

الدخول إلى الخارج

لأنها ط الشخصية
وتطوير الذات



أمجد سمير

سلسلة كتب : الدخول إلى الخارج

اسم الكتاب : أنماط الشخصية وتطوير الذات

المؤلف : أمجد سمير ذكري

رقم الإيداع الدولي : 6KWAQZCBTU0

مراجعة : مؤسسة الأهرام الدولي

للطلب والكميات : مركز آدم للتنمية والإستشارات والتأهيل
أسيوط / أبوتيج ش الزهيري ٠١٢٢١٣٥٥٥٤٣

مقدمة

يعد تطوير الذات أمراً سهلاً مثل الاستيقاظ مبكراً ببضع دقائق أو إعادة ترتيب جدولك الزمني أو السماح لنفسك بالضحك. ومع ذلك ، يصعب أحياناً معرفة من أين تبدأ رحلتك نحو تحسين الذات. من أجل أن تعيش أفضل حياة ممكنة ، يجب أن تعرف نمط شخصيتك وأن تعرف مميزاتها وعيوبها. و عليك أن تنظر بعمق في داخلك. تحتاج إلى التأكد من أنك تفعل كل ما في وسعك لتحقيق أقصى استفادة من أيامك.

يتضمن تطويرك لذاتك تحسين إحساسك بقيمتك الذاتية ،،

أمجد سمير

الباب الأول

الفصل الأول

أنماط الشخصية

قبل ان أبدء حديثي أود ان اطرح سؤالاً عليكم ، أي نوع من أنماط

الشخصية انت!!!؟؟؟

هل أنت حسي ؟ ام أنت بصري ؟ ام سمعي ؟ ام مرن ؟

وما الفرق بينهم ؟

أولاً :-

قسم الدكتور إبراهيم الفقي الشخصية حسب الحاسة المؤثرة على

الشخص إلى أربع أنماط هي كالتالي:

١- النمط البصري

حيث نجد الشخص يركز معظم انتباهه على الصور والأشكال والألوان ويعتمد على الحركات لدعم قوله.. يميل إلى التنفس السريع ويفيض بالطاقة ويتحدث بصوت مرتفع.

وعند التعامل مع أشخاص بصريين، عليك أن تصور لهم وتجعلهم يرون ما تتكلم عنه وان تتلاءم مع طاقاتهم.

٢- النمط السمعي :

حيث نجد الشخص يركز على الأصوات والأنغام، ويفضل الإنصات للآخرين، وعندما يتحدث يستخدم نبرات وندجات صوتية متباينة، يميل إلى التنفس البطيء والهدوء في الحركة. وعند التعامل مع الأشخاص السمعيين تحدث معهم ببطء ووضوح ونبرات صوت معبرة وقم بشرح الموقف بالتفصيل وشجع المناقشة بطرح أسئلة صريحة.

٣- النمط الحسي :

حيث نجد الشخص يركز على الجانب الانفعالي وعلى الحالة الشعورية والعاطفية، أي أنه يهتم بشكل رئيسي بالأحاسيس والمشاعر والعواطف في الموقف أو التجربة التي يمر بها وعند التعامل مع الأشخاص الحسيين عليك أن تجعلهم يشعرون بما تقوله.

٤- النمط المرن :

حيث نجد الشخص يركز على كل ماسبق ذكره من صفات ، ويفضل التشبه بالآخرين كلاً منهم علي حسب نمطة ، وعندما يتحدث مع أيّ منهم يستخدم نفس اسلوبه تقريباً ، . وعادة ما يكون هذا النمط هو قائد ناجح في مختلف مجالات حياة .

الفصل الثاني

ماذا سأستفيد من معرفتي لهذا الأنماط؟ وكيف أحدد نمطي وهل أستطيع

أن أصل للنمط المرن بسهولة؟

أجاب المحاضر الدولي الدكتور عصام جمعه خبير التنمية الذاتية

والإدارية علي هذه الأسئلة فيما يلي:-

• حيث أن كل شخص منا يحمل أكثر من نمط ومن خلال تعدد تعاملاته

وعلاقاته ومواقفه الحياتية تتعدد أنماطه وقد تتغير من مرحلة عمرية

إلى أخرى ،

ولكن لكي أستطيع التمييز ومعرفة كل نمط علي حدي يجب ان نعرف اهم

الصفات المميزة لكل نمط

النمط البصري :

- وقفته مستقيمة والظهر مستقيم والرأس منتصب والأكتاف لأعلي.
- التنفس سريع من أعلي الصدر.
- تظهر أثناء حديثه كلمات مثل (أري ، أتصور ، واضح ، أتخيل)
- يتميز بالنشاط والحيوية وانجاز الاعمال بسرعة .
- يعطي إهتماماً كبيراً للصور والمناظر والألوان أكثر من الأصوات والأحاسيس .
- يسهل عليه حفظ كل ما يقرأ .

النمط السمعي :

- منطقي في الكثير من الأحيان.
- عقلائي.
- أكثر اتزاناً في إتخاذ القرارات.
- يكتر الحديث عن التخطيط.
- لديه قدرة علي تحويل رؤية البصري إلي واقع منطقي معقول.
- يميل إلي حفظ المعلومات الشفاهية أكثر من إهتمامة برؤية المتحدث ذاته.

النمط الحسي :

- يتميز بالهدوء ويتحدث بصوت منخفض بشكل عام نبراته منخفضة.
- يفضل الراحة والهدوء .
- يميل إلى الهدايا المعنوية التي تحرك المشاعر.
- يخاف علي مشاعر الآخرين .
- يعطي إهتماماً أكبر للأحاسيس عن الأصوات والصور.
- يستخدم لغة جسدة أكثر لإيصال المعلومات.

النمط المرن :

كما سبق وذكرت فهو مزيج معتدل من كل هذه الصفات.

هنا نأتي للإسفاة التي ستعود عليا من معرفتي لهذه الأنماط فإن الإنسان إذا عرف نفسه حقيقة، أراح واستراح، فهو يختار من الأعمال والأشخاص والهوايات ما يتناسب معه قدر الإمكان، وإلا فإن تحقيق الكمال من المحال.

والذي يعرف نفسه يرتاح نفسياً واجتماعياً وروحياً وجسدياً أيضاً، فهو يعرف ما الذي يناسبه من الغذاء والرياضة كما يعرف ما يناسبه من البشر، على ألا يخضع لطبيعته ويستسلم لها بل يقبلها كما هي ثم يجاهدها نحو الأفضل ويطور من ذاته

الفصل الثالث

ما هو نوع شخصيتك ؟

للإجابة علي هذا السؤال يجب عليك انت تتبع الخطوات الآتية:

- ١- الاختبارات الشخصية المعترف بها عالمياً.
 - ٢- سؤال المقربين منك علي أهم الصفات التي تميزك.
 - ٣- التطرق لكتب ومقالات التطوير الذاتي والتنمية الذاتية.
- أما إذا أردت أن تعرف ما نقاط قوة و ضعف كل شخصية؟؟

فيقول الدكتور عصام جمعه لو أن كل شخص استطاع معرفة نمط

شخصيته الرئيسي وأنماط شخصية من يحيطون به لاستطاع أن يستفيد من ذلك في معرفة نقاط قوته وضعفه، و لاستطاع أيضاً معرفة الطريقة المثلى في كيفية التعامل مع الآخرين كل حسب شخصيته، بل وأنه سيلتمس لهم الأعذار في بعض المواقف بناء على طبيعة شخصياتهم الرئيسية.

الباب الثاني

تطوير الذات

الفصل الأول

الصحة واللياقة البدنية

لا يوجد ما هو أفضل لبدء تحسين الذات من صحتك . فبعد كل شيء ،
الصحة هي أحد أهم جوانب الحياة ، إن العناية بصحتك هي الخطوة
الأولى على طريق تحسين الذات .

وللوصول الي افضل نتيجة ممكنة نحو تحسين صحتك فأليك هذه

النصائح:-

- في الصباح: ابدأ يومك بإفطار سريع في الصباح. مع مراعاة وجود الفاكهة حيث تضمن لك الفاكهة والزبادي أو الحليب أو خبز القمح الكامل وزبدة الفول السوداني أن تبدأ بالنشاط اللازم
- استرخ قليلاً في الصباح - استيقظ مبكراً قليلاً واستمتع بهذا الوقت الإضافي. استمتع بفنجان من القهوة وأنت تشاهد شروق الشمس ؛ خذ بضع دقائق إضافية لنفسك في غرفتك أو اي غرفه بمفردك للتأمل قليلاً ليس هناك ما هو أسوأ من بدء يومك في عجلة من أمرك .فيمكن لبضع دقائق في الصباح أن تحدث فرقاً كبيراً.
- تمرن قليلاً في الصباح ، حيث أن الرياضة تساعد في افراز الإندورفين هو ناقل عصبي يتم تصنيعه في الجهاز العصبي المركزي، الذي يتضمن الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب التي تتوزع في جميع أنحاء الجسم. هذا ويعطي الإندورفين شعوراً جيداً ويزيد النشاط، وله فوائد عديدة تعود على الجسم مثل:-

١- **الإندورفين** للمساعدة في علاج الاكتئاب: تعتبر ممارسة التمارين الرياضية طريقة فعالة في علاج الاكتئاب بسبب دورها في زيادة إفراز الإندورفين، وأثبتت فعالية ممارسة التمارين الرياضية في المساعدة على علاج الاكتئاب.

٢- **الإندورفين** لتقليل التوتر والقلق: الإندورفين له دور مهم في علاج التوتر والقلق، إذ وجد أن ارتفاع مستويات الإندورفين عند الفئران تخفف من القلق

٣- **الإندورفين** لزيادة تقدير الذات: التفكير بإيجابية يزيد من الشعور بالثقة مما يزيد من تقدير الذات. وأثبتت فعالية الإندورفين في زيادة تقدير الذات عند الرجال.

٤- **الإندورفين** للمساعدة على فقدان الوزن: يزيد إفراز الإندورفين عند تناول الوجبة المفضلة، وهو يساعد على تنظيم الشهية وبالتالي تخفيف الوزن. آلية عمل الإندورفين في تنظيم الشهية غير واضحة تماماً وتتطلب معرفة الطريقة إجراء دراسات إضافية.

٥- **الإندورفين** للمساعدة على تخفيف ألم الولادة: وجد أن النساء اللواتي

يعانين من نقص في مستوى بيتا- إندورفين تزداد حاجتهن إلى مسكنات

الألم أثناء الولادة، ولكن المعلومات لا تزال غير كافية عن السبب.

٦- **الإندورفين** للمساعدة على التغلب على الإدمان: انخفاض مستوى

الإندورفين يؤدي إلى ميل المريض لشرب الكحول أو تناول الطعام

بإفراط، لذلك ينصح المرضى باتباع نظام غذائي صحي وممارسة

التمارين الرياضية لرفع مستويات الإندورفين والمساعدة على التغلب

على الإدمان.

٧- **الإندورفين** يساعد على زيادة التركيز: بعض أنواع الإندورفين تحسن من

وظائف الدماغ وتحفز الإبداع والتفكير، مثل الدوبامين الذي له دور كبير

في إبداع الأعمال الفنية والموسيقى والتأليف وغيرها .

- من المهم شرب الكثير من الماء كل يوم .ومع ذلك ، لا ينبغي أن يبدو هذا كأنه عمل روتيني .
- أضف بعض مكعبات الثلج ، إشرب الماء واستمتع بالماء من خلال ماصة ممتعة لجعلها أكثر متعة . فيجب ألا يكون الماء مجرد ماء فقط للشرب ولكن عليك إضافة عنصر التغيير للاستمتاع به .
- تناول فيتامين في اليوم - إنه لأمر مدهش ما يمكن أن تفعله حبة صغيرة واحدة لصحتك .يمكن أن توفر الفيتامينات المتعددة لجسمك التغذية التي يفتقر إليها .لا يمكننا أن نأكل بشكل مثالي متوازن وصحي طوال الوقت ، وهذا هو سبب صنع الفيتامينات .
- إخفاء أو التخلص من الميزان
- الميزان هو المكون الوحيد الذي تحتاجه لوصف كارثة عندما يتعلق الأمر بتحسين الذات . إلقيه بعيداً ولا تفكر في الأمر .لديك أشياء أكثر أهمية تقلق بشأنها من وزنك .إذا كنت تشعر بالراحة من الداخل ، فسيظهر ذلك في الخارج ، بغض النظر عما يقوله هذا المقياس الذي كثيراً ما قد يغير نظرتك

لذاتك بصورة سلبية وعادة ما يشتت إنتباهك إلي الاهتمام بما هو ظاهري دون الاهتمام بالمضمون الداخلي لذاتك.

- الإقلاع عن التدخين - الإقلاع عن التدخين صعب ؛ بل إن عدم الإقلاع عن التدخين أصعب وأخطر عليك . إذا كنت مدخنًا ، فابدأ صغيرًا واحصل على المساعدة التي تحتاجها . يعد الحد من تناول السجائر هو الخطوة الأولى لجعلك أكثر صحة ونمط حياة أفضل.

- اهدف إلى ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة كل يوم بحد أدنى موصى بها من قبل المتخصصين الصحيين . يتضمن ذلك تغييرات بسيطة في نمط حياتك مثل دمج المشي في الأنشطة المسائية ، وصعود الدرج بدلاً من المصعد وركوب دراجتك للعمل من حين لآخر ، كذلك يمكن أن تحافظ الإطالة على شعور عضلاتك بالاسترخاء وتساعد أيضًا على تخفيف التوتر.

- كافي نفسك باعتدال

المكافأة الأسبوعية ضرورية لكل عملك الشاق لتبقى بصحة جيدة .دلل نفسك بشيء تحبه مثل الآيس كريم أو الشوكولاتة أو بأي طريقة أخرى تسعدك .في طريق تحسين الذات ، هناك دائمًا وقت للتوقف ومكافئة الذات .

- تقبل التقدم في السن فالشعر الأبيض ليس دليل علي الشيخوخة بل

الحكمة والنضج، يعاني الكثير من الناس من صعوبة في التأقلم مع تغيرات أجسامهم مع تقدمهم في العمر .من المهم أن نفهم أن الكبر في السن هي عملية طبيعية ، فعليك أن تتعلم أن تحب تجاعيدك وشعرك الابيض الذي بدأ في الظهور وبشرك الأقل نضارة .

يبلغ عمر كل من جورج كلوني وتوم كوروز وشارون ستون وبران بيت أكثر من اربعون عامًا ، ولم يبدووا أبدًا أفضل من أي وقت مضى!

- قتل من تناول الكافيين - فلا بأس من تناول القليل من القهوة في الصباح ؛ ومع ذلك ، عندما تشرب كميات كبيرة في المساء ، أو الأسوأ من ذلك ، الشرب بنهم ، فأنت تتسبب في أضرار جسيمة لجسمك، ولا تنس ان تشرب الكثير من الماء طوال الليل .
- لا تهمل نظافة فمك :
- اجعل من المعتاد تنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط واستخدام غسول الفم الخالي من السكر والكحول يوميًا .قم برحلة إلى طبيب الأسنان من حين لآخر أيضًا .لا أحد يحب الذهاب إلى طبيب الأسنان - لكن لا أحد يريد أن يفقد أسنانه أو أسنانها أيضًا .
- التخلص من التوتر - البقاء بصحة جيدة لا يتعلق فقط بالذهاب للطبيب، والذهاب لصالة الالعاب الرياضية الجيم ، وانت كذلك بحاجة إلى التوقف والاسترخاء وتقليل الإجهاد، الإجهاد أمر لا مفر منه في بعض الأوقات .أفضل طريقة للتعامل مع التوتر هو الابتعاد عنه لبضع دقائق ، القليل من الدقائق بعيداً عن مصدر التوتر تسمح لجسمك بالاسترخاء ، ثم التعامل معه مره أخرى وجهاً لوجه .

- استثمر في النوم - لست بحاجة إلى إخبارك بمدى أهمية النوم. هذا هو السبب في أنها فكرة جيدة أن تكافئ نفسك في الليل بمرتبة متينة تمامًا وأغطية دافئة ، فسريرك هو شاحن بطاريته. تأكد من أنها في حالة جيدة.
- كن مبدعًا مع الطعام - التنوع هو نكهة الحياة ، وهذا لا يمكن أن يكون أصدق من المطبخ. شارك الوصفات مع الأصدقاء ، وتحقق من منتديات الطهي عبر الإنترنت واستمتع بتناول طعامك. لا يزال بإمكانك تناول نظام غذائي صحي ، وبأسعار معقولة ، لا يتكون فقط من الأرز والدجاج المشوي والسلطة. التوابل!

- إذا مرضت ، فلتمرض - يحاول الكثير من الناس التغلب على مرضهم. قف. إذا كنت مريضًا ، فإن المرض هو طريقة جسمك لإخبارك أنك تعمل بجد. ستشعر بتحسن أسرع إذا قبلت المرض وأخذت قسطًا من الراحة. واشرب البعض من الاعشاب الدافئة والاستماع للقليل من الموسيقى الهادئة وقد يحتاج جسمك للقليل من الرقص او الرياضة او مشاهدة المقاطع المضحكة لتعاود النشاط واللياقة.

الفصل الثاني

العقل والروح

في تطوير الذات لا يتعلق الأمر بجسمك فقط. فمن أجل تحسين نفسك ، تحتاج إلى تحسين عقلك وروحك أيضاً .

- تأمل -حاول تخصيص وقت للتأمل لمدة 15 دقيقة كل يوم .إذا لم تعجبك فكرة

التأمل ، تدرب على أخذ نفساً عميقاً مرة واحدة في اليوم .هذا يمكن أن يساعد في الدورة الدموية ويخفف من مستوى التوتر لديك .

- تنمية التسامح والصبر - الخطوة الأولى لإيجاد السلام مع المجتمع وتحسين نفسك هي من خلال تطوير التسامح مع الأشياء من حولك .

- التطوع - التطوع من أجل قضية جيدة ليس مفيداً فقط لتحسين نفسك

، ولكن أيضاً للآخرين .ابحث عن شيء أنت متحمس له وتطلع إلى التطوع

بوقتك أو بعض المال .هناك الآلاف من الجمعيات الخيرية والمنظمات التي

ترغب في مساعدتك كذلك الخدمة العامة يمكن أن توفر الراحة لعقلك

وروحك .

- اكتب أفكارك - لا تحفز الكتابة نشاط عقلك فقط ، بل تعمل أيضاً على التخلص من التوتر بشكل كبير . احتفظ بدفتر يوميات حتى تتمكن من تسجيل أفكارك إذا كنت تشعر بالإحباط .
- اقرء - ابحث عن بعض الوقت في عطلة نهاية الأسبوع للاستلقاء على الأريكة مع كتاب جيد . هذه المتعة البسيطة ليست مجرد الاسترخاء ، بل هي أيضاً محفزة ومطورة للذات .
- فكر بإيجابية - الأفكار الإيجابية تؤدي إلى نتائج إيجابية . أحط نفسك بالطاقة الإيجابية وستتحول هذه الحيوية المفعمة بالحيوية إلى نمط حياتك وعاداتك اليومية .
- خطط مسبقاً - هناك أشياء معينة في الحياة تحدث للتو . إنهم مزعجون ومحبطون ولكن هذا هو الحال تماماً . قد يشمل ذلك ازدحام مروري في طريقك إلى العمل أو طابور طويل في مكتب البريد . إذا كنت مستعداً لهذه الأشياء ، فستتمكن من التعامل مع هذه المواقف المزعجة بشكل أفضل كثيراً . امنح نفسك عشر دقائق إضافية للوصول إلى العمل للسماح بحركة المرور في ساعة الزحام فمن الأفضل كثيراً لتحسين نفسك أن تجلس في سيارتك وتفكر في شيء جيد خطت له مسبقاً بدلاً من إطلاق الشتائم على الآخرين .

● فكر في اقتناء حيوان أليف - يمكن أن يوفر كلب أو قطة حبةً ودعمًا غير مشروط ، مما قد يؤدي إلى تحسين الذات .سوف يرفعون معنوياتك بأكثر مما يمكن التعبير عنه .يمكن للكلاب أن تحفزك على ممارسة الرياضة وهي دائمًا في الجوار من أجل الحضانة .ومع ذلك ، قبل التفكير في حيوان أليف ، تأكد من أن لديك الأمن المالي والحرية لرعاية المطالب المستمرة لحيوان أليف ، وخاصة الكلب .

● كن كريما - الأناية وتحسين الذات لا يختلطان .فكر في الآخرين .

● حفز عقلك - احصل على لغز الكلمات المتقاطعة أو استمتع بلعبة سودوكو او اوجد الاختلاف بين الصورتين فمثل هذه الألعاب الصغيرة الممتعة سريعة في القيام بها وتحافظ على عقلك حادًا .

● ابحث عن وقت يومي بمفردك - بين العمل والأطفال وزوجتك وأصدقائك ، قد يبدو أنك لا تحصل على لحظة واحدة لنفسك .ابحث عن تلك اللحظة .قد يكون هذا مجرد إغلاق الأبواب والاستحمام لمدة 20 دقيقة .أنت بحاجة إلى إيجاد وقت للتفكير والاسترخاء ، ومن الأفضل القيام بذلك بنفسك .

- دلل نفسك - يشمل تحسين الذات التخلص من مكامن الخلل اليومية .أفضل طريقة للتخلص من التوتر الثقة بالنفس وتدليلها .
- اشرب الاعشاب الدافئة -فإنها قوى مهدئ يمكن أن تفعل المعجزات لروحك .
و انغمس في المذاقات المحيرة والخيرات الطبيعية.
- ابتسم وتواصل بالعين - دع تعابير وجهك تتحدث .يمكن للابتسامة والتواصل البصري مع شخص غريب أن تطلق شرارة بداخلك وأيضاً تضيء يوم شخص آخر.
- ابحث عن وقت للالتقاء بالأصدقاء والعائلة - في بعض الأحيان يكون جدولنا مشغولاً للغاية بحيث لا يمكننا ببساطة أن نلائم العائلة والأصدقاء .هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة وعدم تحقيق الذات .تحتاج إلى إيجاد توازن بين العمل واللعب .من الصعب البقاء على اتصال ولكن من المهم المحاولة.

- سامح الآخرين - الغفران ليس شيئاً يمكنك تشغيله وإيقافه .قد يستغرق الأمر وقتاً لتسامح شخصاً ما ، خاصة إذا كنت قد تعرضت للأذى حقاً .ومع ذلك ، فإن التسامح يبدأ بعمق في داخلك وهو أحد أهم خطوات تحسين الذات .إذا استطعت أن تجد مسامحة في داخلك ، فأنت تثبت لنفسك أنك تزداد قوة .
- ننسى الأعمال الخاطئة - الماضي هو الماضي .من أجل تحسين الذات ، تحتاج إلى المضي قدماً .انسى تلك المشاكل التي تعيقك .ابتعد عن هذا العبء الثقيل وتطلع إلى المستقبل ففعل شيئاً لشخص آخر يحسن إحساسك بالذات من خلال التفكير في شخص آخر .الأشياء الصغيرة تصنع الفارق في تحسين قيمتك الذاتية ، ورفع الحالة المزاجية للآخرين .
- توقف عن محاولة التحكم في الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها - فهذه مهمة كبيرة . يعمل الكون بطرق غامضة .تحتاج إلى قبول ما تم إعطاؤه لك والتوقف عن محاولة تغيير ما لم يتم تقديمه لك .القبول هو احد مفاتيح تطوير الذات .

الفصل الثالث

حياتك المهنية والعمل

تستغرق حياتك المهنية أكثر من ثلث حياتك . يعمل معظم الناس حوالي اربعون ساعة على الأقل في الأسبوع . هذا هو السبب في أن النجاح الوظيفي يعتمد بشدة على الجوانب الأخرى من حياتك . إذا لم تكن راضياً تماماً عن نجاحك في مكان العمل ، فقد يؤثر ذلك سلباً على قيمتك الذاتية بالكامل . هذا هو السبب في أنه من المهم للغاية التحكم في نجاح حياتك المهنية من أجل التحكم في تحسين نفسك .

- اطرح أسئلة - من أجل الماضي قدماً ، تحتاج إلى معرفة ما تفعله وما يمكنك القيام به بشكل مختلف . تحتاج إلى السيطرة على حياتك المهنية وطرح الأسئلة الصحيحة . تحدث إلى زملائك في العمل ورؤسائك حول التقدم والتحكم في وظيفتك .

- حدد مهاراتك - عندما يتعلق الأمر بتحسين الذات في مكان العمل ، فأنت بحاجة إلى تحديد ما يجعلك عاملاً جيداً . ما الذي يثيرك؟ ما الذي يثير اهتمامك؟ ماذا تجيد؟ ربما أنت كاتب جيد . ربما كنت مندوب مبيعات عظيم . تحتاج إلى البحث عميقاً في داخلك وتحديد نقاط قوتك ، الأمر الذي سيقودك إلى مهنة تحلم بها .

تحديد الأولويات - في العمل ، من المهم تحديد أولويات ما يجب القيام به الآن وفي وقت لاحق .قد يكون من السهل القيام بالمهام البسيطة أولاً ودفع المهام الأصعب إلى يوم آخر .ومع ذلك ، هذا سوف يجلب لك فقط مزيد من التوتر في النهاية .لتحسين جدول عملك ، تحتاج إلى تحديد مواعيد نهائية والوفاء بها.

- احتفظ بجدول زمني - يحمل العديد من الأشخاص فكرة أو تقويمًا لاجتماعاتهم والأشياء التي يجب القيام بها .يعد هذا أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها للتحكم في مهامك وجعل يومك أكثر سلاسة .لا تقم فقط بجدولة الأحداث المتعلقة بالعمل ؛ ابق متقدمًا بخطوة واحدة على جميع مهامك اليومية الروتينية .إذا رأيت ما يجب القيام به ، فقد يكون عبء العمل أقل إرهاقًا .مجرد اتخاذ خطوة واحدة في وقت واحد.

- قم بعمل قائمة مهام -في المنزل وفي العمل ، تعد قوائم المهام واحدة من أكثر الطرق فعالية لإنجاز المهام .قم بعمل قائمة بكل شيء ، من تنظيف المنزل وغسيل الملابس ، إلى كتابة هذا التقرير وتقديم العرض التقديمي في العمل .من أفضل الأشياء المتعلقة بقوائم المهام هو أنه يمكنك التحقق

من كل عنصر بمجرد انتهائه .رؤية ما أنجزته على مدار اليوم من خلال قوائم المهام التي تم فحصها أمر تحرر وعلاجي .يمكن أن يحسن ثقتك بنفسك وتحفيزك على إنجاز المهمة.

- اقبل نقاط ضعفك واعمل على تقويتها - فكل شخص لديه ضعف .بينما لا يستطيع بعض الأشخاص التهجئة بدون تدقيق إملائي للكمبيوتر ، يخاف آخرون من التحدث أمام الجمهور .اقبل نقاط ضعفك ثم اعمل على تقويتها . قد تحتاج إلى حضور دورة ، ووضع ساعات إضافية وطلب المساعدة من رؤسائك ، ولكن كل هذه الأشياء يمكن أن تحسن ثقتك بنفسك وكسر جواجز نقاط ضعفك .

- ابتعد عن تلك المشتتات - انتباه مستخدمي Facebook و Twitter و Instagram - ابتعد عن شبكات التواصل الاجتماعية بالنسبة لأولئك الذين يعملون في بيئة مكتبية حيث تكون باستمرار على الكمبيوتر والإنترنت ، قد يكون من الصعب الابتعاد عن مصادر التشييت الممتعة مثل الألعاب والدرشة مع الأصدقاء .تحتاج إلى حظر هذه المواقع لمنع نفسك من استخدامها في العمل .هذا ليس جيدًا لتحسين نفسك ، وإذا أدركك صاحب العمل ، فلن يكون ذلك جيدًا لحياتك المهنية .مصادر الإلهاء الأخرى تأتي من زملاء العمل الثرثارين والرسائل النصية .ابتعد عن هذه الانحرافات لتحسين أخلاقيات العمل لديك .هناك وقت ومكان للإلهاءات - يطلق عليه "بعد العمل."

- خذ خطوات صغيرة - يصعب التعامل مع المشاريع الكبيرة .ومع ذلك ، فإن أصعب جزء هو دائما البدء .إذا كان عليك معالجة مشروع كبير ، قسمه إلى أقسام أصغر .الكتاب هو في الحقيقة عدة فصول مختلفة .فكر في هذا عندما تحتاج إلى معالجة مشروعك الكبير التالي .هذا يمكن أن يجعل المشروع أقل إرهاقًا ويزيد بشكل كبير من فرصتك في النجاح.

- استرخ ، بين الحين والآخر - لا بأس أن تأخذ بضع دقائق خلال اليوم لنفسك ، طالما أن ذلك لا يوقف إنتاجيتك .يستطيع الكثير من الناس قيادة السيارات لمدة عشر ساعات في يوم العمل دون استراحة ؛ معظم الناس ، ومع ذلك ، لا يستطيعون .استخدام فترات الراحة الخاصة بك إلى أقصى إمكاناتها ولكن الاسترخاء وإعادة شحن الطاقة.
- استفد من وقت الذروة - كل شخص لديه وقت معين خلال اليوم لإنجاز معظم العمل .بالنسبة للكثيرين ، هذا في الصباح .بالنسبة للآخرين ، قد يكون هذا بعد الغداء .استفد من وقت الذروة من خلال العمل على المهام الصعبة بعد ذلك.
- من السهل جدًا المماثلة .ولكنه أيضًا أمر سيء جدًا بالنسبة لأخلاقيات العمل الخاصة بك للقيام بذلك .يمكن أن يؤدي تحديد الأهداف اليومية ، واستخدام قوائم " المهام " والمكافآت الصغيرة لعمل جيد ، إلى التغلب على التسويف قبل أن يفوقك.
- لا تتوقف أبدًا عن التعلم - فأنت لست كبيرًا في السن على مواصلة تعليمك . يفترض الكثير من الناس أنهم اختاروا مسارًا وظيفيًا واحدًا وأنهم عالقون

في هذا الاختيار ليس صحيحًا ، خاصةً ليس بعد الآن . هناك العديد من الطرق المختلفة لزيادة تعليمك بما في ذلك الدورات عبر الإنترنت والتعليم عن بعد والفصول الليلية . يمكن لنوادي الكتاب والنوادي الأخرى أيضًا زيادة قوتك العقلية والمساعدة في تحسين الذات .

الفصل الرابع

المال

المال المال المال ... لا يمكن إنكار أهمية المال والتوتر الذي يسببه في الواقع ، أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يشعرون بعدم القيمة وانخفاض احترام الذات يرجع إلى المشكلات المتعلقة بالمال في هذه الأوقات الاقتصادية ، من المهم أكثر من أي وقت مضى أن تتحكم في وضعك المالي من أجل السيطرة على تحسين نفسك.

- احتفظ بجدول بيانات مالي - من السهل إعداد جدول بيانات مالي وهو طريقة مثالية لتتبع ما يحدث وما هو قادم. تأكد من تضمين كل شيء بدءًا من محلات البقالة وركوب سيارة الأجرة ورحلات التسوق. إذا كنت تنفق أكثر مما تكسب ، فأنت تواجه مشكلة وتحتاج إلى إعادة ضبط عادات الإنفاق الخاصة بك.

- لاتنس الأشياء الصغيرة - الأشياء الصغيرة تضيف يجب احتساب تلك القهوة اليومية والمجلات الأسبوعية وعضويات الصالة الرياضية الشهرية عندما تنظر إلى أموالك. كل قرش مهم.

- حصل على المساعدة إذا كنت في حاجة إليها - فلا حرج في طلب المشورة المالية في الواقع ، هذه واحدة من أفضل الطرق لاكتساب الحرية المالية والعمل من أجل التحسين المالي تطوير الذات
- البقاء على الأرض - يمكن أن تكون الديون ساحقة - ساحق حقا - علاوة على ذلك ، فإن الكثير من النجاح المالي يمكن أن يتسبب في الغطرسة والتسرع في التخطيط المالي . من المهم أن تحافظ على اهتمامك بالأمر سواء كنت في منطقة حمراء أو ترباح في المنطقة الخضراء . اتخذ قرارات مالية ذكية بغض النظر عن مكان وجودك . لا تدع الثروة تذهب إلى رأسك ولا تدع الدين يحبطك . الدين جزء من الحياة .
- "البيع "لا يعني" الشراء - "فمجرد عرض شيء ما للبيع لا يعني أنك بحاجة إلى شرائه .مقاومة الأضواء الساطعة للعروض الدعائية والتخفيضات هي خطوة كبيرة نحو تطوير الذات .
- تخلص من الشراء المندفع و اشتر فقط ما تحتاجه ، وليس ما تريد .يمكن أن يؤدي الشراء الاندفاعي والقهري إلى ندم المشتري خاصة عند وصول الفاتورة مما قد يؤثر سلبًا على احترامك لذاتك وتقديرك لذاتك .كلنا نحب

رحلة تسوق جيدة .ولكن خلال هذه الأوقات الاقتصادية الصعبة ، من المهم أن تتفوق على الرغبة في التسوق وأن تثبت أنه يمكنك القيام بذلك .

● قم بالبحث - أفضل الصفقات على التأمين وخطط باقات مكالمات الهاتف والنت موجودة !ما عليك سوى إجراء البحث ومعرفة ما إذا كان يمكنك الحصول على صفقة أفضل .بسبب المنافسة الشديدة في اقتصادنا ، تعمل العديد من الشركات باستمرار على خفض أسعار خدماتها التي تحتاجها . استفد من ذلك من خلال التسوق ومقارنة الأسعار واستخدام عروض الأسعار عبر الإنترنت .

● استخدم حسابات التوفير بحكمة - فهم لا يسمونها حسابات التوفير هباءً ! قم بإعداد حساب توفير وإنفاق .ما تفعله بحساب التوفير الخاص بك يعود إليك - ربما تقوم بالتوفير لقضاء عطلة ؛ ربما كنت تنفق أموالاً على تعليم الطفل .تعد مشاهدة حساب التوفير الخاص بك ينمو شهرًا بعد شهر ، بغض النظر عما إذا كنت تساهم بمبلغ مائة جنيه أو الف ، خطوة مهمة في اكتساب الحرية المالية وتحسين مشكلات أموالك

- إن توحيد ديونك يعد خطوة ذكية حقًا ، خاصةً عندما يبدأ الدين في استهلاك حياتك ويؤثر سلبيًا على ثقتك بنفسك . يمكن لتوحيد الديون أن يوقف تلك المكالمات الهاتفية المزعجة والفواتير المتأخرة . بدلاً من ذلك ، تدفع دفعة واحدة كل شهر لجميع ديونك المختلفة مجتمعة . من الأسهل إدارتها ويمكنك الراحة بسهولة مع العلم أنك تخرج من المنطقة الحمراء .
- ركز على ما لديك وتريده ، وليس ما يمتلكه الآخرون - قد يكون هذا أمرًا صعبًا حقًا ، خاصةً عندما يتباهى جارك بمسبحه الجديد تمامًا وحصل زميلك في العمل على مكافأة قدرها كبير لكنك لم تفعل ذلك . خذ نفسًا عميقًا وتجاوز تلك المشاعر الغيرة والإحباط . ركز على أهدافك الخاصة بالمستقبل المالي وأثبت أنك أفضل من تلك المشاعر الصغيرة من الاستياء .
- فكر في المستقبل - نريد جميعًا أن نعيش في الوقت الحالي ولكن من المهم تأمين مستقبلك المالي من خلال الاستثمار في تقاعدك .
- اعمل بجد واعمل بذكاء - على الرغم من أن الجميع يريد الاستفادة من مخطط الثراء السريع ، إلا أنه في معظم الحالات ، أسرع طريقة للوصول إلى قمة نجاحك المالي إذا كان ذلك من خلال العمل الجاد . يساعد العمل

الجاد أيضاً في بناء الشخصية ويظهر قدرتك على التركيز على الوظيفة والالتزام بشيء ما .كل هذه السمات ضرورية لتحسين جودة حياتك بشكل عام .العمل جزء من الحياة - جزء كبير ، فلماذا لا تكون أفضل ما يمكنك القيام به؟

• أفهم رحلتك المالية - عندما يتعلق الأمر بشؤوننا المالية ، لا يتم التعامل مع الجميع على قدر المساواة .في حين أن البعض قد يضطر إلى العمل بدوام كامل منذ لحظة مغادرتهم المدرسة ، ولا يزالون يتخبطون ، إلا أن البعض الآخر يتلقون رزمة من النقود ومنزل وسيارة من آبائهم أو أجدادهم .لا يتم توزيع الثروة بالتساوي ولكن من المهم أن تحقق أقصى استفادة مما حصلت عليه .تختلف الرحلة المالية لكل شخص .تحتاج إلى العثور على طريقك الخاص ومتابعته بأفضل ما يمكنك .

- التزم بأهدافك المالية - إذا كنت تريد شيئاً ، فابحث عنه !قد يكون قول هذا أسهل من فعله ، ولكن لا يوجد شيء أكثر فائدة من الادخار لشيء خاص ثم شرائه مباشرة .تعلم الميزانية والادخار والإنفاق بحكمة كلها خطوات حاسمة لتطوير الذات .

الفصل الخامس

تطوير الذات في الأسرة والمجتمع والعلاقات

عندما يكون لديك عائلة ، فإن تطويرك لذاتك لا يتوقف عليك فقط - فأطفالك وزوجتك أو زوجك ، يصبحون جزءًا كبيرًا منك . من المهم إيجاد الانسجام في علاقتك العائلية من أجل تحسين قيمتك الذاتية بشكل عام . علاوة على ذلك ، بالنسبة لأولئك الذين يبحثون عن الحب ، غالبًا ما يسير تطوير الذات جنبًا إلى جنب مع احترام الذات . النصائح الواردة أدناه مخصصة لكل من أولئك الذين يبحثون عن الحب وأولئك الذين يتطلعون إلى إعادة توطيد علاقتهم وتقويتها من أجل تحسين وفائهم لحياتهم وأهميتهم الذاتية .

اخرج واستمتع - إذا كنت تبحث عن مقابلة شخص ما ، فعليك أن تضع نفسك هناك . افعّل الأشياء التي تحب القيام بها - زيارة المعارض الفنية أو مشاهدة الألعاب الرياضية أو الذهاب إلى السينما . إذا ظهرت نفسك في هواياتك وبذلت جهدًا للتحدث مع من حولك ، فستكون لديك فرصة أفضل بكثير ليس فقط في مقابلة شخص ما ، ولكن أيضًا في العثور على شخص لديه نفس اهتماماتك .

• استعد المظهر المثير - لكي تبدو جيداً من الخارج ، يجب أن تشعر بالراحة من الداخل .ومع ذلك ، هذا لا يعني أنه يجب عليك إهمال المظهر الخارجي الخاص بك ، للسيدات - حدي يوماً من التذليل والذهاب إلي صالون التجميل ، دلي نفسك بملابس لطيفة واهتمي بأشيائك ، ، بالنسبة للرجال اختر ملابس رائعة غير رسمية ، قم برشه الكولونيا الأكثر جاذبية ودع الباقي .

• احترم نفسك وسيتبعك الآخرون .إذا كنت تعامل جسدك وعقلك وروحك معاملة سيئة ، فإن الآخرين سيفعلون ذلك أيضاً .لا تدع الجنس الآخر يمشي فوقك .كن فخوراً واحترم جسدك وخياراتك .يعد احترام الذات أحد أكبر العقبات التي يجب التغلب عليها في طريق تطوير الذات .

احترس من الحب - بالنسبة لأولئك الذين يفتقرون إلى الثقة ، فإن الاختلاط والمغازلة والتعارف يمكن أن يكون كابوساً .ومع ذلك فإن التراجع عن قوقعتك لن يكون أفضل .أنت بحاجة إلى تجاوز تلك المخاوف والخروج والاختلاط .

- لا تأخذ كل هذا على محمل الجد - فهناك تواريخ جيدة ، ثم هناك تواريخ سيئة . إذا تركت تلك التواريخ السيئة تصل إليك ، فلن تتمكن أبدًا من الاستمتاع بهذه التواريخ الجيدة مرة أخرى . اضحك على تلك التوقفات المخرجة والتعليقات غير الملائمة . لا تأخذ الأمر على محمل شخصي . خذها بخطوة وتذكر أن كل موعد سيء يجعلك تقترب خطوة واحدة من ذلك

التاريخ المثالي

- العطاء والاستلام - العلاقات ليست من جانب واحد ، أو على الأقل لا ينبغي أن تكون كذلك . يجب أن تكون مستعدًا لتقديم واستلام وتسوية في كل جانب من جوانب حياتك تقريبًا . هذا يعني أنه سيتعين عليك التخلي عن بعض الأشياء والحد من هذا السلوك الأناني . يُعد السماح لشخص آخر بالدخول في حياتك خطوة مهمة نحو تطوير الذات .

- حدد موعدًا واحتفظ به - يواجه العديد من الأزواج صعوبة في إيجاد الوقت لبعضهم البعض ، مما قد يؤدي إلى ضغوط كبيرة على علاقتهم جسديًا وعاطفيًا . وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالفشل وفقدان تقدير الذات . إذن ما هو العلاج؟ سهل - خصص الوقت لبعضكما البعض . حدد

وقتًا معينًا كل يوم تقضيه معًا .يمكن أن يكون هذا بسيطًا مثل الذهاب في نزهة قصيرة أو تناول القهوة في الصباح أو تناول عشاء دون انقطاع في الليل .حدد التاريخ واحتفظ به مهما حدث .

- تواصل - سمعته من قبل .التواصل أمر حيوي لأي علاقة قوية .حسن علاقتك وفهمك لذاتك من خلال الانفتاح والتخلي عن الحديث والتحدث عما يدور في ذهنك .يمكن أن يكون علاجي بشكل لا يصدق .شارك بقصص العمل ، ناقش الأفلام ، اعترف بمشاعرك -افتح فمك وتحدث .ومع ذلك ، هو بنفس القدر من الأهمية الاستماع كذلك .

- تناول العشاء معًا - بالنسبة لمعظم العائلات ، قد يكون تناول كل وجبة معًا أمرًا مستحيلًا .الأطفال لديهم مدرسة ، لديك عمل وهذا لن يحدث .ومع ذلك ، فإن تحديد موعد لتناول العشاء كل ليلة هو طريقة رائعة لإعادة الاتصال وإعادة الشحن ، ولا يوجد هاتف ولا رسائل نصية ولا شبكات تواصل إجتماعية .سيؤدي ذلك إلى تحسين علاقاتك مع أطفالك وزوجتك وإبقائك على اتصال بما يحدث في حياتك المستقلة .

- اكتشف قوة اللمس - يعد اللمس إحساسًا قويًا بشكل لا يصدق ، خاصةً عندما يتم استخدامه للتعبير عن الحب .لمسة الأم مهدئة للطفل ويمكن أن تكون لمسة الزوج حسية ورومانسية .حسّن علاقاتك العائلية من خلال تقديم الكثير من العناق والقبلات والعناق العائلي.
- كن أكثر من مجرد والد - يواجه العديد من الآباء صعوبة في تحسين أنفسهم عندما يرون أطفالهم يكافحون .هذا هو السبب في أنك تحتاج إلى أن تكون معلمهم .أعلمهم إنك هناك من أجلهم .ساعدهم في الواجبات المدرسية ، واعمل على تهجئتهم ولعب ألعاب القراءة معهم .عندما يواجه طفلك مشكلة في المدرسة ، فأنت كذلك .
- اختر الهوايات التي يمكن للجميع الاستمتاع بها - العائلات التي تضحك معًا وتبقى معًا .تأكد من إشراك جميع أفراد عائلتك في الأنشطة .يمكن أن يكون التمثيل والنزهات أمرًا ممتعًا لجميع أفراد الأسرة .عندما تقضي وقتًا أطول في القيام بالأنشطة بمفردك أكثر من الوقت الذي تقضيه مع عائلتك ، فقد يؤدي ذلك إلى الانفصال والاستياء .أعد الاتصال وحسّن هذه العلاقات.

● السفر معًا - تعد الإجازات العائلية طريقة رائعة للخروج من هذا النمط الباهت ورؤية العالم من خلال عيون شخص آخر. علاوة على ذلك ، بالنسبة للأزواج ، فإن أخذ إجازة في مكان ما خارج عن المألوف يمكن أن يعيد تلك الشرارة التي ربما تلاشت. قد يكون اكتشاف المشاهد وإعادة اكتشاف بعضكما البعض في مكان جديد أمرًا مثيرًا ومثيرًا.

● تقاسم المسؤولية - لا ينبغي أن تكون أمي دائمًا مسؤولة عن الطهي والتنظيف. تأكد من أن الجميع يساعد ، بما في ذلك أبي. قم بتقسيم الأعمال الروتينية حتى يساعد الأطفال في الأطباق وبالتالي يساعد أبي في الغسيل. هذا يمكن أن يزيل ضغوط المنزل بعيدًا عن الأم ، ويساعد في تعليم الأطفال المسؤولية وتقريب الأسرة معًا.

● الأشياء الصغيرة تصنع الفارق - الزهور مثلًا لإعلامها أنك تفكر بها ، حلوى صغيرة من الشوكولاتة لمباراة كرة قدم رائعة ، ورسالة نصية قصيرة لمجرد قول مرحبًا ، وضعوا ابتسامة على وجوههم وساعدوا في تقوية العلاقات أكثر من أي وقت مضى.

الفصل السادس

تطوير الذات والوصول إلى أهدافك

واحدة من أفضل الطرق لتطوير الذات هي تحقيق أهدافك . هذا يمكن أن

يؤدي إلى الفخر واحترام الذات وإلى شعور أفضل بالمسؤولية.

- تعرف على مسارك الخاص - عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى أهدافك

وتحسين حياتك ، فأنت بحاجة إلى أن تكون القائد . أنت تتحكم في ما تريد

وأهدافك يجب أن تكون لك وحدك . فقط لأن والدك يريدك أن تكون محامياً

وأن والدتك تريدك أن يكون لديك خمسة أطفال لا يعني أن هذا ما عليك

القيام به - إنها حياتك وبالتالي ، أنت الرئيس.

- ابعد نفسك عن السلبية - بنفس الطريقة التي تؤدي بها الأفكار الإيجابية

إلى نتائج إيجابية ، تؤدي الأفكار السلبية إلى نتائج سلبية . قد تكون السلبية

في كل مكان حولك - زملاء العمل المشاغبين ؛ جيران غير سعداء شريك

محبط . تتأى بنفسك عن تلك الأنواع من الناس . أنت في مكان سعيد وإيجابي

-غير مسموح بالسلبية.

- حدد أهدافك بوضوح - الأهداف هي التي تجعل الحياة تستحق العيش .فكر مليًا وجادًا في ما تريد تحقيقه وكيف ستصل إلى هناك .اتخذ خطوات ، وقم بتضمين التكاليف المالية ووضعها على النحو قدر الإمكان من التفاصيل - كلما كانت أهدافك أكثر تحديدًا ، كان من الأسهل تحقيقها وكلما كانت مجزية أكثر عندما تصل إلى هناك.
- عندما تشاهد شخصًا ما على مسار موازٍ يصل إلى أهدافه في وقت أقرب كثيرًا ، قد يكون من الصعب الجلوس والاستمتاع به .لكن هذا ما عليك القيام به .التخلص من هذا الحسد والاستياء عقبة كبيرة في طريق تحسين نفسك .ولكن بمجرد أن تتغلب على هذه المشاعر ، فأنت على وشك الوصول إلى حالة من النجاح .
- استخدم التذكيرات المرئية كمعززات - يمكن أن تساعدك القدرة على رؤية هدفك بوضوح في تحفيزك والحفاظ على تركيزك على خطة لعبتك .يستخدم البعض " صورة سيارة أحلامهم "كشاشة توقف لجهاز الكمبيوتر في العمل عندما تفسدهم تلك الأيام الصعبة .يمكن للتذكير المرئي أن يعزز حافظتك ويدفعك للنجاح.

- انظر إلى نفسك في النهاية - كما هو مذكور أعلاه ، فإن التخيل أمر حيوي للوصول إلى هدفك وتحسين نفسك . لهذا السبب من المهم أن تتخيل نفسك هناك . شاهد نفسك في هذا الحجم . اشعر بالنسيم على خديك وأنت تقود تلك السيارة الرياضية . نظرا لصدقه .
- استخدم المخططات الزمنية - يمكن أن يساعدك تتبع نجاحك في وضع هدفك في منظوره الصحيح ومعرفة المدى الذي وصلت إليه بالفعل . من المهم لتحسين الذات أن تتعرف على مآثرك وأن تفخر بما تحققه لديك ، أو تخطط للقيام به .
- كافي نفسك على الطريق - كن سعيدًا بتقدمك . لا يهم ما إذا كان هدفك سيستغرق عشرين يومًا أو عشرين عامًا - المهم هو أنك تفعل ذلك . أنت تصل إلى هناك . لتحفيز نفسك في كل خطوة على الطريق ، عليك أن تكافئ نفسك بالمكافآت الصغيرة . كن فخورًا بالمدى الذي قطعته واستعد للرحلة المقبلة .
- ابحث عن نماذج يحتذى بها - انظر إلى أولئك الذين يسلكون نفس الطريق للحصول على الإلهام . ربما يكون هذا هو الرئيس التنفيذي للشركة ؛ ربما

هذا هو والدك .حاول أن تتغمس في حياتهم وطرح الأسئلة .طاقاتهم الإيجابية قد تنقلب عليك .وإذا لم يكن الأمر كذلك ، فأنت على الأقل تتعلم من الخبراء كيفية الوصول إلى حيث تريد أن تذهب.

- إفساح المجال للفشل - لا يمكن أن يكون طريقًا سلسًا طوال الوقت - يجب أن يكون هناك الكثير من المطبات على طول الطريق .في الواقع ، هذه المطبات هي التي تجعل الطريق يستحق السفر .يمثل الفشل جزءًا كبيرًا من حياتنا وعلينا أن نتعلم كيف نعيش ونحب ونضحك على الفشل بدلاً من الاستسلام له .قال هنري فورد ذات مرة إن كل محاولة فاشلة هي مجرد فرصة أخرى للبدء من جديد ، هذه المرة بطريقة أكثر ذكاءً .الفشل هو الخبرة والخبرة قوة.

الفصل السابع

تطوير الذات وصحتك العامة

لقد وفرت لك الأفضل للأخير. نصائح التطوير الذاتي هذه الخاصة بالارتقاء بالنفس والمرح بشراسة هي لك وحدك.

١- اضحك بصوت عالٍ - اضحك حتى تؤلم خديك ، اضحك حتى تتألم معدتك ، واضحك حتى تنهمر الدموع على وجهك .لقد سمعته من قبل .الضحك هو أفضل دواء.

٢- حدد أهدافاً يومية - يأتي تحسين الذات من الداخل ولهذا السبب تحتاج إلى العمل على تحديد أهدافك الخاصة كل يوم .قد يكون هذا متعلقاً بالعمل أو بالنظام الغذائي أو أي شيء آخر ذي صلة .ابدأ صغيراً وكافئ نفسك دائماً على مواجهة تحديات أهدافك اليومية .إذا لم تضع هدفاً ، فلا تقلق بشأنه .انتقل إلى الغد.

٣- شراء ملابس داخلية مثيرة - لجميع السيدات هناك ، اشعري بالفخر بجسمك مع ملابس داخلية مثيرة .

٤-واجه مخاوفك - هل تخاف من المرتفعات؟ اذهب للقفز بالمظلات . هذه واحدة من أكثر الأشياء تحررًا التي يمكنك القيام بها . عندما تنظر إلى خوفك في أعينك وتسعى وراءه ، على الرغم من أنك تشعر وكأنك قد تموت ، فأنت لا تفعل ذلك أبدًا انظر للخلف السفر إلى مكان جديد - رؤية المعالم السياحية لثقافة مختلفة هي واحدة من أعظم الملذات في الحياة . إن يفتح عقلك على أشياء جديدة فحسب ، بل سيعزز أيضًا حبك للمنزل ويزيد من إحساسك بما هو مهم . السفر هو أحد أفضل الطرق لتجد نفسك ، خاصة عندما تختار السفر بمفردك .

٥-استمتع - الحياة لا تتعلق دائمًا بالعمل . عليك أن تجد هذا التوازن . حاول جدولة شيء تحب القيام به مرة واحدة على الأقل في الشهر . قد يتضمن ذلك تناول المشروبات مع الأصدقاء أو التخييم مع العائلة أو ببساطة الانغماس في يوم آت .

الفصل الثامن

نصائح مكافئة النفس

- يختلف كل شخص عن الآخر فيما يجب فقد تحب انت الفاكهة أو التسوق وغيرك الأكل او حتي السفر . فكل شخص يستحق أن يشعر بالتميز بين حين وآخر.
- عبر عن حبك - أخبر والدتك أنك تحبها ؛ بدون سبب على الإطلاق . سيساعدك إظهار مقدار ما تقصده للآخرين على إدراك مدى أهميتهم حقًا ، وكم أنت محظوظ لوجودهم في حياتك . إن معرفة أنهم يشعرون بالشيء نفسه تجاهك يمكن أن يعزز ثقتك بنفسك.
- خصص وقتًا للهوايات -من المهم أن يكون لدى الناس هوايات . مع تقدمنا في السن ، من السهل إيقاف الأنشطة التي أحببتها عندما كنت طفلاً مثل الرياضة . ابحث عن أنشطة البالغين مثل فرق كرة القدم أو

نوادي الكتب أو مجموعات مراقبة الطيور .حافظ على شغفك حيًا من

خلال إعادة الاتصال بالهوايات والأنشطة التي أحببتها من قبل.

- كسر النمط - استيقاظ ، وعمل ، ومنزل ، وصالة ألعاب رياضية ، وعشاء ، وتلفاز ، ونوم .هل يبدو هذا مثل نمط حياتك أو شيء مشابه ، عليك كسر النمط المعتاد.

- اعثر على التوازن - كل شيء عن الانسجام .العثور على هذا التوازن المثالي يعود إلى العقل والجسد والروح .اعمل على إتقان الثلاثة لاكتساب الأهمية الذاتية.

- عش الآن - بالتأكيد ، أنت بحاجة إلى التخطيط للمستقبل ، ولكن عش في الوقت الحالي !قد يكون هذا صعبًا بعض الشيء ولكن المفتاح هو إيجاد التوازن بين الادخار للغد والعيش لليوم .اختر حساب توفير للمستقبل واحتفظ بحساب خاص للوقت الحالي.

- تعلم شيئًا جديدًا - المعرفة قوة .سواء كان ذلك بتعلم لغة جديدة ، أو تعلم كيفية الطهي ، أو تعلم كيفية صنع الفخار ، فأنت لست كبيرًا في

السن على التعلم .التعلم سيبقي عقلك نشيطاً ويساعد على تحسين إحساسك بتقدير الذات .

- من أجل أن تجد حقاً قيمتك الذاتية وأن تحب حياتك حقاً ، فأنت بحاجة إلى الشعور بها من الداخل .أنت بحاجة إلى التخلي عن جميع الضغوط وعدم الأمان من محيطك بما في ذلك أموالك وعائلتك وعلاقاتك وحياتك المهنية .

وأخيراً

يُعرّف مصطلح التنمية الذاتية على أنه مجهود الشخص وجهوده ليكون أفضل من نفسه ؛ من خلال تحسين قدراته وإمكانياته ومؤهلاته ، أي من خلال فهم وتنمية نقاط القوة في شخصيته ، ويشمل هذا التطور القدرات العقلية ، والتواصل مع قدرات الآخرين ، وتحسين قدرتهم على التحكم في أنفسهم والشعور والتفاعل وتزويدهم بالعديد من المهارات والسلوكيات الإيجابية. التنمية الذاتية مهمة جداً ، وأهميتها تختلف من شخص لآخر ، بدرجات أو مستويات متفاوتة ، سواء على المستوى الفردي أو في المجتمع. نظرًا لأن كل شخص لديه طريقته الخاصة ، يبدأ معظم الناس بتطوير الثقة بالنفس كمدخل لتطوير الذات.

يمكن القول أن احترام الذات وتقديرها يعبران عن إحساس الشخص بقيمته وكفاءته ، وهو أساس هويته ، والعلاقات الأسرية هي أكبر بناء لتقدير المرء لذاته ؛ يلعب دورًا مهمًا ؛ يمكن للوالدين تحسين تقدير أطفالهم لذاتهم من خلال إظهار الحب لهم باستمرار ، وبإظهار الحب والاحترام ومساعدة الأطفال على تحديد أهداف واقعية سيحققونها بدلاً من فرض معايير غير واقعية وإن افتقار الفرد إلى احترام الذات وتطويرها يمكن يؤدي إلى ضعف في شخصيته ، مما يدفعه إلى اتخاذ إجراءات متطرفة لإثبات نفسه .

يحتاج تطوير الذات إلى قوة شخصيّة وثقة بالنفس، وهذا ما يركّز عليه العاملون والمهتمون بهذا المجال، وتُعدّ الثقة بالنفس ميزةً يتصف بها أصحاب الشخصية القويّة، وهي عامل مهم للنجاح والتفوق

وتطوير الذات، فهي تمكن الفرد من حلّ مشاكله بنفسه،
 واستغلال إمكانيّاته ووقته، كما يكون قادراً على التصرف
 بنجاح في مختلف مواقف الحياة، ويستطيع التمييز بين
 الخير والشر، فيقدر على الاختيار السليم

وتجدر الإشارة إلى أن عدم احترام الذات والتقدير يمكن
 أن يؤدي إلى عدم قدرة الشخص على تنمية مواهبه ،
 وعدم قدرته على معرفة نقاط قوته.

لذلك فإذا أردت تطوير ذاتك فعليك تغيير نظرتك إلي
 ذاتك وقدراتك ومواهبك أولاً، وعليك أن تثق إنك متميز
 جدا عند الله.

يجب أن يكون قرار تطويرك لذاتك نابع من
 داخلك أنت ، فيجب أن تعلم دائماً ان إرضاء البشر أمراً
 مستحيل ، والذي يجب أن تصارع لإرضاءة هو الله.

لذلك تعد معرفة نمط الشخصية و تطوير الذات
رحلة طويلة قد تبدو أحياناً وكأنها معركة شاقة ، بل إنها
معركة قد لاتنتهي مادام الشخص حي ويبحث دائماً عن
تطوير الذات ، فلا تيأس وحارب جاهداً علي تطوير ذاتك.
وفقكم الله ،،،

أمجد سمير

الفهرس

١	المقدمة :
٢	الباب الأول : أنماط الشخصية
٢	الفصل الأول : تقسيم أنماط الشخصية
٥	الفصل الثاني : الإستفادة من الأنماط
١٠	الفصل الثالث : ماهو نوع شخصيتك
١١	الباب الثاني : تطوير الذات
١١	الفصل الأول : الصحة واللياقة البدنية
١٣	اللاندروفين :
٢٠	الفصل الثاني : العقل والروح
٢٥	الفصل الثالث : حياتك المهنية والعمل
٣١	الفصل الرابع : المال
٣٦	الفصل الخامس : الأسرة والمجتمع والعلاقات
٤٢	الفصل السادس : الوصول إلى أهدافك
٤٦	الفصل السابع : صحتك العامة
٤٨	الفصل الثامن : مكافئة النفس
٥١	وأخيراً :



عن المؤلف

أمجد سمير ذكري

➤ حاصل علي ليسانس الحقوق عام ٢٠٠٩

➤ حاصل علي دبلوم علم النفس ٢٠١٣

➤ حاصل علي ماجستير علم النفس ٢٠٢٠

➤ مدير مركز آدم للتنمية والاستشارات

والتأهيل

➤ رئيس لجنة التدريب والتثقيف بالمجلس

المصري لدعم الرئيس ومؤسسات الدولة

➤ مدرب تنمية ذاتية واستشاري نفسي

وأسري بمؤسسة الأهرام الدولي للإعلام

وحقوق الإنسان



Ecko