

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي أحمد

الإرشاد الذاتي في التفكير الإيجابي . / رحمة علي أحمد

الغامدي- نجران ، ١٤٤٦ هـ (الإرشاد الذاتي ؛ ٣)

رقم الإيداع: ١٥٣٠٦/١٤٤٦

ردمك: ٩-٦٨١٠-٥-٦٠٣-٩٧٨

الإرشاد الذاتي في التفكير الإيجابي
إعداد د. رحمة علي الغامدي
أستاذ علم النفس الإرشادي بجامعة نجران

في الحديث القدسي : إن الله تعالى يقول: أنا عند ظن عبدي بي؛
إن خيرًا فخير، وإن شرًا فشر

مقدمة

تبدأ رحلة الإنسان نحو السعادة والاتزان من فكرة... نعم، مجرد فكرة! فالأفكار التي نمنحها اهتمامنا وقدرتنا على التفاعل معها هي التي تشكّل مشاعرنا، وتوجّه سلوكنا، وتحدد جودة حياتنا. ومع تسارع وتيرة الحياة وتعدد الضغوط اليومية، أصبح التفكير السلبي شائعاً ومؤثراً على الصحة النفسية والعلاقات وحتى الأداء الأكاديمي.

ومن هذا المنطلق، جاء هذا الكتيب "التفكير الإيجابي" ليكون دليلاً مسانداً ذاتياً موجهاً لطلبة الجامعات، يساعدهم على فهم طبيعة أفكارهم، والتمييز بين ما يُعزز طاقاتهم النفسية وما يستنزفها. تم تصميم محتوى هذا الكتيب بأسلوب تفاعلي يجمع بين الأنشطة العملية، وتنمية المعارف، والوعي الذاتي، وبناء المهارات، كما يتضمن مراجع إثرائية لمن يرغب في التوسع بشكل أعمق.

أيها الطالب الجامعي، اعلم أن الأفكار ليست مجرد ردود أفعال تلقائية، بل هي اختيارات داخلية تؤثر على يومك ومستقبلك. لا تنتظر أن تتغير الظروف من حولك... ابدأ من داخلك. درّب عقلك على أن يرى الجمال في كل تحدٍ، وأن يستخرج النور من كل تجربة، وأن يؤمن دوماً أن التفكير الإيجابي ليس تجاهلاً للواقع، بل وعيٌ به واختيارٌ لأفضل ما فيه.

أنت في مرحلة بناء الذات، وببيدك أن تجعل تفكيرك أقوى أدواتك.

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من ساهم بفكرة، أو دعم، أو كلمة محفزة في سبيل نشر ثقافة التفكير الإيجابي والوعي الذاتي بين طلبة

الجامعات. كما أعبّر عن امتناني لكل من آمن بأهمية تمكين الشباب نفسيًا وفكريًا، وأدرك أن بناء المستقبل يبدأ من بناء التفكير.

سائلة الله أن يكون هذا الكتيب لبنة في مسيرة التحول الإيجابي، وأن يُسهم في صناعة جيلٍ واعٍ، ملهم، وقادر على التعامل مع الحياة بنظرة متفائلة وذهن منفتح.

رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة نجران

أفكارك ترسم حياتك؟

هل تساءلت يوماً عن اللوحة التي سترسمها لحياتك؟ تخيل أن حياتك مثل لوحة بيضاء، وأنت الرسّام الذي يحمل الفرشاة، ويختار الألوان، والخطوط، وكل اختيار تتخذه، وكل هدف تسعى لتحقيقه؛ هو بمثابة ضربة فرشاة، تضيف تفاصيل وألواناً إلى هذه اللوحة.

وفي هذه المرحلة الجامعية، أنت تعيش لحظة حاسمة؛ لحظة تتشكل فيها ملامح مستقبلك، وأنت تملك القدرة على أن تبدأ، أن تخطط، وأن ترسم حياة مليئة بالإنجازات، والشغف، والسعادة. ربما تشعر بالارتباك أحياناً أمام المسارات المتعددة، أو الأهداف الكبيرة، لكن لا تقلق؛ فكل رسّام عظيم بدأ بضربة فرشاة واحدة.

دعونا نكتشف معاً كيف نضع الخطوط الأساسية لحياتنا، كيف نختار الألوان التي تعبّر عن أحلامنا، وكيف نواجه العثرات كأنها مجرد بُقع لونية تزيد من جمال اللوحة، وأنت المؤلف، وأنت الرسّام... والسؤال الآن: كيف ستختار أن ترسم حياتك؟

النجاح يمكن التنبؤ به "إن من واجبنا أن نستمر في المضي قدماً، كما لو لم تكن هناك حدود أمام قدراتنا".

بيير تيلهارد دي شاردن

تعرف الآن على قصة سالم ورحلته نحو التغيير بالتفكير الإيجابي..

سالم، طالب في كلية الهندسة. منذ بداية دراسته، كان سالم يعاني من ضغوط أكاديمية، وتحديات شخصية؛ ما جعله يشعر بالإحباط، وعدم الثقة بقدراته، وكانت درجاته متواضعة، وكان يعتقد أن الفشل هو مصيره المحتوم. وفي أحد الأيام، حضر سالم ندوة حول "التفكير الإيجابي وتأثيره على النجاح"، ألقاها أحد رواد التنمية الذاتية، وتحدث المحاضر عن قوة العقل في تشكيل الواقع، وكيف أن تغيير طريقة التفكير يمكن أن يفتح أبواباً جديدة، وهذه الفكرة أثارت فضول سالم، وبدأ يتساءل: "ماذا لو حاولت تغيير طريقة تفكيري؟".

وقرر سالم أن يجرب، فبدأ بوضع أهداف صغيرة قابلة للتحقيق، وأقنع نفسه أنه قادر على الإنجاز. في كل مرة، كان يواجه تحدياً أكاديمياً، كان يردد عبارات إيجابية، مثل: "أنا أستطيع" و"سأبذل قصارى جهدي".

مع مرور الوقت، لاحظ سالم تغييراً ملحوظاً؛ بدأ ينهي واجباته بفعالية، وازدادت مشاركته في المحاضرات، وشيئاً فشيئاً تحسنت درجاته، وهذا التفكير الإيجابي لم يساعده فقط في دراسته؛ بل جعله ينخرط في أنشطة طلابية، وجمعيات علمية؛ ما عزز مهاراته الاجتماعية والقيادية.

وفي نهاية دراسته الجامعية، حصل سالم على تقدير مرتفع، وبدأ مسيرته المهنية كمهندس ناجح، ولم يكن السر في تغيير الظروف المحيطة به؛ بل في تغيير نظرته للحياة، وقدرته على رؤية التحديات كفرص للنمو.



ورقة عمل (ما يمكنك القيام به الآن):

١- قرر لنفسك ما الشيء الذي يجعلك حقاً سعيداً؟ ثم ابدأ في تنظيم حياتك وعملك حول تلك الأنشطة، ما من أحد سواك يمكنه أن يقوم بهذا لأجلك.

٢- جاب بصراحة: هل أنت صادق مع نفسك في كل ما تفعله وتقله؟ تشعر أنك تدرك ما تريد وما ترغب بفعله حقاً؟

ما الذي تريده حقًا؟

هل هدفك هو أن تحقق الاستقلال المالي؟ هل تريد أن تصبح ثريًا؟ هل تريد أن تصبح مليونيرًا على مدار حياتك العملية؟ تلك أهداف معقولة، وما من عقبة تحول دون تحقيقها. فهناك مئات الآلاف؛ بل الملايين على مرّ السنين حققوا تلك الأهداف، بادئين من نقطة الصفر، والكثير من الأشخاص الناجحين في يومنا هذا قد بدؤوا مفلسين تمامًا؛ بل مدينين ديونًا كبيرة، وغالبا ما بدؤوا في وقت متأخر من حياتهم، وكما حقق الآخرون هذا؛ فإنه بوسعك أنت -أيضًا- تحقيقه.

يتردد العديد من الناس؛ بل يقلعون عن المحاولة تمامًا؛ لأنهم لا يمكنهم معرفة كيف سينتقلون بالضبط من موضعهم الحالي إلى حيث يرغبون، وينسون أن رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة.

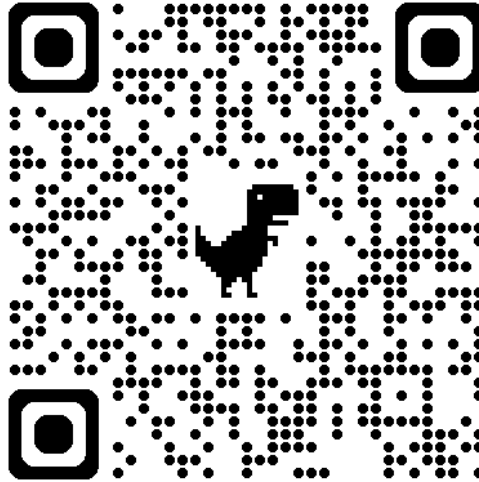
فلا تبدأ الأحداث المنشودة في الوقوع لك إلا حين تخطو خطواتك الأولى متحليًا بالإيمان، وتتجه بجرأةٍ صوب أحلامك.



(فيديو - خطوة واحدة صغيرة قد تغير مجرى حياتك):

أطلب منك الآن الاستماع جيداً إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - خطوة واحدة صغيرة قد تغير مجرى حياتك - كتاب روبرت موريو.



ملاحظات:

عاهد نفسك والتزم بعهدك

كتب "تشارلز موري" متسلق الجبال الكلمات التالية:

ما لم يأخذ المرء على نفسه عهداً وثيقاً سيكون هناك التردد، وفرصة التراجع وعدم
الفعالية الدائمة، وفيما يتعلق بكل خطوات المبادرة والابتكار، هناك حقيقة مبدئية إذا
تجاهلناها؛ فإننا نقضي على عدد لا يُحصَى من الأفكار، والخطط الرائعة، وهي اللحظة
التي يعاهد فيها المرء نفسه عهداً لازماً، ومن ثمّ، يحالفه الحظ والتوفيق.

ابدأ بما يمكنك القيام به، مهما كان هذا الأمر، تنطوي الجرأة على العبقرية والبراعة،
وعلى الطاقة والسحر. ما عليك إلا الانخراط في العمل، وسوف يتوهج عقلك تدريجياً، ما
عليك إلا البدء في المهمة؛ حتى تتمّ تلقائياً.



(استبانة: "أنماط التفكير الشخصية")

اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (✓) في الخانة المناسبة بناءً على مدى موافقتك.

(١ = لا ينطبق أبداً - ٢ = نادراً ما ينطبق - ٣ = ينطبق أحياناً - ٤ = ينطبق غالباً - ٥ = ينطبق تماماً).

م	العبارة	١	٢	٣	٤	٥
١	أفضّل التفكير المنطقي والتحليل الدقيق قبل اتخاذ القرارات.					
٢	أستمتع بالتفكير الإبداعي، والخروج بأفكار جديدة.					
٣	أبحث عن طرق عملية وتطبيقية لحل المشكلات.					
٤	أعتمد على مشاعري وحدسي في اتخاذ القرارات.					
٥	أفضّل التخطيط المسبق، وتحديد خطوات واضحة؛ لتحقيق أهدافي.					
٦	أستطيع رؤية الصورة العامة، وأربط بين الأفكار المختلفة بسهولة.					
٧	أستمتع بالتفاصيل الدقيقة، والعمل على المهام المحددة.					
٨	أفضّل العمل ضمن فريق، والاستماع لوجهات نظر الآخرين.					
٩	أفضّل التفكير المنطقي والتحليل الدقيق قبل اتخاذ القرارات.					

جمع النقاط حسب كل نمط:

- ◀ النمط التحليلي (منطقي): اجمع النقاط من العبارات ١ و ٥.
- ◀ النمط الإبداعي (ابتكاري): اجمع النقاط من العبارات ٢ و ٦.
- ◀ النمط العملي (تطبيقي): اجمع النقاط من العبارات ٣ و ٧.
- ◀ النمط العاطفي (حدسي): اجمع النقاط من العبارات ٤ و ٨.

التفسير:

- ◀ أعلى مجموع يشير إلى نمط التفكير الذي تميل إليه أكثر.
- ◀ يمكن أن تكون مزيجاً من أكثر من نمط، وهو أمر طبيعي وفعال.



ورقة عمل (نمط تفكيرك الشخصي):

نمط تفكيري الأساسي هو:

حدد نقاط قوتك:

ما الذي يجعلك مميزًا بهذا النمط؟

اكتب ٣ نقاط قوة لديك.

حدد التحديات التي تواجهك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي الصعوبات التي تواجهها بسبب نمط تفكيرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب ٣ تحديات.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(استبانة: "تحديد الأفكار المعوقة لرسم الحياة")

اقرأ كل عبارة، ثم اختر إجابة تعبر عن شعورك باستخدام مقياس التقييم التالي:

(١ = لا أوافق تمامًا - ٢ = أحيانًا لا أوافق - ٣ = محايد - ٤ = أحيانًا أوافق - ٥ = أوافق تمامًا).

م	العبارة	١	٢	٣	٤	٥
١	أعتقد أنني قادر على تحقيق أهدافي المستقبلية.					
٢	أشعر أنني أفقر إلى المهارات التي أحتاجها لتحقيق النجاح.					
٣	أخشى من الفشل عند التخطيط لحياتي.					
٤	أستطيع مواجهة التحديات بثقة، وإيجاد حلول.					
٥	أشعر أنني غير قادر على التحكم في مسار حياتي.					
٦	أضع خططًا واضحة لأهدافي المستقبلية.					
٧	أقول لنفسني "أنا لست جيدًا بما يكفي" عندما أواجه تحديًا.					
٨	أتحمس للمستقبل، وأشعر أنني أستطيع صنع فرق.					
٩	أعتقد أن هناك دائمًا من هو أفضل مني.					
١٠	أحتفل بإنجازاتي الصغيرة، وأشعر بالفخر بها.					

الأفكار المعوقة:

إذا حصلت على ٤ أو ٥ في أي من العبارات التالية، فهذه أفكار قد تعوقك: (العبارة ٢، ٣، ٥، ٧، ٩).

الأفكار الداعمة:

إذا حصلت على ٤ أو ٥ في أي من العبارات التالية، فهذه أفكار تدعم تقدمك: (العبارة ١، ٤، ٦، ٨، ١٠).



ورقة عمل (التعامل مع الأفكار المعوقة):

تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية داعمة.

ما هي الفكرة التي تمنعك من التقدم؟

✍ اكتبها هنا:

لماذا تؤمن بهذه الفكرة؟

✍ سبب الاعتقاد:

ما الدليل الذي لديك على صحة هذه الفكرة؟

.....

.....

.....

.....

ماذا لو كان هناك احتمال أن هذه الفكرة غير صحيحة؟

.....

.....

.....

.....

ما هي الفكرة الإيجابية التي يمكنك استبدالها بها؟

.....

.....

.....

.....

تذكير: 

استمر في مراجعة هذه الأوراق، والعمل عليها أسبوعياً. كل خطوة صغيرة نحو التفكير الإيجابي تساعدك في رسم حياتك بنجاح ! 

إرشادات للتعامل مع الأفكار المعوقة

◀ **دَوِّنْ أفكارك السلبية بانتظام:** لاحظ متى تظهر هذه الأفكار، واكتبها في دفتر خاص.

◀ **اسأل نفسك دائمًا:** "هل هذه الفكرة مبنية على حقائق، أم مجرد افتراضات؟".

◀ **مارس التأكيدات الإيجابية:** كرر عبارات إيجابية، **مثل:** "أستطيع النجاح"، أو "لدي القدرة على مواجهة التحديات".

◀ **احتفل بإنجازاتك:** حتى الإنجازات الصغيرة تستحق التقدير، فهي تُعزز الثقة بالنفس.

◀ **اطلب الدعم:** تحدث مع أصدقائك أو مرشد أكاديمي عند الشعور بالشك، أو الإحباط.

 **انتبه:**

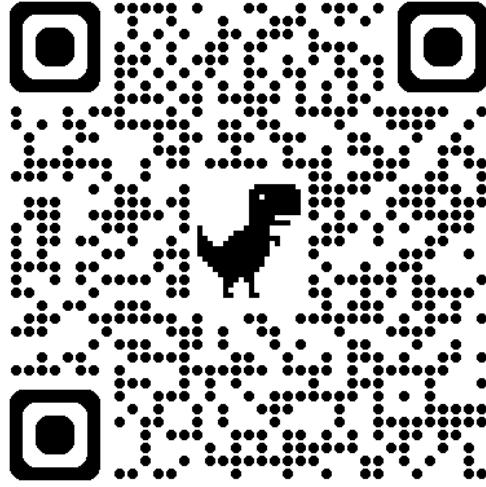
حياتك هي انعكاس لطريقة تفكيرك، سواء أكانت هذه الطريقة سلبية، أم إيجابية، وأفكارك هي انعكاس عن تصوراتك، وهناك تطابق مباشر بين طريقة تفكيرك وتصرفاتك تجاه مختلف الأمور والمواقف التي تتعرض لها، فالأفكار السلبية تترك أثرها السيئ، وكثيرًا ما كانت هذه الأفكار سببًا في تضييع الفرص الذهبية في حياتك، ومانعًا من أن تتولى زمام نفسك، وتمضي قدمًا لتحقيق أهدافك، فالفكر السلبي يضخ معه كمية من اليأس قادرة على السيطرة على حياتك بشكل عجيب، وغالبًا ما يُسيطر هذا التفكير على نمط حياتك، ويسرق منها لذة السعادة، وراحة البال.



(فيديو - العادات السبع للناس الأكثر فعالية):

أطلب منك الآن الاستماع جيداً إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - العادات السبع للناس الأكثر فعالية - مراجعة لـ كتاب ستيفن كوفي.



ملاحظات:

ورق عمل (تحويل المواقف السلبية إلى أفكار إيجابية):

ستواجه -أحياناً- مواقف سلبية قد تشعر بأنها تعوق تقدمك. الهدف هنا هو مساعدتك على إعادة صياغة هذه المواقف، وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.

سأعطيك مثلاً يوضح لك الفكرة.

المثال:

الموقف السلبي:

تشعر أنك متأخر عن زملائك في تحقيق أهدافك.

الفكرة السلبية:

"لن أستطيع اللحاق بهم أبداً".

إعادة الصياغة إلى فكرة إيجابية:

"لكل شخص طريقته الخاصة في تحقيق النجاح، وسأعمل بخطوات ثابتة؛ لأحقق أهدافي".



الموقف السلبي: ◆

اكتب الموقف هنا: ✍

الفكرة السلبية الناتجة عن الموقف: ✍

شعورك تجاه هذا الموقف: 🗨

إعادة الصياغة إلى فكرة إيجابية: 

.....

.....

.....

.....

خطة العمل: 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التفكير الإيجابي والعادات اليومية

العلاقة بين التفكير الإيجابي والعادات اليومية:

عندما تتبنى التفكير الإيجابي، تصبح أكثر التزامًا بعادات صحية ومنتجة. وبالعكس؛ فإن الالتزام بعادات يومية إيجابية يُعزز طريقة تفكيرك الإيجابية، وهي عملية متبادلة، تقوّي كل منهما الأخرى.

أمثلة عملية للربط بين التفكير الإيجابي والعادات اليومية:

التفكير الإيجابي	العادة اليومية
"أستطيع تحقيق أهدافي إذا التزمت بخطوات صغيرة".	تخصيص ٣٠ دقيقة يوميًا للعمل على هدف محدد.
"كل تجربة فشل هي فرصة للتعلم".	كتابة ما تعلمته بعد مواجهة صعوبة، أو فشل.
"أستحقّ العناية بصحتي العقلية والجسدية".	ممارسة الرياضة أو التأمل لمدة ١٥ دقيقة.
"لدي القدرة على تنظيم وقتي بفعالية".	وضع قائمة مهام يومية، والالتزام بها.

كي ينجح الإنسان في حياته، ويكون سعيدًا ومتفانًا فيها، بعيدًا عن السلبية؛ عليه أن يتبنى الإيجابية، وأن يغرسها في مختلف جوانب حياته اليومية، وتفصيلها، فاكْتَسَابُ العاداتِ الإيجابية يساعد في بناء عقلية فريدة ومتفتحة تجاه الأمور التي تخص حياته.





ورقة عمل (تطبيق التفكير الإيجابي من خلال عادات يومية عملية):

التعليمات:

- ◀ اقرأ كل موقف سلبي قد تواجهه.
- ◀ حدد التفكير الإيجابي الذي يمكن أن تتبناه.
- ◀ اختر عادة يومية تساعدك على تعزيز هذا التفكير.
- ◀ التزم بهذه العادة لمدة أسبوع، ثم قيم تأثيرها على تفكيرك.

الموقف الأول:

الموقف: تشعر أنك لا تنجز مهامك الدراسية في الوقت المحدد.

 فكرتك السلبية:

 فكرتك الإيجابية: "أستطيع تحسين إنتاجيتي بتنظيم وقتي".

العادة اليومية المقترحة:

تخصيص ١٥ دقيقة يوميًا؛ لتخطيط المهام الدراسية.

استخدام تقنية، مثل "البومودورو"؛ للعمل لمدة ٢٥ دقيقة، ثم أخذ استراحة قصيرة.

الموقف الثاني:

الموقف: تشعر بالإحباط عند مواجهة صعوبة في مادة دراسية.

 فكرتك السلبية:

☒ فكرتك الإيجابية: "يمكنني التعلم من أخطائي، وتحسين مستواي".

العادة اليومية المقترحة:

مراجعة ملاحظاتك يوميًا لمدة ٢٠ دقيقة.

طلب المساعدة من أستاذ المادة أو زملائك بشكل منتظم.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

الموقف الثالث:

الموقف: لديك قلق مستمر حول المستقبل الوظيفي بعد التخرج.

فكرتك السلبية:

.....

.....

.....

.....

✓ فكرتك الإيجابية: "لديّ الوقت لتطوير مهاراتي، واستكشف الفرص".

العادة اليومية المقترحة:

قراءة ١٠ صفحات من كتاب تطوير ذاتي أو مهني يوميًا.

حضور ورش عمل أو دورات تدريبية أسبوعية.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التقييم بعد أسبوع:

ما العادة التي التزمت بها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف أثرت هذه العادة على تفكيرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما التحديات التي واجهتها في الالتزام بهذه العادة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

كيف يمكنك تحسين هذه العادة أو تعديلها للأفضل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

📌 أمور تساعدك في أن يكون تفكيرك إيجابيًا دائمًا:

◆ اختيار العبارات الإيجابية التي تساعد على النجاح، وتكرارها، وكتابتها، ومراقبة الأفكار، واستبعاد السلبية منها؛ لأن الاستمرار في التفكير فيها سيحولها إلى عادة، ومن ثم، تؤثر سلبًا على التفكير والسلوك.

◆ تجنب الانطواء على الذات.

◆ عدم الاسترسال مع الانفعالات السلبية.

◆ التفاؤل.

◆ البحث عن الجوانب الإيجابية لكل أمر من أمور الحياة حتى لو كان أمرًا سلبيًا.

◆ الانفصال عن الأفكار السلبية، وعدم تتبعها.

كن مستعداً لعمل ما يلزم

عندما يحدد الكثير من الناس أهدافهم يكونون مستعدين للقيام بكل شيء تقريباً يلزم لبلوغ الهدف؛ لكن هذا ليس كافياً؛ إذ يجب عليك أن تلتزم بهدفك، بحيث تكون مستعداً لدفع أي ثمن، وأن تقطع أي مسافة، وتضحّي بأي شيء إذا كان هذا ما يلزم؛ لتنتقل من موضعك الحالي للموضع المنشود. ما هو الثمن الذي سيكون عليك دفعه لبلوغ أهدافك؟ هل تعرف هذا؟ ما هي الجهود المضاعفة والتضحيات الإضافية التي سيكون عليك القيام بها؛ من أجل النجاح الكبير؟! معظم الناس ليست لديهم فكرة عن إجابات تلك الأسئلة، ولا يدرون شيئاً عن الثمن الذي يتوجب دفعه، وعندما ينطلقون في رحلتهم نحو النجاح؛ فإنهم سرعان ما يكتشفون تكلفة هذا، فيغيرون مسارهم، ويتخلّون عن أحلامهم. لا تسمح لهذا بأن يحدث لك.



ورق عمل (تحدي تطوير الذات):

بعد أن قمتَ بتحديد نمط تفكيرك، اختر مهارة تعتقد أنها ستساعدك في حياتك الجامعية، أو الشخصية، مثل: (اتخاذ القرار - التفكير الإبداعي - إدارة الوقت - التواصل الفعال - التخطيط الإستراتيجي - حدد نقاط قوتك).

قسّم عملية تطوير المهارة إلى خطوات واضحة ومحددة يمكن قياسها.

الخطوة ١: حدد ما تحتاج لتعلمه، أو تغييره.

الخطوة ٢: اختر أدوات أو أنشطة تساعدك على تطوير المهارة.

الخطوة ٣: ضع جدولاً زمنياً للالتزام بالأنشطة.

مثال لتطوير مهارة إدارة الوقت:

الخطوة ١: "تحديد جميع الأنشطة اليومية التي أقوم بها، وتقدير الوقت الذي أستغرقه في كل نشاط".

الخطوة ٢: "استخدام تطبيق؛ لتنظيم المهام، مثل (Trello، أو Notion)، وتحديد أولوياتي كل يوم".

الخطوة ٣: "الالتزام بخطة يومية لمدة أسبوعين، مع تخصيص وقت في نهاية كل يوم؛ لتقييم أدائي".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نقذ الخطوات التي وضعتها لمدة أسبوعين، واحرص على الالتزام بالخطة، وتدوين ملاحظات يومية حول تجربتك.

نصائح للتنفيذ:

- ◀ خصّص ١٠ دقائق كل صباح؛ لتخطيط يومك.
- ◀ سجّل الإنجازات والتحديات التي واجهتها يوميًا.
- ◀ كن مرناً في تعديل الخطة إذا واجهتك صعوبات غير متوقعة.

- بعد أسبوعين من التطبيق، أجب عن الأسئلة التالية:

- ◀ ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟

- ◀ هل لاحظت تحسناً في المهارة التي اخترتها؟
- ◀ ما النقاط الإيجابية التي اكتشفتها عن نفسك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

أجب عن الآتي:

- ◀ ما التحديات التي واجهتك؟
- ◀ ما الصعوبات التي أعاققت تقدمك؟
- ◀ كيف تعاملت مع هذه الصعوبات؟

مثال:

"واجهت صعوبة في الالتزام بالخطّة؛ بسبب مهام غير متوقعة، ما اضطرني لتعديل جدولتي اليومي".

.....

.....

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

- (الانضباط الذاتي مفتاح الشخصية، وأهم مفاتيح تحقيق الثراء، فطبقه على كل جانب من جوانب حياتك، وخصوصًا حين لا يروق لك هذا).

- ◀ كيف ستطور خطتك في المستقبل؟
- ◀ ما التعديلات التي ستجريها على خطتك بناءً على تجربتك؟
- ◀ هل تحتاج إلى أدوات إضافية أو تغيير في الإستراتيجيات؟

 مثال:

"سأضيف وقتًا احتياطيًا في خطتي اليومية؛ لمواجهة أي طارئ، وسأستخدم تقنية (بومودورو)؛ لتعزيز تركيزي".

✓ نصيحة:

"التطوير الشخصي رحلة مستمرة، قيم نفسك بانتظام، وكن مرناً في التعديلات؛ لتصل إلى أفضل نسخة من نفسك!" 

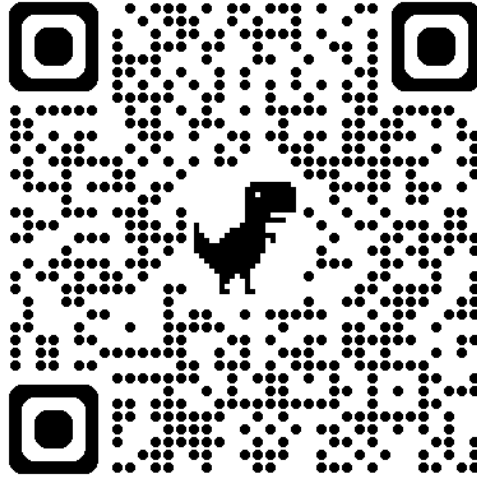
.....
.....
.....
.....
.....
.....



(فيديو - صديقي لا تأكل نفسك):

أطلب منك الآن الاستماع جيداً إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - صديقي لا تأكل نفسك - مراجعة كرتونية لـ كتاب عبدالوهاب مطاوع.



ملاحظات:

عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب، نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط المرفق؛ حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة .

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=lprLink>