المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة نجران
إدارة التوجيه والإرشاد الطلابي

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY
تعليمنا يُحقق الرؤية

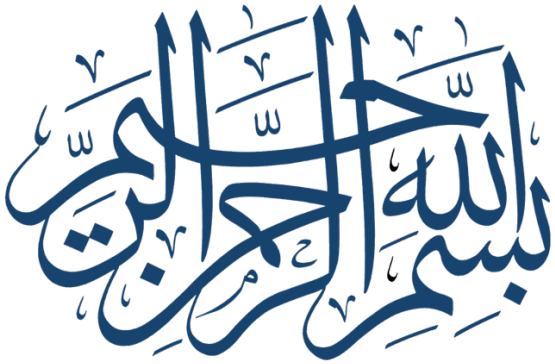
أفكارك ترسم حياتك

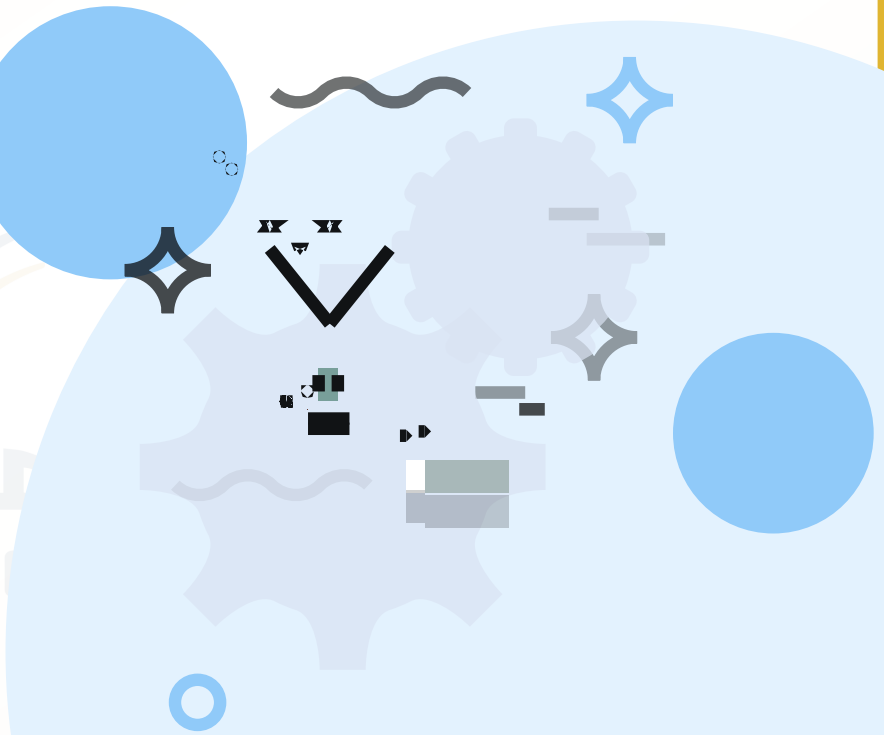
العام 1446 - 2024

اعداد : د. رحمة علي الغامدي

تقديم : د.

ملاحظة : في حال رغبة الأستاذ الجامعي تقديم المحتوى دورة تدريبية نأمل التواصل مع إدارة التوجيه والإرشاد قبل التنفيذ.


بسم الله الرحمن الرحيم



أهداف البرنامج التدريبي

الهدف العام

تعزيز وعي الطلاب بأهمية التفكير الإيجابي وفاعلية الأفكار في تشكيل مستقبلهم الأكاديمي والمهني.

✦ الأهداف التفصيلية ✦

- فهم تأثير الأفكار على السلوك.
- إدراك تقنيات البرمجة العقلية، وكيفية بناء عقليات النجاح.
- استعراض قصص نجاح حقيقية.
- تمييز الأفكار السلبية، وتعزيز الأفكار الإيجابية.

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

✦ الأهداف التفصيلية ✦

- إدراك خطوات عملية لبناء التفكير الإيجابي.
- دراسة عادات التفكير لدى الناجحين.
- استخدام التخيُّل لتحقيق الأهداف.

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

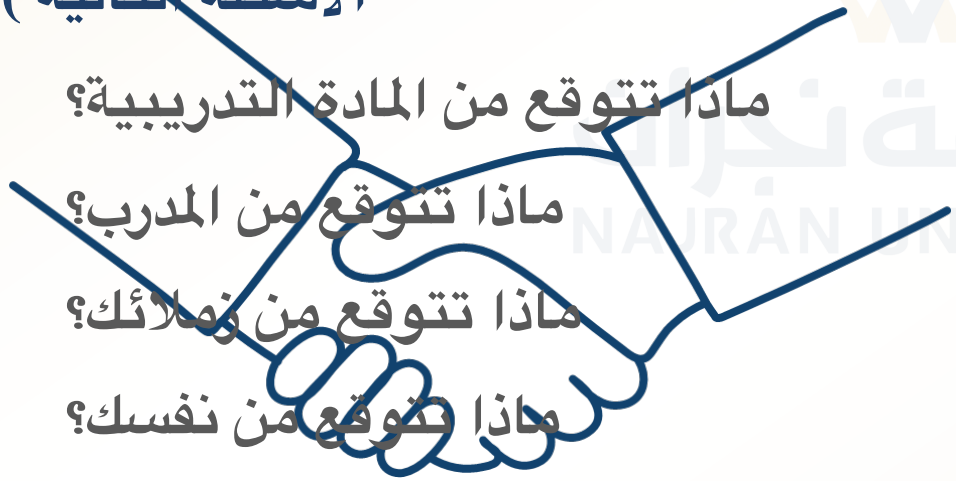
نشاط / تعارف

NAJRAN UNIVERSITY

نشاط / تعارف

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة (بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن الاسئلة التالية)



- ماذا تتوقع من المادة التدريبية؟
- ماذا تتوقع من المدرب؟
- ماذا تتوقع من زملائك؟
- ماذا تتوقع من نفسك؟

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

محتويات اليوم التدريبي

الجلسة الأولى

- كيف تؤثر الأفكار على السلوك والنتائج؟
- كيف تُبرمج عقلك لتحقيق النجاح؟
- مثال من تجارب واقعية لأشخاص غيّروا حياتهم عبر التفكير الإيجابي

الجلسة الثانية

- خطوات بناء التفكير الإيجابي
- عادات التفكير لدى الأشخاص الناجحين
- كيف ترسم صورة ذهنية لمستقبلك المثالي؟

الجلسة الأولى

قوة التفكير وتأثيره على حياتك

مقدمة

مقدمة

أفكارك هي البذور التي تزرعها في حديقة حياتك؛ ما تزرعه اليوم هو ما ستحصده غداً، كل فكرة تدور في ذهنك تترك أثراً على مشاعرك وسلوكك، وتؤدي إلى نتائج تشكل واقعك، وإذا امتلأ عقلك بأفكار إيجابية، سترى الفرص حتى في أصعب الظروف، وإذا حاصرته بالأفكار السلبية، ستواجه العوائق حتى في أبسط المواقف.5

أهداف الجلسة

- فهم تأثير الأفكار على السلوك.
- إدراك تقنيات البرمجة العقلية، وكيفية بناء عقليات النجاح.
- استعراض قصص نجاح حقيقية.

NAJRAN UNIVERSITY

كيف تؤثر الأفكار على السلوك والنتائج؟

دائرة التأثير (من الفكرة إلى النتيجة)

دائرة التأثير (من الفكرة إلى النتيجة)

الأفكار

تمثل البداية لأي عملية سلوكية
وتكون افكار سلبية او ايجابية

المشاع

نتأثر بما نفكر فيه سواء
كان النجاح او الفشل

النتائج

تؤدي إلى نتائج سواء
كانت ناجحة أو فاشلة

السلوك

هو التعبير العملي عن
أفكارنا ومشاعرنا

دائرة التأثير (من الفكرة إلى النتيجة)

مثال توضيحي

فكرة

أنا قادر على النجاح في هذا المشروع

نتيجة

تحقيق النجاح أو التميز

شعور

الحماس والتفاؤل

سلوك

العمل بجد، ووضع خطة محكمة

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

كيف تؤثر الأفكار على السلوك والنتائج؟

الأفكار الإيجابية مقابل السلبية

الأفكار الإيجابية

- يمكنني التغلب على التحديات
- كل خطأ هو فرصة للتعلم
- لدي المهارات اللازمة لتحقيق هدفي

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

الأفكار السلبية

- لا أستطيع النجاح
- ينقصني الكثير لتحقيق أي شيء
- الأخطاء تعني أنني فاشل

نشاط تدريبي

نشاط تدريبي

الأهداف

تعزيز مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات لدى المتدربين، وكذلك تحفيزهم على التعلم من تجاربهم السابقة لتقديم حلول مبتكرة وواقعية.

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، قم بكتابة فكرة إيجابية وأخرى سلبية حول موقف دراسي مر عليك، ثم ناقش تأثير كل فكرة على نتائجك مع زملائك.

كيف تُبرمج عقلك لتحقيق النجاح؟

خطوات برمجة العقل لتحقيق النجاح

ما معنى برمجة العقل؟

برمجة العقل تعني توجيه أفكارك وتصوراتك لتعمل لصالحك بدلاً من أن تكون عقبة أمامك.

NAJRAN UNIVERSITY

خطوات برمجة العقل لتحقيق النجاح

التغلب على المعتقدات السلبية

استخدام التوكيدات الإيجابية

التخيّل الإيجابي

تحديد أهداف واضحة ومحددة

1. تحديد أهداف واضحة ومحددة

الهدف غير المحدد	الهدف المحدد
أريد أن أنجح	أريد أن أحصل على تقدير ممتاز هذا الفصل الدراسي

قاعدة SMART للأهداف

2. استخدام التوكيدات الإيجابية

عبارات إيجابية تكررها لتعيد برمجة عقلك

- أنا قادر على تحقيق أهدافي
- أتعلم من كل تجربة أخوضها
- لدي القدرة على التفوق

NAJRAN UNIVERSITY

3. التخيّل الإيجابي

تخيل نفسك تحقق أهدافك بنجاح

01 اجلس في مكان هادئ.

02 أغلق عينيك وتخيل تفاصيل النجاح: أين أنت؟ كيف تشعر؟ ما الذي تراه حولك؟

03 كرر هذه العملية يوميًا لمدة 5 دقائق.

NAJRAN UNIVERSITY

4. التغلب على المعتقدات السلبية

المعتقد السلبي	استبداله
أنا لست جيداً في الرياضيات	يمكنني أن أتحسن في الرياضيات بالممارسة والتعلم.

NAJRAN UNIVERSITY

تجارب واقعية لأشخاص غيّروا حياتهم عبر التفكير الإيجابي

أحمد الشقيري - إعلامي سعودي

)أحمد الشقيري)إعلامي سعودي

في مرحلة معينة من حياته، مرّ الإعلامي السعودي أحمد الشقيري بفترة من التيه وعدم الالتزام، حيث غلبت عليه الأفكار السلبية مثل الشعور بالضياع واللامعنى، ولكن بفضل وعيه ورغبته في التغيير، استطاع أن يحوّل هذه الأفكار إلى مصدر قوة وإيجابية.

)أحمد الشقيري) مرحلة التحول

الاعتراف بوجود المشكلة

التحوّل من لوم الذات إلى تطوير الذات

الاستفادة من الإخفاقات كدروس للتعلم

1. الاعتراف بوجود المشكلة

أدرك الشقيري أنه كان يعيش حياة لا تتفق مع طموحاته أو القيم التي يؤمن بها.

بدلاً من إنكار الواقع، اعترف بوجود المشكلة، وهذه أول خطوة نحو التغيير.

فتح هذا الاعتراف الباب لتقبل التغيير والعمل على تطوير الذات.

2. التركيز على الحلول بدلًا من المشكلات

1. الشعور بالضياع كان يسبب له القلق والتوتر.
2. بدلاً من التركيز على مشكلته، بدأ يبحث عن حلول عملية لتحسين حياته، مثل قراءة الكتب، حضور المحاضرات، والتعلّم المستمر.
3. أصبح أكثر قدرة على مواجهة التحديات بإيجابية وفعالية.

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

3. التحوّل من لوم الذات إلى تطوير الذات

الشعور بالندم على فترات الضياع وعدم الالتزام.

بدلاً من الاستسلام للوم الذات، قرر أن يستخدم هذا الشعور كدافع لتحسين سلوكه وتطوير عاداته اليومية.

بدأ بتبني عادات إيجابية مثل التأمل، وممارسة الرياضة، والالتزام بتطوير مهاراته.

NAJRAN UNIVERSITY

4. تحديد أهداف واضحة ومحددة

- غياب الأهداف جعله يشعر بعدم الجدوى.
- وضع أهدافاً واضحة، مثل إفادة الشباب العربي ونشر القيم الإيجابية من خلال الإعلام.
- هذه الأهداف أعطته إتجاهاً واضحاً وحافزاً للنجاح في مسيرته.

جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

5. الاستفادة من الإخفاقات كدروس للتعلم

الفشل في بعض المراحل كان مصدراً للإحباط.

اعتبر أن كل فشل هو درس ثمين، واستفاد من هذه التجارب لبناء مستقبل أفضل.

أصبح أكثر مرونة وقدرة على مواجهة التحديات دون استسلام.

وقت الاستراحة

الجلسة الثانية

الأفكار المعوقة والأفكار الداعمة

مقدمة

مقدمة

أنت في مرحلة مهمة من حياتك، حيث الأفكار التي تشغل ذهنك تؤثر بشكل كبير على نجاحك وتقدمك، فالأفكار المعوقة هي تلك التي تجعلك تشك في نفسك، مثل "لن أستطيع النجاح"، أو "الوقت ضائع"، وهذه الأفكار تجعلك تشعر بالعجز وتوقفك عن المضي قدماً، أما الأفكار الداعمة فهي تلك التي تزرع فيك الثقة والإيجابية، مثل "أنا قادر على التكيف والتعلم"، أو "كل تحدٍ هو فرصة للنمو،هذه الأفكار تساعدك على التغلب على الصعوبات والمضي قدماً نحو أهدافك

أهداف الجلسة

- تمييز الأفكار السلبية، وتعزيز الأفكار الإيجابية.
- إدراك خطوات عملية لبناء التفكير الإيجابي.
- دراسة عادات التفكير لدى الناجحين.
- استخدام التخيُّل لتحقيق الأهداف.

NAJRAN UNIVERSITY

كيف تفرق بين الأفكار المعوقة والأفكار الداعمة؟

الأفكار هي القوة الخفية التي توجه سلوكنا ونتائجنا

الأفكار المعوقة والأفكار الداعمة

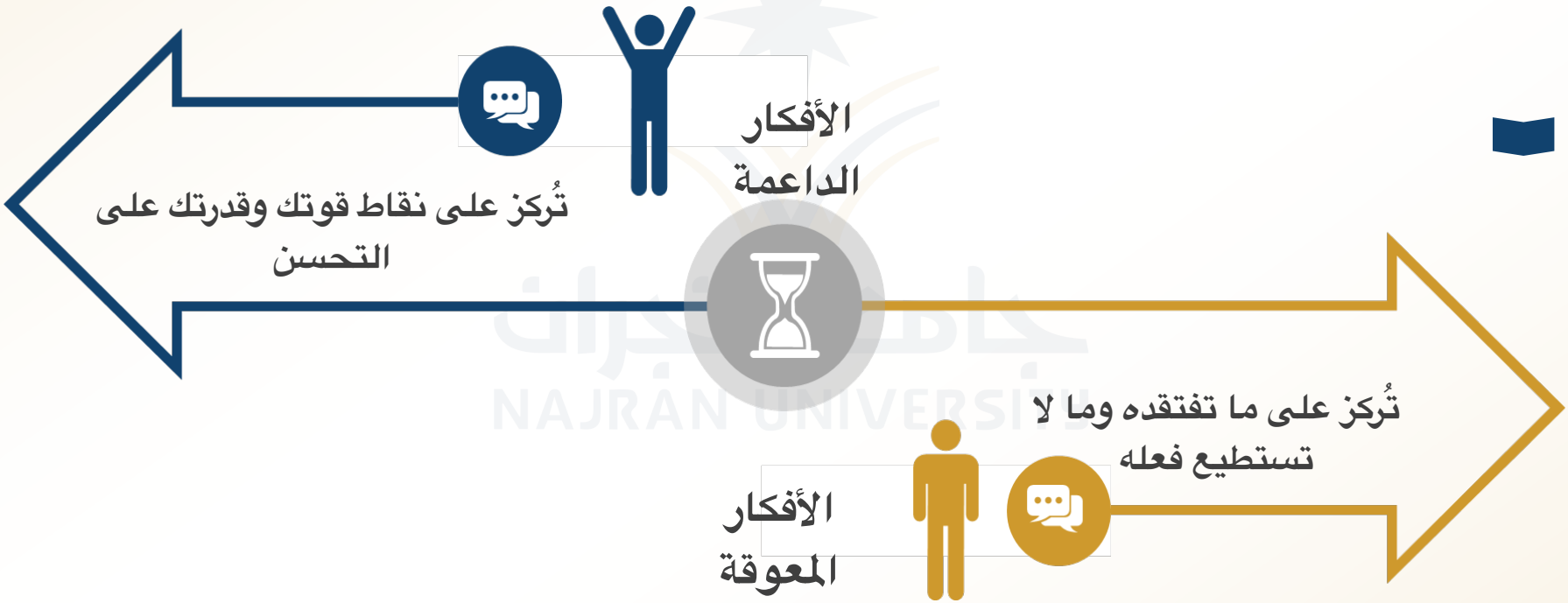
الأفكار المعوقة (السلبية)

هي أفكار تحد من قدراتك وتمنعك من اتخاذ الخطوات اللازمة لتحقيق أهدافك.

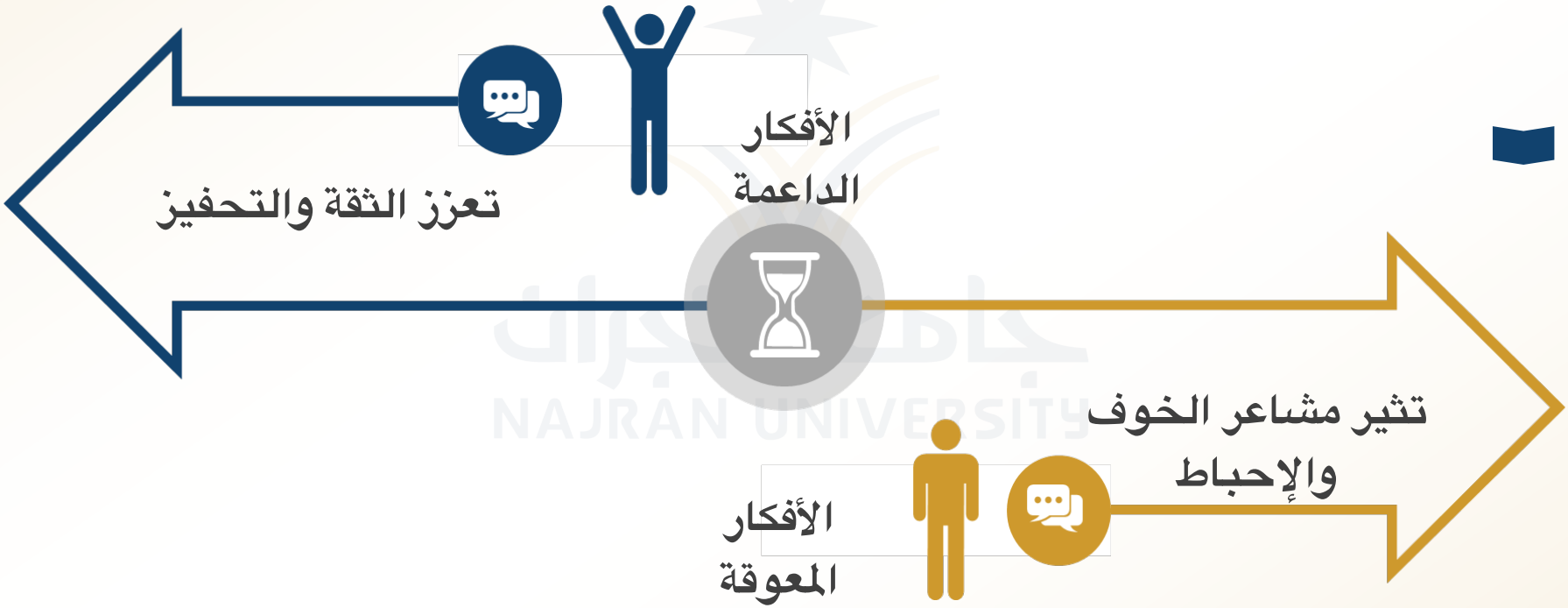
الأفكار الداعمة (الإيجابية)

هي أفكار تعزز ثقتك بنفسك وتدفعك للتحرك نحو أهدافك.

الفرق بين الأفكار المعوقة والداعمة

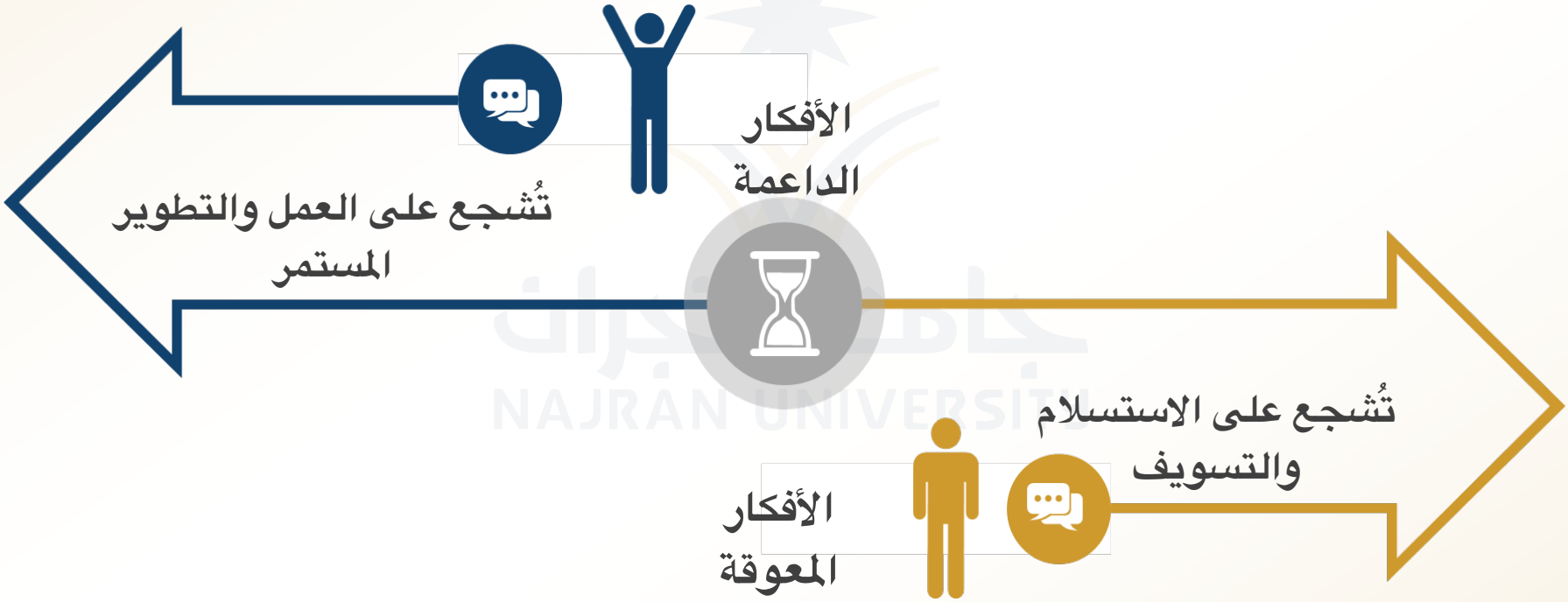


الفرق بين الأفكار المعوقة والداعمة



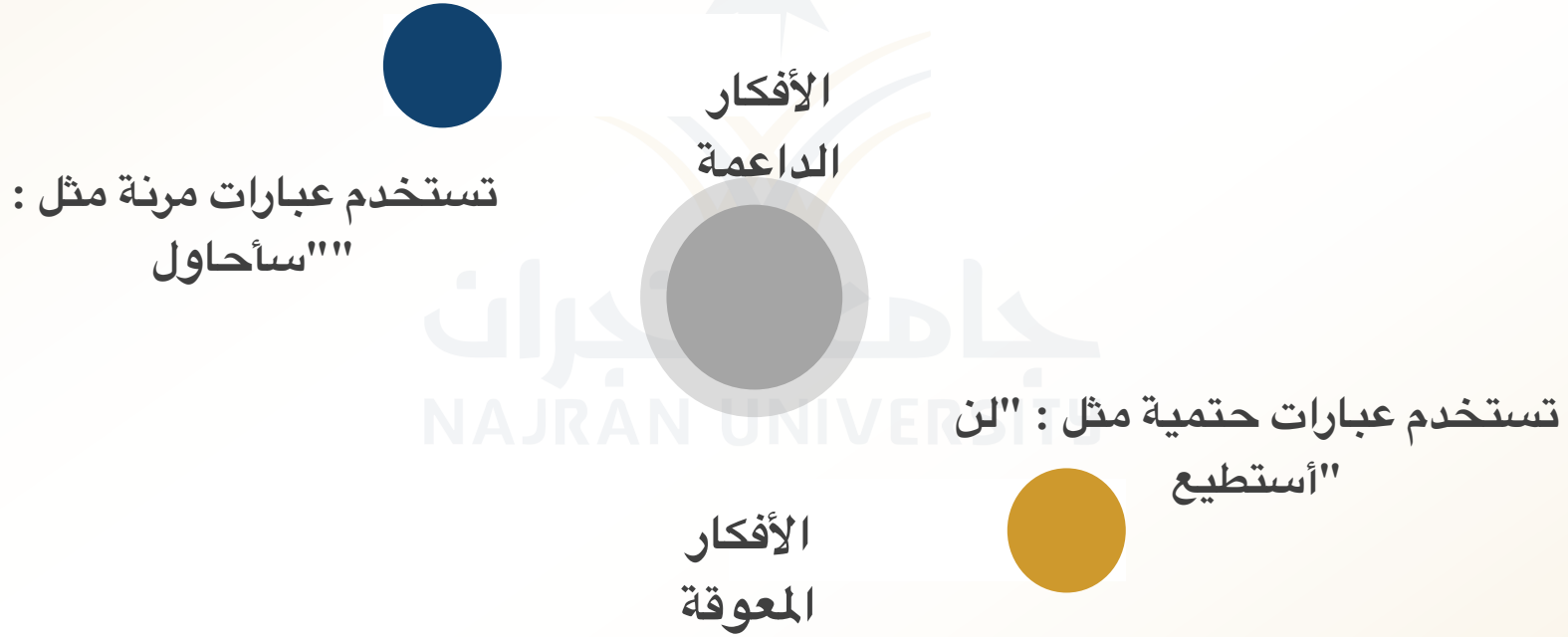
NAJRAN UNIVERSITY

الفرق بين الأفكار المعوقة والداعمة



NAJRAN UNIVERSITY

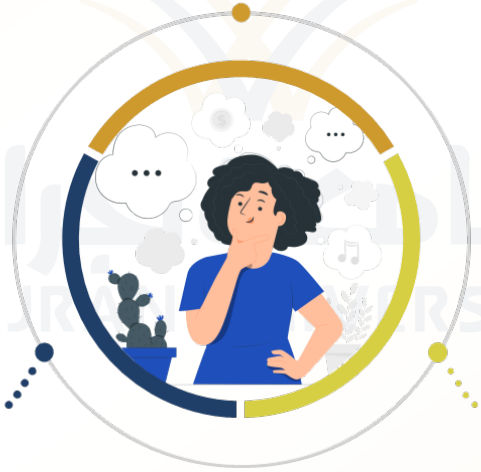
الفرق بين الأفكار المعوقة والداعمة



جامعة نجران
NAJRAN UNIVERSITY

كيفية التعرف على الأفكار المعوقة

راقب حوارك الداخلي



لاحظ مشاعرك

ابحث عن الكلمات السلبية

كيفية تحويل الأفكار المعوقة إلى داعمة

استبدل الكلمات السلبية بكلمات إيجابية

ابحث عن دليل يدعم الفكرة الإيجابية

استخدم التوكيدات الإيجابية

خطوات بناء التفكير الإيجابي

- مراقبة حوارك الداخلي
- استخدام التوكيدات الإيجابية
- ممارسة الامتنان
- تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق
- تجنب الأشخاص السلبيين
- إعادة صياغة المواقف السلبية

1. مراقبة حوارك الداخلي

لاحظ كيف تتحدث مع نفسك في المواقف المختلفة

المثال السلبي

أنا دائمًا أفشل في الامتحانات

المثال الإيجابي

سأدرس بجد وأبذل قصارى جهدي للنجاح

قم بتدوين أفكارك السلبية واستبدلها بأخرى إيجابية

2. استخدام التوكيدات الإيجابية

كرر عبارات إيجابية بشكل يومي مثل

"أستحق أن أحقق أهدافي"

"أنا قادر على ال

وضع هذه العبارات في مكان مرئي مثل مكتبك أو شاشة هاتفك

3. ممارسة الامتنان

دوّن ثلاثة أشياء تشعر بالامتنان تجاهها يومياً

أنا ممتن لأسرتي التي تدعمني

أشعر بالامتنان لأصدقائي الذين يساعدونني في الدراسة

أقدر الفرصة التي أتاحتها لي الجامعة للتعلم

يساعدك الامتنان على رؤية الجوانب الإيجابية في حياتك، مهما كانت الظروف

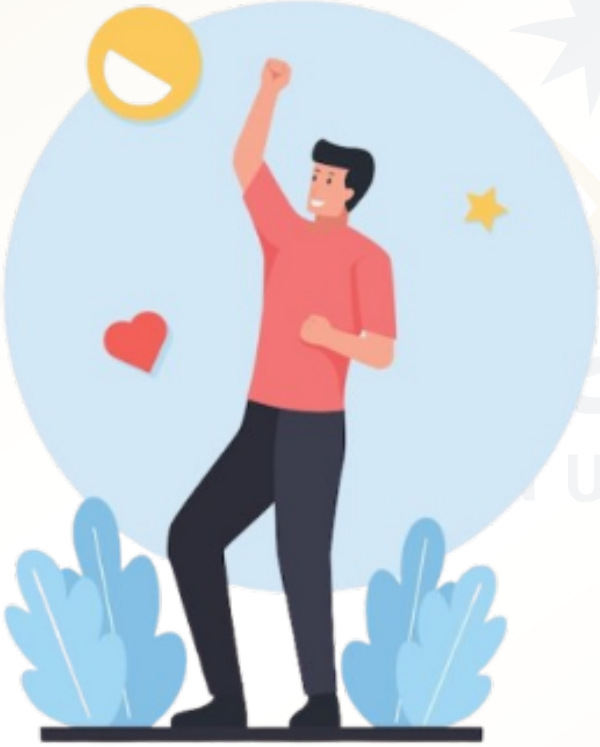
4. إعادة صياغة المواقف السلبية

ابحث عن الجانب الإيجابي في كل موقف سلبي

الموقف السلبي	إعادة الصياغة
لم أحصل على الدرجة التي أريدها	هذه فرصة لأعرف نقاط ضعفي وأعمل على تحسينها

درّب نفسك على إيجاد فرصة في كل تحدٍ تواجهه

5. تجنب الأشخاص السلبيين



أحط نفسك بأشخاص إيجابيين يشجعونك على النجاح، وابحث عن مجموعات دراسية أو أنشطة تساهم في خلق بيئة إيجابية.

6. تحديد أهداف صغيرة قابلة للتحقيق

ضع أهدافاً صغيرة واحتفل بتحقيقها. المثال: "سأدرس فصلين اليوم من المادة، وسأرتاح بعدها."

عادات التفكير لدى الأشخاص الناجحين

أهم العادات العملية للأشخاص الناجحين

أهم العادات العملية للأشخاص الناجحين

- التخطيط اليومي والأسبوعي، وتحديد قائمة مهام يومية وأسبوعية لتحقيق الأهداف بفعالية.
- الاستيقاظ المبكر، وبدء اليوم مبكراً يمنحك وقتاً إضافياً للتركيز على المهام المهمة.
- ممارسة الرياضة بانتظام، الحفاظ على النشاط البدني يحسن الصحة العقلية والبدنية.
- القراءة المستمرة وتطوير الذات، وتخصيص وقت يومي للقراءة وتطوير المهارات الشخصية.
- إدارة الوقت بفعالية، وتنظيم الوقت وتجنب التسويف لإنجاز المهام بكفاءة.

أهم العادات العملية للأشخاص الناجحين

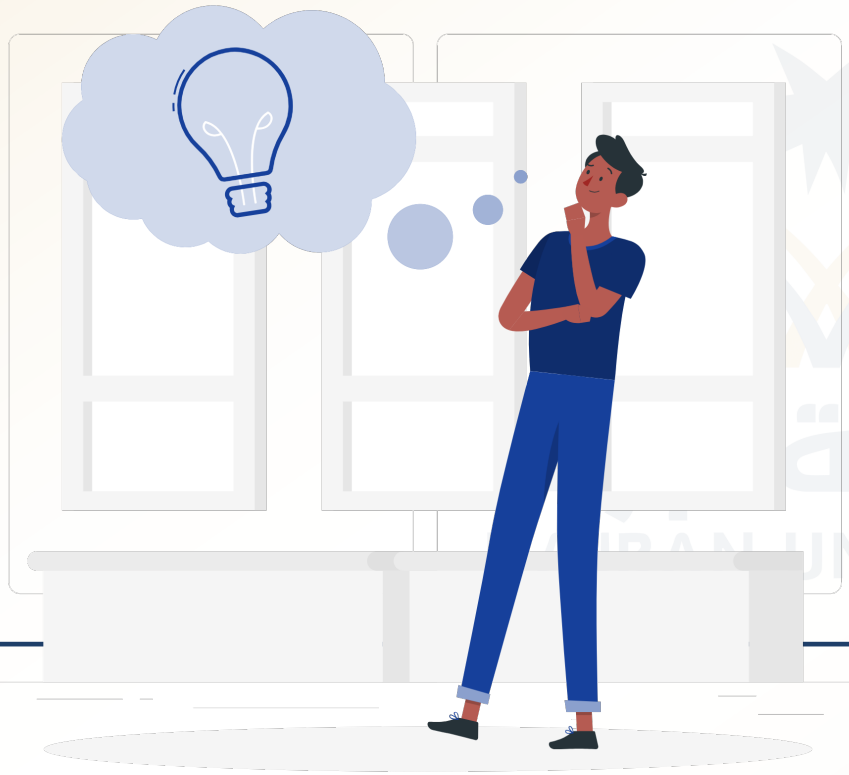
- مراجعة التقدم بشكل دوري، تقييم ما حققته بشكل دوري وتعديل الخطط عند الحاجة.
- الالتزام بالنظام والترتيب، الحفاظ على مكان عمل منظم يساعد على زيادة الإنتاجية.
- التواصل الفعّال وبناء شبكة علاقات، بناء علاقات إيجابية مع الزملاء والأساتذة يساعد على النجاح.
- العناية بالصحة النفسية، تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الشخصية للحفاظ على الصحة النفسية.

كيف ترسم صورة ذهنية لمستقبلك المثالي؟

الخطوات العملية لرسم صورة ذهنية لمستقبلك المثالي

الخطوات العملية لرسم صورة ذهنية لمستقبلك المثالي

1. تخيّل مستقبلك بوضوح



اجلس في مكان هادئ، أغمض عينيك، وتخيّل نفسك بعد 5 أو 10 سنوات واجعل التخيل دقيقاً قدر الإمكان واستخدم كل حواسك (البصر، السمع، اللمس، الرائحة).

2. كتابة الرؤية المستقبلية

دوّن كل التفاصيل التي تخيلتها في فقرة أو عدة نقاط واستخدم لغة إيجابية وتجنّب العبارات السلبية.

3. تحديد القيم الشخصية

اسأل نفسك: ما هي القيم التي أريد أن أعيش بها؟ واختر 3-5 قيم أساسية توجه قراراتك وخياراتك المستقبلية.

4. التصور الذهني اليومي

خصص 5-10 دقائق يوميًا لتخيل أهدافك كأنك تحققها بالفعل وتخيّل التفاصيل والمشاعر التي ستشعر بها عند تحقيق كل هدف.

تمرين عملي

تمرين عملي

الأهداف

إدراك المشاركين كيفية التعرف على تأثير الأفكار السلبية، وكيف يمكن لتغيير طريقة التفكير أن يؤدي إلى تحسين الأداء وزيادة الثقة بالنفس.

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة،

قيم القصة التالية مع زملائك، ثم أجب عن الأسئلة.

تمرين عملي

القصة

كان "علي" طالبًا جامعيًا متفوقًا في البداية، لكنه بدأ يعاني من ضغوط دراسية وأفكار سلبية مثل: "لن أستطيع النجاح." - "أنا لست ذكياً بما يكفي." - "دائماً أفشل في الاختبارات." بدأت هذه الأفكار تؤثر على ثقته بنفسه، فأصبح يتجنب المشاركة في الصفوف ويتجنب التفاعل مع زملائه، وتراجع مستواه بشكل كبير، حتى كاد يفقد رغبته في إكمال الدراسة.

تمرين عملي

القصة

ذات يوم، اقترح عليه مرشده الأكاديمي ممارسة التأمل الذهني وتغيير طريقة التفكير. بدأ "علي" بتكرار عبارات إيجابية مثل: "يمكنني التعلم من أخطائي." - "أنا قادر على النجاح." - "سأفعل ما أستطيع، وسأحقق أهدافي خطوة بخطوة."

تمرين عملي

القصة

مع مرور الوقت، بدأ "علي" يلاحظ تحسنًا في أدائه الأكاديمي وثقته بنفسه، وعاد ليحقق درجات عالية وتفاعل أفضل في الجامعة، ويتم النقاش حول أفضل الحلول وكيفية تطبيقها في سياقات مشابهة في المستقبل.

تمرين عملي

أجب عن الأسئلة التالية:

- ما الأفكار السلبية التي كان يعاني منها علي؟
- كيف أثرت هذه الأفكار على مستواه الدراسي؟
- ما التغييرات التي قام بها علي للتغلب على هذه الأ
- كيف تحسّن مستو

خاتمة

خاتمة

في النهاية تذكّر دائماً أن أفكارك هي المادة الخام التي تبني بها حياتك، وما تفكر به اليوم يصنع ويحدد نتائجك في المستقبل، وبرمجة العقل على التفكير الإيجابي ليست مجرد هي أسلوب حياة يُمكّنك من مواجهة التحديات وتحقيق أحلامك، فالأشخاص لدوا كذلك؛ بل تعلموا كيف يسيطرون على أفكارهم ويحوّلون الصعوبات إلى قين، وبوعي الأفكار، والتخلص من المعوقات الذهنية، وتبني عادات التفكير الإيجابي، يمكنك أن تر ة لمستقبلك وتحوّلها إلى واقع.

خاتمة

تذكر أنك المسؤول الأول عن أفكارك، وأنه لا شيء أقوى من عقل مُلهم بإيجابية، مُصمم على النجاح، واغرس أفكاراً ملهمة، واسقها بالأمل والعمل، وسترى كيف تُزهر حياتك بالإنجازات. فأفكارك ترسم حياتك، وأنت من يختار ألوانها.

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ

تم بحمد الله

تقييم البرنامج التـ

https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?origin=lprLink