



عمادة السنة الأولى المشتركة

ممثلة في وحدة الإرشاد والدعم الطلابي بوكالة الشؤون الأكاديمية
تنظم الدورة التدريبية

قوة الشخصية الناجحة والعادات العشر

إعداد

د. منصور سمير الصعيدي (مدرب معتمد)



وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢١ / ٢ / ١٤٤٣ هـ. فى تمام الساعة
١١:٤٥ - ١٢:٣٠ بمبنى ق ٣ القاعة ١١٣، وعلى طلبة عمادة
السنة الأولى المشتركة ضرورة التسجيل بالدورة نظراً لمحدودية
المقاعد من خلال الكود التالي:



أهداف الدورة :

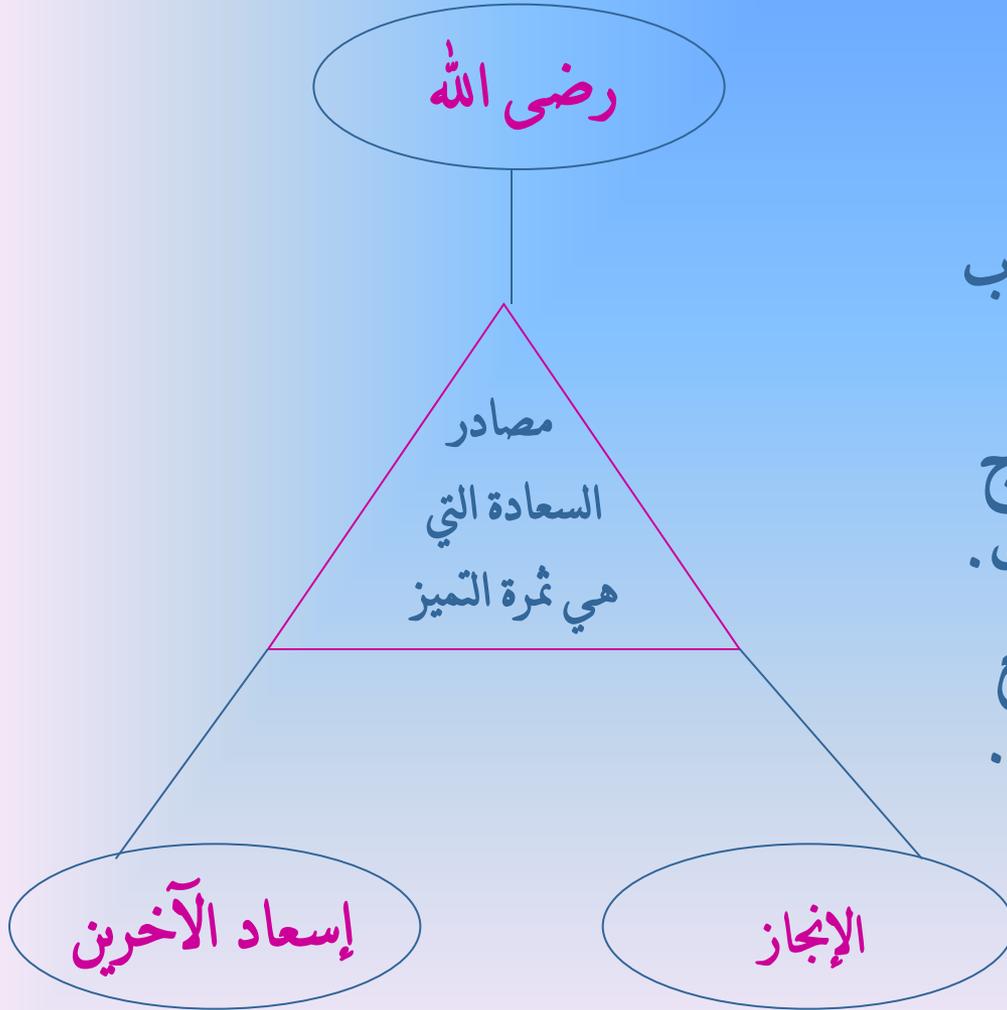
١. التعرف على مفهوم الشخصية الإيجابية.
٢. التعرف على كيفية تحديد الأهداف، وترتيب الأولويات.
٣. التعرف على عملية التفكير الإيجابي.
٤. كيفية الوصول للبراعة الاتصالية.

محتويات العرض

العادة السادسة: إدارة الوقت
العادة السابعة: جهاد النفس
العادة الثامنة: البراعة الإتصالية
العادة التاسعة: التفكير الإيجابي
العادة العاشرة: التوازن

العادة الأولى: السعي للتميز
العادة الثانية: تحديد الأهداف
العادة الثالثة: ترتيب الأولويات
العادة الرابعة: التخطيط
العادة الخامسة: التركيز

العادة الأولى: السعي للتميز



- السعي للتميز يعني ثلاثة أمور رئيسية:
 - ✓ **الإيمان:** وذلك بالمداومة على رفع مستوى الإيمان بفعل الطاعات واجتناب المنكرات والإكثار من النوافل.
 - ✓ **الاحتراف:** وذلك برفع مستوى الإنتاج والكفاءة والفعالية في عملك أو مهنتك.
 - ✓ **العلاقات:** وذلك بالمداومة على رفع مستوى علاقتك الإيجابية مع الآخرين.

العادة الثانية: تحديد الأهداف

تنقسم الأهداف من حيث المصدر إلى:

أمثلة على كل نوع:

أهداف شخصية	أهداف اجتماعية	أهداف دينية
الحصول على تقييم مرتفع في العام الحالي	تخصيص ساعتين كل يوم للجلوس مع الزوجة والأطفال	قراءة جزء من القرآن كل يوم
تعلم ثلاث كلمات جديدة من اللغة الإنجليزية كل يوم	توزيع شريط أو كتاب في المسجد كل شهر	الدعوة إلى الله
ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة كل يوم	اصطحاب الأصدقاء أو الجيران لأداء عمرة في رمضان	أداء جميع الصلوات في المسجد

١. أهداف دينية

٢. أهداف اجتماعية

٣. أهداف شخصية

مواصفات الحروف الجدير

واضح ومحدد

قابل للقياس

عملي

طموح

تاريخ إنجازة محدد

العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

يجب تحديد الأولويات كما هو موضح في الجدول:

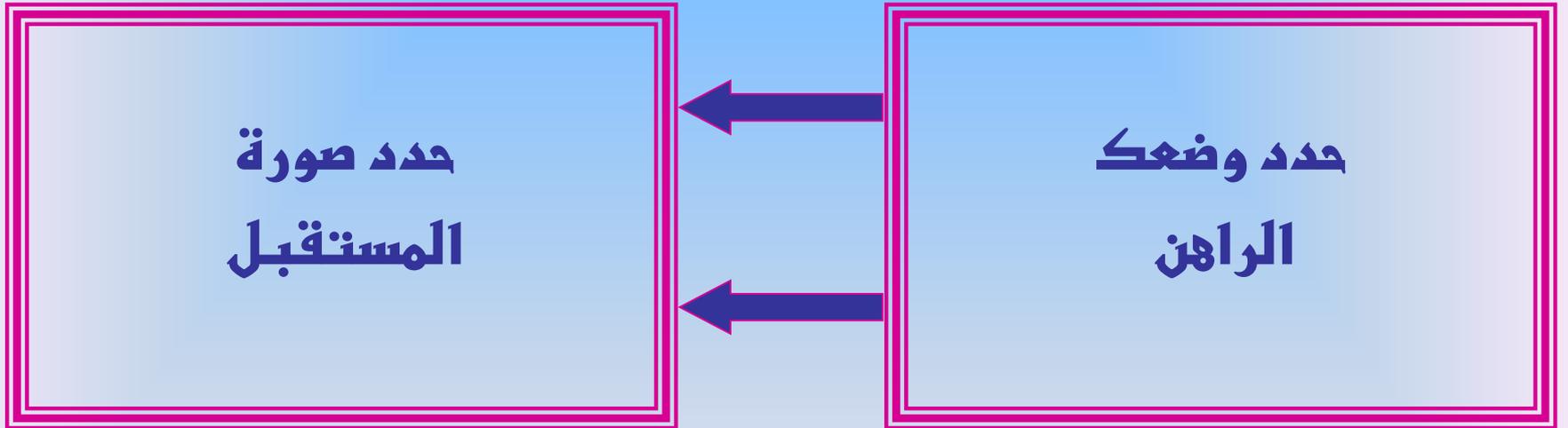
نوع العمل			الأولوية
أهم جداً	ضروري	أخير ضروري	
١	٣	٥	عاجل
٢	٤	٦	أخير عاجل

١. الاهتمام بالمربعين الثاني والرابع لأنها محورا النجاح ولتعرضهما للتسويق والكسل.

٢. إعطاء الاهتمام للمربعين الأول والثالث لأنها أمور حتمية تفرض نفسها ولا يمكن تجنبها و وضع جدول زمني مسبق قبل حلولاها. ويجب بعد الانتهاء من أداءها العودة لتحقيق أهداف المربعين الثاني والرابع.

٣. تجنب الانشغال بالمربعين الخامس و السادس فكلاهما مضيعة للوقت وانحراف عن الأهداف.

العادة الرابعة: التخطيط



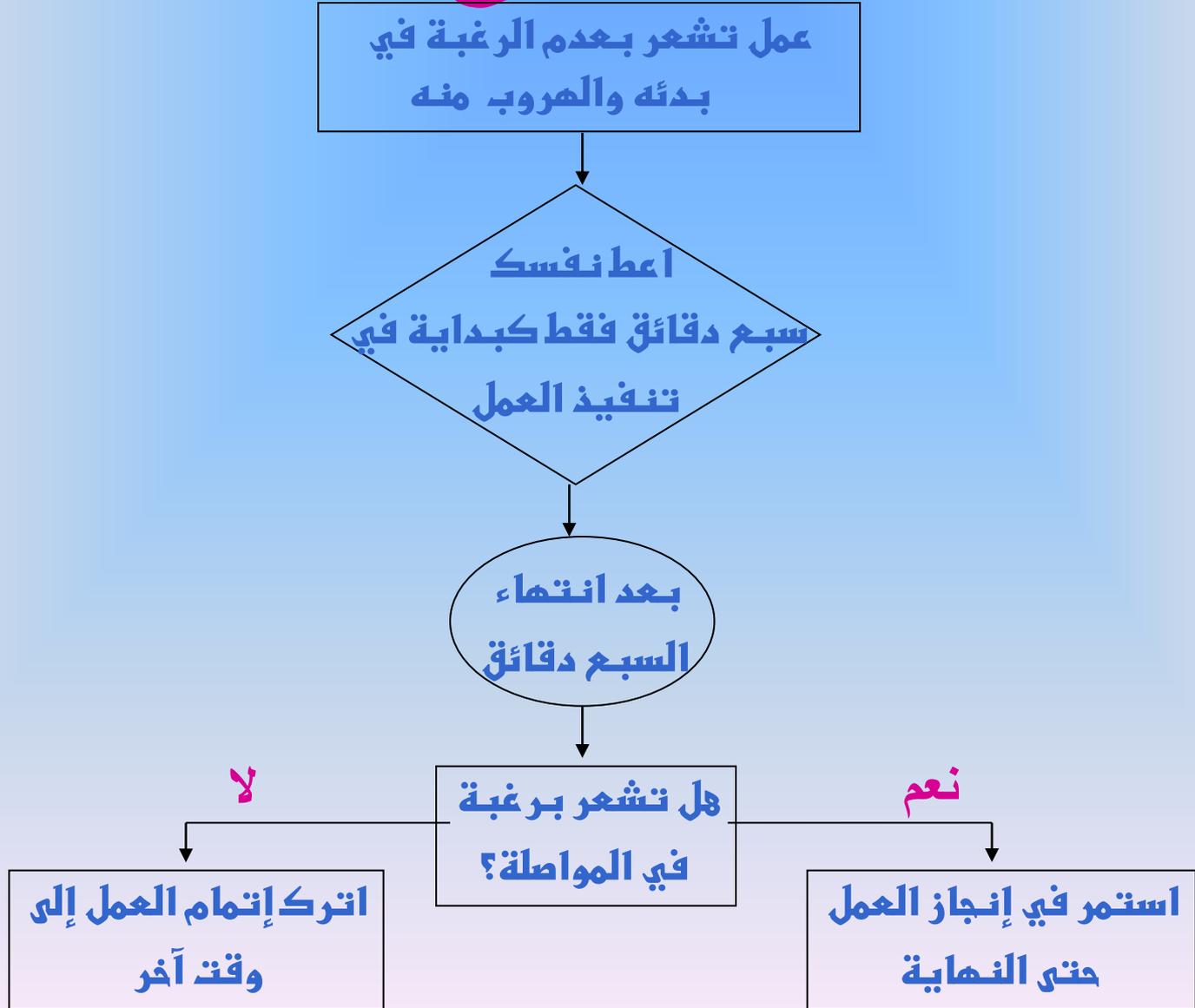
كيف تخطط؟!

المستوى	نوع الخطة	الطريقة
الأول	مدى الحياة	وضع رسالة وغاية للحياة وذلك بوضع أهداف كبرى لتحقيقها .
الثاني	خطة من ثلاث إلى خمس سنوات	تحديد هدفين أو ثلاثة فقط خلال هذه السنوات منبثقة من الأهداف الكبرى.
الثالث	خطة سنوية	وضع برنامج عملي على مستوى السنة لتحقيق واحد أو أكثر من الأهداف التي وضعت في المستوى الثاني.
الرابع	خطة شهرية	وضع جدول محدد وواضح وقابل للإنجاز خلال تاريخ محدد.
الخامس	خطة أسبوعية	تحديد أول يوم من كل أسبوع لدراسة الأهداف الشهرية ووضع الخطوات والآليات لتحقيقها.
السادس	خطة يومية	هي بمثابة الخلية في جسم الكائن الحي فهي وحدة التركيب لجميع الخطط وعلى قدر الفعالية من استغلالها تتحقق جميع الأهداف.

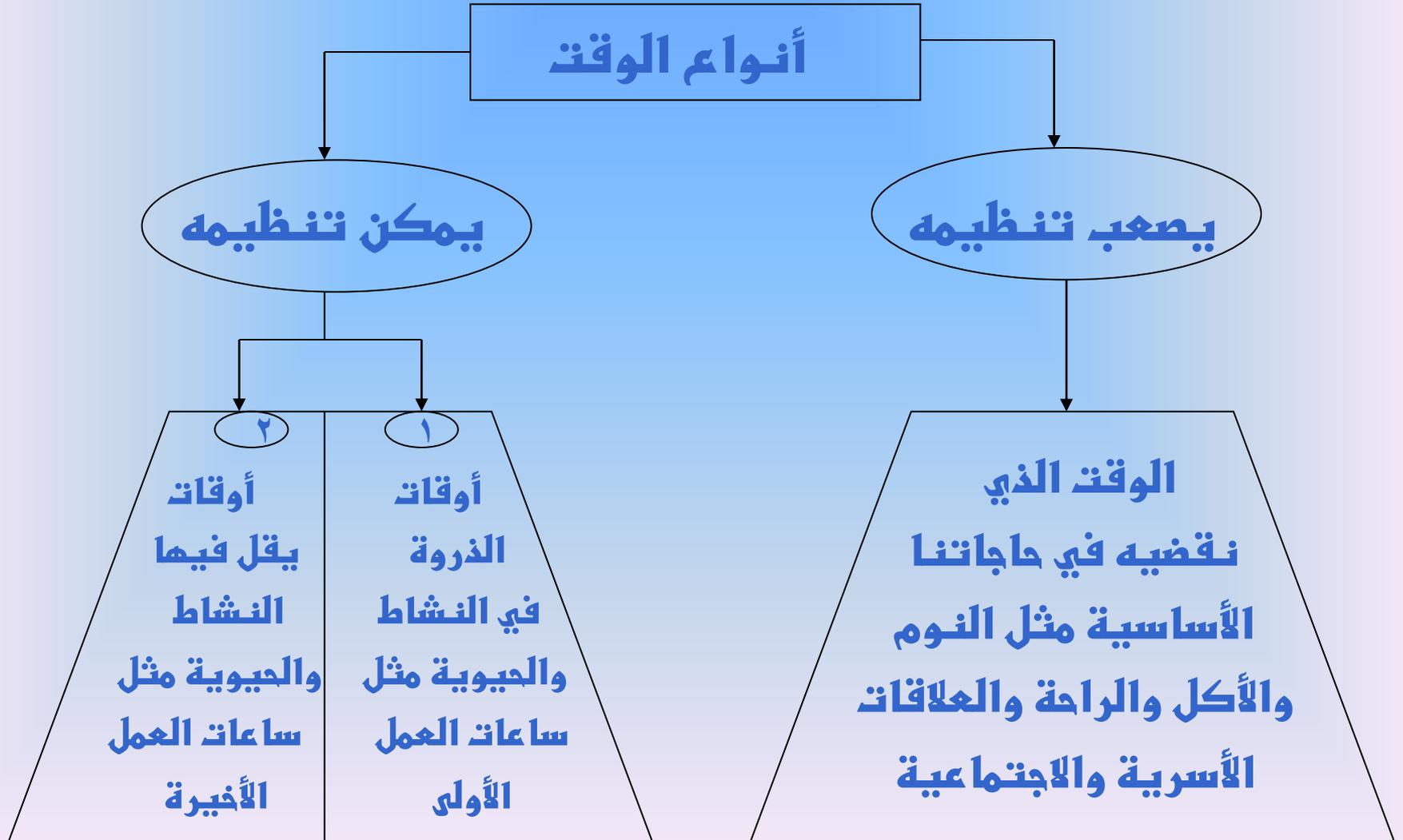
العادة الخامسة: التركيز



ما هو أسلوب السبع دقائق؟!



العادة السادسة: إدارة الوقت



راجع أهدافك وخططك

لا تستسلم للأمور
العاجلة (العادة الثالثة)

الإدارة الناجحة
للوقت

استغل الأوقات الهامشية
مثل أوقات الانتظار والسفر

سد منافذ الهروب
(السبع دقائق)

ضع لنفسك قائمة
إنجاز يومية

احتفظ بخطة زمنية
(العادة الرابعة)

٢

٦

٣

٥

١

٤

العادة السابعة: جهاد النفس

١. مجاهدة
العدو
الأول

٢. مجاهدة
العدو الثاني

كيف تجاهد
نفسك؟

٤. التخلص
من معوقات
الفعالية

٣. تربية
النفس

كيف تكون فعالاً في إدارة
الصراع مع أعدائك؟! ١

٢
العدو الثاني: النفس

تعويد النفس على الصبر على
المكاره لتحيا حياة كريمة

تعويد النفس على تحمل
المسؤوليات

التضحية بما قد تميل له النفس
من أمور وشهوات تعود
بالضرر في الدنيا والآخرة

محاسبة النفس على التقصير
والخطأ والعزم على عدم
العودة إليه

العدو الأول: الشيطان

المداومة على الاستعاذة
بالله من الشيطان

إخلاص العبادة لله والتقرب
منه والمداومة على ذكره

مراقبة الله في القول
والعمل والنية

لا تغضب لأن الغضب من أكبر
مداخل الشيطان

٣
تربية النفس يكون بـ

التخلص من مواقف الفعالية

١. التبرير: التبرير السلبي الذي يستخدم كوسيلة للهروب والدفاع عن النفس
٢. التقليد السلبي للآخرين.
٣. الكبت النفسي: وهو رفض الاعتراف بالمشكلة والهروب منها كحل مؤقت.

الجيل النفسية

وهو عدم الفعل وأيضا عدم المبادرة أو المحاولة. وهو خُلق ذميم يجب على المؤمن أن يتخلص منه ويستعيذ بالله منه كما كان يفعل المصطفى صلى الله عليه وسلم لما له من آثار سلبية في الدنيا والآخرة.

العجز والكسل

الفوضى من أكبر أسباب ضياع الوقت الذي هو عمر الإنسان وحياته والذي يؤدي إلى شل فعاليته وحيويته. والتسويق داء عضال يصبغ حياة الإنسان بالهامشية والضياع.

الفوضى والتسويق

هو الشعور بخيبة الأمل والإحباط عندما لا يحالفنا الحظ في تحقيق هدف أو إنجاز مهم. وهو أمر طبيعي في حياة الإنسان ويجب مواجهته وذلك بطرد مشاعر الحزن وتذكر نعم الله العظيمة الأخرى وعدم اليأس من إعادة المحاولة.

مشاعر الفشل

العادة الثامنة: البراعة الإتصالية

- الهدف من أي اتصال مع طرف آخر لا يخرج عن ثلاثة أمور هي الإخبار، أو الإقناع، أو الإمتاع.
- وتتكون عناصر هذه العادة من ثلاث جوانب:
 ١. **سمات شخصية معينة وراثية أو مكتسبة** مثل الحلم، الثقة بالنفس، الصبر، الأناة، القدرة على استيعاب المخالفين، والشجاعة، وقوة الشخصية.
 ٢. **استعمال المهارات اللغوية** مثل تعلم آداب الإنصات، الحديث، وتعلم فنون القراءة والكتابة.
 ٣. **استعمال لغة الإشارة والتمكن من إحياءاتها** والمقصود بلغة الإشارة حركات الجسم والإيماءات وحركات العينين واليدين وطريقة الجلوس واللبس والابتسامة وغيرها.

بعض الخطوات التي تجعل منك متصل أفضل

- حدد الهدف من الاتصال ومدى أهميته.
- وسع دائرة التفكير لديك بزيادة المعلومات عن الموضوع المراد الاتصال من أجله.
- استمع بدقة واستمع إلى الرسالة التي ينقلها إليك الآخرون
- صمم رسالتك بما يتناسب مع الآخرين بناءً على ما يحملونه من خلفية ومعرفة.
- اطرِح الأسئلة خاصةً عندما تكون غير متأكد من المعنى ولا تخف من الظهور بمظهر الجاهل.
- لا تخف من قول لا أعرف أو لا أعلم.
- حاول طرح أفكارك في المكان والوقت المناسب.
- كن واضحاً ومحددًا في ما تتحدث عنه وتجنب العموميات والغموض في الحديث.
- لا تشغل نفسك وذهنك بأمرٍ آخرى خارجة عن موضوع الاتصال.
- الحرص على إظهار وسائل الاتصال بالمظهر الجيد.

العادة التاسعة: التفكير الإيجابي

إذا نظرت إلى هذا الكوب فكيف ستراه؟!!!

إذا سألت الشخص الإيجابي

نفس السؤال

فسوف يقول: نصفه مليء! وهذا

يدل على الإيجابية في التفكير.

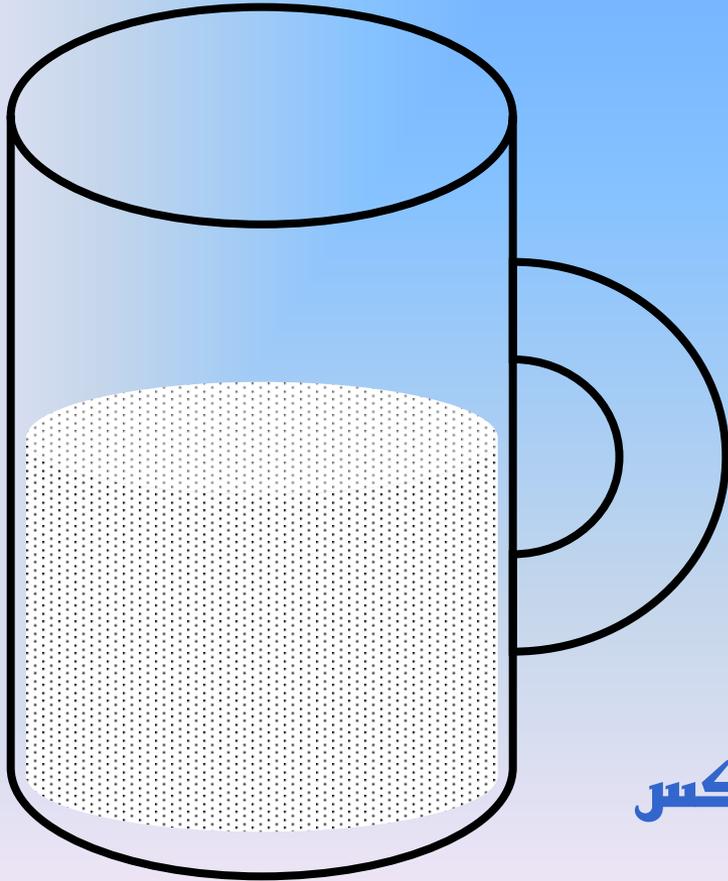
وأما الشخص السلبي فسوف يقول:

نصفه فارغ.

وهذا مفهوم رمزي للطريقة التي

ينظر بها الناس للشيء الواحد، ويعكس

أيضاً نظرة التفاؤل أو التشاؤم للشخص.



كيف تبني عادة التفكير الإيجابي؟

هناك عشرة وسائل مهمة لبناء التفكير الإيجابي:

الطرق على
الجانب الجيد
في الآخرين

التذكر الدائم
لنعم الله

أخذ الحياة
بهدوء
وبساطة

التفاؤل
بالخير

التمسك بحبل
الله المتين
والتوكل عليه

البحث عن
العناصر الإيجابية في
شخصيتك والتركيز
عليها

ممارسة التمارين
الرياضية

استعمال الدعابة
وروح النكتة
عند مواجهة
المشاكل

لا تجعل المشاكل
تسيطر عليك بل
واجهها لحلها

حسن الخلق
واستعمال
اللغة (العبرة)
الجيدة

العادة العاشرة: التوازن

مؤشرات لبناء عادة التوازن في الحياة

توازن الأهداف الكبيرة في حياتك

من خلال العادة الثانية التي تم فيها وضع الأهداف يجب التنبه إلى عدم جعل أحدها يطغى بشكل كبير على الآخر كأن تطغى الأهداف الشخصية على الأهداف الاجتماعية.

توازن الوسائل والآليات التي تحقق الأهداف

توزيع الوقت لتحقيق الأهداف يجب أن يكون بطريقة متوازنة وذلك بتحديد الوقت اللازم لإنجاز قائمة الأعمال اليومية.

التوازن بين العمل والحياة الخاصة

يجب الفصل التام بين العمل والحياة الخاصة، ويكون ذلك بترك هموم العمل في المكتب (مقر العمل) وإعطاء التفرغ الكامل للعبادة وللأسرة والحياة الخاصة بمجرد ترك العمل.

التوازن بين العقل والعاطفة

يجب عدم التحيز للآراء الشخصية والأمور التي يرى الشخص أنها هي الأفضل في نظره ولكن يجب الحكم على الأمور بطريقة متوازنة والعدل فيها.

تَرْجَمَ اللَّهُ