

حقيبة تدريبية بعنوان

المـــــثابـــــرة



دليل المتدرب

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م


بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

الموضوعات	الصفحة
مقدمة	١١
مفهوم المثابرة	١٢
مقياس لقياس القدرة على المثابرة	١٣
أهمية المثابرة	١٥
العلاقة بين المثابرة والعزيمة والإصرار	١٦
العوامل المؤثرة على المثابرة	٢٠
المعوقات التي تواجه الشخص المثابر	٢٦
استراتيجيات لتعزيز المثابرة	٣١
نماذج ناجحة لأشخاص مثابرين (من السلف الصالح – ومن العصر الحالي)	٣٣
كيف نطبق قيمة المثابرة في حياتنا اليومية	٣٥
المصادر والمراجع	٣٩

الهدف العام من البرنامج

تهدف هذه الحقيبة إلى إكساب المشاركين المعارف والمهارات المرتبطة بقيمة المثابرة وتعريفه بأهميتها إلى جانب تعلم استراتيجيات تعزيز المثابرة وكيفية تطبيق هذه القيمة في حياتنا اليومية.

أهداف البرنامج

بنهاية هذا البرنامج ينبغي أن يكون المتدرب قادرًا على أن:



يتعرف على مفهوم المثابرة



يُدرك أهمية قيمة المثابرة في حياتنا.



يُميز بين المثابرة والعزيمة والإصرار.



يحدد العوامل المؤثرة على المثابرة.



يكتشف المعوقات التي قد تواجه الشخص المثابر.



يتعرف على استراتيجيات تعزيز المثابرة



يتعرف على نماذج ناجحة لأشخاص مثابرين (نماذج من السلف الصالح – ومن العصر الحالي)



يعرف كيفية تطبيق قيمة المثابرة في حياتنا اليومية.

استراتيجيات التدريب المتبعة بالحقيبة



المحاضرات



الحوار والمناقشة



تطبيقات



ألعاب تدريبية



مقاطع مرئية تدريبية



دراسات حالة

المدة الزمنية للبرنامج

عدد الأيام	يوم واحد
عدد ساعات اليوم	٤ ساعات
إجمالي عدد الساعات	٤ ساعة تدريبية

الفئات المستهدفة



- الطلاب والطالبات مرحلة التعليم المتوسط.
- كل يرغب في تطوير ذاته.

التخطيط التفصيلي للبرنامج

الجلسة الأولي لليوم الأول		
١	التقييم القبلي	١٠ دقائق
٢	نشاط (١) كسر الجليد	٥ دقائق
٣	مقدمة	٥ دقائق
٤	مفهوم المثابرة	١٠ دقائق
٥	مقياس لقياس القدرة على المثابرة	١٥ دقيقة
٦	نشاط (٢) فيديو تدريبي	٥ دقائق
٧	أهمية المثابرة	١٥ دقيقة
٨	العلاقة بين المثابرة والعزيمة والإصرار	٣٠ دقيقة
٩	نشاط (٣) لعبة تدريبية	١٠ دقائق
١٠	العوامل المؤثرة على المثابرة	٢٠ دقيقة
الجلسة الثانية: لليوم الأول		
١	نشاط (٤) حوار ومناقشة	١٠ دقائق
٢	المعوقات التي تواجه الشخص المثابر	١٠ دقائق
٣	نشاط (٥) دراسة حالة	٢٥ دقيقة
٤	استراتيجيات لتعزيز المثابرة	١٥ دقيقة
٥	نماذج ناجحة لأشخاص مثابرين	١٥ دقيقة
٦	كيف نطبق قيمة المثابرة في حياتنا اليومية	١٥ دقيقة
٧	نشاط (٦) تطبيقات	٢٥ دقيقة
٨	التقييم البعدي	١٠ دقائق

الجلسة التدريبية الأولى



الأهـــــــداف التفصيلية

بنهاية هذه الجلسة ينبغي أن يكون المتدرب قادراً على أن:

- يتعرف على مفهوم المثابرة.
- يُدرك أهمية قيمة المثابرة في حياتنا.
- يُميز بين المثابرة والعزيمة والإصرار.
- يحدد العوامل المؤثرة على المثابرة..

نموذج التوقعات

صف لنا ما هي توقعاتك عن هذه الجلسة التدريبية؟

م	اتوقع أن اتعلم في هذه الجلسة
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	
٩	
١٠	
١١	
١٢	
١٣	
١٤	
١٥	
١٦	
١٧	
١٨	
١٩	
٢٠	

نشاط (١)



كسر الجليد

٥ دقائق



فردي

أختي المشاركة /.أخي المشارك... قم بتعريف نفسك وأنت جالس بصوت عالي في مدة زمنية تقدر بـــ ١٠ ثواني موضحًا ما يلي:



- ☐ الاسم.
- ☐ المرحلة الدراسية.
- ☐ ما هي هوايتك؟.
- ☐ ما هو طعامك المفضل؟ .
- ☐ ما المتوقع أن تتعلمه من هذا البرنامج التدريبي؟.

لمعرفة مزيد من التفاصيل اتبع إرشادات مدربك وسجل ما الذي استفادته :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مقدمة

في رحاب الحياة المترامية الأطراف، حيث تتناثر التحديات كنجوم الليل، تبرز فضيلة المثابرة كمنارة أمل تضيء دروب الساعين إلى النجاح. إنها القوة العظمى التي تمكن المرء من مواصلة السعي نحو أهدافه، حتى في مواجهة الرياح العاتية والعقبات الجاثمة.

المثابرة هي شعلة لا تنطفئ، تحترق بقوة العزيمة والإصرار، فإنها الروح التي لا تعرف الكلل، والتي تدفعنا إلى النهوض بعد كل سقوط، وإلى المضي قدمًا رغم كل التحديات.

المثابرة ليست مجرد صفة، بل هي أسلوب حياة، يميز أولئك الذين يرفضون الاستسلام ويختارون النضال من أجل أحلامهم، فإذا نظرنا في صفحات التاريخ، نجد أمثلة لا حصر لها من الأشخاص المثابرين، على الرغم من العقبات التي لا حصر لها التي اعترضت طريقهم ، ولكنهم استطاعوا اجتياز كل العقبات واتخذوا من المثابرة سلاح لا يقهر في معركة تحقيق الأحلام.

لذا، دعونا نتبنى قيمة وفضيلة المثابرة، ونجعلها نبراسًا يرشدنا في مسيرتنا نحو النجاح. دعونا نكون من لا يعرفون الاستسلام، ومن يواصلون السعي حتى النهاية، لأن المثابرة هي مفتاح تحقيق أحلامنا، وهي القوة التي ستدفعنا إلى آفاق جديدة وأمجاد كما كان سلفنا الصالح.

مفهوم المثابرة



المثابرة هي القدرة على الاستمرار في العمل نحو هدف أو مهمة، على الرغم من التحديات أو العقبات التي تواجهها؛ إنها مزيج من العزيمة والتصميم والمرونة.

المثابرة هي أكثر من مجرد الاستمرار في العمل وهي ببساطة تعني ما يلي:

- **تحديد هدف واضح:** أن يكون لديك هدف محدد ومحدد جيدًا يمنحك اتجاهًا ويركز جهودك.
- **إعداد خطة عمل:** تقسيم هدفك إلى خطوات أصغر يمكن التحكم فيها يجعله يبدو أقل صعوبة.
- **التكيف مع التحديات:** عندما تواجه عقبات، لا تستسلم. ابحث عن طرق بديلة أو استراتيجيات جديدة للتغلب عليها.
- **إعادة تقييم واستعادة الطاقة**: خذ فترات راحة عندما تحتاج إليها وأعد تقييم تقدمك. أعد ضبط أهدافك إذا لزم الأمر، واستعد طاقتك لتستمر.
- **التركيز على النتائج الإيجابية:** ركز على المكاسب التي حققتها بدلاً من الانتكاسات. سيساعدك هذا على البقاء متحمسًا ومستمرًا.

أمثلة توضيحية:

- **طالب يدرس لامتحان مهم:** يواجه الطالب صعوبات في فهم مفهوم معين. ومع ذلك، فهو يثابر بالاستمرار في الدراسة والطلب المساعدة من المعلم أو الزملاء.
- **رياضي يتدرب لمسابقة:** يتعرض الرياضي لإصابة، لكنه لا يستسلم. يتكيف مع خطة تدريبية جديدة ويبقى متحمسًا للوصول إلى هدفه.

مقياس لقياس القدرة على المثابرة (أداة قياس تقريبية)

كيفية استخدام المقياس:

يرجى قراءة كل بيان بعناية وتقييم مدى موافقتك عليه على مقياس من ١ إلى ٥، حيث:

١ = لا أتفق على الإطلاق
٢ = أتفق قليلاً
٣ = محايد
٤ = أتفق إلى حد ما
٥ = أتفق تمامًا

المقياس:

م	العبارة	لا أتفق على الإطلاق	أتفق قليلاً	محايد	أتفق إلى حد ما	أتفق تمامًا
١.	أستمر في العمل على المهام حتى عندما تواجهني صعوبات.					
٢.	لا أستسلم بسهولة عندما تواجهني التحديات.					
٣.	أرى الفشل كفرصة للتعلم والتحسين.					
٤.	أنا مصمم على تحقيق أهدافي، بغض النظر عن العقبات.					
٥.	أبحث عن طرق بديلة لحل المشكلات عندما لا تعمل الطريقة الأولى.					
٦.	أتقبل الانتقادات البناءة وأستخدمها لتحسين أدائي.					
٧.	لا أخشى الخروج من منطقة راحتي ومواجهة تحديات جديدة.					
٨.	أحتفل بإنجازاتي، كبيرة كانت أم صغيرة.					
٩.	أتعلم من أخطائي وأستخدمها لتحسين جهودي المستقبلية.					
١٠	أطلب المساعدة عندما أحتاجها ولا أرى أنها علامة ضعف.					

التفسير:

- الدرجات من ٣٦ إلى ٥٠: قدرة عالية على المثابرة
- الدرجات من ٢١ إلى ٣٥: قدرة متوسطة على المثابرة
- الدرجات من ١٠ إلى ٢٠: قدرة منخفضة على المثابرة

نشاط (٢)


فيديو تدريبي

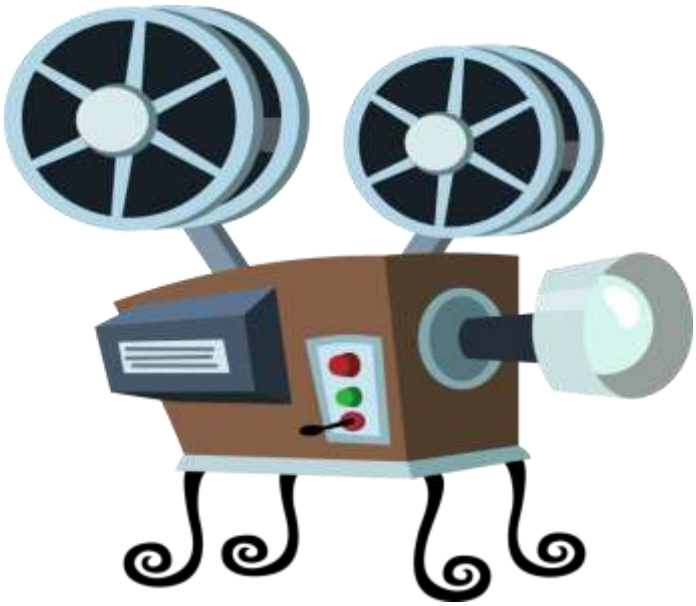

٥ دقائق


مجموعات

لماذا تعتبر صفة المثابرة مهمة؟

شاهد / شارك

https://www.youtube.com/watch?v=w4fq2SREm4Y&ab_channel=%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%AF%D8%A3%D9%81%D8%B6%D9%84



بالتعاون مع مجموعتك وبعد مشاهدتك للفيديو صف لنا من وجهة نظرك ما الذي استفدت؟:

.....

.....

.....

أهمية المثابرة

المثابرة هي قيمة وصفة مهمة لكل فتى ولكل فتاة مقبلين على حياة جديدة ومستقبل يسعى كل واحدًا منهم لرسمه بالطريقة التي يحلم بها، فإذا كنت مثابر، فستتمكن من التغلب على أي صعاب لذا تعتبر المثابرة من أهم القيم والسمات التي ينبغي أن يتصف بها الفرد، وإليكم أبرز النقاط التي توضح أهمية قيمة المثابرة:

- **تحقيق أهدافكم :**عندما تكونون مثابرين، ستتمكنون من تحقيق أهدافكم، مهما كانت كبيرة أو صغيرة.
- **زيادة ثقتكم بأنفسكم :**كلما نجحتم في شيء ما، زادت ثقتكم بأنفسكم. والمثابرة هي إحدى أفضل الطرق لبناء الثقة.
- **تطوير مهارات حل المشكلات :**عندما تواجهون تحديًا، فإن المثابرة ستساعدكم على إيجاد حلول مبتكرة.
- **النجاح في الحياة :**الأشخاص المثابرون هم أكثر نجاحًا في جميع مجالات الحياة، من المدرسة إلى العمل وحتى الحياة الشخصية.



العلاقة بين المثابرة والعزيمة والإصرار



إن المثابرة والعزيمة والإصرار هي ثلاث صفات مترابطة ترتبط ارتباطًا وثيقًا بنجاح أي هدف يسعى الإنسان لتحقيقه.

الجدول التالي يُبين العلاقة بين هذه الصفات الثلاثة:

المثابرة	العزيمة	الإصرار
هي السمة التي تدفعك إلى الاستمرار في مهمة ما على الرغم من التحديات والعقبات، وتتمثل في القدرة على التحمل والاستمرار حتى عندما تكون الأمور صعبة.	هي القوة الإرادية التي تحفزك على تحقيق أهدافك، وتتمثل في الرغبة الداخلية التي تدفعك إلى العمل وإنجاز المهام، حتى في مواجهة العقبات.	هو مستوى عالٍ من المثابرة الذي يدفعك إلى التغلب على أي عقبة تقف في طريقك، ويتمثل في القدرة العالية على التصميم الذي يجعلك ترفض الاستسلام بغض النظر عن التحديات التي تواجهها.

ونستنتج من الجدول السابق أن هذه الصفات الثلاثة ترتبط معًا بطريقة تكاملية ويتضح ذلك من خلال ما يلي :



- **المثابرة هي الأساس للعزيمة** :فبدون المثابرة، سيكون من الصعب الحفاظ على العزيمة في مواجهة التحديات .
- **العزيمة هي وقود الإصرار** :فالعزيمة القوية هي التي تدفعك إلى المثابرة حتى عندما تكون العقبات شديدة.
- **الإصرار هو ذروة المثابرة والعزيمة** :فهو أعلى مستوى من التصميم الذي يسمح لك بالتغلب على أي عقبة.

أمثلة على العلاقة بين المثابرة والعزيمة والإصرار:

- **المثابرة** :تمثل المثابرة في مواصلة الدراسة ليلاً ونهارًا استعدادًا للاختبارات، حتى عندما تكون متعبًا أو تشعر بالإحباط.
- **العزيمة** :تمثل العزيمة في اتخاذ قرار بالركض لمسافة ١٠ كيلومترات كل يوم، حتى عندما يكون الطقس سيئًا أو تشعر بالتعب.
- **الإصرار** :يمثل الإصرار في الاستمرار في ممارسة العزف على البيانو لمدة ساعات كل يوم، حتى عندما لا ترى تحسنًا كبيرًا في البداية.

كيف تتضافر هذه الصفات معًا؟:

- **المثابرة + العزيمة**: تساعد المثابرة في الحفاظ على العزيمة في مواجهة العقبات. على سبيل المثال، إذا واجهت صعوبة في تعلم مهارة جديدة، فإن المثابرة ستساعدك على الاستمرار في المحاولة، بينما ستمنحك العزيمة الدافع للنجاح.
- **العزيمة + الإصرار**: تدفع العزيمة إلى الإصرار على تحقيق هدف ما. على سبيل المثال، إذا كنت مصممًا على إنهاء مشروع ما في الموعد المحدد، فإن العزيمة ستمنحك القوة للاستمرار حتى النهاية.
- **المثابرة + العزيمة + الإصرار**: عندما تتضافر هذه الصفات الثلاث معًا، فإنها تخلق قوة هائلة يمكنها التغلب على أي عقبة. على سبيل المثال، تخيل شخصًا مصابًا بإعاقة يريد أن يصبح رياضيًا. ستساعده المثابرة على الاستمرار في التدريب، وستمنحه العزيمة الدافع اللازم للتغلب على الصعوبات، وسيمنحه الإصرار التصميم على عدم الاستسلام أبدًا حتى يحقق حلمه.

انتبه جيداً للجملة التالية:

عندما تتضافر هذه الصفات الثلاث معًا، فإنها تخلق قوة لا يمكن إيقافها يمكنها دفعك إلى تحقيق أي هدف أو حلم تريده، فُتعد صفات أساسية للنجاح في جميع مجالات الحياة.



نشاط (٣)



لعبة تدريبية



١٠ دقائق



مجموعات

لعبة الفريق الفائز

تعاون مع أفراد مجموعتك في ممارسة هذه اللعبة التدريبية

هل يمكنك حل اللغز التالي ؟



"أنا شيء لا يمكن رؤيتي ولا يمكن لمن حولي سماعي، لكنني أعيش داخل كل واحد منكم. أنا أقوى من الشك وأهم من الفشل. فمن أنا؟"

لمعرفة المزيد من التفاصيل يرجى اتباع تعليمات مدربك وسجل ما الذي استفدت؟:

.....

.....

العوامل المؤثرة على المثابرة

تتأثر المثابرة بمجموعة متنوعة من العوامل الداخلية والخارجية، منها:

العوامل الداخلية:



- **الدافع :**عندما يكون لديك دافع قوي لإنجاز مهمة ما، فمن المرجح أن تتمتع بالمثابرة اللازمة لإكمالها .
- **الثقة بالنفس :**إذا كنت تؤمن بقدرتك على النجاح، فمن المرجح أن تتمسك بمهمة ما حتى النهاية.
- **التسامح :**القدرة على التعامل مع الإحباط والإخفاقات أمر ضروري للمثابرة.
- **التفكير الإيجابي :**رؤية الأشياء من منظور إيجابي يمكن أن يساعدك على الحفاظ على المثابرة حتى عندما تواجه تحديات.
- **القدرة على التحمل :**القدرة على التعامل مع الضغط والصعوبات أمر ضروري للمثابرة.

العوامل الخارجية:

- **الدعم الاجتماعي :**وجود أشخاص يدعمونك ويشجعونك يمكن أن يعزز المثابرة.
- **البيئة :**يمكن أن يكون للبيئة التي تعيش فيها تأثير كبير على مستويات المثابرة لديك. على سبيل المثال، إذا كنت محاطًا بأشخاص يتمتعون بالمثابرة، فمن المرجح أن تتأثر أنت أيضًا.
- **الموارد :**توفر الموارد مثل الوقت والمال والفرص الدعم اللازم للمثابرة.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم والسنة المُطهرة.
- هبه السيد (٢٠١٩) دراسة بعنوان "استراتيجيات ما وراء المعرفة في تنمية المثابرة الأكاديمية"، مجلة كلية التربية جامعة أسوان، العدد ٣٤.
- سحر منصور ، نجوى حسن (٢٠١٦) دراسة بعنوان "المثابرة الاكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض"، مجلة الإرشاد النفسي جامعة الأميرة نوره بالرياض، العدد ٤٨.
- هيام صالح (٢٠١٩) المثابرة وعلاقتها بتحمل الضغوط المهنية، مركز الإرشاد النفسي جامعة اسيوط.
- تقنية الذكاء الاصطناعي (AI).