

نأمل مراعاة الإرشادات التالية عند استخدامك لهذه الحقبة التدريبية



- ١ التمارين والأنشطة التي سوف تطبق في البرنامج يتم توزيعها في وقت التنفيذ.
 - ٢ الرجوع الى المراجع والكتب الإرشادية المتخصصة بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي
 - ٣ الإستعداد للمشاركة في البرنامج التدريبي والحضور في الوقت والزمان والمكان المناسب
 - ٤ ننصح بقراءة الحقبة التدريبية بتمعن والإطلاع على المادة العلمية لإكتساب خبرة معرفية ومهارية تساعدك على إعداد خطة تنفيذية في التطبيق العملي
 - ٥ كن على إستعداد بالمشاركة في تطبيق بعض التمارين التطبيقية في البرنامج والتي تهدف إلى مساعدتك في فهم التوجيه والإرشاد
 - ٦ إغلاق أجهزة الجوال تماماً أو وضعه على التشغيل الصامت
 - ٧ يمكن للمتدرب السؤال أو الإستفسار في نهاية كل جلسة تدريبية
- للإطلاع على المزيد والمفيد في العملية الإرشادية يمكنكم زيارة موقعنا على شبكة الانترنت





أولاً: مفهوم الذات

ذات الإنسان هي انعكاس لكل ما بداخله وهي تمثل وجهته في الحياة وقدراته وطموحاته, أي أنها تمثل نظرة الإنسان عن نفسه وقدراته ومهاراته , ذات الإنسان هي نتاج الخبرات التي يمر بها .

فالذات هي الطابع الخاص للإنسان ومستوى الأداء مع مدى تأثره بالبيئة المحيطة به, بمعنى آخر هي اعتقاد الشخص المكون عن نفسه أو تقييمه لنفسه من حيث إمكانياته ومنجزاته وأهدافه ومواطن قوته وضعفه وعلاقاته بالآخرين ومدى استقلاليته واعتماده على نفسه.



تابع



كما يلعب مفهوم الذات دوراً محورياً في تشكيل سلوك الفرد وإبراز سماته المزاجية، فكل منا يسلك الطريقة

التي تتفق مع مفهومه عن ذاته، فإذا كان مفهومي عن ذاتي أنني رزين ووقور فمن الصعب توقع أن ي

صدر عني سلوك يختلف عن ما تفرضه الرزانة، وما يفرضه الوقار، وإذا كان مفهومي عن ذاتي أنني مريض ضعيف البنية فأغلب الظن أنني لن أشارك في أنشطة تتطلب كفاءة بدنية أو جهد جسماني، وإن مفهومنا عن ذاتنا يحكم سلوكنا بشكل واضح سواء كان هذا المفهوم صحيحاً أو خاطئاً .

ثانياً: مفهوم إدارة الذات

إدارة الذات هي:

قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية.



ثالثاً : كيف نتعرف على ذواتنا بها عليه ؟



معرفة الذات :

لعلّ معرفة الذات هي الإشكالية الأشدّ صعوبة وتعقيداً التي يواجهها الإنسان، وذلك لأنّ الإنسان تركيبة غريبة ومعقدة تجمع في ذاتها تناقضات عدّة ومشاعر مختلفة. وتتأرجح النفس الإنسانية بين العقلانية والعاطفية، كما أنّها تخضع لعدّة عوامل حياتية وسلوكية ومحيطية قد تبعد الإنسان عن ذاته.

ويغفل الإنسان من حيث يدري أو لا يدري عن الغوص في ذاته ليكتشف أعماقها وقد يكتفي بالمعرفة الظاهرية والبعيدة عن العمق الإنساني. والمعرفة الذاتية لا تقتصر على الانتماء الشخصي والوضع الاجتماعي، والتصنيف الاجتماعي، وإتّما تتخذ أبعاداً أخرى لا يدركها الإنسان إلا حين يقف بصدق أمام ذاته، ويتعرّف عليها ويدّ بحث في داخله عن الأنا الحقيقية المجرّدة من كلّ ما أدخل عليها خلال مسيرته الحياتية.

تابع



نظرة الآخر :

انطلاقاً من حبّ الذات واحترامها، وتثمين القيمة الإنسانيّة، يجدر بالإنسان ألا يخنق ذاته بنظرة الآخر. فحين تتحوّل نظرة الآخر إلى عنصر أساسيّ في تقييم الشّخص لذاته فسوف يحول ذلك بينه وبين تقييمه الحقيقيّ لذاته، كما أنّه سيفقده ثقته بذاته، وبقدرته على إظهار القيمة الحقيقيّة لعمله.

بيد أنّ نظرة الآخر مهمّة إذا توازت مع تقييم الشّخص لنفسه بحيث أنّه يمكنها تسليط الضّوء على بعض الثّغرات، وبالمقابل تحفيز الفرد وتشجيعه على تبيان الصّواب .

رابعاً: عناصر إدارة الذات

اعرف ذاتك :

لكي تكون قادراً على إدارة ذاتك يجب أن تعرف نفسك أولاً وأن تكون قادراً على إدارتها لذلك أسأل نفسك هل تعرف أهدافك ومواردك وإمكانياتك الشخصية؟

اعرف الآخرين :

يجب أن تعرف أن إدارتك لذاتك لا تتضمن معرفتك لنفسك فقط إنما تتضمن أيضاً معرفتك بالآخرين، إن إدارة الذات الحقيقية تظهر في أجلى معانيها حينما تتفاعل مع الآخرين وهذا يحتاج منك إلى جهد كبير في التعرف على أهداف الآخرين وإمكانياتهم الشخصية وأيضاً دراسة شخصياتهم وتحليلها.



تابع

بناء التعاون والتماسك والعلاقات الجيدة :

يستهدف تحقيق التعاون أن يضع هدفاً مشتركاً وأن يبني أرضية مشتركة بين من سيتعاونون وأن يحفزهم على التعاون وأن يضمن أن شخصياتهم قابلة للتعاون وأن يكون هناك تبادل

شفاف للمعلومات والمشاعر وأن تستخدم اللجان والاجتماعات لتقوية التعاون وأن يستخدم إجراءات عادلة بين الأفراد وأن تكون هناك قوى اعتمادية بين الأفراد .



خطوات التخطيط



■ قبل البدء في التخطيط يجب أن نفرق بين الأهداف والرغبات الإنسانية، فبعض تلك الرغبات يمكن إشباعها وبعضها ينسى مع مرور الوقت، أما الأهداف فيجب أن تكون واضحة وترسم بدقة ونمهد الطريق لتحقيقها.

■ في بداية التخطيط يفضل أن نحدد المجال الذي نرغب في التخطيط له – دراسة الصغار، الزواج، الفوز بالآخرة، عمل خيري، عمل تجاري، تخفيف وزن، عناية بالصحة – ثم نحدد الهدف الذي نريد أن نصعد إليه خلال هذا المجال مع شرط أن تكون تلك الأهداف ذات معنى وقيمة، وتكون أنت من سيجققها وتشعر بالإثارة بمجرد التفكير في تحقيقها.

تابع

■ أهدافك يجب أن تكون واقعية ولا تتفجر قفزات عالية وأنت تخطط لها، بل يجب مراعاة الوقت والمدة والجهد المتاح لتحقيقها، مع التركيز على عدد محدد من الأهداف في المرة الواحدة وعندما تتجز بعضها تنتقل إلى أهداف أخرى.

■ كتابة الأهداف خطوة مهمة جداً في طريق إنجازها، وهذا ما نفعله يومياً مع أهدافنا الصغيرة،

عندما نكتبها على ورقة صغيرة نعلقها أمامنا أو نحتفظ بها بين أوراق المذكرة، فكتابة الأهداف يضعها دائماً نصب أعيننا ويجعل تحقيقها أسهل.

■ مراجعة الأهداف بين الحين والآخر والوقوف على درجة إنجازها أمر مهم، فهو يعطي فكرة عن مدى كفاءة الشخص في الإنجاز، وما هي نقاط قوته وضعفه، وما هي الخطوات اللازمة لتكملة الطريق.



ثانياً: آليات إعداد الرؤية

والرسالة الشخصية



إن الحياة بلا رؤية واضحة ليست إلا محض عبث، ومجرد أنشطة غير منظمّة لا تُثمر شيئاً؛ بحيث يكون الفرد عرضةً لكلّ شيء باضطراب تفكيره، فينعكس ذلك على سلوكياته، ويظهر ذلك جلياً من خلال حالة الفوضى واللامبالاة الواقعة في ممارساته اليومية.

عندما تغيب الرؤية الواضحة والنظر الإستراتيجي العميق للواقع، تظهر لنا مجموعة من الآثار السلبية، والتي تتمثل في:

- التخبُّط في الأعمال وعدم الثبات.
- طول الطريق وعدم سلامته.
- عدم إدراك مآلات الأفعال وتشوُّش الدَّهن.
- كثرة العقبات المؤدية للفشل في الحياة.
- عدم حدوث التغيير.

ثالثاً : كيف تحدد أهدافك؟

الرغبة :

ابدأ برغبة قوية صادقة، يجب أن يكون هدفك مرغوباً جداً عندك، ونابعاً من داخلك، لا أن يكون رغبة يريدونها غيرك لك.

الثقة :

ولّد في نفسك الثقة الكاملة بأنك ستحصل على هدفك إن شاء الله، دون شك أو ريب؛ لأن عقلك الواعي إذا صدّق أهدافك تصديقاً كاملاً، فإن عقلك الباطن سيصدق تلك الأهداف، وبالتالي يوجّه سلوكك نحو تحقيقها.

اكتب أهدافك :

كتابة الأهداف على ورقة أمرٌ كبير الأهمية؛ فهو مثل كتابة برنامج (الكومبيوتر) يدخل العقل الباطن، اكتب الهدف بكل تفصيلاته الممكنة.



أنشطة وتدريبات

- يتم تقسيم المتدربين إلى مجموعات بحد أقصى ٥ متدربين لكل مجموعة.
- ويقوم أفراد المجموعة بتحديد مشكلة معينة وكيف يمكن التحكم في انفعالاتهم تجاه هذه المشكلة.
- تقوم كل مجموعة بترشيح أحد أفرادها ليقوم بعرض أهم الخطوات الواجب إتباعها لضبط الذات.



٢٠ دقيقة



مدونات

نشاط

٣/٢