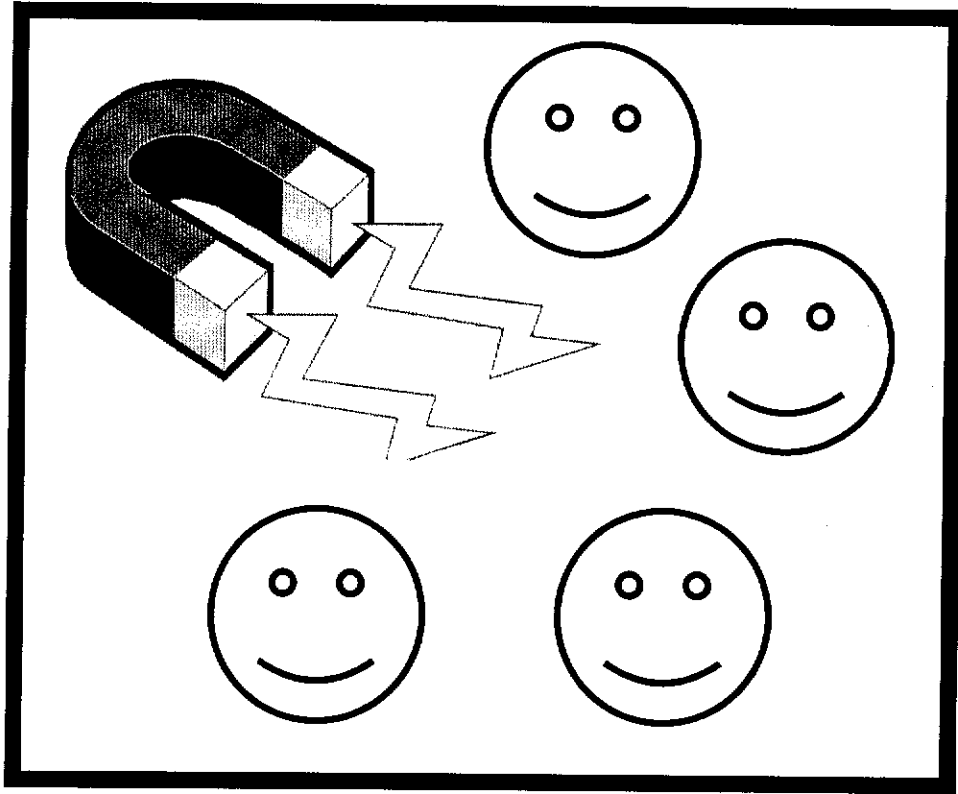
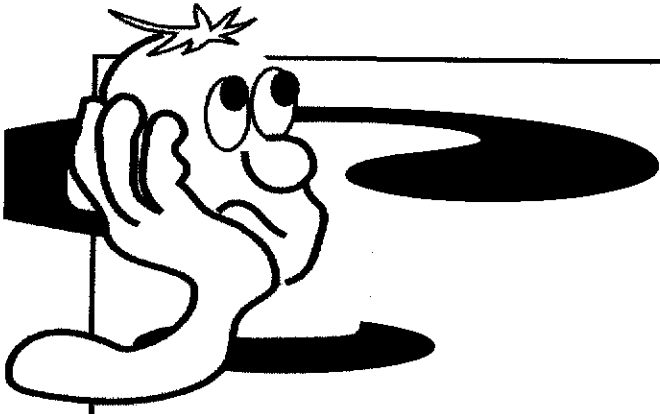


برنامج
الشخصية المغناطيسية
في بيئة العمل



إعداد وتقديم
أ. صالح البارود

s_baroud@yahoo.com



من أنت

- * اسمك
- * عمرك (اختياري) : * حالتك الاجتماعية
- * وظيفتك
- * هواياتك
- * نقاط قوتك : اذكر (5)
- * نقاط ضعفك اذكر (5)
- * يعجبني (في الحياة والناس والعمل)
- * لا يعجبني (في الحياة والناس والعمل)
- * أتمنى على صعيدي الشخصي
- * أذكر الدورات التي شاركت فيها
- * حضرت الدورة لكي
- * أتوقع من الدورة أن
- * هل تنظم الشعر أو تحفظ أبياتا جميلة اسمعنا منها شيئا :

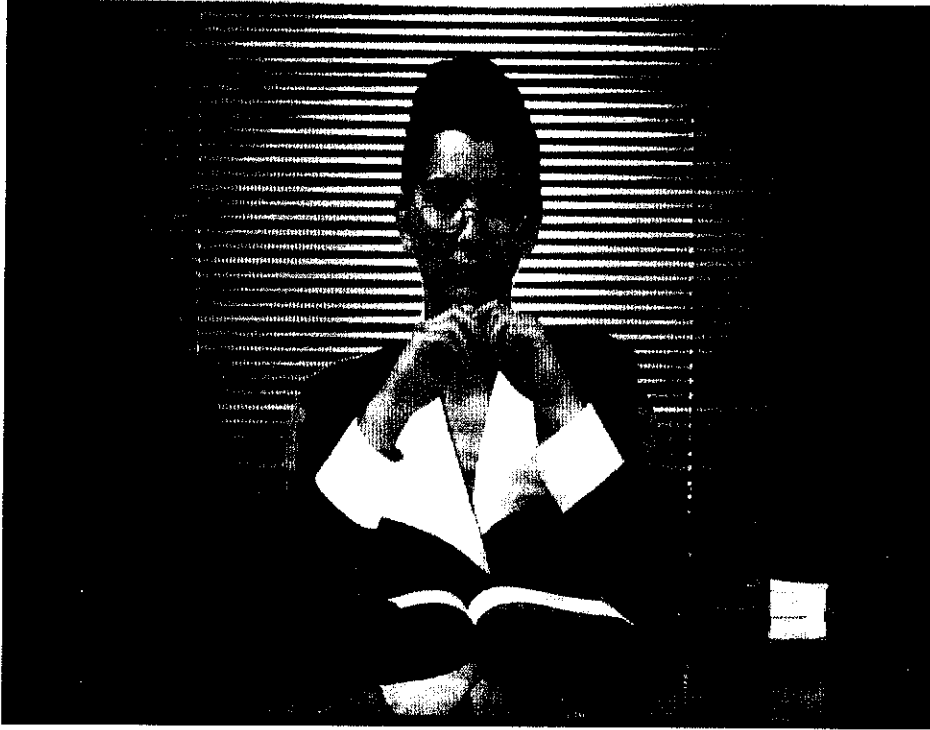
نزلنا هاهنا ثم ارتحلنا وهكذا الدنيا نزولا وارتحالا

أهلا بك

- تذكر** الناجحون لا يستسلمون عند الفشل بل يزيدهم قوة لمواصلة مسيرتهم .
- ابتعد** عن الأشخاص المثبطين للهمم وليس لديهم حماس أو مساندة لك إلا إعادتك للوراء واستنزاف طاقتك.
- اقرب** من الأشخاص الإيجابيين المشجعين الذين يدفعون بك إلى سلم النجاح ويساندونك في كفاحك .
- اعط** لنفسك الفرصة لخوض العديد من التجارب الجديدة .
- اكتشف** الأشياء التي لا تحب القيام بها استبعدها من حياتك واستبدلها بغيرها .
- استمع** بالعمل الذي تقوم به واجعله بمثابة مكافأة لك ، وإلا يصبح وظيفة روتينية تنصب إليها كل يوم .
- ثق** بنفسك وإذا لم تثق بنفسك فمن ذا الذي سيثق بك .
- كن مؤمنا** بأنك تستطيع تحقيق ما تريد .
- ارغب** في النجاح بشدة، وتخطي العقبات من أجل تحقيقه .
- ضع** خطة تدريجية توضح تفاصيل الأشياء التي يجب أن تقوم بها حتى تصبح ناجحاً .
- نفذ** خطتك بصبر وعزيمة واصرار واعلم أن تحقيق النجاح يستغرق وقتاً .
- تعلم** من أخطائك وكن بسباق دائم مع الحياة .
- انتصر** على الفشل لأنه هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .
- اكتب** قل ما يخطر ببالك من هوايات واهتمامات فالكثير جعلوا من هواياتهم واهتماماتهم عملاً ناجحاً .
- لا تغفل** عن صغائر الأمور اهتم وركز بأدق التفاصيل لأن ذلك هو المحك الحقيقي للنجاح ..
- أمنح** نفسك الوقت الكافي للتفكير في مشروعك أو هدفك لأنه لن يستغرق يوماً ربما اسابيع وسنوات .
- استمع** لما يقوله كل شخص حول حلمك وخطتك وهي بمثابة رؤية وملاحظات وفرص النجاح تزداد نتيجة مساهمات الآخرين .
- ابحث** عن شخص يتفق معك في الرأي امينا ، ويريد مساعدتك ولديه الرغبة في دفع جهودك إلى سلم النجاح .
- قم** بأداء ما يطلب منك الآن بشكل سليم ولا توجل عمل اليوم إلى الغد .
- كون** علاقات وصدقات قوية مع الناس والتقاي بأكبر عدد من الناجحين .
- ركز** في حياتك على أولوياتك في كل مجالات (العبادة ، العمل ، التنمية الذاتية ، حياتك الأسرية إلخ) .
- مع خالص تحياتي وتمنياتي لك بدوام التوفيق والنجاح

الوحدة التدريبية الأولى

اكساب المشاركين مهارة التعامل مع الذات



تعريف المشاركين بالمفهوم العلمي للذات – وبيان العادات السلبية في التعامل معها – وتحويل هذه العادات إلى ايجابية .

تعريف الذات

برى وليم جيمس W.James

أن الذات هي : ذات الإجمالي لكل ما يمكن أن يطلق على الفرد بما في ذلك جسمه ، وقواه النفسية ، وملابسة وبينته ، أعماله وممتلكاته ومنجزاته ، الأشخاص القريبين منه .

أما نيوكومب: فيري أن الذات هي:

(الطريقة التي يدرك بها الفرد نفسه).

أفاد مورفي (Murphy) بأن الذات هي :

(إدراكات الفرد وتصورات له لوجوده الكلي كما يعرفه) .

أما ألبرت فيري أن الذات عبارة عن

“كل جوانب حياة الفرد التي يعتبرها خاصة به وجوهرية لمعنى وجوده ، بما يعطي شخصيته الوحدة والتميز والامتداد ، وهي النظام الديناميكي للمفاهيم والقيم والاهداف والمثل التي تقرر الطريقة التي يسلك بها الفرد”

“ذاتك هي أنت” هي أنت بكل ما فيك
“الخير والشر ، الصحة والمرض ، الشعور
واللاشعوري ، خصائصك البدنية
والسيكولوجية ، نظرتك إلى الحياة ، ما
تقبله وما ترفضه الذات هي ما تعيه من
طبيعتك الفريدة ، وما تعيه من البيئة من
حولك ، وعلاقتك بالبيئة ، وتأثير البيئة فيك
ذاتك هي ما أنت عليه كائننا بيولوجيا
 واجتماعياً وإنسانياً فالذات هي كل ما يخص
شخصية الفرد في أبعادها الجسمية
والنفسية والاجتماعية .

ما هي

الذات



التعامل مع الذات

ممارسة الذات

- (1) السفة
- (2) السفة
- (3) السفة
- (4) خطة



محبة الذات

- (1) بول الذات
- (2) حماية الذات
- (3) تنمية الذات



معرفة الذات

- (2) تمييز بين

- الفاعل
- الاتفعال
- التفاعل



صحة نفسية | توافق

الشخصية المتوافقة هي نتاج وجود هذه المكونات بألية صحيحة ، أما الشخصية المضطربة تحت وطأة المعاناة ، فإن هذا انعكاس لاختلال أو اضطراب في جانب أو أكثر في المعرفة والمحبة والممارسة للذات .

المعرفة

هي الفهم أو التعلم ، كما أنها تعني المعلومات التي لدي الفرد عن موضوع معين ، هذا المعنى العام لمصطلح (المعرفة) ينطبق على (معرفة الذات)



هل يعرف الإنسان ذاته ؟

و هل يعلم كيف يفهم ذاته ؟

وماذا لديه من معلومات عن ذاته ؟

التعامل مع الذات هو إن (ذاتك هي أنت)

، ذاتي هي أنا)

والتعامل الصحيح مع الذات يبدأ بمعرفة التحكم - التمييز .

التحكم

أ - الإنسان بإمكانه التحكم في سلوكه فالإنسان يختلف كثير عن الأشياء الأخرى فهو لديه العقل والتفكير والإرادة والقوة والتأثير والطاقة والحياة والفعل والشعور وأدوات الاستقبال الحسي يوظف كل ذلك سلوكياً لإشباع حاجاته فإن السلوك الكلي الذي يتكون من (الأفعال + الانفعالات + التفكير + الوظائف العضوية الداخلية).



فإن الأفعال هي أكثر هذه المكونات وقوعاً تحت سيطرة الفرد ، أما التفكير والمشاعر فإنهما يقعان في دائرة السيطرة ولكن بدرجة أقل من الأفعال والفرد يمكنه السيطرة على تفكيره ومشاعره من خلال الإرادة الذاتية أو من خلال السيطرة على أفعاله .

ب- التحكم يعني القدرة على الاختيار :

لا يقتصر معنى الاختيار على الاختيار من بدائل سلوكية متعددة ، بل يتسع معناه ليشمل أيضاً الاختيار بين الاستجابة أو عدم الاستجابة ولكن الفرد في كل الأحوال يتحمل مسؤولية اختياره .

ج- الاختيار يعني المسؤولية :

أن سلوك التعاسة والسلوك غير المتوافق هو اختيار الفرد من المنظور السيكولوجي فالفرد التعيس إنما يتحمل مسؤولية ذلك لأنه اختار سلوك التعاسة فلا يحق له أن يرى الآخرين أو الظروف الخارجية سبباً لتعاسته ولا يضع الوقت في لوم الآخرين وعليه أن يركز جهوده في السيطرة على حياته ومشاعره وسوف يتمكن من التصدي لمشاكله والهجوم عليها وبالتالي سوف يحسم المشاكل ويتجاوز معاناته .



حدد الصورة الذهنية لذاتك الوظيفية ؟

ثانياً- التمييز

التمييز - باعتباره أحد أبعاد المعرفة بالذات - يعني التفرقة بين المكونات الأربعة ، لأن في هذه التفرقة (وعي بالذات) بما يمكن الفرد من الحفاظ على ذاته .

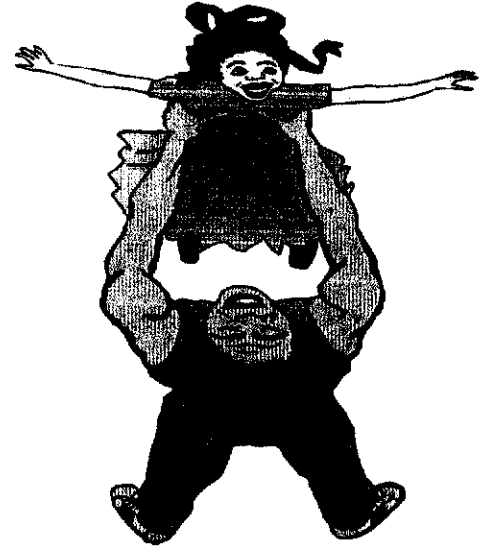
أ- الفعل



الفعل هو ما يقوم به الفرد، إنه الأداء الظاهر أو الجانب السلوكي النشط من أفعال وأقوال وحركات والافعال قد تكون بناءه للذات وقد تكون مدمرة للذات فالافعال هي من اختيار الفرد وبإمكانه الاقلاع عنها واختيار افعال أخرى .

ب- الفاعل

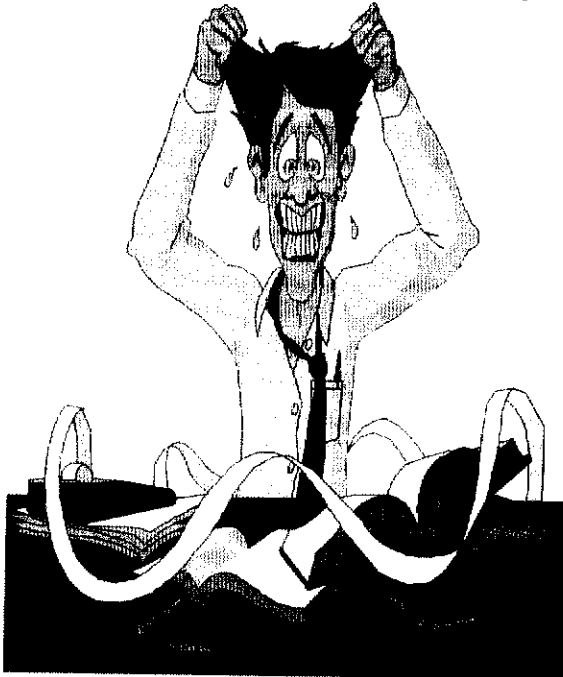
هو الشخص القائم بالفعل ، إنه (الذات) هو النفس والجسد معاً والوعي بالذات كياناً مستقلاً في الموقف السلوكي هو الحفاظ عليها من طغيان الانفعال ومن حماقة الفعل ومن شطط التفاعل ، مكونات الموقف السلوكي ، يدعو إلى عدم الخلط بين رفض الذات من جهة ورفض الجوانب غير السوية فالانسان كائن اجتماعي فعل الانسان أن يفصل بين الفعل والقائم بالفعل وبدون هذا الفصل سيدخل الانسان معاناته من سوء التوافق النفسي .



ج- الانفعال

هو اضطراب حاد يشمل الفرد ويحتويه ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائف جسمه الداخلية) .

وعند الانفعال فإن سلسلة سريعة ومتداخلة من التغيرات الفسيولوجية تحدث بالجسم وإذا استمر الانفعال أو تكرر على فترات متقاربة ، وبصورة حادة فإن شخصية الفرد تتداعى وقد تصل إلى درجة الانهيار ويعاني الفرد من مشكلات نفسية وأمراض عضوية شديدة الخطر ويقدم على سلوكيات يعاقب عليها القانون والعرف الاجتماعي ومن الانفعالات الضارة الحزن - القلق - الخوف - الغضب - الضيق الحرة ، القهر



ثانياً-المحبة

الخطأ الشائع هو الخلط بين محبة الذات والانانية وكثيراً ما نسمع عبارة "فلان يحب ذاته ، إنه أناني" والانانية سلوك مختلف تماماً عن سلوك محبة الذات بل الانانية تعني في بعض جوانبها (عدم محبة الذات) .

المسؤولية

هي الاختيار ، هو أن يشبع الشخص حاجاته من خلال سلوكيات لاتمنع الآخرين من إشباع حاجاتهم أما الانانية فهي الرفض لجانب المسؤولية وعدم مراعاة الآخرين.

ان التركيز حول الذات وإلغاء اعتبار الآخرين أوعد اضطراباً أصيلاً في الشخصية ويجعل الفرد يعاني من اختلال في اشباع حاجته والانتماء إلى سلوك الانانية وبذلك سوف يصبح من الحالات النفسية ، ومن أجل حماية الذات يجب بلورة متطلبات الذات في .

تقبل الذات - حماية الذات - تنمية الذات



كيف تحب نفسك
وتعبّر عملياً عن حبك لها؟

أولاً : تقبل الذات

إن كل فرد لديه مفهوم معين عن ذاته باعتباره كائناً حياً له طبيعته البيولوجية والنفسية والاجتماعية وهذا المفهوم يتكون وينمو مرتبطاً بحاجة الفرد إلى الحفاظ على ذاته وتفاعله الاجتماعي مع الآخرين في الوسط الثقافي الذي ينتمي إليه .

• ثانياً : حماية الذات

• إن مفهوم الحماية يتسع ليشمل وقاية الذات وعلاجها من كل ما من شأنه أن يشكل خطراً عليها ، فهو يشمل الوقاية والعلاج من الأمراض البدنية بجميع أشكالها وصورها ، كما يشمل حماية الذات من الانفعالات السلبية المدمرة ، كالتوتر والحزن والقلق .

• السلوك المدمر للذات من اختيار الفرد

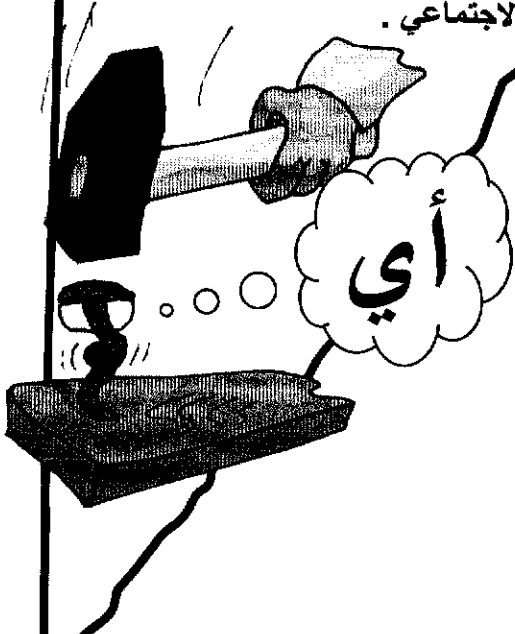
الأفعال المدمرة

• التدخين ، الفوضى وعدم النظام ، مخالطة أهل السوء ، تناول المشروبات الكحولية والمواد المخدرة ، والعادات الغذائية الخاطئة ، إهمال الصحة ، السهر الإرهاق .
التفكير المدمر

• التشاؤم والتوقعات السلبية ، الانغماس في التفكير السلبي ، التقليل من شأن الذات والأوهام والشكوك والوساوس وسوء الظن ، اليأس ، التردد ، تقريع الذات ، المبالغة ، التهوين .

الانفعال المدمر

الحزن ، الغضب ، الكراهية ، الغيرة ، الحقد ، وما يدخل في إطار ذلك من انفعالات سلبية تؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب بما يسوء معه التوافق الذاتي والاجتماعي .



خطوات التخلص من السلوك المدمر في

الأفعال

رقم	السلوك	أسبابه	مظاهرة	طرق العلاج	الفوائد المتوقعة
1					
2					
3					
4					
5					

التفكير

رقم	السلوك	أسبابه	مظاهرة	طرق العلاج	الفوائد المتوقعة
1					
2					
3					
4					
5					

الإنفعال

رقم	السلوك	أسبابه	مظاهرة	طرق العلاج	الفوائد المتوقعة
1					
2					
3					
4					
5					

الحائط السيكولوجي لحماية الذات



- اختيار سلوك السيطرة على الانفعال .
- التدريب على تأجيل الاستجابة .
- حجرة هادئة داخل البناء الذهني .
- الهروب الإيجابي .
- تطهير التفكير
- تفعيل الترموستات المعنوي

1- اختيار سلوك السيطرة على الانفعال

السيطرة على الاعصاب وتعويدنا على الهدوء لبناء حائط سيكولوجي أو مظلة واقية من الاستجابة المدمرة للذات اثبتت التجارب العملية ان الوقاية من الغضب والخوف والقلق والانعاج هو أن ينمي الشخص من داخله إرادة الاسترخاء وهدوء الاعصاب وذلك يؤدي إلى الراحة الذهنية والسلام النفسي

2- التعرف على تأجيل الاستجابة :

أن المؤثر الخارجي في حد ذاته لا سلطان له عليك ولا يملك القوة لإثارتك ولقد تعودت في الماضي الاستجابة العاجلة والآن يمكن تكوين عادة جديدة هي الامتناع عن الاستجابة لتك المؤثرات الخارجية

3- حجرة هادئة داخل بنائك

الذهني يعمل الناس وينفقون الكثير من الوقت والجهد والمال حتى يكون لهم مكان هادئ للراحة والاستجمام ، أو غرفة مريحة داخل المسكن لكنهم لا يطبقون هذه الفكرة داخل كيانهم النفسي .

4- الهروب الايجابي

يقترن لفظ الهروب بمعان غير محببة ، لكن الجهاز العصبي للإنسان في حاجة إلى نوبات من الهروب الإرادي من جانب الذات ،بمعني أن يعتمد الشخص تحرير ذاته من أي إزعاج أو مسؤوليات أو تبعات وذلك من خلال وقت قصير يقضيه في خلوة مع النفس .

5- تطهير التفكير

تطهير الذهن من المشكلات المتراكمة وعلى الانسان أن يظهر ذهنه من المشكلات أو المواقف السابقة ليكون هذا الذهن مهياً للتعامل الصحيح مع المواقف أو المشكلات الجديدة .

6- تفعيل الترموستات الداخلي

أن جسم الانسان يحوي بداخله ترموستات للحفاظ على توازن درجة الحرارة الداخلية واستقرارها والافضل للإنسان أن يمارس تدريبات حتى يعيد الترموستات المعنوية إلى دائرة الاستخدام المتواصل والتدريبات أيضا ألا يستجيب الشخص انفعالياً أو تفكيرياً أو فعلياً لأمر يتوهمها (التوقعات السلبية) .

• تنمية الذات

• معرفة الذات وكذلك تقبل الذات وحميبتها هي من المستلزمات الأساسية التي لا مناص منها حتى يمكن للإنسان تنمية ذاته ، لكنه هناك امتدادات أساسية أخرى وهي

• تنمية الاحساس بالكفاءة الذاتية

- إن الحوار المتعمق والاستقصاء المدقق مع حالات الاضطراب النفسي ، كثيراً ما يظهر أن هذه الحالات لديها إحساس بعد الكفاءة أو عدم الأهلية وقد يسردون مواقف وظروفاً عايشوها في الواقع تظهر انخفاض إحساسهم بالكفاءة الذاتية مما سبب لهم الكثير من المعاناة لكن الحقيقة أن هؤلاء تعاملوا مع تلك المواقف والظروف انطلاقاً من ذهنية خاطئة مفادها أنهم ليسوا أكفاء فكان عدم كفاءتهم يرجع إلى برمجة جامدة في تفكيرهم .
- بأنهم تنقصهم الكفاءة وليس إلى أنهم تنقصهم الكفاءة بالفعل ، فلو أن (هذه البرمجة الخاطئة غير موجودة لدى هؤلاء لما وصل حالهم إلى هذه الدرجة من التعاسة ولو كانت لديهم (الذهنية المتضمنة إحساسهم الذاتي بالكفاءة لجاؤ سلوكهم مؤكداً لهذا الاحساس.
- أن مشكلة هؤلاء لا تقتصر على أن لديهم الاحساس الذاتي بعدم الكفاءة ولكن أيضاً لحساسيتهم المفرطة تجاه الفشل والتطرف في تقدير ما يترتب عليه من خسائر شخصية أو اجتماعية ، الأمر الذي يضاعف من معاناتهم ويدعم فيهم هذا الاحساس البغيض بعدم الكفاءات أو ضعفها هؤلاء انسلخوا عن واقع الذات .

أنماط الاحساس بالكفاءة

- - تهويل الفرد لقدراته مع تهويل الواقع المحيط ، وفي هذه الحالة فإن تهويل الواقع يلغي الإحساس الذاتي بالكفاءة
- تهويل الفرد لقدراته مع تهوين الواقع المحيط ، وفي هذه الحالة سيكون لدى الفرد إحساس بالكفاءة الذاتية لكنه لن يستخدم قدراته الاستخدام الأمثل .
- تهويل الفرد لقدراته مع التقدير الصحيح للواقع المحيط وفي هذه الحالة سيكون لدى الفرد إحساس بالكفاءة الذاتية ، وسوف يستخدم قدراته بجدارة لكن سوف يبذل مجهوداً يفوق ما هو مطلوب .
- تهوين الفرد لقدراته مع تهويل الواقع وفي هذه الحالة سيتلاشى الإحساس بالكفاءة الذاتية .
- تقدير الفرد لقدراته تقديراً صحيحاً مع تهويل الواقع المحيط وفي هذه الحالة سيقبل الإحساس بالكفاءة الذاتية
- تهوين الفرد لقدراته مع تهوين واقع الحياة وفي هذه الحالة سيتضارب الإحساس بالكفاءة الذاتية فيتلاشى تارة ويظهر تارة أخرى ، الأمر الذي يولد صراعاً داخلياً في نفس الفرد .
- تهوين الفرد لقدراته مع تقدير صحيح لواقع الحياة ، وفي هذه الحالة سيتلاشى الإحساس بالكفاءة الذاتية .
- تقدير الفرد لقدراته تقديراً صحيحاً مع التهوين للواقع المحيط وفي هذه الحالة سيزداد الإحساس بالكفاءة الذاتية لكن الفرد سيبذل جهداً أكبر .
- تقدير الفرد تقديراً صحيحاً مع التقدير الصحيح للواقع المحيط وفي هذه الحالة سيزداد الإحساس بالكفاءة الذاتية .

أنت من أي نوع؟



الحوار الايجابي مع الذات

- إن الحوار في معناه العام هو التحدث والإنصات وهو التفاعل القائم على التفاهم والتفهم.
- والحوار الإيجابي هو الحوار المحبب القائم على الصراحة والمكاشفة والتقبل .
- والحوار الايجابي مع الذات قد يكون تعبيراً عن المصالحة معها.
- المصالحة ومعنى كونه إيجابياً أنه لا تصاحبه انفعالات سلبية كالحزن والغضب والحقد .
- انما تصاحب انفعالات وأفكار سارة كالتفاؤل والفرح ، فالتحدث الإيجابي مع الذات يتضمن مصالحة الذات ومراقبتها وتوجيهها الوجهة الصحيحة ومن الحديث الايجابي:-

الحوار الايجابي مع الذات



- لن اسمح بالانفعالات السلبية تتمكني أيا كان الأمر .
- سأبذل جهدي ولتكن النتيجة ما تكون .
- سأحرص على التزام الكلمة الطيبة
- سأحتفظ بهدوني التام
- سأنتظر بعض الوقت
- سأأخذ زمام المبادرة
- سأرفض أن يتمكني الحزن
- سأبعد عن نفسي الأفكار والوساوس .
- سأفكر قبل أن اتحدث .
- سأتعامل بالرفق واللين .
- سأركز انتباهي جيداً في العمل .
- لن أدع المثيرات الخارجية تحدد استجابتي .

• ما الحوار الايجابي الذي ستبدأ به مع ذاتك ؟

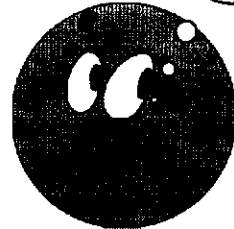
.....

.....

.....

.....

قولي ولا تحبش
يا زين ؟



صاحب الشخصية المتكاملة

المتوافق ذاته

راض عن نفسه ، متقبل لشكله ومظهره ، قانع برزقه وصفاته ، قادر على ضبط نفسه عند الغضب ، يشبع حاجاته بسلوكيات مشروعة .



- نشيط محب لاستطلاع ما حوله .
- يقوم باتصالات كثيرة واسعة .
- يكون أصدقاء ، يتحدث يضحك .
- يظهر ميلا الى المرح .
- يتقبل الفكاهة على نفسه بروح طيبة .
- يواجه المشكلات بثقة وعن طيب خاطر .

- يعمل ويلعب مع غيره ، يسهم إسهاما سهلا وطبيعيا في اوجه نشاط تعاوني ، يساعد غيره .

- تكون له هوايات وميول خاصة ، يستخدم الكتب مصادر للمعرفة أو المتعة

- سعيد وواثق من نفسه ، غير قلق لا يحزن على مالا يمكن تحصيله ، واثق من مكانته واحترامه عند الآخرين ، وبالاختصار يتمتع بصحة عقلية سليمة .

- يحدد المشكلات ويقبل على وضع خطط للوصول الى إيجاد الحلول لها .

- يميل الى إخضاع اقتراحاته ومعتقداته للنقد والاختبار .

- يميل الى الدفاع عما يسهم به الى أن يقتنع بأنه غير صحيح

- يميل الى تقبل نتائج أحكامه ، و تقبل كل من نتائج الاخطاء وثمار القرارات الصحيحة .

- يتقبل المسؤولية التي تناسب قدرته ومستوى نضجه .

- يعبر عن انفعاله ولكنه لا يخضع له . يزيد من سيطرته على التعبير الانفعالي غير

المرغوب فيه ، يسيطر على أعصابه ولا يصر على طريقة واحدة .

- يعترف للآخرين بما قاموا به ، ويكون متواضعا في التحدث عما به ، لا يجد ضرورة للغش

- حالته الصحية حسنة عموما ، يشبع حاجاته الجسمية العادية دون صعوبة .



إدارة الأولويات

- توقف وتأمل بعمق داخلك ، وحاول الإجابة عن الأسئلة التالية :

1- ما هي ، وجهة نظري ، أهم نقاط قوتي ؟

2- ما هي نقاط القوة لدي والتي يعرفها الأفراد القريبون مني ؟

3- ما هي الأعمال التي أستمتع بممارستها ؟

4- ما هو الشيء الذي يمكنني عمله ويعد مصدراً لتفجع الآخرين ؟

5- ما هو المستوى الذي حققته من إنجاز في هذا المجال ؟

6- ما هي الصفات التي تعجبني جداً في الآخرين ؟

7- من هو الشخص الذي كان له أكبر الأثر على حياتي؟

8- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي ؟

9- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي ؟

10- ما هي المواهب التي أملكها ولا يعرف أحد عنها سواي ؟

11- ما هي الاختلافات بين ما حققته ، وما أرغبه ، من نتائج في هذا المجال ؟

12- متى كانت أسعد لحظات حياتي ؟

13- ما هو السبب في أنها كانت لحظات سعيدة ؟

14- لو كان لدي موارد غير محدودة ، ما هي الأعمال التي سأختار القيام بها ؟

15- عندما أسرح بخيالي أثناء النهار ، ما هي الأعمال التي أري الضرورة القيام بها ؟

16- على الرغم من أنني تجنبت القيام ببعض الأعمال لأسباب كثيرة ، ولكن هل هناك أعمال لا بد لي أن أقوم بها فعلاً ؟ ما هي ؟

17- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق هذه النتائج ؟

18- ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي كلها ؟

19- عندما أنظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ، ما هي أهم الأعمال من وجهة نظري ؟

20- ما هي حاجاتي وطاقتي المادية ؟

21- ما مدي شعوري بالرضا عن مستوى إنجازي حالياً في المجال الجسماني ؟

22- ما هي الفروق في النتائج التي حققتها في مستوى جودة الحياة مقارنة بما أتمناه في هذا المجال ؟

23- ما هي حاجاتي وطاقتي الروحية ؟

24- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق هذه النتائج ؟

25- ما هي حاجاتي وطاقاتي الاجتماعية ؟

26- إلى أي حد تحقق لي ما أريده من إنجاز في هذا المجال ؟

27- ما هو مقدار الاختلاف بين أ أرغبه من نتائج ، وما حققته ، في هذا المجال ؟

28- ما هي المبادئ التي تحقق هذه المبادئ

29- ما هي حاجاتي وطاقاتي الذهنية ؟

30- ما هي النتائج التي أحققها في حياتي وأنا سعيد بها ؟

31- ما هو المستوى الذي حققته من إنجاز في هذه المجال ؟

32- ما هي الاختلافات بين ما حققته ، والنتائج ، التي أرغبها في هذا المجال ؟

33- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق تلك النتائج ؟

34- ما هي المجالات التي أري فيها التداخل واضحا ما بين حاجاتي وطاقاتي
الجسمانية ، والاجتماعية ، والذهنية ، والروحية ؟

35- ما هي الأدوار الهامة في حياتي ؟

36- ما هي أهم الأهداف التي أتمني تحقيقها في كل هذه الأدوار ؟

37- ماذا أريد حقيقة أن أكون ؟ وماذا أريد أن أفعل في هذه الحياة ؟

38- ما هي المبادئ التي على أسسها تقوم حياتي وأعمالي ؟

الوحدة التدريبية الثانية

اكساب المشاركين مهارة صياغة الرسالة والرؤية.



معادلة تغيير الحياة - نموذج ستيفن كوفي لإعداد الرسالة -
تعريف الاهداف - أهميتها - أنواعها - شروطها - تمرين
عملي لتحديد الرسالة وصياغة الرؤية .

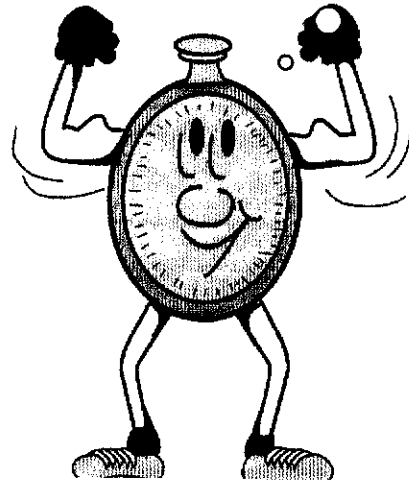
تمرين معادلة تغيير الحياة

التخلص

التفويض

الفاعلية

اتجاهات
بحسين الوقت



.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

إدارة الأولويات

- توقف وتأمل بعمق داخلك ، وحاول الإجابة عن الأسئلة التالية :

1- ما هي ، وجهة نظري ، أهم نقاط قوتي ؟

2- ما هي نقاط القوة لدي والتي يعرفها الأفراد القريبون مني ؟

3- ما هي الأعمال التي أستمتع بممارستها ؟

4- ما هو الشيء الذي يمكنني عمله ويعد مصدراً لنفع الآخرين ؟

5- ما هو المستوى الذي حققته من إنجاز في هذا المجال ؟

6- ما هي الصفات التي تعجبني جداً في الآخرين ؟

7- من هو الشخص الذي كان له أكبر الأثر على حياتي؟

8- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي ؟

9- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي ؟

10- ما هي المواهب التي أملكها ولا يعرف أحد عنها سواي ؟

11- ما هي الاختلافات بين ما حققته ، وما أرغبه ، من نتائج في هذا المجال ؟

12- متى كانت أسعد لحظات حياتي ؟

13- ما هو السبب في أنها كانت لحظات سعيدة ؟

14- لو كان لدي موارد غير محدودة ، ما هي الأعمال التي سأختار القيام بها ؟

15- عندما أسرح بخيالي أثناء النهار ، ما هي الأعمال التي أري الضرورة القيام بها ؟

16- على الرغم من أنني تجنبت القيام ببعض الأعمال لأسباب كثيرة ، ولكن هل هناك أعمال لا بد لي أن أقوم بها فعلاً ؟ ما هي ؟

17- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق هذه النتائج ؟

18- ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي كلها ؟

19- عندما أنظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ، ما هي أهم الأعمال من وجهة نظري ؟

20- ما هي حاجاتي وطاقتي المادية ؟

21- ما مدى شعوري بالرضا عن مستوى إنجازي حالياً في المجال الجسماني ؟

22- ما هي الفروق في النتائج التي حققتها في مستوى جودة الحياة مقارنة بما أتمناه في هذا المجال ؟

23- ما هي حاجاتي وطاقاتي الروحية ؟

24- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق هذه النتائج ؟

25- ما هي حاجاتي وطاقتي الاجتماعية ؟

26- إلى أي حد تحقق لي ما أريده من إنجاز في هذا المجال ؟

27- ما هو مقدار الاختلاف بين أ أرغبه من نتائج ، وما حققته ، في هذا المجال ؟

28- ما هي المبادئ التي تحقق هذه المبادئ

29- ما هي حاجاتي وطاقاتي الذهنية ؟

30- ما هي النتائج التي أحققها في حياتي وأنا سعيد بها ؟

31- ما هو المستوى الذي حققته من إنجاز في هذه المجال ؟

32- ما هي الاختلافات بين ما حققته ، والنتائج ، التي أرغبها في هذا المجال ؟

33- ما هي المبادئ التي تضمن تحقيق تلك النتائج ؟

34- ما هي المجالات التي أرى فيها التداخل واضحاً ما بين حاجاتي وطاقتي
الجسمانية ، والاجتماعية ، والذهنية ، والروحية ؟

35- ما هي الأدوار الهامة في حياتي ؟

36- ما هي أهم الأهداف التي أتمنى تحقيقها في كل هذه الأدوار ؟

37- ماذا أريد حقيقة أن أكون ؟ وماذا أريد أن أفعل في هذه الحياة ؟

38- ما هي المبادئ التي على أسسها تقوم حياتي وأعمالي ؟

ما هي رسالتك في الحياة؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

وما هي رؤيتك للخمس سنوات القادمة؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

الوحدة التدريبية الثالثة

تعريفهم بالمفهوم العلمي للأهداف وتدريبهم على صياغتها



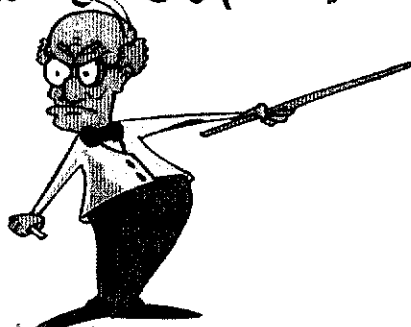
تعريف الهدف - فوائد وجود الأهداف - أنواع الأهداف - الشروط التي يجب مراعاتها عند صياغة الهدف - تمرين حدد أهدافك في عام 2009 - جوانب يجب مراعاتها عند صياغة الهدف .

أهدافك إدارة لذاتك

أن أول طريق النجاح في الحياة هو نجاحك في إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفعالية ، وإن الفشل مع النفس يؤدي غالباً إلى الفشل في الحياة عموماً وربما إلى الفشل في الآخرة والعياذ بالله (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم) والتغيير قد يكون إيجابياً للأفضل وقد يكون سلبياً للأسوأ، وقد يظهر لنا أن بعض الناس نجح في الحياة وإن فشل في إدارة ذاته .

واليك القواعد العامة التي إذا حولها الإنسان إلى عملت في حياتك تحقق لك بإذن الله ما يكمن أن نطلق عليه إدارة الذات بفعالية :

1-أد حقوق الله - سبحانه وتعالى - عليك واستعن به فيما ينوبك من أمور الحياة (إياك نعبد وإياك نستعين) لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته ، وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجده وقت الشدة (احفظ الله يحفظك) ومن ضيع حقوق ربه فهو لما سواها أضيع (نسوا الله فَنسِيهِمْ)



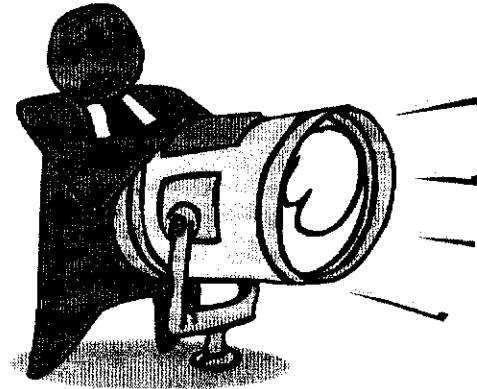
2-املاً ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله.

3- عود نفسك على أن تكون أهدافك في كل عمل تقوم به سامية واضحة .

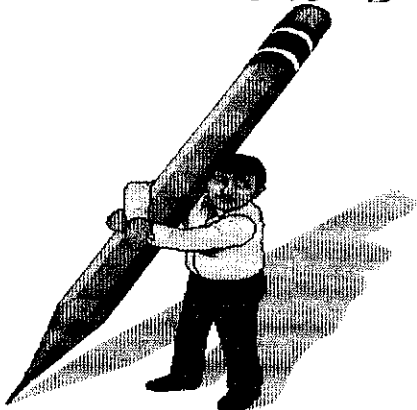
4-ألزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة وابتعد عن الفوضى والارتجالية في أعمالك قدر الإمكان نظم جهدك واتجه لهدف واضح محدد واحذر الفوضى في مسيرتك لهدفك.

5- حول خططك السعي نحو أهدافك إلى عمل ملموس وواضح حي ، وابتعد عن التسويف والبطالة

6-احذر من ضياع شيء من وقتك دون عمل فهو ضياع الحياة ، واحرص على أن تتقدم نحو أهدافك كل يوم ولو خطوة واحدة فمن سار على الدرب وصل .



7- نظم أمورك بكتابة مواعيدك والتزاماتك والتعود على حفظها ، وكذلك تنظيم وتصنيف أشياءك في منزلك ومكتبك وسيارتك وغيرها بطريقة مناسبة تسهل عليك التعامل معها.





8- قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو باستمرار .

9- لا تنسى أن الأعمال أكثر من الأوقات ، وحينئذ فإياك أن تضيع أوقاتك في التوافه من الأمور بل قدم الأهم من الأعمال على ما سواه .

10- ليكن شعارك المبادرة والمسارة إلى كل خير ومفيد فما مضى لا يعود ابداً والحياة سباق وهي اقصد من أن تنتظر أو تؤجل أو تسرف فيها .

11- إذا رأيت من عاداتك سيئاً أو معوقاً عن التقدم لاهدافك فعالجه واستبدله بخير منه ، ولا يكن عادات عليك من سلطان إلا بقدر ما فيها من حق ونفع ، والعادات هي ما يفعله الإنسان بصورة آلية متكررة دون جهد فكري أو مشقة بدنية والعادات مكتسبة ، ولذلك يمكن تغييرها واستبدالها عند الحاجة لذلك ، إن كان في الأمر مشقة ، فمن عود نفسه فعل الخير والعمل والانتاج اعتاد ذلك ، ومن عودها الفساد في الأرض أو البطالة والكسل والخمول اعتاد ذلك .



13- اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية فوق المساومات ولتكن موجهة لكل نشاط في حياتك وإن لم تكن كذلك والعياذ بالله فانت أول من يحتقر نفسك وإن بجلك الآخرون ومدحوا .

14- اجعل البحث عن الحق ديدنك، واحذر النفاق بجمع صورته واشكاليه، واصدع بكلمة الحق بأدب وعفة وصدق ونم في نفسك القدرة على الحسم عند مفترق الطرق بين الحق والباطل.

14- واجه نتائج أعمالك بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية محتسباً كل ما يصيبك عند ربك ، ولتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطئك لم يكن ليصيبك رفعت الأقلام وجفت الصحف ، واحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء (شر ما في الرجل شح هالع وجبن خالع) (إنما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب).

15- لا تجعل شخصيتك كالزجاج الشفاف الذي سهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقته ، لكل عابر سبيل ، ففي الحياة الكثير من الفضوليين والمتطفلين بل والأشرار ، واجعل لذلك باباً موثقاً وحارساً أميناً ياتمر بأمرك فيفتح ذلك في الوقت المناسب وبالقدر المناسب ولمن أهل لذلك ويغلق عند الحاجة لذلك وهو أن تمرين نفسك على ضبط مشاعرك واحاسيسك وان تحتفظ بهدوئك ورباطة جأشك في المواقف المثيرة والجادة وأن تختار كلماتك بعناية فيها ، وليكن التعبير عن استعمال عواطفك مدروساً .