

تم تحميل الملف
من موقع طول



الطول
اون لاين

hulul.online

طول الكتب - اختبارات الكترونية . مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



التطبيقات



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

الصفات	الواثق بنفسه	الثقة الزائفة	فاقد الثقة
١- الانغلاق على النفس وعدم التفاعل مع الآخرين.			✓
٢- السيطرة على الآخرين وتسييرهم بقوة الإقناع والجدل.		✓	
٣- التقليل من الذات والرفع من قدرات الآخرين.		✓	✓
٤- الإكثار من مدح النفس ورفعها فوق الآخرين.			✓
٥- ترك فرص النجاح والتقدم للأمام هروباً من تحمل المسؤولية.			✓
٦- القدرة على التعبير والمطالبة بالحقوق دون ظلم أو عدوان.			
٧- الاستفادة مما أنعمه الله على الإنسان من قدرات ومواهب تؤهله لمواجهة التحديات.	✓		
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، صوبي هذه الافتراضات في الجمل الآتية:

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

الصواب

ما أفعله لا يجب أن يحوز على رغبة كل الأشخاص المهمين في حياتي ولا موافقتهم

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

الصواب

يجب أن لا تؤثر تجاربي وذكرياتي السابقة في تشكيل سلوكي الحاضر بل أحسن من سلوكي الحاضر لتزيد ثقتي بنفسي

ما النتائج الإيجابية لكل من:

ما النتائج السلبية لكل من:

الاستجابة للنصيحة

الابتعاد
عن النصيحة
العنوية واللباقة في
التوجيه.

فقد الثقة بالنفس

الشعور
بالنقص
والقصور أمام
الآخرين.

القدرة على حل المشكلات

الثقة
بالنفس
عند المصائب
والأزمات.

الإكثار
من الفكاهة
أثناء إلقاء
الكلمات.

عدم اقتناع الآخرين بالقائي

اتخاذ القرار السليم

المشورة
لأهل الرأي
عند اتخاذ القرار.

نفور الناس بسبب غرور
الملقي

المديح
للنفس
والتركيز في
الحديث عنها.

حسن الإلقاء

التفاعل
الصادق بين
جسم الملقى وعقله
عند الإلقاء.

الندم على
قرار اتخذته بعد
الاستشارة.

سيتسبب في فشل
القرارات الأخرى

١- آية في سورة الطلاق تبين أن تقوى الله سبب لحل المشكلات.

قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾ [الطلاق: .]

٢- آية في سورة الأحزاب من آية (٦٠-٧٣) تبين أثر الإيمان والقول الحسن على صلاح الأعمال.

قال الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (٧٠) يُصْلِحْ ﴾ [الأحزاب: .]

٣- آية في سورة الناس لدعوة الر
لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ
فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا (٧١)

قال الله تعالى: ﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا ﴾ [آل عمران: .]

الْقَلْبَ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ

أحيطي القرار الذي يناسبك في كل مما يأتي:

١- ليصبح صوتي أكثر تأثيراً وقبولاً عند الإلقاء.

ج

أكثر الاستماع للكلمات الملقاة؛
حتى يتحسن صوتي.

ب

أحاكي أصوات المميزين؛ حتى
أصل لمستواهم.

أ

أكثر من الممارسة والتدرب على
الإلقاء.

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

ج

أقف عند حدود قدراتي ولا
أشارك في هذا النشاط.

ب

ألتحق بإحدى دورات الحاسوب ثم
أشارك في النشاط.

أ

أشارك في النشاط ومع الأيام
سأكتسب الخبرة في الحاسوب.

ضعي دائرة أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

٦

١- مساعدة

زميلاتها مادياً ومعنوياً.

٢- توجيه النقد المباشر لزميلاتها.

٣- تشجيع زميلاتها وإبداء السرور لفرحهن.

٤- التحدث مع زميلاتها باحترام و مناداتهن بأحب أسمائهن.

أ- من مظاهر السلوك الحسن عند الفتاة:

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 محاورة الآخرين يجب سؤال نفسي: