العادات العشر للشخصية الناجحة

محتويات العرض

العادة الأولى: السعي للتميز

العادة الثانية: تحديد الأهداف

العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

العادة الرابعة: التخطيط

العادة الخامسة: التركيز

العادة السادسة: إدارة الوقت

العادة السابعة: جهاد النفس

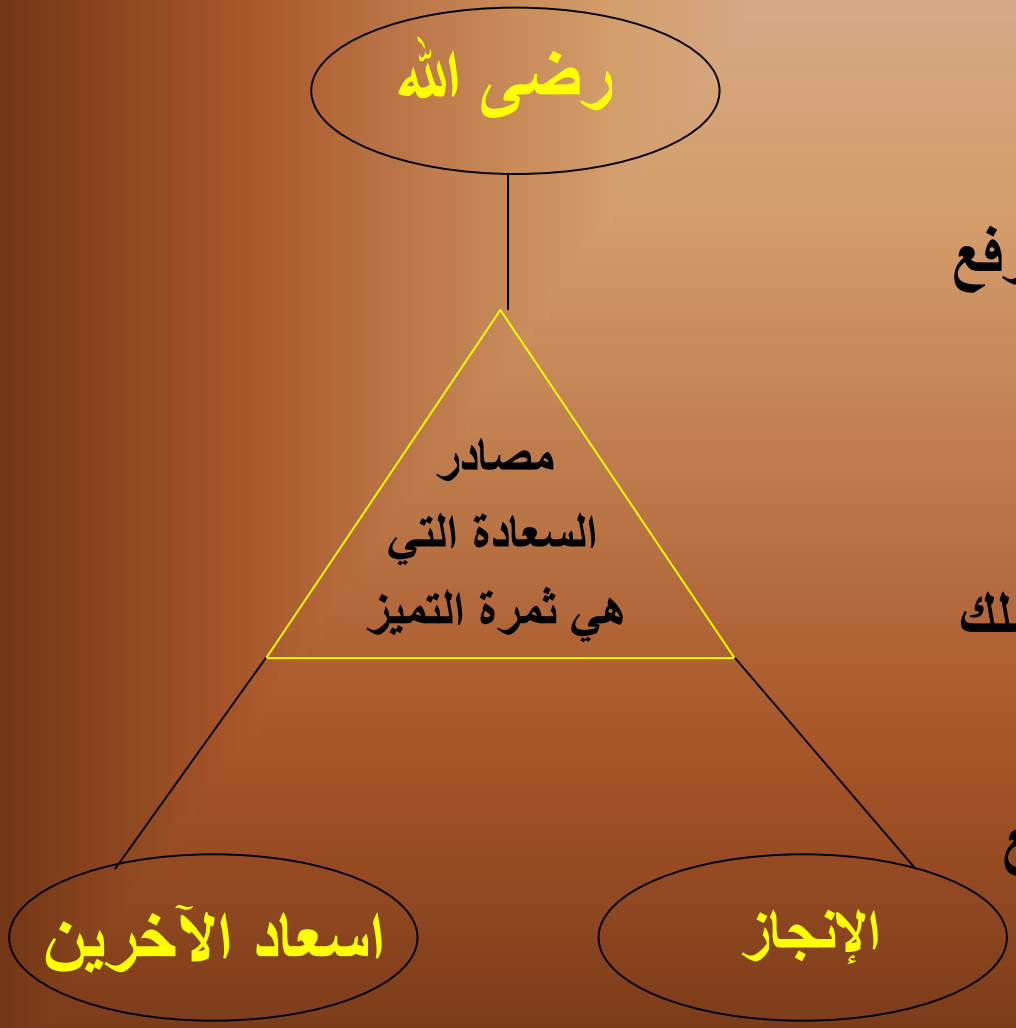
العادة الثامنة: البراعة الإتصالية

العادة التاسعة: التفكير الإيجابي

العادة العاشرة: التوازن

العادة الأولى: السعي للتميز

- السعي للتميز يعني ثلاثة امور رئيسية:
  - ✓ **الإيمان:** وذلك بالمداومة على رفع مستوى الإيمان بفعل الطاعات واجتناب المنكرات والإكثار من النوافل.
  - ✓ **الاحتراف:** وذلك برفع مستوى الإنتاج والكفاءة والفعالية في عملك او مهنتك.
  - ✓ **العلاقات :** وذلك بالمداومة على رفع مستوى علاقتك الإيجابية مع الآخرين.



العادة الثانية: تحديد الأهداف

تنقسم الأهداف من حيث المصدر الى:

١ـ اهداف إلهية

٢ـ اهداف اجتماعية

٣ـ اهداف شخصية

امثلة على كل نوع:

اهداف إلهية	اهداف اجتماعية	اهداف شخصية
قراءة جزء من القرآن كل يوم	تخصيص ساعتين كل يوم للجلوس مع الزوجة والأطفال	الحصول على تقييم مرتفع في العام الحالي
الدعوة الى الله	توزيع شريط او كتاب في المسجد كل شهر	تعلم ثلاث كلمات جديدة من اللغة الإنجليزية كل يوم
اداء جميع الصلوات في المسجد	اصطحاب الأصدقاء او الجيران لأداء عمرة في رمضان	ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة كل يوم

مواصفات الهدف الجيد

واضح ومحدد

↓

قابل للقياس

↓

عملي

↓

طموح

↓

تاريخ انجازه محدد

العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

يجب تحديد الأوليات كما هو موضح في الجدول:

الأولية	نوع العمل		
	هام جداً	ضروري	غير ضروري
عاجل	١	٣	٥
غير عاجل	٢	٤	٦

١. الاهتمام بالمربعين الثاني والرابع لأنهما محورا لنجاح ولتعرضهما للتسويف والكسل.

٢. اعطاء الاهتمام للمربعين الأول والثالث لأنها امور حتمية تفرض نفسها ولا يمكن تجنبها و وضع جدول زمني مسبق قبل حلولها. ويجب بعد الانتهاء من اداءها العودة لتحقيق اهداف المربعين الثاني والرابع.

٣. تجنب الانشغال بالمربعين الخامس و السادس فكلاهما مضيعة للوقت وانحراف عن الأهداف.

العادة الرابعة: التخطيط

حدد وضعك الراهن

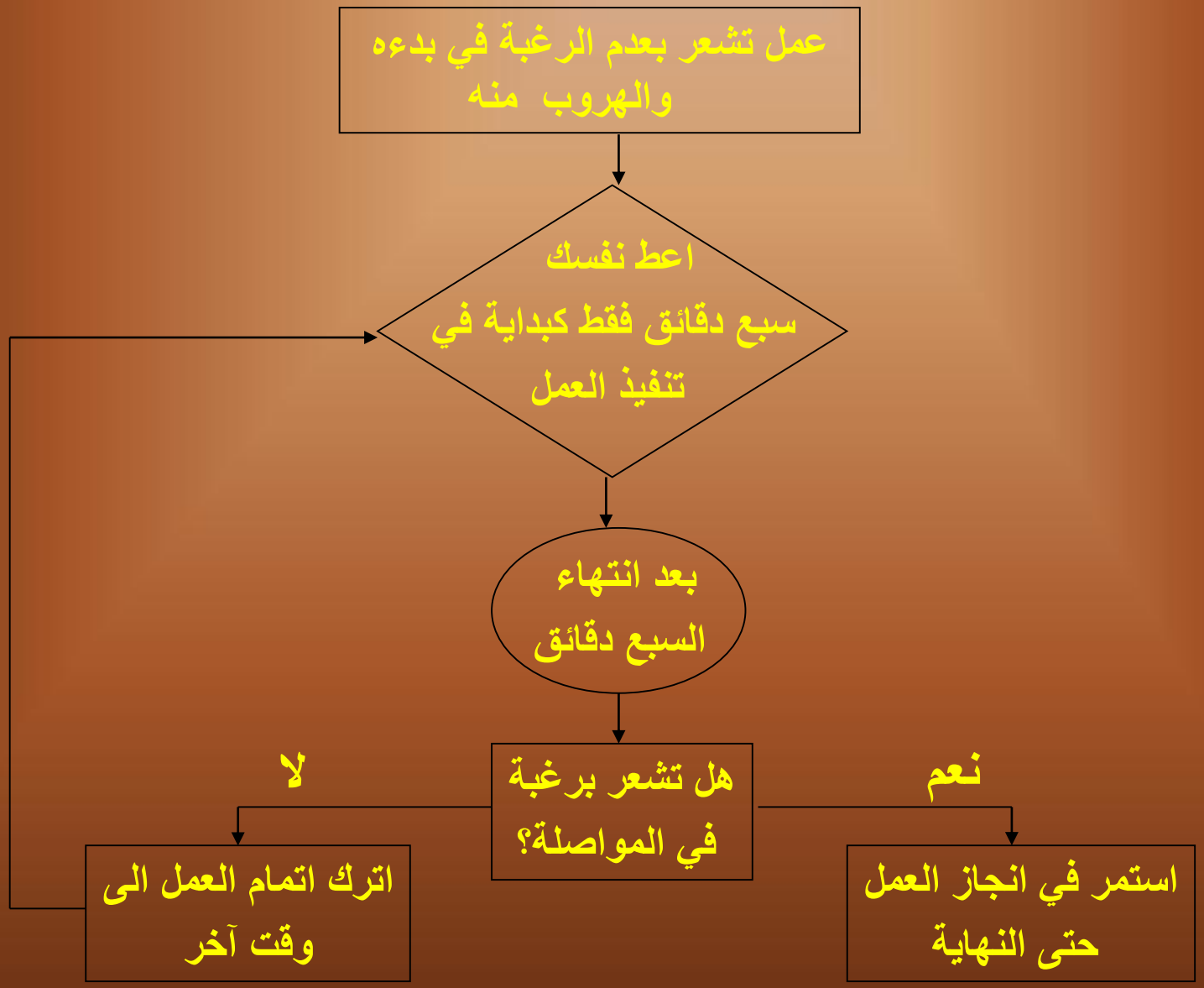
حدد صورة المستقبل

كيف تخطط ؟!

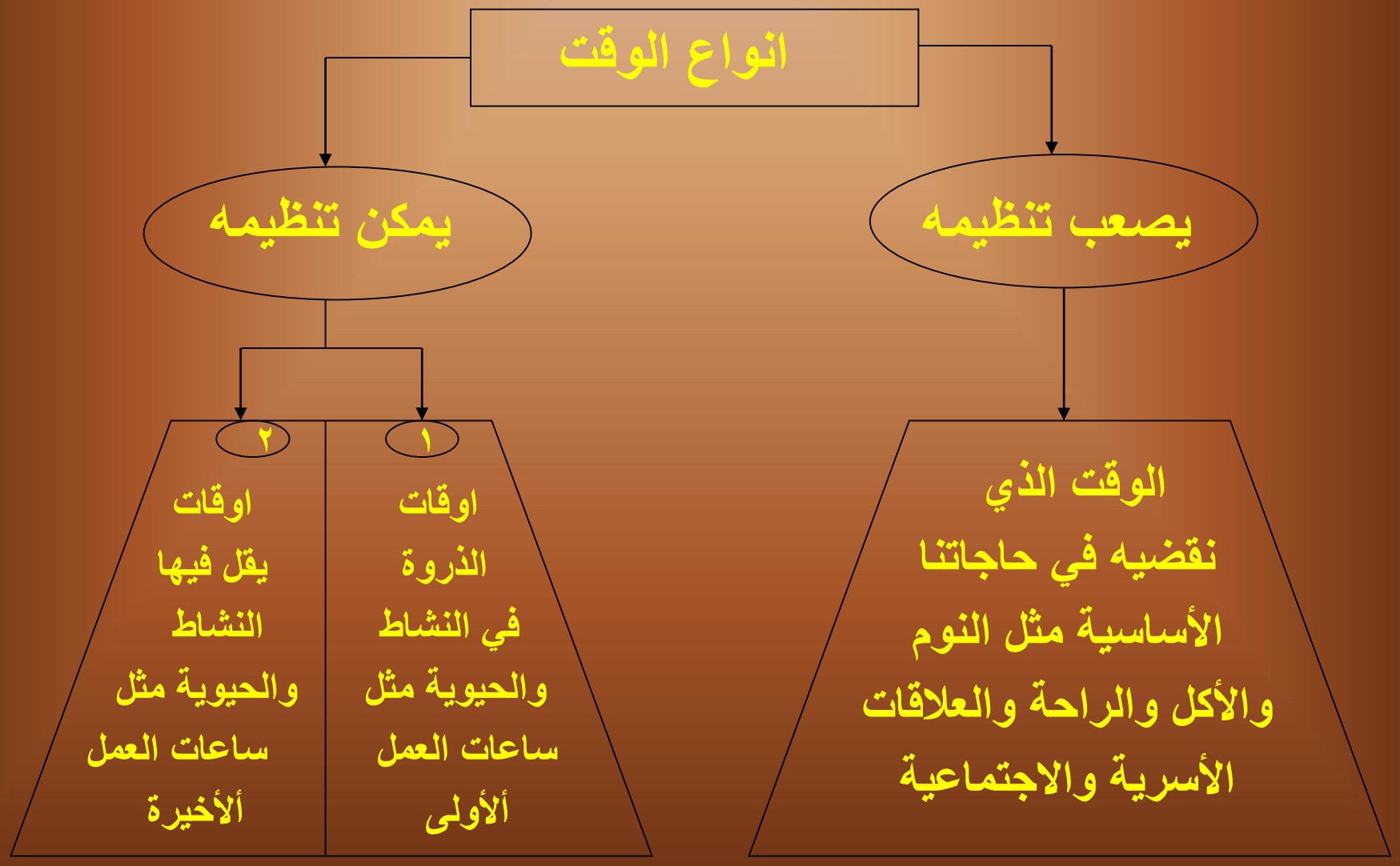
المستوى	نوع الخطه	الطريقة
الأول	مدى الحياة	وضع رسالة وغاية للحياة وذلك بوضع اهداف كبرى لتحقيقها .
الثاني	خطة من ثلاث الى خمس سنوات	تحديد هدفين او ثلاثة فقط خلال هذه السنوات منبثقة من الأهداف الكبرى.
الثالث	خطة سنوية	وضع برنامج عملي على مستوى السنة لتحقيق واحد او اكثر من الأهداف التي وضعت في المستوى الثاني.
الرابع	خطة شهرية	وضع جدول محدد وواضح وقابل للإنجاز خلال تاريخ محدد.
الخامس	خطة اسبوعية	تحديد اول يوم من كل اسبوع لدراسة الأهداف الشهرية و وضع الخطوات والآليات لتحقيقها.
السادس	خطة يومية	هي بمثابة الخلية في جسم الكائن الحي فهي وحدة التركيب لجميع الخطط وعلى قدر الفعالية من استغلالها تتحقق جميع الأهداف.

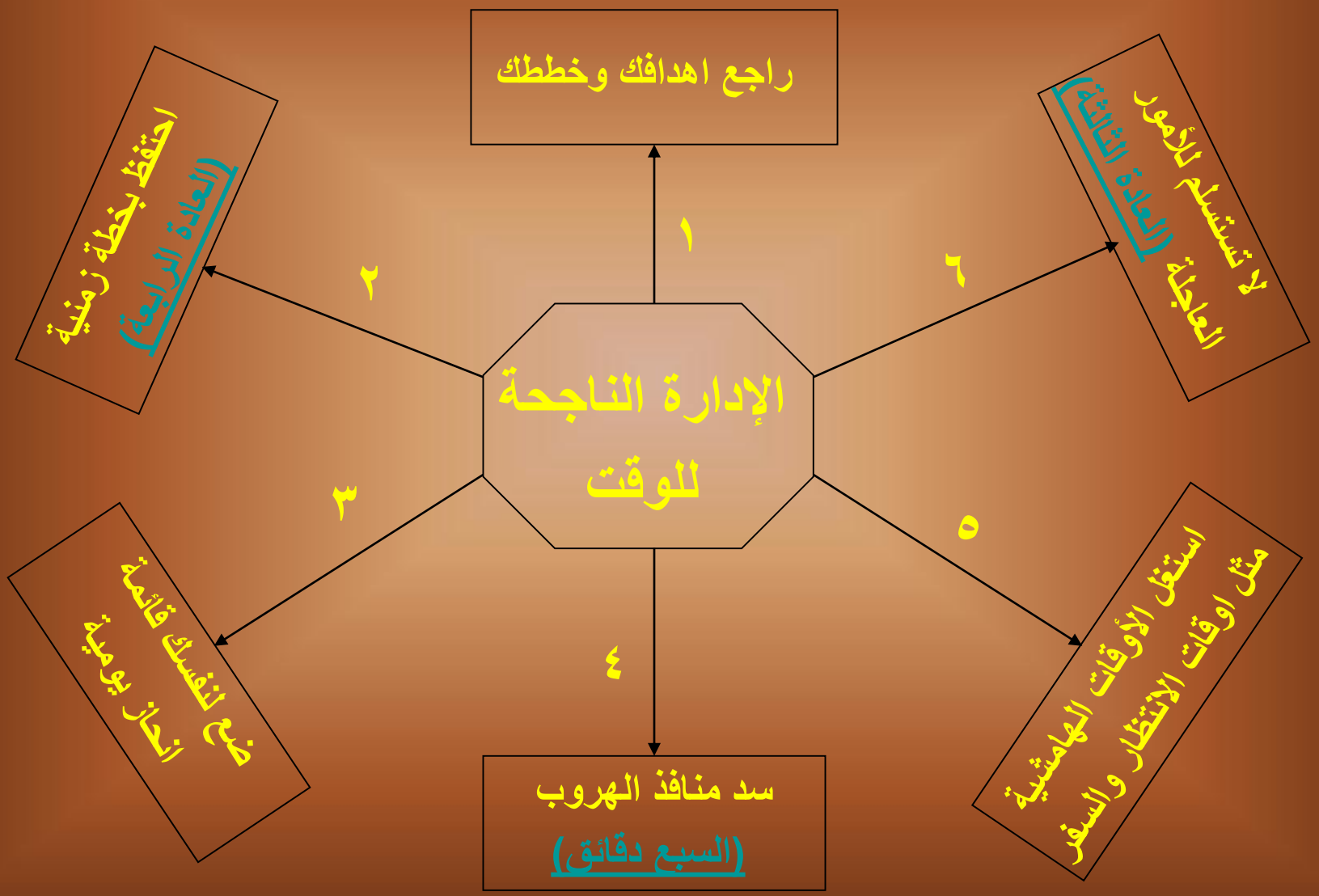
العادة الخامسة: التركيز

ماهو اسلوب السبع دقائق؟!



العادة السادسة: إدارة الوقت




الإدارة الناجحة للوقت
١
راجع اهدافك وخططك
٢
احتفظ بخطة زمنية
(العادة الرابعة)
٣
ضع لنفسك قائمة انجاز يومية
٤
سد منافذ الهروب
(السبع دقائق)
٥
استغل الأوقات الهامشية
مثل اوقات الانتظار والسفر
٦
لا تستسلم للأمور العاجلة
(العادة الثالثة)

العادة السابعة: جهاد النفس

١. مجاهدة العدو الأول

٢. مجاهدة العدو الثاني

كيف تجاهد نفسك

٣. تربية النفس

٤. التخلص من معوقات الفعالية

كيف تكون فعالاً في إدارة الصراع مع اعدائك؟!

١

العدو الأول: الشيطان

- المداومة على الاستعاذة بالله من الشيطان
- اخلاص العبادة لله والتقرب منه والمداومة على ذكره
- مراقبة الله في القول والعمل والنية
- لا تغضب لأن الغضب من أكبر مداخل الشيطان

٢

العدو الثاني: النفس

- تعويد النفس على الصبر على المكاره لتحيا حياة كريمة
- تعويد النفس على تحمل المسؤوليات
- التضحية بما قد تميل له النفس من امور وشهوات تعود بالضرر في الدنيا والآخرة
- محاسبة النفس على التقصير والخطأ والعزم على عدم العودة اليه

٣

تربية النفس يكون ب

٤

التخلص من معوقات الفعالية

الحيل النفسية

١. ا لتبرير: التبرير السلبي الذي يستخدم كوسيلة للهروب والدفاع عن النفس
٢. ا لتقليد ا لسلبي للآخرين.
٣. ا لكبت النفسي: وهو رفض الاعتراف بالمشكلة والهروب منها كحل مؤقت.

العجز والكسل

وهو عدم الفعل وأيضا عدم المبادرة او المحاولة. وهو خُلق ذميم يجب على المؤمن ان يتخلص منه ويستعيذ بالله منه كما كان يفعل المصطفى صلى الله عليه وسلم لما له من آثار سلبية في الدنيا والآخرة.

الفوضى والتسويف

الفوضى من اكبر اسباب ضياع الوقت الذي هو عمر الإنسان وحياته والذي يؤدي الى شل فعا ليتة وحيويته.
وا لتسويف داء عضال يصبُغ حياة الإنسان بالهامشية والضياع.

مشاعر الفشل

هو الشعور بخيبة الأمل والإحباط عندما لا يحالفنا الحظ في تحقيق هدف أو انجاز مهمة. وهو امر طبيعي في حياة الإنسان ويجب مواجهته وذلك بطرد مشاعر الحزن وتذكر نعم الله العظيمة الأخرى وعدم اليأس من اعادة المحاولة.

العادة الثامنة: البراعة الإتصالية

- الهدف من أي اتصال مع طرف اخر لا يخرج عن ثلاثة امور هي الإخبار، أو الإقناع، أو الإمتاع.
- وتتكون عناصر هذه العادة من ثلاث جوانب:

١. سمات شخصية معينة وراثية او مكتسبة مثل الحلم ،الثقة بالنفس، الصبر، الأناة، القدرة على استيعاب المخالفين، والشجاعة، وقوة الشخصية.

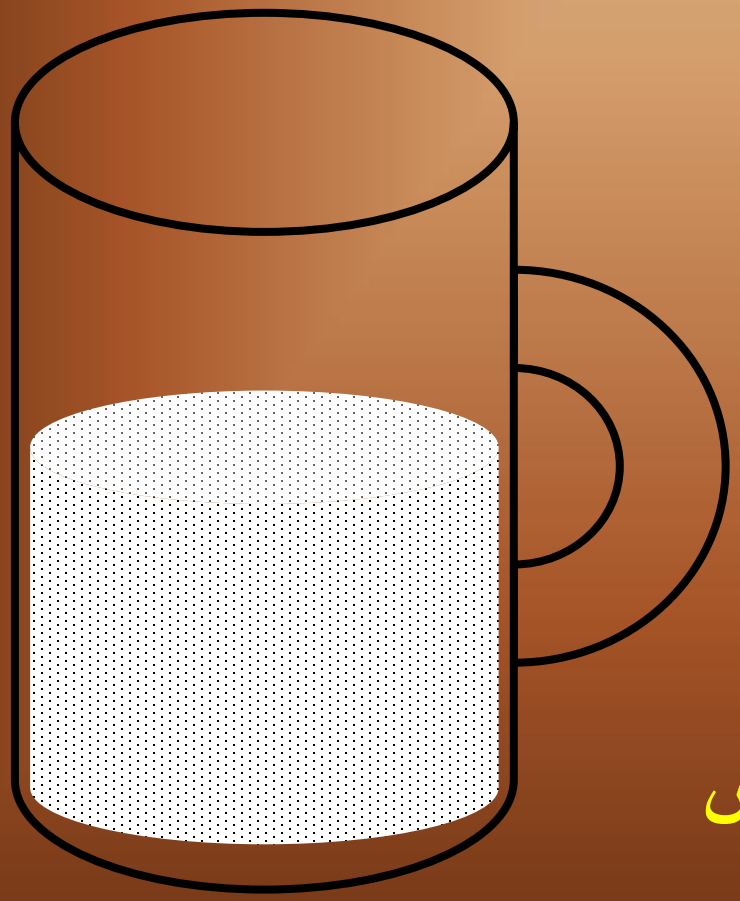
٢. استعمال المهارات اللغوية مثل تعلم آداب الإنصات،الحديث، وتعلم فنون القراءة والكتابة.

٣. استعمال لغة الإشارة والتمكن من إيحاءاتها. والمقصود بلغة الإشارة حركات الجسم والإيماءات وحركات العينين واليدين وطريقة الجلوس واللبس والابتسامة وغيرها.

بعض الخطوات التي تجعل منك متصل أفضل

- حدد الهدف من الاتصال ومدى اهميته.
- وسع دائرة التفكير لديك بزيادة المعلومات عن الموضع المراد الاتصال من اجله.
- استمع بدقة واستيعاب الى الرسالة التي ينقلها اليك الآخرون
- صمم رسالتك بما يتناسب مع الآخرين بناءً على ما يحملونه من خلفية ومعرفة.
- اطرح الأسئلة خاصةً عندما تكون غير متأكد من المعنى ولا تخف من الظهور بمظهر الجاهل.
- لا تخف من قول لا اعرف او لا اعلم.
- حاول طرح افكارك في المكان والوقت المناسب.
- كن واضحاً ومحدداً في ما تتحدث عنة وتجنب العموميات والغموض في الحديث.
- لا تشغل نفسك وذهنك بأمور اخرى خارجة عن موضوع الاتصال.
- الحرص على اظهار وسائل الاتصال بالمظهر الجيد.

العادة التاسعة: التفكير الإيجابي



اذا نظرت الى هذا الكوب فكيف ستراه؟!!!

اذا سألت الشخص الإيجابي

نفس السؤال

فسوف يقول: نصفه مليء! وهذا

يدل على الإيجابية في التفكير.

وأما الشخص السلبي فسوف يقول:

نصفه فارغ.

وهذا مفهوم رمزي للطريقة التي

ينظر بها الناس للشيء الواحد.، ويعكس

ايضاً نظرة التفاؤل او التشاؤم للشخص.

كيف تبني عادة التفكير الإيجابي

هناك عشرة وسائل مهمة لبناء التفكير الإيجابي:

- التمسك بحبل الله المتين والتوكل عليه
- التفاؤل بالخير
- اخذ الحياة بهدوء وبساطة
- التذكر الدائم لنعم الله
- الطرْق على الجانب الجيد في الآخرين
- حسن الخلق واستعمال اللغة (العبارة) الجيدة
- لا تجعل المشاكل تسيطر عليك بل واجهها لحلها
- استعمال الدعابة وروح النكتة عند مواجهة المشاكل
- ممارسة التمارين الرياضية
- البحث عن العناصر الإيجابية في شخصيتك والتركيز عليها

العادة العاشرة: التوازن

مؤشرات لبناء عادة التوازن في الحياة

- **توازن الأهداف الكبيرة في حياتك**
  - من خلال العادة الثانية التي تم فيها وضع الأهداف يجب التنبه الى عدم جعل احداها يطغى بشكل كبير على الآخر كأن تطغى الأهداف الشخصية على الأهداف ألاجتماعية.
- **توازن الوسائل والآليات التي تحقق الأهداف**
  - توزيع الوقت لتحقق الأهداف يجب ان يكون بطريقة متوازنة وذلك بتحديد الوقت اللازم لإنجاز قائمة الأعمال اليومية.
- **التوازن بين العمل والحياة الخاصة**
  - يجب الفصل التام بين العمل والحياة الخاصة، ويكون ذلك بترك هموم العمل في المكتب (مقر العمل) وإعطاء التفرغ الكامل للعبادة و للأسرة والحياة الخاصة بمجرد ترك العمل .
- **التوازن بين العقل والعاطفة**
  - يجب عدم التحيز للآراء الشخصية والأمور التي يرى الشخص انها هي الأفضل في نظره ولكن يجب الحكم على الأمور بطريقة متوازنة والعدل فيها.

بسم الله الرحمن الرحيم