

# التطبيقات



صنف صفات الواثق بنفسه أو المغرور (الثقة الزائفة) أو فاقد الثقة بالنفس بوضع علامة (✓) أمام الجمل الدالة عليها:

فاقد الثقة	الثقة الزائفة	الواثق بنفسه	الصفات
صح	صح	صح	١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.
	صح	صح	٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.
	صح	صح	٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.
	صح	صح	٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.
صح			٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.
		صح	٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.
		صح	٧- الاستفادة مما أنعم الله به على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.
		صح	٨- النظر إلى النفس بإيجابية والاستمرار في تقبلها على الرغم من عدم تحقق جميع الطموحات.

٢ في سعي الإنسان لاكتساب ثقته بنفسه هناك العديد من الافتراضات الخاطئة التي تحول بينه وبين تحقيق الهدف، صوّب هذه الافتراضات في الجمل التالية:

١- ما أفعله يجب أن يحوز على رضا واستحسان كل الأشخاص المهمين في حياتي وموافقهم.

الصواب: أن أفعله يجب أن يتفق مع تعاليم ديني وتقاليدي مجتمعي وشخصيتي وموافقة

٢- تجاربي وذكرياتي السابقة ليس لها أي تأثير مهم في تشكيل سلوكي الحاضر.

الصواب:

تجاربي وذكرياتي السابقة لها تأثير في تشكيل سلوكي الحاضر ولكن يؤخذ بعين الاعتبار عدم المبالغة في ردود الأفعال تجاه المواقف المتكررة بخيرات سابقة

## ٣: املا الفراغات التالية :

ما النتائج الإيجابية لكل من:

حب الناس

الابتعاد  
عن النصيحة  
العننية واللباقة  
في التوجيه؟

الثقة  
بالنفس  
عند المصائب  
والأزمات؟

القدرة على حل المشكلات

المشورة

الموصول اتخاذ القرار السليم

لأهل الرأي

عند اتخاذ القرار

التفاعل  
الصادق بين  
جسم الملقى وعقله  
عند الإلقاء؟

حسن الإلقاء

ما النتائج السلبية لكل من:

قلة الثقة بالنفس

الشعور  
بالنقص  
والقصور أمام  
الآخرين؟

الإكثار

من الفكاهة  
في أثناء إلقاء  
الكلمات؟

عدم اقتناع الآخرين بإلقائي

نفور الناس بسبب  
غرور الملقى

المدح  
للنفس والتركيـز على  
الحديث عنها؟

الندم على  
قرار اتخذته بعد  
الاستشارة؟

سوف يترتب عليه فساد  
قرارات أخرى

## ٤: ابحث في كتاب الله عن:

- ١- آية في سورة **قال الله تعالى:** **واقموا الشهادة الله ذلكم يوعظ به من كان يؤمن بالله واليوم الآخر ومن يتق الله يجعل له مخرجا (2) ويرزقه من حيث لا يحتسب ومن يتوكل على الله فهو حسبه أن الله بالغ أمره قد جعل الله لكل شيء قدرا (3)**
- ٢- آية في سورة **قال الله تعالى:** **يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا (70) يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما (71)**
- ٣- آية في سورة **الناس لدعوة الرسول ﷺ:** **الناس لدعوة الرسول ﷺ:**

فيما رحمة من الله لنت لهم ولو كنت فظا غليظ القلب لانفضوا من حولك فاعف عنهم واستغفر لهم وشاورهم في الأمر فإذا عزمت فتوكل على الله أن الله يحب المتوكلين (195)

٥ : أخط القرار الذي يناسبك في كل مما يلي:

١ - ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.



أكثر الاستماع للكلمات الملقاة: حتى يتحسن صوتي.

أحاكي أصوات المميزين: حتى أصل لمستواهم.

أكثر من الممارسة والتدرب على الإلقاء.

٢ - دُعيتُ للاشتراك في نشاط مدرسي يحتاج إلى خبرة ودراية في الحاسوب وأنا لا أجيده.



أقف عند حدود قدراتي ولا أشارك في هذا النشاط.

ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط.

أشارك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.



ضع دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يلي:

- ١- مساعدة زملائه مادياً ومعنوياً.
- ٢- توجيه النقد المباشر لزملائه.
- ٣- تشجيع زملائه وإبداء السرور لفرحهم.
- ٤- التحدث مع الزملاء باحترام ومناداتهم بأحب أسمائهم.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الطالب:

- ١- هل نيتي خالصة لله تعالى؟
- ٢- هل يستحقون مني هذا الوقت والجهد الذي أبدلته لهم؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محاوره الآخرين يجب سؤال نفسي:



الوحدة الأولى  
المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله -  
على إتقانها بكفاءة عالية.



المصدر: الجمعية السعودية للإعاقة السمعية (٢٠١٨). قاموس لغة الإشارة السعودية، ط١.





الحلوه اون لاين
   
 hulul.online

