
يستطيعوا أن يتعرفوا
على أنفسهم..

A large blue rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing a response to the text above.



ورقة رقم (٢)

رأىك يهمننا

يزعمون أنه من
لا يعرف نفسه جيداً لا
يمكنه معرفة الآخرين.

Blank writing area with horizontal dashed lines for text entry.



تعليق

تحدثت إلى رجل شجاع بعدما تمكن من إنقاذ أسرة كاملة من الحريق،
فكان جوابه:

"لم أكن أتصور أن بإمكانني فعل ذلك!!"

.. الحقيقة أنه مثل الكثيرين لا يعرفون عن أنفسهم الكثير، لم يفكروا في
استخدام طاقاتهم، بل إن طاقاتهم وإمكاناتهم تتفجر في يوم ما، معلنة
عن نفسها.

الأغرب من هذا أن البعض لا يكف عن توجيه النصح للآخرين وهو
في الحقيقة لا يعلم كيف يوجه ذاته نحو أهدافه.

التمرين الثاني

■ اسم التمرين: من أنتِ.

■ الهدف منه: أن تحاولي التعرف على ذاتك.

■ عزيزتي الفتاة:

- من خلال ورقة العمل التالية حاولي أن توضحِي ذاتك وشخصيتك.
- السؤال المطروح والمطلوب منك الإجابة عليه هو (من أنتِ؟).

ورقة رقم (٣)

من خلال السطور التالية حاولي أن تجيبي عن هذا السؤال بالطريقة التي

تناسبك:

من أنت؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٤)

إذا أتعبتك الإجابة على التمرين السابق، فإن هذه الورقة تحاول مساعدتك في الإجابة على نفس السؤال.

من أنت؟

● شخصيتي:

..... ●
..... ●
..... ●

● أحلامي:

..... ●
..... ●
..... ●

● مشكلاتي:

..... ●
..... ●
..... ●

● طريقتي في الحياة:

..... ●
..... ●
..... ●

● صديقاتي:

..... ●
..... ●
..... ●



الخطوة الثانية

من خلال الخطوة السابقة أظنك عزيزتي قد تعرفت على أهمية وضوح الذات ومدى وضوح ذاتك وشخصيتك أمام نفسك.

والآن علينا أن نحاول البدء في الخطوة الثانية، والتي تهدف إلى محاولة توضيح بعض المفاهيم.

تهدف هذه المرحلة إلى الإجابة على الأسئلة التالية:

- كيف عرفت نفسك؟
- هل تشبهين نفسك؟
- هل أنت المسؤولة عن قراراتك؟

النمرين الثالث

- اسم التمرين: كيف عرّفت نفسك؟
- الهدف منه: أن تتعرفي على كيفية تكوين صورتك الذاتية.

ورقة رقم (٥)

حالة عملية: (عصفور وحيد)

لا يعلم من هو، ولا من أين جاء أو متى جاء؟. الصورة الوحيدة التي في عقله هي أنه استيقظ فوجد نفسه على هذا الحال في هذا المكان المقفر. ظل يمشي وحيداً لسبب لا يعرفه، لعل السبب أن يجد ما يوضح له حقيقة الأمر، لماذا هو هنا ، وما يجب عليه فعله؟

بعد فترة ومن حرارة الشمس المحرقة سقط مغشياً عليه، لم يدرِ إلا وأحدهم واقفاً بجواره يحاول خدمته ومساعدته، ولكن عجباً لشكله إنه لا يشبهه على الإطلاق، فلما يساعده.

سأله في براءة: "من أنت؟"

فرد باسمًا: "أنا العم سمس، هكذا ينادونني".

لم تهدأ الأسئلة في رأسه ولم يستقر بعد حتى فاجأه بسؤال آخر: "لماذا صورتك هكذا، لماذا لا تشبهني؟"

رد العم: "نادرًا هنا ما تجد أحدًا يشبه الآخرين، ثم كيف أن أشبهك وأنا قرد عجوز وأنت عصفور صغير.

بدأت الضحكة لأول مرة تظهر على العصفور الصغير لا يعلم لهذا لأنه سعيد أم هي محاولة منه لتقليد العم (سمس).

سأله في وداعة الصغار: "أهذا يعني أنني سأصبح قردًا مثلك عندما أكبر؟"

ضحك العم ورد قائلاً: "القرود تولد وتموت قروداً، هكذا أنتم معشر العصافير، ولدتك أمك عصفورًا وستعيش وأنت عصفور إلى أن تموت.

سأل العصفور الصغير: وكيف أصل إلى عشيرتي وأهلي؟

خرج القرد إلى خارج المنزل الكبير ويشير له أن معشر العصافير يسكن خلف هذه البحيرة التي يتغذى على ما ينبت بجوارها، ولكن عليه المكوث حتى الصباح كي تستقر حالته.

ظل العصفور الصغير بجوار البحيرة ينتظر الصباح كما أخبره القرد العجوز وهو يفكر كيف سيجد أقرانه.

وبمجرد أن بدأ الصباح في الظهور وجد بطة تسبح مع أولادها في البحيرة الواسعة، فقرر أن يقلدها ويعبر البحيرة مثلها، وما هي إلا ثوان معدودة وشعر بأن تلك البحيرة الكبيرة لا يمكنها أن تتحمل وزنه الخفيف وشعر بلحظات الغرق وهو لا يدري ماذا يحدث؟

تعجبت البطة من محاولته وبدأت في الاستفهام عن سبب نزوله إلى الماء، فوضح لها الأمر وأنه في حاجة إلى الوصول إلى أقرانه.

ضحكت هي وصغارها، وأخبرته أن العصافير لا يمكنها السباحة والغوص، ثم تحدثت إلى صغارها بأن هذه عاقبة من يحاول تقليد الآخرين بدون وعي.

بكى العصفور الصغير بشدة لأنه بهذا لا يمكنه الوصول إلى أهله، فأخبروه بأن هناك شيئاً فريداً يمتلكه ولم يجربه بعد، إنه التحليق، فالعصافير تحيد التحليق في الهواء، ثم أردفت قائلة: "ولأكون صادقة معك المسافة كبيرة يجب أن تتدرب على التحليق حتى تصل لأهلك بسلام ولا تسقط في النهر"

خرج العصفور أمام البحيرة وبدأ في تجربة أجنحته الصغيرة، ولكنه كلما طار وقع بعد مسافة صغيرة، ظل يتدرب على هذا الحال، حتى جاءه كثير من الحيوانات وأخبروه أن ما يفعله لا جدوى له، فلن يستطيع الوصول إلى الضفة الأخرى بهذه الأجنحة، ثم نصحه أحدهم بأن يسير بجوار البحيرة مسافة كبيرة ولكنها أفضل من أن يسبح فوق الماء ويقع فيه.

قرر أن يسير كما قيل له، وبعد مضي مسافة ليست بالقليلة شعر بالتعب، ولكنه ظل يمني نفسه برؤية أشباهه من الطيور وكيف سيعلمونه الطيران كما قيل له.

شعر بالجوع ولكنه لم يخلد للراحة ظل يمشي ويسرع في مشيته تارة ويجرب أجنحته تارة، إلى أن وجد حبوباً ملقاة على الأرض وبجوارها ماء.

وقف ليشرب ويأكل وبعدها لم يستطع الحركة فقد كان فحاً نصبه أحد الصيادين، لم يدر ماذا يفعل، لقد توقف عقله عن التفكير وهو يرى رجلاً لم ير كهيئته هذه من قبل وجاء وأمسك به.

مسكين هذا العصفور انتهت حياته دون أن يعرف عن هذه الدنيا الكثير، بل أنه لم يعرف عن نفسه شيئاً.

ورقة رقم (٦)

من خلال القصة السابقة أجبني عن الأسئلة التالية:

• وضح رأيك في هذه الحالة؟

• ما مشكلة هذا العصفور؟

• كيف تعلم العصفور ما تعلمه عن نفسه؟

• ناقشي مع إحدى صديقاتك كيف يكون المرء صورة عن ذاته؟



ورقة رقم (٧)

الحقيقة الخطرة هي أن الفرد منا ينظر إلى نفسه من خلال نظرة الآخرين له، فغالبًا ما تتحدد صورتنا أمام أنفسنا من أمرين:

- نظرة الآخرين لنا.
- تجاربنا الذاتية.

فيما يلي حاولي كيف أثر هذان الأمران بالسلب والإيجاب على ذاتك.

الإيجاب	السلب	
		نظرة الآخرين لنا
		تجاربك الذاتية



استمعي إلى ..

(اعرف قدراتك .. ولا تبع نفسك برخيصة)

(ابراهيم الفقى)

التمرين الرابع

اسم التمرين: هل تشبهين نفسك؟

▪ الهدف منه: أن تعرفي كيف هي صورتك أمام الآخرين؟

▪ تذكيري عزيزتي:

- لكل شخص منا صورة هو يعرفها عن نفسه، كما أنك تحتفظين بصورة لكل شخص حولك.
- والمهم هنا مدى مطابقة تلك الصورتين، ومن ثم كان السؤال .. هل تشبهين نفسك؟

تعليق

الفتيات في هذا السن تهتم كثيراً بنظرة الآخرين لها، كما أنها تحاول أن تستوضح بعقلها قدراتها وطريقة تفكيرها.

هل تؤثر نظرة الآخرين لك في

تعاملاتك معهم؟

ورقة رقم (٩)

- تظن بعض الفتيات أن ملابسها حسنة وطريقتها في الثياب جيدة، وترى أن صديقاتها يجاملنها، ولكنهن قد يخفين في صدورهن الكثير.
- كثيراً ما تعتقد أنها غير حسنة المظهر، وتفاجأ بأنها المقربة إلى معلميها وأقاربها لأنها أفضلهن أخلاقاً.
- لذلك فنحن نزعم أنك لا تعلم كثيراً عن نفسك، كما أن الآخرين قد يجبروك بأشياء عن نفسك لا علم لك بها.

ناقشي هذه الجملة مع صديقاتك
وسجلي ملاحظتك

ورقة رقم (١٠)

أشياء لا تعلمها عن نفسك ولا يعلمها الآخرون	أشياء لا تعلمها عن نفسك ويعلمها الآخرون	أشياء تعلمها عن نفسك ويعلمها الآخرون	أشياء تعلمها عن نفسك ولا يعلمها الآخرون	
				طريقة اللبس
				طريقة الحديث
				الأخلاق
				معاملة الآخرين
				التفوق
				المظهر الخارجي
				الثقافة
				أخرى

التمرين الخامس

- اسم التمرين: القرار قرارى.
- الهدف منه: أن تعرفى أنك المسؤولة عن صورتك أمام ذاتك.
- تذكرى عزيزتى:
 - برغم من أننا نزعّم بأن نظرة الآخرين لكى تؤثر على نظرتك لنفسك وأفكارك.
 - إلا أننا نؤمن أن الأمر برمته يتوقف على قرارك الذاتى.

ورقة رقم (١١)

عبارة وتعليق

إن الآخرين بإمكانهم إيقافك بشكل (مؤقت).

ولكن الشخص الوحيد الذي يستطيع إيقافك (دائمًا) هو (أنت)

ورقة رقم (١٢)

قرري ...

هناك قرارات لا يمكن للآخرين التحكم فيها، ونقصد بالآخرين العائلة أو الأصدقاء.

اضربي أمثلة لتلك القرارات:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

الخطوة الثالثة

- الآن ونحن في رحلة البحث عن الذات أظنك قد تعرفتِ على أشياء جديدة لم تعرفيها من قبل، الآن نحاول البحث عن ذاتك وصورتك أمام نفسك؛ لأنك تريدين حقاً التغيير من نفسك.

ابدئي الخطوة الثالثة:

تهدف هذه المرحلة إلى أن:

- تعرفي بعضاً من قدراتك.
- تعرفي بعض الكلمات التي تمنحك القوة.
- تبدئي رحلة التغيير.

التمرين السادس

■ اسم التمرين: هكذا أنا.

■ الهدف منه: أن تعرفي بعضاً من قدراتك.

■ تذكيري عزيزتي:

- ما زلنا نرى فيك الكثير من القدرات والإمكانات التي يجهلها الكثير.
- ولأن الناس لا تعرفك جيداً وأنت وحدك من تعرفين من تكونين، عليك أن تتعرفي على شخصيتك وطريقتك.

ورقة رقم (١٣)

شخص مميز

قابلت يوماً رجلاً قد تجاوز الخمسين من عمره، وما زال مفعماً بالحياة، كان يعول أسرة صغيرة ولا يملك عملاً مستقراً.

كان لا يملك سوى مهارة في نظري أنا أنها بسيطة، لقد عمل سنين على توجيه المعدات الثقيلة وتجميل الشواطئ الساحلية.

قال لي يوم: "العالم تجاوز المليارات، ولكن لا أحد يشبه الآخر، لذلك تجد لكل شخص وظيفة وعملاً يستطيع منه الحصول على لقمة العيش".

رأيك يهمنا

.....:

.....

.....

.....

.....

.....:

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٤)

فاجئي العالم

ما المهارات التي تميزك ولا يعلمها الآخرون؟

ورقة رقم (١٥)

استمعي إلى الفيديو المرفق

كيف تكتشف موهبتك

الرابط : ؟؟؟؟

ورقة رقم (١٦)

اطلبي من ثلاثة من صديقاتك على أن تكون فيهم والدتك ملء
الجدول التالي:

أخرى	الأشياء التي يجب أن أغيرها في نفسي.	الأشياء الجيدة التي أتميز بها

ورقة رقم (١٧)

- في البداية يجب أن تدركين كيف تتعاملي مع نظرات الآخرين، فملاحظاتهم ونظراتهم ليست أمراً مسلماً به.
- هذا يعني أنه يجب أن ننظر إلى نظرات الآخرين أنها توجهنا وتلفت نظرنا لأشياء قد لا نراها، ولكنها ليست يقين.
- إن كانت نظرات الآخرين تؤثر فيك بشكل كبير ، فاعلمي أنك بحاجة ماسة إلى البرنامج التالي: "الثقة بالنفس".
- حاولي الآن أن تراجعني ما سجله أصدقائك في ورقة العمل السابقة، ووضحي الصفات التي فعلاً يراها الآخرون وتستحق التغيير، والصفات التي يرونها بشكل خطأ وما يجب عليك عمله تجاه ذلك.

أخرى	الصفات التي يرونها بشكل خطأ	الصفات التي تستحق التغيير

التمرين السابع

■ اسم التمرين: كلمات إيجابية.

■ الهدف منه: أن تعرفي كيف تحدثين ذاتك بإيجابية.

■ تذكري:

- لتعلمين عزيزتي أن طريقة حوارك مع نفسك تؤثر على شخصيتك وعلى ذاتك.
- لذلك يجب أن تنتبهي جيداً للكلمات التي تحدثين نفسك بها.
- وهذا التمرين سيساعدك في ذلك.

ورقة رقم (١٨)

اختر من بين الكلمات التالية ما يجب أن تحدثي نفسك به وما يجب أن تحذفيه من قاموسك

أهلي
سيمعنونني

أسلوبى فظ

شكلى غير
جيد

ليس لى
أصدقاء

أنا فاشلة

مزاجى يحتاج
للتغير

أنا حزينة

أسلوبى فظ

أسلوبى يمكن
تغيره

يمكن أن
أتفوق،

أنا مترددة
ولست جبانة

يمكننى أن
أطور نفسى

أخلاقى حسنة

أنا أجرب
وأتعلم

أنا جبانة

ورقة رقم (١٩)



اكتبى أربع كلمات جديدة تمنحك القوة والطاقة
الحيوية وأخرى تسلبك تلك القوة.

كلمات جديدة تمنحك القوة:

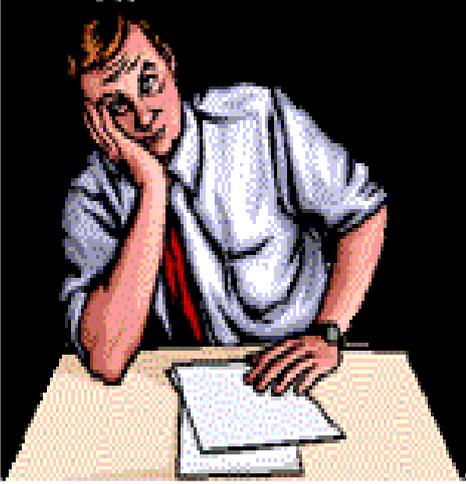
١.
٢.
٣.
٤.

كلمات جديدة تسلبك القوة:

-
-
-
-

-
-
-
-
-

ورقة رقم (٢٠)



يقولون: "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك،
وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك."
(وضحي رأيك)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

-
-

احذري التحدث السلبي إلى
ذاتك، فهو القاتل الصامت.

النمرين الثامن

-
-
-
-
-

■ اسم التمرين: رحلة التغيير.

■ الهدف منه: أن تحاولي البدء من جديد والتغيير للأفضل.

■ تذكري عزيزتي:

○ دارت الإشاعات أن الإنسان قد نضج وشب، ومن ثم لا يمكنه التغيير من نفسه، فمن شب على شيء شاب عليه.

○ إلا أنك لا تعلمين أن الإنسان في رحلة تعلم مستمرة، فهو كل يوم يتعلم أشياء جديدة عن نفسه وعن الدنيا من حوله.

○ لذا فهو يجرب كل يوم شيئاً جديداً، ويبقى أمام تحدٍ أكبر كيف يستفيد مما يتعلم.

استمعي إلى هذه القصة المصورة.

ورقة رقم (٢١)

-
-
-
-
-





يقوم الصقر بضرب منقاره على صخرة بشدة حتى تنكسر مقدمته المعطوبة



تتطلب العملية أن يقوم الصقر بالتحليق الى قمة الجبل الى حيث عشه



وبعد أن تنمو مخالب الصقر، يبدأ في نفض ريشه القديم



عند الانتهاء من كسر مقدمته المنقار، ينتظر الصقر حتى ينمو المنقار من جديد. ثم يقوم بعد ذلك بكسر مخالبه أيضا.



بعد خمسة أشهر يطير الصقر في رحلته الجديدة وكأنه ولد من جديد ... ويعيش..

٣٠ سنة أخرى

ورقة رقم (٢٢)

اكتبى فيما لا يزيد عن عشرة أسطر عن القصة وأهمية التغيير.

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.
- ٦.
- ٧.
- ٨.
- ٩.
- ١٠.

ورقة رقم (٢٣)

• حددي الصفات التي ترغبين في تغييرها:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

• حددي ما يمنعك من تغييرها:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

• حددي كيف سستغلين على هذه المعوقات:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.



الخطوة الرابعة

والآن أظنك قد استطعت أن تتعرفي على موضوع (التعرف على الذات) وأهميته، وكذلك كيف تنظر لذاتها، ولكن من أجل ذلك عليك أن تتعرفي على:

- مدى استيعابك لأهمية اكتشاف الذات.
- كيف تنظرين لذاتك؟

التمرين التاسع

■ اسم التمرين: استقصاء الذات.

■ الهدف منه: أن تقدري مدى استيعابك لأهمية اكتشاف ذاتك.

■ عزيزتي الفتاة:

- فيما يلي استقصاء حاولي أن تجيبي عن أسئلته بصدق؛ حتى تتعرفي على مدى استيعابك للموضوع.

ورقة رقم (٢٤)

- قومي بالإجابة عن هذا الاستقصاء.
- عليك العناية بالإجابة الصادقة، فما يهمنا الإجابة الصحيحة بقدر اهتمامنا بالإجابة الصادقة.

• هذا الاستقصاء يقيس:

١. مدى استيعابك للموضوع بشكل عام.
 ٢. مدى قدرتك على رؤية ذلك بشكل صحيح.
- قومي باختيار إحدى الإجابات التالية :

لا: (١)، نادرًا: (٢)، أحيانًا: (٣)، غالبًا: (٤)، دائمًا: (٥)





٢

أبعد عن مخاطبة نفسي بعبارات سلبية.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

١

أعرف أن نظرات الآخرين تؤثر على نظرتي لذاتي.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٤

احذر نظرات السلبية التي في عيون الآخرين وأحاول تغييرها.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٣

لا يهمني كيف ينظر الآخرون إليّ بقدر ما كيف أنظر لنفسي.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٦

تغيري لذاتي يعتمد على قراراتي الخاصة.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٥

يمكنني تغيير نفسي دائماً إلى الأفضل.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٨

اعرف قيمة نفسي جيداً وأقدرها.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٧

دائماً ما أصحح صورتني عن نفسي أمام ذاتي وأمام الآخرين.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

١٠

أحاول دائماً التعرف على ذاتي وقدراتي وما يميزني عن غيري.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

٩

المظهر الخارجي ليس هو فقط ما يهمني الأهم عندي هو الجوهر.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="checkbox"/>				

ورقة رقم (٢٥)

مفتاح التقييم

الوصف	الدرجة
<ul style="list-style-type: none">■ أنت للأسف الشديد لم تدركي كثيراً حول موضوع (التعرف على الذات)، ومن ثم فأنت تجهلين الكثير عن نفسك، حاولي التعرف على نفسك بشكل أفضل.	١٠ : ٢٣ درجة:
<ul style="list-style-type: none">■ أنت ربما تعرفتِ بشكل كبير على أهمية التعرف على الذات، وربما حاولتِ رؤية نفسك بشكل أفضل.■ إلا أنه ما زال ينقصك الكثير حاولي أن تتحدثي مع المقربين إليك عن نفسك وأفصحي عن شخصيتك لعلك تجدي مرادك.	من ٢٣ : ٣٥ درجة:
<ul style="list-style-type: none">■ الحمد لله يمكن القول بأنك حققتي مرادك من هذا البرنامج حاولي أن تستمري في تصحيح صورتك أمام نفسك وواصلتي رحلة البحث والتغيير.	أكبر من ٣٥ درجة:

التمرين العاشر

■ اسم التمرين: أنا في النهاية.

■ الهدف منه: أن تتعرفي كيفية التعبير عن النفس.

■ عزيزتي الفتاة:

- اجلسي مع صديقاتك واعقدي معهن اتفاق.
- الاتفاق هو أن تخبر كل منكما الأخرى عن نفسها بشكل كامل أو مفصّل.
- ثم بعدها تعلق كل واحدة على صورة الأخرى وتخبرها كيف تنظر هي والآخر لها.

ورقة رقم (٢٦)

هكذا أنا في النهاية

ركّزي في عرضك لنفسك على النقاط التالية:

- معلوماتك شخصية عن نفسك.
- طريقة تفكيرك.
- كيف تحبين أن ينظر الناس لك.
- طموحاتك وأحلامك.
- كيف هي حياتك الأسرية.
- مشكلاتك الشخصية.
- مخاوفك من المستقبل.
- كيف تعدين نفسك للحياة.



ورقة رقم (٢٧)

هل يمكنك تكرار التمرين مع:

▪ أصدقائك الجدد.

▪ أمك.

▪ وماذا؟

تعليق

■ هل تعلمين أن رفضك للحديث مع الآخرين حول ذاتك وخاصة أمك يعني أحد الأمور التالية:

١. أن صورتك أمام نفسك ربما تكون غير واضحة.

٢. أنك لا تثقين في نفسك أو في التعبير عن آرائك وأفكارك.

٣. أن تكون تلك الصورة غير صحيحة.

٤. أن تكون هناك أمور تخافي من عرضها على أمك.

■ حددي السبب وحاولي التخلص عليه، فهذا البرنامج يسعى إلى أن تكون صورتك أمام نفسك صحيحة

وواضحة كصورتك أمام الآخرين.

□ قبل الرحيل

نحب أن نشكرك على جهدك ، ونسأل الله لك التوفيق، ونحب أن نلفت نظرك لما

يلي:

- ضرورة أن تكوني قدوة لصديقاتك.
- أن تحاولي دائماً التخلص من العبارات السلبية.
- ألا تلتفتي إلى كيف يراك الناس بقدر اهتمامك لكيف ترين نفسك.
- أن يكون لك شخصية مستقلة.
- أن تعرفي ما يميّزك عن غيرك.

تقويم البرنامج

■ أهم الدروس المستفادة:

م	البند	٠	١	٢	٣
1	محتوى البرنامج				
2	التمارين والأنشطة				
3	واقعية الحالات العملية				
4	درجة استفادتك				

.....
.....

■ أهم ما ستلتزمي به بعد البرنامج:

.....
.....

■ تقويم البرنامج .. ملاحظات ولي الأمر (كيف تقيّم درجة تأثير الفتاة بالبرنامج)؟

.....
.....

■ ما مظاهر تغيير البرنامج في الفتاة؟

.....
.....