

# تطهير الذات ومهارات الحياة

وفقاً للحقائق وليس الخيال

تطهير الذات  
ومهارات الحياة

كتاب يلهمك نحو النجاح

- التفكير الايجابي.
- الذكاء العاطفي.
- الثقة بالنفس.
- إدارة الوقت.
- إدارة الضغوط.
- إتخاذ القرار الناجح.
- فن التفاوض والاقناع.
- إدارة المال في الحياة.
- أسرار نجاح العلاقات.
- النصائح الذهبية للحياة.



# تطوير الذات ومهارات الحياة

أ. عماد صالح احمد العزب

محاضر ومدرب في التنمية البشرية وتطوير  
الذات، وريادة الأعمال، حاصل على درجة  
الماجستير بتقدير ممتاز..

## حقوق النشر:

أ. عماد صالح احمد العزب

يسمح بنشر او طباعة هذا الكتاب في أي مكتبة علمية وثقافية او نشره وتداوله وتدريسه، بشرط عدم التعديل فيه او في محتواه الا بموافقة من المؤلف.

للتواصل:

00967-773500342

[mr.emadsaleh@gmail.com](mailto:mr.emadsaleh@gmail.com)

## إهداء

أهدي هذا الكتاب المتواضع الى اهلي وكل

احبتي وأصدقائي،،

كما أهدي هذا الكتاب الى اساتذتي في العلم

وزملائي والى طلابي وطالباتي وكل من يحب

العلم والثقافة والبحث والقراءة والتحسين

والتطوير، أهدي هذا الكتاب الى الجميع،،.

## محتويات الكتاب

٦	المقدمة
<b>الفصل الأول</b>	
٩	التفكير الإيجابي والذكاء العاطفي
<b>الفصل الثاني</b>	
٤٦	الثقة بالنفس
<b>الفصل الثالث</b>	
٦٧	فن إدارة الوقت
٧٦	إدارة التوتر والضغط والأزمات
<b>الفصل الرابع</b>	
٨٨	اتخاذ القرار الناجح
١٠٣	مهارات التفاوض والاقناع
١١٣	إدارة المال في الحياة
<b>الفصل الخامس</b>	
١١٩	أسرار نجاح العلاقات
١٢٨	العرض والالقاء والتحدث الفعال
١٣٥	نصائح ذهبية للحياة

## المقدمة

في رحلة الحياة، نسعى جاهدين لتحقيق السعادة والنجاح، وأن نترك بصمة إيجابية على هذا العالم، حيث تُعد رحلة تطوير الذات رحلةً أساسيةً في هذا المسعى، فهي رحلةٌ تُساعدنا على اكتشاف قدراتنا الكامنة، وتعزيز مهاراتنا، وتحسين حياتنا في جميع جوانبها.

يُقدم هذا الكتاب "تطوير الذات ومهارات الحياة" خارطة طريق شاملة لهذه الرحلة، مُسلطاً الضوء على أهم المحاور التي تُشكل أساس الشخصية الناجحة.

يُغطي الكتاب مختلف جوانب تطوير الذات، وهي كما يلي:

١. التفكير الإيجابي والذكاء العاطفي: نهجًا فكريًا يُساعدنا على رؤية الجانب المشرق من الحياة، وتحويل التحديات إلى فرص، وتحقيق أهدافنا بكفاءة، يُقدم هذا الكتاب تحليلًا علميًا لآليات عمل التفكير الإيجابي والذكاء العاطفي، وكيف يؤثر على سلوكياتنا وعلاقاتنا وقراراتنا.

٢. القفة بالنفس: تعد الثقة بالنفس حجر الأساس لبناء شخصية قوية، فهي إيماننا بقدراتنا وإمكاناتنا، وثمكنا من المضي قدمًا في تحقيق أهدافنا دون خوف أو تردد. يُقدم هذا الكتاب خطوات عملية لتعزيز الثقة بالنفس.

٣. إدارة الوقت: في عصرنا الحالي تُعد إدارة الوقت مهارةً ضروريةً لتحقيق النجاح في جميع جوانب الحياة، يُقدم هذا الكتاب مجموعة من الطرق لتحسين إدارة الوقت في حياتنا بجميع جوانبها.

٤. إدارة التوتر والضغوط والأزمات: يُعد التعامل مع التوتر والضغوط والأزمات من أهم مهارات الحياة، فهي تُمكننا من مواجهة تحديات الحياة بفعالية، والحفاظ على صحتنا الجسدية والنفسية، يُقدم هذا الكتاب طرقاً للتعامل مع التوتر والضغوط والأزمات.

٥. اتخاذ القرار الناجح: يعد اتخاذ القرار الناجح مهارةً حاسمةً في جميع جوانب الحياة، فهي تُمكننا من اختيار أفضل الخيارات المتاحة، وتحقيق أفضل النتائج، يُقدم هذا الكتاب شرحاً لخطوات اتخاذ القرارات الناجحة.

٦. فن التفاوض والإقناع: يُعد فن التفاوض والإقناع مهارةً هامةً للتواصل والتأثير في الآخرين، وتحقيق أهدافنا بشكل مُثمر، يُقدم هذا الكتاب شرحاً لمبادئ التفاوض والإقناع، بدءاً من فهم احتياجات الطرف الآخر ومصالحه، مروراً بتطوير مهارات التواصل وصولاً إلى التواصل إلى نتائج مرضية طرفي التفاوض.

٧. إدارة المال في الحياة: تُعد إدارة المال مهارةً ضروريةً لتحقيق الاستقرار المالي، والعيش حياة كريمة خالية من القلق.

٨. أسرار نجاح العلاقات: تُعد العلاقات من أهم جوانب الحياة، فهي تُشكل مصدرًا للسعادة والدعم والتطوير الشخصي والمجتمعي، يُقدم هذا الكتاب مجموعة من الأسرار المهمة لنجاح العلاقات.

٩. مهارات العرض واللقاء والتحدث الفعال: يهتم به كل قائد مؤثر.

١٠. النصائح الذهبية للحياة: يُقدم هذا الكتاب مجموعة من النصائح الذهبية للحياة بجميع جوانبها وذلك لنعيش حياة طيبة ناجحة.

يُعد كتاب "تطوير الذات ومهارات الحياة" المتواضع دليلك الشامل لتحقيق النجاح والسعادة رغم يقيننا بان أي عمل بشري يحتوي على جوانب قصور الا اننا يجب ان نستفيد من الجوانب الإيجابية لكل شيء، فهذا الكتاب قد يكون فيه جوانب قصور ونقص ولكنه رائع من حيث مواضيعه وما يحتويه من معلومات جيدة لتطوير الحياة، فاتبع النصائح والخطوات المُقدمة في هذا الكتاب، وكن مستعدًا للتعلم من تجاربك، واغتنم كل فرصة للتطور والتحسين، تذكر أنك تستحق أن تعيش حياة سعيدة وناجحة.

## المؤلف

أ. عماد صالح العزب

# الفصل الأول:

التفكير الإيجابي  
و  
الذكاء العاطفي

## التفكير الإيجابي



نمط من التفكير يركز على الجوانب الإيجابية للحياة، يميل الأشخاص المتفائلون إلى رؤية العالم بطريقة أكثر إشراقًا وأملًا، يعتقدون أن لديهم القدرة على تحقيق أهدافهم، ويميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة وصحة من الأشخاص المتشائمين.

على سبيل المثال قد يركز الشخص الإيجابي على الأشياء الجيدة في حياته، مثل عائلته وأصدقائه وعمله وانجازاته، قد يركز أيضًا على الفرص المتاحة له، بدلاً من التحديات التي يواجهها.

## فوائد التفكير الايجابي

✓تحسين الصحة العقلية والجسدية: أظهرت الدراسات أن التفكير الإيجابي يرتبط بانخفاض مستويات التوتر والقلق والاكتئاب. كما أنه يرتبط بتحسين الصحة الجسدية، مثل انخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

✓تعزيز العلاقات الشخصية: يساعد التفكير الإيجابي على بناء علاقات أكثر إيجابية وقوة، فالأشخاص الذين يفكرون بشكل إيجابي أكثر عرضة ليكونوا متعاونين ومتعاطفين مع الآخرين.

✓زيادة النجاح المهني: يرتبط التفكير الإيجابي بزيادة النجاح المهني، فالأشخاص الذين يفكرون بشكل إيجابي أكثر عرضة لاتخاذ قرارات جيدة وتحقيق أهدافهم، لأنهم ينظرون الى الفرص.

# هل تعتبر نفسك شخص إيجابي ام سلبي؟ ولماذا!!



اقرأ الأسئلة التالية بعناية وأجب عليها في نفسك بصدق:

- ✓ هل ترى العالم بطريقة متفائلة أم متشائمة؟
- ✓ هل تميل إلى التركيز على الجوانب الإيجابية أم السلبية للأشياء؟
- ✓ هل تشعر بالسعادة والرضا عن حياتك؟
- ✓ هل أنت قادر على التعامل مع التحديات بطريقة إيجابية؟
- ✓ هل تحيط نفسك بالأشخاص الإيجابيين أم بالأشخاص السلبيين؟

## هل تميل إلى التركيز على الجوانب الإيجابية أم السلبية للأشياء؟

عندما تنظر إلى الأشياء من حولك تبدأ بالنظر إلى جوانبه  
الجيدة وتندهش منها ام تبدأ بالنظر إلى جوانبه السلبية!!  
مثال: هناك اشخاص عندما يدخلون إلى جامعة أو  
مستشفى أو فندق أو مطعم أو شركة أو معلم اثري: يركزون  
وينظرون إلى سلبيات وعيوب هذا المكان ويبدئون ينتقدونه  
أكثر مما يشكرونه.

بينما اشخاص آخرين ينظرون إلى نفس هذه الأماكن  
بطريقة إيجابية ويتحدثون على جمالها وروعته، وان انتقدوا  
شيء فيعرفون انه لا شيء مكتمل في هذه الدنيا والكمال لله  
رب العالمين، ويعرفون ان هذه العيوب البسيطة التي رأوها  
هي جانب بسيط لا يآثر في الجوانب الرائعة في تلك  
الأماكن.

## هل تعتبر نفسك شخص إيجابي ام سلبي؟ ولماذا!!

مثال: هناك ازواج او زوجات ينظرون الى شريك حياتهم في غالب الأوقات الى الجوانب السلبية او الى عيوبه ويعظمونها بشكل كبير الى حد انه لم يعد يرون فيهم الا تلك الجوانب في اغلب الأوقات.



## ماذا ترى في هذه الصورة؟

حاول تدون ما رأيت في  
ورقة، وتابع القراءة..

**مثال آخر:** هناك ازواج او زوجات ينظرون الى شريك حياتهم في غالب الأوقات الى الجوانب الإيجابية بالرغم من ان شريك حياتهم هو نفس ذاك الشريك الذي ذكرناه في المثال السابق من حيث إيجابياته وعيوبه البسيطة (هولا هم الايجابيين الذين يجعلون اكثر تركيزهم على الجوانب الإيجابية في حياتهم وفي من حولهم).



الان عندما رأيت الصورة بشكل كامل.. هل تغيرت نظرتك بشكل كبير..

حاول تدون ما رئييت في ورقة، وتابع القراءة..

إذا كنت شخص سلبي واغلب  
تركيزك لعيوب الاشياء، فسترى  
كل شي في حياتك بهذا الشكل  
السيئ!!



البعض حتى عندما شاهد الصورة  
كامله، شاف جانب طفلة جميلة  
وجانب اخر رجل غاضب او حزين  
وكبير في السن.

في الحقيقة: هذه صورة طفلة جميلة، ولكن يوجد عيوب  
بسيطة جداً في تسريحة شعرها، فشرها متناثر قليلاً، وقبضة  
شعرها من تحت نازله كثير عن رأسها، اما الذي في رقبتهما فهي  
ياقة تابعة للجاكيت تبعها، هذه الأمور البسيطة جعلت البعض ينظر  
اليها بجانبين إيجابي وسلبي، وساوى البعض في نظرتهما بين  
الجانبين رغم بساطة الجانب السلبي فيها،



الآن عندما تركز أكثر على الجانب  
الإيجابي ولا تبالي بالعيوب  
البسيطة.. سترى شريك حياتك أو  
أغلب الأشياء في حياتك بهذا  
الشكل الجميل..

الحقيقة ان اغلب الأمور من حولنا لها ايجابياتها ولها عيوبها  
وكذلك نحن (انا وانت) والكمال لله رب العالمين، ولكن نحن في  
غالب الامر السبب في جعل الأشياء من حولنا جميلة أو سيئة  
بطريقة نظرتنا لها!!

فلو نلاحظ سنجد نفس الشيء لو ينظر اليه عشرة اشخاص  
ونسألهم سيراه كل واحد فيهم بشكل مختلف وبمستويات مختلفة من  
الإيجابية والسلبية!!

يعتمد ذلك على تركيز الشخص نفسه الى اين يميل: الإيجابية ام  
السلبية، النظر للأشياء من جانبها الإيجابي ام السلبي.

## معرفة الأخطاء جيد عندما يكون هدفة "التحسين والتطوير"

بما اننا في هذه الدنيا مخلوقات ضعيفة وكل ما نعمله او نتصرف فيه قد يحتمل الأخطاء، ويقين منا ان الكمال لله رب العالمين وحدة،..

فممكن أن نقول إن من الإيجابية ايضاً ان نبحث عن الأخطاء ولكن بهدف صحيح ومناسب، اما اذا كان ذلك من اجل تغيير نظرتنا نحو الأشياء او لاستنقااصها فهنا وقعنا في الخطأ الذي سيجعلنا نكره تلك الأشياء من حولنا، فلو نذكر بعض الأمثلة على الجانب الإيجابي في البحث عن الأخطاء بهدف: التحسين والتطوير ومن اجل تجنب الوقوع بنفس تلك الاخطاء:

في رسائل الماجستير والدكتوراه والبحوث العلمية يقوم المحكمين بالبحث عن الأخطاء في تلك البحوث، ليس من اجل استنقااصها، وليس من اجل رفضها، انما من اجل التحسين منها وتنقيحها بشكل افضل لكي يتم إخراجها بشكلها النهائي وهي بشكل افضل.



فمن الجيد ان يعلم الانسان بأخطائه في علمة او عمله او أي جانب في حياته بهدف ان يحاول ان يطور من نفسه ويتجنب تلك الأخطاء في المستقبل!!

ولكن البعض هنا عندما يعلمون ببعض اخطائهم في الحياة يضجرون وينزعجون وقد ينظرون الى انفسهم بالفشل وهذا هو الجانب السلبي عند البعض، فيجب ان يتعلم الانسان من أخطائه في المستقبل فلست انت الوحيد الذي يخطأ، انما بعض الاخطاء قد تعلمنا الكثير للمستقبل وتجعلنا اكثر نجاحاً في المرات القادمة.

**مثال آخر:** الشركات تحاول دائماً معرفة ما يقوله عملائها عن خدماتها او منتجاتها سوى الشكر لها او انتقاداتهم لها، الفرق هنا: فالشركات الفاشلة قد تستمر بنفس طريقها ونفس انتاجها وتحبط من كلام عملائها حتى تتكرر تلك الأخطاء والعيوب الى ان يأتي منافسين يزيحونها من السوق، بينما الشركة الناجحة هي تلك الشركة التي تأخذ انتقادات عملائها بشكل إيجابي وتقسمه الى قسمين:



١. انتقادات لا داعي للنظر لها لأنها

مجرد آراء سلبية من بعض العملاء السابيين فقط.

٢. انتقادات مهمة يجب الانتباه عليها

ومحاوله التحسين من منتجات وخدمات الشركة وفقاً لتلك الانتقادات الفعلية، التي اذا استطعنا التحسين وفقاً لها ستصبح منتجات وخدمات الشركة اكثر نجاحاً وانتشاراً، وتصبح الشركة من افضل وانجح الشركات في السوق.

## النصيحة بدلاً عن الانتقاد السلبي

من الجيد ان ننصح الاخرين بطريقة إيجابية بدل ان ننتقدهم بطرق سلبية، فالنصيحة بشكل مناسب يتقبلها الأغلبية ويحسنون من انفسهم، بينما الانتقاد السلبي قد يولد العداوة والكراهية والعناد والاستمرار على تلك الأخطاء عند البعض.

**(فيجب ان نعرف كيف نقول النصيحة ومتى ولمن)**

كذلك اذا احد نصحك او حتى انتقدك: يجب ان تعرف ان ليس كل من ينتقدك كلامه صحيح فقد تكون نظرتة خاطئة، ويجب ان تعرف ايضاً ان لا تتجاهل النصائح او الانتقادات المهمة: بل تقبلها بروح طيبه وشكر لصاحبها وحاول ان تحسن من نفسك فيها بشكل مناسب، لكي تصبح متميز واكثر نجاح.

## ليس كل من ينصحننا محب، وليس كل من ينتقدنا مبغض

بعض الأحيان نجد اشخاص ينصحننا بشكل ومسمى "النصيحة" ولكنها وللأسف نصيحة سلبية غير جيدة: قد يكونوا سلبيين او قد يكونوا سيئين ويريدون لنا الخراب وقد يريدون لنا الخير ولكن وبدون قصد نصيحتهم هذه غير جيدة بسبب فكرتهم الخاطئة نحو الشيء!!

كذلك الانتقادات: ستجد ناس يحبونا كثيراً وينتقدونا، انتقاداتهم قد تكون مهمه ويجب ان نحسن من نفسنا فيها، ولكنهم لا يستطيعون ايصالها لنا بشكل نصائح إيجابية مما قد يجعل البعض يتلقاها بطريقة سلبية وغير جيدة رغم اهميتها.

**الفكرة هنا:** يجب ان نعرف النصيحة او الانتقاد المناسب وتعمل به، ونتجنب العمل ببعض النصائح التي قد تخرب بحياتنا.

## امثلة لنصائح يجب الحذر منها

شاب ينصحه صديقه او قريب له او احد معارفه: ان يتعامل مع زوجته بطريقة غير جيدة بقصد انه اذا تعامل معها بشكل جيد يعتبر ضعيف، او شابة ينصحنها صديقاتها او احد اقاربها او احد معارفها ان تتعامل مع زوجها بطريقة غير جيدة، في الحقيقة هذا الذي نصحك سلبياً قد يكون شريك حياتك سيئاً فينصحك وفقاً لما يعايناه هو، بينما انت قد يكون شريك حياتك افضل بكثير، ولو تعمل بنصيحة ذلك لتفشل علاقتكما الناجحة فأذا اردت ان تصدق فصدق قول الله تعالى: (وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) [الروم: ٢١].

رجل ينصحه صديقة او احد رفاقه: ان يتعامل مع أبنائه بطريقة مختلفة سلبية، ويوحي اليه ان أبنائه ليسوا طاعينين له و و و بينما الحقيقة ان أبنائه جيدين ولكن قد يكونوا مقصرين قليلاً بسبب بعض الظروف، ليس كل ما يعمل به ابن ذلك الشخص يجب ان يعمل به ابني معي، فالظروف مختلفة، ولكن أيضاً نحث الأبناء بعدم التقصير مع والديهم مهما كان قال تعالى: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا) (الإسراء - ٢٣).

شاب ينصحه احد رفاقه: الى عدم الجلوس مع الاهل وقد يوحى اليه ان والدية مقصرين معه، وانه مظلوم وووو... مما يجعله مع الأيام يتأثر بهذا الكلام ويعصي والديه بدون حق، ويزيد من الكراهية والحقد بينه وبين اهله.

شخص مشهور على وسائل التواصل او الاعلام: ويتحدث عن موضوع او جانب من جوانب الحياة ولكنه يوحى للمشاهد او المستمع بطريقة سلبية نحو هذا الشيء وفي الواقع ليس ذاك الشيء كما يوصف ذاك الإعلامي، والسبب هو ان الإعلاميين يريدون:

■ تغيير اتجاهاتنا وافكارنا في بعض جوانب الحياة، فبعضهم يرشدنا بشكل ايجابي، وبعضهم بشكل سلبي، وعلينا معرفه ما هي الأشياء الجيدة التي نتلاقها، وما هي الأشياء التي يجب ان نتجنبها.

■ وبعض الأحيان الإعلاميين يتحدثون وفقاً لتجاربهم، فاذا كانت سلبية فهناك منهم من سينصحنا وفقاً لتجربته الفاشلة، وقد يكون بدون قصد ولكن اذا اتبعناه في كلامه ذاك فقد نفشل جانب حياتنا الذي يتحدث عنه هو.



## لماذا نفكر ونتصرف ونشعر بالشكل هذا الذي نحن عليه؟

اهم أمور تؤثر فينا وفي تصرفاتنا وطريقة تفكيرنا ومشاعرنا:

- **تفاعلنا وإدراكنا للأشياء:** كلما تفاعلنا مع العالم من حولنا وفهمنا كيفية عمل الأشياء، كلما أصبحنا أكثر قدرة على التحكم في حياتنا وسلوكنا بشكل صحيح.
- **الأسرة:** تلعب الأسرة دورًا هامًا في تشكيل شخصيتنا وقيمنا ومعتقداتنا، تؤثر علينا تصرفات أفراد الأسرة وتوقعاتهم منا بشكل كبير.
- **المجتمع:** نعيش جميعًا في مجتمعات تضع معاييرها وقواعدها الخاصة، تؤثر ثقافة المجتمع وعاداته على سلوكنا بشكل مباشر أو غير مباشر.
- **الأصدقاء:** نتقارب مع أصدقائنا ونشاركهم أفكارنا ومشاعرنا، يمكن أن تؤثر صداقاتنا على سلوكنا بشكل إيجابي أو سلبي.
- **وسائل الإعلام:** نتعرض يوميًا لمعلومات وأفكار من خلال وسائل الإعلام المختلفة مثل التلفزيون والراديو والصحف والمواقع الإلكترونية وبرامج التواصل الاجتماعي. يمكن أن تؤثر هذه المعلومات على سلوكنا بشكل كبير.

## إيجابي ام سلبي



بالطبع لا يوجد شخص إيجابي تمامًا أو سلبي تمامًا، كلنا نمر بمراحل من التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، ومع ذلك، إذا كنت تميل إلى التركيز أكثر على الجوانب الإيجابية للأشياء فأنت شخصًا إيجابيًا وأكثر نجاحًا وسعادة.. وإذا كنت تميل إلى التركيز أكثر على الجوانب السلبية للأشياء فأنت شخصًا سلبيًا..

**(فكن ايجابياً ترى حياتك ومن حولك رائع وجميل).**

## غير طريقة تفكيرك الى الايجابية، وستتغير حياتك للأفضل

أنا فاشل في حياتي العملية او العلمية والاسرية:

في الحقيقة انت لست فاشل، انما هناك جوانب تقصير يمكن ان تحسن من نفسك فيها، لتصبح اكثر نجاحاً في حياتك العملية او العلمية او الاسرية، ويمكن ان تتعلم وتستفيد من زملائك الناجحين في العمل او من يعملون في اعمال تشابه عملك وهم اكثر نجاحاً، او تستفيد من الناجحين في حياتهم الاسرية او العلمية.

كل مرة أحاول وما أنجح:

في الحقيقة يمكن ان تنجح ولكن يجب عليك اتباع بعض الافكار منها: ان تحاول ولكن بطريقه مختلفه عن المحاولات السابقة، اذا حاولت وفشلت مجدداً فتعلم من اخطائك في هذه المحاولة وتفادها في المحاولات القادمة، تعلم من الآخرين واستشير ذوي الاختصاص او المجال وتوكل على الله.

## لا استطيع تحمل أعباء العمل او الحياة:

في الحقيقة قد تجد اشخاص اخرين يعملون نفس عملك هذا ويستمتعون اثناء عملهم، فيمكنك ان تسأل زملائك في العمل عن طريقة عملهم ولماذا يستمتع بعضهم بالعمل، وتذكر ان هناك اشخاص يبحثون عن فرصة ليصبحوا في مكانك هذا في العمل ومستعدين لتحمل أي شيء مقابل حصولهم على هذا العمل، فأحمد الله على ذلك وحاول ان تجد طرق لتبسيط من اعمالك وطريقة عملها، واعلم انه لا يوجد أي عمل الا وتوجد طريقة لتبسيط تنفيذه.

انا حياتي اكثر تعاسة:

في الحقيقة هذا مجرد وهم توهمه نفسك، والدليل ان هناك اشخاص يعيشون نفس الأوضاع والظروف التي انت تعيشها ولكنهم سعداء بما هم عليه وبما اتاهم الله، بل وان هناك من يتمنى ان يحصل على ما انت عليه من نعم وامكانيات وغيرها من الامور.

فالسعادة ليست مقترنه تماماً ب: المال فقط او الأبناء فقط او الزوج او الزوجة فقط والصحة فقط..

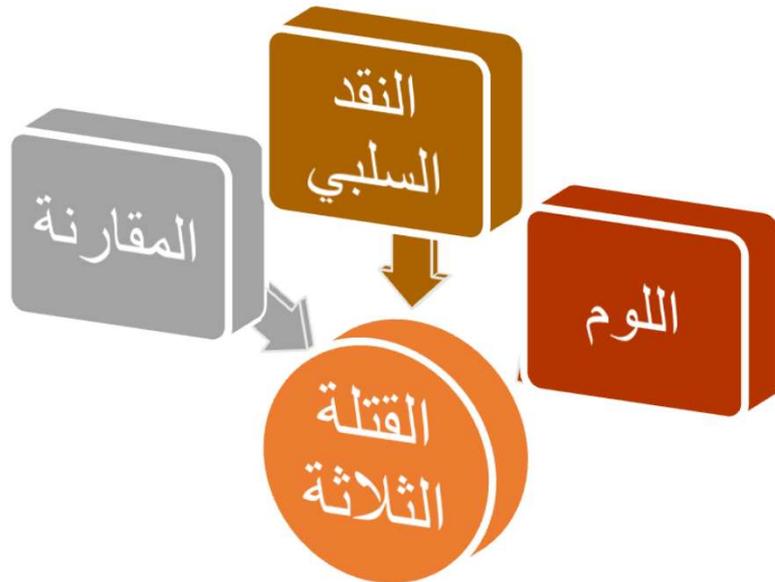
بل ان كل هذه الاشياء مجرد أدوات مساعدة لسعادة الحياة، وقد يجيد البعض الاستفادة منها في حياته، بينما البعض تتوفر معه ولكنه ليس سعيداً.

السعادة الحقيقية هي التي ترسمها انت على نفسك وعلى الاخرين من حولك بأبسط الأشياء، والكتابة والحزن يأتي من رسمك لها في طريقة تفكيرك ونظرتك لنفسك وما حولك مهما توفرت من الإمكانيات لديك.

## تجنب القتلة الثلاثة



القتلة الثلاثة هم ثلاثة أشياء يمكن أن تقتل سعادتك ونجاحك:



## القاتل الأول: النقد السلبي

**النقد السلبي:** هو إصدار أحكام سلبية على نفسك أو على الآخرين دون تقديم أي اقتراحات بناءة لتحسين الأمور.

### أمثلة على النقد السلبي:

- "أنت فاشل."
- "هذا العمل سيء جدًا."
- "لا يمكنك أبدًا تحقيق أي شيء."

### تأثير النقد السلبي:

- يمكن أن يسبب النقد السلبي انخفاضًا في الثقة بالنفس والشعور باليأس.
- يمكن أن يؤدي إلى مشاعر الغضب والاستياء.
- يمكن أن يمنع الأشخاص من المضي قدمًا في تحقيق أهدافهم.

### كيف تتجنب النقد السلبي:

- تذكر أن الجميع يرتكبون أخطاء وأن الكمال لله رب العالمين.
- ركز على الأشياء الإيجابية في نفسك وفي الآخرين.
- تجنب المقارنة بين نفسك والآخرين.
- إذا كنت بحاجة إلى تقديم نقد، فقم بذلك بطريقة بناءة وتقديم طريقة للتحسين.

## القاتل الثاني: اللوم

**اللوم:** هو إلقاء اللوم على شخص آخر على أخطائك أو مشاكلك.

### أمثلة على اللوم:

- "لو لم تفعل ذلك، لما حدث هذا."
- "هذا كله خطأك."
- "أنت السبب في أنني أشعر بهذا الشكل."

### تأثير اللوم:

- يمكن أن يسبب اللوم مشاعر الاستياء والغضب.
- يمكن أن يؤدي إلى تدمير العلاقات.
- يمكن أن يمنع الأشخاص من تحمل المسؤولية عن أفعالهم.

### كيف تتجنب اللوم:

- تحمل مسؤولية أفعالك، فليس عيباً أن تخطأ، نما العيب ان نكرر الأخطاء كثيراً ومن ثم نلقي مسؤوليتها على الآخرين.
- تجنب إلقاء اللوم على الآخرين.
- حاول فهم وجهة نظر الآخرين.
- ركز على إيجاد حلول للمشاكل بدلاً من إلقاء اللوم.

## القاتل الثالث: المقارنة

**المقارنة:** هي مقارنة نفسك بالآخرين، مما قد يؤدي إلى الشعور بالدونية أو الحسد والكراهية.

### أمثلة على المقارنة:

- "لماذا هو أفضل مني؟"
- "أتمنى أن أكون ناجحًا أفضل منه."
- "لا يمكنني أبدًا أن أكون جيدًا مثل هذا الشخص."
- "لو كنت مثله لكنت سعيدًا."

### تأثير المقارنة:

- يمكن أن تسبب المقارنة ضعفًا في الثقة بالنفس والشعور باليأس.
- يمكن أن تؤدي إلى مشاعر الغضب والاستياء.
- يمكن أن تمنع الأشخاص من التركيز على أهدافهم الخاصة.

### كيف تتجنب المقارنة:

- ركز على نقاط قوتك.
- كن ممتنًا لما لديك.
- إذا كنت تقارن نفسك بالآخرين، تذكر أن الجميع مختلفون وأن لديك نقاط قوتك الخاصة التي تميزك عن غيرك وان النجاح قد يأتيك ولو بوقت متأخر دام وانت تعمل على ذلك.

## كيف تسأل نفسك بشكل ايجابي

١- أسئلة عندما تواجه مشكلة في أي جانب من حياتك:

- ما هي المشكلة التي تواجهها؟
- كيف حدثت هذه المشكلة؟
- متى بدأت هذه المشكلة؟
- هل لديك أي فكرة عن سبب هذه المشكلة؟
- ماذا حاولت فعله لحل هذه المشكلة حتى الآن؟

٢- أسئلة عندما تواجه الرفض في أي شيء:

- لماذا تم رفض طلبك؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لزيادة فرص قبول طلبك؟
- هل يمكنك إعادة تقديم طلبك بطريقة مختلفة؟
- هل هناك أي شخص آخر يمكنك التواصل معه لحل هذه المشكلة؟
- ما هي خططك المستقبلية؟

### ٣- أسئلة عندما يحصل معك الأخطاء:

- ما نوع الخطأ الذي حدث؟
- أين حدث الخطأ؟
- متى حدث الخطأ؟
- ما هي الخطوات التي تم اتخاذها لتصحيح الخطأ؟
- كيف يمكن منع حدوث هذا الخطأ مرة أخرى؟
- ماذا يمكنني ان اتعلم من هذا الخطأ لتجنب الوقوع فيه او في مايشبهه مستقبلاً؟

### ٤- أسئلة عند تعرضك للنقد:

- ما هي وجهة نظرك حول النقد الذي تم توجيهه إليك؟
- هل تعتقد أن النقد مبرر؟
- ماذا ستفعل للرد على هذا النقد بشكل ايجابي؟
- كيف يمكنك استخدام هذا النقد لتحسين نفسك؟
- ما هي الدروس التي يمكنك تعلمها من هذا النقد؟

## ٥- أسئلة عندما تواجه تحديات:

- ما هو أكبر تحدي تواجهه حاليًا؟
- كيف تتعامل مع هذا التحدي؟
- ما هي نقاط قوتك التي ستساعدك على التغلب على هذا التحدي؟
- ما هي الموارد المتاحة لديك لمساعدتك على التغلب على هذا التحدي؟
- ما هي توقعاتك لنتيجة هذا التحدي؟

## ٦- أسئلة عندما تحصل على الفرص:

- ما هي الفرص التي تراها أمامك؟
- كيف ستستفيد من هذه الفرص؟
- ما هي المخاطر المرتبطة بهذه الفرص؟
- ما هي خططك للاستفادة من هذه الفرص؟

## فكر في هذه الامور

اكتب إجاباتك على هذه الأسئلة: سيساعدك ذلك على تذكرها والتفكير فيها بعمق لتغير من نمط حياتك الى الايجابية:

ما هي الأمور التي تجعلك سعيدًا؟

عندما تركز على الأشياء التي تجعلك سعيدًا وتشعر بالامتنان لها، تُحوّل تركيزك بعيدًا عن الأفكار السلبية وتُصبح أكثر وعيًا بالأشياء الجيدة في حياتك.

ما هي الأشياء التي تجعلك تشعر بالامتنان؟

التفكير في الأشياء التي تُحبّها يُحفز مشاعر إيجابية مثل الفرح والرضا، مما يُحسن مزاجك ويُقلّل من التوتر لديك.

ما هي الإنجازات التي تفتخر بها؟

تذكير نفسك بإنجازاتك وصفاتك الإيجابية يُعزز شعورك بالقيمة الذاتية والثقة بنفسك والاييجابية نحو نفسك.

ما هي الأشياء التي تستمتع بفعالها في وقت فراغك؟

التفكير في الأشياء التي تُحبّها يُحفز مشاعر إيجابية مثل الفرح والرضا، مما يُحسّن مزاجك ويُقلّل من التوتر.

ما هي الصفات التي تحبها في نفسك؟

سيجعلك ذلك تتذكر صفاتك الإيجابية، وتشعر براحة نفسة نحو ذاتك.

## طرق تطوير التفكير الايجابي

### ١. التركيز على الجوانب الإيجابية:

- بدلاً من التركيز على الأشياء السلبية في حياتك، ركز على الأشياء الجيدة، مهما كانت صغيرة.
- مارس الامتنان: خصص بعض الوقت كل يوم للتعبير عن امتنانك لما لديك في حياتك.
- تذكر إنجازاتك: تذكر الأوقات التي تغلبت فيها على التحديات وحققت أهدافك.
- ابحث عن الإيجابية في الآخرين: ركز على الصفات الإيجابية في الأشخاص من حولك.

### ٢. تحدي الأفكار السلبية:

- عندما تأتي إليك أفكار سلبية، اسألها عما إذا كانت صحيحة حقاً.
- فكر في بدائل إيجابية: بدلاً من التركيز على ما هو خطأ، فكر في كيفية تحسين الموقف.
- استخدم لغة إيجابية: انتبه لكيفية حديثك عن نفسك وعن حياتك.
- تجنب التعميمات: لا تفترض أن كل شيء سيء أو أنك لن تنجح أبداً.

### ٣. الاعتناء بنفسك:

- حافظ على صحتك الجسدية: احرص على تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم.
- اعتني بصحتك العقلية: خصص وقتًا للأنشطة التي تساعدك على الاسترخاء وتخفيف التوتر، مثل التأمل وقراءة القران.
- أخط نفسك بأشخاص إيجابيين: اقض وقتًا مع أشخاص يدعمونك ويشجعونك.
- ابتعد عن الأشخاص السلبيين: تجنب الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالإحباط أو السلبية.

### ٤. تحديد الأهداف والسعي لتحقيقها:

- حدد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق: قسم أهدافك الكبيرة إلى أهداف أصغر وأكثر قابلية للتحقيق.
- ضع خطة لتحقيق أهدافك: حدد الخطوات التي تحتاج إلى اتخاذها لتحقيق أهدافك.
- كافئ نفسك على إنجازاتك: هذا سيساعدك على البقاء متحمسًا ومستمرًا.

### ٥. تعلم من أخطائك:

- لا تدع أخطائك تمنعك من المضي قدمًا.
- اعتبر أخطائك فرصة للتعلم والنمو.
- لا تستسلم: التحديات هي جزء من الحياة، لكنها لا تعني أنك ستفشل.

## طرق تطوير الذكاء العاطفي

### ١. زيادة الوعي الذاتي:

- انتبه لمشاعرك: لاحظ ما تشعر به في مختلف المواقف.
- حدد أسباب مشاعرك: اسأل نفسك ما الذي يسبب لك هذه المشاعر.
- فهم تأثير مشاعرك على سلوكك: تأمل كيف تؤثر مشاعرك على طريقة تفكيرك وتصرفك.

### ٢. إدارة المشاعر:

- تعلم التعبير عن مشاعرك بطريقة صحية: تحدث عن مشاعرك مع شخص تثق به أو اكتبها في دفتر يوميات.
- طور آليات للتأقلم مع المشاعر الصعبة: مارس تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق.
- تجنب الانفعال: خذ بعض الوقت للتهدياً قبل الرد على موقف صعب.

### ٣. تعزيز التعاطف:

- حاول فهم وجهة نظر الآخرين: ضع نفسك مكانهم وتخيل كيف سيشعرون.
- استمع باهتمام: انتبه لما يقوله الآخرون دون مقاطعة.
- أظهر التعاطف: عبر عن تفهمك لمشاعر الآخرين.

## ٤. تحسين مهارات التواصل:

- تواصل بوضوح: عبّر عن أفكارك ومشاعرك بوضوح ومباشرة.
- استمع بفعالية: انتبه لما يقوله الآخرون دون مقاطعة.
- كن مُبادرًا لحلّ النزاعات: حاول إيجاد حلول ترضي جميع الأطراف.

## ٥. بناء علاقات إيجابية:

- اقضِ الوقت مع أشخاص إيجابيين وداعمين.
- طور مهارات التواصل الاجتماعي: تعلم كيفية التعرف على أشخاص جدد وبناء علاقات معهم.
- كن مُساعدًا للآخرين: قدم المساعدة للآخرين دون توقع مقابل.

## قصة (نيلسون مانديلا) عن التفكير الايجابي

قضى مانديلا ٢٧ عامًا في السجن، لكنه لم يفقد الأمل أبدًا في مستقبل أفضل لجنوب إفريقيا، كان يمضي ساعات في تأمل جمال غروب الشمس من زنزانته، ويتخيل مستقبلًا خاليًا من العنصرية والتمييز، بعد إطلاق سراحه، أصبح أول رئيس أسود لجنوب إفريقيا وقاد البلاد نحو الديمقراطية والمصالحة.

ما يمكننا تعلمه من قصة مانديلا:

**قوة التفكير الإيجابي:** تمكن مانديلا من الحفاظ على روح الأمل والتفاؤل حتى في تخطى الظروف، ساعدته هذه الروح الإيجابية على النجاة من السجن وبناء مستقبل أفضل لبلاده.

**أهمية الصبر:** لم يستسلم مانديلا أبدًا، حتى عندما بدا مستقبل جنوب إفريقيا قاتمًا، آمن بأن التغيير سيأتي مع الوقت، وظل يعمل بلا كلل لتحقيق رؤيته.

**قوة التسامح:** بعد إطلاق سراحه، لم يسع مانديلا إلى الانتقام من سجانيه، بل سعى إلى بناء المصالحة والوحدة بين مختلف أعراق جنوب إفريقيا.

## قصة (ستيفن هوكينج) عن التفكير الايجابي

تم تشخيص هوكينج بمرض التصلب الجانبي الضموري ALS عندما كان في العشرينات من عمره، لكنه استمر في إجراء اكتشافات علمية مهمة حتى وفاته، ألهم كتابه A Brief History of Time ملايين الأشخاص للتفكير في الكون بطرق جديدة.

ما يمكننا تعلمه من قصة هوكينج:

**قوة المثابرة:** لم تدع إعاقة هوكينج الجسدية تحد من إنجازاته، كان مصممًا على تحقيق أهدافه، وواصل عمله على الرغم من التحديات التي واجهها.

**أهمية العقل:** على الرغم من أن جسمه كان ضعيفًا، إلا أن عقل هوكينج كان قويًا، ساعدته ذكائه الفريد على إحداث ثورة في فهمنا للكون.

**قوة التحدي:** لم يخش هوكينج التحدي، بل سعى دائمًا إلى توسيع حدود المعرفة، ألهمت شجاعته وتصميمه أشخاصًا لا حصر لهم لمتابعة أحلامهم.

## اقتباسات عن التفكير الايجابي

قال الله تعالى في القرآن الكريم:



﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى﴾ [الضحى: ٥]

(لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا) [الطلاق: ١]

﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٦]

﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾ [التوبة: ٤٠]

(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) [البقرة: ٢١٦]

(وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُيَاسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) [يوسف: ٨٧]

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ [الزمر: ٥٣]

﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا﴾ [الطور: ٤٨]

-----اقتباسات اخرى-----

"إذا نظرت بالطريقة الصحيحة ، يمكنك أن ترى أن العالم كله حديقة" - فرانسيس هودجسون بورنيت

"إذا كنت لا تحب شيئاً ما ، فقم بتغييره. إذا لم تتمكن من تغييره ، غير موقفك" - مايا أنجيلو

"موقفك يمكن أن يأخذك إلى الأمام أو موقفك يمكن أن يحبطك. الخيار لك دائماً!" - كاثرين بولسيفر

# الفصل الثاني:

## الثقة بالنفس

## الثقة بالنفس



الثقة بالنفس هي شعور الإنسان بقدراته وإمكاناته، وإيمانه بقدرته على تحقيق أهدافه، وتقييمه لذاته بشكلٍ إيجابي.

ولكن، من المهم أن نُفرِّق بين الثقة بالنفس و الغرور، فالثقة بالنفس هي شعورٌ داخليٌّ يُحفِّز الإنسان على التقدّم والنجاح، بينما الغرور هو شعورٌ خارجيٌّ يُظهر الإنسان بمظهرٍ متعالٍ على الآخرين.

## الفرق بين الثقة والغرور



الثقة بالنفس	الغرور	الصفة
شعور الشخص بالرضا عن نفسه وقدراته، وإيمانه بقدرته على تحقيق أهدافه، مع وجود وعي بنقاط القوة والضعف، والسعي إلى تطوير الذات.	شعور الشخص بالعظمة وتوهم الكمال، وافتخاره بنفسه بشكل مبالغ فيه، مع عدم وجود وعي بنقاط القوة والضعف، وعدم الرغبة في تطوير الذات.	<b>التعريف</b>
تقدير الذات الزائد أو الخاطئ، أو عدم تقدير الذات السليم، واكتساب الخبرات والنجاحات، والبيئة الداعمة.	تقدير الذات الزائد أو الخاطئ، أو عدم تقدير الذات السليم، واكتساب الخبرات الكافية، أو البيئة السلبية.	<b>المصدر</b>
التعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح وقوة، واتخاذ القرارات بجرأة ومواجهة التحديات، والاستعداد لمساعدة الآخرين.	الاستعراض والتفاخر بالنفس، ومحاولة إثبات الذات للآخرين، وعدم الاعتراف بقدرات الآخرين، والتقليل من شأن الآخرين.	<b>السلوك</b>
إيجابي، حيث يساعد على تحقيق سلمي، حيث يؤدي إلى الصراعات مع الآخرين، وصعوبة تحقيق الأهداف، وانخفاض الصحة النفسية.	سلبية، حيث يؤدي إلى الصراعات مع الآخرين، وصعوبة تحقيق الأهداف، وانخفاض الصحة النفسية.	<b>التأثير</b>

## فوائد الثقة بالنفس



**تحسين العلاقات الاجتماعية:**  
يُصبح الشخص الواثق من نفسه أكثر جاذبيةً للآخرين، وأكثر قدرةً على تكوين علاقاتٍ إيجابيةٍ معهم.

**زيادة الإنتاجية:** يُصبح الشخص الواثق من نفسه أكثر قدرةً على التركيز وتحقيق أهدافه.

**تعزيز الصحة النفسية:** يُصبح الشخص الواثق من نفسه أقل عرضةً للقلق والاكتئاب.

**الشعور بالسعادة:** يُصبح الشخص الواثق من نفسه أكثر سعادةً ورضاً عن حياته.

## أسباب وحلول ضعف الثقة بالنفس

نتعرف على هذه الأسباب لكي نتجنبها ونحسن انفسنا فيها لنزداد

ثقة بأنفسنا:

### اولاً - عوامل واسباب شخصية:

١- التجارب السلبية: يمكن أن يكون للتجارب السلبية في مرحلة الطفولة، مثل التعرض للتنمر أو الفشل المتكرر أو الانتقادات الشديدة، تأثير عميق ودائم على الثقة بالنفس، ولكن لكي تتغلب عليها حاول تتذكر انجازاتك حتى البسيطة وتذكر انك قادر على الإنجاز والنجاح اكثر في المرات القادمة، وتذكر ان ليس كلما يقوله الاخرين صحيح:

بل قد يكون تنمرهم عليك بسبب شخصياتهم السلبية الغير جيدة او بسبب غيرتهم من تفوقك عليهم في بعض الأمور الأخرى، تذكر أيضا ان الكمال لله رب العالمين، فحتى الذي تنمر عليك هو نفسه يعاني من نقص وضعف في أمور كثيرة في

حياته.



٢-المقارنة مع الآخرين: إن الشعور بأن الآخرين أفضل منك أو أنك لست جيداً بما يكفي هو شعور شائع يُعرف باسم المقارنة الاجتماعية.

من الطبيعي أن نقارن أنفسنا بالآخرين من وقت لآخر، ولكن عندما تصبح هذه المقارنات سلبية ومتكررة، يمكن أن تؤدي إلى مشاعر انخفاض الثقة بالنفس، والاكتئاب، والقلق، فلذلك احذر ان تقع فريسة المقارنة وثق ان لك أمور في حياتك تميزك عن غيرك وتجعلك متفوق عليهم ولكنك لم تنتبه ولم تركز عليها، وتذكر ان ليس النجاح بشيء محدد الذي انت مركز عليه وتقارن نفسك بالآخرين فيه، بل ان النجاح له ابعاد كثيرة فانظر اليها، كذلك تذكر ان لكل انسان حياته المختلفة ليس نجاحنا محدد بان نكون مثلهم، بل قد ننجح ولكن بطريقة مختلفة، كذلك تذكر ان تأخر النجاح لا يعني اننا لن ننجح ابداً.

٣-التركيز على السلبيات: يعد التركيز على السلبيات، مثل التركيز على نقاط ضعفك وأخطائك، وتجاهل نقاط قوتك وإنجازاتك، عادةً مدمرةً للثقة بالنفس، ولها العديد من العواقب السلبية على الصحة العقلية والسلوك.

نصائح للتغلب على التركيز على السلبيات:

مارس الامتتان: خصص بعض الوقت كل يوم للتفكير في الأشياء التي تُقدّرُها في حياتك، مهما كانت صغيرة، يمكن أن يساعدك ذلك على تغيير تركيزك من السلبيات إلى الإيجابيات.

تحدّث مع نفسك بإيجابية: تجنّب التحدّث إلى نفسك بشكل سلبي، بدلاً من ذلك، تحدّث إلى نفسك بنفس الطريقة التي تتحدّث بها إلى صديق عزيز.

ركّز على نقاط قوتك: اكتب قائمة بنقاط قوتك وإنجازاتك، عندما تشعر بالإحباط، اقرأ هذه القائمة لتذكير نفسك بكل ما تستطيع تحقيقه.

تعلم من أخطائك: لا تدع أخطائك تُعيقك بدلاً من ذلك، اعتبرها فرصاً للتعلّم والنمو.

لا أحد مثالي: الجميع يرتكب أخطاء، ويواجه تحديات. التركيز على السلبيات كان خيارك يمكنك اختيار التركيز على الإيجابيات بدلاً من ذلك.

مع الممارسة والمثابرة، يمكنك التغلب على التركيز على السلبيات وبناء ثقة قوية بالنفس.

٤- **الخوف من الفشل:** يُعدّ الخوف من الفشل شعورًا طبيعيًا يشعر به الجميع من وقت لآخر، لكن عندما يصبح هذا الخوف شديدًا لدرجة أنه يمنعنا من تجربة أشياء جديدة أو تحدّي أنفسنا، فإنه يُصبح عقبةً أمام النجاح وضعف في الثقة.

### كيف تتغلب على الخوف من الفشل؟

على الرغم من أنّ الخوف من الفشل قد يكون صعبًا بعض الشيء للتغلب عليه، إلاّ أنّه ليس مستحيلًا، إليك بعض النصائح التي قد تساعدك:

✓ **خطط صح:** بدل الخوف من التجربة خوفا من الوقوع في الفشل، يمكنك ان تخطط بشكل جيد وتجرب وستزيد نسبة نجاحك اذا خطت بشكل جيد.

✓ **ركّز على النمو بدلاً من الكمال:** تذكر أنّ الفشل هو جزء من عملية التعلم، ركّز على التعلم من تجاربك، بدلاً من التركيز على الكمال.

✓ **قسّم أهدافك إلى خطوات صغيرة:** قسّم أهدافك الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق، سيُساعدك هذا على الشعور بالإنجاز ويُقلّل من شعورك بالخوف من الفشل.

✓ **كافئ نفسك على إنجازاتك:** كافئ نفسك على إنجاز أهدافك، مهما كانت صغيرة، سيساعدك هذا على البقاء متحفزاً.

✓ **تعرض تدريجياً للتحديات:**

- ابدأ بمشاريع صغيرة: ابدأ بمشاريع صغيرة ومُتوسطة المخاطر، عندما تنجح في هذه المشاريع، ستشعر بثقة أكبر في قدرتك على النجاح في مشاريع أكبر:
- اخرج من منطقة راحتك: تحدّ نفسك للخروج من منطقة راحتك وتجربة أشياء جديدة.
- لا تخف من الفشل: تذكر أنّ الفشل هو جزء من الحياة، لا تدع الخوف من الفشل يمنعك من تجربة أشياء جديدة.
- اتخذ قرار وفقاً لتخطيط صح: اجمع المعلومات الكافية عن ما تريد ان تعمله وأعمل تحليل وتخطيط له بشكل مناسب، وإذا وجدت ان مؤشرات ايجابية فتوكل على الله، وتذكر ان تكون واقعي في تخطيطك لا سلبي ولا إيجابي زيادة انما وفق الواقع والتوقع الصحيح.

قال (توماس اديسون) مخترع المصباح الكهربائي: عند سؤاله عن الفشل في التجارب أنا لم أفشل، بل وجدت ١٠,٠٠٠ طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها!!

**٥- السعي للكمال:** يعد السعي للكمال سعيًا دؤوبًا لتحقيق المثالية في كل شيء تفعله، يشمل ذلك اعمالك وأفكارك ومشاعرك وسلوكياتك ومظهرك وإنجازاتك.

### آثار السعي للكمال:

على الرغم من أن السعي لتحقيق التميز أمرًا إيجابيًا، إلا أن السعي للكمال قد يكون له العديد من الآثار السلبية على حياتك، بما في ذلك:

- الشعور بالتوتر والقلق: قد تشعر دائمًا بالتوتر والقلق خوفًا من الفشل أو عدم الوفاء بتوقعاتك العالية.
- انخفاض الثقة بالنفس: قد تشعر بأنك لست جيدًا بما يكفي أبدًا، وأنك ستفشل في النهاية في تحقيق أهدافك.
- التسويف: قد تؤجل المهام أو المشاريع خوفًا من عدم القدرة على إنجازها بشكل مثالي.
- الشعور بعدم الرضا: قد تشعر دائمًا بعدم الرضا عن نفسك وعن إنجازاتك، مهما حققت الكثير.
- مشاكل في العلاقات: قد تواجه صعوبة في تكوين علاقات صحية مع الآخرين، لأنك قد تتوقع منهم أن يكونوا مثاليين أيضًا.
- الاكتئاب واضطرابات الأكل: في بعض الحالات، قد يؤدي السعي للكمال إلى الإصابة بالاكتئاب واضطرابات الأكل.

## كيف تتغلب على السعي للكمال؟

رَكِّزْ عَلَى التَّحْسِينِ بَدَلًا مِنَ الْكَمَالِ: تذكر أن الكمال غير قابل للتحقيق، ركِّزْ عَلَى التَّحْسِينِ وَالتَّعَلُّمِ مِنْ تَجَارِبِكَ، بَدَلًا مِنَ التَّرْكِيزِ عَلَى الْكَمَالِ، تذكر ان الكمال لله وحده ولا احد يستطيع الوصول للكمال.

تَقْبَلْ أخطاءك: تذكر أن الجميع يرتكب أخطاء لا أحد مثالي، تقبل أخطاءك وتعلم منها بدل الخوف منها او تأنيب نفسك كثيراً عليها.

مع الممارسة والمثابرة، يمكنك تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك، وتعلم تقبل نفسك كما أنت، مع أخطاءك ونقاط ضعفك، ولكن بالمحاولة ايضاً من التحسين من نفسك فيها.

## تابع أسباب وحلول ضعف الثقة بالنفس

### ثانياً - عوامل بيئية:

١- تربية خاطئة: مثل التربية القاسية أو المفرطة في الحماية أو المقارنة المستمرة مع الآخرين، للتغلب على هذه المشكلة قد يحتاج هذا الشخص للتعلم والتدريب كثيراً ومن فتره الى أخرى في مجال التنمية البشرية وتطوير الذات والثقة بالنفس، ليتغير بالممارسة تدريجياً للأفضل.

٢- البيئة الاجتماعية: سوى من الأسرة أو الأصدقاء أو من حول الفرد لهم دوراً هاماً في تشكيل ثقة الفرد بنفسه، تماماً كما تُشكّل الطين في يد الفخّار، فكما تُضفي البيئة الإيجابية الداعمة شعوراً بالقيمة والقدرة على تحقيق الإنجازات، تُساهم البيئة السلبية المُحبطة في تقييد الثقة بالنفس وتوليد مشاعر الشك والضعف.

ولحل مثل هذه الإشكاليات يجب المحاولة في تحسين البيئة والبحث عن أصدقاء أكثر إيجابية، كذلك تعلم مهاره عدم استجابة العقل لكل ما يسمعه من الآخرين بشكل سلبي

خاصة إذا كانت الأسرة سلبية فيحاول ان يكون هو البذرة الإيجابية التي ستغيرهم للأفضل وان لم يتغيروا فلا بأس المهم ان يحاول هو شخصيا ان يتعلم مهاره التفريق بين المعلومات التي يسمعها من حوله فيأخذ الشيء الجيد ولا يعطي اهتمام للكلام السلبي، كما يجب على الانسان لكي يحافظ على ايجابيته بين البيئة السلبية ان يقوم بتعويض نفسه وعقله بقدر ما يأخذ من سلبيه ان يأخذ ويتعلم الإيجابية والتحفيز والطاقة، وذلك من خلال كتب علمية مفيدة ومحفزه او مصادقة اشخاص اكثر ايجابيه والاكثر من مجالستهم وكذلك متابعة البرامج المفيدة من وسائل الاعلام التي تشعرانا بالإيجابية والطاقة وذلك للتعويض عن المؤثرات السلبية الاخرى.



**٣-المشاكل الصحية:** لا شك أن المشاكل الصحية، سواء كانت جسدية أو نفسية، تُشكل تحديًا كبيرًا لنمو الثقة بالنفس وتطورها، فالشعور بالألم أو المرض أو الإعاقة قد يُعيق الفرد عن ممارسة حياته بشكل طبيعي ويُشعره بالضعف وقلة القيمة.

## كيف تُؤثر المشاكل الصحية على الثقة بالنفس؟

- الشعور بالعجز: يُصبح الفرد عاجزًا عن القيام بالعديد من الأمور التي كان يفعلها سابقًا، مما يُشعره بالإحباط وفقدان السيطرة على حياته.
- العزلة الاجتماعية: قد يُفضل الفرد الانعزال عن الآخرين تجنبًا للتعاطف أو الشفقة، مما يُؤدي إلى شعوره بالوحدة والاكتئاب.
- التعرض للتمييز: قد يُواجه الفرد بعض أشكال التمييز من قبل الآخرين، مما يُؤثر سلبيًا على ثقته بنفسه.
- الشعور بالظلم: قد يشعر الفرد بالظلم من تعرضه للمرض أو الإعاقة، مما يُؤدي إلى شعوره بالغضب والاستياء.
- فقدان التحكم: قد يفقد الفرد التحكم في بعض جوانب حياته، مما يُشعره بالقلق والخوف.
- **ولكن هل من أمل؟ بالتأكيد!** فالثقة بالنفس صفة مكتسبة، ويمكن بناؤها وتطويرها مهما كانت الظروف صعبة.

## إليك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لتعزيز الثقة بالنفس في ظل وجود مشاكل صحية:

✓ **القبول بالذات:** من المهم تقبل الذات كما هي، مع نقاط القوة والضعف، والمشاكل الصحية، وتذكر أنك لست الوحيد من تعاني مشاكل جسدية او نفسية، بل ان كل انسان يعاني في حياته من متاعب وامراض وان خفيت على الظاهر ولكنها تعيقة في حياته الكثير، ولكن مع ذلك تذكر ان هناك الكثير من يعانون من بعض المشاكل الصحية والجسدية مع ذلك حققوا أروع النجاحات وهناك قصص نجاح كثيرة لهم، وهناك من يتمتع بصحة جيدة ولكنه اكثر فشلا وعدم انجاز للأشياء، فالناجح هو ناجح بأفكاره وعزيمته ولا يعيقه عن هدفه أي شيء.

✓ **التركيز على الإيجابيات:** يجب التركيز على الإنجازات والإمكانيات، وتذكر اللحظات الجميلة والسعيدة في حياتك، فهناك أشياء تمتلكها ويتمناها الكثير.

✓ **العناية بالصحة:** يجب الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية، من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام والحصول على قسط كافٍ من النوم.

✓ الانضمام إلى مجموعات او جمعيات الدعم: تُتيح مجموعات الدعم فرصة التواصل مع أشخاص آخرين يعانون من مشاكل صحية مماثلة، ومشاركة المشاعر وتلقي الدعم منهم، مما يجعل الشخص اكثر راحه مع من حوله وتقبلاً لحياته.

✓ ممارسة الهوايات: ممارسة الهوايات والأنشطة التي تُحببها للشخص تُساعده على الشعور بالسعادة والإنجاز.

✓ التطوع: التطوع لمساعدة الآخرين يُعزز شعور الفرد بالقيمة والهدف في الحياة.

وهناك الطرق الكثيرة لتحسين وتطوير ثقة النفس عند من يعانون من مشاكل صحية وجعلهم اكثر نجاحاً وتأثيراً في المجتمع من حولهم.

## تابع العوامل البيئية:

٤-الشعور بالوحدة: لا شك أن الشعور بالوحدة والعزلة يُشكل تحديًا كبيرًا لنمو الثقة بالنفس وتطورها، فالشخص الذي يشعر بالوحدة قد يُفقد شعوره بالقيمة والانتماء، مما يؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس وفقدان الإيمان بالقدرات والإمكانات.

بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لتعزيز الثقة بالنفس في ظل الشعور بالوحدة:

✓البحث عن العلاقات الإيجابية: يجب البحث عن أشخاص إيجابيين

وداعمين، والانخراط في الأنشطة الاجتماعية التي تُتيح فرصة التواصل مع الآخرين.

✓تطوير المهارات الاجتماعية: يجب تطوير المهارات الاجتماعية،

مثل مهارات التواصل والتعامل مع الآخرين، مما يُساعد الفرد على بناء علاقات قوية وصحية.

✓تطوير الذات: يجب تطوير الذات من خلال القراءة والتعلم

واكتساب خبرات جديدة، مما يُعزز شعور الفرد بالقيمة والثقة بالنفس.

## نصائح للتغلب على ضعف الثقة بالنفس

✓ تحديد الأسباب: حاول تحديد الأسباب الجذرية لضعف الثقة بنفسك عندك حتى تعرف كيف تحسن من نفسك فيها.

✓ التحدث إلى شخص تثق به: التحدث إلى صديق أو فرد من العائلة أو معالج نفسي يمكن أن يساعدك على فهم مشاعرك وتطوير خطة للتغلب عليها.

✓ التركيز على نقاط قوتك: اكتب قائمة بنقاط قوتك وإنجازاتك، وراجعها بانتظام.

✓ تغيير الأفكار السلبية: تحدّ الأفكار السلبية التي لديك عن نفسك واستبدالها بأفكار إيجابية.

✓ وضع أهداف واقعية: حدد أهدافًا واقعية وقابلة للتحقيق، وقسمها إلى خطوات أصغر لتستطيع تحقيقها، ومن هنا تشعر بثقتك في تحقيق أهدافك.

✓ الاحتفاء بالإنجازات: كافئ نفسك على إنجازاتك، مهما كانت صغيرة، واشعر أنك حققت شيء رائع وستحقق المزيد.

✓ الخروج من منطقة الراحة: واجه مخاوفك وتحدياتك تدريجيًا.

✓ العناية بنفسك: تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم وتناول طعام صحي وممارسة الرياضة بانتظام.

✓ تذكر: بناء الثقة بالنفس يستغرق وقتًا وجهدًا، لكنه ممكن مع الصبر والمثابرة.

## امثلة وحلول على ضعف الثقة بالنفس

١-التفكير السلبي المستمر: التركيز على نقاط الضعف والأخطاء، وتوقع الفشل، وتضخيم المشكلات.

تذكر ان كل ما في هذه الدنيا من بشر و اشياء قابلة للخطأ وان الكمال لله رب العالمين، وتذكر ان لكل خطأ تصحيح ولكل مشكلة حل.

٢-المقارنة الدائمة مع الآخرين: الشعور بأن الآخرين أفضل.

تذكر أن لكل شخص طريقته ولكل شخص حياته، وان المشكلة قد تكون في انك تنظر الى إيجابيات الآخرين وتقارنها بسلبياتك، بينما لو تنظر من زاوية أخرى ستجد ان لديك إيجابيات ونقاط قوة تعتبر نقاط ضعف عند الآخرين، تذكر ان هناك شيء انت تتميز به.

٣-الخوف من النقد: تجنب التعبير عن الرأي خوفاً من التعرض

للفرض أو السخرية. (اذكر قول الناس على رسول الله والانبياء ووصفهم لهم بالسحرة والجنون والكثير من الاوصاف وهم انبياء الله، بل انهم قالو حتى على الله تعالى: "يد الله مغلوله"، تجلى الله على ما يصفون).

تذكر ان ليس كل من ينتقدنا كلامه صحيح، وتذكر ان تأخذ بعض الانتقادات بروح طيبة وتتعلم منها لتحسن من نفسك وتصبح افضل، وتذكر ان الذي انتقدك نفسه يعاني من بعض العيوب ليس بهدف ان تواجه الانتقاد بالانتقاد، انما من اجل ان تثق ان انت لست الوحيد من تخطأ.

٤- التردد في اتخاذ القرارات: الشعور بعدم القدرة على اتخاذ الخيارات الصحيحة.

تذكر ان الذي اتخذ قرار من قبلك ونجح هو بشر مثلك وله امكانياته المحدودة وله إيجابيات وسلبياته، ولكن الفرق ان اتخاذ القرار فقط يحتاج منك الى تخطيط صح وتوكل على الله والبدء باتخاذ القرار، وان أخطأت في اتخاذ القرار الصائب فلا تقلق فأكبر عالم وأكبر رجل اعمال يتخذون قرارات كبيرة وخاطئة ولكنهم يتعلمون منها لينجحوا في اتخاذ قرارات اكثر نجاحا في المرات القادمة.

٥- الشعور بالدونية: الاعتقاد بأنك لست جيدًا بما يكفي.

هذا مجرد وهم وخيال لا اصحيه له تماما، فبعض الناس يعتقدون انهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية، بينما في الحقيقة ان الناس من حولهم ينظرون لهم انهم جيدين وفضل مما قد يتوقعون.

## اقتباسات عن الثقة بالنفس

بيتر تي مكينتير : "لا تأتي الثقة بالنفس من خلال كونك دوماً على حق، بل من خلال كونك غير خائف من أن تكون على خطأ"

ويل سميث: "لا تخف من الفشل، خف من عدم المحاولة"

جبران خليل جبران: "الثقة بالنفس هي شعلة تضيء دربك، وتُذيب حواجز الخوف"

نجيب محفوظ: "لا تخف من الفشل، فالفشل هو بداية النجاح"

مايكل جوردان: "لا يمكنني أن أضمن الفوز، لكن يمكنني أن أضمن أنني سأبذل قصارى جهدي في كل مرة"

روجر فريتس : "من يتصرف بدافع الخوف يظل خائفاً، ومن يتصرف بدافع الثقة بالنفس يتطور"

# الفصل الثالث:

فن إدارة الوقت

----

إدارة التوتر والضغط والالتزامات

## فن إدارة الوقت

يُعدّ فن إدارة الوقت مهارة أساسية في حياة كل فرد، سواء كان طالبًا أو موظفًا أو رائد أعمال.

ففي عصرنا السريع يزداد حجم المهام والالتزامات بشكل كبير، مما يجعل من الصعب علينا مواكبة كل شيء.

ولذلك، فإن تعلم كيفية إدارة وقتنا بشكل فعال أمر ضروري لتحقيق النجاح في جميع جوانب حياتنا.

ما هي إدارة الوقت؟

ببساطة إدارة الوقت هي عملية التخطيط والتحكم في كيفية استخدامنا لوقتنا، تتضمن هذه العملية مجموعة من المهارات، مثل:

- تحديد الأهداف: تحديد ما نرغب في تحقيقه في وقت محدد.
- التخطيط: تقسيم أهدافنا إلى مهام أصغر وأكثر قابلية للإدارة.
- تحديد الأولويات: ترتيب المهام حسب أهميتها وإلحاحها.

- **الجدولة:** تخصيص وقت محدد لكل مهمة.
- **التنظيم:** ترتيب أدواتنا ومساحتنا للعمل بشكل فعال.
- **التركيز:** تجنب المشتتات والتركيز على المهمة التي بين أيدينا.
- **التقييم:** مراجعة تقدمنا وتحديد المجالات التي يمكننا تحسينها.

وهناك العديد من الفوائد لإدارة الوقت بشكل فعال، منها:

- ✓ **زيادة الإنتاجية:** إنجاز المزيد من المهام في وقت أقل.
- ✓ **تقليل التوتر:** الشعور بالراحة والسيطرة على حياتنا.
- ✓ **تحسين التركيز:** القدرة على التركيز على المهام المهمة دون تشتت.
- ✓ **تحقيق الأهداف:** زيادة فرص تحقيق أهدافنا.
- ✓ **تحسين جودة الحياة:** قضاء المزيد من الوقت في الأشياء التي نحبها.

## أهمية الوقت في الإسلام

يولي الإسلام اهتمامًا كبيرًا بالوقت، ويعتبره من أهم نعم الله على الإنسان.

فالحياة قصيرة، والوقت لا يتعوض، ولذلك يجب علينا استغلاله بشكلٍ أمثلٍ لتحقيق أهدافنا في الدنيا والآخرة.

فوردت في القرآن الكريم العديد من الآيات التي تُشير إلى قيمة الوقت، لعل أهمها تلك التي اقسام الله فيها بالوقت، والله ما يقسم الا بشيء عظيم جداً، فقال تعالى:

"وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ" (العصر: ١-٢).

"وَالضُّحَىٰ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ" (الضحى: ١-٢)

(وَاللَّيْلِ إِذَا عَسَسَ \* وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ) (التكوير: ١٧، ١٨)

بل ان في القران الكريم سور اسماءها بمسميات الوقت نفسه مثل: (سورة الليل – سورة الضحى – سورة الفجر – سورة العصر).

وهناك أيضاً من الأحاديث النبوية التي تدل على أهمية الوقت:

عَنْ أَبِي بَرْزَةَ الْأَسْلَمِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عُمْرِهِ فِيمَا أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ رواه الترمذي (٢٤١٧)، وقال: " هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ " .

عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ. أخرجه البخاري، كتاب الرقاق، باب لا عيش إلا عيش الآخرة (٨ / ٨٨)، رقم: (٦٤١٢).

كل هذا يدل على اهتمام ديننا الإسلامي بالوقت، فلذلك علينا ان نتعلم كيف ندير هذا الوقت.

## طرق إدارة الوقت

ابدأ بوضع قائمة بالمهام: احرص دائماً على كتابة جميع المهام التي تحتاج إلى إنجازها.

حدد أولويات مهامك: حدد المهام الأكثر أهمية وإلحاحاً، استخدم قاعدة باريتو ٨٠/٢٠ لتحديد المهام التي سيكون لها أكبر تأثير على هدفك: ٨٠٪ من النتائج تأتي من ٢٠٪ من المهام المهمة، ركز على هذه المهام المهمة أولاً لكي تصل لأكبر نتائج بشكل أسرع.

قسّم مهامك الكبيرة إلى مهام أصغر: ستصبح المهام الكبيرة أقل تخويفاً وأكثر قابلية للإدارة والانجاز بشكل تدريجي.

خصص وقتاً محدداً لكل مهمة: حدد مقدار الوقت الذي ستحتاجه لإنجاز كل مهمة، بحيث لا تأخذ بعض المهام وقت أكبر من حجمها وتضيع علينا اوقات المهام الأخرى.

استخدم أدوات إدارة الوقت: هناك العديد من الأدوات المتاحة لمساعدتك على إدارة وقتك، مثل تطبيقات الجوال وبرامج الكمبيوتر وبعض الجداول التي يمكن ان تعملها لنفسك في ورق او دفتر.

**قل "لا" للمهام غير الضرورية:** تعلم كيف تقول "لا" للمهام التي لا تخدم أهدافك، أو قد تضيع من أولوياتك في عملك أو حياتك، لا تقولها دائماً فقد تخرب علاقاتك، ولكننا نقول تعلم كيف تقولها بشكل مناسب في الوقت المناسب.

**خذ فترات راحة منتظمة:** خذ فترات راحة قصيرة كل ساعة أو ساعتين لتجنب الإرهاق ولكي تعود للعمل بشكل افضل.

**المقابلات والاجتماعات:** المقابلات والاجتماعات يمكن أن تكون مضيعة للوقت إذا لم تكن مخططة بشكل جيد، قم بإعداد جدول زمني للاجتماعات وتأكد من أن كل اجتماع له هدف محدد يجب تحقيقه.

**حافظ على ترتيب المكان:** بيئة عملك يمكن أن تؤثر على إنتاجيتك، تأكد من أن مكان عملك مرتب ومنظم، سيساعدك هذا على التركيز والمرونة، وتحصل على ما تبحث عنه بشكل اسرع ودون مضيعة الوقت في البحث الكثير بين الاشياء المبعثرة.

**تعلم كيف تبسط مهامك واعمالك:** ابحث عن طرق لتبسيط عملك، سيساعدك هذا على توفير الوقت والجهد، لا يوجد اي عمل الا وهناك طريقة لتبسيط من أدائه بشكل افضل واسرع واقل جهداً، حتى المذاكرة للدروس المدرسية او الجامعية هناك طرق تستطيع من خلالها تبسيط طريقة المذاكرة.

اهتم بالمواعيد: تجنب التأخر في المواعيد، سيساعدك هذا على بناء مصداقيتك واحترام الآخرين، ويجعلهم أيضا أكثر التزام بمواعيدهم معك، مما يجنبك ضياع الوقت في الانتظار.

استخدم ميزة التفويض: إذا كان لديك الكثير من المهام، فقد ترغب في تفويض بعض المهام إلى الآخرين، سيساعدك هذا على تحرير بعض وقتك حتى تتمكن من التركيز على المهام الأكثر أهمية، بل ان ميزة التفويض ستجعلك تحقق النجاح لمشروعك او عمالك هذا عبر تفويضه الى متخصصين.

احذر التسويف: فلا تأجل مهامك واعمالك عن وقتها، فما يدريك انك ويأتي غداً بأعماله ومهامه التي قد تلهيك عن ما اجلته سابقاً .

كافئ نفسك على إنجازاتك: كافئ نفسك على إنجاز مهامك وتحقيق أهدافك لكي يصبح لديك التحفيز الجيد للاهتمام بتنظيم الوقت واداء المهام بأوقاتها.

التوازن في الحياة: من المهم أيضاً تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية، خصص وقتاً للراحة والاسترخاء، سيساعدك هذا على أن تكون أكثر إنتاجية في العمل، نحن نعمل من اجل ان نحصل على الاموال لتحقيق راحتنا الشخصية والاسرية وجوانب حياتنا الاخرى، فأحذر ان تجعل كل حياتك عمل، ونحن لا نقول لا تعمل فالعمل مهم جدا ومصدر جيد لسعادتك في الحياة لأنه يوفر لك الاموال التي ستساعدك في تسيير امور حياتك بشكل جيد، فنقول خصص وقت مناسب للعمل ولا تنسى بقية جوانب حياتك.

## اقتباسات في إدارة الوقت

- ✓ "الوقت هو جوهر الحياة، فمن ضيعه ضيع حياته" - الإمام علي بن أبي طالب
- ✓ "الوقت هو أثمن ما نملكه، لأنه لا يعود أبداً" - تيودور روزفلت
- ✓ "ابدأ الآن، لا تنتظر اللحظة المثالية، فاللحظة المثالية لن تأتي أبداً" - مارك توين
- ✓ "الوقت كالسيف، إن لم تقطعه قطعك" - المثل العربي
- ✓ "الأخبار السيئة هي الوقت يطير. والخبر السار هو أنك الطيار" - مايكل ألتشولر
- ✓ "الطريقة التي نقضي بها وقتنا تحدد من نحن" - أرسطو
- ✓ "لن تجد الوقت لأي شيء. الوقت هو ما تصنعه منه، وكيفية استخدامه متروك لك" - جيم روهن
- ✓ "ابدأ الآن، لا تنتظر اللحظة المثالية، فاللحظة المثالية لن تأتي أبداً" - مارك توين
- ✓ "السعادة الحقيقية تأتي من الشعور بالإنجاز، والذي يتطلب إدارة الوقت بشكل فعال" - ديل كارنيجي
- ✓ "لا تفكر في الماضي، بل ركز على المستقبل" - نيلسون مانديلا

# تابع الفصل الثالث:

----

## إدارة التوتر والضغط والالتزامات

## الضغوط والتوتر والازمات



**الضغوط:** هي حالة من القلق أو التوتر أو الاضطراب النفسي أو الجسدي، والتي تحدث استجابة لموقف أو حدث يتطلب منا بذل مجهود أو تغيير.

**التوتر:** هو حالة من القلق أو الانزعاج أو عدم الراحة، والتي يمكن أن تؤدي إلى أعراض جسدية ونفسية، وقد تأتي بسبب الضغوط أو الازمات، فإذا استطعنا إدارة الضغوط والأزمات التي نواجهها فسننتخلص من التوتر.

**الأزمة:** هي حدث أو موقف غير متوقع أو غير عادي، يتطلب منا التعامل معه بشكل سريع وفعال.

## أنواع الضغوط

**الضغوط الإيجابية:** هي تلك التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية إذا تم التعامل معها بشكل صحيح، يمكن أن تحفزنا على تحقيق أهدافنا وتطوير أنفسنا.

**الضغوط السلبية:** هي تلك التي يمكن أن يكون لها تأثير ضار على صحتنا ورفاهيتنا إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، يمكن أن تؤدي إلى التوتر والقلق والاكتئاب والأمراض الجسدية الأخرى.

**الضغوط الداخلية:** هي تلك التي تأتي من داخلنا، يمكن أن تكون مرتبطة بأفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا.

**الضغوط الخارجية:** هي تلك التي تأتي من العالم الخارجي، يمكن أن تكون مرتبطة بالأشخاص أو الأحداث أو المواقف في بيئتنا.

إذا لم يتم التعامل مع الضغوط بشكل صحي، يمكن أن تؤدي إلى العديد من الآثار السلبية، منها: التوتر والقلق والاكتئاب، الأمراض الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري ومشاكل القلب، مشاكل النوم، مشاكل في التركيز والذاكرة، مشاكل في العلاقات الشخصية.

## أسباب الضغوط وكيف نتعامل معها

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الضغوط، نذكر أهمها وبعض الطرق للحل منها من أجل تقليل الضغوط:

١- الأحداث المجهدة مثل وفاة أحد الأحباء أو فقدان الوظيفة أو الإصابة بمرض خطير:

بفضل إيماننا بقضاء الله وقدره، يمكننا تجنّب الضغوط النفسية التي تنتج عن فراق الأحبة، فمن مات فهو في رعاية الله تعالى، ونحن على يقين من أنه بأمانٍ عنده، أمّا مشاعر فقدان فهي طبيعية، لكن علينا ألا نغرق فيها، فما من ضمانٍ للحياة، ونحن قد نفارق الدنيا في أيّ لحظة. لذا، لا داعي للقلق من طول مدة الفراق، فحتى لو طال، سيظلّ من فارقنا حاضراً في قلوبنا إلى الأبد.

٢- المواقف التي لا يمكننا التحكم فيها مثل مشاكل مالية أو علاقات مضطربة:

في هذه الحالة ننصحك بالتركيز على ما يمكنك التحكم فيه بدلاً

من التركيز على ما لا يمكنك تغييره

ركز على ما يمكنك التحكم فيه: على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من مشاكل مالية يمكنك التركيز على وضع ميزانية، وخفض النفقات، وزيادة دخلك عبر البحث عن أعمال إضافية وغيرها من الطرق، أما في العلاقات فهناك سر عظيم ننص به هو فن التغافل.

تذكر أنك لست وحدك: الكثير من الناس يمرون بتجارب مماثلة، وتذكر انها فتره وتعددي وكما عانيت من مشاكل سابقة في حياتك وتعديتها بتعددي هذه الإشكاليات ويعوضك الله خيرا منها ان شاء الله، تذكر دوماً هذه الآية الكريمة: ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: ٦].

٣- من ضمن الأسباب للضغوط:

التوقعات غير الواقعية مثل السعي إلى الكمال أو الأفكار السلبية حول الذات أو الخوف من الفشل.

## ٤- الحاجة إلى التحكم في كل شيء:

تذكر ان الله القادر على كل شيء والتحكم به، انما الانسان له حدود، فعليه تسليم لكل شخص صلاحياته سوى في افراد اسرته او في عمله عبر ميزة التفويض لكي يركز كل شخص على عمله.

مالم ستشعر بالضغط الكبير وقد تصاب بالتوتر والقلق وعدم الراحة فيجب ان تفوض الاخرين لمساعدتك في مشروعك او عملك او حتى في بيتك مع اسرتك ولكن بشكل جيد ومناسب للجميع.

## ٥- ضعف الايمان بالله وبالقضى والقدر خيرة وشره:

قد يكون احد أسباب الضغوط هو ضعف الايمان بالله وبالقضى والقدر ولا نقلل من شأن هذا الامر، فالإنسان المؤمن بالله يثق ان الله سيكون معه وان مستقبله بيد الله وحده وعليه فقط ان يبذل الأسباب قدر المستطاع ويتوكل على الله ويقبل بما اتاه، المؤمن بالله يثق ان اذا وجد قصور في احد جوانب حياته فأكيد ان الله سيأتيه بالخير وافضل مما يتوقع ولو تأخر عنه، ويثق ان الابتلاء اذا تعاملنا معه بشكل صحيح ودون سخط سيعوضنا الله خيرا ويكسبنا

عن ذلك الاجر، المؤمن بالله يعلم ان هناك نعم كثيرة وكبيره

ولا يجب ان يركز فقط على الجانب الذي ينقصه وينسى باقي  
النعم فيشعر بالضغط والسخط والحزن، انما المؤمن بالله الذي  
يتذكر نعمه الكثيرة ويشكر الله عليها ويشعر بسعادة بوجودها في  
حياته ويتذكر ان الحياة الدنيا الا لهو ولعب واختبار وان السعادة  
المطلقة هي في الجنة، المؤمن بالله يعمر الأرض ويطور نفسه في  
دينه وعلمه وعمله ويساعد الاخرين كل هذا سيساعده ليكسب  
السعادة والتوفيق في الدنيا والآخرة بإذن الله تعالى وتوفيقه تذكر  
دوماً هذه الآية الكريمة: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) [ الرعد:  
٢٨].

## الازمة (الازمات)

الأزمة هي حدث أو موقف غير متوقع أو غير عادي، يتطلب منا التعامل معه بشكل سريع وفعال، يمكن أن تكون الأزمات كبيرة أو صغيرة، ويمكن أن تؤثر على حياتنا الشخصية أو المهنية أو المجتمعية.

أمثلة على الأزمات الشخصية: (هذه الازمات الشخصية ناقشنا حلولها وكيف التعامل معها في الموضوع السابق عن الضغوط لأنها من ضمن اسبابه):

- الوفاة أو المرض الخطير لأحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء.
- التعرض لحادث أو إصابة خطيرة.
- خسارة الوظيفة أو المنزل.
- الطلاق أو الانفصال.
- الإصابة بمرض مزمن.
- التعرض للعنف أو الإساءة.

## تابع،..

### أمثلة على الأزمات المهنية:

- الحريق أو الانهيار في مكان العمل.
- التغييرات في الهيكل التنظيمي أو السياسات.
- التعرض لاتهامات أو تحقيقات.
- فقدان عقد أو عميل مهم.

### أمثلة على الأزمات المجتمعية:

- الكوارث الطبيعية مثل الزلازل أو الفيضانات أو الحرائق.
- الأحداث السياسية أو الاجتماعية مثل الحروب أو الثورات أو الاضطرابات المدنية.
- الأمراض المعدية أو الأوبئة.
- الكوارث البيئية مثل التلوث أو التغير المناخي.

## تابع،..

### أمثلة على الأزمات العالمية:

- الحرب أو الصراع المسلح.
- الأزمة الاقتصادية العالمية.
- تغير المناخ.
- التهديدات الإرهابية.

كانت هذه مجرد أمثلة على بعض الأزمات التي يمكن أن يواجهها الناس في حياتهم، ستجد بعضها تكررت مع بعض أسباب الضغوط التي ذكرناها وذلك لأن بعض الضغوط تأتي من الازمات وقد ناقشنا بعض حلولها كمشاكل العلاقات وموت شخص عزيز او فقدان الوظيفة والمال وغيرها يمكنكم مراجعتها في موضوع الضغوط ما قبل موضوع الازمات هذا.

## مراحل الازمات

**المرحلة الأولى:** مرحلة الصدمة، وهي المرحلة التي يشعر فيها الشخص بالارتباك والخوف وعدم التصديق للاثمه.

**المرحلة الثانية:** مرحلة المقاومة، وهي المرحلة التي يحاول فيها الشخص إنكار الأزمة أو الهروب منها.

**المرحلة الثالثة:** مرحلة الحزن، وهي المرحلة التي يشعر فيها الشخص بالحزن والألم والفقءان او الاكتئاب.

**المرحلة الرابعة:** مرحلة التكيف هذه المرحلة التي ننصح بالوصول لها، لأن البعض يتوقف عند المرحلة الثالثة ولا يستطيع تجاوزها، فالمرحلة الرابعة يجب الوصول لها وهي المرحلة التي يتعلم فيها الشخص كيفية التعامل مع الأزمة وتجاوزها.

## كيف نتعامل مع الازمات

يمكن أن يساعدنا التعامل مع الأزمة بشكل صحيح على التأقلم معها وتجاوزها، فيما يلي بعض النصائح للتعامل مع الأزمة:

احصل على معلومات حول الأزمة، مثل أسبابها وآثارها المحتملة.

قم بتطوير خطة للتعامل مع الأزمة، بما في ذلك كيفية حلها أو حاول في الحصول على الدعم والمساعدة من الآخرين.

اعتن بنفسك جسدياً ونفسياً، من خلال الحصول على قسط كافٍ من النوم وتناول نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام وبدل التفكير العميق في نتائج الازمه حاول ان تجد لها حلول ان امكن واستعن بالله في ذلك.

تذكر أن كل انسان يمر بمجموعة من الازمات في حياته، ولكن الشخص الناجح هو الذي يستطيع التعامل معها بحكمه وتجاوزها والتعلم منها.

# الفصل الرابع:

اتخاذ القرار الناجح

---

مهارات التفاوض والاقناع

---

إدارة المال في الحياة

## اتخاذ القرار الناجح

في رحلة حياتنا، نواجه باستمرار مفترق طرق يفرض علينا اتخاذ قرارات تحدد مسارنا وتُشكل مستقبلنا. منذ لحظة الاستيقاظ حتى خلودنا للنوم، نواجه سلسلة من الخيارات، بدءًا من اختيار ما سنأكله أو نلبسه إلى تحديد مسارنا في الحياة كاختيار شريك الحياة أو قرار شراء منزل أو سيارة أو بناء مشروع أو الدخول بوظيفة أو الخروج منها، وغيرها من قرارات الحياة العملية وجميع جوانب الحياة الأخرى، بقرارات صغيرة ومتوسطة أو كبيرة.

وتزداد أهمية اتخاذ القرار الناجح في عالمنا المعقد والمتسارع، ففي ظلّ وفرة المعلومات وتعدد الخيارات، يصبح من السهل الشعور بالتردد والحيرة في اتخاذ القرار.

لذلك، بات إتقان مهارات اتخاذ القرار ضرورة لا غنى عنها للنجاح في مختلف جوانب الحياة.

**فما هو اتخاذ القرار الناجح؟**

اتخاذ القرار الناجح:

هو عملية منهجية وواعية لاختيار أفضل مسار من بين الخيارات المتاحة، مع الأخذ بعين الاعتبار جميع العوامل المؤثرة، وتحقيق أفضل النتائج المرجوة.

**ولكن السؤال الأهم هو كيف نتخذ قرارات ناجحة؟**

# أهمية اتخاذ القرار الناجح



يتم اتخاذ القرار من اجل ثلاثة أشياء مهمة ورئيسية:

**تحقيق الأهداف:** يساعد اتخاذ القرار على تحديد الأهداف التي نريدها ووضع الخطط اللازمة لتحقيقها.

**حل المشكلات:** يساعد اتخاذ القرار على تحديد المشكلات التي نواجهها ووضع الحلول الممكنة لها.

**الاستفادة من الفرص:** يساعد اتخاذ القرار على تحديد الفرص واتخاذ الإجراءات اللازمة للاستفادة منها.

## أنواع القرارات في حياتنا



يمكن تصنيف القرارات إلى أنواع مختلفة، حسب عدة معايير، ولكن لو ركزنا الى أنواعها من حيث التأثير فتقسم الى نوعين رئيسيين:

**القرارات الصغيرة:** وهي القرارات التي يكون لها تأثير محدود، مثل القرارات المتعلقة بتغيير الملابس أو تناول الطعام أو عمل بعض الرحلات البسيطة، وكذلك أي قرارات بسيطة حتى في العمل.

**القرارات الكبيرة:** وهي القرارات التي يكون لها تأثير كبير، مثل القرارات المتعلقة بالزواج أو شراء منزل أو بناء مشروع أو اختيار تخصص أو السفر الى دولة جديدة للإقامة أو للعمل أو قرارات كبيره في الاعمال.

## العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر على عملية اتخاذ القرار، منها:

**العوامل الداخلية:** وهي العوامل التي تتعلق بمتخذ القرار نفسه، مثل: المهارات والقدرات – الأهداف والقيم – الشخصية – الحالة النفسية.

**العوامل الخارجية:** وهي العوامل التي تتعلق بالبيئة المحيطة بمتخذ القرار، مثل: المعلومات المتاحة – الضغوط الخارجية – السياق الثقافي .

العوامل الخارجية	العوامل الداخلية
المعلومات المتاحة: كلما كانت المعلومات المتاحة أكثر دقة واكتمالاً، كان اتخاذ القرار أسهل وأكثر نجاحاً.	المهارات والقدرات: كلما كانت المهارات والقدرات اللازمة لاتخاذ القرار أعلى، كان اتخاذ القرار أسهل وأكثر نجاحاً.
الضغوطات الخارجية: مثل الضغوط الاجتماعية (اسرية وغيرها) أو الضغوط الزمنية.	الأهداف والقيم: تؤثر الأهداف والقيم الشخصية على عملية اتخاذ القرار.
السياق الثقافي: يؤثر السياق الثقافي للمجتمع على أسلوب اتخاذ القرار.	الشخصية: تؤثر الشخصية على أسلوب اتخاذ القرار.
	الحالة النفسية: تؤثر الحالة النفسية على قدرة صانع القرار على اتخاذ القرار.

## خطوات اتخاذ القرار الناجح

اتخاذ القرار مهارة مهمة يمكن تعلمها وتحسينها مع الممارسة، وهناك العديد من الخطوات التي يمكن اتباعها لاتخاذ القرار الناجح، ومنها:

١. تحديد المشكلة أو الهدف:

الخطوة الأولى في عملية اتخاذ القرار هي تحديد المشكلة أو الهدف الذي تحتاج إلى حل أو تحقيق، فبدون فهم المشكلة أو الهدف، لن يكون من الممكن تحديد البدائل الممكنة أو تقييمها.

٢. جمع المعلومات:

الخطوة الثانية هي جمع المعلومات اللازمة لفهم المشكلة أو الهدف ووضع البدائل الممكنة، فكلما كانت المعلومات المتاحة أكثر دقة واكتمالاً، كان اتخاذ القرار أسهل.

## ٣. تحليل المعلومات:

الخطوة الثالثة هي تحليل المعلومات التي تم جمعها لفهم المشكلة أو الهدف بشكل أفضل، فهذا يساعد على تحديد البدائل الممكنة وتقييمها.

هناك العديد من تقنيات تحليل المعلومات التي يمكنك استخدامها، ولعل أهمها وأشهرها ( تحليل سوات SWOT ):



يُعد تحليل SWOT أداة تحليلية قوية يمكن استخدامها لتقييم أي قرار في الحياة أو العمل، حيث يساعد على تحديد العوامل الداخلية والخارجية التي قد تؤثر على نجاح القرار، مما يتيح لك اتخاذ قرارات مدروسة بشكل أفضل.

## خطوات عمل تحليل سوات SWOT:

## ١. تحديد العناصر: خصص أربعة أقسام:

- القوة: حدد المزايا والفوائد المحتملة لقرارك.
- الضعف: حدد المخاطر والعيوب المحتملة لقرارك.
- الفرص: حدد العوامل الخارجية التي قد تساهم في نجاح قرارك.
- التهديدات: حدد العوامل الخارجية التي قد تُعيق نجاح قرارك.

٢. تحليل العلاقات: قِيم العلاقات بين العناصر المختلفة، كيف يمكن أن تُؤثر نقاط القوة على الفرص؟ كيف يمكن أن تُخفف نقاط الضعف من التهديدات!!

## نصائح عند عمل تحليل سوات:

- كن واقعياً: تجنب التحيز أو الإفراط في التفاؤل أو التشاؤم.
- كن شاملاً: تأكد من مراعاة جميع جوانب القرار.
- استشر الآخرين: اطلب آراء الآخرين الذين تثق بهم.
- تأكد من صحة معلوماتك: يجب التأكد أنك وضعت معلومات التحليل وفقاً للواقع الحقيقي، وانها متكاملة بما يتناسب مع هذا القرار.

## تابع خطوات اتخاذ القرار الناجح

٤. توليد البدائل:

الخطوة الرابعة هي توليد البدائل الممكنة لحل المشكلة أو تحقيق الهدف، فهناك العديد من الطرق المختلفة لحل المشكلة أو تحقيق الهدف، ومن المهم التفكير في جميع الخيارات الممكنة قبل اتخاذ القرار.

ويعتبر توليد البدائل مرحلة مهمة وضرورية، حيث يساعد على:

- توسيع نطاق الخيارات المتاحة أمام متخذ القرار، مما يوفر له فرصة أكبر للوصول إلى القرار الأفضل.
- زيادة فرص تحقيق الأهداف المرجوة، حيث يسمح بتجنب اختيار بديل واحد قد لا يكون مناسباً أو فعالاً.
- الحد من احتمالات ارتكاب الأخطاء، حيث يساعد على تقييم البدائل المختلفة قبل اتخاذ القرار النهائي.

## ٥. تقييم البدائل:

الخطوة الخامسة هي تقييم البدائل الممكنة بناءً على المعايير المحددة، فكل بديل له مزايا وعيوب، ومن المهم تقييم كل بديل بعناية قبل اتخاذ القرار، حيث يتم تحديد البديل الذي يحقق الأهداف المرجوة بشكل أفضل.

## ٦. اتخاذ القرار وتنفيذه:

الخطوة السادسة هي اتخاذ القرار وتنفيذه بعد تقييم البدائل الممكنة، ففي بعض الحالات قد يكون القرار واضحًا، بينما في حالات أخرى، قد يكون من الصعب اتخاذ القرار وقد يكون اتخاذ القرار بعدم عمل الشيء هذا في حال عدم وجود أي مجال أو أي بديل أفضل لتحقيق الأهداف، مع هذا في الغالب لكل هدف طريقة لتحقيقه ولإيجاد أفضل البدائل لحل الإشكاليات أو المعوقات في التنفيذ والتي يمكن استخدامها لتفادي أي عوائق والبدء بتنفيذ القرار نحو الوصول إلى الأهداف المرجوة أو من أجل حل المشكلة أو لاستغلال الفرصة المحددة.



وعند تنفيذ القرار يجب مراقبة مدى تحقيق القرار لنجاح الهدف او حل المشكلة، لكي يتم اصلاح أي إشكاليات أولاً بأول قبل ان تتفاقم، ولكي يتحقق الهدف الرئيسي لهذا القرار بأفضل شكل.

## نصائح لاتخاذ القرار الناجح

- √ كن واقعيًا: حدد أهدافك وتوقعاتك بشكل واقعي، ولا تتوقع تحقيق المستحيل، تعلم كيف تضع اهداف ذكية SMART .
- √ امنح نفسك الوقت الكافي: لا تتخذ قرارات متسرعة، وامنح نفسك الوقت الكافي لجمع المعلومات وتقييم الخيارات المتاحة.
- √ اجمع المعلومات من مصادر متنوعة: لا تعتمد على مصدر واحد فقط للحصول على المعلومات، وابحث عن المعلومات من مصادر مختلفة.
- √ ناقش قراراتك مع الآخرين: اطلب المشورة من الأشخاص الذين تثق في آرائهم، وناقش قراراتك معهم.
- √ كن مستعدًا للمخاطرة: لا تتوقع أن تكون كل قراراتك ناجحة، كن مستعدًا للمخاطرة وتحمل العواقب، واعرف ان حتى كبار علماء الإدارة ورجال الاعمال يخطئون في بعض قراراتهم.

√ استخير الله في القرارات الكبيرة: إذا كنت تواجه قرارًا مهمًا، استشر الله تعالى واطلب منه التوفيق والسداد وصلي صلاة الاستخارة.

√ التفكير بعقلانية: حاول الابتعاد عن العاطفة عند اتخاذ القرارات، وركز على التفكير بعقلانية.

√ التفكير في العواقب المحتملة: توقع العواقب المحتملة لكل خيار، واختار الخيار الذي يؤدي إلى أفضل النتائج.

√ الاستعداد للتغيير: قد يكون من الضروري تغيير قرارك بعد الحصول على المزيد من المعلومات أو تغيير الظروف.

## اقتباسات عن اتخاذ القرار الناجح

"أحيانا يتوجب عليك اتخاذ القرار السيء للابتعاد عن الأسوء" -  
سيغموند فرويد.

"أنا لا أومن بأخذ القرار الصائب أنا أتخذ القرار وبعدها أجعله  
صائبًا" محمد علي جناح.

"التردد يولد العجز في اتخاذ القرار ويؤدي بصاحبه إلى الفشل و  
فقدان الفرص الثمينة" - غمكين كردستاني.

"القرارات الجيدة تأتي من الخبرة والخبرة تأتي من اتخاذ  
القرارات السيئة" - مارك توين.

"كنت أعلم أنني لن أندم إذا فشلت، وكنت أعلم أيضا أن الشيء  
الوحيد الذي سوف أندم عليه هو عدم المحاولة أبدا" - جيف  
بيزوس.

"اصعب اللحظات تلك التي تعزم فيها اتخاذ قرار  
يوئلمك ولكنه صائب" - ديل كارنيجي.

# تابع الفصل الرابع:

---

مهارات التفاوض والاقناع

---

## التفاوض

التفاوض هو عملية تفاعل بين طرفين أو أكثر بهدف التوصل إلى اتفاق مرضٍ للطرفين.

يُعرف أيضًا بأنه "فن الحصول على ما تريد من خلال إعطاء ما يريده الآخرون".

### لماذا نتفاوض؟

يمكن أن يكون لأطراف التفاوض أهدافًا مختلفة، منها:

✓ تحقيق مكاسب مادية، مثل تخفيض الأسعار أو الحصول على مكافأة.

✓ تحقيق مكاسب اجتماعية، مثل بناء العلاقات أو الحصول على دعم.

✓ تحقيق مكاسب معنوية، مثل تحقيق الرضا أو الحصول على التقدير.

## استخدامات التفاوض

التفاوض مهارة أساسية في الحياة اليومية، نستخدمها في العديد من  
المواقف، مثل:

**المفاوضات الشخصية:** مثل التفاوض على أمور شخصية  
مثل الزواج أو شراء منزل أو حتى تقسيم المهام المنزلية أو  
الاتفاق مع الأصدقاء على خطط لقضاء عطلة التفاوض على  
الايجار وغيرها من المفاوضات الشخصية الكبيرة والصغيرة.

**المفاوضات التجارية:** مثل التفاوض على أسعار السلع  
والخدمات.

**المفاوضات العمالية:** مثل التفاوض على الأجور والبدلات.

**المفاوضات السياسية:** مثل التفاوض على معاهدات السلام.

## أنواع التفاوض

يمكن تصنيف التفاوض إلى عدة أنواع، حسب عدة معايير، منها:

حسب أهداف التفاوض:

- التفاوض التوافقي: يكون الهدف منه التوصل إلى اتفاق مرضٍ للطرفين.
- التفاوض التنافسي: يكون الهدف منه تحقيق أكبر قدر من المكاسب لطرف واحد على حساب الطرف الآخر.

حسب موقف الأطراف:

- التفاوض المتكافئ: يكون الطرفان في موقف متساوٍ من حيث القوة والسلطة.
- التفاوض غير المتكافئ: يكون أحد الطرفين في موقف أقوى من الطرف الآخر.

أطراف التفاوض:

١. يتكون التفاوض من طرفين أو أكثر، يُعرف كل طرف منهم باسم المفاوض.
٢. يمكن أن يكون المفاوض فردًا أو منظمة.
٣. يمكن أن يكون هناك ممثلين عن أطراف التفاوض.

## تعليمات لتفاوض ناجح

### ١- الإعداد الجيد للتفاوض:

- جمع المعلومات عن الموضوع المتفاوض عليه.
- تحديد أهداف التفاوض.
- وضع خطة تفاوضية.

### ٢- إدارة نفسك ومشاعرك خلال التفاوض:

- من المهم أن تتحكم في نفسك ومشاعرك خلال التفاوض، حتى لا تتأثر بالعواطف وتفقد السيطرة على الموقف، فالتزم الهدوء والاتزان وضبط النفس والتحكم في الانفعالات.

### ٣- التواصل الفعال مع الطرف الآخر:

- التحدث بوضوح واختصار.
- الاستماع باهتمام.
- طرح الأسئلة بشكل واضح.

#### ٤- بناء الثقة مع الطرف الآخر:

- التصرف بصدق وأمانة.
- احترام الطرف الآخر.
- الالتزام بالوعد.

#### ٥- طرح الحلول والبدائل:

- من المهم أن تكون مستعدًا لتقديم الحلول والبدائل خلال التفاوض، حتى تتمكن من التوصل إلى اتفاق مرضٍ للطرفين.
- من المهم أيضًا أن تكون مرناً وقادرًا على التكيف مع مواقف التفاوض المختلفة.

#### ٦- إدارة الاختلافات:

- من الطبيعي أن تحدث اختلافات بين أطراف التفاوض، ومن المهم أن تكون قادرًا على إدارة هذه الاختلافات بطريقة فعالة.
- تحلى بالصبر والحكمة.

• ابحث عن نقاط الاتفاق.

• اوجد حلول وسط.

## ٧- الوصول إلى اتفاق مرضٍ للطرفين

• التنازل عن بعض المطالب لتحقيق مكاسب أخرى.

• البحث عن حلول تلبى مصالح الطرفين.

## الإقناع والتأثير



الإقناع هو عملية التأثير على أفكار وسلوكيات الآخرين، بحيث يغيروا مواقفهم أو سلوكهم بناءً على ما اقتنعوا به.

التأثير هو عملية تغيير سلوك الآخرين دون تغيير أفكارهم.



### أهمية الإقناع والتأثير في حياتنا

الإقناع مهارتان أساسية في الحياة اليومية، نستخدمهما في العديد من المواقف والتأثير، مثل:

- البيع والتسويق: مثل التأثير في العملاء وإقناعهم بشراء منتج أو خدمة.
- التعليم: مثل التأثير على الطلاب نحو موضوع علمي أو ثقافي وتوصيله لهم بطريقة مؤثرة.
- السياسة: مثل إقناع الناخبين باختيار مرشح معين.
- العلاقات الشخصية: مثل إقناع الآخرين بوجهة نظر معينة.

## مهارات يجب أن نكتسبها لنصبح أكثر تأثيراً وإقناعاً للآخرين

١- تواصل بشكل فعال: القدرة على التحدث والكتابة والتواصل بوضوح وفعالية لكي تصبح أكثر تأثير في الآخرين.

٢- افهم الموضوع بعمق: التعرف على جميع جوانب الموضوع المراد إقناع الآخرين به والتأثير فيهم، حتى تستطيع الإجابة على أسئلتهم ويجدون فيك الثقة والشمول نحو الموضوع الذي تريد توصيله لهم.

٣- افهم احتياجات ومتطلبات الشخص الآخر: ما الذي يسعى إليه الشخص الآخر؟ ما هي مخاوفه وأهدافه؟ بمجرد أن تفهم ما يدور في ذهن الشخص الآخر، يمكنك البدء في إقناعه بالطريقة الأنسب معه.

٤- استخدم الأسلوب الأفضل: تذكر أن لكل شخص أسلوبه الخاص في التواصل.

٥- كن صادقًا وواضحًا: لا تحاول خداع الشخص الآخر أو تضليله، إذا كنت صادقًا وواضحًا، فسوف يثق بك الشخص الآخر أكثر.

٦- كن مستعدًا للرد على الأسئلة: من المحتمل أن يكون لدى الشخص الآخر أسئلة أو اعتراضات، كن مستعدًا للإجابة على هذه الأسئلة بطريقة مقنعة.

٧- استخدام الحجج المنطقية: تقديم الحجج المنطقية العلمية او الدينية او تجاربك في الحياة وتجارب الآخرين او أي حجج تثبت كلامك او فكرتك التي تريد اقناع الطرف الاخر بها.

٨- التأثير على المشاعر: القدرة على مخاطبة مشاعر الآخرين وإثارة عواطفهم، فالقدرة على الوصول الى عواطف الآخرين تستطيع التأثير فيهم واقناعهم.

# تابع الفصل الرابع:

---

## إدارة المال في الحياة

## إدارة المال في الحياة الشخصية



مجموعة من المهارات والممارسات التي تُمكن الفرد من التحكم في دخله ونفقاته وتحقيق أهدافه المالية.

**أهمية إدارة المال في الحياة الشخصية:**

- الأمان المالي: تُمكننا من تلبية احتياجاتنا الأساسية وتحقيق أهدافنا المالية.
- السلام النفسي: نُشعرنا بالراحة عندما نعرف أننا نتحكم في أموالنا.
- الحرية المالية: تُمكننا من اتخاذ خيارات بشأن حياتنا دون القلق بشأن المال.
- تحسين العلاقات: تُساعدنا على تجنب المشاكل المالية التي قد تؤثر على علاقاتنا مع الآخرين.
- تحقيق أهدافنا: تُمكننا من تحقيق أهدافنا المالية، مثل شراء منزل أو سيارة أو السفر أو التقاعد، ونستطيع من خلالها بناء مشاريعنا الخاصة وحتى الحصول على ثروات ومستقبل مالي ناجح.

## كيف ندير اموالنا؟



✓ **التخطيط المالي:** تحديد أهدافك المالية قصيرة وطويلة الأجل، ووضع ميزانية شهرية لمتابعة دخلك ونفقاتك، وتخصيص مبلغ للمدخرات والاستثمار.

✓ **إدارة الديون:** سداد الديون ذات الفائدة المرتفعة أولاً، وتجنب الاقتراض غير الضروري.

✓ **الادخار والاستثمار:** تخصيص مبلغ للمدخرات كل شهر، واستثمار مدخراتك في أدوات استثمارية آمنة ومربحة.

✓ **التعليم المالي:** تعلم أساسيات إدارة المال، والبقاء على اطلاع على آخر المعلومات والتطورات في مجال التمويل والاستثمار.

## خطوات إدارة الأموال في الحياة الشخصية

١. تحديد أهدافك المالية: ما هي أهدافك المالية قصيرة وطويلة الأجل؟ هل ترغب في شراء منزل أو سيارة أو السفر أو التقاعد أو تبني مشروعك الخاص؟ (يجب ان تكون اهداف ذكية SMART).

٢. تقييم وضعك المالي الحالي: كم هو دخلك الشهري؟ كم هي نفقاتك الشهرية؟ ما هي ديونك؟

٣. وضع ميزانية شهرية: حدد مبلغًا لكل فئة من فئات الإنفاق، مثل الإيجار أو الفواتير أو الطعام أو النقل أو الترفيه وغيرها.

٤. متابعة ميزانيتك: سجل نفقاتك بانتظام وقارنها بميزانيتك.

٥. إدارة الديون: سدد الديون أولاً بأول، وتجنب الاقتراض غير الضروري.

٦. الادخار والاستثمار: خصص مبلغًا للمدخرات كل شهر، واستثمر مدخراتك في أدوات استثمارية آمنة ومربحة.

٧. **التعليم المالي:** تعلم أساسيات إدارة المال، والبقاء على اطلاع على آخر المعلومات والتطورات في مجال التمويل.

(تذكر: الحياة المالية الناجحة هي رحلة وليست وجهة، باتخاذ قرارات مالية سليمة، يمكنك تحقيق أهدافك المالية والعيش حياة مريحة وآمنة).

# اقتباسات عن إدارة الأموال في الحياة الشخصية

قال تعالى ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ سورة الكهف آية ٤٦

"إذا كنا نقود ثروتنا، فإننا نكون أغنياء وأحرارًا، أما إذا كانت ثروتنا هي التي تقودنا، فنحن حقًا فقراء" - إدموند بورك.

"الدين مثل أي فخ آخر، سهل بما فيه الكفاية للدخول، ولكن من الصعب بما فيه الكفاية للخروج منه" - هنري ويلر شو

"مفتاح المال هو الاستمرار في الاستثمار" - سوزي أورمان

"الحقيقة البسيطة التي من الصعب تعلمها هي أن الوقت المناسب لادخار الأموال يكون عند امتلاك بعض منها. السياسي الأمريكي" - جو موور

"بعض الديون تكون ممتعة عندما تحصل عليها، لكن لا شيء منها يكون ممتعاً عندما تقرر التخلص منها" - أوجدن ناش

"لا تقل لي ما هي أولوياتك، بل أرني أين أنفقت مالك وسأقول لك ما هي تلك الأولويات" - جيمس فريك

"إذا أردت أن تكون ثريًا، ففكر في ادخار الأموال إلى جانب التفكير في كيفية الحصول عليها" - بنجامين فرانكلين

"إن الحصول على المال يتطلب شجاعة، والاحتفاظ بالمال يتطلب الحكمة، وإنفاق المال بشكل جيد هو فن" - بيرتهولد أورباخ

# الفصل الخامس :

أسرار نجاح العلاقات

---

النصائح الذهبية للحياة

## أسرار نجاح العلاقات



يسعى كل منا إلى بناء علاقات ناجحة وسعيدة، سواء كانت علاقات زوجية أو عائلية أو صداقة أو عمل، فالعلاقات الإنسانية من أهم ركائز السعادة والرضا في الحياة، هي ينبوع الحب والدعم، وهي التي تضيف معنى لنا في حياتنا ولكن:

١. كيف يمكننا بناء علاقات ناجحة تُثري حياتنا وتُسعد قلوبنا؟

٢. كيف يمكننا تحقيق ذلك؟

٣. ما هي أسرار نجاح العلاقات التي تُبنى على أسس متينة وتقاوم تقلبات الحياة؟

في هذا الفصل، سنشارككم رحلة البحث عن أسرار نجاح العلاقات، سنلقي نظرة على ١٠ من أهم هذه الأسرار، ونقدم بعض النصائح العملية التي سنساعدكم على تطبيقها في حياتكم.

## الأسرار ال ١٠ لنجاح العلاقات

### ١. التواصل الفعال: لغة الحب والتفاهم:

يُعدّ التواصل الفعال أساس أي علاقة ناجحة، فهو مفتاح التعبير عن مشاعرك واحتياجاتك ورغباتك بوضوح، وفهم مشاعر واحتياجات ورغبات شريكك بنفس القدر:

- ✓ كن صادقًا ومباشرًا: عبّر عن أفكارك ومشاعرك بصدق.
- ✓ استمع باهتمام: خصص كامل انتباهك لشريكك عندما يتحدث، وحاول فهم وجهة نظره.
- ✓ كن متعاطفًا: ضع نفسك مكان شريكك وحاول رؤية الأمور من منظوره.
- ✓ تجنب الانتقاد: ركز على حل المشكلات بدلًا من إلقاء اللوم والانتقاد.
- ✓ كن منفتحًا على التغيير: كن مستعدًا للتكيف مع احتياجات شريكك وظروفه.

### ٢. الاحترام المتبادل: أساس التقدير والتقدير:

لا يمكن لعلاقة أن تزدهر دون وجود احترام متبادل بين الطرفين.

- ✓ احترم مشاعر الطرف الاخر: لا تقل أو تفعل أي شيء قد يؤذي مشاعره.
- ✓ قيّم آراءه وأفكاره: استمع باهتمام لوجهة نظره وخذها بعين الاعتبار.
- ✓ امنحه مساحة شخصية: لا تحاول التحكم في الطرف الاخر أو تقييده.
- ✓ كن داعماً له: شجعه على تحقيق أهدافه وأحلامه.
- ✓ عبّر عن امتنانك وتقديرك: اجعل الطرف الاخر يشعر بأنك تقدر وجوده في حياتك.

### ٣. الثقة: ركيزة الأمان والاستقرار:

- الثقة هي أساس أي علاقة قوية ودائمة، إنها شعورك بالأمان مع الطرف الاخر، واعتقادك بأنه لن يخذلك أبداً.
- ✓ كن صادقاً دائماً: الصدق هو أهم عنصر لبناء الثقة.
  - ✓ وفّ بوعدك: حاول أن لا تخلف وعداً قطعته، مهما كان بسيطاً.
  - ✓ كن موثقاً به: كن حاضراً عندما يحتاج إليك الطرف الاخر، ودعّمه في الأوقات الصعبة.
  - ✓ سامحه عند ارتكابه للأخطاء: الجميع يرتكبون الأخطاء، فكن متسامحاً ورحيماً.
  - ✓ احترم خصوصيته: لا تتطفل على شؤونه الشخصية دون إذنه.

#### ٤. التسامح: مفتاح تجاوز الخلافات:

لا تخلو أي علاقة من الخلافات والنزاعات، لكن قدرتك على التسامح هي ما يميز العلاقة الناجحة عن غيرها.

✓ حاول فهم وجهة نظر الآخر: ضع نفسك مكانه وحاول رؤية الأمور من منظوره.

✓ عبّر عن مشاعرك بوضوح: أخبره بما تشعر به، لكن دون لوم أو اتهام.

✓ كن مستعدًا للتسوية: لا تتوقع دائمًا أن تسير الأمور في طريقك.

✓ سامحه من قلبك: التسامح الحقيقي يعني التخلي عن الغضب والاستياء.

✓ تعلم من أخطائك: لا تُكرّر نفس الأخطاء في المستقبل.

#### ٥. الحب والعاطفة:

الحب والعاطفة يعتبران من أهم الأمور لنجاح العلاقات القوية وترابطها

سوى الحب الحميمي بين الأزواج أو الحب بمعنى التقدير وحب الخير

للآخرين والسعادة بتواجدهم في حياتنا:

✓ عبّر عن حبك للطرف الآخر: أخبره كم تحبه وكم تقدر وجوده في حياتك.

✓ قدم له علامات الحب والتقدير: اهدائه هدية، اكتب له رسالة، أو قم بفعل شيء خاص يجعله سعيدًا.

## ٦. قضاء وقت رائع معًا:

من أهم أسرار نجاح العلاقات هو قضاء وقت رائع معًا، ومشاركة الأنشطة والاهتمامات المشتركة، خصصوا وقتًا للضحك واللعب والمغامرة، وخلق ذكريات جميلة تدوم مدى الحياة.

## ٧. تقديم الدعم والتشجيع:

كونوا مصدر دعم و تشجيع، شجعوا بعضكم البعض على تحقيق أهدافكم وأحلامكم، وكونوا حاضرين لتقديم يد العون في الأوقات الصعبة.

## ٨. التضحيات والمشاركة:

العلاقات الناجحة تتطلب بعض التضحيات من كلا الطرفين،  
كن مستعدًا للتنازل عن بعض احتياجاتك ورغباتك من أجل  
الطرف الآخر، وشاركه المسؤوليات والأعباء.

## ٩. التجديد والتطوير:

لا تدع العلاقة تقع في الروتين والملل، ابحثوا عن طرق جديدة  
لتجديد العلاقة وإضفاء الحيوية عليها، وكونوا منفتحين على  
تجارب جديدة ومثيرة.

## ١٠. الصبر والمثابرة:

بناء علاقة ناجحة يتطلب الصبر والمثابرة، لا تتوقع أن تكون  
العلاقة مثالية دائمًا، فستواجهون بالتأكيد بعض التحديات  
والمشكلات، لكن من خلال الصبر والمثابرة، ستتمكنون من  
التغلب على أي عقبة وتقوية علاقتكم.

## ختامًا:

تذكر أن أسرار نجاح العلاقات ليست وصفة جاهزة، بل هي رحلة مستمرة تتطلب الجهد والالتزام من الجميع على تطبيقها مع بعضهم البعض، وابدأ أنت بتطبيقها..

(ارجع وعيد قرائه الاسرار ال ١٠ هذه وانت تفكر في تطبيقها مع الشخص الذي تريد تحسين علاقتك به، سوى اكان زوجك/زوجتك او صديقك او احد من اهلك الذي تشعر ان علاقتك به أصبحت او لازالت ضعيفة..)

## اقتباسات عن نجاح العلاقات

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ [ الحجرات: ١٣ ]

﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ ﴾ [ آل عمران: ١٥٩ ]

﴿ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴾ [ الحجرات: ١٠ ]

﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا ﴾ [ العنكبوت: ٨ ]

"وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (الروم ٢١).

قال الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى".

"الحياة التي نعيشها من أجل الآخرين هي الحياة الجديرة بالاهتمام" ألبرت اينشتاين.

"لا يحق لأي إنسان أن يملى على الآخرين ما يجب أن يدركوه أو يصنعوه أو ينتجوه، ولكن ينبغي تشجيع الجميع على الكشف عن أنفسهم وتصوراتهم وعواطفهم، وبناء الثقة في الروح الإبداعية" أنسل آدمز.

# تابع الفصل الخامس :

العرض واللقاء والتحدث الفعال

## العرض والإلقاء والتحدث الفعال

يُعدّ فن العرض والإلقاء والتحدث الفعال من أهم المهارات التي يجب على كل فرد امتلاكها، سواء في حياته الشخصية أو المهنية.

فهذه المهارات تُمكن الفرد من إيصال أفكاره ومشاعره بشكل واضح ومقنع، والتأثير على الآخرين بشكل مناسب.

### أهمية فن العرض والإلقاء والتحدث الفعال:

- **التواصل الفعال:** يُساعد فن العرض والإلقاء على التواصل بشكل فعال مع الآخرين، ونقل المعلومات والأفكار بوضوح ودقة.
- **الإقناع والتأثير:** يُمكن من خلال هذه المهارات التأثير على الآخرين وإقناعهم بوجهة نظرك، وتحقيق أهدافك.
- **تعزيز الثقة بالنفس:** يُساعد التحدث أمام الجمهور على تعزيز الثقة بالنفس والتغلب على الخوف من التحدث أمام الآخرين.
- **التقدم في العمل:** تُعدّ مهارات العرض والتقديم من المهارات الأساسية المطلوبة في العديد من الوظائف، وتُساعد على التقدم في العمل.

# مهارات العرض واللقاء والتحدث الفعال

مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من إيصال أفكاره ومعلوماته بطريقة واضحة ومقنعة لجذب انتباه جمهوره وإقناعهم برأيه، منها:

## ١. مهارات التحضير:

- فهم الجمهور المستهدف واهتماماته.
- تحديد أهداف العرض.
- جمع المعلومات وتحضير محتوى العرض.
- تنظيم المحتوى بشكل منطقي وجذاب.
- تحضير الوسائل المساعدة مثل العروض التقديمية أو الصور.

## ٢. مهارات الإلقاء:

- الثقة بالنفس والتخلص من الخوف.
- التحدث بوضوح وبطلاقة.
- استخدام لغة الجسد بشكل فعال.
- التواصل البصري مع الجمهور.
- تنويع نبرة الصوت وسرعة الكلام.

### ٣. مهارات التفاعل مع الجمهور:

- طرح الأسئلة على الجمهور وإشراكهم في الحوار.
- الرد على أسئلة الجمهور بوضوح وبشكل مقنع.
- معالجة تعليقات الجمهور بشكل إيجابي.
- الحفاظ على التواصل مع الجمهور طوال فترة العرض.
- تقديم قصص وادله وتجارب تثبت الموضوع.

# كيف نتميز في اللقاء والتحدث امام الجمهور

١. **الإعداد الجيد:** يجب تحضير محتوى العرض بشكل جيد، وتنظيم الأفكار، وجمع المعلومات اللازمة.
٢. **لغة الجسد:** تُعدّ لغة الجسد من أهم عناصر التواصل الفعال، ويجب استخدامها بشكل مناسب لتعزيز رسالتك.
٣. **نبرة الصوت:** يجب التحدث بوضوح وبنبرة صوت مناسبة تجذب انتباه المستمعين.
٤. **التفاعل مع الجمهور:** يجب التفاعل مع الجمهور وإشراكهم في العرض، وطرح الأسئلة عليهم، والاستجابة لأسئلتهم.
٥. **استخدام الأدوات المساعدة:** يمكن استخدام أدوات مساعدة مثل العروض التقديمية أو الصور أو الفيديوهات لتعزيز العرض.
٦. **السرد القصصي:** يمكن استخدام القصص لجعل العرض أكثر إثارة للاهتمام وجذباً للانتباه.
٧. **الفكاهة:** يمكن استخدام الفكاهة بشكل مناسب لكسر الجمود وجذب انتباه الجمهور.
٨. **الحماس:** التحدث بحماس واهتمام بالموضوع لجعل العرض أكثر تأثيراً.

٩. الوضوح والايجاز: يجب استخدام لغة واضحة ومباشرة يفهمها الجمهور بسهولة.

١٠. الاحترام: يجب احترام الجمهور، وتجنب استخدام أي لغة مسيئة أو مهينة.

## نصائح لتحسين مهارات العرض والإلقاء والتحدث الفعال

١. **الممارسة:** هي مفتاح تحسين أي مهارة، لذلك يجب ممارسة التحدث أمام الآخرين قدر الإمكان.
٢. **الملاحظة والتعلم:** يجب ملاحظة المتحدثين المتميزين وتعلم أساليبهم.
٣. **التسجيل:** يمكن تسجيل نفسك أثناء التحدث ومراجعة التسجيل لمعرفة نقاط القوة والضعف.
٤. **طلب الملاحظات:** يمكن طلب الملاحظات من الآخرين حول أدائك.
٥. **التغلب على الخوف:** يجب التغلب على الخوف من التحدث أمام الآخرين من خلال الثقة بالنفس والاستعداد الجيد، وتذكر ان الانسان يخطأ وهذا شيء طبيعي، ولكل خطأ تصحيح ولكل مشكله حل.
٦. **التفكير الإيجابي:** يجب التركيز على الأفكار الإيجابية وتجنب التفكير السلبي، وتخيل نفسك تتحدث بنجاح أمام الجمهور.
٧. **التكرار:** يمكن تكرار العرض أمام مرآة أو أمام مجموعة صغيرة من الأصدقاء أو العائلة.
٨. **البدء بجمهور صغير:** يمكن البدء بالتحدث أمام جمهور صغير، ثم التدرج إلى جمهور أكبر.

# تابع الفصل الخامس :

---

النصائح الذهبية للحياة

## النصائح الذهبية للحياة

- ✓ **عش الحاضر:** لا تُضيع وقتك في الندم على الماضي أو القلق بشأن المستقبل، ركز على ما يمكنك التحكم فيه في الوقت الحالي، واستمتع بكل لحظة.
- ✓ **واجه مخاوفك:** لا تدع الخوف يمنعك من تحقيق أحلامك، واجه مخاوفك بشجاعة، وتعلم من أخطائك.
- ✓ **تقبل الواقع:** لا تحاول تغيير ما لا يمكنك تغييره، ركز على ما يمكنك التحكم فيه، وتقبل ما لا يمكنك تغييره.
- ✓ **تذكر أخطار القلق والحزن:** لا تدع المشاعر السلبية تسيطر عليك، ركز على الإيجابيات، وكن ممتناً لما لديك.
- ✓ **اشغل نفسك بالمفيد:** خصص وقتك لأنشطة تفيدك وتجعلك سعيداً، تعلم مهارات جديدة، اقرأ الكتب، مارس الرياضة، تواصل مع أحبائك.
- ✓ **تعلم فن النسيان:** لا تدع الماضي يؤثر على حاضرک ومستقبلک، تعلم أن تسامح وتنسى، وتخلص من المشاعر السلبية لكي تركز على النجاح بدل الكراهية والاحقاد.
- ✓ **اصنع الابتسامة:** ابتسم في نفسك وفي وجه الآخرين، الابتسامة معدية ولها تأثير إيجابي على حالتك المزاجية وعلى من حولك، وتأثيرها عليك وعلى من حولك إيجابي فهي تحسن العلاقات ولها مميزات كثيرة.

✓ **تدرب على الاسترخاء:** خذ بعض الوقت كل يوم للاسترخاء وتخفيف التوتر، مارس الرياضة أو التأمل أو أي نشاط آخر يساعدك على الاسترخاء.

✓ **تعلم الحب:** الحب هو مفتاح السعادة، تعلم أن تحب نفسك وأن تحب الآخرين.

✓ **احترام وجهات نظر الآخرين:** احترم آراء الآخرين حتى لو اختلفت معهم، وابقن اننا البشر قد نخطأ، وقد يكون الطرف الاخر على حق، فناقش باحترام.

✓ **تنمية العقل بالتعلم والتدريب والمطالعة والمناقشة:** اهتم بتنمية عقلك من خلال التعلم والتدريب والمطالعة والمناقشة.

✓ **فلتر كل ما تتلقاه او تسمعه او تقرأه:** المعلومات التي نتلقاها من حولنا في الحياة يجب ان **نفلترها** لنعرف ونحدد الإيجابية والمفيدة لنحتفظ بها ونتعلم منها ونستفيد، والغير جيد نتركه وكأننا لم نسمعه او نقرأه او نتلقاه.

✓ **كن مخلصاً:** الصدق والولاء هما أساس أي علاقة ناجحة، كن صادقاً مع من تحبهم، وكن مخلصاً لهم.

✓ **كن متواصلًا:** التواصل الفعال ضروري للحفاظ على علاقات صحية. عبّر عن مشاعرك واحتياجاتك بوضوح، استمع وانصت باهتمام إلى من تحبهم.

- ✓ **كن مُسامحًا:** الجميع يخطئون، تعلم أن تسامح من تحبهم، وتجاوز الأخطاء، لتبني علاقات قوية.
- ✓ **اقض الوقت مع من تحبهم:** خصص وقتًا للأشخاص المهمين في حياتك، عبّر عن حبك وتقديرك لهم.
- ✓ **كن داعمًا:** كن موجودًا لمن تحبهم عندما يحتاجون إليك، قدم لهم الدعم والتشجيع.
- ✓ **انصح ولا تنتقد:** الانتقادات حتى لو كانت من الواقع إلا انها قد تضعف العلاقات، فيجب ان تتعلم كيف تنصح ولمن ومتى .
- ✓ **السعادة الحقيقية:** اذا تريد ان تعيش السعادة الحقيقية حاول ان تساعد الاخرين بروح طيبه نفسيا او ماديا او غيرها ستشعر بسعادة كبيرة.
- ✓ **واضب على قرائه القران** وتلاوة آياته وستجد راحه نفسيه وايمان ويقين وطريق نحو الثبات والخير.
- ✓ **حدد أهدافًا:** حدد أهدافًا واضحة وقابلة للتحقيق لنفسك في العمل، سيساعدك هذا على التركيز وتحفيز نفسك.
- ✓ **كن منظمًا:** نظم وقتك ومهامك، سيساعدك هذا على أن تكون أكثر كفاءة وإنتاجية.
- ✓ **كن مبدعًا:** لا تخف من التفكير خارج الصندوق. ابحث عن طرق جديدة وأفضل لإنجاز الأمور.

- ✓ **كن متعلماً:** تعلم مهارات جديدة باستمرار، سيساعدك هذا على التقدم في حياتك المهنية.
- ✓ **كن إيجابياً:** حافظ على موقف إيجابي في العمل، سيساعدك هذا على التغلب على التحديات وتحقيق النجاح.
- ✓ **الإخلاص في العمل:** كن مُخلصاً في عملك وأدِّ واجباتك على أكمل وجه.
- ✓ **عدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد:** لا تُؤجِّل عمل اليوم إلى الغد، بل أنجز مهامك في وقتها.
- ✓ **تقسيم الأهداف الكبيرة حتى يمكن تحقيقها:** قسم أهدافك الكبيرة إلى أهداف أصغر قابلة للتحقيق.
- ✓ **حب عملك لتبدع وتتجح فيه:** ننصح دائماً بحب العمل لأنه سبب رئيسي في السعادة والنجاح، ولأنه سيرافقك طول حياتك.

## الخاتمة

مع وصولك إلى ختام هذا الكتاب، نأمل أن تكون قد اكتسبت فهماً عميقاً لمحاور تطوير الذات الأساسية، وأن تكون قد حصلت على الأدوات والتقنيات اللازمة لبدء رحلتك نحو تحقيق إمكاناتك الكاملة.

تذكر أن رحلة تطوير الذات رحلة مستمرة لا تنتهي، وأن النجاح الحقيقي يكمن في السعي الدائم لتحسين نفسك وتقديم أفضل ما لديك، واصل التعلم واكتساب مهارات جديدة، وتابع أحلامك بعزيمة وإصرار، وساعد الآخرين، واستمتع بالحياة. في هذه الرحلة، تعلمنا:

١. أهمية التفكير الإيجابي والذكاء العاطفي كوسيلة لرؤية الجانب المشرق من الحياة، وبناء علاقات قوية، واتخاذ قرارات حكيمة.
٢. كيفية تعزيز الثقة بالنفس والتقدير الذاتي لبناء شخصية قوية ومؤثرة.
٣. مهارات إدارة الوقت بفعالية لتحقيق أقصى استفادة من وقتنا وتحقيق إنجازات مميزة.

٤. طرق التعامل مع التوتر والضغط والأزمات بحكمةٍ وهدوءٍ، والحفاظ على صحتنا الجسدية والنفسية.
٥. أسس اتخاذ القرار الناجح لاختيار أفضل الخيارات وتحقيق أفضل النتائج.
٦. فن التفاوض والإقناع للتواصل بفعالية والوصول لنتائج تفاوض.
٧. مهارات إدارة المال لتحقيق الاستقرار المالي ولعيش حياة كريمة.
٨. أسرار نجاح العلاقات لبناء علاقات قوية ودائمة مع العائلة والأصدقاء.
٩. فن العرض و الإلقاء والتحدث الفعال وهو من مهارات القيادة المهمة في الحياة وفي توصيل الأفكار للآخرين.
١٠. النصائح الذهبية للحياة لتحقيق السعادة والنجاح في حياتنا.

شكراً لك لقراءته هذا الكتاب، ويسعدنا مشاركتك له مع اهلك واصدقائك وكل من تحب، لك منا افضل تحية وتقدير، ونتمنى لك حياة طيبه وناجحة إن شاء الله.

## المؤلف

أ. عماد صالح العزب

# ملحقات:

كتاب:  
تطوير الذات ومهارات الحياة

## حقوق الصور الموجودة في الكتاب

تم ادراج صور عديده في هذه الكتاب كلها تتبع قانون المشاع الإبداعي ويحق نشرها، وتم اخذها من مواقع تتيحها مجاناً بشرط ادراج روابط المواقع، وعلى ذلك سندرج هنا قائمة المواقع التي تم اخذ الصور منها وفقاً لقانون المشاع الإبداعي:

<https://pxhere.com/>

<https://www.pickpik.com/>

<https://freerangestock.com/>

<https://unsplash.com/>

<https://www.pexels.com/>

<https://www.flickr.com/>

<https://www.lifeofpix.com/>

<https://stocksnap.io/>

<https://pixabay.com/>

<https://www.shopify.com/stock-photos>

<https://gratisography.com/>

## حقوق الصور الموجودة في الكتاب



هذه الصورة الوحيدة التي ادرجتها في الكتاب، ولكنها خارجه عن المواقع المذكورة في الصفحة السابقة، وقد بحثت عن الناشر الأصلي ومالك الصورة ولم اجده، بل وجدت الكثير من المواقع والمدونين ناشرين للصورة ولكن دون توضيح عن اصلها، علماً ان هذا الكتاب مجاني ووفقاً للقانون يسمح بمثل هذا الاجراء، مع هذا اذا كنت صاحب الصورة او مالکها ولديك الاثبات وتريد منا ازلتها من الكتاب فنحن على استعداد.

**This is the only image that I included in the book for an educational purpose and not a commercial one, but it is outside of the sites mentioned on the previous page. I searched for the original publisher and the owner of the image and did not find him. Rather, I found many websites and bloggers publishing the image but without explaining its origin, knowing that this book is free and in accordance with The law allows such a procedure. However, if you are the owner or the image and want us to remove it from the book, we are ready.**

## نبذة عن المؤلف:

عماد صالح احمد العزب مدرب ومحاضر لأكثر من ٥٠٠٠ طالب وطالبة اونلاين وحضور: في التنمية البشرية وتطوير الذات وريادة الاعمال والإدارة،.. مدير المؤسسة الدولية للتعليم والتدريب، ماجستير في إدارة الاعمال حاصل على تقدير ممتاز، بكالوريوس إدارة نפט وغاز، حاصل على شهادة التسويق الرقمي الحديث معتمدة من الجامعة المفتوحة في بريطانيا ومن معهد الاتحاد الأوروبي بتقدير ممتاز، مدرب ومحاضر معتمد وخبير في المال و الاعمال عبر الانترنت لأكثر من عشر سنوات، مؤلف كتاب دليل طالب العلم نحو المستقبل وكتاب تطوير الذات ومهارات الحياة وكتاب التفكير في قوانين الحياة وكتاب الربح والاستثمار عبر الانترنت،، مؤسس وشريك لمتجر الكتروني يمني، ومؤسس ومالك بعض المواقع الالكترونية الشهيرة على مستوى الوطن العربي في مجال الثقافة والعلم والتكنولوجيا.

## «شكراً لكم»

---

شكراً لوصولك الى آخر صفحة في الكتاب  
ولاهتمامك المتينز بالعلم والمعرفة، نتسنى ان  
يكون الكتاب قد اعجبكم،  
وإن شاء الله نكون عند حسن ظنكم  
وندعي الله لنا ولكم بالتوفيق

## حقوق النشر:

أ. عماد صالح احمد العزب

يسمح بنشر او طباعة هذا الكتاب في أي مكتبة علمية وثقافية او نشره وتداوله وتدريسه، بشرط عدم التعديل فيه او في محتواه الا بموافقة المؤلف.

للتواصل:

00967-773500342

[mr.emadsaleh@gmail.com](mailto:mr.emadsaleh@gmail.com)

# تطوير الذات ومهارات الحياة

أ. عماد صالح احمد العزب

محاضر ومدرب في التنمية البشرية وتطوير  
الذات، وريادة الاعمال..

