

## الدرس الأول: الانضباط الذاتي

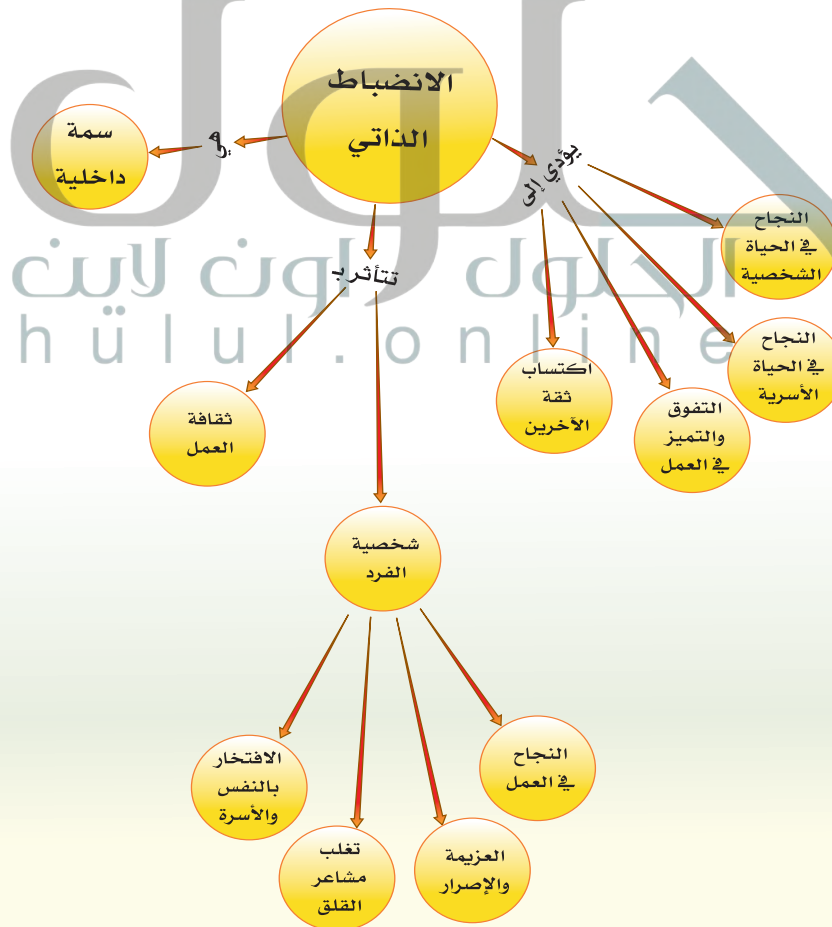
### المفاهيم المتضمنة في الدرس

- السلوك الوظيفي.
- الثقة بالنفس.
- تحمل المسؤولية

### الأهداف

- تعرف مفهوم الانضباط الذاتي.
- توضح أهمية الانضباط الذاتي على مستوى الفرد والمجتمع وعلى المستوى الوظيفي.
- تبين أهم مفاتيح الثقة بالنفس.
- تصنف بعض المواقف التي تساعد أو تهدم بناء الثقة بالنفس.
- تتعرف على المجالات التي يمكنك التفوق فيها، والتي تحتاج منك إلى بذل جهد.

### خارطة مفاهيم الدرس



- هل عدم الانضباط الذاتي مشكلة متفشية 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 وتقاليد متبعة يجب اتباعها واحترامها من أجل احترام الذات واحترام الجميع، ومن ثم نجاح العمل.

### نشر الانضباط الذاتي:



- 1- تواجد المدير ورؤية الطلاب له في أماكن مختلفة من المدرسة.
- 2- لا بد أن تتحلى الإدارة المدرسية بدرجة ملائمة من المرونة في تعاملها مع الطلاب.
- 3- استخدام اللوائح والقوانين لضبط مخالقات الطلاب والتي تشمل بعض الأساليب العلاجية.
- 4- انضباط المعلم في سلوكه كقدوة، والرفع من مستوى أدائهم العلمي والتربوي، والرفع من مستوى تعاملهم وعلاقاتهم مع الطلاب.
- 5- تجنب إهمال علاج السلوك الخاطئ مع استخدام الحكمة في علاجه، والعمل على تحقيق العدل بين الطلاب في أسلوب التعامل مع المخالفات السلوكية.
- 6- التواصل مع أولياء أمور الطلاب وإطلاعهم على سلوكيات أبنائهم.

### بعد تعرفك على مفهوم الانضباط

الذاتي، مطلوب منك وضع بعض النقاط التي في ضوئها يتم نشر الانضباط الذاتي في المجتمع المدرسي.



يعد السلوك الوظيفي جزءاً لا يتجزأ من ثقافة العمل التي يجب على كل فرد مقبل على الالتحاق بعمل ما أن يكتسبها، بل يكون أحد الأبعاد المهمة المرجحة لقبول الفرد للعمل في أي مؤسسة بعالم العمل.

والانضباط الذاتي هو جزء رئيسي من السلوك الوظيفي المنشود في عالمنا اليوم على مستوى الفرد، والأسرة، والمجتمع.

وتعد القدرة على تحمل المسؤولية صفة ضرورية لكل من يريد أن يكتسب احترام الآخرين وتقديرهم، سواء في المنزل أو المدرسة أو في الحياة العملية، والبعض 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 يقومون بعملهم 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.



### دور المجتمع في تحقيق الانضباط :

#### \* مسؤوليات أصحاب الأعمال:

تحفيز الشباب إلى الدخول في منظومة رجال الأعمال، وتمويل مشروعاتهم الاقتصادية على مختلف أنشطتهم.

#### \* مسؤوليات الدولة:

تقوم الدولة بمنح مخصصات بطالة للخريجين، وينبغي على وزارة شؤون 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.

بالتعاون مع زملائك ناقش

مسؤوليات كل من :

أصحاب الأعمال تجاه خريجي

المرحلة الثانوية.

الدولة تجاه مشكلة البطالة بين

الخريجين

لاحظ

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

والثقة بالنفس ليست مجرد مهارة، ولكنها تُعد 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 يكسبك 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 عادة ما 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، فالتناس يحبون الشخص الناجح القادر على تحمل المسؤولية ويثقون به، وهذا بالطبع يدعم وينمي ثقتنا بأنفسنا.

### تحليل مواقف يومية



**المهارات المكتسبة من النشاط**

- التفكير
- اتخاذ القرار
- حل المشكلات

**هدف النشاط**

- ممارسة الطالب لمهارات طرح وجهات النظر في مواقف مختلفة من الحياة اليومية.

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 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 يوبخ ثلاثة من الطلاب يجلسون في الصفوف الخلفية لأنهم يفضلون العزلة ويشعرون بالخجل.</li> <li>● أم تقول لابنتها أنها فخورة بحصولها على درجات مرتفعة هذا العام.</li> <li>● أب يحذر ابنه ويهدده بالعقاب إذا ركب سيارة كبقية زملائه.</li> <li>● صاحب عمل يلقي باللوم على الموظفين بالمؤسسة لعدم تحقيق الأرباح المرجوة.</li> </ul>
+		
+	+	
+		

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

### ثالثاً: تغلب على مشاعر الخوف والخجل:

لعلك تعرف أن هناك عدداً 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.

### رابعاً: كن فخوراً 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 تعد أفكاراً خاطئة بمنظور الدين والعقل والعلم.

#### لاحظ

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

## طريق التفوق:



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 قادراً على التفوق فيها، وأي منها تحتاج 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 الانجليزية.</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>الرياضية 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>		