

# کبھی ٹکونیں اچابینے



# کبھی ٹکونیں اچابینے

اعمالو: زمرہ انجری



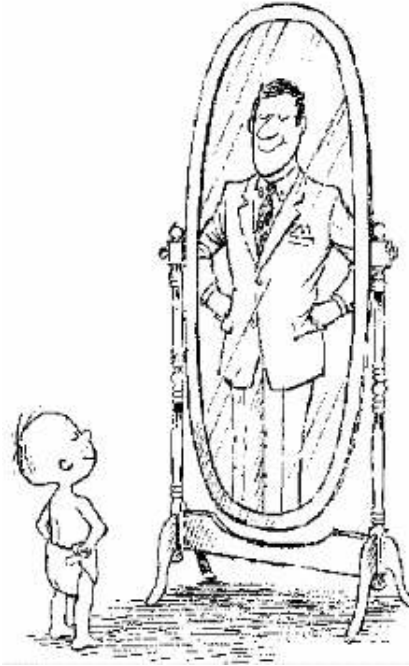
# كيف تكونين ايجابية

## المهارات المطلوبة

القيم

الحدود و السدود

الثقة بالنفس



الصورة الإيجابية الذاتية  
مطلوبة، ولكن إلى أي  
مدى تفيدك هذه الصورة  
الإيجابية إذا كنت تفتقد  
المهارات المطلوبة  
للوصول إلى النجاح؟  
طور مهاراتك  
وتعرف على أخطائك  
عندها تستطيع  
أن تفكر

إيجابية

العادات

الوقت

رسالة الحياة

استراتيجية الناجحين

## الحدود و السدود

هل فكرت يوما لماذا نختلف في تفكيرنا وتصوراتنا؟

قال الشاعر

وتعظم في عين الصغير صغارها

وتصغر في عين العظيم الصغائر

عوامل ادراك العالم الخارجي

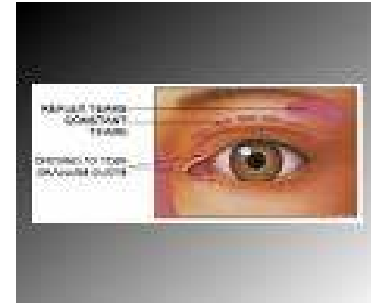
- الحواس

- اللغة

- القيم و المعتقدات

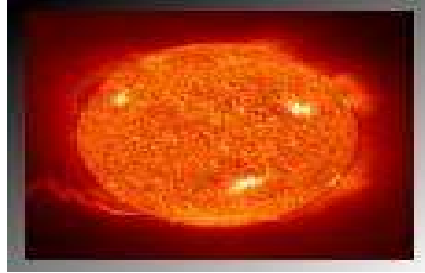
# الحواس

الحواس منافذ العقل الى العالم وقنوات الادراك لكن قدرتها محدودة وإمكانياتها متناهية



# محدودية الحواس

هل تستطيعين رؤية كل شيء حولك؟





# محدودية الحواس

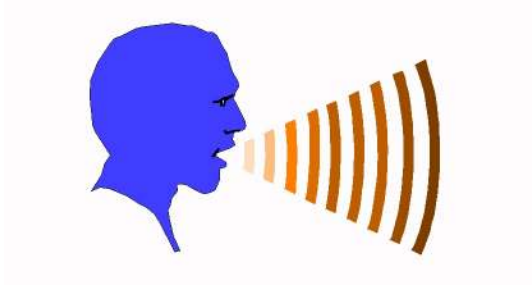
هل تستطيعين سماع كل شئ حولك؟



# اللغة

-اللغة

احد المرشحات للمعلومات الواردة للدماغ عن طريق الحواس



-عيوب طريقة استخدام اللغة

التعميم

الحذف

التشويه



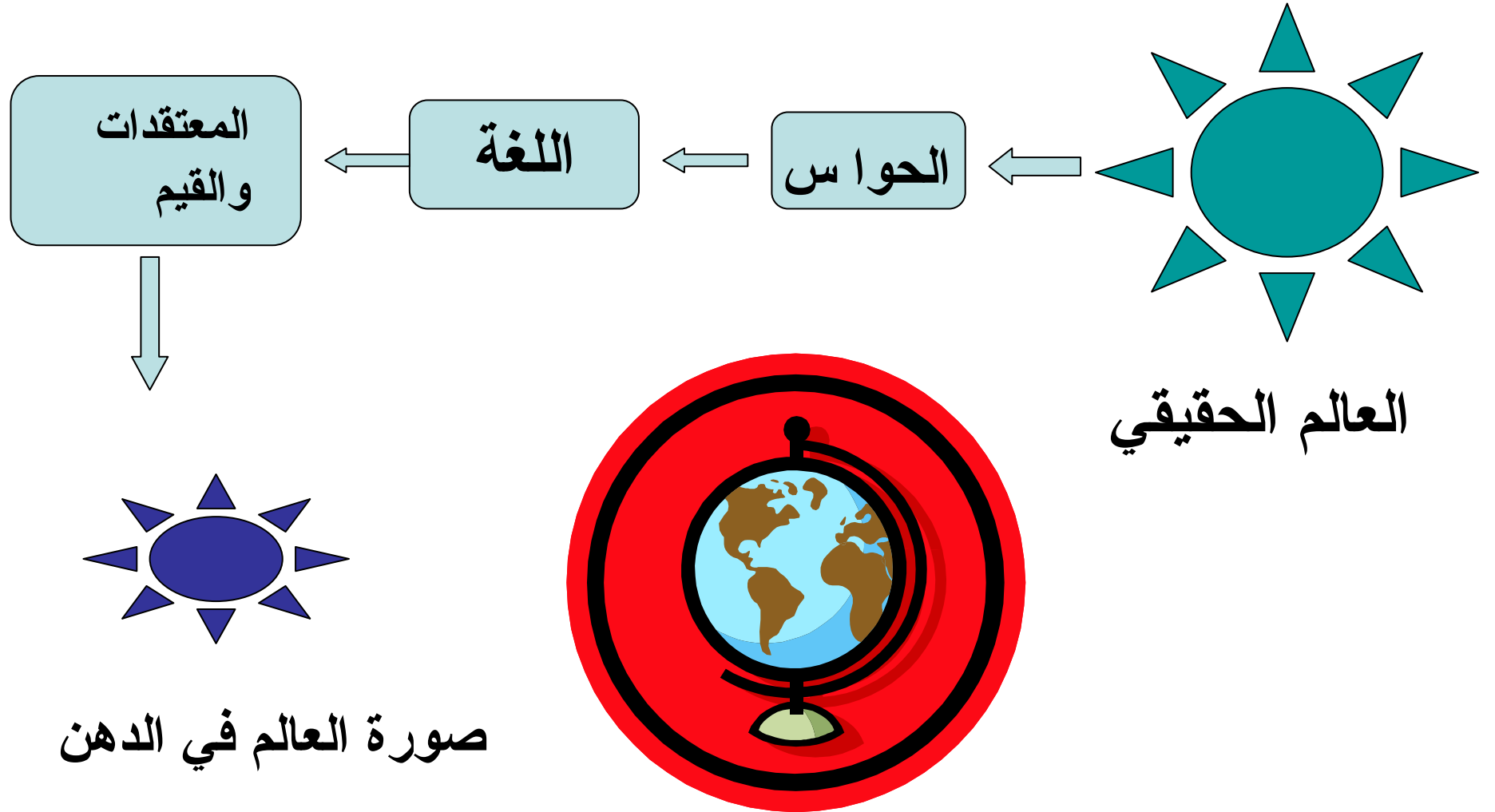
## المعتقدات و القيم و المعايير

المعتقدات تضع حدودا لادراكنا العالم الخارجي وبالتالي فهي تؤثر على سلوكنا و ادا تغير أي مستوى من هذه المستويات فإنه يؤثر فيما فوقه و لا يؤثر فيما تحت .

البيئة
السلوك
القيم و المعتقدات
الهوية و الانتماء
الإيمان الروحي

مستويات الإيمان و الاعتقاد و القيم و المعايير

# الحواس



## حدد موقعك؟

هل راقبت يوماً تعاملك مع من تختلف معه وتخيّلت نفسك في موقعه ،كيف ينظر إليك ؟ وماهو انطباعه عنك؟  
راقب تصرفك من موضع المقابل يجعلك تقيم نفسك وتصرفك.

## المواقع الثلاثة

مواقع الإدراك .

**الموقع الأول** (يسمى موقع الذات) .

ترى العالم من وجهة نظرك ولا تعطي اى اعتبار لأي شخص في مواقع اخرى .

**الموقع الثاني** (الأخر ) تنظر الى العالم بعين غيرك ومن وجهة نظر غيرك .

**الموقع الثالث** ( موقع المراقب ) لاتملك أي مشاعر أو احساسيس

الى أي من الطرفين فقط تراقب الحوار بينهما ويسمى موقع الهيلوكبتر .

قال عليه الصلاة والسلام ( لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه )

## التفسير الأول

تذكر في موقف اد موافق كنت فتعبري اني  
على صواب ثم اكنفت غير واني؟  
ثم بيني مالا سباب التي جعلتني تعبرين رأبي .

# القيم

## ماهي القيم؟

- هي البوصلة التي تقودك الى مصيرك النهائي.....
- الشخص الذي يتمسك بقيمه يتمتع بأكبر قدر من الاحترام.....
- ليس الحصول على الأشياء يمنحك السعادة، بل العيش بما تعتبره الصحيح يعطيك احساس بالقوة الداخلية.



ما لوقت الذي اعطيته لقيمك؟

# القيم

ماهي قواعد قيمك؟

- كيف نعرف ان كانت قاعدة ما تمنحنا ام تسلبنا القوة؟
- اذا كان من الصعب تنفيذها؟ (المقاييس معقدة او قاسية)
- ان كان ما يقرر وضع هذه القاعدة موضع التنفيذ ام لا هو شئ لا تستطيع التحكم فيه او السيطرة عليه.



القيم أمر شخصي.

# السرین الثانی

السبب ۱۰ فیہ لہی اوجاہینہ؟

السبب ۱۰ فیہ لہی سلبینہ؟



# العادات

ماهي العادات ؟

العادات سلوك يتكرر عدة مرات،نمارسها بدون تفكير  
ومن يسأل لماذا لا يغير من عاداته ؟  
يقول لقد اعتدت عليه من فترة طويلة.

كيف تغير عاداتك؟

# كيف تغير عاداتك؟

← **امتلاك المعرفة** لا يمكن تغيير ما لا تعترف به عليك ان تعترف ان لديك عادة تريد تغييرها، و عليك ان تعترف بالرغبة في التغيير.

عدم اعترافك يعني عدم الرغبة في التغيير.

قال تعالى (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)

# كيف تغير عاداتك؟

كن واعيا ← .....راقب نفسك

- اجمع المعلومات الصحيحة عن المشكلة.
- تعرف على أسباب المشكلة.
- ارفع مستوى الادراك الحسي بالخيال والواقع.
- ركز على الحلول .



# كيف تغير عاداتك؟

← فكر فيما تريد

- معظم الناس يفكرون فيما لا يرغبون في حدوثه
- بدلاً في التفكير فيما يحبونه.
- اسأل اسئلة ايجابية

مثال.....

بدلاً من

- أريد أن أمتنع عن التدخين
- أريد أن اتحكم في نفسي
- لا أريد أن أكون كسولة
- أريد أن أكون نشيطة

# كيف تغير عاداتك؟

## استخدام الخيال

- التفكير في وضعك الجديد ومحاولة تخيله يعطي عقلك الباطن احداثيات لمشاعرك ورغباتك وقراراتك وهذا يحسن من احساسك بالاستمرار بالتخيل يوميا لحين تقبل العقل الباطن للصورة الجديدة
- السر في تغيير عادة يكمن في تغيير شعورك نحوها .



## غير سلوكك

النسرين الثالث

النسبي ه عاوان نرين نغيرها؟

# رسالة الحياة الشخصية

ان توفر رؤية واضحة ورسالة محددة في الحياة يمهّد الطريق للنجاح وتحقيق الاهداف وكلما كانت الرسالة اكثر وضوحا كان الاتجاه نحوها اكثر قوة .....

حتى تصل إلى النجاح  
فأنت تحتاج إلى :

- رسالة تؤمن بها وتود أن تحققها
- أهداف وخطط توصلك لتحقيق رسالتك
- مهارة إدارة الذات واستغلال الوقت

رسالة الحياة هي دستورك الشخصي

مواصفات الرسالة



- تعكس معتقدات صاحبها وقيمه
- تحدد اهتماماته الشخصية والاجتماعية
- غير معقدة تتكون من كلمات واضحة ومحددة

# رسالة حياتك

تحديد الرسالة

امام الله

حتى تصل إلى النجاح

فأنت تحتج إلى :

- رسالة تؤمن بها وتود أن تحققها
- أهداف وخطط توصلك لتحقيق رسالتك
- مهارة إدارة الذات واستغلال الوقت



تجاه اسرتك

تجاه عمك

تجاه مجتمعك



# رسالتك كيف تضعها ؟

إن أفضل أسلوب لتبدأ صياغة رسالتك أن تركز على الآتي:

ماذا تريد أن تكون؟ أي ذاتك.

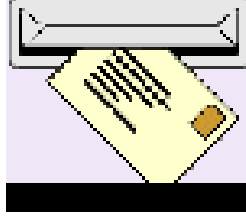
ماذا تريد أن تفعل؟ أي إسهاماتك وإنجازاتك.

ما هي القاعدة التي تكون ذاتك وتوجه أفعالك؟ أي القيم والمبادئ الأساسية التي تتبناها.



# لماذا كتابة رسالة الحياة؟

- تحدد الاهتمامات التي من اجلها نعيش.
- تساعد على وضع الاهداف وتركز على الاولويات.
- تساعد على تحديد الادوار في الحياة والمسؤوليات.
- مثال
- رسالتي في الحياة .
- ان اعيش بنزاهة وان اعمل على تغيير في حياة الآخرين.
- لتحقيق هذه المهمة**
- الاب اربي اولادي تربية صالحة.
- الاخ امد يد العون والمساعدة لمن يحتاج.
- الموظف اطور عملي ونفسي بما يعود علي بالفائدة.
- الدارس اتعلم اشياء جديدة.

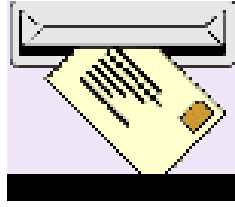


## الرسالة الأولى

تخيلي انه لم يبق على حياتك إلا أيام (لا تتشاءم أرجوك) فقط تخيل.. ثم قولي لنفسك ماذا قدمت لهذا اليوم.. بأي عمل صالح أقابل الله تعالى؟ ماذا قدمت لدينك ولإسعاد الآخرين؟.. كيف ستجيبين على كل الأسئلة التي سوف تُسألين عنها: ربك ودينك ورسولك؟ وتذكري أنه:

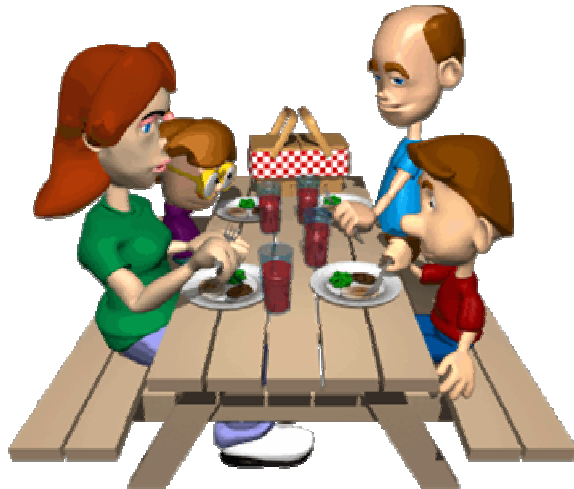
لا دار للمرء بعد الموت يسكنها \* إلا التي كان قبل الموت يبنها  
ثم ماذا تريدان أن يقال عنك من جيرانك وأصدقائك وأحبائك وأنت تودعين الحياة لا حول لك ولا قوة؟.. هل تخيلت إذن اكتبي كل ما تخيلته عنك في ورقة.. اكتبي على ظهر الورقة (نهاية الحياة)..  
ضعها جانبًا.

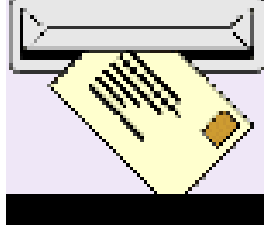




## الرسالة الثانية

تخيلي أنك صاحبة اسرة سوف تحتقلي غداً بمرور ٢٥ عاماً على حياة اسرتك.. ترى ماذا تتمنين أن تكون اسرتك، أي نوع من العلاقة سوف يكون قد ربط بين افراد العائلة.. أي نوع من البيوت سيكون بيتكم.. تخيلي.. اکتبي ما تخيلته على ورقة.. اکتبي على ظهرها (صاحبة اسرة).. ثم ضعها جانباً.

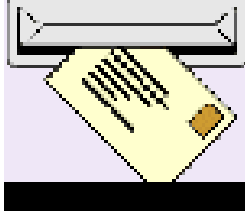




# الرسالة الثالثة

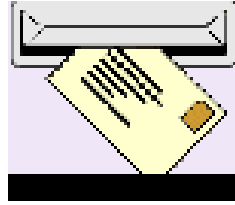
تخيلي وأنت تودعين أحد أبنائك وهو يسافر إلى خارج مدينتك،  
ما هي القيم والمبادئ التي تودين أن تكون قد غرستها فيه؟ وهل  
تحبي أن يكون امتداد لك أم لا؟ تخيلي ثم اكتبي كل ذلك في  
ورقة.. واكتبي على ظهرها (والدة) وضعيها جانبًا.





# الرسالة الرابعة

تخيلي وطناك بعد عشرين سنة من الآن، ما الذي تحب أن تراه عليه؟ ثم تخيلي أنك تتالين شهادة تقدير من بلدك.. ترى ماذا ستقدمي لبلدك ومجتمعك.. تخيلي.. ثم اكتبي ما تخيلته على ورقة، اكتبي على ظهرها (محبة لوطنها).. ضعها جانبا.



# الرسالة الخامسة

تخلي حفل يقام يوم تقاعدك عن العمل.. ما الإنجاز الذي تحبين أن تكوني قد أنجزت فيه في نهاية عمالك الوظيفي.. تخيلي.. ثم اكتبي.. على ظهر الورقة (موظفة).. ضعها جانباً.

اجمعي كل الأوراق التي كتبتها وفكري فيها لماذا لا تقومي الآن بترتيبها؟!.. واسأل نفسك سؤالاً أخيراً.. ما هي القيم والمبادئ التي ستوجهك في صياغة هذه الرسالة التي يجب أن تتميز

بالتالي





# رسالة حياتك

وعندما تهم بكتابة رسالتك ابدأ من مركز التأثير الذي يتحكم  
فيك. ومركز التأثير لدينا هو مبادئنا وقيمنا التي نحملها  
وأخيراً هناك في مركز التأثير سوف تستطيع أنت وحدك أن  
تصوغ رسالتك، والتي لا تستطيع أن تصوغها كواجب مدرسي  
تكتبها وأنت مجبر، ولكن سوف تصوغها على أنها الرسم الهندسي  
لحياتك..



# ما هي الرسالة؟ وما هي الرؤية؟

الرسالة ( المهمة\الدور ) mission : هي ما تود أن تسير عليه في الحياة وعن شيء عام وعن طريق دائم .



الرؤية vision : هي النتيجة النهائية التي تسعى شخص لصنعها ، وهي ما تود الوصول إليه والرؤية كلمة عامة للأهداف .



# ما هي الرسالة؟ وما هي الرؤية؟

رؤية	رسالة
مقصد وهدف تصل إليه مثل: رؤيتي أن أكون مديراً	غير محدد بهدف مثل : رسالتي أن أعلم
شيء ينتهي ، بعد أن تكون مديراً قد انتهيت وانتهت	لا ينتهي فأنت تعلم الناس حياتك كلها
نتويجك	اتجاه
كمية	نوعية
تحسب وتعد	تشعر وحس

# ما هي الرسالة؟ وما هي الرؤية؟

الشخص الذي يحمل رسالة ورؤية captain يقود السفينة وينقل البضائع بين البلدان ويعرف الموانئ الجيدة من الموانئ غير الجيدة كما أنه يعرف أماكن القرصنة ويعرف متى تأتي العواصف وكيف يتصرف معها إذا أتت.

ويعرف كيف يدير البحارة والاتصال بهم وهكذا هو واضح في اتجاهاته ومقاصده .



# ما هي الرسالة؟ وما هي الرؤية؟

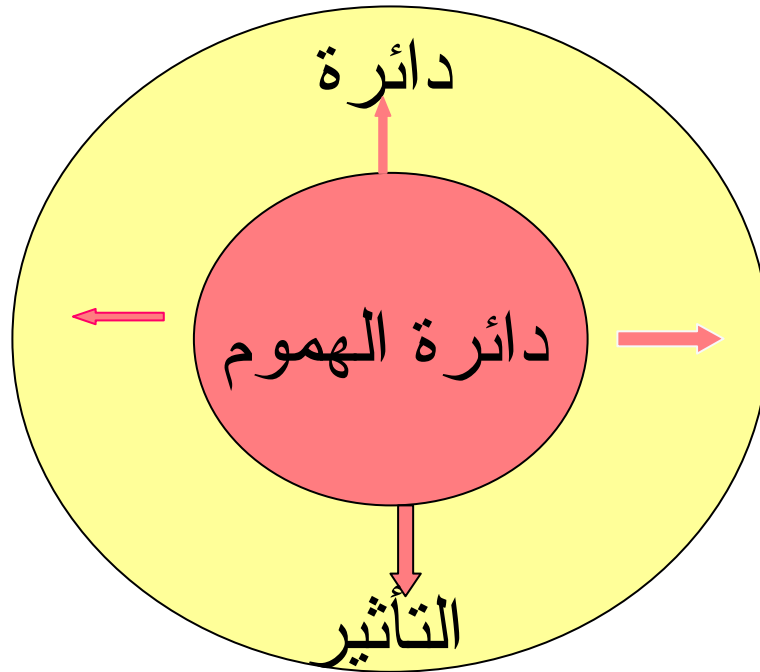
بينما الشخص الذي لا رؤية له ولا رسالة كمثل قبطان السفينة الذي لا يدري اتجاهه ولا يعرف عن القراصنة شيئاً ولا دلالة له في الأجواء البحرية أو إدارة البحارة فهو أحياناً ينزل بميناء أهله مضرون وأحياناً يخسر بعض رجاله بسبب العواصف التي لا يعرف كيف يتعامل معها أو متى تأتي .

الشخص الذي لا رسالة له ولا رؤية له معرض لهزات اجتماعية ونكبات مالية واضطرابات نفسية

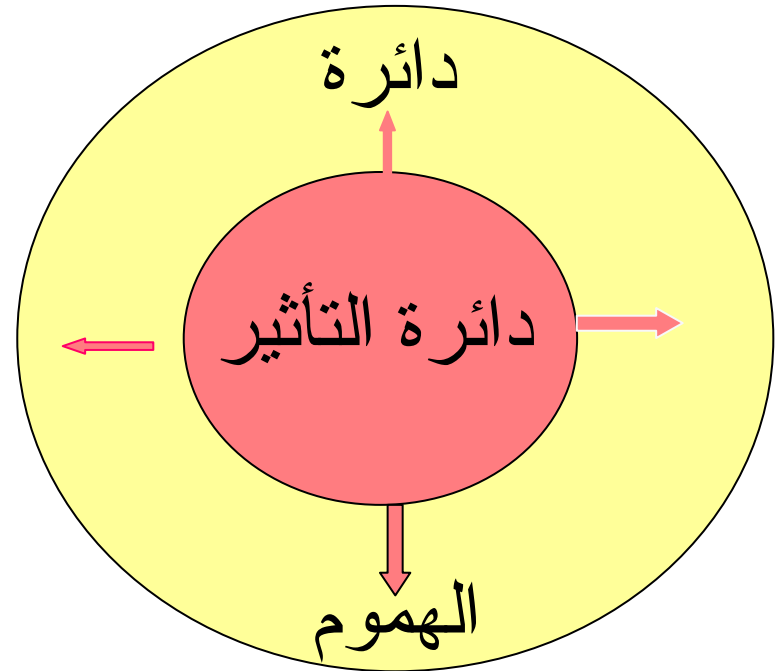
صاحب الرسالة كل يوم يمر عليه محسوب له لأنه يقترب من هدفه بينما الآخر كل يوم يمر عليه محسوب عليه .



# امتلاك المبادرة



الإنفعاليون



المبادرون

## ماهي الثقة بالنفس؟

-احساس الشخص بقيمة نفسه بين من حول بناء على احترامه لداته فكلما كان احترامه لداته اكبر كلما كانت ثقته بنفسه اكبر.

### ما اسباب انعدام الثقة؟

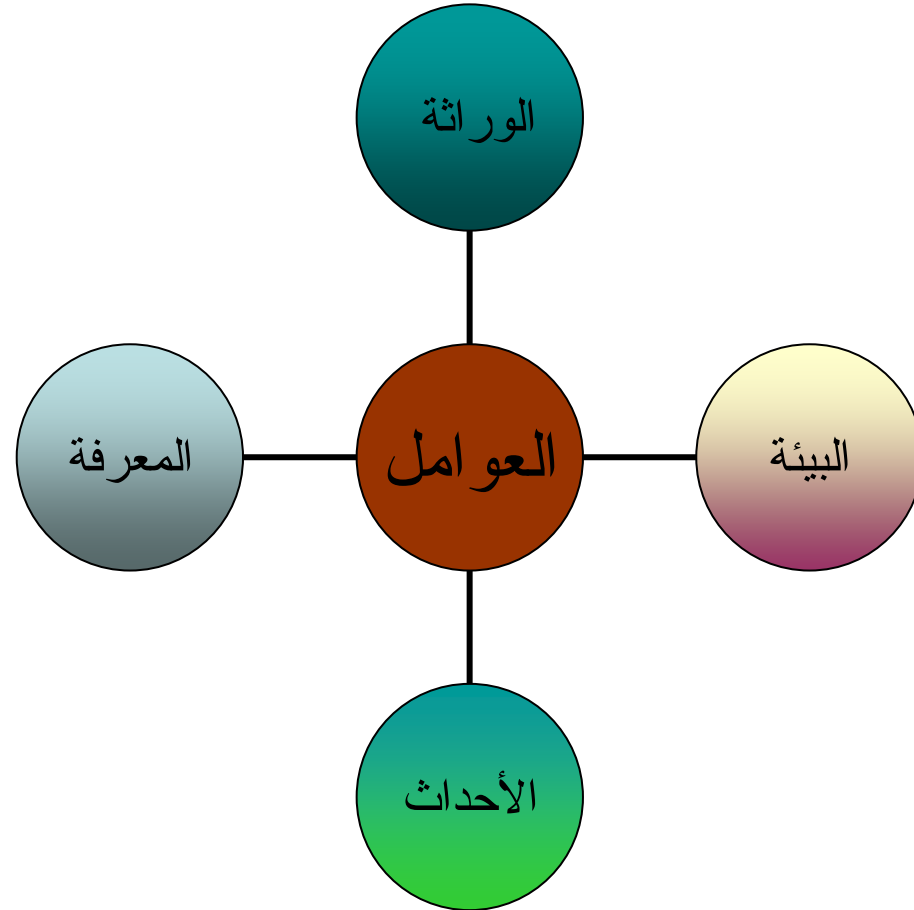
١- تهويل الامور والمواقف بحيث تشعر ان كل من حولك يركزون على ضعفك.

٢-الخوف من ان يصدر منك تصرف مخالف للعادة فيواجهك الآخرون باللوم.

٣- احساسك بأنك انسان ضعيف لايمكن تقدم شيء يميزك



# العوامل المؤثرة على الثقة بالنفس



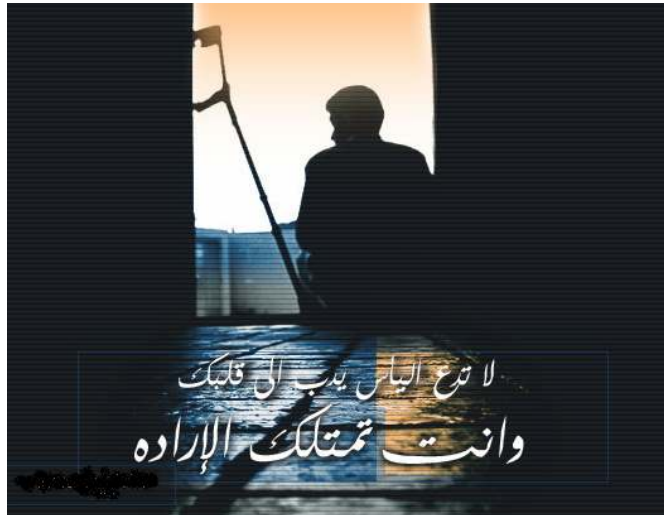
# ما نتائج عدم الثقة بالنفس؟

١- الاحباط

٢- عدم الاحساس بالأمان

٣- الفشل

٤- الانتقاد





## كيف تعزز ثقتك بنفسك؟

لا تجعل الامور اسوا مما هي عليه.



لا تسمح للآخرين يزيديا الامر سوء



اقراء و تتقف



## كيف تعزز ثقتك بنفسك؟

لا تجعل الامور اسوا مما هي عليه.



لا تسمح للآخرين يزيديا الامر سوء



اقراء و تتقف



# القضاء على السلبية

كيف تقضي على السلبيات في حياتك؟

- رفض الاوضاع الخاطئة...

واجه الأوضاع الخاطئة وتعامل معها بحزم.

- التفكير في الممكن.....

ليس هناك مستحيل ،انك تستطيع العبور الى المستقبل بالتخلص من القيود التي تربطك بالماضي.



# في أي ربع أنت؟

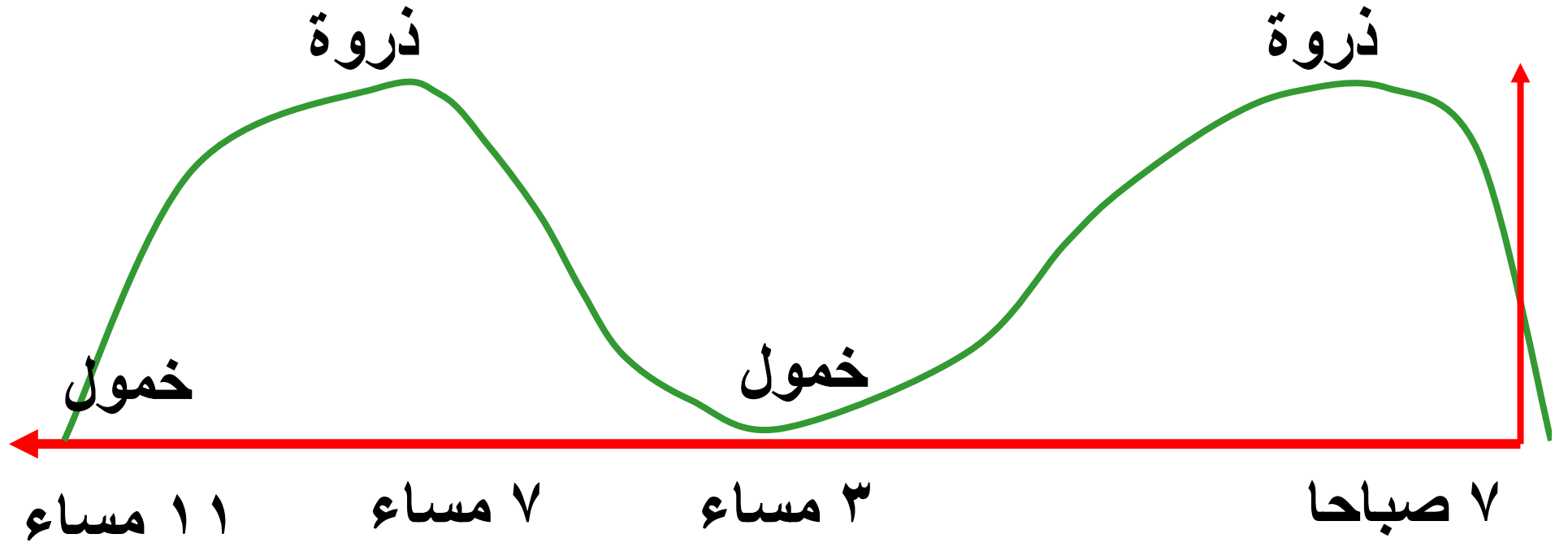
هل من السيئ أن نكون في المربع الأول؟

من أين يأتي الوقت الذي يجب أن أنفقه في المربع الثاني؟

ماذا لو كنت أنا من الأشخاص الذين يعيشون في بيئة  
تفرض عليهم ان يكونوا في المربع الأول؟



# وقت الذروة



# إدارة الوقت تعني إدارة الذات



# في أي ربع أنت؟

غير عاجل

عاجل



مهم



غير مهم

# و بقيت كلمة

سأل أحدهم الآخر كيف لي أن أصل إليك فرد عليه: أخبرني أين موقعك الآن لأصف لك أقرب طريق.  
إن معرفة وضعك الحالي قبل بل و أثناء كتابة الرسالة هو أمر أساسي من أساسيات التخطيط .



# و بقيت كلمة

أين أنا الآن؟ و ما هو وضعي الحالي؟

أين أريد أن أكون؟ و ما هي طموحاتي المستقبلية؟

كيف سأبلغ تلك المرحلة؟ ما هي الوسائل المطلوبة؟

كيف سأعرف أنني حققت ما أصبو إليه؟



# عم نبحث جميعا ؟؟

أيا صاح هذا الركب قد سار مسرعا  
و نحن قعود ما الذي أنت صانع  
أترضى بأن تبقى المخلف بعدهم  
صريع الأمانى و الغرام يصارع

## عم نبحث جميعا ؟

ما الغاية من كل أعمالنا و مجهوداتنا؟  
ما الأمر الذي يطلبه الجميع بمختلف أفكارهم  
و معتقداتهم و طوائفهم ؟

# ما الصفة المشتركة عند كل الناجحين ؟

وجد جراي الذي أمضى حياته يبحث عن صفة مشتركة عند الناجحين أنها ليست العمل الشاق أو الحظ الحسن أو العلاقات الإنسانية .. رغم أهمية هذه كلها ، بل وجد أن الصفة المشتركة هي :-

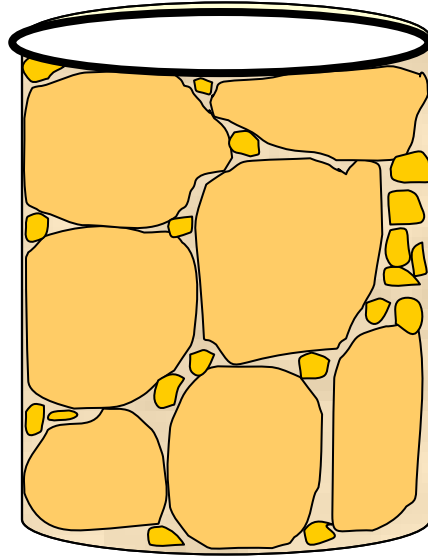
## وضع الأمور التي لها الأولوية أولاً

# سؤال؟؟؟؟؟؟؟؟

\* ما هو النشاط الذي تعرف انك إذا قمت به بإتقان وبانتظام  
يترتب عليه نتائج طيبة في حياتك الشخصية؟

\* ما هو النشاط الذي تعرف انك إذا قمت به بإتقان وبانتظام  
يترتب عليه نتائج طيبة في حياتك المهنية؟

هل امتلأ الوعاء؟



وضع الأمور التي لها الأولوية أولاً

# كلمة مضيئة

AlBetaqa.com



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إِذَا هَانَتْ  
أَبْنُ أَدَمَ

انقطع عمله إلا من ثلاث

صدقة جارية أو يتتبع به علم أو ولد صالح يدعو له

رواه الترمذي وصححه الألباني