

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

أهدي هذا الكتاب إلى والدي ووالدتي أطال الله في  
عمرهما ومتعهما بالصحة والعافية وإلى أشقائي وشقيقاتي الأعزاء وإلى  
زوجتي وبناتي .

## المقدمة

الحمد لله الذي وفقني لتقديم هذا الكتاب وأعاني على تحقيق الغاية منه وتقديمه لكل من يرغب في الاستزادة في مجال تطوير الذات حيث إن التطوير الذاتي هو نوع من النمو الذي يخطط له الشخص بنفسه بمحض إرادته لكي يحقق أهداف معينة وفي هذا الكتاب أتحدث بشكل موجز عن تطوير الذات وإسهابات بعض العلماء والمفكرين في هذا المجال وأتمنى أنني وفقت في ذلك .

المؤلف

أ . تركي بن محمد الثبيتي

تم نشر هذا الكتاب في المكتبة الإلكترونية المجانية

[www.fiseb.com](http://www.fiseb.com)

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الفصل الأول : إرشادات .....
١١	عشر نصائح للتخلص من الملل والاستمتاع بالعمل .....
١٣	عشر نصائح لكسب احترام الآخرين .....
١٥	عشر صفات تميز المبدعين عن غيرهم .....
١٨	حقق أهدافك .....
٢٠	اتخاذ القرار .....
٢٢	الذاكرة السليمة .....
٢٤	طرق النجاح .....
٢٥	تغلب على النسيان .....
٢٧	مهارات تساعدك في التذكر .....
٣٠	رتب حياتك .....
٣٣	نصائح لاكتساب الجاذبية الشخصية .....
٣٦	طرق مقاومة النسيان .....

## الفصل الثاني : المهارات .....

٤٠	مهارة تحديد الهدف .....
٤٢	فنون الحوار .....
٤٥	عوامل اليأس .....
٤٧	كيف تحل المشكلات التي تواجهك .....
٤٨	كيف تنجز أعمالك بهدوء .....
٤٩	أعد اكتشاف أصدقائك .....
٥٠	كيف تصبح شخصا محبوبا .....
٥١	كيف تتغير للأفضل .....
٥٤	مهارة الاستماع .....
٥٥	كيف تتعلم مهارة الإنصات .....

## الفصل الثالث : تطوير الذات .....

٥٧	كيف تطور نفسك .....
٥٩	نصائح لتقوية التفكير .....
٦١	نصائح لتحقيق الذات .....
٦٢	فنون التعامل مع الذات .....
٦٥	طرق تخفيف التوتر .....
٦٧	المبالغة .....
٦٨	السيطرة على الأعصاب .....
٦٩	عبر عن رأيك .....
٧١	خطوات التطوير الذاتي .....

## الفصل الرابع : فن التعامل مع الآخرين .....

- ٧٥ ..... فن التعامل مع الأصدقاء
- ٧٧ ..... مهارات تجعلك محبوبا بين الناس
- ٧٨ ..... بناء العلاقات مع الآخرين
- ٧٩ ..... سمات الشخصية الواثقة
- ٨٠ ..... فن التعامل مع الناس

## الفصل الخامس : إدارة الوقت .....

٨٢	..... نصائح في إدارة الوقت
٨٣	..... أسوء خمسة أمور مضيعة للوقت
٨٤	..... أهمية الوقت
٨٥	..... تنظيم الوقت







## الفصل الأول:



## عشر نصائح للتخلص من الملل والاستمتاع بالعمل

بعض النصائح التي يذكرها عالم النفس الشهير الدكتور ناغلر للتخلص من الملل والاستمتاع بالعمل هي :

١ / الابتعاد عن تكديس الأشياء بغير نظام في مكان العمل ويجب الاكتفاء بشيئين فقط على المكتب نظرا لأن تكديس الأشياء يؤدي إلى تعقيد اليوم بأكمله .

٢ / ممارسة نوع من المزاح مع زملاء العمل الأمر الذي يضفي نشاط على بيئة العمل .

٣ / استغلال فترات الراحة في ممارسة الرياضة بدلا من تناول القهوة التي تحتوي على كمية كبيرة من السكر ، واللجوء إلى شرب الماء والشاي وعصير الفواكه .

٤ / القيام بأشياء متنوعة خلال فترة تناول وجبة الغداء .

٥ / الذهاب إلى العمل قبل ساعة من الموعد المحدد لبدء العمل .

٦ / تغيير النمط الذي يقوم به المرء في إنجاز أعماله ، فإذا كان الشخص يبدأ عملة بفتح مظاريف البريد ثم يلجأ بعد ذلك إلى الطباعة ، فيمكنه أن يعكس هذا الوضع بحيث يبدأ عملة بالآخر .

٧ / تغيير نمط تناول الوجبات ، فإذا كان المرء لا يتناول وجبة الفطور فيتعين عليه تناولها يوماً واحداً في الأسبوع .

٨ / طلب القيام بتحديات أخرى ، حيث يمكن للشخص الذي ضجر من عملة أن يطلب من رئيسة تكليفه بالمزيد من المسؤوليات .

٩ / تغيير الطرق التي يرتدي بها الإنسان ملابسه .

١٠ / وضع أهداف طويلة الأجل بشأن تحقيق الثروة ، ويمكن للإنسان أن يحدد الوضع الذي يرغب أن يكون فيه بعد ستة أشهر أو بعد سنة من حيث راتبه أو وضعة الوظيفي إذا لم يستطع تحقيق ذلك فعليه البحث عن الأسباب ومن ثم وضع أهداف جديدة للعمل على إنجازها .

## عشر نصائح لكسب احترام الآخرين

هذه بعض النصائح التي يذكرها لنا الدكتور نورمان بل مؤلف كتاب ( قوة التفكير الإيجابي ) وأيضا زميلة الأخصائي النفسي فردريك كوينغ في كسب تقدير واحترام الآخرين :

١ / أن يتعلم الشخص تذكر الأسماء وبالذات أسم من هم أهم بالنسبة إليه .

٢ / على الشخص أن يكون لين الجانب وألا يكون متقلب المزاج وعليه أن يجعل الآخرين يشعرون بالارتياح في حضرته . ويقول دكتور كوينغ على الشخص المزاجي أن يتوقف يوما ما ويسأل نفسه ( أنا شخص مشير للنعم ولا يوجد من يحبني سوف أغير من حالي ) .

٣ / على الشخص الذي يود كسب الآخرين أن يكون ودودا وطيبا من الصعب ألا تحب شخصا يتصرف كصديق معك ، وعندما تكون مع الآخرين حاول أن تطري محاسنهم وأن تبتسم في وجوههم ، وأن تهتم بهم كذلك لمن يريد كسب محبة الآخرين .

٤ / يجب التخلص من العيوب الشخصية التي تثير نفور الآخرين حتى تتقن ذلك وبصبح شيئا حقيقيا في طبعك مع بذل الجهد الصادق في إزالة كل سوء فهم ينشأ بينك وبين الآخرين .

٥ / كن شخصا موثوقا ويعول عليه . لا تتأخر عن المواعيد واجعل الآخرين يشعرون بأهميتهم ، أفعّل ما قلت لهم بأنك ستفعله ولا تفش أسرار الآخرين .

٦ / لا تتسم بالحسد ، الحسد يجعلك صغيرا في أعين الآخرين .

٧ / كن نشطا وفعالا ، فكلما زاد اختلاطك بالناس زادت فرصتك في لقاء الآخرين وكسب صداقتهم .

٨ / كذلك لا تتصنع الأشياء ولا تحاول تقمص شخصية ليست لك .

٩ / لا تستخدم كلمات لا يفهمها الآخرون ولا تتأفف في الكلام .

١٠ / اكتسب الخبرة الكافية في أن يكون لديك شيء تعطيه للآخرين ليساعدهم في أن يكونوا أقوياء ويجابهوا الحياة بكل فعالية .

وتذكر أن كل شخص ساعدته على التماسك والوصول إلى أن يصبح شخصية أفضل سوف يكن لك حبا شديدا لا يموت .

## عشر صفات تميز المبدعين عن غيرهم

يقول العالم بوب وينستين مؤلف كتاب ( عشرون طريقة لتكون مبدعا في عملك ) :

إن بعض الناس لديهم القدرة أن يكونوا مبدعين منذ سن صغيرة ، وأنة يمكن اكتساب مثل هذه الصفات بواسطة التمارين ، وينصح وينستين القراء با تباع النصائح العشر التالية ، حتى يصبحوا مبدعين في حياتهم :  
١ / الأصالة :

ابحث عن صفات فريدة أو غير عادية في الحالة أو الشخص الذي تتعامل معه .

٢ / الإنتاج :

ابحث عن طريقة أسرع وأفضل ، للقيام بالإعمال الروتينية ، وحاول أن تركز ذهنك على ما تقوم به ، وسيوضح لك إمكانيات وقراءات جديدة لم تخطر لك من قبل .

٣ / التكيف :

الناس المبدعون يسعون إلى التغيير باستمرار لذلك لا تقيد نفسك باستخدام نفس الطريقة في عمل الأشياء ، وأنظر إلى التغيير على أنه شيء مثير .

٤ / المرونة :

كن مستعدا دائما للتغيير و اسبح مع التيار وإذا أدخلت الشركة التي تعمل فيها أجهزة الحاسوب ، حاول أن تتعلم كيف تعمل هذه الأجهزة ولا تقنع نفسك أنها معقدة ولا يمكن الاستفادة منها .

٥ / التحليل المنطقي :

حاول أن تبحث عن الحقائق وانظر إلى الأشياء التي تحت السطح .

٦ / التفكير المستقل :

تعلم كيف تكون مراقبا ومحللا ، وأجمع ما يمكنك من المعلومات وحللها ، ثم أخرج بحكم مستقل ، وتعود أن تفكر بنفسك .

٧ / الحساسية :

تأمل العالم المحيط بك ، والتقط زهرة وأنظر إليها ، ولاحظ ألوانها وتنشق شذاها ، حساسيتك للعالم الداخلي والخارجي المحيط بك سيثير إبداعك .

٨ / حب الاستفهام :

لا تقبل الأشياء كما هي ، وأسأل الناس أن يفسروا لك الأشياء التي لا تفهمها .



٩ / التجديد :

يجب أن تكون لديك الشجاعة ، لتجربة أشياء جديدة ، وإذا كانت لديك الرغبة لبناء بيت تحت الأرض أفعل ذلك .

١٠ / الشجاعة :

الجرأة ضرورية للإبداع ، وكثير من المبدعين انتقدوا الأفكار الجديدة ، ومع ذلك واصلوا العمل لتنفيذها .

## حقق أهدافك

قالت الدكتورة ليلي اسويل مؤلفة كتاب ( النجاح يمكنك تحقيقه ) :  
إن بدء وإكمال الأهداف يعطي للناس شعورا بالتفوق والبراعة الفائقة  
ويجعلهم يشعرون بالنجاح ومضت د. ليلي قائلة :

غير أنه يتعين على المرء أن يبدأ العمل في ء الأهداف الواقعية والتي  
يمكن تحقيقها باتباع بعض النصائح وهي :  
القيام بالخطوة الأولى :

ينبغي عدم تأجيل المشروع ، فهناك كثير من الناس يمضون كل أوقاتهم  
في الحديث عن مشروع يعتزمون القيام به في يوم ما ، غير أنه كلما  
أسرع المرء في مشروعه كلما شعر بمتعة النجاح في إكماله .

ضرورة الأخذ في الاعتبار بين الخسارة قصيرة الأمد والفوز طويل  
الأجل .

فعلى سبيل المثال :

إذا كان هناك شخص يتبع نظام حمية غذائية فإنه سيفقد بعض متعة  
الأكل غير أنه يتعين عليه النظر في نتائج ذلك ونجاحه في تقليل وزنه  
الزائد .

تقسيم المشروع الكبير إلى أجزاء صغيرة يسهل القيام بها .  
إعداد قائمة مكتوبة بالأهداف : تقول الدكتورة ليلي :  
إن المرء يشعر بالالتزام لتحقيق أهدافه حالما يضعها مكتوبة في قائمة .

مكافأة النفس على الانجاز الجيد .  
عدم جعل الانتكاسات تعيق المرء من تحقيق أهدافه .

## اتخاذ القرار

يجب أن ندرّب أنفسنا على التعلّم من أخطائنا وأخطاء الآخرين ، بدلا من أن نكرّر الخطأ نفسه في كل مره .  
والقاعدة العملية تقول : إن النجاح هو نتيجة للتجارب التي نمر بها ، وهذه التجارب غالبا نتيجة للحكم الصائب على الأمور ، ومن هنا يتعلم الإنسان ويبني خبرته العملية ، ولذلك فإن النجاح والفشل لا يكونا عادة نتيجة حادث واحد بل نتيجة لحوادث عدة .

وأكدت بعض الدراسات العلمية أن الناجحين في حياتهم يميلون إلى اتخاذ القرار بسرعة بعد دراسة ومن ثم يثابرون ويصرون على تحقيق أحلامهم  
ومن الصعب أن يتخلوا عن تنفيذ مثل هذه القرارات إذا كانت مدروسة جيدا .

وعلى العكس من هؤلاء ، فإن الذين يفشلون في حياتهم يميلون إلى اتخاذ قراراتهم ببطء ، بينما يغيرون آرائهم بصورة دائمة .

إذن : كيف نحول الحلم إلى واقع ؟  
حدد حلمك بدقة .

ثم السرعة في إطلاق العنان لعقلك وجسمك للسير على خطى الناجحين  
في وضع الأهداف التي تثير اهتمامك .

## الذاكرة السليمة

هناك قواعد عامة للذاكرة السليمة :

١ / التحرر من الخوف .

٢ / الصحة الجيدة .

٣ / أقسام الذاكرة .

أولا / التحرر من الخوف :

إن بعض الطلبة الذين تتكاثر عليهم الدروس ، يحاولون أن يدرسوا دراسة تستغرق ساعات طويلة ، وبالتالي فإن التعب سوف يعترئهم في أواخر هذه الساعات ، فهم عاجزون عن تعلم المادة التي بين أيديهم ويؤثر ذلك الاجتهاد على المادة فلا يستفيدون إلا قليلا .  
وهذه النتائج السيئة توقع في النفس الكآبة واليأس وينصب التفكير في أنه لم يذاكر جيدا فعلية لا بد أن يتقوا في قدراتهم وفي أنفسهم .

ثانيا / الصحة الجيدة :

الصحة الجيدة عامل رئيسي في الذاكرة السليمة ، يجب أن يحافظ عليها الطالب بالغذاء الصحي السليم وممارسة الرياضة لكي ينشط ذاكرته ويحافظ على سلامتها .

ثالثا / أقسام الذاكرة السليمة :

- دور التعلم .
- دور الحفظ .
- دور التذكر .

## طرق النجاح

هناك تسع طرق لنجاح الطالب :

١ / ابدأ يومك بالأذكار ، وأحرص على الصلاة في وقتها .

٢ / الوثوق في النفس ، والتوكل على الله .

٣ / الطموح والتخطيط للمستقبل .

٤ / لا تلتفت إلى ما يشوش تفكيرك في الفصل .

٥ / أسأل المعلم في أي وقت سواء داخل الفصل أو خارجه .

٦ / أبدأ بالمذاكرة مبكرا ولا تتأخر فيها .

٧ / صادق الطلاب المتميزين لكي تستفيد منهم .

٨ / أوجد لنفسك الجو المناسب للدراسة .



## تغلب على النسيان

يعرف النسيان على أنه ( ضعف الحفظ ) .  
أحيانا ينسى الإنسان لتكدس المعلومات في الذهن دون ترتيب ولا  
نظام ، حيث يمتلئ الذهن بأجزاء المعلومات المبعثرة .  
وهذا النوع من النسيان يمكن علاجه با تباع الطرق السليمة في القراءة  
والفهم والربط بين الموضوعات المختلفة والتلخيص والمراجعة  
والتحصيل في الظروف المناسبة .

وفي الواقع ليست هناك ذاكرة قوية على وجه العموم او ذاكرة ضعيفة ،  
وإنما توجد أنواع متعددة من الذاكرات حيث يصح أن يكون إنسانا  
قويا جدا في بعض الأنواع ومتوسطا في بعضها وضعيفا في بعضها الآخر .

ولكل حاسة ذاكرة خاصة ، مثلا الذاكرة البصرية التي يكون صاحبها أكثر استعدادا لقبول مايقع تحت بصره وحفظه وتذكرة ، خلافا لصاحب الذاكرة السمعية الذي يتعلم عن طريق الاستماع .

وللناس ذاكرات بعضها قوي وبعضها متوسط وبعضها ضعيف ، فليبحث كل منا عن الأنواع القوية ويدربها ويجعلها أساسا للتعلم وكسب الخبرة والمهارة .

## مهارات تساعدك في التذكر

- استخدم قدرات المخ الأيمن بدلا من المخ الأيسر ، لأن المخ الأيمن يتميز بالأعمال التالية :
  - ١ / الخيال .
  - ٢ / الأبعاد .
  - ٣ / الألوان .
  - ٤ / أحلام اليقظة .
  - ٥ / الأصوات .

فعلى قدر تشغيلك للمخ وقدراته على قدر ضمان استرجاع  
المواد المخزنة فيه

### - الترابط :

نستطيع تذكر الأسماء بسهولة إذا تم ربطها بأشياء ملموسة ومحسوسة ، فلو أنك قابلت صديق جديد وكانت أشباه هذا الصديق تنطبق إلى حد كبير على أبيك وكان أسم الصديق الجديد نفس أسم أبيك فمن الأفضل ربط الشكليين مع بعض .  
بمعنى لو قابلت هذا الصديق مرة أخرى فإنك تستطيع تذكر أسمه بربط شكل أبيك حيث يعطيك مخك أسم صديقك الجديد .

- التنظيم :

تستطيع أن تتذكر الأشياء المنظمة بصورة أكبر مما لو كانت هذه الأشياء غير منظمة .

- النوم :

اتضح بالنسبة للعلماء المختصين بالتذكير أن النوم يعين كثيرا على استرجاع المعلومات الصعبة مثل المعادلات الرياضية وغيرها من المعلومات التي يصعب حفظها في الجلسة الواحدة .  
ينصحنا العلماء بعد تجاربهم أن يدرس أحدنا هذه المعلومات التي يجد صعوبة في حفظها في آخر وقت في يومه . ثم ينام ويترك الباقي لمخه الذي سوف يركز هذه المعلومات بصورة عجيبة في ذاكرته أثناء نومه وراحته ، ليجد نفسه حين يستيقظ يردد وبكل سهولة ما كان عنده صعبا في حفظه قبل أن ينام ، تجربة تستحق المحاولة .

- تنظيم الوقت :

الشخص المنظم دائما يتذكر ولا ينسى .

- التطبيق العملي :  
طبق دائما عمليات ما تعلمته من مهارات .
- الاستماع :  
إن مكان التلقي والاستماع يؤثر تأثيرا بالغاً في حفظ أو فقدان المعلومات .
- مكان التعلم :  
كل أمر يحتاج إلى تركيز فيجب توفر مكان تتوافر فيه عناصر النجاح حيث إن مكان التعلم يؤثر تأثيراً بالغاً في التذكر أو النسيان .
- الاهتمام والحماس :  
إن حماس الإنسان لتحقيق هدف في حياته يعينه كثيراً على عدم نسيان العناصر المرتبطة بهذا الهدف ، حيث كلما تحمس الإنسان لتحقيق الهدف تذكر الأمور المرتبطة بهذا الهدف .

## رتب حياتك

الخطوة الأولى / التخطيط :

يعرف التخطيط بأنه عملية اتخاذ قرارات لتحديد اتجاه المستقبل .

لكي تعرف كيف تخطط لحياتك ننصح بقراءة بعض الكتب في هذا المجال مثل :

كتاب ( كيف تكتب خطة استراتيجيه ) د. طارق السويدان .

وكتاب ( دليل التدريب التربوي ) د . هشام الطالب .

وبعد قراءة هذه الكتب أعرض أفكارك على خبير يساعدك في بناء المستقبل لديك .

ثم قدم هذه الخطة المقترحة مع توضيح الأهداف والميول إلى متخصص في هذا المجال .

ولابد أن تكون الخطة مرنة وواقعية ومرتنة .

• أنواع الخطط :

- ١ / خطة بنائية : لبناء مؤسسات أو أكاديميات .
- ٢ / خطة توسعية : للربحية في نشر فكر وآرائك .
- ٣ / خطة تنافسية : للمنافسة في أي ميدان قد درسته من قبل وخططت له .
- ٤ / خطة دفاعية : تستخدم لإغلاق الفجوات وسد الثغرات .
- ٥ / خطة متنوعة : وهي تشمل على عدة أعمال وأكثر من خطة .

\* الفترة الزمنية للخطط :

- خطة قصيرة من سنة إلى ثلاث سنوات .
- خطة استراتيجية من ثلاث سنوات إلى العشر سنوات .

الخطوة الثانية / ارسم ملامح الخطة :

ويجب أن تكون ملامح الخطة في صياغتها حسب مهاراتك وفهمك للخطة ثم بعد ذلك تأكد أنك تسير بشكل صحيح .

الخطوة الثالثة / البناء الصحيح للخطة :

يجب أن تتأكد أنك تسير بشكل صحيح نحو الأهداف التي وضعتها لنفسك في الخطوة الأولى .

الخطوة الرابعة / أبدأ بالتنفيذ :

حينما أصبحت الرؤية واضحة لديك من حيث الآليات والأهداف لم  
يتبق لك سوى البدء في  
التنفيذ .



## نصائح لاكتساب الجاذبية الشخصية

ذكر الأخصائي النفسي الدكتور بيل ناغلي :  
أن صفة الجاذبية تضمن لصاحبها الحب والإخلاص وحماس الناس  
من حوله .  
وأنه بإمكان الأشخاص الذين ولدوا بدون جاذبية اكتساب هذه  
الصفة من خلال سلوكهم .  
والنصائح هي :

١ / الابتسامه :

لأن الابتسام في وجه الآخرين يجعلهم ويشعرهم بالارتياح لصاحبها .

٢ / عدم الجدال والخوض فيه :  
حيث يجب أن يكون مستمتع صاغ مما يجبر الشخص الآخر على  
عدم الاعتراض عليك .

٣ / يوصي الدكتور ناغلر بأن يكون هناك تخاطب بالعيون فهذا  
يجعل الآخرين على تآلف وتناغم وتجاوب .

٤ / توجيه عبارات المدح والثناء ثلاث مرات أو أكثر يوميا . هذا  
المدح ممكن أن يكون في شكل تعليق على اللبس أو المظهر أو  
الحالة النفسية للشخص .

٥ / رصد المشاعر الإيجابية للأشخاص من حولك .

٦ / روح الدعابة لا بد من استخدامها من خلال قول نكتة في اليوم  
.

٧ / الانتقال من مكان إلى آخر .

٨ / التحلي بالصبر ، لأن الأشخاص الجذابون متفائلون دائما .

٩ / إذا لاحظ الشخص أنه بدأ في التدمير عليه أن يتوقف عن الكلام

.

## طرق مقاومة النسيان

هناك ١٦ طريقة لمقاومة النسيان :

١ / أعط نفسك قسطا من الراحة بين المادة والأخرى .

٢ / لا تركز على مادة دون أخرى .

٣ / حاول أن تخرج في نزهة أو تمارس هواية أو تشرب مشروبا محببا إليك .

٤ / حاول أن تستذكر بطريقة المراجعة على فترات منتظمة .

٥ / لا تهمل مادة ذاكرتها لفترة طويلة .

٦ / وزع اهتمامك وتركيزك على كل المواد .

٧ / استعمل الخرائط والكتابة والمقارنات وتدرّب على حل المسائل .

٨ / أقرأ من الكتاب المقرر ثم أضع لنفسك ملخصاً للعناصر التي تقسم بها الموضوع .

٩ / استخدم الملخصات ونماذج الامتحانات في المرحلة الأخيرة من المذاكرة .

١٠ / حاول أن تفهم ما تقرأ ولا تحفظ ما لا تفهم .

١١ / لا تذاكر وأنت في حالة انفعال أو توتر .

١٢ / ركز عند الشرح فالتركيز يساعدك في فهم المادة .

١٣ / حاول أن تدخل في منافسة مع أقرانك فالتنافس يدفعك إلى التركيز والحماس .

١٤ / أد واجبك على أكمل وجه وتأكد من أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً .

١٥ / تأكد أن لكل مرحلة في حياتك هدفاً محدداً فحاول أن تتحقق هذه الأهداف .

١٦ / لا تستعجل النتائج قبل وقتها .

## الفصل الثاني :



## مهارات تحديد الهدف

- أهداف كبرى دائمة طويلة الأمد .
- أهداف صغرى مرحلية وموصلة للأهداف الكبرى .
- ١ / توفير المعلومات اللازمة لتحقيق الهدف .
- ٢ / الإيمان بالهدف وقيمته وأهميته .
- ٣ / دراسة العواقب والآثار المترتبة على تحقيق هذا الهدف بالنسبة لك وبالنسبة للآخرين .
- ٤ / أن تتخيل نفسك أنك تعيش مرحلة تحقق الهدف .
- ٥ / أن يكون الهدف ممكن تحقيقه وواقعا وليس خياليا .
- ٦ / أن يكون الهدف مجديا تحقيقه .
- ٧ / أن يكون الهدف مشروعا .



٨ / أن تعلم أنك المسؤول الأول عن تحقيق هذا الهدف ، وأن جهود الآخرين مجرد مساعدة لك لتحقيق الهدف .

٩ / أن تحدد في خطتك موعداً زمنياً لتحقيق الهدف .

١٠ / أن تضع تصوراً للعوائق التي من المحتمل أن تواجهك وكيفية التغلب عليها .

١١ / استشارة الخبراء للاستفادة من خبراتهم .

١٢ / تقسيم وتجزئة الهدف الأكبر المراد تحقيقه إلى أهداف صغيرة .

١٣ / لا تطلع هدفك من لا حاجة لمعرفته به .

## فنون الحوار

من فنون الحوار والإقناع :

١ / اللباقة .

٢ / ضبط النفس .

٣ / سرعة البديهة .

٤ / هدوء البال .

٥ / الصدق والأمانة .

٦ / قوة الذاكرة .

٧ / قوة الشخصية .

٨ / التواضع .

٩ / حسن الخلق .

١٠ / الاستقامة .

أبرز معوقات الحوار :

١ / ضعف التحصيل العلمي للمتحدث .

٢ / عدم ثقة المستمع بنفسه .

٣ / عدم التركيز والإصغاء .

٤ / غموض مضمون الحوار .

٥ / عدم منطقية الحوار .

٦ / الاستنتاج الخاطئ .

٧ / النطق الغير سليم .

٨ / الصوت الغير الواضح .

٩ / عدم مراعاة آداب الحديث .

١٠ / عدم إجادة المتحدث للأساليب الحركية .  
وغيرها الكثير .....

وأیضا هناك قواعد مهمة للحوار أبرزها :

١ / الاستعداد دائما للحوار .

٢ / مجاملة الناس .

٣ / استخدام الوسائل التعليمية .

٤ / التزم الإستراتيجيات الذكية .

٥ / استخدم دائما العقل والمنطق الصحيح في الحوار .

## عوامل اليأس

من أبرز عوامل اليأس :

١ / المتغيرات الجديدة .

٢ / اتجاه التغيير وحركته .

٣ / مواقع قوى التغيير .

٤ / طريقة التفكير ولغة الحديث .

نتخلص من اليأس بعدة أمور منها :

١ / اليأس مذموم شرعا .

٢ / الاعتدال في النقد وعدم المبالغة فيه .

٣ / النظر في السنن الربانية .

٤ / قراء التاريخ بتمعن .

## كيف تحل المشكلات التي تواجهك

يجب الاستعداد النفسي والثقة بالله سبحانه وتعالى .  
وهناك عدة خطوات يجب القيام بها :

١ / مواجه المشكلة . وعدم تركها أو التغافل عنها أو نسيانها .

٢ / تحديد المشكلة . لأن كما يقال دائما معرفة المشكلة نصف حلها .

٣ / التعرف على أسباب المشكلة .

٤ / التعرف على الحلول الممكنة لمواجهة المشكلة .

٥ / البدء بتنفيذ الحل الصحيح والمناسب .

٦ / تقويم النتائج التي تم التوصل إليها .

## كيف تنجز أعمالك بهدوء

هناك العديد من الخطوات التي تساعدك في إنجاز أعمالك بهدوء :

١ / الهدوء في العمل .

٢ / تعامل بحزم مع الأوراق وتخلص من المعلومات الغير ضرورية .

٣ / لا تقلق أبدا .

٤ / أترك الآخرين ينجحون .

٥ / دع الآخرين في شأنهم .

٦ / ابتعد عن الأمور التي تستطيع أن تفعل شيئا حيالها .

٧ / اعترف بجهلك .

٨ / أد عمك بطريقة مختلفة عن المعتاد .

٩ / حاول أن تخفض صوت الهاتف .



## أعد اكتشاف أصدقائك

الانشغالات التي تحدث لنا في حياتنا اليومية من حيث كثرتها وارتباطاتها تؤثر سلبا على صداقاتنا .

حيث يجب أن تتصل بصديق لك أسبوعيا ولا يجب أن يكون اتصالا عابرا بل لا بد من مقابلته والسلام عليه الجلوس معه .

## كيف تصبح شخصا محبوبا

هناك عدة نصائح لكي تكون شخصا محبوبا :

١ / استمع أكثر مما تتكلم .

٢ / أبتعد عن الشر .

٣ / حب لأخيك ما تحب لنفسك .

٤ / الاعتراف بالخطأ عند الخطأ .

٥ / المحافظة على شعور الآخرين .

٦ / امتنع عن التدخين .

٧ / ابتعد عن المزاح إلا بشروط .

٨ / لا تكن سيء الخلق .

## كيف تغير نفسك للأفضل

الأمر التي تتغير فيها :

١ / المبادئ والقيم .

٢ / السلوك والتعامل مع الآخرين .

٣ / الجانب الاجتماعي .

٤ / التخصص .

٥ / أساليب القيادة .

٦ / الهوايات .

٧ / المهارات والقدرات .

٨ / المسؤوليات .

وهناك مؤشرات ضرورة التغيير :

١ / الروتين .

٢ / تفوق المنافسين .

٣ / الإحباط .

٤ / تكرار الفشل .

٥ / عدم الشعور بأهمية الحياة .

لماذا نتغير :

١ / لإثبات النفس .

٢ / للقضاء على الروتين .

٣ / لحل المشكلات .

٤ / للتطور والتقدم .

## خطوات التغيير :

١ / تحديد الأهداف .

٢ / دراسة الأسباب .

٣ / تحديد المشاريع .

٤ / التنفيذ .

## مهارة الاستماع

هناك بعض المفاهيم التي تساعد على تحسين مهارة الاستماع :

١ / عدم مقاطعة المتكلم حتى يكمل الفكرة التي يود إيصالها .

٢ / الاستماع للآخرين في حالة تفاؤل وجاهزيه عقلية جيدة ، أدعى إلى إدراك مغزى الكلام وتعين على تحسين القدرة في الربط بين أجزائه .

٣ / إشراك حاستي السمع والبصر أثناء الاستماع .

٤ / الاستماع بعقل مفتوح .

٥ / الاستفادة من سرعة الدماغ في التفكير .

٦ / عدم الانسياق خلف الأفكار الجزئية .

٧ / الحرص على مواصلة الاستماع حتى الكلمة الأخيرة .

## كيف تتعلم فن الإنصات

من أخطاء المستمع :

١ / المقاطعة .

٢ / عدم فهم وجهة نظر الشخص المتكلم .

حتى لا تقع في هذه الأخطاء يجب عمل الآتي :

١ / الاستماع بدون مقاطعة .

٢ / محاولة فهم وجهة نظر المتكلم بدقة .

## الفصل الثالث :





## تطوير الذات

• كيف تطور ذاتك :

١ / ترتيب الأوليات .

٢ / وضوح الهدف .

٣ / كن مستعدا لا استغلال الفرص المتاحة .

٤ / إذا وجدت نفسك بدون أصدقاء فخفض شروطك في الآخرين .

٥ / المجازفة .

٦ / كل ما يستطيع عقلك تصوره تستطيع تنفيذه .

٧ / الكآبة والتعاسة هما نتيجة طبيعية لجلد الذات .

٨ / تطوير الذات يعني التخلص من العادات السيئة .

٩ / تحاشي تكرار العادات السيئة .

١٠ / لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .

١١ / خطط دائما للحصول على أكبر صفقة ممكنة .

١٢ / حدد لنفسك وقت وزمن معين لإنهاء المهمة .

١٣ / الدخل المرتفع يأتي من خلال موهبة فذة .

١٤ / كلما تنازلت أكثر كلما اقتربت من نيل ما تريد .

## وصايا تقوية التفكير

- ١ / العقلية القوية هي البنية الأساسية للشخصية المبدعة .
- ٢ / اجتناب كل ما يضعف العقل .
- ٣ / استخدام أساليب لتقوية العقلية .
- ٤ / التوازن بين الماضي والحاضر والمستقبل .
- ٥ / التحلي بالإرادة القوية .
- ٦ / العمل وفق أسس التذكر السليم .
- ٧ / تدريب النفس على سرعة البديهة .
- ٨ / الإنصات اللازم .
- ٩ / التفكير السليم .

١٠ / لكي يستقر التفكير لا بد من الراحة النفسية .

١١ / الربط بين البدايات والنتائج .

١٢ / الاعتماد على وسائل التوعية الذاتية للقادرة على برمجة التفكير .

١٣ / وضع الأفكار المهمة في ذهنك في عملية التفكير .

١٤ / التأني والصبر والهدوء وعدم التسرع .

١٥ / الطلب والإلحاح من الله بالتوفيق .

## وصايا تحقيق وتطوير الذات

- ١ / على الفرد ألا يعزل نفسه عن المجتمع .
- ٢ / اختيار المهنة يلعب دورا في تحقيق الذات .
- ٣ / على الشخص أن يشعر أنه لا مجال أمامه للخيار بين ذاته والآخر .
- ٤ / معاكسة الظروف لأن السهولة عدو لدود لكل إبداع .
- ٥ / البيئة الملائمة تؤثر في تحقيق الذات .

## فنون التعامل مع الذات

هناك عدة أساليب لتنمية الذات منها :

١ / مارس تنمية الذات واجعلها أسلوب حياة دائم .

٢ / اجعلها بمثابة العادة .

٣ / خطط وتمرن واستفد من ملاحظات الآخرين .

٤ / عدم القسوة على النفس .

كيف تكسب احترام الآخرين :

١ / المعاملة الحسنة .

٢ / إذا غلط عليك شخص من غير قصد وضح له مرتين فقط .

خطوات إثبات الوجود :

١ / تجنب الشعور بالذنب .

٢ / تجنب الغضب .

٣ / عدم الخوف من النقد .

وصايا للإحساس بالنفس :

١ / طور صداقاتك .

٢ / ابعد عنك نزعة التحيز .

٣ / امنع الناقد الداخلي .

تعريف تنمية الذات :

هي عملية تفعيل الذات لتحقيق الأهداف التي ترغب في تحقيقها .



## طرق تخفيف التوتر

١ / حدد الأولويات .

٢ / حدد الأهداف .

٣ / تأكد من أن الخطأ ليس عيب .

٤ / وضح موقفك بسرعة حتى لا يحصل سوء تفاهم .

٥ / الإصغاء للمحيطين بك .

٦ / عدم القلق من أي شيء .

٧ / خطط لمشاريع ممتعة .

٨ / التسامح مع الذوات .

٩ / تجنب الأفكار المزعجة .

١٠ / ذكر الله في كل وقت وفي كل حين .

١١ / تنفس بعمق كلما أحسست بضغط نفسي عليك .

١٢ / ترتيب المكان الذي تعيش فيه وجعله جميلا ومريحا .

١٣ / عدم إهمال منظرِك الشخصي .

١٤ / النظر مباشرة في عين من يكلمك .

## المبالغة

إذا وجدنا شخص يتكلم كثيرا وينصت قليلا فقد يعكس هذا اهتمامه بنفسه وفي بعض الأحيان يعكس هذا الأسلوب عدم الثقة بالنفس .

لذلك ستكون صورة هذا الشخص هو عدم الصدق .

وعندما يكثر الشخص من القسم ويكون في حاجة دائمة لإثبات ما يقول دائما عن طريق القسم فهو يعطي صورة عن عدم الطمأنينة والأمان .

والصدق دائما يظهر في أسلوب الشخص في التعامل مع الآخرين سواء كانوا أكبر سنا أو منصبا أو أقل ، فإذا تعامل مع الجميع بنفس الأسلوب فيكون أحرى بالتصديق من غيره .

## السيطرة على الأعصاب

هناك عدة طرق للسيطرة على أعصابك منها :

١ / تعلم الاسترخاء عندما تكون متوترا .

٢ / تجنب استخدام العبارات المثيرة ، يقول الدكتور ز فباخر إنه حتى التفكير في الناس بأنهم سيئين يمكن أن يثير غضبك أكثر .

٣ / ضع الأشياء في مكانها الصحيح .

٤ / احتفظ بدفتر يومي للكتابة فيه عن أحاسيسك .

## عبر عن رأيك بكل وضوح

من علامات ضعف تأكيد الذات الميل إلى موافقة الآخرين دائماً وفي كل الأحوال ولو على حساب حقوق الشخص وراحته .

وضعف القدرة على إبداء الرأي ووجهة النظر .

لا بد من إبداء الرأي بوضوح .

خصائص السلوك التوكيدي :

١ / أنه وسط بين الانصياع للآخرين والتسلط عليهم وظلمهم .

٢ / يتوافق مع المشاعر والأفكار .

فوائد السلوك التوكيدي :

١ / يولد شعوراً بالراحة النفسية .

٢ / يمنع تراكم المشاعر السلبية .

٣ / يحافظ به الشخص على حقوقه ويحقق أهدافه وطموحاته .

## خطوات التطوير الذاتي

١ / تقييم الذات :

يقصد بتقييم الذات هي الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك هل هي نظرة نقص أو نظرة كمال أو ثقة أو ضعف .

٢ / العلاقة بين الصحة والنجاح :

الصحة تعتمد بشكل كبير على الغذاء الصحي السليم وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهنا يتولد إحساس بالحياة والنشاط والثقة بالنفس .

٣ / مهارات الإتصال بالآخرين :

من مهارات الإتصال ما يلي :

\* استخدام تعابير الوجه وحركات الجسم واليدين .

\* التركيز أثناء الاستماع .

\* تجنب الاستعجال والمقاطعة .

\* الهدوء وخفض الصوت ولين الجانب .

٤ / مدى النجاح في استخدام مهارات الاتصال الإنساني .

٥ / إذا أتقنت ما سبق ذكره سوف تستطيع تحقيق ما يلي :

\* رغبة الآخرين في التعاون معك .

\* تصبح صورتك إيجابية في عملك .

\* تقلل الصراعات الشخصية في العمل .

\* تخلق الفكاهة في العمل وفي غيره .

٦ / تجديد الموقف .

٧ / اختلاف الثقة بالنفس .

٨ / التجديد والتطوير في مهارات العمل .



٩ / تنظيم مهنتك وأسلوب حياتك .

١٠ / التخلي عن أسلوب المماطلة والتأخير .

## الفصل الرابع :



## فن التعامل مع الأصدقاء

أنواع الصداقة :

١ / صداقة عامة :

وهو الصداقة مع كل منه أهل للصداقة من البشر .

٢ / صداقة خاصة :

الصداقة في الدين والعقيدة .

٣ / صداقة حميمة :

هم الأصدقاء المقربين الحميمين .

الجديرون بالصداقة هم من إذا قلت حقا صدق قولك من إذا

خدمته صانك من إذا رأى منك حسنة عدها .

ومن لا تجدر صداقتهم هم من إذا حدثته ملك ، من إذا منعتة تهتك

وافترى .

كيف تختبر صديقك :

١ / عند الحاجة .

٢ / المواساة بالمال .

٣ / في الشدائد والنكبات .

من حقوق الصديق على صديقه :

١ / ألا يتركه وقت الشدائد والصعاب .

٢ / المواساة في المال .

٣ / الإيثار في النفس .

٤ / الزيارة في المرض .

قال أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه :

( لا يكون الصديق صديقا حتى يحف أخاه في ثلاث : في نكبته وفي

غيبته وفي وفاته ) .

## مهارات تجعلك محبوبا بين الناس

١ / البدء مع الآخرين بتحيةة الإسلام السلام عليكم .

٢ / الابتسامة .

٣ / المشاركة في المناسبات .

٤ / تقديم الهدايا لهم .

٥ / التفنن في تقديم النصيحة لهم .

٦ / أبعث السعادة فيمن حولك .

٧ / التواضع .

٨ / عدم تصيد عيوب الآخرين .

٩ / قدم المعونة لهم ولا تنتظر منهم مقابل .

١٠ / التسامح معهم .

## بناء العلاقات مع الآخرين

١ / صافح الآخرين بثبات وحزم .

٢ / كن لبقا .

٣ / تصرف بحماس مع الآخرين .

٤ / كن مرحا متفائلا .

٥ / كن هادئا .

٦ / انتق الكلمات الجيدة .

٧ / اقنع نفسك بأن كل الآخرين مهمون .

٨ / امدح الآخرين وأثن عليهم .

٩ / انتقد بدون تجريح وبأسلوب لائق .

## صفات الشخصية الوائقة

- ١ / اتخاذ القرارات الحاسمة والصعبة .
- ٢ / القدرة والجرأة في إبداء وجهة النظر لمن حولك .
- ٣ / الثقة في النفس مع أي انتقاد أو مشكلة تتعرض لها .
- ٤ / كن شخصا منجرا .
- ٥ / تجنب في حديثك كل ما يبعث على التشاؤم في الآخرين .
- ٦ / كن مستمعا جيدا .
- ٧ / تجنب أن تظهر بمظهر التعالي أمام الآخرين .

٨ / تجنب في حديثك كل ما يستفز الآخرين .

## فن التعامل مع الناس

١ / اعرض ما لديك من فكرة أو نصيحة بأسلوب واضح ومهذب .

٢ / لا تخاطب شخصا حتى ينتهي من كلامه .

٣ / عدم إساءة الظن بالآخرين .

٤ / أظهر حبك للآخرين ولا تجعله كامنا في نفسك .

٥ / عندما تسلم على شخص ما فلتكن ابتسامتك مشرقة .

٦ / لا تدخل الناس في مشاكلك وهمومك .

٧ / إذا قابلت شخصا ما فرحب به .



## الفصل الخامس :



## نصائح في إدارة الوقت

١ / حدد أولوياتك في الحياة وحدد أهدافك .

٢ / حاول تتعرف على الأشياء التي تستنزف طاقتك .

٣ / استثمر في صحتك النفسية .

٤ / التواصل مع النفس .

٥ / تغيير تركيزك فبدلا من العمل لصالح الآخرين اعمل لنفسك أولا .

## أسوأ خمسة أمور مضيعة للوقت

أسوأ خمسة أمور مضيعة للوقت كما يذكر الخبير ويليام بوتز في كتابه ( ١٩٩٠ حالة من حالات تضييع الوقت وكيفية تفاديها ) :

١ / النوم .

٢ / التسوق .

٣ / المهام الشخصية .

٤ / مشاهدة التلفزيون .

٥ / عدم الاستعداد .

## أهمية الوقت

يقول ابن الجوزي رحمه الله :

ينبغي للإنسان أن يعرف زمانه وقدر وقته ، فلا يضيع منه لحظة في غير  
قربة ، ويقدم فيه الأفضل فالأفضل من القول والعمل ، ولتكن نيته  
في الخير قائمة من غير فتور بما لا يعجز عنه البدن من العمل .

وجاء في السنة النبوية الشريفة ما يؤكد على أهمية الوقت وقيمته  
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

( لا تزول قدم عبد يوم القيامة حتى يسأل عن أربع خصال :  
عن عمره فيما أفناه ، وعن شبابه فيما أبلاه ، وعن ماله من أين  
أكتسبه وفيما أنفقه ، وعن علمه ماذا عمل فيه ) .

## تنظيم الوقت

أسباب تساعد على حفظ الوقت :

١ / محاسبة النفس .

٢ / تربية النفس على علو الهمة .

٣ / صحبة الأشخاص المحافظين على أوقاتهم .

٤ / معرفة كيف كان حال السلف مع الوقت .

٥ / تنويع ما يستعمل به الوقت .

٦ / الأبتعاد عن صحبة مضيعي الوقت .

## المصادر والمراجع

- خطوة خطوة نحو الهدف ( أحمد سالم باد و يلان )
- 
- الفوضوية في حياتنا ( عادل محمد عبد العالي )
- 
- حتى لا تكون كالا ( د. عوض بن محمد القرني )
- 
- وقفات مع الوقت ( عبد الإله داود )
- 
- طور نفسك بنفسك ( د. أحمد بن سالم باد و يلان )
- 
- إدارة الوقت (د. إبراهيم الفقي )



































































