

دورة (نمّي ذاتك)

دليل الأوراق الموزعة
والتمارين

اكتشفي
ذاتك

التمرين الأول

■ اسم التمرين: رؤية الذات.

■ الهدف منه: أن تتعرفي على أهمية رؤية الذات.

ورقة رقم (١)

رأىك يهمننا

كثيرٌ جاءوا ورحلوا ولم
يستطيعوا أن يتعرفوا
على أنفسهم..



ورقة رقم (٢)

رأيك يهمنا

يزعمون أنه من
لا يعرف نفسه جيدًا لا
يمكنه معرفة الآخرين.



التمرين الثاني

■ اسم التمرين: من أنتِ.

■ الهدف منه: أن تحاولي التعرف على ذاتك.

■ عزيزتي الفتاة:

- من خلال ورقة العمل التالية حاولي أن توضحِي ذاتك وشخصيتك.
- السؤال المطروح والمطلوب منك الإجابة عليه هو (من أنت؟).

ورقة رقم (٣)

من خلال السطور التالية حاولي أن تجيبي عن هذا السؤال بالطريقة التي

تناسيك:

من أنت؟

[illegible]This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ورقة رقم (٤)

إذا أتعبتك الإجابة على التمرين السابق، فإن هذه الورقة تحاول مساعدتك في الإجابة على نفس السؤال.

من أنت؟

● شخصيتي:

..... ●
..... ●
..... ●

● أحلامي:

..... ●
..... ●
..... ●

● مشكلاتي:

..... ●
..... ●
..... ●

● طريقي في الحياة:

..... ●
..... ●
..... ●

● صديقاتي:

..... ●
..... ●
..... ●



التمرين الثالث

- اسم التمرين: كيف عرّفت نفسك؟
- الهدف منه: أن تتعرفي على كيفية تكوين صورتك الذاتية.

ورقة رقم (٥)

حالة عملية: (عصفور وحيد)

لا يعلم من هو، ولا من أين جاء أو متى جاء؟. الصورة الوحيدة التي في عقله هي أنه استيقظ فوجد نفسه على هذا الحال في هذا المكان المقفر. ظل يمشي وحيداً لسبب لا يعرفه، لعل السبب أن يجد ما يوضح له حقيقة الأمر، لماذا هو هنا، وما يجب عليه فعله؟

بعد فترة ومن حرارة الشمس المحرقة سقط مغشياً عليه، لم يدرِ إلا وأحدهم واقفاً بجواره يحاول خدمته ومساعدته، ولكن عجباً لشكله إنه لا يشبهه على الإطلاق، فلما يساعده.

سأله في براءة: "من أنت؟"

فرد باسمًا: "أنا العم سمسم، هكذا ينادونني".

لم تهدأ الأسئلة في رأسه ولم يستقر بعد حتى فاجأه بسؤال آخر: "لماذا صورتك هكذا، لماذا لا تشبهني؟"

رد العم: "نادرًا هنا ما تجد أحدًا يشبه الآخرين، ثم كيف أن أشبهك وأنا قرد عجوز وأنت عصفور صغير.

بدأت الضحكة لأول مرة تظهر على العصفور الصغير لا يعلم أهذا لأنه سعيد أم هي محاولة منه لتقليد العم (سمسم).

سأله في وداعة الصغار: "أهذا يعني أنني سأصبح قردًا مثلك عندما أكبر؟"

ضحك العم ورد قائلاً: "القرود تولد وتموت قروداً، هكذا أنتم معشر العصافير، ولدتك أمك عصفوراً وستعيش وأنت عصفور إلى أن تموت.

سأل العصفور الصغير: وكيف أصل إلى عشيرتي وأهلي؟

خرج القرد إلى خارج المنزل الكبير ويشير له أن معشر العصافير يسكن خلف هذه البحيرة التي يتغذى على ما ينبت بجوارها، ولكن عليه المكوث حتى الصباح كي تستقر حالته.

ظل العصفور الصغير بجوار البحيرة ينتظر الصباح كما أخبره القرد العجوز وهو يفكر كيف سيجد أقرانه.

وبمجرد أن بدأ الصباح في الظهور وجد بطة تسبح مع أولادها في البحيرة الواسعة، فقرر أن يقلدها ويعبر البحيرة مثلها، وما هي إلا ثوان معدودة وشعر بأن تلك البحيرة الكبيرة لا يمكنها أن تتحمل وزنه الخفيف وشعر بلحظات الغرق وهو لا يدري ماذا يحدث؟

تعجبت البطة من محاولته وبدأت في الاستفهام عن سبب نزوله إلى الماء، فوضح لها الأمر وأنه في حاجة إلى الوصول إلى أقرانه.

ضحكت هي وصغارها، وأخبرته أن العصافير لا يمكنها السباحة والغوص، ثم تحدثت إلى صغارها بأن هذه عاقبة من يحاول تقليد الآخرين بدون وعي.

بكى العصفور الصغير بشدة لأنه بهذا لا يمكنه الوصول إلى أهله، فأخبروه بأن هناك شيئاً فريداً يمتلكه ولم يجربه بعد، إنه التحليق، فالعصافير تحيد التحليق في الهواء، ثم أردفت قائلة: "ولأكون صادقة معك المسافة كبيرة يجب أن تتدرب على التحليق حتى تصل لأهلك بسلام ولا تسقط في النهر"

خرج العصفور أمام البحيرة وبدأ في تجربة أجنحته الصغيرة، ولكنه كلما طار وقع بعد مسافة صغيرة، ظل يتدرب على هذا الحال، حتى جاءه كثير من الحيوانات وأخبروه أن ما يفعله لا جدوى له، فلن يستطيع الوصول إلى الضفة الأخرى بهذه الأجنحة، ثم نصحه أحدهم بأن يسير بجوار البحيرة مسافة كبيرة ولكنها أفضل من أن يسبح فوق الماء ويقع فيه.

قرر أن يسير كما قيل له، وبعد مضي مسافة ليست بالقليلة شعر بالتعب، ولكنه ظل يعني نفسه برؤية أشباهه من الطيور وكيف سيعلمونه الطيران كما قيل له.

شعر بالجوع ولكنه لم يخلد للراحة ظل يمشي ويسرع في مشيته تارة ويجرب أجنحته تارة، إلى أن وجد حبوباً ملقاة على الأرض وبجوارها ماء.

وقف ليشرب ويأكل وبعدها لم يستطع الحركة فقد كان فحاً نصبه أحد الصيادين، لم يدر ماذا يفعل، لقد توقف عقله عن التفكير وهو يرى رجلاً لم ير كهيئته هذه من قبل وجاء وأمسك به.

مسكين هذا العصفور انتهت حياته دون أن يعرف عن هذه الدنيا الكثير، بل أنه لم يعرف عن نفسه شيئاً.

ورقة رقم (٦)

من خلال القصة السابقة أجبني عن الأسئلة التالية:

• وضح رأيك في هذه الحالة؟

• ما مشكلة هذا العصفور؟

• كيف تعلم العصفور ما تعلمه عن نفسه؟

• ناقشي مع إحدى صديقاتك كيف يكون المرء صورة عن ذاته؟



ورقة رقم (٧)

الحقيقة الخطرة هي أن الفرد منا ينظر إلى نفسه من خلال نظرة الآخرين له، فغالبًا ما تتحدد صورتنا أمام أنفسنا من أمرين:

- نظرة الآخرين لنا.
- تجاربنا الذاتية.

فيما يلي حاولي كيف أثر هذان الأمران بالسلب والإيجاب على ذاتك.

الإيجاب	السلب	
		نظرة الآخرين لنا
		تجاربك الذاتية



التمرين الرابع

اسم التمرين: هل تشبهين نفسك؟

■ الهدف منه: أن تعرفي كيف هي صورتك أمام الآخرين؟

■ تذكرتي عزيزتي:

- لكل شخص منا صورة هو يعرفها عن نفسه، كما أنك تحتفظين بصورة لكل شخص حولك.
- والمهم هنا مدى مطابقة تلك الصورتين، ومن ثم كان السؤال .. هل تشبهين نفسك؟

ورقة رقم (٨)

بالكلمات.. كيف يراك الآخرون؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٩)

- تظن بعض الفتيات أن ملابسها حسنة وطريقتها في الثياب جيدة، وترى أن صديقاتها يجاملنها، ولكنهن قد يخفين في صدورهن الكثير.
- كثيراً ما تعتقد أنها غير حسنة المظهر، وتفاجأ بأنها المقربة إلى معلميهما وأقاربها لأنها أفضلهن أخلاقاً.
- لذلك فنحن نزعم أنك لا تعلم كثيراً عن نفسك، كما أن الآخرين قد يخبروك بأشياء عن نفسك لا علم لك بها.

**ناقشي هذه الجمل مع صديقاتك
وسجلي ملاحظاتك**

ورقة رقم (١٠)

أشياء لا تعلميها عن نفسك ولا يعلمها الآخرون	أشياء لا تعلميها عن نفسك ويعلمها الآخرون	أشياء تعلميها عن نفسك ويعلمها الآخرون	أشياء تعلميها عن نفسك ولا يعلمها الآخرون	
				طريقة اللبس
				طريقة الحديث
				الأخلاق
				معاملة الآخرين
				التفوق
				المظهر الخارجي
				الثقافة
				أخرى

التمرين الخامس

- اسم التمرين: القرار قرارى.
- الهدف منه: أن تعرفى أنك المسؤولة عن صورتك أمام ذاتك.
- تذكرى عزيزتى:
 - برغم من أننا نزعـم بأن نظرة الآخرين لكى تؤثر على نظرتك لنفسك وأفكارك.
 - إلا أننا نؤمن أن الأمر برمته يتوقف على قرارك الذاتى.

ورقة رقم (١١)

عبارة وتعليق

إن الآخرين بإمكانهم إيقافك بشكل (مؤقت).

ولكن الشخص الوحيد الذي يستطيع إيقافك (دائمًا) هو (أنت)

ورقة رقم (١٢)

قرري ...

هناك قرارات لا يمكن للآخرين التحكم فيها، ونقصد بالآخرين العائلة أو الأصدقاء.

اضربي أمثلة لتلك القرارات:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

التمرين السادس

■ اسم التمرين: هكذا أنا.

■ الهدف منه: أن تعرفي بعضاً من قدراتك.

■ تذكيري عزيزتي:

- ما زلنا نرى فيك الكثير من القدرات والإمكانات التي يجهلها الكثير.
- ولأن الناس لا تعرفك جيداً وأنت وحدك من تعرفين من تكونين، عليك أن تتعرفي على شخصيتك وطريقتك.

ورقة رقم (١٣)

شخص مميز

قابلت يوماً رجلاً قد تجاوز الخمسين من عمره، وما زال مفعماً بالحياة، كان يعول أسرة صغيرة ولا يملك عملاً مستقراً.

كان لا يملك سوى مهارة في نظري أنا أنها بسيطة، لقد عمل سنين على توجيه المعدات الثقيلة وتجميل الشواطئ الساحلية.

قال لي يوم: "العالم تجاوز المليارات، ولكن لا أحد يشبه الآخر، لذلك تجد لكل شخص وظيفة وعملاً يستطيع منه الحصول على لقمة العيش".

رأيك يهمنا

.....:

.....

.....

.....

.....:

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٤)

فاجئي العالم

ما المهارات التي تميزك ولا يعلمها الآخرون؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٥)

استمعي إلى الفيديو المرفق

كيف تكتشف موهبتك

الرابط :

ورقة رقم (١٦)

اطلبي من ثلاثة من صديقاتك على أن تكون فيهم والدتك ملء
الجدول التالي:

أخرى	الأشياء التي يجب أن أغيرها في نفسي.	الأشياء الجيدة التي أتميز بها

ورقة رقم (١٧)

الصفات التي تستحق التغيير	الصفات التي يرونها بشكل خطأ	أخرى

التمرين السابع

- اسم التمرين: كلمات إيجابية.
- الهدف منه: أن تعرفي كيف تحدّثين ذاتك بإيجابية.

ورقة رقم (١٨)

اختراري من بين الكلمات التالية ما يجب أن تحدثي نفسك به وما يجب أن تحذفيه من قاموسك

أهلي
سيمعنوني

أسلوبي فظ

شكلي غير
جيد

ليس لدي
أصدقاء

أنا فاشلة

مزاجي يحتاج
للتغيير

أنا حزينة

أسلوبي فظ

أسلوبي يمكن
تغييره

يمكن أن
أتفوق ،

أنا مترددة
ولست جبانة

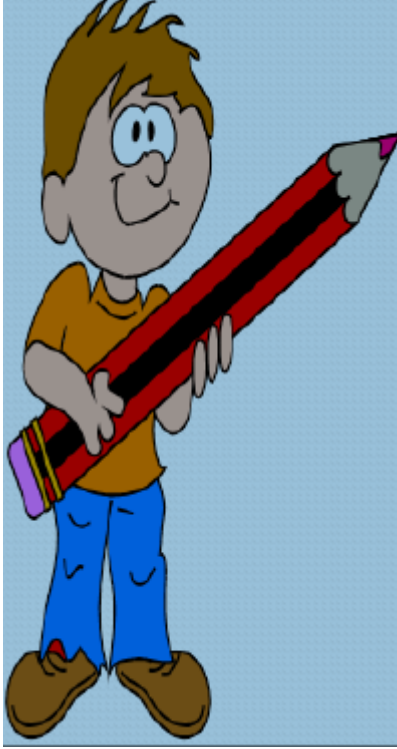
يمكنني أن
أطور نفسي ،

أخلاقي حسنة

أنا أجرب
وأتعلم

أنا جبانة

ورقة رقم (١٩)



اكتبى أربع كلمات جديدة تمنحك القوة والطاقة
الحيوية وأخرى تسلبك تلك القوة.

كلمات جديدة تمنحك القوة:

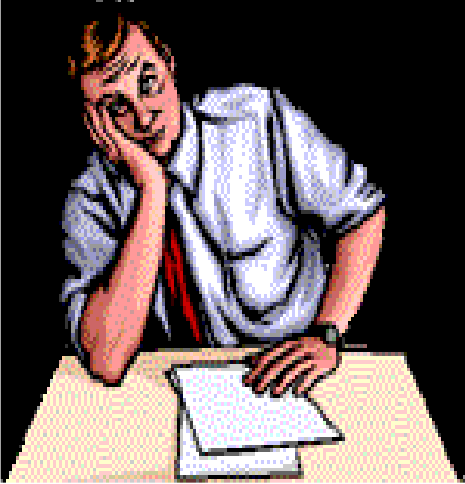
١.
٢.
٣.
٤.

كلمات جديدة تسلبك القوة:

-
-
-
-

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ورقة رقم (٢٠)



يقولون: "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك،
وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك".
(وضحي رأيك)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ☐
- ☐

احذري التحدث السلبي إلى
ذاتك، فهو القاتل الصامت.

☐
☐
☐
☐
☐

التمرين الثامن

- اسم التمرين: رحلة التغيير.
- الهدف منه: أن تحاولي البدء من جديد والتغيير للأفضل.

ورقة رقم (٢١)

☐
☐
☐
☐
☐




ورقة رقم (٢٢)

اكتبى فيما لا يزيد عن عشرة أسطر عن القصة وأهمية
التغير.

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.
٧.
٨.
٩.
١٠.

ورقة رقم (٢٣)

• حددي الصفات التي ترغبين في تغييرها:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

• حددي ما يمنعك من تغييرها:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.

• حددي كيف سستغلين على هذه المعوقات:

١.
٢.
٣.
٤.
٥.



التمرين التاسع

- اسم التمرين: استقصاء الذات.
- الهدف منه: أن تقدري مدى استيعابك لأهمية اكتشاف ذاتك.

ورقة رقم (٢٤)

- قومي بالإجابة عن هذا الاستقصاء.
 - عليك العناية بالإجابة الصادقة، فما يهمنا الإجابة الصحيحة بقدر اهتمامنا بالإجابة الصادقة.
 - هذا الاستقصاء يقيس:
 ١. مدى استيعابك للموضوع بشكل عام.
 ٢. مدى قدرتك على رؤية ذاك بشكل صحيح.
- قومي باختيار إحدى الإجابات التالية :

لا: (١)، نادرًا: (٢)، أحيانًا: (٣)، غالبًا: (٤)، دائمًا: (٥)





٢

أبعد عن مخاطبة نفسي بعبارات سلبية.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١

أعرف أن نظرات الآخرين تؤثر على نظرتي لذاتي.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٤

احذر نظرات السلبية التي في عيون الآخرين وأحاول تغييرها.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٣

لا يهمني كيف ينظر الآخرون إليّ بقدر ما كيف أنظر لنفسي.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٦

تغيري لذاتي يعتمد على قراراتي الخاصة.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٥

يمكنني تغيير نفسي دائمًا إلى الأفضل.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٨

أعرف قيمة نفسي جيدًا وأقدرها.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٧

دائمًا ما أصحح صورتني عن نفسي أمام ذاتي وأمام الآخرين.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

١٠

أحاول دائمًا التعرف على ذاتي وقدراتي وما يميزني عن غيري.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٩

المظهر الخارجي ليس هو فقط ما يهمني الأهم عندي هو الجوهر.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

ورقة رقم (٢٥)

مفتاح التقييم

الوصف	الدرجة
■ أنت للأسف الشديد لم تدركي كثيراً حول موضوع (التعرف على الذات)، ومن ثم فأنت تجهلين الكثير عن نفسك، حاولي التعرف على نفسك بشكل أفضل.	١٠ : ٢٣ درجة:
■ أنت ربما تعرفتِ بشكل كبير على أهمية التعرف على الذات، وربما حاولتِ رؤية نفسك بشكل أفضل. ■ إلا أنه ما زال ينقصك الكثير حاولي أن تتحدثي مع المقربين إليك عن نفسك وأفصحي عن شخصيتك لعلك تجدي مرادك.	من ٢٣ : ٣٥ درجة:
■ الحمد لله يمكن القول بأنك حققتي مرادك من هذا البرنامج حاولي أن تستمري في تصحيح صورتك أمام نفسك وواصلِي رحلة البحث والتغيير.	أكبر من ٣٥ درجة:

التمرين العاشر

■ اسم التمرين: أنا في النهاية.

■ الهدف منه: أن تتعرفي كيفية التعبير عن النفس.

ورقة رقم (٢٦)

هكذا أنا في النهاية

ركّزي في عرضك لنفسك على النقاط التالية:

- معلوماتك شخصية عن نفسك.
- طريقة تفكيرك.
- كيف تحبين أن ينظر الناس لك.
- طموحاتك وأحلامك.
- كيف هي حياتك الأسرية.
- مشكلاتك الشخصية.
- مخاوفك من المستقبل.
- كيف تعدين نفسك للحياة.



ورقة رقم (٢٧)

هل يمكنك تكرار التمرين مع:

▪ أصدقائك الجدد.

▪ أمك.

▪ ولماذا؟

