

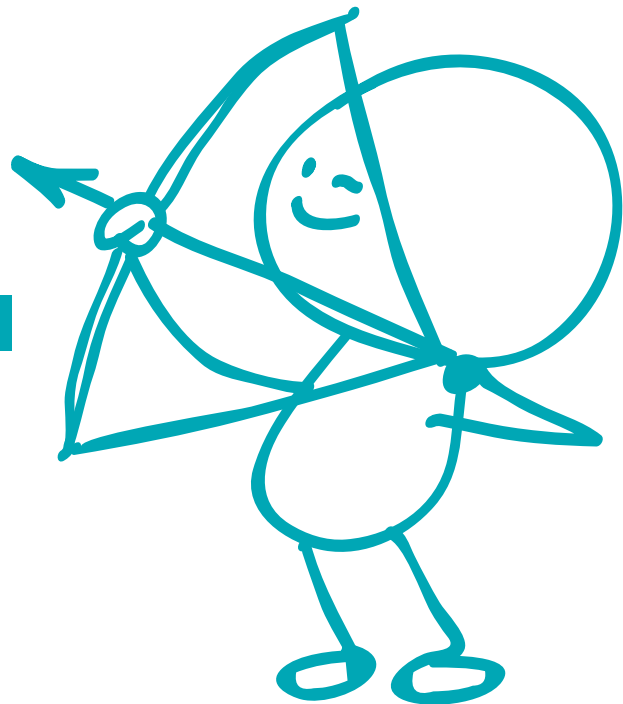
المنافسة والتطور

من إصدارات
برنامج «كُن حراً»

المنافسة والتطور

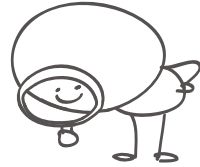
سلسلة **لوّن حياتك** بخياراتك

إصدارات برنامج «كن حراً» - ٢٠١٤ م



رقم الناشر الدولي
ISBN 978-99901-92-92-6

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:
د.ع. 6993 / 2008 م



المحتوى

أنا والمنافسة

مهاراتي وإمكانياتي

تحديات تواجهني

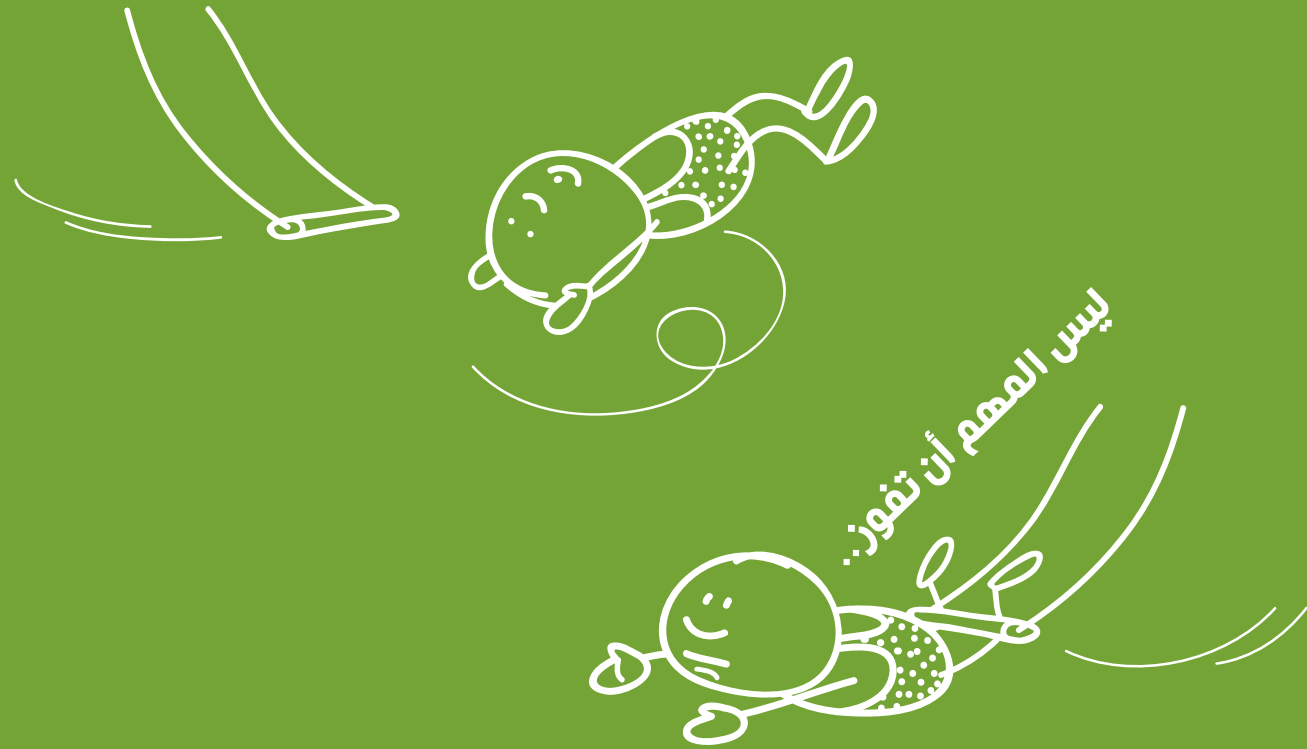
خطوات للتغلب على التحديات

حقيقة أم وهم

كن حراً

لطفولة آمنة... مراهقة واعية... أسرة متماسكة... مجتمع إنساني

«كن حراً» برنامج تابع لجمعية البحرين النسائية - للتنمية الإنسانية الحاصلة على الصفة الاستشارية لدى الأمم المتحدة. يعمل البرنامج مع الأطفال والمراهقين وأولياء الأمور والمربين والمختصين لتحقيق أهدافه التي تساهم في بناء شخصية إنسانية ناجحة للأطفال والمراهقين إلى جانب حمايتهم من الاعتداء والتممر. يحقق البرنامج أهدافه من خلال عدة مشاريع نوعية ومميزة منها: «غراس المعرفة الكونية»، «أنا والآخر»، «من حقي أن أفهم حقي»، «أنا طفل قوي وذكي وآمن»، «الإنسان المعاق»، «لون حياتك بخياراتك»، «نعم... أنا أستطيع»، «ذكي وأكثر».



بل المهم أن

تشارك و تخوض غمار التجربة

للتعلم و ترتقي

الطالب الذي يتهياً للمنافسة في الأنشطة المدرسية

المنافسة شيء جميل تطورنا و تجعلنا نطمح للأفضل و تشحذ قدراتنا، لذا فكلما سنحت لك الفرصة أن تشارك في الأنشطة المدرسية و تتنافس فيها مع أقرانك فافعل، لأن ذلك سيكون له مردوداً ايجابياً كبيراً عليك. ليس المهم أن تفوز أو أن تحصل على المستوى الأول، بل المهم أن تشارك و تخوض غمار التجربة لتتعلم و ترتقي.

هذا الكتيب يساعدك على وضع الأسس السليمة للمنافسة، و يساعدك على اختيار المجال الصحيح لها، كما يتطرق إلى بعض التحديات التي قد تواجهك و سبل التعامل معها.

قبل أن تخطو أي خطوة، تأكد أن:

أساس اختيارك سليم

المنافسة شيء جميل إذا ما كانت على أصول صحيحة تساعد في بناء الشخصية وتحفيز الذات والآخرين وإظهار الطاقات الكامنة. المنافسة مفيدة إذا كانت مبنية على أسس وقناعات سليمة مثل:

- أنا قادر على النجاح.
- أنا قادر على التحدي.
- سوف أدخل المنافسة لأنني أريد تجربة نفسي في هذا الجانب و أختبر قدراتي.





المنافسة المبنية على أسس غير سليمة..

لن تطورك!

بل قد تسبب لك خيبة أمل..

وقد تكون المنافسة مصدراً للضغط السلبي إذا ما بنيت منافستك على أفكار غير سليمة مثل:

- سوف أخوض المنافسة لأتحدى شخصاً ما.
- أنا أعلم أنني لن أنجح ولكنني سأجرب فقط !!
- لا أحب الخوض في المنافسة ولكنني سأقوم بها لأنها طلبت مني !
- لا أريد أن أبدو أقل من أصدقائي.
- لا أريد أن يعتقد أصدقائي بأنني غير قادر على المنافسة.
- أخرى:

إذا كانت المنافسة مبنية على أسس غير سليمة فإن تأثيرها عليك سيكون سلبياً ولن تطورك بل قد تسبب لك خيبة أمل، لذا فإنك إما أن تصحح تلك الأسس أو أن تترك المنافسة وتدخل في مجال آخر يكون أساسك فيه سليماً.

هل منافستي مبنية على إحدى هذه الأسباب؟



مهاراتك وإمكاناتك متناسبة مع التنافس:

هذه بعض الأسئلة التي قد تساعدك للتأكد من مدى صحة اختيارك للمجال الذي تنوي دخول المنافسة فيه، فإذا كانت معظم إجاباتك بـ«نعم»، فهذا يعني أنك قد تكون في مجال المنافسة المناسب:



المجال الذي اخترته هو:



المجال يتناسب مع ميولي وطموحي:

لا

نعم



هذه المنافسة تتطلب:

التحدث أمام مجموعة من الناس

لياقة بدنية عالية

مذاكرة ومراجعة

أخرى:



لدي القدرة على تطوير الجوانب التي تتطلبها المنافسة:

لا

نعم

أستطيع أن أعبر بجملة كاملة ومقنعة بالنسبة لي عن سبب التحاقى بهذا المجال للمنافسة:

لا

نعم

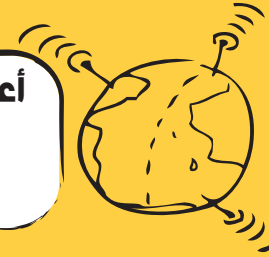


السبب هو:

أعرف كيف سأحصل على المعلومات المناسبة التي تساعدني في المنافسة:

لا

نعم



أعرف كيف سأحصل على المهارات الأساسية التي أحتاجها لعملية التنافس:

لا

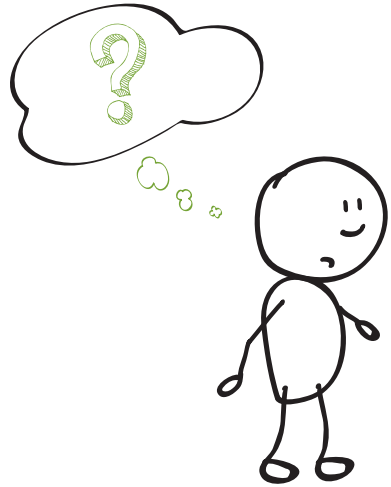
نعم



التحديات:

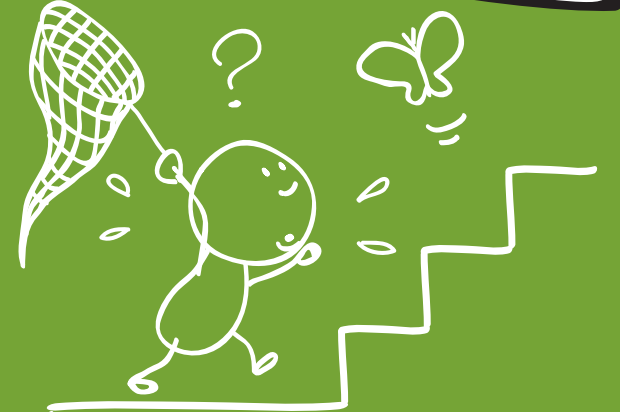
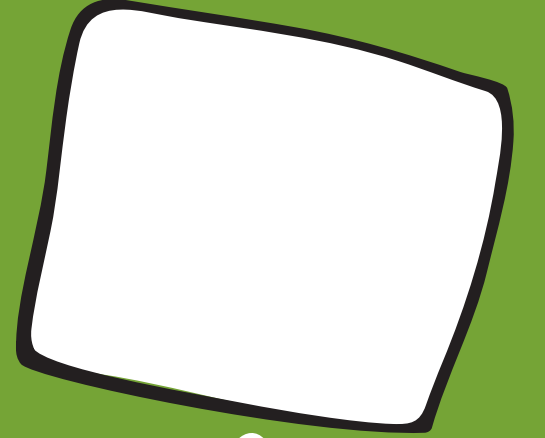
عند دخولك مجال المنافسة قد تواجهك بعض التحديات، مثل:

- ترى أن المنافسة غير عادلة بين الطلبة.
- تشعر بأن المدرس يميل إلى طالب آخر.
- يستطيع الطلبة الآخرون اقتناء مصادر تساعدكم في التعلم وعرض أفكارهم بشكل أفضل.
- تحب أن تدخل في المنافسة إلا أنك متأثر من تجاربك السابقة التي لم يكن النجاح حليفها.



المشاعر التي قد تتناكب عند وجود التحديات:

- الإحباط
- عدم الشعور بالنشاط
- الغضب والعدوانية
- التوتر



اكتب أو ارسم التحديات

التي قد تواجهك في المنافسة..



تعاملك مع التحدي بشكل غير صحيح..

يسبب لك الحساسية المفرطة أو التبلد في المشاعر

عندما يتفوق عليك الآخرون!

التأثيرات التي قد تظهر عليك عند وجود التحديات:

- عدم الرغبة في مواصلة التحدي والبحث عن أسباب تعينك على الانسحاب بكرامة.
- التركيز على خسارة الآخرين في المنافسة أكثر من التركيز على فوزك أنت.

التأثيرات والتهديدات المستقبلية نتيجة التعامل غير الصحيح مع التحديات:

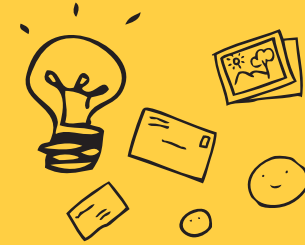
- القناعة بالوضع الموجود دائما.
- عدم خوض تجارب جديدة خوفا من الفشل.
- تضخيم الأمور والتحديات لإيجاد سبب مقنع لعدم الخوض في التجربة.
- الحساسية المفرطة أو التبلد في المشاعر عندما يتفوق عليك الآخرون.

بعض إشارات الخطر لمعرفة أن تعاملك مع التحديات غير صحيح:

- التردد في الدخول ومواصلة المنافسة.
- عدم الحماس.
- التركيز على أخطاء الآخرين.
- الحكم المسبق على فشل التجربة دون أن تعطي لنفسك الفرصة للتجربة والاختبار لمعرفة جوانب القوة لديك.

خطوات تدفّك للتغلب على التحديات:

١ اختر الأنشطة التي تعرف أن لديك القدرة على تحقيقها حتى ولو تطلبت منك جهداً كبيراً.



٢ فكر في المهارات التي يحتاجها مجال المنافسة الذي اخترته وتعلم المهارات ما أمكن.

٣ اطلب المساعدة من الجهات أو المصادر المساندة المبينة في نهاية الكتيب في حال لم تستطع أن تحصل عليها بنفسك من مصادر أخرى.

٤ ركز على تطوير نفسك وليس على الآخرين.



٥ درب نفسك على أن تتعلم بأن عدم النجاح لا يعني الفشل.

٦ تعلم أن تعرف أسباب نجاحك لتبني عليها، وأسباب عدم نجاحك لتتعلم منها.



٧ اسأل نفسك: «ماذا أستطيع أن أفعل مرة أخرى لكي أحقق النجاح؟»، بدلاً من: «لماذا فشلت؟»

٨ كرر مع نفسك الكلمات التالية:

قدراتي غير
محدودة

سأدخل
المنافسة
لكي أرتقي

أستطيع أن أتعلم من تجاربي



مساحتي الخاصة

منافستي القادمة ستكون في



هذا هو أنا في المنافسة

هذا ما أشعر به الآن تجاه المنافسة..

سأكرر دائماً هذه الكلمات..



حقيقة أم **وهم**

هناك بعض الأفكار و الأقوال التي يرددها البعض، بعضها حقيقي و بعضها مجرد أوهام...
مثلاً:

- إذا دخلت في أي منافسة وقمت بما تستطيع عليه، فأنت فاشل إذا لم تكن الفائز **وهم**
- من لا يعمل لا يخطأ، ومن يعمل يخطأ ويتعلم **حقيقة**
- فقط الطلبة المتفوقون هم الذين يستطيعون المشاركة في المنافسة **وهم**

إذا كان لديك صديق يعاني من هذا التحدي، تستطيع أن:

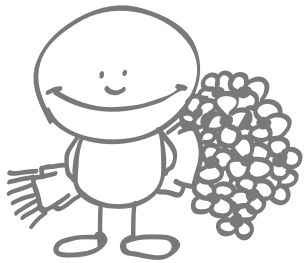
- تساعده على رؤية جوانب القوة لديه في مجال التنافس.
- تساعده في الحصول على المعلومات أو المهارات التي يحتاجها.
- تشجعه على إدراك أن التنافس هو فرصة لتطوير نفسه واكتشاف طاقاته وليس فقط التحدي للفوز على الآخرين.

الجهات المساندة:

- احد والديك أو مرشدك في المدرسة.
- برنامج «كن حراً» www.befreepro.org

من إصدارات برنامج «كن حراً»

- قصة «شجاعة ناصر»
- قصة «نمرح ونتعلم مع الاختلاف»
- أنا والآخر
- أنا طفل قوي وذكي وآمن
- سلسلة كتيبات «لنّ حياتك بخياراتك»
- لأنك هبة الخالق
- أنا شاب قوي وذكي وآمن.. على الانترنت
- الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية
- ميثاق شرف للمختصين لحماية الأطفال من الاعتداء والاهمال



إلى اللقاء..



+973 17242415 | +973 17234348 | 18562 Manama, Kingdom of Bahrain
www.befreepro.org | contact@befreepro.org | befreeprogram