

الوحدة السابعة





مجتمعي

أهداف الوحدة

يتوقع من المتعلمة في نهاية الوحدة:

- أن تقترح خطوات تساعد في اتخاذ القرار.
- أن تبدي رأيها في كيفية التعامل مع المشكلات التي يصعب حلها.
- أن تكتب خطة للتعامل السليم مع مشاعر الغضب والخجل.
- أن تطبق فن التعامل مع الآخرين عند الشعور بالغضب أو الخجل.



يتعرض أفراد المجتمع لمواقف كثيرة ومختلفة في حياتهم، بعضها تؤثر فيهم وتسبب لهم انفعالات مختلفة كمشاعر الغضب والخجل، عندها يحتاجون إلى تطبيق خطوات التفكير العلمي السليم لاتخاذ القرارات المناسبة ليسهموا في تحقيق "مجتمع حيوي يعيش أفرادُه وفق المبادئ الإسلامية ومنهج الوسطية والاعتدال معترِّين بهويتهم الوطنية وفخوريين بإرثهم الثقافي العريق في بيئة إيجابية وجاذبة".

المفاهيم الرئيسية

- القرار.
- الخجل.
- الغضب.

أولاً: اتخاذ القرار:

نشاط (١)

جنى فتاة هادئة تتردد كثيراً عند اتخاذ قراراتها، أرادت أن تدعم ثقتها بنفسها وتحسن مهارتها في اتخاذ القرارات. اقترحي حلولاً فعالة لمعالجة هذه المشكلة لديها!

- الاستماع لخبرات ونصائح الأكبر سناً
- حدد أهدافك وارسم مخطط لنفسك ثم قرر

نشاط (٢)



لخصي المعلومات الواردة في المخطط التنظيمي الآتي للتوصل إلى معنى كلمة قرار.

الإرادة المحددة لصانع القرار
بشأن ما يجب فعله للوصول
لوضع معين

ما يصمم عليه الإنسان
بعد التفكير في الرأي

اختيار أفضل ما ينبغي
عمله، كيف وأين ومتى؟

هي الإرادة المحددة لصانع القرار بشأن ما يجب فعله للوصول لوضع معين بعد التفكير واختيار أفضل ما ينبغي

خطوات الاختيار واتخاذ القرار السليم:

١ التفكير في الخيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة.

٢ المقارنة بين مميزات الخيارات المعروضة والمفاضلة بينها.

٣ اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة.



العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم:



ما يجب مراعاته عند اتخاذ القرار:

- أن يكون صحيحاً وآمناً.
- أن يكون قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.
- أن يكون مقبولاً لدى الأبوين.
- ألا يتعارض مع احترام الذات والآخرين.





المشكلة

أثناء ارتدائك للزي المدرسي صباحاً قبل توجّهك إلى المدرسة، انفرط السحاب ولم تتمكني من إصلاحه.
ما القرار السليم الذي ينبغي أن تتخذه في هذه الحالة، مراعيةً الأمور الواجب مراعاتها عند اتخاذ القرار؟



خطوات نحو الحل

الاستعانة بالوالدي او اختي الكبيرة

الحل

اطلب منهم مساعدتي في تصليحه أو
استبدل الملابس إن كان البديل متوفر

مواقف حيوية



تعتبر الهيئة العامة للترفيه إحدى المبادرات المنبثقة من رؤية المملكة العربية السعودية ٢٠٣٠، والتي تأسست بالأمر السامي في ٣٠ رجب ١٤٣٧هـ الموافق ٧ مايو ٢٠١٦م، بهدف تطوير قطاع الترفيه وتنظيمه ودعم البنية التحتية في المملكة، وذلك بالتعاون مع مختلف الجهات الحكومية والقطاع الخاص، وفق إستراتيجيتها المعتمدة، الهادفة إلى المساهمة في تحسين جودة الحياة في مملكتنا الحبيبة.



بعد نجاح الأبناء في دراستهم واقتراب موعد الإجازة الصيفية، اجتمع أفراد الأسرة لاختيار مكان جميل يقضون فيه إجازتهم، وبعد مناقشات طويلة حول مزايا السفر إلى خارج المملكة وعيوبه، اتفق الجميع على اتخاذ القرار المناسب وهو اختيار إحدى مناطق بلادنا الغالية ليقضوا فيها إجازة ممتعة في مكان آمن يتقلون ما بين أماكنها الدينية والتاريخية.



كان الرسول ﷺ يستشير ويستخير قبل اتخاذ القرار، هل تعلمين
دعاء الاستخارة؟ ذكرى به زميلاتك في الصف.

عندما يطرح علينا سؤال له إجابات عدة نجد أنفسنا في موقف يتطلب الاختيار واتخاذ القرار،
أما إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فلا يحتاج الموقف إلى اتخاذ قرار.

نشاط (٤)

اقترحي مع زميلاتك في المجموعة أمثلة على أسئلة كل منها له إجابة واحدة فقط،
واعرضيها أمام باقي المجموعات في الصف.

نشاط (٥)

اذكري قراراً اتخذته في حياتك. ما مدى صحة قرارك في ضوء المعلومات
السابقة؟

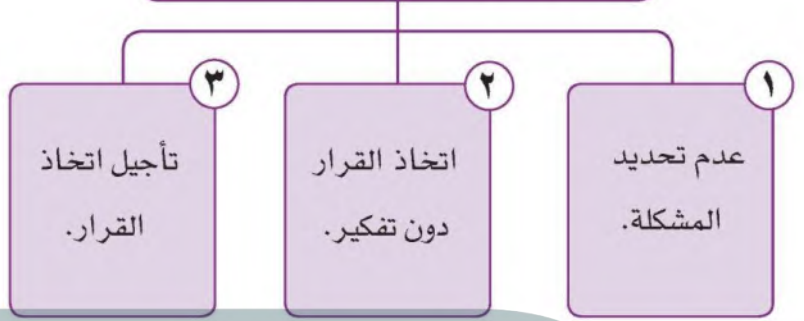
اتخذت قرار في أن أسامح من اخطأ بحقي
كان قرار صائب , كان له أثر إيجابي





هناك خطوات
أخرى لاتخاذ القرار
ستدرسينها في المرحلة
المتوسطة، بإذن الله.

أساليب غير فعّالة في اتخاذ القرار:



نشاط (٦)

كيف يمكن التعامل مع المشكلات التي لا حل لها من وجهة نظرك؟

عدم الاستسلام لها وطلب المشورى من الأكبر سنا

ثانياً: التعامل مع مشاعر الغضب والرجل:

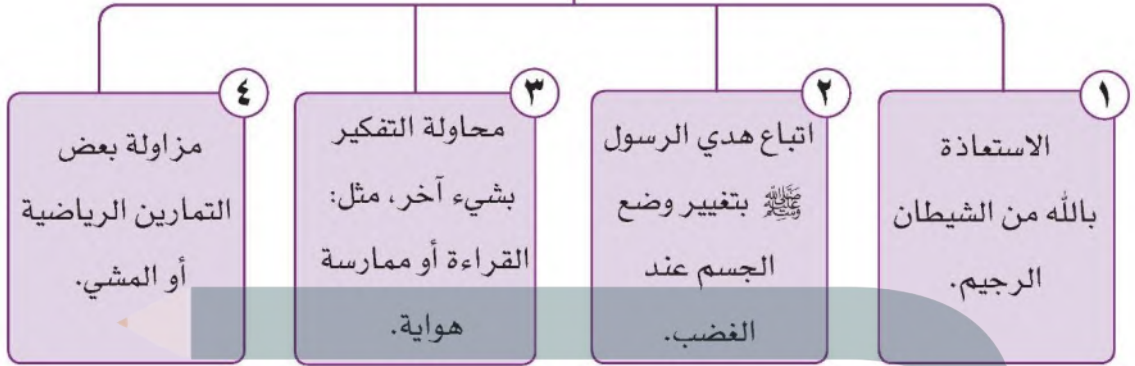
الجلول اون لاين
hulul.online

أ الغضب:

عندما نغضب تتسارع ضربات القلب وقد نفقد الشهية للطعام أو نسرف في تناوله، ويبدو ذلك بوضوح في تعابير الوجه ولغة الجسد، وكظم الغيظ من القيم السمحة في ديننا الإسلامي الذي يأمرنا نحن المسلمين بالتسامح والتعايش مع الآخرين برفق، لذا يجب أن نتعلم كيف نتعامل مع هذه المشاعر بالطريقة الصحيحة لنحافظ على صحتنا ونتجنب أموراً لا تُحمد عقباها ونعيش سُعداء في حياتنا.



كيف نتخلص من الشعور بالغضب؟



« إن الله تعالى وهبنا العقل لتمييز بين الخير والشر، ونصّب قادرين على الصبر وضبط النفس عند الغضب فلا تقع في مشكلات كبيرة قد تتأذى منها، ويجب علينا عند استمرار هذا الشعور التحدث مع أحد الوالدين أو المرشدة الطلابية أو الصديقات؛ لنجد المساعدة في حل هذه المشكلة.

ليلى فتاة سريعة الغضب، لها زميلة كانت تمنعها ببعض الصفات الذميمة، وذات يوم لم تستطع تجاهل إساءة زميلتها المتكررة لها، فقامت بضربها حتى سقطت على الأرض.

هل توافقين ليلي على تصرفها؟ لا

هل ترين أن عليها نصح زميلتها بعدم الاستهزاء بخلق الله؟

هل كان ينبغي أن تتجاهلها ولا تُعيرها اهتماماً؟

لا، هذا تصرف خاطئ

« عن سليمان بن صرد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد».

[صحيح البخاري، ٦١١٥].



نشاط (٧)



عددي مخاطر الغضب بوصفه سلوكاً غير مرغوب فيه، موضحة آثاره السلبية عليك وعلى الآخرين، مع ذكر دليل النهي عنه من السنة النبوية؟

1. يعد الغضب بداية الوقوع في الجريمة

2. يؤدي الغضب على ارتفاع ضغط الدم

3. السكتة الدماغية

4. مشاكل في الجهاز التنفسي

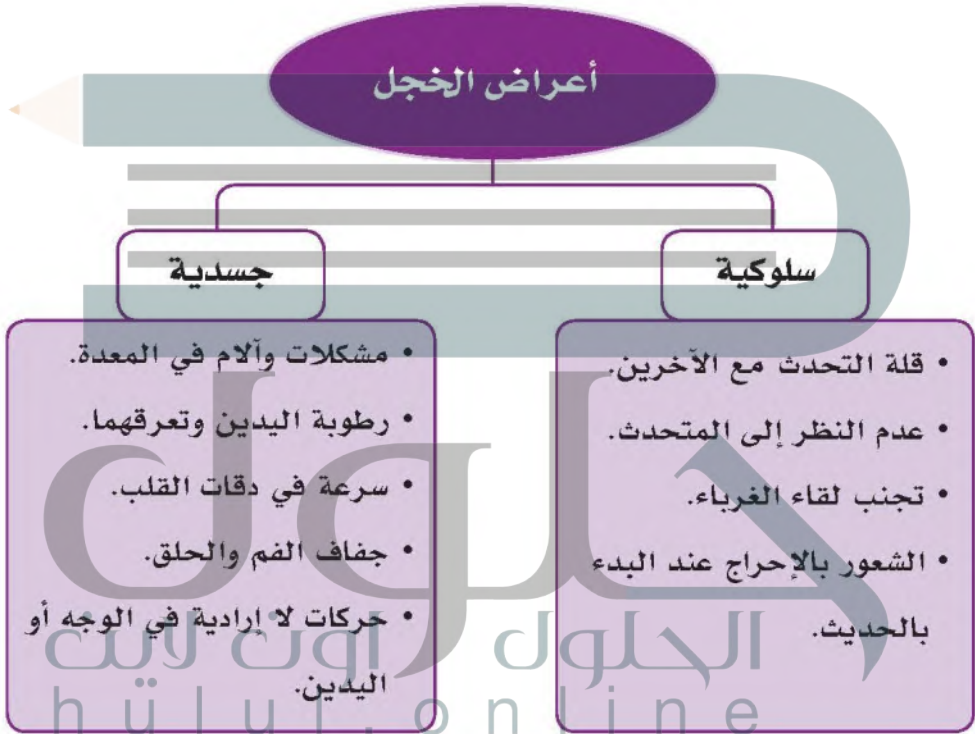
نشاط (٨)



شاركي زميلاتك في المجموعة بتمثيل حالات الفرح والبكاء والغضب، ثم لاحظي تعابير وجهك ووجوه زميلاتك في كل حالة، واختاري أفضلها واحرصي على أن يكون سلوكاً في حياتك.



هو ما يعترى الإنسان من الإحساس بالحرج والنقص أو من شعور أليم صادر عن الشعور بالذنب لخطأ ارتكبه.



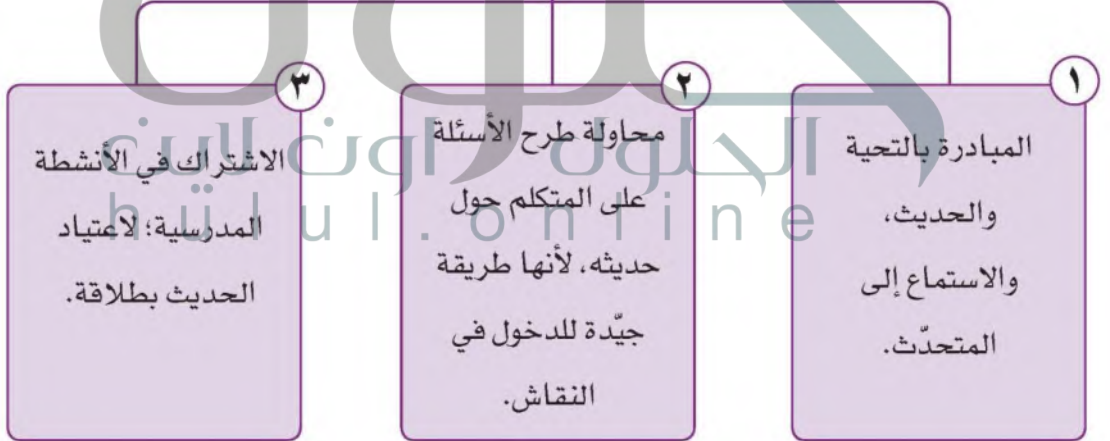
نشاط (٩)

هل صادفك موقف شعرت فيه بالخجل؟ كيف تُدَلِّينَ على أن ما مررت به
يعتبر حالة خجل؟



بالطبع. حينما فقدت أدواتي وبحثت عنها في كل مكان وكل
زميلاتي ولم أجدها وحينما عدت إلى البيت وجدتها على مكتبي
فتأكدت أنني اختلط علي الأمر واعتقدت أنها بحقيقتي

الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل:



تطبيقات عامة

١ ضعي علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:

- إذا كان السؤال له إجابة واحدة صحيحة فإن الإجابة تحتاج إلى اتخاذ قرار. **خطأ**
- قدرة الفرد على التخيل تساعد على اتخاذ قرار سليم. **صح**
- معرفة الإمكانيات المتوافرة تساعد الفرد على اتخاذ القرار السليم. **صح**
- تعرق اليدين من أعراض الغضب. **خطأ**

٢ اقترحي أفكارًا تساعد على التخفيف من الشعور بالخجل:

النظر إلى من أتحدث إليهم مباشرة وعدم النظر إلى شيء آخر عدم التواجد بشكل منفرد ومحاولة الاندماج مع الأهل والأصدقاء التحدث بصوت ليس بالمرتفع وليس بالمنخفض

٣ ضعي علامة (✓) أمام السؤال الذي تتطلب الإجابة عنه اتخاذ القرار:

- كم يبلغ عمرك الآن؟ ()
- كيف تقضين وقت فراغك؟ **صح**
- كم عدد الطالبات في صفك؟ ()
- ما الأطعمة التي يمكن أخذها في نزهة برية؟ **صح**
- ماذا تلبسين عند الذهاب إلى حفلة؟ **صح**



٤ ابحثي في مكتبة المدرسة عن قصة، ثم حددي المشكلة فيها، واطرحي حولا مناسبة لها، وناقشي مع معلمتك النتائج المتوقعة من هذه الحلول للوصول إلى قرار مناسب لها.

قرأت قصة جحا وابنه الحمار ووجدت أن المشكلة تنحصر في صعوبة إرضاء الناس من حولنا طالما انشغلنا بإرضائهم لذا توصلت إلى حل لهذه المشكلة وهو أنه طالما أن الإنسان يعمل الصواب فلا ينتظر تقدير الآخرين بل رضا رب العالمين

٥ أكمل الفراغات الآتية:

أ الخطوات المتبعة قبل اتخاذ القرار:

- التفكير في الاختيارات التي يمكن أن تستخدم في تحقيق الأهداف المطلوبة
- المقارنة بين مميزات الاختيارات المعروضة والمفاضلة بينها
- اتخاذ القرار المناسب بناءً على المقارنة السابقة

ب العوامل التي تساعد على اختيار القرار السليم:

- المقدرة على التخيل
- معرفة الإمكانيات المتوفرة
- التأني

ج للتخلص من الشعور بالغضب:

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ثم الوضوء
- محاولة الإمكانيات المتوفرة
- مزاولة التمارين الرياضية



اتبعي هدي الرسول ﷺ في السيطرة على مشاعرك عند الشعور بالغضب، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب». [صحيح البخاري، ٦١١٤].
أجري العمليات الرياضية وضعي الكلمة الناتجة في الفراغ حتى تعرفي الكلمة الناقصة.

ع=٤

ب=٧

ص=٦

ل=٥

ر=٣

ه=٢

ا=١

الحرف المقابل للنتيجة

الحل الرياضي

ب

$= 28 - 35$

ا

$= 78 - 79$

ل

$= 172 - 177$

ص

$= 98 - 104$

ر

$= 89 - 92$

ع

$= 77 - 81$

ه

$= 189 - 191$

الكلمة الناتجة: بالصرعة



ضعي أسماء الصور ومرادفات الكلمات داخل المربعات بمساعدة الأسهم.

	ك	ث	ا	ب		ع		حرف جازم
ط	عكس انتهى			ق	ف	ص		ل
ب	ب	مادة حلوة		خ	ر	و	ف	م
	د			ة	ر	و	ك	
الماضي من يأكل	ا	ك	ل	ضد برد	هـ	ر		ع
	الصوت المصاحب للبرق	ر	ع	د	جمع كلمة حرف			د
	ر		ج			ظ	ر	ف
	هـ	د	ي	هـ		ف		ظ
		ب	الفاعل المضارع من جعل	هـ	د	ر	و	

ثم اجمعي أحرف المربعات المرقمة حتى تصلي إلى الكلمة الناقصة في الجملة الآتية:
إن النهاية الطبيعية للخلل الشديد هي الشعور... **بالوحدة** والانعزال عن المجتمع.

