

حلول الدرس

أختبر معلوماتي

1. أبين مفهوم إدارة الذات.

- إدارة الذات تعني قدرة الفرد على استثمار قدراته، ومهاراته، وإمكاناته، وتعزيزها؛ لتحقيق أهدافه وخدمة مجتمعه وفقاً لما شرع الله تعالى.

2. تأمل النصوص الشرعية الآتية، ثم أربطها مع

مبادئ إدارة الذات التي أشارت إليها
(أ. قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ

- معرفة الإنسان ذاته واكتشاف القدرات الكامنة فيها وتحمل المسؤولية.

ب. قال النبي ﷺ: "لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتى يُسألَ عن عمره فيم أفناه".

- استثمار الوقت وتنظيمه للوصول إلى غايته، فالوقت هو الحياة وسيُسأل العبد عنه يوم القيامة.

ج. قال النبي ﷺ: "لا يقولنَّ أحدكم خَبثت نفسي

- . التفكير الإيجابي والتفائل الذي يمنح الإنسان الطاقة الإيجابية لإحداث الأثر الحسن في حياته وحياة من حوله.

3. **أَسْتَدِلُّ بِقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ على ملاحظة السلوك وتقييم التصرفات، بوصفها مبدأ من مبادئ إدارة الذات**

- . يصبح الإنسان أكثر وعياً بسلوكه، وقادراً على اكتشاف مواضع الخلل والتقصير، فيساعده ذلك على الرجوع إلى المسار الصحيح قبل فوات الأوان

4. **أَوْضِّحْ بِمِثَالٍ كَيْفِيَّةَ إِدَارَةِ الذَّاتِ فِي كُلِّ جَانِبٍ مِنْ الْجَوَانِبِ الْآتِيَةِ:**

جوانب إدارة الذات	كيفية إدارة الذات
الجانب المعرفي	الم، والقراءة، والمشاركة في الدورات
الجانب الجسدي	لطعام والشراب، ومراعاة العادات الصحيّة، وممارسة الرياضة
الجانب الروحي	ى، وتعميق صلته به وفقاً لما شرّع، مُنفِذاً

امره ومتجنباً نواهيه

الجانب الوجداني
والانفعالي

وانفعالاته بما يتلاءم وأحكام الإسلام

:أتأملُ النصَّ الآتي ثمَّ أُجيبُ عما يأتي 5.

إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ (حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقِّ حَقَّهُ

أ. مَنْ الَّذِي قَدَّمَ هَذِهِ النَّصَائِحَ؟ وَلِمَنْ قَدَّمَهَا؟

سلمانُ الفارسيُّ في نصيحته لأبي الدرداء .

ب. أَلْخَصُّ النَّصَائِحِ الْأَرْبَعِ الَّتِي تَضَمَّنَهَا النَّصُّ بِكَلِمَاتِي الْخَاصَّةِ.

يجب على الإنسان أن يوازن بين حق النفس وحق الله تعالى وحق الضيف وحق الأهل .

ج. ما أهمية تنفيذ هذه الوصايا في حياتي؟ أبرِّرْ رأيي.

تنفيذ هذه الوصايا غاية في الأهمية لأن تنفيذها يجعل الإنسان يشعر بالطمأنينة والسعادة .

أضع إشارة (✓) إزاء العبارة الصحيحة وإشارة 6.

إزاء العبارة غير الصحيحة في ما يأتي (X)

أ. (✓) تعدّ إدارة الذات مدخلاً رئيساً للتغيير الذي ينشده الإنسان.

ب. لا تدعم إدارة الذات ضبط العواطف وتوجيه (X) السلوك عند الإنسان.

ج. (✓) من الأمور التي تعين على حُسن إدارة الذات الإيمان بالله تعالى والثقة به.

المعلم الإلكتروني الشامل