

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.

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

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

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 بخبرات سابقة

٣: املأ الفراغات التالية :

ما النتائج الإيجابية لكل من:

ما النتائج السلبية لكل من:



٤: ابحث في كتاب الله عن:

- ١- آية في سورة الأعراف: **وَأَقِيمُوا شَهَادَةَ اللَّهِ ذَلِكَ يَوْعِظُ بِهِ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (2) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ أَنْ اللَّهُ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (3)**
- ٢- آية في سورة الأعراف: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (71)**

٣- آية في سورة النور: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْيُخْرِجْكُم مِّنَ الدِّينِ وَكُلٌّ مِّنَ الْفِتْرِاتِ (١٨٠-١٨١) وَلْيُخْرِجْكُم مِّنَ الدِّينِ وَكُلٌّ مِّنَ الْفِتْرِاتِ (١٨٠-١٨١) وَلْيُخْرِجْكُم مِّنَ الدِّينِ وَكُلٌّ مِّنَ الْفِتْرِاتِ (١٨٠-١٨١)**

قال الله تعالى: **فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِنْ لَّمْ يَكُنْ لَهُمْ لَوْ كُنْتَ قَطًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (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.

أتحقّق بإحدى دورات الحاسوب ثم أشارك في النشاط.

أشارك في النشاط ومع الأيام سأكتسب الخبرة في الحاسوب.



٦: 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 أبدله لهم؟
- ٣- هل هناك فائدة من هذا الحوار؟
- ٤- هل الوقت مناسب لمحاورتهم؟

ب- قبل محادثة 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.



