

العبادات العشر

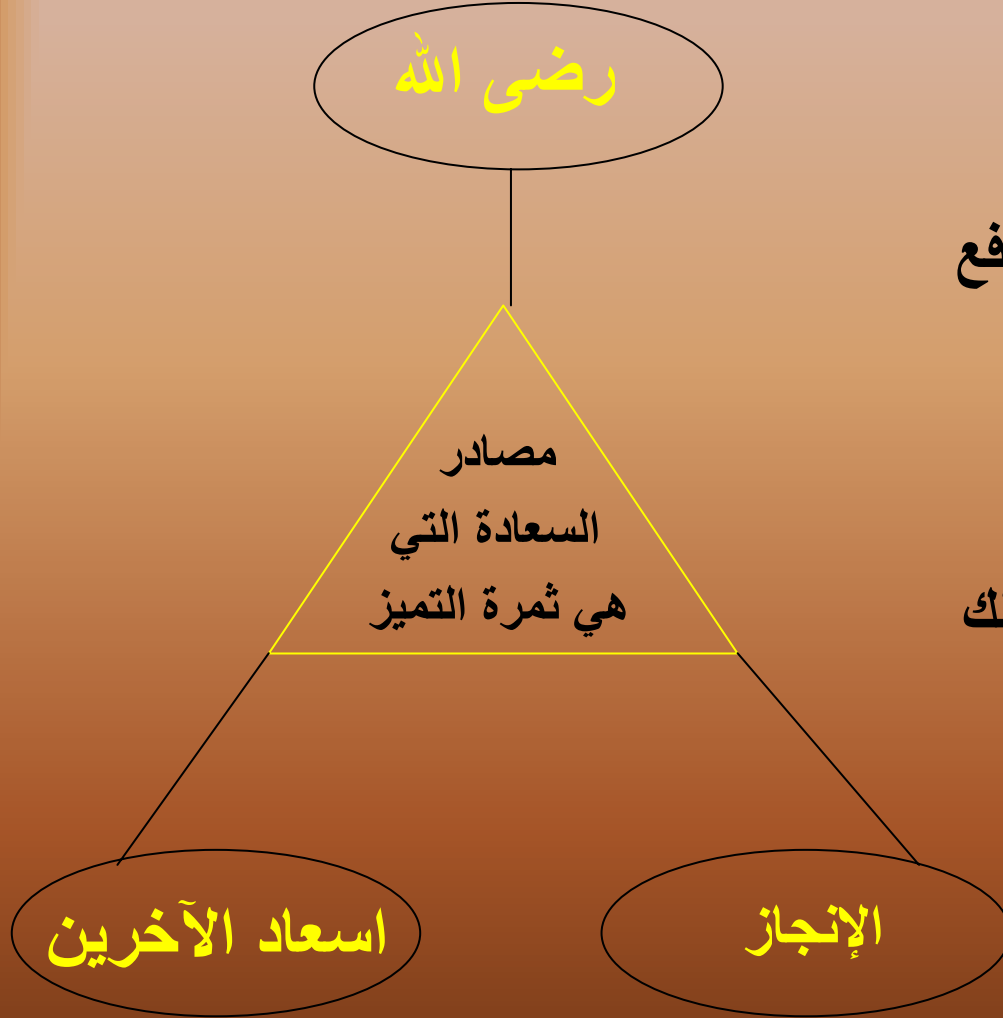
الشخصية

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 أمور رئيسية:

✓ **الإيمان:** وذلك بالمداومة على رفع مستوى الإيمان بفعل الطاعات واجتناب المنكرات والإكثار من النوافل.

✓ **الاحتراف:** وذلك برفع مستوى الإنتاج والكفاءة والفعالية في عملك أو مهنتك.

✓ **العلاقات:** وذلك بالمداومة على رفع مستوى علاقتك الإيجابية مع الآخرين.

العادة الثانية: تحديد الأهداف

تتقسم الأهداف من حيث المصدر الى:

امثلة على كل نوع:

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

1. اهداف إلهية

2. اهداف اجتماعية

3. اهداف شخصية

مواصفات الهدف الجيد

واضح ومحدد

قابل للقياس

عملي

طموح

تاريخ انجازه محدد

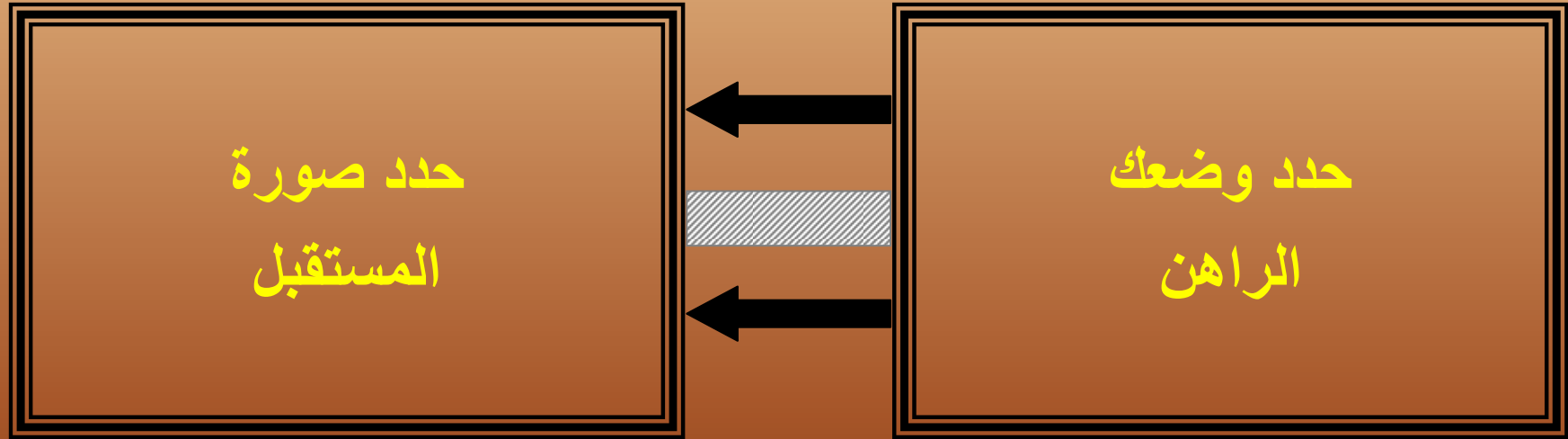
العادة الثالثة: ترتيب الأولويات

يجب تحديد الأولويات كما هو موضح في الجدول:

نوع العمل			الأولية
غير ضروري	ضروري	هام جداً	
5	3	1	عاجل
6	4	2	غير عاجل

1. الاهتمام بالمربعين الثاني والرابع لأنهما محورا لنجاح ولتعرضهما للتسويق والكسل.
2. 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.
3. تجنب الانشغال بالمربعين الخامس و السادس فكلاهما مضيعة للوقت وانحراف عن الأهداف.

العادة الرابعة: التخطيط



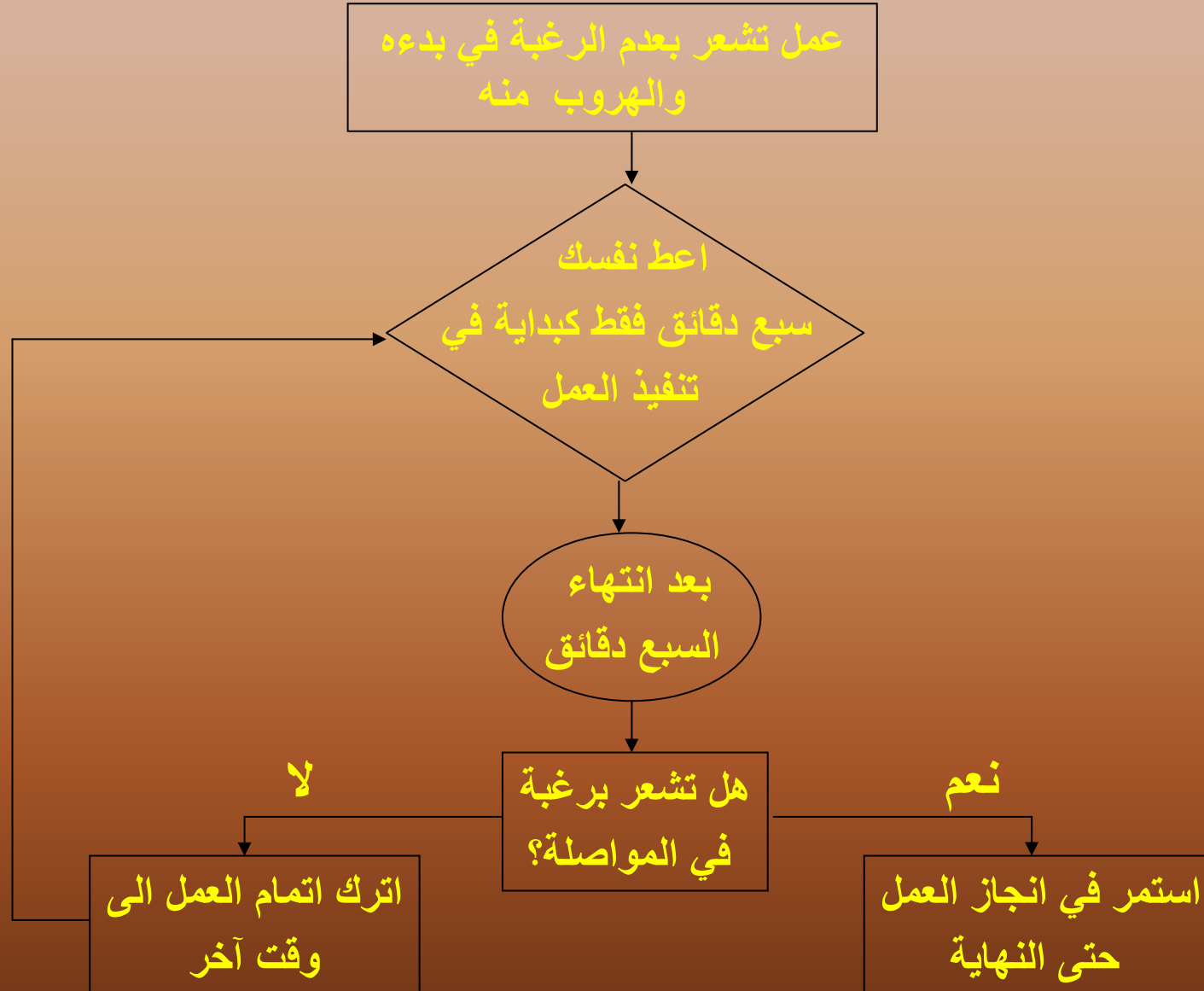
كيف تخطط؟!

المستوى	نوع الخطة	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.

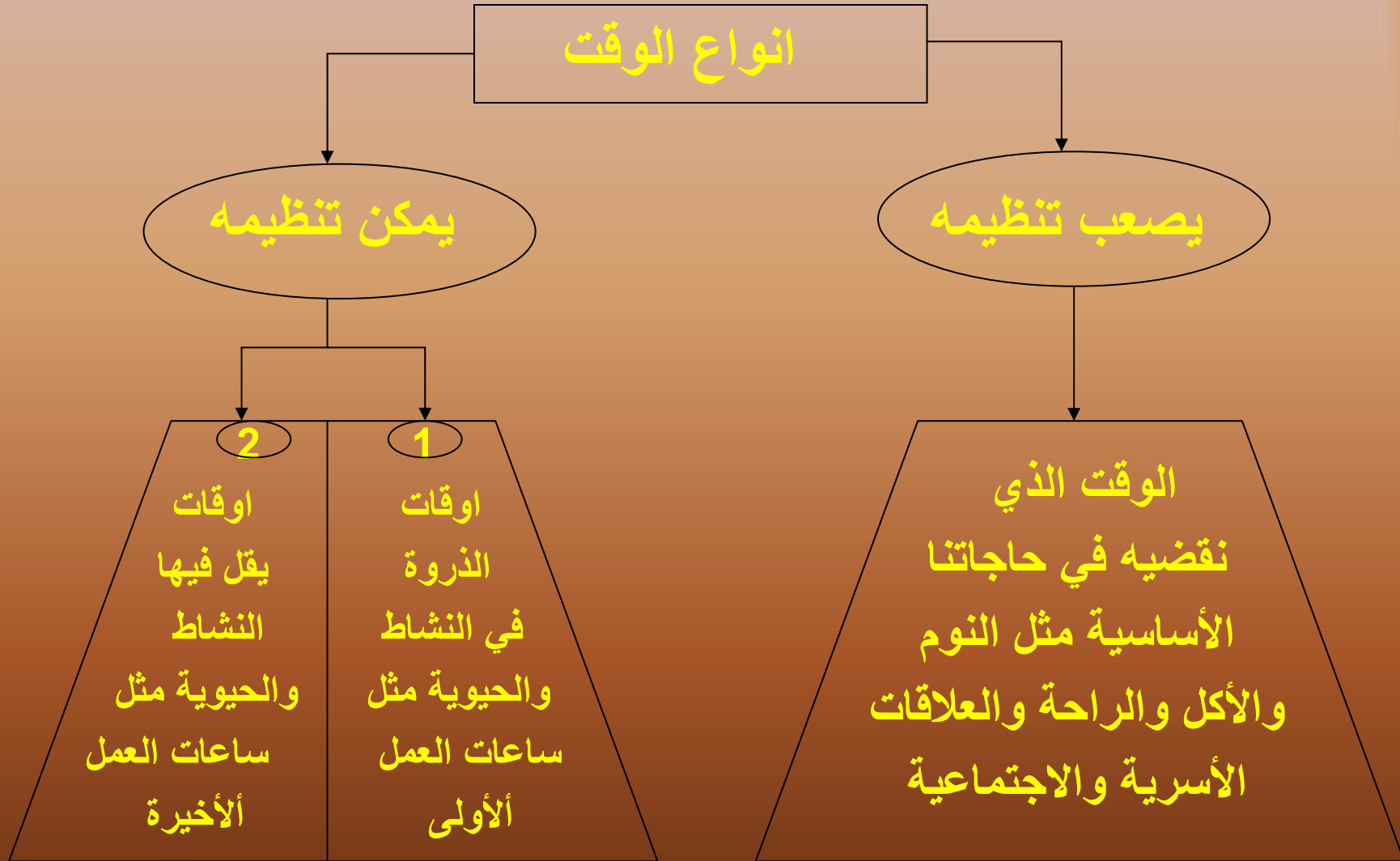
العادة الخامسة: التركيز



ما هو أسلوب السبع دقائق؟!



العادة السادسة: إدارة الوقت





العادة السابعة: جهاد النفس

1. مجاهدة
العدو
الأول

2. مجاهدة
العدو الثاني

كيف تجاهد
نفسك

4. التخلص
من معوقات
الفعالية

3. تربية
النفس

كيف تكون فعالاً في إدارة
الصراع مع اعدائك؟!

2

1

العدو الثاني: النفس

العدو الأول: الشيطان

تعويد النفس على الصبر على
المكاره لتحيا حياة كريمة

المداومة على الاستعاذة
بالله من الشيطان

تعويد النفس على تحمل
المسؤوليات

اخلاص العبادة لله والتقرب
منه والمداومة على ذكره

التضحية بما قد تميل له النفس
من امور وشهوات تعود
بالضرر في الدنيا والآخرة

مراقبة الله في القول
والعمل والنية

محاسبة النفس على التقصير
والخطأ والعزم على عدم
العودة اليه

لا تغضب لأن الغضب من أكبر
مداخل الشيطان

تربية النفس يكون ب

3

4

التخلص من معوقات الفعالية

1. التبرير: التبرير السلبي الذي يستخدم كوسيلة للهروب والدفاع عن النفس
2. التقليد السلبي للآخرين.
3. الكبت النفسي: وهو رفض الاعتراف بالمشكلة والهروب منها كحل مؤقت.

الحيل النفسية

وهو عدم الفعل وأيضاً عدم المبادرة أو المحاولة. وهو خلق ذميمة يجب على المؤمن أن يتخلص منه ويستعين بالله منه كما كان يفعل المصطفى صلى الله عليه وسلم لما له من آثار سلبية في الدنيا والآخرة.

العجز والكسل

الفوضى من أكبر أسباب ضياع الوقت الذي هو عمر الإنسان وحياته والذي يؤدي إلى شل فعالية وحيويته. والتسويف داء عضال يصبغ حياة الإنسان بالهامشية والضياع.

الفوضى والتسويف

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

مشاعر الفشل

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:
 1. **سمات شخصية معينة وراثية او مكتسبة** مثل الحلم ,الثقة بالنفس, الصبر, الأناة, القدرة على استيعاب المخالفين, والشجاعة, وقوة الشخصية.
 2. **استعمال المهارات اللغوية** مثل تعلم آداب الإنصات, الحديث, وتعلم فنون القراءة والكتابة.
 3. **استعمال لغة الإشارة والتمكن من إحياءاتها.** 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 أهميته.
- لا تخف من قول لا اعرف او لا اعلم.
- وسع دائرة التفكير لديك بزيادة المعلومات عن الموضوع المراد الاتصال من اجله.
- حاول طرح افكارك في المكان والوقت المناسب.
- كن واضحاً ومحددأ في ما تتحدث عنه وتجنب العموميات والغموض في الحديث.
- استمع بدقة واستيعاب الى الرسالة التي ينقلها اليك الآخرون
- لا تشغل نفسك وذهنك بأمر اخر خارجة عن موضوع الاتصال.
- صمم رسالتك بما يتناسب مع الآخرين بناءً على ما يحملونه من خلفية ومعرفة.
- احرص على اظهار وسائل الاتصال بالمظهر الجيد.
- اطرح الأسئلة خاصة عندما تكون غير متأكد من المعنى ولا تخف من الظهور بمظهر الجاهل.

العادة التاسعة: التفكير الإيجابي

إذا نظرت الى هذا الكوب فكيف ستراه؟!!!

إذا سألت الشخص الإيجابي

نفس السؤال

فسوف يقول: نصفه مليء! وهذا

يدل على الإيجابية في التفكير.

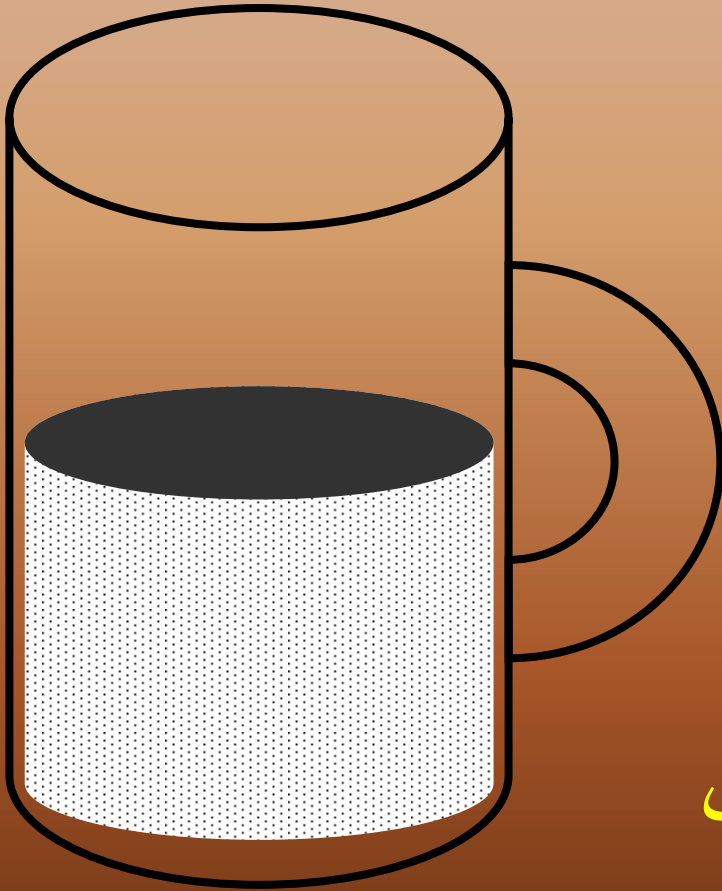
وأما الشخص السلبي فسوف يقول:

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:

الطرق على
الجانب الجيد
في الآخرين

التذكر الدائم
لنعم الله

اخذ الحياة
بهدوء
وبساطة

التفاؤل
بالخير

التمسك بحبل
الله المتين
والتوكل عليه

البحث عن
العناصر الإيجابية في
شخصيتك والتركيز
عليها

ممارسة التمارين
الرياضية

استعمال الدعابة
وروح النكتة
عند مواجهة
المشاكل

لا تجعل المشاكل
تسيطر عليك بل
واجهها لحلها

حسن الخلق
واستعمال
اللغة (العبرة)
الجيدة

العادة العاشرة: التوازن



سبحان الله العظيم
الحمد لله رب العالمين
صلى الله على سيدنا محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الطاهرين