

كيف تنطلقين لتطوير ذاتك !!؟

تقديم : عائشة باوزير

بِرَبِّهِمْ (٧) وَاللَّيْلِ (٧) وَالنَّجْمِ (٧) وَالشَّمْسِ (٧) وَالْقَمَرِ (٧)
 وَالْقِيَامِ (٧) وَالنَّهَارِ (٧) وَاللَّيْلِ (٧) وَالنَّجْمِ (٧) وَالشَّمْسِ (٧) وَالْقَمَرِ (٧)

وَاللَّيْلِ (٧) وَالنَّجْمِ (٧) وَالشَّمْسِ (٧) وَالْقَمَرِ (٧)
 وَالْقِيَامِ (٧) وَالنَّهَارِ (٧) وَاللَّيْلِ (٧) وَالنَّجْمِ (٧)

شعار الدورة



قبل البدء

كيف تحقّقين أقصى فائدة من هذه الدورة :

- أعلمي لنفسك و بقوة أنك ستستفيدين من هذه الدورة ،وتطورين بها حياتك.
- تفاعلي مع المجموعة و مع التدريبات بحماس.
- أنصتي بفعالية عالية.
- دعي ما تظنّينها همومك و متاعبك خارجاً و اتركيها هناك عند خروجك.
- هذه الدورة علوم بشرية تقبل الحوار و النقاش فامنحي نفسك هذا الحق.
- طبقي ما تعلمت دائماً فالالتزام صنوان النجاح.

بين التطوير والتغيير

التطوير

- الطور : الحال
- الأطوار : الحالات المختلفة (لسان العرب)
- طوره : حوله من طور إلى طور
- تطور : تحول من طور إلى طور . وهو التغيير التدريجي الذي يحدث في تركيب المجتمع أو العلاقات أو النظم أو القيم السائدة فيه (المعجم الوسيط)

التغيير

- غير عليه الأمر : حوله .
- وتغايرت الأشياء : اختلفت (لسان العرب)
- غير : أصلح الشيء .
- غير الشيء : بدل به غيره وجعله على ما كان عليه.

لماذا التطوير دون التغيير

يعتقد البعض أن التغيير والتطوير ألفاظ لها نفس المعنى وهو اعتقاد قد لا يكون صحيحاً بشكل مطلق . فالتغيير قد يكون تغييراً جذرياً وليس مجرد تطوير كما أن التغيير قد يكون تراجعاً إلى الوراء أحياناً .

توقعاتك

التوقعات الإيجابية عادة حسنة قبل بدء أي عمل أو برنامج أو مشروع تنوين القيام به لذا

ما الذي تتوقعينه من هذا البرنامج :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧
- ٨
- ٩

أهداف الدورة .

- تمكين المشاركات من إتقان مهارة التطوير من خلال دراسة مراحل التمكين .
- تعريف المشاركات بفرضيات التطوير ومبرراته .
- مساعدة المشاركات على فهم الذات . من خلال معرفة القيم .
- مساعدة المشاركات على تطوير الذات من خلال نموذج الحاجات الأساسية .
- مساعدة المشاركات على تطوير الذات من خلال معرفة نمط السلوك الذي تنتهجه في الحياة .
- مساعدة المشاركات على تطوير الذات من خلال معرفة الشمال الإنساني لديهن .
- تمكين المشاركات من تحديد أولويات أهدافهن .
- تعريف المشاركات بكيفية تحقيق أهدافهن .

لماذا نحرص على التطوير

التطوير ليس هدفاً في حد ذاته لأنه لو كان كذلك لتوقفت البشرية ولم تنمو هذه الحضارات . بل هو وسيلة لمستقبل أفضل كلما بلغناه تطلعنا لمستقبل أفضل منه وهكذا دواليك . لذا ينبغي أن يكون التطوير مبرراً ومسبباً وكل تطوير لا ينطلق بناء على مبررات وجيهة فإنه تخبط عشوائي قد لا يستمر طويلاً .

وإذا كانت مبررات التطوير مختلفة باختلاف الأزمنة والأحوال فإن أبرزها :

١_ مواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية التربوية .. الخ .

٢_ لإثبات الذات و إبراز القدرات.

٣_ للقضاء على الملل والروتين والإبقاء على النشاط والحيوية.

٤_ لاختصار الوقت وتقليل الجهد وزيادة الإنجاز .

٥_ لتحسين الأداء.

٦_ لأسباب خفية لا نعلم حقيقتها . وينبغي أن تحذر من هذه الأسباب الخفية . و يجب أن نسعى

للتعرف عليها قبل بدء عملية التطوير وذلك لنطمئن إلى منطقيتها و صحتها .

تدريب

ما الذي دفعتك للحرص على تطوير ذاتك؟

فرضيات التطوير

وهي فرضيات تقبل الصحة و عدمها. و فهم هذه الفرضيات يؤدي إلى تجنب الإخفاق في

التطوير. لذا يجدر بنا الاسترشاد بها و الانتباه إليها :

- ١_ تتطور الماديات بمعدل أسرع من الأفكار .
- ٢_ كلما ارتفع مستوى المرء الثقافي كلما كان استعداده للتطوير أكبر .
- ٣_ ترك المجال أمام الإنسان للتداول و النقاش حول التطوير يدفعه للتفاعل معه.
- ٤_ نجاح التطوير يعتمد على الممارسة و التطبيق و ليس على القول فقط.
- ٥_ التمرحل في عملية التطوير يساهم في نجاح و ثبات العملية التطويرية.
- ٦_ لا تطوير من غير مرونة لذا علينا الحذر من سياسة (إما..... وإلا.....) أي إما أن أطور كل شيء في حياتي وإلا فلن أتطور .
- ٧_ كل تطور له ثمن فاستعدي لدفعه.
- ٨_ اعلمي أن الاستمرار في الوضع الحالي سيكلفك أكثر بكثير من تكلفة التطوير
- ٩_ مقاومة التطوير و نقده عملية صحية فاحرصي على الاستفادة منه.

١٠_ طريق التطوير طويل وشائك ورائع الخطوات وممتع الثمار لذا فأنت بحاجة إلى صديقة

مؤيدة لأفكارك تؤنسك في مسيرك وتسليك وتشاركك متعة النجاح فلا فرحة إلا بالمجموعة .

١١_ إن الذي يصمم على التطوير سينجح بإذن الله تعالى على المدى البعيد .

١٢_ تفاعلي بالنجاح في عمليتك التطويرية تنجحين بإذن الله.

١٣_ الاستعانة بالله والتوكل عليه من ثم الحزم و الحزم وعدم التردد . كل ذلك أسلحة المرأة

الساعية للتطوير الدائم .

لنبدأ الانطلاق

أولاً : حدثي الذات إيجابياً .

* سوف أحقق ما أريد

* الحياة سهلة وجميلة

* أنا قادرة على حل المشاكل في حياتي

* أنا متفائلة

* الصعود إلى القمة سهل وممتع

* تربية الأولاد ممتعة

* طلب العلم متعتي

ثانياً : الغي الرسائل السلبية للذات .

* أنا لن أنجح أبداً

* أنا أنسى دائماً

* أنا لست واثقة من نفسي

* قد أتطور وقد لا أتطور

تدريب

حاولي أن تكتبي رسائل إيجابية في مجالات متعددة

● تطوير الذات .

● الأسرة .

● العمل .

● الصديقات .

● طلب العلم .

تدريب

لنبدأ التطوير فعلياً . وحتى نتطور لا بد أن نتعود على التطوير في كل أمور الحياة . لذا يرجى
منك القيام من مكانك الذي تجلسين فيه الآن بحيث تختارين مكاناً آخر تظنينه أفضل مكان يمكن
أن تجلسيه . بعد تغيير مكان جلوسك حاولي سرد الأسباب التي دعتك إلى تغيير مكانك واختيار
المكان الجديد .

تدريب منزلي

لكي تتعودي على التطوير لا بد أن تبدئي تطوير حياتك الخاصة لذا حاولي تطوير بعض الأشياء

* غيري توزيع أثاث الغرفة .

* غيري مكان جلوسك في البيت .

* اجعلي لك وجبتين من الطعام بدلاً من ثلاث وجبات .

* قدمي موعد نومك الطبيعي بساعتين .

* أقرئي جريدة جديدة .

* زيدي نصف ساعة على الوقت المخصص للقراءة والإطلاع .

* إشعالي الشموع في غرفتك بدلاً من أضواء المساء .

الحاجات الإنسانية

هناك حاجات أساسية في حياتنا الإنسانية . وسواء اعترفنا بهذه الحاجات أو تجاهلناها فما زالت بداخلنا مما يؤكد وجود هذه الحاجات. وهي

الحاجات الروحية :

وهي حاجات تتعلق بإيجاد معنى للحياة والهدف منها (**وَمَا جَاءَنَا بِمَلَكُوتِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَاللَّهُ يَتَّبِعُ الَّذِينَ يَدْعُونَهُ شُرُكًا مَعَ رَبِّهِمْ وَمَا لَهُمْ بِهِمْ عِلْمٌ شَيْئًا سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ**)

الحاجات المادية الطبيعية :

وهي التي يتطلبها الجسم للعيش بشكل سليم خالي من الأمراض.

الحاجات الاجتماعية :

و تتمثل في العلاقات مع الآخرين و الانتماء إليهم التي تبني على الثقة . و الثقة تنمو كلما أصبحت أكثر اهتماماً و مسئولية و حب

الحاجات العقلية :

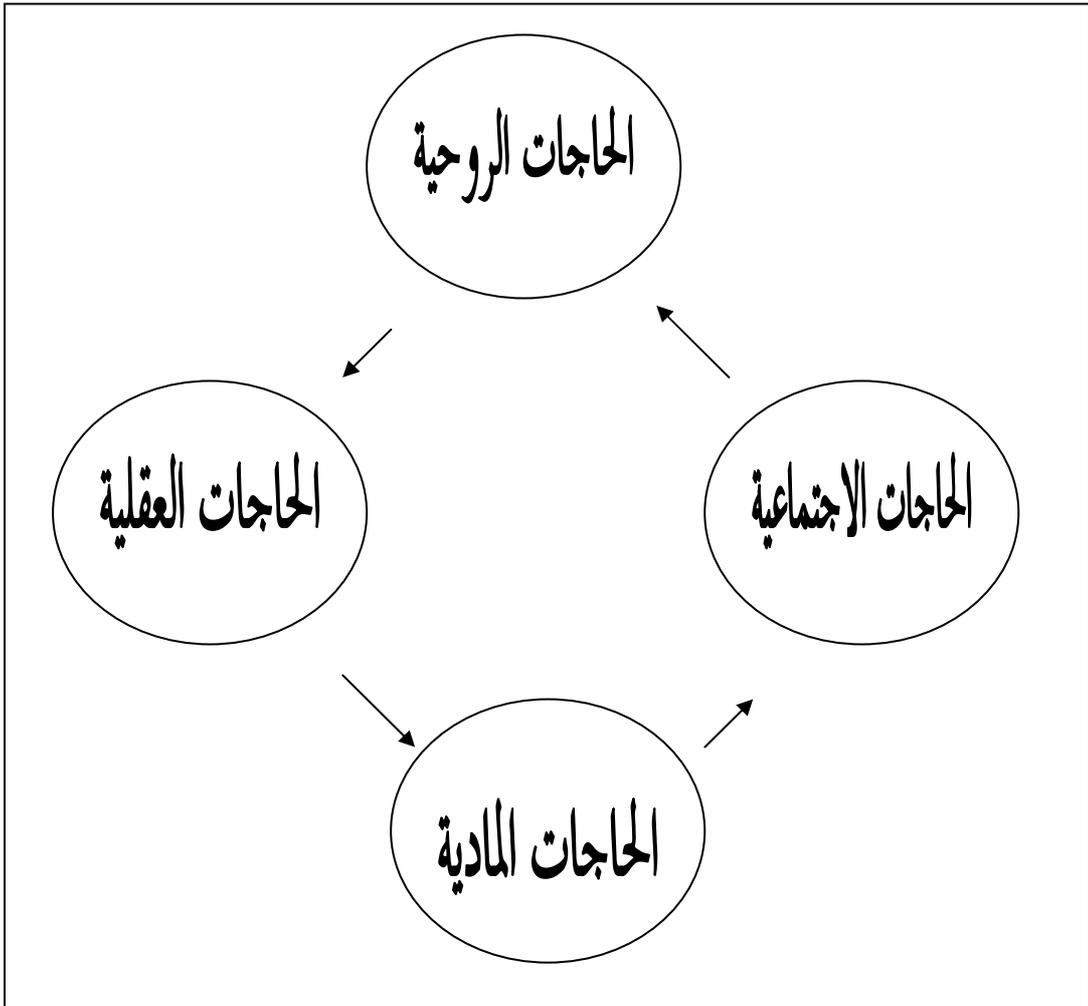
التي تتمثل في حاجة العقل إلى العلم والتعلم مدى الحياة

التوازن والتفاعل بين الحاجات الإنسانية

يرى البعض أن هذه الحاجات منفصلة فيكون التوازن بينها بالبقاء في كل منها لبعض الوقت

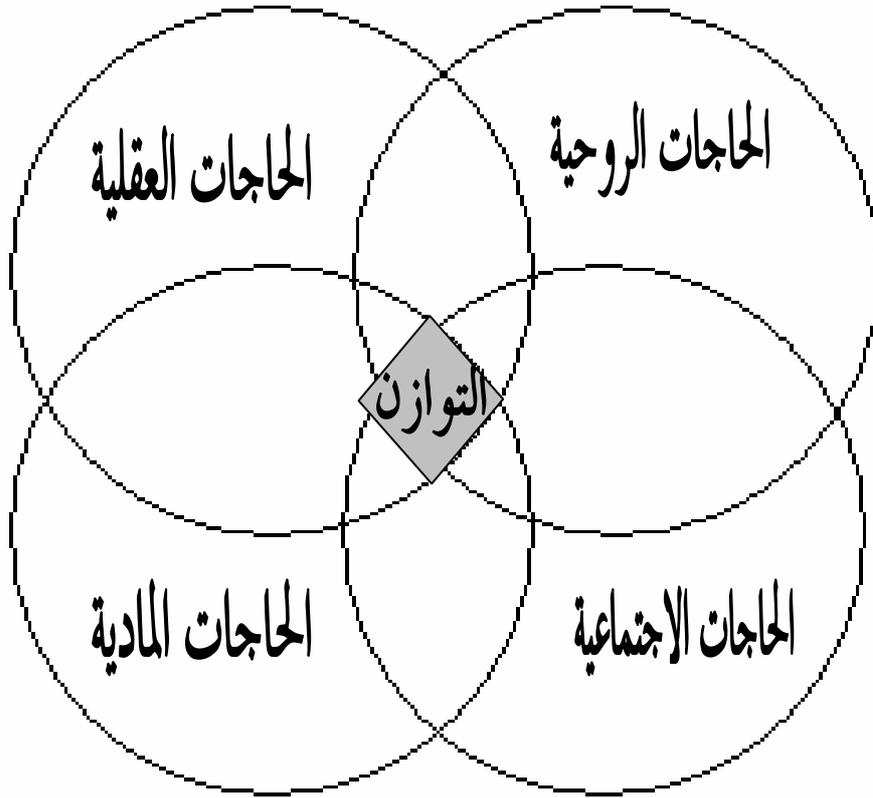
ثم العودة بسرعة إلى غيرها وبشكل منتظم

التوازن بين الحاجات بافتراض انفصالها



ووجه النظر هذه تتجاهل حقيقة مهمة وهي أن تداخل هذه الحاجات هو الذي يولد التوازن

الداخلي الذي يوضحه الرسم التالي



إن إشباع الحاجات الأربع بطريقة مندمجة متوازنة هي بمثابة تفاعل العناصر في الكيمياء .

فعندما نصل إلى درجة معينة من التوازن يصح لدينا ما يمكن أن نسميه الاشتعال الداخلي الذي

يعطينا روح الحماس والإنجاز والعمل للأفضل دائماً.

تدريب

من خلال فهمك لمربع الحاجات الإنسانية حددي بعض الأمور التي ستحرصين عليها لإيجاد التوازن بين هذه الحاجات.

● الحاجات الروحية

.....

● الحاجات الاجتماعية .

.....

● الحاجات العقلية .

.....

● الحاجات المادية .

.....

فهم الذات

تناولت الكثير من الدراسات النفس الإنسانية في محاولة للإجابة عن سؤال البشرية من أنا؟

فهم الذات

إن نقطة الانطلاقة نحو التطوير تبدأ من الثقة بالنفس التي تتطلب أولاً فهم الذات من خلال معرفة قيمنا وحاجاتنا وطبيعة سلوكنا .

أهمية القيم :

توجه القيم كل قرار نتخذه في حياتنا . وبالتالي فالقيم توجه حياتنا بأسرها . وهي التي تحدد المعاني التي نعطيها لمواقف الحياة . كما أنها تقود تصرفاتنا وسلوكنا .
و لنبدأ التطوير نجد ربنا معرفة قيمنا لتغيير ما يلزم منها لأنها أساس في التغيير ولها أبلغ الأثر في استمرار خطواتنا نحو التطوير دائماً .

معنى القيمة :

تقييم الشيء إعطاؤه قيمه
أي شيء تعتبره عزيزاً على نفسك .

وقيمننا هي تلك الأمور التي نعتبرها مهمة جداً في حياتنا . وإن لم نكن على علم بهذه القيم (أهم شيء في حياتنا) فكيف لنا أن نتوقع معرفة ذواتنا .

إن أكثر الناس قدرة على تطوير الذات الذين يعرفون قيمهم ويتمسكون بها ولا يكتفون بالإعلان عنها وحسب بل يعيشون بموجبها . وبالتالي يكسبون احترام مجتمعاتهم وإن كنا لا نوافقهم على بعض أفكارهم .

أنواع القيم

١_ قيم الغاية : وهي التي تصلنا إلى المشاعر مباشرة

٢_ قيم الوسيلة : وهي ما توصلنا إلى قيم الغاية . أي لا توصلنا إلى المشاعر مباشرة

مثال

سئلت امرأة ما هي قيمك في الحياة ؟ فقالت : الحب ... الصديقات ... المال

فلو سألتها مرة أخرى . ماذا تعطيك الصديقات . فقد تقول : الحب . الأمان . السعادة

بهذا يتضح أن الصديقات قيمة وسيلة توصلنا إلى قيمة الغاية الحب و السعادة .

تدريب

* ما هو أهم شيء بالنسبة لك في

* ما الذي يليه في الأهمية.

* سجلي عدد من الأمور المهمة في هذا المجال مرتبة حسب أهميتها

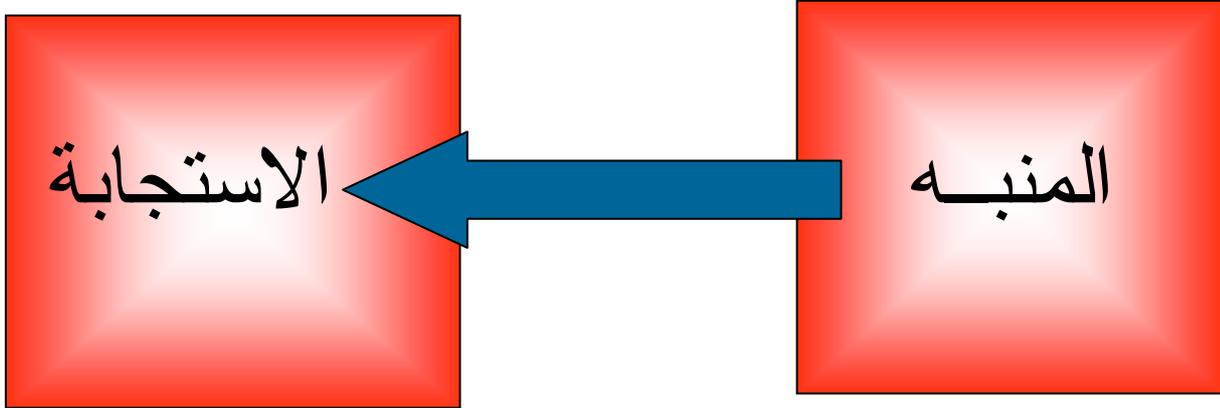


أنماط السلوك

معرفة القيم الإنسانية تدفعنا لإنتاج سلوك معين لإشباع تلك الحاجات والوصول لمشاعر القيم التي نريدها لذواتنا فما هو السلوك الذي نسلكه .

السلوك الانفعالي

و يعني العيش تحت تأثير الظروف المحيطة . دون محاولة تحمل المسؤولية عن هذه الحياة التي يعيشها الأشخاص. الانفعاليون يتأثرون ببيئاتهم الملموسة فلو كان الجو صحواً على سبيل المثال ، كانت أحوالهم جيدة و العكس صحيح.



يشعر ← يتصرف ← يفكر

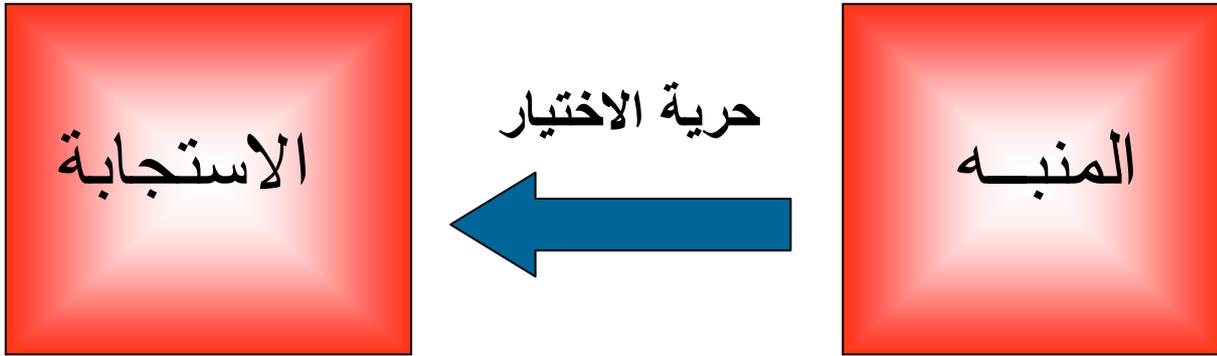
عبارات الانفعالي

- ليس لدي ما أفعله
- إنه يدفعني للجنون
- أنا مضطر لذلك
- لا أستطيع
- يتحتم علي أن أفعل ذلك

السلوك المبادر

وهي تعني أكثر من مجرد أن تأخذ زمام المبادرة . هي تعني إننا مسؤولون عن حياتنا إن سلو كنا هو تعبير عن قراراتنا النابعة من قيمنا وحاجاتنا المتوازنة . وليس عن ظروفنا إننا نملك المبادرة والمسؤولية لصنع الأحداث.

إن المسؤولية تعني القدرة على اختيار استجابتك ، و يدرك الأشخاص الذين يملكون روح المبادرة هذه المسؤولية، إنهم لا يلقون باللوم على ظروف حياتهم لتبرير سلوكهم.



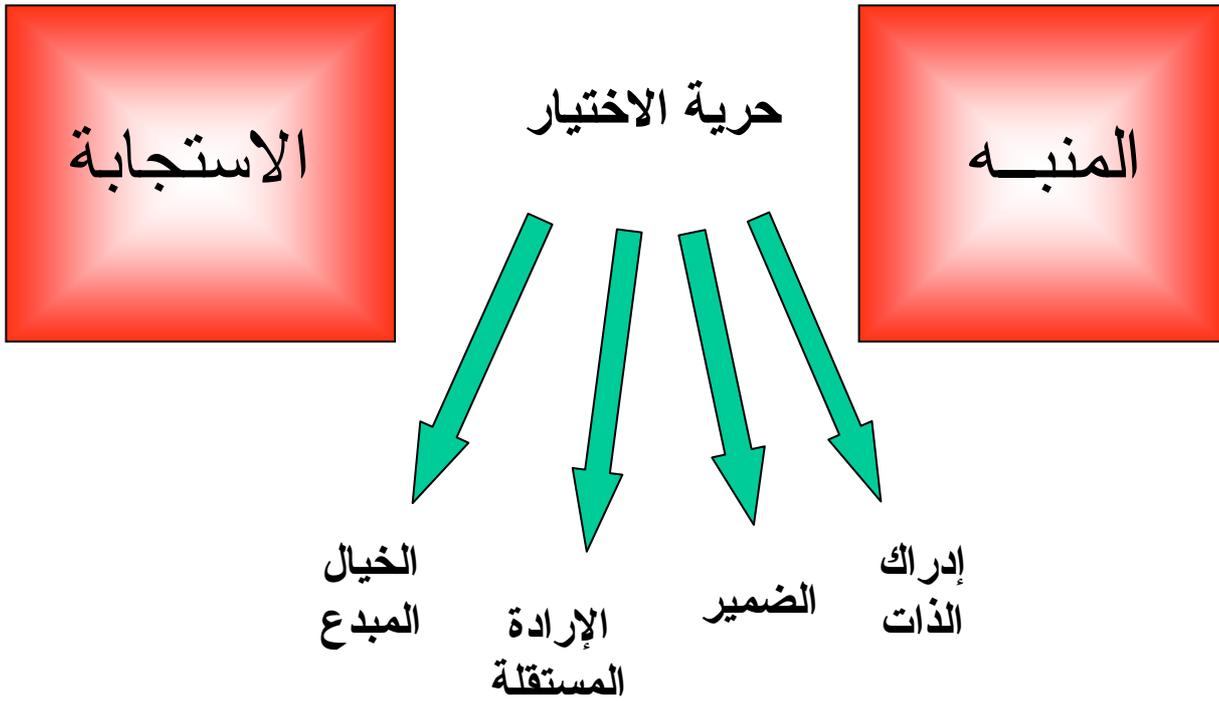
يفكر ← يشعر ← يتصرف

عبارات المبادر

• لقد قررت فعل كذا

- أنا أتحكم بمشاعري
- يمكنني اختيار طريقة أخرى
- يمكنني فعل ذلك
- إنني اختار ... إنني أفضل.

حرية الاختيار



الرسالة والرفعة

أهمية كتابة الرسائل الشخصية.

تؤكد الدراسات العلمية أن أكثر الناس نجاحاً في الحياة هم هؤلاء الأشخاص الذين يسرون وفق رسالة مكتوبة يؤمنون بها، و يعملون جاهدين لتحقيقها. وفي دراسة أعدتها جامعة هارفارد الأمريكية عام ١٩٧٠ م اتضح أن ٣ % فقط من الطلاب يعرفون ماذا يريدون. و لديهم خطط تفصيلية لحياتهم. وبعد عشرين سنة تابعت الجامعة الدراسة على نفس الفئة فاتضح أن هؤلاء الـ ٣ % يملكون أكثر من ٩٠ % من ممتلكات الفئة التي طبقت عليها الدراسة.

بهذه المقدمة البسيطة يمكن اختصار أهمية كتابة الرسالة الشخصية لكل منا. وأهمية وضع خطط تفصيلية لتحقيق هذه الرسالة التي نسعى لتحقيقها بنجاح و سعادة.

رسالتنا في الحياة

الرسالة : هي ما تودين أن تسيرين عليه في الحياة .

الرؤيا : هي النتيجة النهائية التي تسعين شخصيا لصنعها . أي ما تودين الوصول إليه .

والرؤيا كلمة عامة للأهداف . بما أن الأهداف تنقسم إلى بعيدة ومتوسطة وقصيرة المدى .

الرؤية	الرسالة
* قصد وهدف تصل إليه مثل رؤيتي أن أكون مدرسة	غير محددة بهدف مثال : رسالتي إعادة أيجاد الأمة الإسلامية فهذا شيء لا ينتهي فأنت تعملين على ذلك حياتك كلها
* وسيلة	* غاية
* كمية	* نوعية
* شيء محدد ويجب أن ينتهي فبعد أن تكون مدرسة تكونين قد أنهيت مهمتك	

الرسالة مرتبطة ارتباطاً عميقاً بالسعادة والرؤية مرتبطة ارتباطاً عميقاً بالنجاح . ولك الخيار في

أن تجمع بين الرسالة والرؤيا لتحصلي على السعادة والنجاح معاً .

الناس أربعة أصناف في الرسالة والرؤية.

* لا رسالة ولا رؤية فهؤلاء لا يعرفون مسارهم في الحياة ولا يعرفون ما يريدون

* رؤية دون رسالة . فهؤلاء يعرفون ما يريدون دون أن يحددوا مسار حياتهم فهؤلاء كبعض

المعلمات تصل إلى رؤيتها دون رسالة فتحقق النجاح ولا تحقق السعادة .

* رسالة دون رؤية . فهؤلاء يعرفون مسارهم لكن ليس لديهم خطة مكتوبة للوصول إلى هذه

الرسالة فهؤلاء جيدون غير أنهم غير واضحين في تحقيق الرسالة . ليس لديهم خطة ومتابعة .

وهم عادة يحققون السعادة دون النجاح

* رسالة ورؤية . فهؤلاء يعرفون مسارهم وتخصصهم فيه ولديهم أهداف واضحة وهؤلاء

عظماء مؤثرون . سعداء . أقوياء . منتجون .

أين أنت الآن و أين تريد أن تكوني !؟

أول خطوة لكتابة رسالتك في الحياة هي معرفة رسالتك الحالية ومن ثم تغييرها أو الإضافة عليها

إذ يجدر بنا أن نعرف الوضع القائم أولاً ومنه ننطلق لما نود الوصول إليه . وفي الخطة تكون

الأهداف بمستوياتها بعيدة ومتوسطة وقصيرة المدى .

تدريب

ما هي رسالتك في الحياة؟

.....

.....

.....

.....

الرؤية و الأهداف

الرؤيا هي الأهداف البعيدة المدى.الوضع الذي تخططين لتكوني عليه بعد مدة زمنية طويلة.

و الأهداف التي تخططين للقيام بها غداً أو هذا الأسبوع هي الأهداف قصيرة المدى.

و الأهداف التي تخططين لها الشهر القادم أو السنة القادمة هي الأهداف متوسطة المدى.

و الأهداف التي تخططين لها بعد خمس سنوات أو عشر سنوات هي بعيدة المدى أي الرؤيا.

معايير كتابة الأهداف :

- ✓ أن يكون الهدف محدداً وواضحاً .
- ✓ أن يكون الهدف مشروعاً .
- ✓ أن يكون الهدف متناسباً مع الإمكانيات المتاحة.مع الحذر من متابعة الأهداف المتواضعة مع القدرة على إنجاز أفضل منها.
- ✓ أن يحدد بزمن معين فإذا لم تحدد ي له زمن محدد فهو أمنية.
- ✓ أن يكون الهدف مناسباً للوقت الذي حدد له.
- ✓ أن يكون قابل للقياس .

تدريب

ما هي أهدافك .

- -١
- -٢
- -٣
- -٤
- -٥
- -٦

رتبي هذه الأهداف حسب أولويتها .

- -١
- -٢
- -٣
- -٤
- -٥

كيف تصلين إلى ما تريدين ؟!!!!

- حددي هدفك (ابدئي و المنال في ذهنك) حسب أولويات أهدافك .
- فكري فيما تريدين في إطار إيجابي و تجنبي التفكير فيما تريدين في إطار سلبي.
- ركزي انتباهك على ما تريدين. (دائرة التأثير)
- تخيلي و بشكل إبداعي أنك حققت ما تريدين .
- مستفيدة من التجربة الإبداعية و إطار التفكير الإيجابي ، ما هي الخطوات التي اتخذتها لتحقيق ما تريدين.
- انطلقى فعلياً – مستعينة بالله – منفذة هذه الخطوات.
- غيري ما يلزم من أفكارك و مشاعرك و سلوكك للوصول إلى ما تريدين.
- اشحذي منشارك دائماً للوصول إلى ما تريدين.

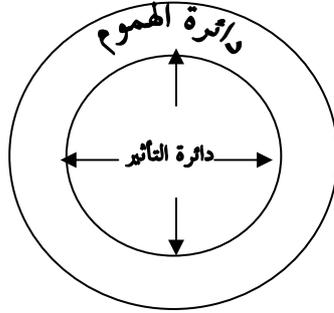
دوائر التأثير

دوائر التأثير تعني إدارة الوقت .

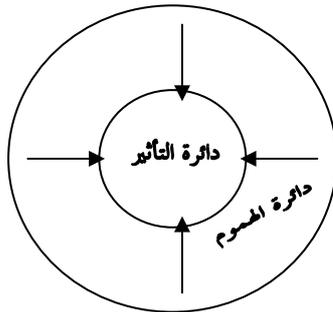
لكل منا دوائر اهتمام وتمثل في النظر إلى الأمور التي نركز فيها وقتنا وطاقتنا . وتكون قسمين :

١- دائرة تأثير ونركز فيها على مالك تأثير عليه .

أي بذل الجهد في الأشياء التي يمكن لنا فعل شيء إزائها . فتتوسع طاقاتنا في التعامل مع هذه الأشياء وتتضخم مسببة زيادة دائرة التأثير . وهنا يكون المبادر . فتضييق دائرة همومه



٢- دائرة الهموم ويركز فيها على نقاط الضعف لدى الآخرين على المشكلات المثارة في محيطهم وعلى الظروف التي ليس لهم عليها أي سلطان ويسفر هذا التركيز عن توجيه الاهتمام وإلقاء اللوم على الآخرين وتسفر عن الشعور المتزايد بأنهم ضحايا وينتج عن هذا انكماش دائرة التأثير وهنا يكون الانفعالي فتضييق دائرة التأثير .



فليفكر كل منا في موقف من المواقف . كان فيه

في دائرة الهموم وكيف تصرف فيه .

ثم ليفكر في موقف كان فيه في دائرة التأثير وكيف تصرف فيه ؟ !!!

مراحل التمكن من المهارة

هناك مراحل لتعليم أي مهارة ومنها التطوير . وحتى نصل إلى القدرة والتمكن من أي مهارة يلزمنا معرفة هذه المراحل لنحدد موقعنا في هذا العلم ونقارن ذلك بتمكننا من المهارة حتى تتحول لدينا إلى سجية وعادة .

المرحلة الأولى : اللاوعي بعدم القدرة .

ويعني ذلك عدم إدراك المهارة وبالتالي لا تكون هناك قدرة لتطبيقها . وفيها لا يعلم المرء أنه لا يعرف أو لا يقدر . ويطلق عليها مرحلة الغيوبة العلمية . هل تعرفون شيئاً عن الأسلوبية مثلاً أو التعالق النصي .

المرحلة الثانية : الوعي بعدم القدرة .

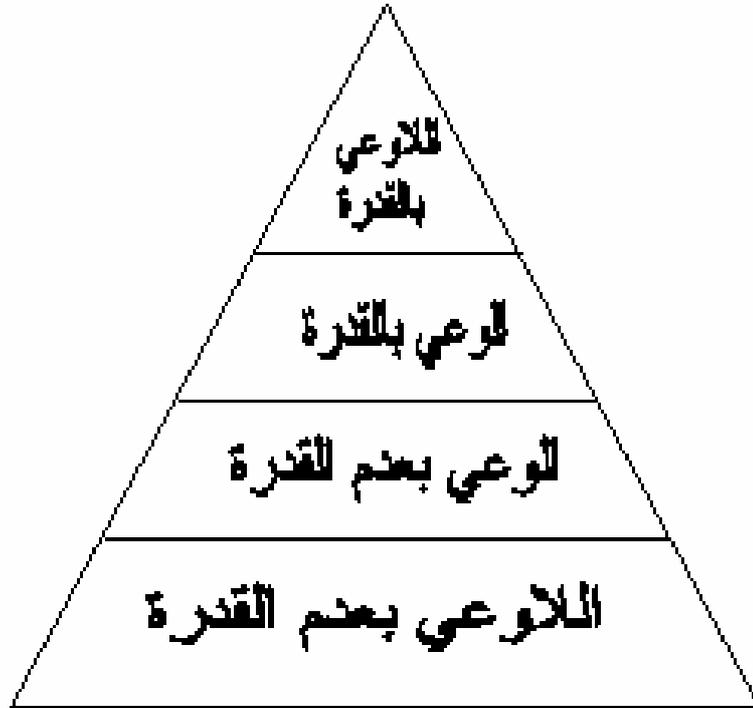
وتعني أن المرء يعي ويدرك المهارة ولكنه غير قادر على تطبيقها ، وفيها يعي المرء أنه لا يعرف ولا يقدر فمعظمنا يعي أن هناك علماً دقيقاً كالكهرباء . ولكنه لا يعرف كيف تعمل الكهرباء وهو يستفيد منها لكنه لا يعرف كيف تعمل الكهرباء .

المرحلة الثالثة: الوعي بالقدرة .

وتعني أن المرء يعي المهارة وقادر على ممارستها ويتطلب ذلك حضور العقل الواعي والرجوع والتأكد من المعلومات التي تعلمها المرء . في هذه المرحلة يعي المرء أن العلم بالتعلم أي بالمدرسة والقراءة و الإطلاع .

المرحلة الرابعة : اللاوعي بالقدرة .

وهي مرحلة يتوصل إليها المرء مع الممارسة المستمرة لمدة من الزمن . فتصبح المهارة لدية سجية أو كما يقال سليقة . وبكثرة الممارسة تصبح المهارة تلقائية فالمرء يعرف ويعمل دون أن ينتبه إلى تلقائية هذا العمل .



من فاعلنا فاعلنا فاعلنا فاعلنا فاعلنا

فعلنا

المراجع

- ✓ الراشد : صلاح . كيف تخطط لحياتك.
- ✓ العدلوني : محمد. إدارة الذات.
- ✓ الحمادي : علي . التغيير الذكي.
- ✓ كوفي:ستيفن. إدارة الأولويات.
- ✓ روبرت : انتوني . أيقظ قواك الخفية.
- ✓ روبرت : انتوني . قدرات غير محدودة.