

## الدرس الأول: الانضباط الذاتي

### المفاهيم المتضمنة في الدرس

### الأهداف

من المتوقع من الطالب نهاية كل وحدة أن يكون قادراً على أن:

السلوك الوظيفي.

الثقة بالنفس.

تحمل المسؤولية.

يتعرف على مفهوم الانضباط الذاتي.

يوضح أهمية الانضباط الذاتي على مستوى الفرد والمجتمع وعلى المستوى الوظيفي.

يبين أهم مفاتيح الثقة بالنفس.

يصنف بعض المواقف التي تساعد أو تهدم بناء الثقة بالنفس.

يتعرف على المجالات التي يمكنك التفوق فيها، والتي تحتاج منك إلى بذل جهد.

الحلول  
 الحلول اون لاين  
 hulul.online



- هل عدم الانضباط الذاتي مشكلة شائعة في مجتمعنا؟
- على من تقع مسؤولية التربية في الانضباط الذاتي (الفرد - الأسرة - المدرسة)؟
- ماذا يعني مفهوم الانضباط الذاتي؟ وما علاقته بحياتنا الدراسية والعملية؟

الانضباط الذاتي هو «حب النظام والوعي والقدرة على التحكم في الذات، وبالتالي القدرة على تحمل المسؤولية».

فحب النظام شيء ينبع من الداخل، من الفرد نفسه. من إيمانه بأن كل شيء له نظام، كل شيء له قوانين ولوائح وأعراف وتقاليده يجب اتباعها واحترامها.

تواجد المدير ورؤية الطلاب له في أماكن مختلفة من المدرسة

لا بد أن تتحلى الإدارة المدرسية بدرجة ملائمة من المرونة في تعاملها مع الطلاب استخدام اللوائح و القوانين لضبط مخالفات الطلاب والتي تشمل بعض الأساليب العلاجية انضباط المعلم في سلوكه كقدوة، والرفع من مستوى أدائهم العلمي والتربوي والرفع من مستوى تعاملهم وعلاقاتهم مع الطلاب تجنب إهمال علاج السلوك الخاطئ مع استخدام الحكمة في علاجه والعمل على تحقيق العدل بين الطلاب في أسلوب التعامل مع المخالفات السلوكية التواصل مع أولياء أمور الطلاب وإطلاعهم على سلوكيات أبنائهم

نشر الانضباط الذاتي:



بعد تعرفك على مفهوم الانضباط الذاتي، المطلوب منك وضع بعض النقاط التي في ضوءها يتم نشر الانضباط الذاتي في المجتمع المدرسي.

يعد السلوك الوظيفي جزءاً لا يتجزأ من ثقة أن يكتسبها، بل هو أحد الأبعاد المهمة المرجحة رئيس من السلوك الوظيفي المنشود في عالمنا

وتعد القدرة على تحمل المسؤولية صفة ضرورية لكل من يريد أن يكتسب احترام الآخرين وتقديرهم، سواء في المنزل أو المدرسة أو في الحياة العملية، ولكن البعض يفشلون في حياتهم لأنهم لا يتحملون المسؤولية تجاه أنفسهم أو تجاه الآخرين.

فبعض الطلاب على سبيل المثال يتخلون عن مسؤوليتهم في الحضور إلى المدرسة، فتكون عاقبتهم الفشل، وبعض الموظفين لا يحترمون مواعيد عملهم ولا يؤدونه بأمانة، وتكون عاقبتهم إنهاء خدماتهم.



فالانضباط الذاتي له دور رئيس في نجاح الفرد في حياته الشخصية والأسرية والعامة، بل يُعد مفتاحاً للتفوق والتميز واكتساب ثقة الناس وتقديرهم.

### نشاط

دور المجتمع في تحقيق الانضباط:

بالتعاون مع زملائك ناقش مسؤوليات

كل من:

- أصحاب الأعمال تجاه خريجي المرحلة الثانوية.
- الدولة تجاه مشكلة البطالة بين الخريجين.

### مسؤوليات أصحاب الأعمال:

تحفيز الشباب إلى الدخول في منظومة رجال الأعمال، وتمويل مشروعاتهم الاقتصادية على مختلف أنشطتهم ومسؤوليات الدولة:

تقوم الدولة بمنح مخصصات بطالة للخريجين، وينبغي على وزارة لشؤون الاجتماعية تولي مسؤولية كافة الموضوعات التي تخص صرف مستحقات للمحتاجين، بما في ذلك بدلات البطالة، بالطبع هذا لا يعفي من وجوب التنسيق الجيد مع وزارة العمل، وغيرها من الجهات الحكومية وغير الحكومية

### لاحظ

أن الانضباط الذاتي يحتاج أن يكون لديك ثقة بالنفس، حيث تُعد الثقة بالنفس صفة أساسية وضرورية لكل إنسان يريد التفوق والنجاح.

الثقة بالنفس ليست مجرد مهارة، ولكنها تُشكل جانباً كبيراً في شخصية كل إنسان، ويكتسبها الفرد خلال سنوات طويلة من الخبرة الشخصية والعملية في ضوء ما يحققه من إنجازات، ونجاحات على مستوى حياته الدراسية، والعائلية، والعملية. فنجاحك في أداء مهمة أو عمل ما يُكسبك بعض الثقة في نفسك، وتزداد هذه الثقة رسوخاً كلما ازدادت النجاحات.

### انتبه

هناك أشخاص كثيرون منهم أصحاب الأعمال يستخدمون الثقة بالنفس كمعيار للحكم على شخصية الفرد، فالشخص الواثق من نفسه يكون ذا شخصية قوية، ويستطيع تحمل المسؤولية ولديه قدرة على قيادة الآخرين.



## مفاتيح الثقة بالنفس:

لكي تصبح إنساناً واثقاً من نفسك فأنت بحاجة للخبرات الآتية:

### أولاً: النجاح في العمل:

النجاح والثقة في النفس صفتان متلازمتان، فكل منهما تساعد الأخرى، فالنجاح والإنجازات المتتالية فيما تقوم به من أعمال يساعدك على اكتساب الثقة في نفسك وفي قدرتك على التغلب على الصعوبات وتحقيق الأهداف.

والنجاح يُكسبنا أيضاً إعجاب الآخرين وتقديرهم، فالناس يحبون الشخص الناجح القادر على تحمل المسؤولية ويتقنون به، وهذا بالطبع يدعم ويُثَمِّن ثقتنا بأنفسنا.

### تحليل مواقف يومية



المهارات المكتسبة من النشاط	هدف النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>التفكير</li> <li>اتخاذ القرار</li> <li>حل المشكلات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ممارسة الطالب لمهارات طرح وجهات النظر في مواقف مختلفة من الحياة اليومية.</li> </ul>

فيما يأتي بعض المواقف المألوفة التي نشاهدها في الحياة اليومية، بعضها يساعد الفرد على بناء ثقته بنفسه، وبعضها الآخر قد يؤدي إلى نتيجة عكسية أي فقدان الثقة بالنفس.

اقرأ هذه المواقف وضع علامة (✓) في الحقل المناسب من وجهة نظرك.

موقف يهدم ثقة الفرد بنفسه	موقف يساعد الفرد على بناء الثقة	مواقف من الحياة اليومية
+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>مسؤول يكلف أحد العاملين بمهمة معينة ويقول له «إنني أعتمد عليك في كل الأمور الصعبة».</li> <li>معلم يُوبِّخ ثلاثة من الطلاب يجلسون في الصفوف الخلفية لأنهم يفضلون العزلة ويشعرون بالحنج.</li> <li>أم تقول لابنتها أنها فخورة بحصولها على درجات مرتفعة هذا العام.</li> <li>أب يحذّر ابنه ويهدده بالعقاب إذا ركب سيارة كبقية زملائه.</li> <li>صاحب عمل يلقي باللوم على الموظفين بالمؤسسة لعدم تحقيق الأرباح المرجوة.</li> </ul>



### ثانيًا: العزيمة والإصرار:

التمسك بالهدف والإصرار على بلوغه مفتاح آخر للثقة بالنفس، فالشخص غير الواثق من نفسه يتخلى عن هدفه بسرعة بمجرد أن تظهر أمامه بعض العقبات.

#### تذكر

أن الفشل في التجربة الأولى لا يعني الاستسلام، فنحن يمكننا أن نتعلم من أخطائنا خبرات جديدة تساعدنا في بلوغ الهدف المنشود.

### ثالثًا: تغلب على مشاعر الخوف والخجل:

لعلك تعرف أن عددًا من الطلاب قد يخجلون من التحدث أمام المعلم وأمام زملائهم، وبعضهم يخشى المشاركة في الإجابة على أسئلة المعلم، ولكن بالتدريج يمكن لكثير منهم أن يتخلص من مشاعر الخوف والخجل، وبالتالي تزداد ثقتهم بأنفسهم، ومن ثم تحقيق المشاركة الإيجابية التي تدعم النجاح.

### رابعًا: كن فخورًا بنفسك وبأسرتك:

من بين العوامل الخطيرة التي تُعيق اكتساب الفرد للثقة بنفسه وقدراته أن يشعر بأنه أقل من الآخرين، والناس عادة يشعرون بأنهم أقل من الآخرين لأسباب مختلفة، مثل: الثروة أو المكانة الاجتماعية أو العرق أو الجنس أو الجنسية، أو حتى الصفات الجسمية مثل لون البشرة أو الطول أو الوزن أو غيرها... وكلها تُعد أفكارًا خاطئة بمنظور الدين والعقل والعلم.

#### لاحظ

أن اكتساب الثقة بالنفس يتطلب منك أن تعرف نفسك بصورة حقيقية؛ ما جوانب التفوق والتميز عندك؟ وكيف تستثمرها؟ وما الجوانب الأخرى التي ينبغي أن تطلب المساعدة من أسرتك ومعلمك وغيرهم لكي تُنمّيها؟





المهارات المكتسبة من النشاط	هدف النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>• طرح وجهات النظر</li> <li>• التفكير</li> <li>• اتخاذ القرار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• اكتساب الطالب لمهارات التعبير عن مستقبله العلمي والمهني.</li> </ul>

أي من المجالات الآتية تجد نفسك قادرًا على التفوق فيها، وأي منها يحتاج لمزيد من الجهد؟ ضع علامة ( ✓ ) أمام الحقل المناسب.

مجالات	يمكنني التفوق في المجالات الآتية	أحتاج لبذل المزيد من الجهد في المجالات الآتية
<p>أولاً: مجال الدراسة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التربية الإسلامية.</li> <li>• اللغة العربية.</li> <li>• اللغة الإنجليزية.</li> <li>• الرياضيات.</li> <li>• العلوم الطبيعية.</li> <li>• العلوم الاجتماعية.</li> <li>• العلوم الإدارية.</li> <li>• المهارات الحياتية.</li> <li>• التربية المهنية.</li> </ul> <p>ثانياً: مجال الهوايات:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الرياضة بأنواعها المختلفة.</li> <li>• الرسم الفني.</li> <li>• الحاسب الآلي.</li> <li>• هوايات أخرى.</li> </ul> <p>ثالثاً: مجال العلاقات الاجتماعية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• على مستوى الأسرة.</li> <li>• على مستوى المدرسة.</li> <li>• على مستوى الأصدقاء.</li> </ul>		

