

منتدى سور الأزبكية

WWW.BOOKS4ALL.NET

<https://twitter.com/SourAzabky>

KNOW
YOUR SLEF
DISCOVER
YOUR CRACKER



اعرف نفسك

واكتشف شخصيتك

استاذ دكتور. مدحت ابو النصر

منتدی سور الازبکیہ

WWW.BOOKS4ALL.NET

[*https://twitter.com/SourAlAzbakya*](https://twitter.com/SourAlAzbakya)

<https://www.facebook.com/books4all.net>



اعرف نفسك
واكتشف شخصيتك

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَخْتَانُونَ إِنْ أَلَّفَ اللَّهُ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

(الرعد: 11)

صدقة الله العظيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾﴾

(الشمس: 7-10)

صدقة الله العظيم

اعرف نفسك واكتشف شخصيتك

تأليف

دكتور / مدحت محمد أبو النصر

استاذ تنمية وتنظيم المجتمع بجامعة حلوان
دكتوراه من جامعة Wales بريطانيا
استاذ زائر بجامعة C.W.R. بأمريكا
استاذ معار جامعة الإمارات العربية المتحدة (سابقاً)
رئيس قسم العلوم الإنسانية بكلية شرطة دبي (سابقاً)

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



2009

عنوان الكتاب: اعرف نفسك واكتشف شخصيتك
تأليف: ا. د. مدحت ابو النصر
رقم الإيداع: 2008/9745

حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الثانية

1430 هـ - 2009 م

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو بأية طريقة سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو خلاف ذلك إلا بموافقة الناشر على هذا كتابة ومقدمات.

الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر



8 شارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر

تليفاكس، 22759945 . 22739110 (00202)

الموقع الإلكتروني، www.alarabgroup.net

E-mail: alarabgroup@yahoo.com

info@alarabgroup.net

الإهداء

إلى الشخصية العربية
كمحاولة للفهم ولتحقيق التميز
وأجودتها في عصر العولمة
وصراع الثقافات

المحتويات

الصفحة

الموضوع

13 المقدمة
	الفصل الأول: اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل
17 (الجانح النفسي في الإنسان)
19 تعرف إلى شخصيتك؟
23 قوم نمطك الشخصي في الاتصالات
26 هل أنت صبور؟
30 هل تعاني من الخمول؟
33 هل أنت راض عن حياتك؟
36 ما هو لونك المفضل؟
39 هل أنت حازم؟
43 هل ذاكرتك قوية؟
47 قيم نفسك وتعرف على نمط شخصيتك
51 تعرف على نفسك بنفسك
56 هل أنت انطوائي؟
59 هل أنت عدواني؟
63 هل تحب نفسك؟
66 هل أنت خجول؟
70 هل أنت متعبد؟

- 74 هل أنت مسرف في القلق؟
- 78 هل تشعر بالنقص؟
- 81 هل تحترق نفسياً؟
- 86 هل تشعر بالأمان؟
- 90 هل أنت شخص غامض؟
- 93 هل تحب السيطرة على الآخرين؟
- 96 هل تثق في نفسك؟
- 99 ما هي نوع شخصيتك؟
- 101 أين مكانك من الهرم؟
- 104 مقياس الصلابة
- 108 هل أنت سعيد في حياتك؟
- 113 هل أنت عبقرى؟
- 115 هل تعاني من الضغوط؟
- 119 هل أنت قادر على السيطرة على نفسك؟
- 122 اكتشف قدرات طفلك الخلاق؟
- 127 هل أنت مبدع؟
- 131 اتجاهك نحو التدخين
- 135 هل أنت مكتئب؟
- 139 هل أنت شخص حسود؟
- 143 هل تفكر بإيجابية؟
- 146 هل تستطيع تجنب التوتر؟
- 149 من يتحكم في الآخر: أنت أم عواطفك؟
- 150 اختبر ذكاءك

الفصل الثاني: اكتشف شخصيتك وتعرف على مهارتك في الحياة والعمل

- 155 (الإنسان الاجتماعي في الإنسان)
- 157 هل أنت متواضع؟
- 161 هل تحب العطاء؟
- 164 هل أنت عصامي؟
- 167 هل أنت حريص؟
- 170 هل أنت متفائل؟
- 175 هل أنت شجاع؟
- 179 درجة وعيك المروري؟
- 183 هل أنت شخص معتدل؟
- 187 هل أنت صادقاً وبكياً
- 190 هل أنت اجتماعي؟
- 194 هل أنت متوافق؟
- 199 هل أنت حسن التصرف؟
- 202 هل أنت ذو أخلاق حميدة؟
- 206 هل صيامك صحيح؟
- 210 هل أنت مبذر؟
- 213 هل تتمتع بالحياة؟
- 216 هل اخترت الصديق الوفي؟
- 219 هل تحب أسرتك؟
- 224 هل تذاكر بطريقة سليمة؟
- 228 هل أنت متعاون؟
- 231 هل أنت شخص مرح؟
- 234 هل تهتم بصحتك؟
- 239 كيف يراك الآخرون؟

الفصل الثالث : اكتشف شخصيتك وتعرفه على مهاراتك في الحياة والعمل

- 243 (الكانج الإداري في الإنسان)
- 245 هل تخطط لمستقبلك؟
- 249 هل أنت قادر على النجاح؟
- 253 هل وظيفتك مناسبة؟
- 256 هل تعاني الغربة في عملك؟
- 259 هل أنت صعب الإرضاء؟
- 262 هل أنت ناجح في عملك؟
- 267 هل أنت شخصية متجة
- 269 كيف تتخذ قراراتك السليمة؟
- 274 هل أنت راض عن عملك؟
- 278 هل أنت مفاوض جيد؟
- 282 هل أنت قائد ناجح في عملك؟
- 286 هل أنت مخلص في عملك؟
- 289 هل أنت موظف كفاء؟
- 292 هل أنت مدير متميز؟
- 295 هل علاقتك بالعملاء ممتازة؟
- 298 ما اتجاهاتك نحو خدمة العملاء؟
- 300 هل العميل في بؤرة الاهتمام؟
- 302 هل أنت مشرف ممتاز؟
- 305 تقدير مهاراتك في الاتصال بالآخرين؟
- 309 هل تحب العمل في فريق؟
- 313 هل أنت مُنصت جيد؟
- 317 هل أنت متحدث لبق؟
- 322 هل تستفيد من وقتك؟

326	هل الوقت لديك من ذهب أم من حديد؟
330	إدارة الوقت
332	الفروض الخاصة بالوقت
335	مدى كفاءتك في إدارة الوقت
339	كيف تدير وقتك بطريقة جيدة
341	تحديد مستوى إدارتك لوقتك
344	هل أنت فعال في إدارة الوقت؟
346	ما هي درجة ولاءك المؤسسي..؟
350	هل تساير التطور؟
353	هل أنت إداري جيد؟
356	أنت وثلاثية الزمن؟
359	هل أنت مبتكر؟
363	ما مدى قدرتك على الإبداع
368	مقياس مهارات الإبداع
376	كيف تحفز موظفيك؟
379	هل أنت محفز جيد؟
384	التعامل السليم والفعال مع المشكلات
390	هل تحصل على معاملة عادلة في عملك
395	مراجع الكتاب
395	أولاً: المصادر
395	ثانياً: المراجع العربية
407	ثالثاً: المراجع الأجنبية

المقدمة

«اعرف نفسك بنفسك» الفيلسوف أرسطو.

الكتاب الذي بين أيدينا «اعرف نفسك واكتشف شخصيتك» - كما هو واضح من عنوانه - يساعد القارئ على أن يتعرف على نفسه بنفسه، واختيار أسلوبه في الحياة واكتشاف القدرات الخاصة لديه بحثاً عن التميز والجودة.

ولقد اهتم الكتاب بثلاثة جوانب في شخصية وحياة الإنسان هي: الجانب النفسي والجانب الاجتماعي والجانب الإداري.

فالجانب النفسي يتعلق بشخصية الإنسان ومشاعره وحاجاته ودوافعه ورغباته وسماته السيكولوجية... بينما الجانب الاجتماعي يهتم بالتفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية بين الإنسان والآخرين والبيئة المحيطة به. أما الجانب الإداري فيختص بالقدرات والمهارات المرتبطة بمجال عمل الإنسان ومدى كفاءته ونجاحه في مهنته التي يمارسها.

وبصفة عامة فإن فهم الإنسان لنفسه عملية صعبة جداً تتطلب منه الاطلاع والمعرفة والصبر واكتساب الخبرات ومعايشة الآخرين. والكتاب يحاول أن يكون أداة بسيطة تساهم في تحقيق جزء من هذا الفهم.

فالنفس البشرية شيء معقد جداً، ليس من السهل دراستها والوصول إلى فهمها، بل إن صاحبها نفسه قد يجد في كثير من الأحوال صعوبة وحيرة في فهم نفسه.. هذا بالإضافة إلى أن الحياة تتغير من حولنا فالأيدولوجيات تتغير وأسلوب الحياة يتغير والقيم تتغير والناس أنفسهم يتغيرون.. إننا في بدايات القرن الحادي والعشرين، نعيش بدايات عالم جديد يتشكل ونهايات عالم سابق غني بالنظم والأفكار والقيم.

والنفس البشرية تتأثر بلا شك بكل هذا.. فهي تتأثر بالبيئة المحيطة بها بما فيها من بشر وثقافة ومشكلات وحالة اقتصادية.

ويحتوى الكتاب على ثلاثة فصول: تناول الفصل الأول الجانب النفسي في الإنسان، وتم تغطيته في 38 حلقة. بينما اشتمل الفصل الثاني على الجانب الاجتماعي في الإنسان، وتم تغطيته في 23 حلقة. وفي الفصل الثالث تم عرض الجانب الإداري في الإنسان، وتم تغطيته في 37 حلقة.

وكل حلقة من حلقات اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك على سبيل المثال تناول: صفة أو سمة أو اتجاه أو سلوك أو مهارة لدى الإنسان. كذلك تشتمل كل حلقة من هذه الحلقات على أربعة أجزاء هي كالتالي:

الجزء الأول: مقدمة

تعطى فكرة عن الموضوع، وتحاول أن ترفع من المستوى العلمي والثقافي للقارئ، وذلك من خلال تعريف المصطلحات أو عرض موجز لأحد الكتب المرتبطة أو الاستشهاد ببعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة المناسبة أو ببعض الأمثال الشعبية المؤيدة للموضوع..

الجزء الثاني: الاستقصاء

وهو عبارة عن عدد من الأسئلة البسيطة والمباشرة والمرتبطة بموضوع الحلقة. والإجابة عن هذه الأسئلة لا تتطلب من القارئ سوى وضع علامة على الإجابة التي يرى أنها مناسبة له أو التي تتفق مع رأيه أو التي يمارسها بالفعل. ونصح القارئ بأن يكون صادقاً مع نفسه - عند اختيار الإجابات - حتى يستطيع أن يتعرف على نفسه بشكل واقعي وموضوعي. فالإجابة بصراحة سوف تساعدك على التعرف على نفسك بصدق. والمعرفة بداية كل نجاح في حياة أي إنسان، وخاصة إذا كانت هذه المعرفة متعلقة بشخصية هذا الإنسان.

الجزء الثالث: التعليمات

وهي عبارة عن بعض التعليمات التي تساعد القارئ في تحديد درجاته عن كل سؤال وفي حساب درجته الكلية عن الموضوع.

الجزء الرابع: تفسير النتائج

هنا يقارن القارئ درجته الكلية مع مقياس الدرجات المقدم له ليحدد في أي فئة تقع درجته وبالتالي يعرف موقعه على هذا المقياس، بما يساعده على معرفة وقياس نفسه بالنسبة لموضوع الحلقة.

وفي هذا الجزء أيضاً يحاول الكتاب أن يقدم للقارئ تفسيراً للدرجة التي حصل عليها، مع إعطاؤه بعض الإرشادات التي تساعده على أن يكون أفضل في المستقبل.

والكتاب الذي بين أيدينا يرفع شعار «أنه لا يوجد شيء اسمه الفشل»، وأن عليك أن تقوم بشيئ الاتجاهات والصفات المفيدة عندك، وأن تنمي المهارات والقدرات الخاصة لديك حتى تصبح شخصاً سوياً وناجحاً مع نفسك وفي حياتك وعملك.

والكتاب الحالي هو الطبعة الثانية بعد نفاذ الطبعة الأولى بشكل لافت للنظر، وذلك توفيق من الله سبحانه وتعالى. ولقد تم إضافة بعد النقاط والبنود والحلقات الجديدة على الطبعة الثانية أملاً في مزيد من الجودة لهذه الطبعة.

أخيراً ندعو الله العلي القدير أن يستفيد من هذا الكتاب كل من اهتم بقراءته، وأن يملئ فراغاً في المكتبة العربية، نظراً لقلّة الكتب التي كتبت عن موضوع الكتاب باللغة العربية.

والمؤلف يشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه في إعداد هذا الكتاب، الذي هو حصيلة سنوات طويلة من الدراسة والقراءة والتجربة والسفر والاستفادة من خبرات الآخرين.

المؤلف

أ. د. محمد محمد أبو النصر

القاهرة: 2008

الفصل الأول

اكتشف شخصيتك

وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل

(الجانب النفسي في الإنسان)

تعرف إلى شخصيتك؟

اشتقت كلمة شخصية في اللغة العربية من «شخص» وتشير المعاجم إلى أن الشخصية هي صفات تميز شخصاً عن غيره.

أما مصطلح الشخصية Persnality في اللغات الأوروبية فيرجع إلى الكلمة اللاتينية التي كانت متداولة في العصور الوسطى وهي: Persona التي كانت تستخدم لتشير إلى القناع الذي كان يلبسه الممثلون على المسرح. ومع مرور الزمن أطلق هذا اللفظ على الممثل نفسه أحياناً، وعلى الأشخاص بعامة أحياناً أخرى. وربما كان ذلك أساس قول شكسبير «إن الدنيا مسرح كبير وإن الناس جميعاً ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة».

ثم تطور المصطلح، كما يقول الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، ليشير إلى الفرد كما يبدو للآخرين، والصفات المميزة له. فيقال: فلان ذو شخصية قوية: بمعنى أنه ذو صفات متميزة واردة وكيان مستقلين.

وهناك طرق عدة لقياس الشخصية الإنسانية منها ما هو غير علمي مثل: دراسة تضاريس الجمجمة والفراسة، ودراسة خط اليد. ومنها ما هو علمي مثل: المقابلات والمقاييس والاختبارات العلمية.

والاستقصاء الذي نقدمه يحاول بطريقة بسيطة جداً أن يساعدك في التعرف إلى شخصيتك وبعض الصفات المميزة لديك. وهذا قد يعينك في معرفة الصورة التي كونها الآخرون عنك، وأي الجوانب يجب عليك تعديلها حتى تصبح شخصيتك قوية ومؤثرة وجذابة.

وفيما يلي نستعرض بعض سمات الشخصية القوية:

- درجة ذكاء عالية أو متوسطة.
- قدرات عقلية سليمة (مثل: التفكير، التخيل، التفسير، التذكر،...).
- اتزان انفعالي.

- إرادة قوية.
- قدرة على التوافق مع البيئة المحيطة.
- التروي في الأمور وليس الاندفاع.
- الجاذبية الشخصية.
- المعرفة.
- تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
- القدرة على إقناع الآخرين.

الاستقصال:

ضع علامة (✓) أمام «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا» لكل عبارة من العبارات الآتية:

- 1- القدرة على التفكير السليم والمنطقي

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 2- ترتيب الأفكار وترابطها

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 3- القدرة على التعلم من الخبرة

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 4- القدرة على إقناع الآخرين

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 5- القدرة على التأثير في الآخرين

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 6- الاتزان الانفعالي

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 7- أهداف واقعية في الحياة

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

- 8- اتساع الأفق والإلمام بالثقافة العامة
- نعم إلى حد ما لا
- 9- اتصال فعال مع الآخرين
- نعم إلى حد ما لا
- 10- درجة معقولة من تقويم الذات (استبصار)
- نعم إلى حد ما لا
- 11- موضوعية في الحكم على الأشخاص
- نعم إلى حد ما لا
- 12- موضوعية في الحكم على الأمور
- نعم إلى حد ما لا
- 13- شعور كاف بالأمن
- نعم إلى حد ما لا
- 14- رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباعها في صورة مقبولة
- نعم إلى حد ما لا
- 15- التخطيط لمعظم الأمور
- نعم إلى حد ما لا
- 16- قدرة على تحمل المسئوليات
- نعم إلى حد ما لا
- 17- إتقان تنفيذ المهام المطلوبة
- نعم إلى حد ما لا
- 18- الرؤية المتكاملة للأشياء (النظرة متعددة الأبعاد)
- نعم إلى حد ما لا
- 19- التصرف المناسب في المواقف المختلفة
- نعم إلى حد ما لا

20- الطلاقة في الحديث

نعم إلى حد ما لا

التعليمات:

- 1- أعط لكل إجابة بـ «نعم» درجتين.
- 2- أعط لكل إجابة بـ «إلى حد ما» درجة واحدة.
- 3- اجمع درجاتك.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 36-40 درجة فأنت ذو شخصية قوية وسوية ومتوافقة وناجحة.
- 2- إذا حصلت على 33-37 درجة فأنت شخصية قوية بدرجة متوسطة وسوية ومتوافقة بدرجة ما وتحقق النجاح بعد فترة.
- 3- إذا حصلت على 28-32 درجة فأنت ذو شخصية ضعيفة، وغير مرنة، تجد صعوبة في التوافق مع الآخرين، والفشل في حياتك أكثر من النجاح الذي تحققه.
- 4- إذا حصلت على 28 درجة فأقل فأنت شخصية ضعيفة جداً، وغير سوية، تجد صعوبة شديدة في التوافق مع الآخرين، تعاني بلا شك من الإحباط بحكم مواقف الفشل العديدة التي تقابلك علماً بأنك تسهم بدور رئيسي فيها.

أخيراً، كل منا يريد أن يكون ذا شخصية قوية، وحتى نحقق ذلك فلا بد أن نبذل الجهد والوقت حتى تمتلك صفات أو سمات هذه الشخصية القوية، تلك التي تمت الإشارة إليها، سواء في المقدمة أم في الاستقصاء.

علينا أن نحاول مرات عدة، وأن نستمر في المحاولة حتى نكتسب هذه الصفات أو السمات، «فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس» كما قال الزعيم الوطني المصري مصطفى كامل.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد11).



📖 قوم نمطك الشخصي في الاتصالات

هل لديك فكرة عن نمطك الشخصي في مجال الاتصالات؟ سوف يعاونك الاختبار الآتي - والذي وضعه كل من جيرالد جرينبرج وروبرت بارون - والمكون من أسئلة مشابهة للأسئلة التي استخدمها العلماء في التعرف على الأنماط الستة السابقة في التعرف على نمطك الشخصي في الاتصالات.

توجيهات:

اقرأ الجمل الثمانية عشرة الآتية، فكر في الطريقة التي تستخدمها فعلاً في الاتصال (وليست الطريقة التي تعتقد أنه ينبغي عليك استخدامها) إذا كنت تعتقد أن الجملة تصف أسلوبك الفعلي في الاتصال غالباً أكتب كلمة «نعم» على السطر المقابل للجملة. وإذا كنت تعتقد أن الجملة لا تصف أسلوبك الفعلي في الاتصالات في أغلب الأحوال اكتب كلمة «لا» على السطر المواجه للجملة.

(1) عندما أتحدث إلى الغير فإنني أعبر بطريقة مباشرة عما أقصده.

(2) أنا شخص أعبر عما أراه كما هو .

(3) أنقاسم أفكارى بحرية مع غيرى.

(4) أعبر عما يرد إلى ذهنى دون أى تردد أو تفكير.

(5) لا أتصف بالصبر عندما يتحدث الآخرون.

(6) عادة ما أتجنب المناقشات التفصيلية مع الآخرين.

(7) أتمتع كثيراً بتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين.

(8) عادة ما أعطي تعليقات تفصيلية مطولة للآخرين.

- (9) غالباً ما أتهم بال تكرار.
- (10) غالباً ما أستخدم الأمثلة والقصص في توضيح الأشياء.
- (11) أتمتع بالجدل والنقاش مع الآخرين.
- (12) رأيت فيما سبق من يطلب توقي Time me out عن الحديث عندما أتكلم.
- (13) عادة ما يخبرني الناس عن مشاكلهم.
- (14) عادة ما أتجنب من يبدو عليهم الغضب.
- (15) عادة ما يكون صوتي منخفضاً أثناء الحديث.
- (16) ربما أخبر شخصاً آخر أنني موافق حتى ولو لم أكن موافقاً.
- (17) يميل الناس إلى مقاطعتي أثناء الحديث.
- (18) أميل إلى التحدث مع الآخرين بأدب وأدعمهم كذلك.

طريقة حساب الدرجات:

- 1- أضف عدد الإجابات «نعم» على الجمل 1-6. هذه هي درجاتك في أنماط الأمراء.
 - 2- أضف عدد الإجابات «نعم» على الجمل 7-12. هذه هي درجاتك في أنماط الجدليين.
 - 3- أضف عدد الإجابات نعم على الجمل 13-18. هذه هي درجاتك في أنماط المفكرين.
 - 4- حتى تحدد نمط اتصالك قارن درجاتك مع بعضها.
- أ - إذا كانت درجاتك على المجموعة الأولى أعلى الدرجات التي حصلت عليها؛ فأنت تتبع نمط الأمراء. أما إذا كانت درجاتك على المجموعة الثانية هي الأعلى؛ فمطك جدلي، وأما إذا كانت درجاتك على المجموعة الثالثة هي الأعلى فمطك نمط المفكرين. هذه هي أنماط الاتصال الرئيسية.
- ب- إذا كانت درجاتك في المجموعتين 1 و 2 قريبتين من بعضهما ولكنها بعيدتان من درجاتك في المجموعة الثالثة، فمطك نمط الحكام. أما إذا كانت درجاتك

في المجموعتين 2-3 قريبتين من بعضهما، ولكنها بعيدتان من درجتك في المجموعة 1؛ فمؤذجك نموذج المرشحين للمجالس النيابية، وأخيراً فإذا كانت درجاتك في المجموعة 1 ، 3 قريبتين من بعضهما وبعيدتين من درجتك في المجموعة الثانية؛ فمطك نمط أعضاء المجالس النيابية.

ج- إذا كانت درجاتك في المجموعة الثلاث قريبة من بعضها، فربما لا تكون على دراية بكيفية قيامك بعملية الاتصال. أعد الاختبار وركز على أسلوب اتصالاتك الفعلي بدلاً مما تعتقد أنه ينبغي عليك إتباعه.

أسئلة:

(1) ما نمط اتصالاتك وفقاً للاختبار السابق؟ كيف تقارنه بالنمط الذي توقعته لنفسك؟

(2) بناءً على توصيف أنماط الاتصالات الشخصية المذكورة في هذا الكتاب، هل تستطيع أن تخمن مبكراً أي العناصر تشير أكثر من غيرها إلى أي الأنماط؟ ما العناصر الأخرى التي يمكن إضافتها للاختبار لتحديد كل نمط من أنماط الاتصال.

(3) هل تستطيع بنجاح أن تغير نمط اتصالاتك ليتوافق مع نمط شخص آخر؟



هل أنت صبور؟

الصبر Patience هو التروي والجلد والتأني. أما الاستعجال والاندفاع والجزع فهو العكس تماماً. والصبر، أيضاً، هو حبس النفس عن المكروه، والقدرة على احتمال المشاق لتحقيق الأهداف المطلوبة.

ولقد ذكرت كلمة الصبر في القرآن الكريم 68 مرة نذكر منها: يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴾ (العصر: 3). ﴿ يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴾ (البقرة: 153). ويقول الرسول الكريم ﷺ: «الصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء». وتقول الأمثال الشعبية: الصبر جميل، والصبر مفتاح الفرج.

كما سبق يمكن أن نقول إن الصبر من صفات الإنسان الناجح، ومن صفات المؤمنين الذين سيكرمهم الله في الحياة وفي الآخرة.

وقد يفهم البعض الصبر بمعنى خاطئ، على أنه السكوت والصمت وانتظار وقوع الأحداث، أو أنه الاستجابة الضعيفة للظروف والمشكلات، والتحرك البطيء تجاهها. لكنه عكس ذلك تماماً، لأنه يشير إلى احتمال المشاق مع ضرورة الاستجابة الإيجابية والتحرك الملائم في الوقت المناسب عند مواجهة الظروف والمشكلات وفي التعامل الفعال مع الناس، مع ضرورة الإيمان بأن المشكلات التي تواجه الإنسان هي قدر لا مفر منه، وبلاء من الله لا اختبار الإنسان في إيمانه.

الاستقصاء:

ولقياس درجة الصبر لديك أجب عن الأسئلة الآتية بـ «نعم» أو «لا».

- 1- عندما تعود من العمل، والغداء لم ينته بعد، هل تأكل أي شيء آخر؟
 نعم لا
- 2- إذا أعدت مائدة الطعام، هل تكون أول من يبدأ الأكل؟
 نعم لا
- 3- هل تأكل وتشرب العصائر والمياه الغازية بسرعة؟
 نعم لا
- 4- عندما تطلب شخصا ما على الهاتف، هل تنتظر مدة مناسبة حتى يرد عليك؟
 نعم لا
- 5- تريد إجراء محادثة هاتفية مهمة، وأحد أفراد أسرتك منهمك في حديث هاتفي في أمور تافهة لوقت طويل، هل تنتظر حتى ينتهي من المكالمة بدلا من تنبيهه؟
 نعم لا
- 6- أنت على موعد، وتأخر الشخص عن مواعده بفترة، هل تنتظره بعد انتهاء هذه الفترة؟
 نعم لا
- 7- تنتظر ضيوفا لزيارتك في المنزل، وتأخروا عن مواعدهم بفترة، هل لا تتضايق أو لا تغضب؟
 نعم لا
- 8- عندما تدق جرس منزل أحد الأقارب أو الأصدقاء، هل تنتظر مدة كافية على الباب؟
 نعم لا
- 9- هل تقود سيارتك بسرعة؟
 نعم لا

- 10- عندما ترى الضوء البرتقالي في إشارة المرور هل تزيد من سرعة سيارتك حتى لا تقف في الإشارة؟
- نعم لا
- 11- هل يحكم عليك الآخرون بأنك شخص صبور جدا؟
- نعم لا
- 12- هل ترى من وجهة نظرك أن السرعة في إنجاز الأعمال ستؤدي حتما إلى كثير من الأخطاء؟
- نعم لا
- 13- هل تؤمن بأن الانتظار وعدم الاستعجال وحدهما كافيان لحل كثير من المشكلات؟
- نعم لا
- 14- صديق لك، أو زميل في العمل يسئ إليك، هل تتركه حتى يتوقف عن ذلك من تلقاء نفسه من دون أن تنبيهه؟
- نعم لا
- 15- هل تجهز حقيبة السفر قبل موعد سفرك بمدة أكثر من اللازم؟
- نعم لا
- 16- عند سفرك، هل تذهب إلى المطار قبل ساعتين من موعد إقلاع الطائرة؟
- نعم لا
- 17- إذا حدد لك الخياط موعدا لتسلم بذلة جديدة، هل تتصل به أو تذهب إليه قبل الموعد المحدد؟
- نعم لا
- 18- هل تعتقد بأن الحظ هو السبب الرئيسي في نجاح الآخرين؟
- نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: 1، 2، 3، 9، 10، 17.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقي الأسئلة.
- 3- اجمع درجاتك.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر فأنت صبور أكثر من اللازم. تفهم الصبر بشكل خاطئ. وهذا يمثل جانب ضعف في شخصيتك. لا بد لك من زيادة معدل السرعة والحركة في حياتك، وعدم انتظار الأحداث، بل لا بد من أن تواجه المواقف والظروف والمشكلات بشكل إيجابي وفعال.
- ب- إذا حصلت على 7-12 درجات فأنت صبور بالشكل المطلوب. استمر على ما أنت فيه.. فالصبر نعمة حافظ عليها.
- ج- إذا حصلت على 6 درجات فأنت غير صبور، وغالبا ما يطلق عليك والآخرين بأنك مندفع ومتهور ومتسرع وعجول. من المحتمل أن تعاني من مشكلة ضغط الدم المرتفع ومن الانفعال الزائد وضغوط الحياة والعمل، وهذا سيؤثر بالسلب في حياتك وصحتك. ننصحك بشيء من الهدوء والتريث والتروي؛ فالصبر عادة سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم والتعليم والممارسة.



هل تعاني من الخمول؟

الخمول Laziness هو شعور الإنسان بقلّة الطاقة والحركة والنشاط، وشعوره بالكسل، والتعاس والرغبة في النوم.

من أسباب مشكلة الخمول ما هو بيني مثل قلة الأوكسجين، وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون، وزيادة نسبة الرطوبة، وشدة حرارة الجو، وزيادة معدل تلوث الهواء.. ومنها ما هو بيولوجي (جسمي) مثل خلل الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، بسبب النوم المتأخر والسهر والتوتر والإرهاق في العمل أو في المدرسة.

كما أن هناك أسباباً غذائية نذكر منها: كسل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود في الغذاء، وتناول النشويات والدهون أكثر مما يحتاج إليه الجسم، وبالتالي زيادة وزن الإنسان مما يؤدي إلى قلة الحركة والإحساس بالإرهاق بعد أي مجهود بسيط. أيضاً، من الأسباب الغذائية للخمول نقص معدل السكر في الدم، مما يقلل من الطاقة التي يمكن أن يبذلها الإنسان.

ويرى علماء النفس أن الخمول هو نوع من الهروب من الواقع، حيث أن مشكلات الحياة أصبحت لدى بعض الناس ليس من السهل حلها، مما يؤدي إلى شعور الناس بالاكئاب وقلة الحيلة أو القدرة على مواجهة هذه المشكلات.

ويرى علماء النفس أن الخمول يرجع إلى قلة وقت الفراغ لدى الناس، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وانعدام الهوايات، والتشاؤم نحو الغد.

ولعل ما ساعد على الخمول والكسل، أيضاً، انتشار التقنيات الحديثة مثل ركوب السيارة و«الروموت كونترول».

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من الخمول أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية، بما يعبر عما تفعله في حياتك.

الاستقصاء:

- 1- هل تشعر كثيرا بالرغبة في النوم أو النعاس؟
 نعم لا
- 2- هل تعيش في منطقة مكتظة بالسيارات؟
 نعم لا
- 3- هل تحب السهر والنوم المتأخر؟
 نعم لا
- 4- هل تجلس أمام التلفزيون و الفيديو كثيرا؟
 نعم لا
- 5- هل تعاني من الاكتئاب؟
 نعم لا
- 6- هل ترى أن المشكلات التي تحيط بك أكبر منك؟
 نعم لا
- 7- هل تعتمد على الآخرين (الساعي في العمل، الزوجة والأبناء في المنزل) في عمل كثير من الأشياء؟
 نعم لا
- 8- هل تؤمن بالمثل الشعبي القائل «كل تأخيره فيها خيره»؟
 نعم لا
- 9- هل تستخدم السيارة في كل تحركاتك حتى القريب منها؟
 نعم لا
- 10- هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟
 نعم لا
- 11- هل تتناول طعام الإفطار في الصباح؟
 نعم لا

12- هل تطبق شعار «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»؟

نعم لا

13- هل وزنك متناسب مع طولك؟

نعم لا

14- هل تمارس بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 13.

3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 10 درجات فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعاني من الخمول. استمر على نمط حياتك هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودوري.

ب- إذا حصلت على 5 إلى 9 درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول. ننصحك بأن تقرأ المقدمة مرة أخرى، وأن تراجع إجاباتك لتعرف أسباب عدم استمرار نشاطك وحيويتك.

ج- إذا حصلت على 4 درجات فأقل فأنت شخص كسول وتعاني من الخمول. حركتك في كل من الحياة والعمل بطيئة. تأكد أن عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل، وأن الحياة ليست مأكلاً ومشرباً وراحة فقط، وإنما عمل وكفاح وعرق.



هل أنت راض عن حياتك؟

يعتبر رضا Satisfaction الفرد عن حياته، وعمله الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.

ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وارتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والاجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل، الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءا كبيرا من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءا مهما في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي 6 - 8 ساعات يوميا) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك. أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، وعليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هي التي تصف رأيك أنت من واقع مشاعرك وخبراتك الشخصية فقط.

- 1- هل معظم الأشياء التي تفعلها في الوقت الحالي عملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟
نعم لا
- 2- عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفيذ الأشياء المهمة التي تريدها؟
نعم لا
- 3- هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة في حياتك عما كنت تتوقع؟
نعم لا
- 4- هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟
نعم لا
- 5- هل تشعر بالسعادة في الوقت الحالي؟
نعم لا
- 6- هل لديك قناعة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟
نعم لا
- 7- هل تنظر إلى ما لدى غيرك ولا تنظر إلى ما لديك من نعم؟
نعم لا
- 8- هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟
نعم لا
- 9- هل روحك المعنوية مرتفعة؟
نعم لا
- 10- هل تؤمن بالمثل القائل القناعة كنز لا يفنى؟
نعم لا
- 11- هل أنت راض عن عملك؟
نعم لا

12- هل أنت سعيد بأسرتك؟

نعم لا

13- هل تشعر بالرضا المعقول عن انجازاتك في الحياة؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: 1، 2، 7.

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقي الأسئلة.

3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت راض عن حياتك بدرجة كبيرة. نظرتك إيجابية، روحك المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف في الحياة.

ب- إذا حصلت على 5 - 9 درجات فأنت راض عن حياتك بدرجة متوسطة، ونظرتك تتراوح بين الإيجابية والسلبية. ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك.

ج- إذا حصلت على 4 درجات فأقل، فأنت غير راض عن حياتك ونظرتك سلبية، روحك المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة ضعيف تشعر بأن حياتك لا توفر لك ما تشده أو ما تتوقعه. ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على الحياة. عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفني» ولا تحسد الآخرين، وانظر إلى ما لديك من نعم كثيرة.



✍ ما هو لونك المفضل؟

قل لي لونك أصف لك شخصيتك؟

الحياة من حولنا ليست لونا واحدا، وإنما تشتمل على جميع الألوان، وهذا أحد عناصر جمالها.. فالبيوت بيض والحدائق خضر والزهور حمراء والسماء زرقاء.. و..و..
جميعنا يحب الألوان، وإن كان ذلك بدرجات مختلفة، ولكل منا لون مفضل يختلف أو يتفق فيه مع الآخرين.

ومن خلال التعرف إلى لونك المفضل يمكن أن تفهم بعض سمات شخصيتك..
فلكل لون دلالة معينة.

اللون الأحمر يوحي عاطفيا بالحرارة والدفء وجذب الانتباه. واللون البرتقالي يوحي عاطفيا بالحرارة والدفء من دون جذب الانتباه. واللون الأصفر يرمز إلى الغيرة. واللون الأخضر يشير إلى السلام والهدوء وحب الخضرة. واللون الأزرق يوحي بالتأمل.

واللون البنفسجي يرمز إلى الحكمة، واللون الأبيض يرمز إلى الطهارة والنقاء. واللون الأسود يرمز إلى الحزن. واللون الوردي يرمز إلى الحياة الجميلة والبهجة والسعادة.

ويمكن وضع اللون في مجموعات مثل:

1- الألوان الفاتحة مثل: الأبيض والأصفر واللبنّي إذا اختارها الإنسان تدل على صراحته وبساطته مع الناس.

2- الألوان الغامقة، مثل الأسود والرصاصي والرمادي والبنّي الغامق، إذا اختارها الإنسان تدل على حرصه على عدم إظهار ما في داخله للآخرين، ويكون أميل إلى الغموض.

كذلك يمكن تصنيف الألوان إلى:

1- الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والبني الفاتح والأصفر - وترجع هذه التسمية إلى اقتراب هذه الألوان من لون النار والدم، وكلاهما مصدر للحرارة والدفء. وإذا اختارها الإنسان، تدل على حبه للناس ولأسرته ولتنزله، وهو شخص عاطفي ورقيق.

2- الألوان الباردة مثل الأزرق واللبنى والسماوي، سميت باردة لارتباطها بلون السماء والماء وكلاهما مصدر برودة. وإذا اختارها الإنسان تدل على عدم حبه الاختلاط بالناس، وتقتصر عاطفته على أقرب الناس إليه. وهو غالباً لا يتأثر بما يحدث للآخرين من مواقف، سواء أكانت محزنة أم مفرحة.

إذا أردت أن تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة الآتية لتحديد لونك المفضل بوضع علامة (✓) أمام اللون الذي تختاره في كل سؤال:

- 1- اجمع علامتك على الجدول (كم مرة تكرر اللون الواحد).
- 2- اعرف لونك المفضل الذي حصل على أعلى رقم لوني.
- 3- ارجع إلى بداية الاستقصاء، واقراء الصفات التي يشير إليها هذا اللون، وحدد بعض سمات شخصيتك.

الأسئلة	الحمراء	البرتقالي	الأصفر	الأخضر	الأزرق	البنفسجي	البيضاء	الأسود	الوردي
1- ما هو اللون المفضل لدى شريك (شريكة) عمرك أو أكثر الناس قريبا منك؟									
2- معظم ملابسك ذات لون									
3- دهان (زيت) حوائط منزلك هو									
4- أثاث منزلك معظمه من اللون									
5- ديكورات منزلك أميل إلى اللون									
6- ما هو لون الزهور التي تحبها؟									
7- إذا رسمت لوحة، ما هو اللون الذي تستخدمه بشكل رئيسي؟									
8- إذا اشتريت ورق زينة، ما اللون الذي تختاره؟									
9- لون سيارتك هو؟									
المجموع									



هل أنت حازم؟

إن مواقف الحياة تجعلنا دوماً بحاجة إلى اتخاذ قرارات. والفرد الذي يتقن اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبها يتفق مع طبيعة الموقف يمكن أن نصفه بأنه حازم Assertive.

والحزم أحد أو صفات جوانب الشخصية القوية. والشخص الحازم هو الذي يحرص بشكل مباشر وصريح على أن يحترم الناس حقوقه. ويمارس ذلك الحرص بالكلمة والسلوك. فعندما يجد شخص ما يمارس سلوكاً فيه اعتداء على حقوقه أو حتى على حقوق الآخرين، نجد أن الشخص الحازم يرفض هذا السلوك ويعبر عنه بالقول والفعل لوقف هذا الاعتداء.

كذلك الشخص الحازم هو الذي لا يبدو متردداً وضعيفاً، وخاصة في المواقف التي تتطلب الحسم والسرعة في اتخاذ القرار.

وعندما يكون الشخص حازماً فإن هذا يعزز ثقة المحيطين به ويطمئنوا إلى قدرته، أما إذا أبدى الإنسان أي تردد في أي موقف من المواقف فإن هذا يدل على الخوف والحيرة أو عدم الحسم.

وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف مكانته في نفوس المحيطين به بل قد يصل الأمر إلى الاستهانة به.

المهارة هي أن تكون حازماً وتدافع عن حقوقك وحقوق الآخرين إذا لزم الأمر، دون أن تحول المواقف إلى مشكلات تعيق حياتك الشخصية أو المهنية.

الاستقصاء الذي بين يديك يحاول أن يساعدك على تقييم أحد جوانب شخصيتك وهو: هل أنت حازم أم غير حازم؟

الإجابة بصراحة سوف تساعدك على التعرف على نفسك، فالمعرفة بداية كل نجاح في حياة أي إنسان وخاصة إذا كانت هذه المعرفة متعلقة بشخصية هذا الإنسان.

الاستقصاء:

- 1- إذا رأيت شخصاً يدخن في منطقة ممنوع بها التدخين، هل تطلب منه الامتناع عن التدخين؟
نعم لا
- 2- إذا وضع شخص ما سيارته أمام باب منزلك، هل تطلب منه أن يحرك سيارته بعيداً؟
نعم لا
- 3- إذا كنت في أحد المحلات، وتحتاج إلى تغيير (فك) عملة كبيرة إلى عملات أصغر، هل تشتري أي شيء حتى تحصل على التغيير بدلاً من طلب التغيير مباشرة؟
نعم لا
- 4- إذا كان الجو حاراً جداً، هل تدخل أحد المطاعم وتطلب منه كوباً من الماء؟
نعم لا
- 5- إذا طلب منك مجموعة من الأصدقاء أن تخرج معهم، وأنت متعب هل ستوافق؟
نعم لا
- 6- إذا كنت متأخراً عن موعد الطائرة، هل تتخطى دورك في طابور إنهاء إجراءات السفر وتحاول انجاز مهمتك دون انتظار دورك؟
نعم لا
- 7- إذا تخطاك شخص ما في الطابور الذي تقف به انتظاراً لدورك لصرف شيك من أحد البنوك، هل تقول له ما يدل على رفضك لذلك؟
نعم لا
- 8- إذا اشتريت حذاء جديداً، وبعد أسبوع انقطع الحذاء، هل تذهب إلى المحل الذي اشتريته منه، وتطلب حل المشكلة؟
نعم لا

9- إذا دخلت السينما، ولم يعجبك الفيلم، هل تنتظر حتى نهاية الفيلم؟

نعم لا

10- إذا طلب منك أحد الأصدقاء أن تقرضه مبلغاً كبيراً من المال. ومعك هذا المبلغ.

هل تقرضه؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» على الأسئلة التالية: 1، 2، 4، 6، 7، 8.

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» على الأسئلة التالية: 3، 5، 9، 10.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر فأنت حازم وذو شخصية قوية. وتصر على أن يحترم الآخرين حقوقك.

بعض الناس يعتقدون أنك زائد عن الحد أو غير متساهل أو غير مرن، لا تلتفت لنقدمهم، واستمر في حياتك على المنوال نفسه وسوف يتعلم منك الآخرون.

ب- إذا حصلت على 9 إلى 13 درجة فأنت حازم بدرجة متوسطة، شخصيتك تتأرجح بين القيادة والتبعية للناس عليك أن تزيد من مهارة التأثير في الآخرين ومحاولة قيادتهم.

ج- إذا حصلت على 8 درجات أو أقل فأنت غير حازم وذو شخصية ضعيفة، وتحب أن تسير وراء الناس. وليست لديك مهارة قيادة الآخرين. بعض الناس يعتقدون أنك طيب أكثر من اللازم.

أول خطوة لمواجهة ضعف الشخصية لديك هو الاعتراف بذلك. وليس الإنكار. كل منا يستطيع أن يغير من نفسه، لا يوجد إنسان خال من العيوب والنقصان، ابدأ من

اليوم في أن تكون مؤثراً وحازماً. راجع المواقف السابق ذكرها في الاستقصاء واختر الإجابات المناسبة مرة أخرى طبق هذه الإجابات المناسبة في الحياة وفي الأسرة والشارع والعمل.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

يقول الرسول ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».



هل ذاكرتك قوية؟

الذاكرة Memory هي «مستودع» يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث ... هي القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها مرة أخرى.

الذاكرة - تخزين + تذكر

• التخزين Storing هي عملية انتقاء المعلومات المهمة والضرورية، ثم الاحتفاظ بها في الذاكرة لاستخدامها في المستقبل.

• التذكر Remembering هي عملية استرجاع أو استدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

فالشخص يتذكر الصور المرئية التي شاهدها، والأصوات التي سمعها والروائح التي شمها، ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة، أو موقفاً ساراً أو محزناً.

وعن الفوارق في الذاكرة بين الرجل والمرأة، فالنساء يتمتعن بذاكرة أفضل.

وحتى يمكن تقوية الذاكرة لدى الإنسان، ينصح بالآتي:

- 1- إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين، فتم عملية التخزين بشكل جيد.
- 2- محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة.
- 3- محاولة عقد علاقات ارتباط بين الأشياء المخزنة.
- 4- تدوين المذكرات الكتابية.
- 5- استخدام المفكرة السنوية Diary
- 6- ضرورة علاج الأمراض التي يعاني منها الإنسان.
- 7- التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة والأسماك.
- 8- النوم الكافي، حيث أنه يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة.

ولقد أثبتت الدراسات أن الإنسان صاحب الذاكرة العادية يستطيع أن يحمل داخل مخه مليون معلومة مثل الأسماء والأرقام.. ويرتفع هذا الرقم ليصل إلى نحو عشرة ملايين لأصحاب القدرات الخاصة.

والنسيان عكس التذكر، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التي سبق أن تعلمها الإنسان، إما لمشكلة ترجع في التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التي يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوي في المخ (مثل: الأورام أو ضعف خلايا المخ في المنطقة المسؤولة عن التذكر)، أو في الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والانيميا)، أو بسبب مرض نفسي (مثل الخوف المرضي والقلق المرضي)، أو مرض عقلي (مثل الزهايمر والصرع وانفصام الشخصية)، أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة في هذا الاستقصاء عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل تعاني الأرق ليلاً؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تعاني من أي مرض؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل ترهق نفسك في العمل أو في الدراسة؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تعتبر غذاءك متوازناً؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تتناول وجبة الإفطار في الصباح؟
 نعم أحياناً لا

- 6- هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة؟
نعم أحياناً لا
- 7- هل تشتري أول كل سنة مفكرة سنوية؟
نعم أحياناً لا
- 8- هل عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة؟
نعم أحياناً لا
- 9- هل تنام وقتاً كافياً بما يحقق الراحة لجسمك وعقلك؟
نعم أحياناً لا
- 10- هل تعطي الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة؟
نعم أحياناً لا
- 11- هل تنصت جيداً للآخرين؟
نعم أحياناً لا
- 12- عندما تقرأ، هل تقرأ بعمق؟
نعم أحياناً لا
- 13- هل تحصل على إجازات دورية كل فترة؟
نعم أحياناً لا
- 14- هل تنسى كثيراً من الأمور؟
نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ لا، و درجة واحدة في حالة الإجابة بـ أحياناً عن الأسئلة: 1 و2 و3 و14.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ نعم، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ أحياناً عن الأسئلة من 4 إلى 13.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 20 درجات فأنت شخص لديه ذاكرة قوية ومعدل النسيان لديك مناسب.
- ب- إذا حصلت على 10 - 19 درجة فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة، تذكر بعض الأمور وتنسى بعضها الآخر. يرجى قراءة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف أسباب ذلك.
- ج- إذا حصلت على 9 درجات فأقل، فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفة، ومعدل النسيان لديك مرتفع. تواجه كثيراً من المشكلات جراء ذلك. ننصحك بأن تطبق النصائح التي ذكرت سابقاً، فتقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب والممارسة.



قيم نفسك وتعرف على نمط شخصيتك

حدد جون ماينر John Miner في كتابه The 4 Routes to Entrepreneurial Success أربعة أنماط أساسية للشخصية. كل نمط من الأنماط يسلك طريقاً مختلفاً للنجاح. ويؤكد جون ماينر أنه يمكن أن نركب منها دائياً نمطاً خامساً مركباً. ومن خلال الاستقصاء التالي الذي وضعه جون ماينر يمكن أن تتعرف على مقدار توفر كل سمه من سمات الشخصيات الأربع فيك:

التعليمات:

- أحياناً = تعني أنك تتمتع بهذه الخاصية ولكنها لا تؤثر كثيراً على سلوكك.
امنح نفسك (0).
 - كثيراً = تعني أنك تتمتع بهذه الصفة وهي تحرك سلوكك معظم الأحيان وليس دائماً.
امنح نفسك (1).
 - دائماً = تؤثر فيك طوال الوقت وتحرك سلوكك.
امنح نفسك (2).
- اجمع كل النقاط في كل نمط لتعرف نتيجتك. يمكنك تكرار هذا الاختبار كل سنة لترصد مدى التغير الذي طرأ على شخصيتك الإدارية:

الشخصية العصامية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- الانهماك في العمل
--	--	--	2- حب التخطيط
--	--	--	3- قوة الشخصية
--	--	--	4- يتدخلون في كل شيء
--	--	--	5- التوحد بين الذات والشركة
--	--	--	6- الثقة في النفس
--	+	--	الإجمالي
--	+	--	النتيجة

الشخصية التسويقية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- الاهتمام بالغير
--	--	--	2- مهارات اتصال بالفرصة
--	--	--	3- تقديم التنازلات
--	--	--	4- حب المجتمع
--	--	--	5- الاهتمام بقسم المبيعات
--	--	--	6- المشاركة بالأرباح
--	--	--	7- تمكين الموظفين
--	--	--	8- مكتبك مفتوح لكل
--	--	--	9- إهمال الإستراتيجية
--	+	--	الإجمالي
--	+	--	النتيجة

الشخصية الإدارية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- مهارة إدارة الصراع
--	--	--	2- مهارات الاتصال
--	--	--	3- مهارات إصدار الأوامر
--	--	--	4- مهارات تلقي الأوامر
--	--	--	5- الاحتراف
--	--	--	6- الطموح إلى منصب أعلى
--	--	--	7- مهارات إدارة الوقت
-- +	-- +	--	الإجمالي
-----			النتيجة

الشخصية العبقرية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- إستراتيجية المنتج الجديد
--	--	--	2- التشاور الدائم مع الغير
--	--	--	3- القدرة الذهنية الفائقة
--	--	--	4- الانفتاح الذهني
--	--	--	5- الرغبة في الإبهار
--	--	--	6- التخصص
--	--	--	7- خارج حدود العائلة
-- +	-- +	--	الإجمالي
-----			النتيجة

المقارنة والتحليل:

لتعرف أي نوع من المديرين ورجال الأعمال أنت، قارن النقاط التي حصلت عليها في كل شخصية بالمعايير التالية:

- العصامي = 6 نقاط فأكثر.
- المسوق = 9 نقاط فأكثر.
- الإداري = 7 نقاط فأكثر.
- العبقري = 7 نقاط فأكثر.

إذا تجاوزت أرقامك المعايير الموضوعية لنمطين أو أكثر، فأنت صاحب شخصية مركبة، لأن هذا يعني عدم غلبة نمط على الآخر. أما إذا كانت نقاطك في كل واحد من المعايير أقل من الأرقام المطلوبة (المذكورة هنا) وكان مجموعها يساوي عشرة نقاط أو أكثر، فأنت أيضاً تمتلك شخصية مركبة، ولكنك غير متميز في أي من الأنماط الأربعة.



تعرف على نفسك بنفسك

Know Yourself by Yourself

«أعرف نفسك بنفسك» مقولة الفيلسوف أرسطو الشهيرة.

النفس البشرية شيء معقد جداً، ليس من السهل دراستها والوصول إلى فهمها، بل أن صاحبها نفسه قد يجد في كثير من الأحوال صعوبة وحيرة في فهم نفسه.. هذا بالإضافة إلى أن الحياة تتغير من حولنا فالأيديولوجيات تتغير وأسلوب الحياة يتغير والقيم تتغير والناس أنفسهم يتغيرون.. إننا في بدايات القرن الحادي والعشرين، نعيش بدايات عالم جديد يتشكل ونهايات عالم سابق غني بالنظم والأفكار والقيم.

والنفس البشرية تتأثر بلا شك بكل هذا.. فهي تتأثر بالبيئة المحيطة بها «بما فيها من بشر وثقافة ومشكلات وحالة اقتصادية».

وتتأثر أيضاً النفس البشرية بمرحلة النمو التي يمر بها الإنسان، فمن الطفولة إلى المراهقة والبلوغ إلى مرحلة النضج والكبر ثم يدخل في مرحلة الهرم أو الشيخوخة.. وبفحص هذه المراحل نجد أن الإنسان يمر بهذه الانتقالات أثناء حياته:

- 1- من الطراوة إلى العصلية.
- 2- من الحسي إلى المجرد.
- 3- من التناثر إلى التركيز.
- 4- من الأنوية «أنا» إلى الغيرية «نحن».
- 5- من الخيالي إلى الواقعي.
- 6- من الاعتمادي إلى الاستقلالي.
- 7- من الذاتي إلى الموضوعي.

- 8- من العفوي إلى المخطط والمحسوب.
- 9- من العاجل إلى الأجل.
- 10- من اللعب إلى الإنجاز.
- 11- من الاستهلاك فقط إلى الإنتاج والاستهلاك معاً.
- 12- من الفردية إلى المواطنة.
- 13- من العشبية إلى تحمل المسؤولية.
- 14- من الهلامية إلى التخصصية والتميز.
- 15- من الواحدية إلى الانتماء.
- 16- من اللانظامي إلى النظامي.
- 17- من اللاجنسي إلى الجنسي (الجنس الآخر).
- 18- من المعلوم إلى المجهول.
- 19- من التنفيذ إلى إتقان التنفيذ.
- 20- من التقليد والإتباع إلى فهم البدائل والإبداع.
- 21- من التفكير الأحادي إلى التفكير المنظومي «متعدد الأبعاد».

هذا ولقد قسم القرآن الكريم النفس البشرية إلى ثلاثة أنماط هي:

- 1- النفس المطمئنة: يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿يَتَأْتِنَهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٣٧﴾ أَرْجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْتَضِيَةً ﴿٣٨﴾ فَأَدْخِلْ فِي عِبْدِي ﴿٣٩﴾ وَأَدْخِلْ جَنَّتِي ﴿٤٠﴾﴾ (الفجر: 27-30).
 - 2- النفس اللوامة: تلك التي تلوم صاحبها على فعل الشر.. يقول الله سبحانه وتعالى ﴿لَا أَقِيمُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ﴿١﴾ وَلَا أَقِيمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ ﴿٢﴾﴾ (القيامة 1-2).
 - 3- النفس الأمامة بالسوء: يقول الله سبحانه وتعالى في سورة يوسف ﴿وَمَا أَبْرَأُ قَسِيحًا إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٣﴾﴾ (يوسف: 53).
- والنفس المثالية والمطلوبة بالطبع هي: النفس المطمئنة والنفس اللوامة.

وسوف نقدم لك الاختبار التالي الذي يهدف إلى إعطائك صورة أقرب ما تكون عن نفسك. سوف تحاول أنت أن تتعرف على نفسك من خلال ما ستكتبه عن نفسك.

الاختبار:

- 1- اكتب وصفاً مختصراً لا يقل عن 10 أسطر عن نفسك.
- 2- الرجاء كتابة الكلمات والجمل بشكل تلقائي وسريع، والتي تتبادر إلى ذهنك دون إمعان الفكر فيما تكتبه.
- 3- من فضلك كن صريحاً مع نفسك وأطلق لنفسك العنان في الكتابة بحرية.
- 4- النقاط التالية قد تسهل عليك عملية الكتابة:
 - أ - من أنت؟
 - ب- حدد أهدافك
 - ج- صف شخصيتك.
 - د - ما هي صورتك عند الآخرين؟
 - هـ- ما هي نظرتك للحياة؟
 - و - ما هي نظرتك للناس؟
 - ز - ما هي نظرتك للدراسة أو للعمل؟

الوصف الذاتي:

التعليقات وتفسير النتائج:

المطلوب منك أن تحلل ما كتبت في ضوء التعليقات التالية:

- 1- إذا أكملت العشرة سطور فأنت جاد في محاولتك نحو فهم نفسك، ولديك الشجاعة في مواجهة نفسك.
- 2- إذا لم تكمل العشرة سطور فأنت إما غير جاد في محاولتك نحو فهم نفسك، أو لديك بعض الخوف في مواجهة نفسك بما فيها من خصال لا ترضى عنها، أو أنك خجول لا تجيد التعبير عن نفسك.
- 3- في حالة كتابة «صفة» فهذا دليل على الميل نحو تقييم الأمور والناس.
- 4- في حالة كتابة «اسم» فهذا دليل على الميل نحو الحياد.
- 5- في حالة كتابة «فعل» فهذا دليل على الميل نحو السلوك الفعلي.
- 6- حلل أهدافك، هل هي واقعة أم خيالية؟
- 7- حلل نفسك، أي نمط يناسبك من الأنماط الثلاثة التي ذكرها القرآن الكريم؟
- 8- حلل شخصيتك لتعرف إذا كانت شخصيتك متوافقة وإيجابية وسوية أم العكس.
- 9- حلل نظرتك للحياة والناس والدراسة أو العمل، هل هي نظرة متفائلة وموجبة أم عكس ذلك؟

والآتي بعض النصائح حتى تسمو وتصفو نفسك:

- 1- اقترب إلى الله.
- 2- حب الناس وحب مساعدتهم.
- 3- من جد وجد ومن زرع حصد.
- 4- الضحك علاج للألم.
- 5- الأمل ينتصر على المعاناة.
- 6- الأحلام مهمة في حياتنا.

- 7- تعلم من الآخرين.
- 8- عش حياة متوازنة، اعمل والعب وغن.
- 9- الحب أقوى من الموت.
- 10- شارك الآخرين.
- 11- حدد أهدافاً واضحة وعملية في حياتك.
- 12- كن متفانلاً.
- 13- لا تقل لا أعرف، بل جرب.
- 14- لا تقل لا أستطيع، بل حاول.
- 15- لا تقل لا أعلم، بل تعلم.
- 16- لا تخش النقد، بل تعامل معه واستفد منه.
- 17- لا تردد في إصدار القرار، بل أصدره.
- 18- كن واضحاً وصریحاً مع نفسك.
- 19- حاسب نفسك قبل أن تحاسب.
- 20- طور من نفسك.



هل أنت انطوائي؟

الإنسان بطبعه، كائن اجتماعي، يعيش معظم ساعات اليوم في تفاعل مع الآخرين يتحدث وينصت ويعمل ويلعب.. الخ؟

وعدم الانطواء في هذا الزمن مطلوب كعلاج من الضغوط اليومية، بعدما ازدادت إيقاعات الحياة سرعة.

والانطوائي شخص خجول وحساس، يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات، ولا يقوى على المواجهة وعلى التعبير عن رأيه، ويشعر باضطراب شديد حين يضطر للتعامل مع الناس.. بمعنى أن الشخص الانطوائي يخاف الناس، وليست لديه الجرأة على رئاسة اجتماع أو لجنة أو إحدى الجماعات.

ويعاني الشخص الانطوائي أحيانا، من صعوبات في الكلام عند التحدث مع الآخرين، مثل الفأفة أو بطاء الكلام أو التردد فيه، كما يجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين، وإن تفاعل كوّن علاقات محدودة مع من هم أصغر منه.

وتترتب على انطواء الإنسان مشكلات عدة مثل: الاكتئاب، قلة الطاقة والحماسة، بما يقلل القدرة والكفاءة على الدراسة أو العمل.

الاستقصاء:

لاختبار نفسك، عليك بالإجابة، بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

1- هل تشعر بالخجل عند التعامل مع الآخرين؟

نعم لا

2- هل أنت حساس لكلمات الآخرين ونظراتهم؟

نعم لا

- 3- هل تجلس مع نفسك كثيراً؟
نعم لا
- 4- إذا دعيت إلى حفلة أو أفراح أو عيد ميلاد، هل تلبى الدعوة؟
نعم لا
- 5- هل لديك القدرة على التعبير عن رأيك بسهولة ويسر؟
نعم لا
- 6- هل تشعر بالخوف عندما تضطر للتعامل مع الناس؟
نعم لا
- 7- هل تعاني من صعوبات في الكلام أو الحديث مع من حولك؟
نعم لا
- 8- هل عندما تشعر بالضيق، هل تنفرد بنفسك؟
نعم لا
- 9- هل ترى أن الطاقة والحماسة لديك أصبحتا أقل من قبل؟
نعم لا
- 10- عندما كنت طالباً في الجامعة أو المعهد، هل كنت تشترك في بعض الرحلات أو الأنشطة الرياضية؟
نعم لا
- 11- هل تعتبر نفسك شخصاً اجتماعياً؟
نعم لا
- 12- إذا نظمت المؤسسة أو الشركة التي تعمل فيها حفلة أو رحلة، هل تشترك فيها؟
نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 1، 2، 3، 6، 7، 8، 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة 4، 5، 10، 11، 12.
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت شخص اجتماعي ولا يعرف الخجل والخوف من الناس طريقهما إليك، ولديك القدرة على التحدث بطلاقة مع من حولك.
 - ب- إذا حصلت على 5 إلى 8 درجات، فأنت شخص انطوائي أحياناً، لا تردد في إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، والاندماج معهم في مختلف الأنشطة الجماعية الهادفة.
 - ج- إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص انطوائي وخجول، تخاف التفاعل مع الآخرين، وتجد صعوبة في الاتصال بهم، ولديك ثقة قليلة في نفسك. ننصحك بأن تزيد درجة اندماجك مع الآخرين، فالناس، ليسوا كلهم سيئين. تحدث في المرأة مع نفسك لتتدرب على الحديث مع الآخرين. هين نفسك للحوار، وكتب في ورقة صغيرة النقاط التي تريد أن تتحدث فيها.
- أحفظ بعض الكلمات التي تفيد في عمليات بداية الحديث مع الآخرين.. فعندما تكون البداية طيبة سوف تثقف في نفسك وتستمر في الحوار من دون خوف أو تلثم. أيضاً، إذا تحدثت فاختصر، فإن كثرة الكلام تؤدي إلى الخطأ.
- أخيراً، الانطواء جزء من السلوك وليس من طبيعة الإنسان، ويمكن التغلب عليه.



هل أنت عدواني؟

العدوان Aggression هو أي أذى بدني أو مادي أو معنوي يلحقه شخص بآخر.

فعندما يعتدي شخص على آخر بالضرب مثلاً فهذا عدوان بدني. وعندما يعتدي على ممتلكات شخص آخر فهذا عدوان مادي، وعندما يعتدي على شخص آخر بالسب فهذا عدوان معنوي.

هذا وقد يوجه الشخص العدواني العدوان نحو نفسه من خلال على سبيل المثال: الاعتداء على ممتلكاته الشخصية أو من خلال سب نفسه أو عقاب نفسه من خلال الامتناع عن الأكل...

ومن الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني الإحباط، الاكتئاب، التوتر، القلق، الغيرة، الحقد، أسلوب المعاملة المتشدد أو المتساهل جدا من جانب الآخرين.

ولضبط السلوك العدواني يحدد د. محيي الخطيب أساليب عدة منها:

- 1- التأكيد على حب الآخرين والتسامح معهم.
 - 2- إذكاء على روح التعاون ومساعدة الآخرين.
 - 3- إثابة السلوك غير العدواني.
 - 4- تقديم العقاب المناسب للسلوك العدواني.
 - 5- توفير فرص متنوعة وجذابة لشغل أوقات الفراغ بأنشطة تحتاج إلى بذل مجهود كبير بما ينفس عن الشخص العدواني الغضب الذي يعاني منه.
- ومن أمثلة الأنشطة كرة القدم والجودو والكاراتيه.

إذا أردت أن تعرف هل أنت عدواني أم لا؟ أجب عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل تحب مشاهدة أفلام العنف والرعب؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تحب مشاهدة برامج المصارعة الحرة والملاكمة؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحب اللون الأحمر؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تقوم بضرب الآخرين عندما يشتد الخلاف معهم؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تتشاجر كثيراً مع الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تحطم الأشياء التي أمامك في لحظات غضبك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل أنت كثير الخصام مع الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تجد متعة في نصب شرك للآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل صرخ في وجه الآخرين عند اختلافك معهم؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تسب الآخرين في شرك عندما تتضايق منهم؟
 نعم أحياناً لا

- 11- هل سب الآخرين علنا عندما تتضايق منهم؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تحب أن تتقد الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تسخر من الآخرين وتتهمك عليهم؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تقوم بمعايرة الآخرين وتذكر عيوبهم عندما تكون غاضباً منهم؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تحطم ممتلكات الآخرين في لحظات غضبك منهم؟
 نعم أحياناً لا
- 17- هل تسرق أو تحطم سرا ممتلكات الآخرين الذين تحمل لهم مشاعر بغيضة؟
 نعم أحياناً لا
- 18- هل تسامح الآخرين إذا أخطئوا في حقك؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «إلى حد ما»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، ماعدا السؤال رقم 18 فأعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة عنه بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «إلى حد ما»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم».
- 2- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت شخص عدواني بدرجة كبيرة. نقترح عليك أن تفهم أسباب العدوان لديك، ومحاولة التغلب عليها. وهنا بعض النصائح في هذا الخصوص:
- الابتعاد عن المشاجرات والخلافات.
 - احترام ملكية الآخرين.
 - شغل أوقات فراغك بشكل اجتماعي ومفيد.
 - عدم مشاهدة أفلام العنف والعدوان.
 - عدم قراءة مجلات أو كتب تتناول موضوعات تدور حول العنف والعدوان والجريمة.
- ب- إذا حصلت على 13 - 24 درجة فأنت شخص عدواني بدرجة متوسطة. نقترح عليك الاستفادة من النصائح السالف ذكرها.
- ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل، فأنت شخص غير عدواني، أنت إنسان اجتماعي تحترم الآخرين وتحافظ على ملكيتهم، وشخص هادئ ولا يخافك الآخرين.



هل تحب نفسك؟

كل منا لا بد من أن يحب نفسه ويحافظ عليها ويتقبل ذاته وشخصيته. وإذا أردنا أن نحب الناس لا بد من أن نحب أنفسنا أولاً، ففاقد الشيء لا يعطيه. ولقد أمرنا الإسلام بأن نحافظ على أنفسنا ونحبها من دون غرور أو تعال أو غطرسة، وبشرط ألا ينسينا حبنا لأنفسنا واجباتنا نحو الآخرين، ودورنا الاجتماعي نحو المجتمع الذي نعيش فيه..

إذا أردت أن تعرف هل تحب نفسك أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تعاقب نفسك لارتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟
 نعم لا
- 2- هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر في قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟
 نعم لا
- 3- هل تواصل أكل الغذاء الذي تعرف أنه لا يلائمك؟
 نعم لا
- 4- هل تهمل زيارة الطبيب بانتظام؟
 نعم لا
- 5- هل تهمل زيارة الأقارب في المناسبات والأعياد؟
 نعم لا
- 6- هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟
 نعم لا

- 7- هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية في بلدك؟
 نعم لا
- 8- هل تحرم نفسك من يوم إجازة وراحة محدد كل أسبوع؟
 نعم لا
- 9- هل تفرط في التدخين أو تشرب الكحوليات؟
 نعم لا
- 10- هل تقصر في حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بخاصة في الأعياد؟
 نعم لا
- 11- هل اشتركت، أو حريص على الاشتراك، في دورة تدريبية لتحسين معارفك ومهاراتك؟
 نعم لا
- 12- هل تحب المزاح والمرح؟
 نعم لا
- 13- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟
 نعم لا
- 14- هل تهتم بقصة شعرك؟
 نعم لا
- 15- هل تهتم بمظهرك الخارجي؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر: فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة. ننصحك بالآلا يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، وآلا يتحول ذلك إلى التركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.
- ب- إذا حصلت على 10 - 6 درجات فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة. ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها. نذكرك بأن لنفسك عليك حق. ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين. إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيدا وفي هدوء.



هل أنت خجول؟

الأشخاص الخجولون تراهم عادة يميلون إلى الصمت، والحديث المنخفض، والهدوء، وعدم الرغبة في الاختلاط بالآخرين، مع احمرار الوجه عند الحديث مع الناس، وتجنب توجيه النظر إلى وجه الشخص الذي يتحدثون إليه. لهذا ينظر الآخرون إليهم على أنهم مثيرون للملل ويفتقرون إلى مهارات الاتصال الفعال.

وللخجل Shame أسباب عدة نذكر منها:

- الخوف وعدم الشعور بالأمان.
- عدم الثقة في النفس.
- عدم الثقة في الآخرين.
- الصورة السلبية عن الذات.
- أسلوب التنشئة الاجتماعية من والدين يعانين من الخجل.
- قد يكون سبب الخجل هو أن الشخص قد يعاني من عجز أو إعاقة، مثل ضعف البصر، أو مشكلة في النطق والكلام مثل الفأفأة وبطء الكلام، أو ثقل في السمع.
- الشعور الذاتي بالخجل، حيث أن قبول الشخص بفكرة أنه خجول يجعله فعلا يحس بالخجل ويشعره بالنقص ويتعد من الاتصال بالآخرين. كما أن الحديث السلبي مع النفس، مثل أنا لا أستطيع الحديث مع أي شخص، يولد الخجل وعدم الثقة في النفس.

ولعلاج الخجل، يمكن اقتراح الآتي:

- محاولة التخلص من الحساسية الشديدة.
- تعلم الحديث عن النفس بإيجابية.

- الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية.
- تعزيز الثقة في النفس.
- التعبير الحر عما في الداخل باستقلالية.
- تعلم كيفية البدء بالحديث في الدقائق الأولى من مقابلة الآخرين، لأهمية ذلك في السيطرة على ما بعد ذلك.

أما بالنسبة إلى المحيطين بالشخص الخجول فيمكنهم مساعدته من خلال الآتي:

- تشجيعه على الكلام والحديث.
- عدم إحراجه.
- توفير جو من الدفء والحنان له.
- تقديم المدح له عندما يتحدث معنا.
- إعطاؤه الفرصة المناسبة الهادئة ليحبر عن نفسه.

الاستقصاء:

- 1- هل تستطيع الكلام في وجود الجنس الآخر؟
 نعم لا
- 2- هل تكون مرتاحاً في وجود أشخاص أكبر سناً منك؟
 نعم لا
- 3- إذا قدمت لك دعوة إلى حفلة أو رحلة أو اجتماع، هل تلبى الدعوة؟
 نعم لا
- 4- هل يعد الحديث مع الآخرين خبرة سارة بالنسبة إليك؟
 نعم لا
- 5- هل أنت حساس تجاه كلام الناس عنك؟
 نعم لا

- 6- هل تحب أن تجلس بمفردك كثيراً بعيداً من الآخرين؟
 نعم لا
- 7- هل يحمر وجهك وتنظر إلى أسفل عند الحديث مع الآخرين؟
 نعم لا
- 8- هل رأى الوالدين كان السبب في اختيار نوع الدراسة أو نوع العمل الذي تقوم به؟
 نعم لا
- 9- هل يمكن وصفك بأنك هادئ أكثر من المعتاد؟
 نعم لا
- 10- هل عندما تضطر لإبداء رأيك، هل تتبنى رأي الآخرين أو تطلب معاونتهم؟
 نعم لا
- 11- هل لديك مشكلة في النطق أو الكلام أو السمع أو تعاني من أي عجز أو إعاقة أخرى؟
 نعم لا
- 12- هل يجررك الآخرون أو يسلطون نظراتهم نحوك عندما تبدأ في الكلام؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 4، وفي حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 5 إلى 12.
- 2- اجمع درجات على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 9 درجة فأكثر: فأنت شخص غير خجول، شخص اجتماعي، تحب الاجتماع والحديث مع الآخرين من دون أية مشكلات تذكر في الاتصال والتواصل معهم.

ب- أما إذا حصلت على 5 إلى 8 درجات فأنت أحياناً شخص خجول وأحياناً أخرى لا تعانٍ من الخجل. ومع ذلك، فأنت ما زلت في منطقة السواء: فكلنا يعاني أحياناً من الخجل، وبخاصة في المواقف الجديدة. وعند الحديث أول مرة مع أشخاص جدد لا نعرفهم من قبل. لكننا ننصحك بأن تقلل من درجة الخجل لديك.

ج- في حالة حصولك على 4 درجات فأقل فأنت شخص خجول. من فضلك حاول أن تستفيد من أساليب علاج الخجل التي تم اقتراحها. لا بد لك من أن تغير الصورة السلبية التي كونتها عن نفسك.

الخجل جزء من السلوك وليس من طبيعة الإنسان. ويمكن إزالته بإزالة هذا السلوك. فعليك أن تؤمن بقدراتك وبذاتك. وحدث نفسك حديثاً إيجابياً، وجرب نفسك أمام المرأة، وأحفظ بعض الكلمات التي تفيدك في الدقائق الأولى عند الحديث مع الآخرين.



هل أنت متمرّد؟

المتمرّد **Rebellious** هو الشخص الذي يسبح عكس التيار، وهو من النوع الرفض لكثير من الأشياء المحيطة به مثل: الآخرين والعادات والتقاليد والقوانين.

هو شخص حاد غالباً، يتشكك في كل شيء، ويعبر عن عدم رضاه المستمر من خلال الشكوى والنقد الدائم للدراسة أو للعمل وللغير، ما يبعد الناس منه، ويزيد من إحساسه باليأس والعزلة.

والإنسان في مرحلة المراهقة غالباً ما نجده شخصاً متمرّداً على الأوضاع المحيطة به وعلى الآخرين، بمن فيهم الأب والأم والمدرس.

وقد لاحظ تويلا دل عالم الإدارة الأمريكي أن المتمردين غالباً هم من النوع النابه الخلاق، الذين يجدون أنهم يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التي يريدونها في دراستهم أو عملهم أو حياتهم.

وللتمرّد أشكال عدة نذكر منها:

- الشكوى باستمرار.
- النقد الدائم.
- التهرب من العمل.
- تضييع أو سرقة الوقت.
- الصمت
- التعارض في بعض أساليب الحياة مع الآخرين.
- الاختلاف في الملبس عن الآخرين.
- أحياناً يلجأ المتمرّد إلى التخريب

- أحياناً أخرى، نجد أن المتمرد يلجأ إلى الإبداع والابتكار لتحقيق ما يراه مناسباً، ولتنظيم الأمور وإدارتها على نحو أفضل.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص متمرد أم لا، يرجى الإجابة عن الاستقصاء الآتي بـ «نعم» أو «لا».

الاستقصاء:

- 1- هل أنت من النوع المشكك؟
 نعم لا
- 2- هل تملّ العمل (أو الدراسة) لكونه نمطياً ومكرراً؟
 نعم لا
- 3- هل تشعر بعدم الرضا عن عملك (أو دراستك)؟
 نعم لا
- 4- هل تنتقد الآخرين في كثير من المواقف؟
 نعم لا
- 5- هل ترى أن الوضع الحالي المحيط بك ميثوس منه، ولا أمل في التغيير؟
 نعم لا
- 6- هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟
 نعم لا
- 7- هل بعض تصرفاتك تعتبر خارجة عن المألوف؟
 نعم لا
- 8- هل وصفك بعضهم بالغرابة؟
 نعم لا

- 9- هل تختلف ملابسك غالباً عن ملابس الآخرين؟
 نعم لا
- 10- هل تنظر إلي عادات وتقاليد المجتمع في أغلب الأحوال على أنها تمثل عائقاً لك وللتغيير المطلوب؟
 نعم لا
- 11- هل تلتزم بمواعيد المدرسة أو العمل؟
 نعم لا
- 12- هل يصغي الآخرون لك باهتمام عندما تتحدث؟
 نعم لا
- 13- هل يعطي لك الآخرون فرصة أن تقرر بنفسك بدلاً من أن يخبروك بما يجب عليك عمله؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة: 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن باقي الأسئلة.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 4 درجات فأنت شخص غير متمرد، وعلى ما يرام. ننصحك بالآلا تتحول إلي شخص سلبي بطئ الحركة.
- ب- إذا حصلت على 5 - 9 درجات فأنت شخص متمرد أحياناً وغير متمرد أحياناً أخرى. حاول أن تتوافق مع الآخرين ومع الأوضاع المحيطة بك، من دون أن تفقد شخصيتك ورغبتك في تنظيم وتحسين الأمور حولك.

ج- إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت شخص متمرد، تحتاج إلى مساعدة الآخرين، سواء أسرتك أم مدرستك أم رئيسك في العمل، لتحويل هذا التمرد إلى مزيد من الدراسة أو الإنتاجية في العمل، وأن يعطوا لك فرصة أكبر في التعبير عن نفسك، وينصتوا لك باحترام، ويعطوا لك الحق بشكل حقيقي وفعلي في اتخاذ القرارات بنفسك.



هل أنت مسرف في القلق؟

القلق Anxiety حالة انفعالية غير سارة تشعر الفرد بالهم والحزن والخوف والتهديد. وقد يرجع القلق إلى أسباب عديدة منها: الحرمان، الفشل، الإحباط، الصراع، المعاناة وعدم الثقة في النفس.

وتترتب على معاناة الشخص من القلق تغيرات جسمية مثل: فقدان الشهية للطعام والصداع وارتفاع ضغط الدم والتعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركي. ولقد أكدت آخر الأبحاث البريطانية أن أكثر من 70٪ من الأمراض العضوية تحدث بسبب التوتر والقلق، وأن هناك علاقة قوية بين الأمراض الخطيرة والقلق الزائد عن الحد.

والشعور بالقلق عادي لدى كل الناس، فالطالب قبل دخوله الامتحان يعاني من القلق، والمرشح للوظيفة يعاني من القلق قبل مقابلة لجنة التعيينات ومدير الشركة يعاني من القلق عندما تحدث أزمة اقتصادية.

ولكن إذا زاد القلق على حده واستمر لمدة أطول، أصبح الشخص مسرفاً في القلق، وعليه أن يعالج نفسه.

وعلاج القلق ممكن من خلال:

1- التوجه إلى الله في كل ما نفع، والتوكل عليه. قال الله تعالى ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا آلَا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (التوبة: 51).

2- الدعاء: يقول رسول الله ﷺ: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال». صدق رسول الله.

3- العمل: إن علاج القلق يكون بالعمل وليس بالاستسلام له.

4- إعادة الثقة في النفس.

5- معرفة أسباب القلق والخوف والتغلب عليها.

إذا أردت أن تعرف هل أنت عادي أو مسرف في القلق، أجب عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

1- هل تراودك كثيراً أحلام مزعجة؟

نعم لا

2- هل تعاني من فقدان الشهية للطعام؟

نعم لا

3- هل تعاني من الصداع؟

نعم لا

4- هل تتقلب في فراشك وتستعرض أحداث اليوم قبل أن يأتيك النوم؟

نعم لا

5- هل نظرتك إلى الحياة قائمة؟

نعم لا

6- هل تميل إلى الاكتئاب؟

نعم لا

7- هل أنت متشائم أكثر من كونك متفانلاً؟

نعم لا

8- هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض عليك؟

نعم لا

9- هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض على أحد أفراد أسرتك؟

نعم لا

- 10- هل ضيقت على نفسك فرصاً، لأنك خشيت أن تنتهزها؟
 نعم لا
- 11- هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط؟
 نعم لا
- 12- هل تتحسر وتندم باستمرار على أعمال أنتيتها في الماضي؟
 نعم لا
- 13- هل تشعر في كثير من الأحيان باهتّم والحزن والخوف؟
 نعم لا
- 14- هل يعد نشاطك الحركي زيادة على المعتاد؟
 نعم لا
- 15- هل تعاني من عدم القدرة على التركيز والانتباه؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة.
 2- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 11 درجة فأنت مسرف في القلق بشكل واضح. ننصحك بأن تستفيد من المقترحات العلاجية التي تم تقديمها في بداية الاستقصاء. ونذكرك بقول الله سبحانه وتعالى ﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ (الطلاق: 7)، وقوله تعالى ﴿ أَلَا يَذَكِّرُ اللَّهُ تَطْمِينُ الْقُلُوبِ ﴾ (الرعد: 28).

- ب- إذا حصلت على 6 - 10 درجات، فأنت تعاني من القلق بدرجة متوسطة في بعض المواقف، ومسرف في القلق في بعضها الآخر، والقلق لديك ذو معدل طبيعي. يرجى مراجعة الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة مناطق القلق لديك حتى تستطيع التغلب عليها فالمعرفة نصف العلاج.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت غير مسرف في القلق، والقلق لديك في معدله العادي أو الطبيعي، وصحتك النفسية والعقلية سوية.



هل تشعر بالنقص؟

النقص سمة من سمات البشر، إذ ليس هناك إنسان كامل، والكمال لله وحده سبحانه وتعالى.

وليس هناك من يمكنه القول أنه خال من العيوب والنواقص. لهذا، فإن معظمنا يحس بالشعور بالنقص والقلّة، بين آن وآخر، أو أن الآخرين ينظرون إلينا بأننا أقل منهم شأنًا.

وإذا استمر هذا الشعور لفترة أطول، وزاد على حده، تحول إلى ما يسمى «عقدة الشعور بالنقص» www.booq64all.com
https://twitter.com/SourAlZabakya

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من مشاعر النقص بدرجة عالية أو لا، أجب عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل تحاول أن تؤثر في الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع أو بنبرة عدائية؟
 نعم لا
- 2- هل تشعر بالامتعاض لنجاح الآخرين؟
 نعم لا
- 3- هل تحب أن تردد أشياء (حركة أو صفة أو إشارة) تؤذي أحاسيس الآخرين؟
 نعم لا
- 4- هل تغضب عندما تدور النكتة عليك؟
 نعم لا

- 5- هل تجتهد بالوسائل كافة لكشف كل معارفك ومميزاتك؟
 نعم لا
- 6- هل يجعلك طموحك للنجاح غير سعيد؟
 نعم لا
- 7- هل تكره المقترحات التي يكون هدفها مساعدتك؟
 نعم لا
- 8- هل تشكك في قدرتك على اجتذاب أي فرد من الجنس الآخر؟
 نعم لا
- 9- هل تحاول جذب الانتباه إليك في أي اجتماع أو حفلة؟
 نعم لا
- 10- هل تكره الغرباء الذين لا تعرفهم؟
 نعم لا
- 11- هل تنافس سواك في مضمار الحياة؟
 نعم لا
- 12- هل تحب أن يملك الناس ويشكروا فيك؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل الأسئلة.
 2- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت تعاني من عقدة الشعور بالنقص. ننصحك بالألا تنظر إلى عيوبك ونواقصك انظر إلى مميزاتك وقدراتك التي أنعم الله بها عليك، والتي قد لا تتوافر لدى الآخرين. كذلك، لا تقارن نفسك بالآخرين، لأن

لديهم مميزات وقدرات قد لا تتوافر لديك. كل منا يكمل الآخر، ولا يوجد إنسان يجمع كل المميزات والقدرات.

ب- إذا حصلت على 6 - 9 درجات فأنت تشعر بالنقص فترات أطول من العادي. ننصحك بالتغلب على هذا الشعور بأن تراجع أمجادك وأعمالك وإنجازاتك، سواء الماضية أم الحالية، حتى ترجع ثقتك في نفسك ويخف لديك الشعور بالنقص أو بالقلّة، لأن تذكر هذه المناطق المضيئة في حياتك يمثل حافزاً موجباً يدفعك إلى مزيد من الإنجاز والنجاح.

ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فإن شعورك بالنقص عادي، وفي معدله الطبيعي. شعورك بالنقص يأتي ويمضي، ويسبب لك بعض الألم والقلق، ولكن ذلك كله لا يستمر طويلاً، ننصحك بأن تحافظ على معدلك هذا.



هل تحترق نفسياً؟

الاحتراق النفسي Psychological Burnout هو مرحلة متأخرة من التعرض للضغط النفسية التي تقابل الإنسان في الأسرة وفي الشارع وفي العمل فالإحباطات المستمرة وعدم الشعور بالتوازن «على سبيل المثال بين أعباء العمل وأعباء الأسرة» تؤدي في الأغلب للاحتراق النفسي للإنسان.

وعندما يحدث الاحتراق النفسي لدى الفرد ويكون ناتجاً عن المهنة التي يمارسها أو العمل الذي يقوم به أو من المناخ العام للمنشأة التي يعمل بها، فنطلق على هذا النوع مصطلح «الاحتراق الوظيفي».

ويؤدي الاحتراق النفسي إلى اضطراب سلبي في العقل والوجدان. أيضاً من نتائج الاحتراق النفسي لدى الإنسان: فقدان متنام للطاقة وقلة أهمية الأمان ونقص الاهتمام بالعمل، وانخفاض الروح المعنوية.. بل أثبتت الدراسات العلمية وجود علاقة قوية بين الاحتراق النفسي والشعور بالإجهاد السريع، وارتفاع ضغط الدم، وتعرض الإنسان لبعض الأمراض الجسمية مثل: أمراض القلب والقرحة.

- من منا لا يتعرض للضغط النفسية؟
- من منا لا يغضب؟
- من منا لا يعاني من الإحباط؟
- من منا لا يفقد أعصابه أحياناً؟
- من منا لا يتفعل بشدة أحياناً؟
- من منا لا يجد صعوبة في تحقيق التوازن بين حياته الشخصية وحياته الأسرية وحياته الوظيفية؟
- من منا أحياناً لا يفكر في ضرورة تغيير مهنته أو وظيفته؟

الإجابة على هذه التساؤلات بلا شك ستؤكد أننا جميعاً نحترق نفسياً ووظيفياً وإن كان ذلك بدرجات مختلفة.

الاستقصاء الذي يقدم لك هو محاولة لتحديد درجة الاحتراق النفسي لديك.
يرجى الإجابة بصراحة حتى تعرف نفسك جيداً، فالمعرفة الصحيحة للنفس أول خطوة نحو الفهم السليم تمهيداً لتوجيهها الوجهة الموجبة والمناسبة في معترك الحياة.

الاستقصاء:

أجب على العبارات التالية: إما «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا».

- 1- أشعر بالإجهاد الشديد بعد انتهاء يوم العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 2- أشعر بفقد الحماس للعمل الذي أشغله الآن.
 نعم أحياناً لا
- 3- أشعر بفقد الحماس للمهنة التي أنتمي إليها.
 نعم أحياناً لا
- 4- لو أتيت لي الاختيار مرة أخرى فإنني لن أختار العمل الذي أشغله الآن.
 نعم أحياناً لا
- 5- لو أتيت لي الاختيار مرة أخرى فإنني لن أختار المهنة التي الحالية التي أنتمي إليها.
 نعم أحياناً لا
- 6- أرى أن عملي (وظيفتي) يسيطر على حياتي.
 نعم أحياناً لا

- 7- معظم أيام الجمعة أستكمل الأعمال المطلوبة مني في المنزل.
نعم أحياناً لا
- 8- في كثير من الأحيان أتحدث عن عملي في حياتي الاجتماعية .
نعم أحياناً لا
- 9- حياتي المهنية لها قدر أكبر من الأهمية من حياتي المنزلية «من حيث الوقت والجهد والاهتمام».
نعم أحياناً لا
- 10- أشعر بالإحباط في عملي.
نعم أحياناً لا
- 11- أشعر بالتعب صباح كل يوم أعرف أن علي التوجه فيه إلى عملي.
نعم أحياناً لا
- 12- أشعر بأن عملي الحالي يسبب لي قلقاً شديداً.
نعم أحياناً لا
- 13- أشعر بأن عملي لا يفسح المجال أمامي لتوظيف أقصى ما تتيحه قدراتي.
نعم أحياناً لا
- 14- لا أشعر بالسعادة في عملي.
نعم أحياناً لا
- 15- لا أشعر بالسعادة في حياتي.
نعم أحياناً لا
- 16- أشعر بأنني في حاجة للشكوى لغيري مما ألقاه من أعباء في أسرتي أو في عملي.
نعم أحياناً لا

17- أشعر بالإرهاك في نهاية يوم العمل.

نعم أحياناً لا

18- أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني.

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (نعم).

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (إلى حد ما).

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة (لا).

4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

كلما زادت درجاتك في هذا الاستقصاء كلما دل ذلك على ارتفاع درجة احتراقك النفسي والعكس صحيح.

أ - فإذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت لا تحترق نفسياً إلا بدرجة قليلة جداً.. أنت في منطقة الأمان، بعيداً عن «نار» الضغوط النفسية.. نصيحتي لك استمر على ما أنت فيه.

ب- أما إذا حصلت على 13-24 درجة فأنت تحترق نفسياً بدرجة متوسطة، أنت تعاني من «نار» الضغوط النفسية ومن نقص الاهتمام بالعمل وانخفاض الروح المعنوية لديك، والشعور بالإجهاد السريع، وعدم التوازن بين أعباء العمل وأعباء الأسرة.

ننصحك بضرورة مواجهة الضغوط النفسية التي تحيط بك، وأن تتعامل معها أولاً بأول، وأن تقلل منها، وأن تتعامل معها أولاً بأول، وأن تقلل منها، وأن تتعامل معها بهدوء دون انفعال أو توتر.

ج- أخيراً إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت تحترق نفسياً بدرجة كبيرة.. أنت في منطقة الخطر، أنت سهل التعرض للضغط ومعرض بشكل متوقع لمشكلات نفسية مثل: القلق الشديد، التوتر الشديد، الإحباط الشديد، القيام بسلوك عدواني أو سلوك انسحابي.. ومعرض أيضاً لأمراض جسمية مثل: أمراض ضغط الدم والقرحة والسكر..

يجب عليك أن تحصل على إجازة طويلة نسبياً.. يجب عليك أن تبتعد عن كل ما يسبب لك القلق والتوتر والضييق. يجب أن تفصل بين حياتك الشخصية وحياتك العملية.. يجب أن تتعلم مهارات مواجهة مواقف القلق والشدة والضغط.



هل تشعر بالأمان؟

من منا لم يمر بلحظات أو فترات شعر فيها بالخوف وعدم الطمأنينة..؟ منذ أن خلق الله الإنسان وهو يعاني من الخوف والتهديد والصراعات والكوارث.. التي تمس أمنه واستقراره، ولذلك سعى لإيجاد الوسائل التي تبعد عنه الضرر وتوفر له السكينة.. والأمن شعور مرتبط بالبيئة الخارجية للإنسان بما فيها من استقرار وحماية ونظام توفرها له، فعندما يتحقق للمجتمع الأمن الداخلي (استقرار الأوضاع، نسبة جرائم قليلة، إخلال محدود بالقانون) والأمن الخارجي (عدم وجود أي تهديد أو غزو خارجي) فإن الإنسان يشعر بالأمان.

الأمان شعور مرتبط بالبيئة الداخلية للإنسان، فعندما يمتلك الإنسان المسكن المناسب، ويعمل في وظيفة ذات دخل معقول، ويدخر جزءاً من المال، ولديه أبناء أو أسرة ترعاه.. فإنه يشعر بالأمان أي بالطمأنينة والسكينة وعدم الخوف..

وتوفير برامج الضمان الاجتماعي والتأمينات الاجتماعية في المجتمع يساهم في تحقيق الأمان لدى الناس، بل إن دفع التعويضات في مواسم البطالة والأجازات المرضية مدفوعة الأجر وإتاحة فرص الاستفادة من الخدمات التعليمية والصحية والاجتماعية.. يساهم في تحقيق الأمان لدى الإنسان.

إن تحقيق الأمن سواء كان داخلياً أو خارجياً في أي مجتمع سيؤدي بلا شك إلى تحقيق الأمان لدى الإنسان والمجتمع بشكل كبير، يقول الله تعالى: ﴿ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۚ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۚ ﴾ (قريش: 3 - 4). ولا شك أن اقتران الإطعام من الجوع، والأمن من الخوف يوضح بجلاء أن الأمن شيء ضروري ومهم، لأنه تلي في الترتيب حاجة أساسية في حياة الإنسان، وهي الحاجة إلى المأكل.

إن تحقيق الأمن والأمان في أي مجتمع، يساعد على زيادة الإنتاج، فلا يمكن أن نتوقع من أي إنسان أن ينتج وهو في حالة خوف أو شعور بعدم الطمأنينة وعدم الحماية.. ويقول الله تعالى ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا ءِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ ءَأُولَٰئِكَ لَهُمُ ءَلْمُنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ ﴾ (الأنعام: 82). وفي هذه الآية يعد الله عباده بالأمن كثمرة للإيمان والعمل الصالح.

الاستقصاء:

الإجابة على الأسئلة التالية بصراحة سوف تساعد على معرفة هل تشعر بالأمان أم لا.

- 1- هل يوفر العمل الذي تقوم به دخلاً مناسباً؟
 نعم لا
- 2- هل يوفر العمل الذي تقوم به أية ضمانات أو تأمينات اجتماعية؟
 نعم لا
- 3- هل يسمح لك العمل الذي تقوم به بأجازات مرضية مدفوعة الأجر؟
 نعم لا
- 4- هل توفر المؤسسة التي تعمل بها المعلومات الكافية التي تحتاجها في ممارسة عملك؟
 نعم لا
- 5- هل أنت على علاقة طيبة مع رئيسك في العمل؟
 نعم لا
- 6- هل تدخل جزءاً من دخلك لأية ظروف طارئة أو لتأمين المستقبل؟
 نعم لا
- 7- هل أنت مرتبط بأسرتك؟
 نعم لا
- 8- هل تعيش في مسكن مناسب وآمن؟
 نعم لا

- 9- هل الشرطة تقوم بواجبها على خير وجه في المنطقة التي تقطن بها؟
 نعم لا
- 10- هل تذهب لأماكن العبادة لأداء واجبك الديني؟
 نعم لا
- 11- هل يمكن تصنيف أعمالك في الحياة بصفة عامة بأنها صالحة؟
 نعم لا
- 12- هل تحدث خلافات ومشاجرات كثيرة في أسرتك؟
 نعم لا
- 13- هل تشعر بالخوف في كثير من الأحيان؟
 نعم لا
- 14- هل تفكر في المستقبل كثيراً وتعمل للغد ألف حساب؟
 نعم لا
- 15- هل إذا حدث حادث مؤسف لجار أو قريب لك تخاف أن يحدث لك مثل هذا الحادث؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (نعم) على الأسئلة من 1 إلى 11.
 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (لا) على الأسئلة من 12 إلى 15.
 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر فأنت تشعر بالأمان، شعورك بالخوف طبيعي وفي المعدلات المقبولة، لديك إحساس بالطمأنينة والسكينة، حياتك تتسم بالاستقرار بصفة عامة، لذا استمر على ذلك.

ب- إذا حصلت على 10 - 6 درجات فأنت تشعر بالأمان بدرجة متوسطة، حيث يتوفر الأمان لديك في بعض مجالات الحياة ولا يتوفر في مجالات أخرى.. على سبيل المثال قد يتوفر لديك الأمان في الأسرة ولا يتوفر في العمل أو العكس..
تقترح عليك معرفة أسباب ذلك والتغلب عليها، حتى تحقق الاستقرار والطمأنينة في حياتك بشكل أكبر.

ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت لا تشعر بالأمان، الخوف يحاصرك من أكثر من جهة، تعاني من عدم الاستقرار والطمأنينة، لا تسعى بشكل واضح لإيجاد الوسائل التي تبعد عنك الضرر وتوفر لك السكينة.

نقترح عليك ألا تجعل الدنيا أكبر همك، ولا تفكر في المستقبل كل دقيقة فيضيع منك الحاضر، خطط للمستقبل بهدوء ورزاقه، اجعل من الخوف دافعا لك لمزيد من العمل والإصرار والإرادة، لا تجعله يقيد حركتك ويشعرك بعدم الأمان.

أخيرا أدرك أسباب شعورك بعدم الأمان واقض عليها، فعلى سبيل المثال: إذا كان مسكنك غير آمن، اجعله آمنا أو انتقل إلى مسكن آخر، إذا كانت هناك مشاجرات كثيرة في أسرتك، حاول أن تقللها، إذا كانت هناك مشكلات في العمل حاول أن تعالجها، ادخر بعض الأموال أو الممتلكات حتى تؤمن مستقبلك.



هل أنت شخص غامض؟

الغموض صفة ليست مرغوبة، فهي تؤدي إلى بعد الناس عن بعضهم بعضاً، وإلى خطأ أو سوء فهم فيما بينهم، وقد يعتبرها البعض عدم احترام من الشخص الغامض لهم، أو شكه في قدراتهم وذكائهم.

والغموض عكسه الوضوح والصراحة والبساطة والمدخل المباشر، بمعنى أن الشخص الغامض يتصف غالباً بعدم الوضوح وعدم المصارحة والتعقيد، وإخفاء الأسباب، واستخدام المدخل غير المباشر ويجد الناس صعوبة في معرفة ما في داخله وفهم تصرفاته. لذا، فإن التوازن مطلوب بين كتمان الأسرار والصراحة مع الناس من دون ضرر.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص غامض أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي بصراحة ومن دون غموض:

الاستقصاء:

- 1- هل تخبر أقرب الأصدقاء إليك بكل أسرارك؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل أخبرت زوجتك (زوجك) بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟
 نعم أحياناً لا

- 5- هل تخبر المحيطين بك لماذا اتخذت قرارات ما؟
نعم أحياناً لا
- 6- هل تقول للمحيطين بك لماذا قمت بسلوك أو تصرف ما؟
نعم أحياناً لا
- 7- هل تحب اللوحات أو الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟
نعم أحياناً لا
- 8- عندما تطلب من شخص ما شيئاً معيناً، هل تدخل في الموضوع مباشرة؟
نعم أحياناً لا
- 9- عندما تتحدث مع الآخرين، هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله إليهم بوضوح؟
نعم أحياناً لا
- 10- هل أنت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟
نعم أحياناً لا
- 11- عندما تعود من سفر لك في الداخل أو الخارج، هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟
نعم أحياناً لا
- 12- هل تحب العمل الفردي أكثر من الجماعي؟
نعم أحياناً لا
- 13- هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟
نعم أحياناً لا
- 14- عندما تتحدث، هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة الاستخدام أو صعبة الفهم أو ذات مقاطع أو جمل طويلة؟
نعم أحياناً لا

15- هل تحب أن يقول عنك الناس إنك غامض، وليس من السهل معرفة ما في داخلك؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك (2) في حالة الإجابة بـ «نعم» و (1) في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 11.
- 2- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نعم» و (1) في حالة الإجابة بـ «أحياناً» و (2) في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 12 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض، شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة، الذي في قلبك على لسانك. ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشكلات، ولكن حذاراً من إفشاء أسرارك أو أسرار الغير.
- ب- إذا حصلت على 11 - 20 درجة فأنت أحياناً شخص غامض، وأحياناً شخص واضح وبسيط وصريح. ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه، أنت تعرف متى تتحدث، وماذا تقول، ومتى تصمت.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت شخص غامض. ننصحك بأن تقرأ هذا الاستقصاء بامعان لتعرف أولا النتائج السلبية المترتبة على غموضك هذا، وثانياً لتأخذ قراراً بأن تقلل درجة الغموض لديك وتزيد معدل الوضوح والمصارحة والبساطة والسهولة في التعامل مع الناس.



هل تحب السيطرة على الآخرين؟

أحيانا، نقابل في حياتنا أشخاصا يجنون السيطرة على من حولهم، ويحاولون فرض فكرهم وآرائهم على الآخرين.

ويتصف الشخص المسيطر بالعناد، التحكم في المحيطين به، ممارسة السلطة بشكل فردي، صعوبة التعاون معه، لديه قوة تأثير في الآخرين، شخصية مهيمنة، ليس من السهل عليه قبول قرار الآخرين، لا يسمح للمحيطين به القيام بتصرف معين من دون الرجوع إليه والحصول على موافقته.

التنشئة الاجتماعية الخاطئة هي السبب الرئيسي وراء اتجاه وسلوك السيطرة، مثل الاستجابة من جانب الوالدين لكل مطالب الطفل من دون أي نوع من الرفض أو التأجيل.

أيضا، الشخص المسيطر غالبا ما شاهد بكثرة السلوك المسيطر من جانب والده أو والدته في الأسرة، فتقمص الدور أو قلده.

وقد يمارس الشخص السيطرة على الآخرين بسبب قلة النضج الانفعالي لديه، ورغبته في الإحساس بالقوة أو لقلته ثقته في نفسه، أو لضعف شخصية المحيطين به.

إذا أردت معرفة هل أنت شخص مسيطر أو لا، يرجى الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

1- هل أنت عنيد في أغلب الأمور؟

لا

نعم

- 2- هل تستبد برأيك في أغلب الأحيان؟
 نعم لا
- 3- هل وصفك أحد في يوم من الأيام بأنك «فرعون» أو «قراقوش»؟
 نعم لا
- 4- هل تؤمن بأن البقاء للأقوى دائماً؟
 نعم لا
- 5- هل ترى أن السيطرة هي الطريقة المثلى لتعويد الناس على العادات الجديدة؟
 نعم لا
- 6- هل ترى أن السيطرة على الناس هي الطريق المفضل لتسيير الأمور؟
 نعم لا
- 7- هل توافق على أن أهم صفة في شريك العمر هي الطاعة؟
 نعم لا
- 8- هل تؤمن بأن الغاية تبرر الوسيلة؟
 نعم لا
- 9- هل تتجنب إشراك الآخرين في اتخاذ القرارات؟
 نعم لا
- 10- هل تشعر بالاندماج مع زملائك في العمل؟
 نعم لا
- 11- عندما تختلف في الرأي مع الآخرين، هل تستجيب لرأي الأغلبية؟
 نعم لا
- 12- هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك أمام الجميع، إذا اكتشفت أنه ليس سليماً؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12.
- 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأنت شخص تهوي السلطة والسيطرة على الآخرين. أنت شخص عنيد تجد نفسك في فرض رأيك عليهم، وفي طاعتهم لك. وفي حقيقة الأمر هذا أحد أشكال عدم احترام الآخرين وعدم تقدير قدراتهم، والنتيجة ستكون انقلاب الناس عليك وابتعادهم عنك في أقرب فرصة.
- ننصحك بأن تغير نفسك، وتوقف جموحك حتى تهدأ في رحاب الشورى والحوار المتبادل مع الآخرين.
- أنت في حاجة إلى صديق وفي ومخلص ينهك عندما تمارس التسلط فتوقف، وتعود وتمارس تبادل الرأي مع من حولك.
- ب- إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص مسيطر في بعض المواقف، وغير مسيطر في أمور أخرى.
- ننصحك بأن تكون على وتيرة واحدة، وأن تجعل حياتك نغماً مشتركاً يرتكز على التعاون والتفاهم المتبادل مع الآخرين.
- ج - إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص غير مسيطر، ولا تهوي السلطة. استمر على ما أنت فيه، وسوف تجني تعاون وحب والتفاف الناس من حولك. احذر من التحول إلى منطقة السيطرة، إذا قال الناس إنك ضعيف.



هل تثق في نفسك؟

الثقة Trust في النفس تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهي من مقومات النجاح في الحياة، والحافز الذي يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة.

وعندما تقل الثقة في النفس لدى الإنسان نجده متردداً وغير شجاع ويعاني الخوف، وعندما تزداد يتحول إلى شخص متكبر ومغرور ومن النوع الذي يحب السيطرة على الآخرين. وعندما لا يثق الإنسان في نفسه، فغالباً لا يثق في الآخرين.. ففاقد الشيء لا يعطيه.

ويشير كل من روبرت روزين وبول برون في كتابهما عن «قيادة الناس» إلى أن الثقة بالنفس والثقة في الآخرين أحد المبادئ الثمانية الهامة للقيادة الناجحة.

إذا أردت أن تعرف درجة ثقتك في نفسك، يرجى الإجابة عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك ومهاراتك في العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تخطط للأهداف التي تريد تحقيقها؟
 نعم أحياناً لا
- 3- إذا عرض موضوع للمناقشة، هل تبدي رأيك الخاص حول هذا الموضوع؟
 نعم أحياناً لا
- 4- تواجه مشكلة ما، هل تفكر فيها بطريقة واقعية وموضوعية؟
 نعم أحياناً لا

- 5- إذا عرض عليك منصب يتطلب مسئوليات كبيرة، هل توافق على شغله؟
نعم أحياناً لا
- 6- إذا طلب منك إلقاء خطبة في أحد الاجتماعات أو الحفلات هل توافق؟
نعم أحياناً لا
- 7- هل تحاول أن تطور العمل في القسم أو الإدارة التي تعمل فيها؟
نعم أحياناً لا
- 8- هل تثق في الآخرين في كثير من المواقف؟
نعم أحياناً لا
- 9- إذا انتقدك أحد الأشخاص من دون موضوعية هل تدافع عن نفسك؟
نعم أحياناً لا
- 10- لديك وجهة أو رأي، أنت مقتنع تماماً بصحته، وهذا الرأي مخالف لرأي رئيسك.
هل تعرضه عليه؟
نعم أحياناً لا
- 11- هل يصفك رئيسك في العمل بالبراعة والكفاءة؟
نعم أحياناً لا
- 12- هل تعاني من الخوف والتردد عند القيام بالأعمال الجديدة أو غير المعتادة؟
نعم أحياناً لا
- 13- هل لقبك بعض الناس بأنك مغرور؟
نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن الأسئلة من 1 إلى 11.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن السؤالين 12 و 13.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 18 درجة فأكثر، فأنت شخص يثق في نفسه بدرجة كبيرة ننصحك بالاستمرار في ذلك، وإن كنا نحذرك بوجوب أن تراقب نفسك حتى لا تقع في حفرة الغرور.
- ب- إذا حصلت على 9 - 17 درجات، فأنت تثق في نفسك بدرجة متوسطة. المطلب منك أن تزيد معدل ثقتك في قدراتك ومهاراتك، وأن تقلل نسبة الخوف والتردد لديك، من خلال حسن التقدير والتفكير الموضوعي والواقعي مع الجرأة والشجاعة المحسوبة.
- ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل، فأنت شخص لا يثق في نفسه. شخص حريص جداً، ويتضح ذلك من خلال خوفه وتردده وبطئه عند القيام بأي عمل أو اتخاذ أي قرار.



ما هي نوع شخصيتك؟

منذ أكثر من ألفي عام تم إدراك أربعة أنواع أساسية من أنواع الشخصية Personality. وقد وصفها أبو قراط لأول مرة العام 400 ق.م.

الآن، تغيرت الأسماء وأضيفت معلومات أخرى إلى وصف أبو قراط الأصلي، لكن الأنواع الأربعة لم تتغير في أساسها.

ويقول عالم الإدارة الأميركي تويلا دل إنه على الرغم من أن كلا منا يميل إلى أن يصبح نوعاً معيناً من هذه الشخصيات، فإننا نضم بعضاً من صفات كل الأنواع في دواخلنا.

وقد سُمي أبو قراط أنواع الشخصية نسبة إلى سوائل مختلفة في الجسم:

- 1- الصفراوي : للأشخاص صعبى القيادة أو نافدى الصبر.
- 2- الدموي : للأشخاص الذين يأخذون الأمور ببساطة.
- 3- البلغمى : للأشخاص بطيئى الحركة ومستقرى المزاج.
- 4- السوادى : للأشخاص الحساسين والذى يراقبون أنفسهم.

وفى الوقت الحاضر أطلقت على هذه الأنواع تسميات جديدة هي:

- 1- القيادى.
- 2- المراوغ.
- 3- الحذر.
- 4- النظامى.

يرجى اختيار الصفة التى تنطبق عليك أكثر من غيرها.

1. القيادي

يستفيد من الفرص، متتج، نافذ الصبر، فعال، مثابر، مسيطر، لا يمكن توقع ما سيفعله، حلال للمشكلات، يتخطى الصلاحيات الممنوحة له.

2. المراوغ

لا مبال، جرى، يتكيف بسهولة مع الآخرين ومع المواقف، غير ديكتاتوري، يجب مساعدة الآخرين، دبلوماسي، نشيط.

3. العنبر

بطن الحركة، مستقر المزاج، ثابت على مبادئه، لطيف، يحافظ على التوازن، يحافظ على الآخرين وعلى ممتلكاتهم، متعاون، يجب الإنجاز، متمسك بالعرف.

4. النظامي

حساس، يراقب نفسه وناقده لذاته، مثالي، يجب أن يكون الناس مثاليين مثله، يحترم النظام، متعاون، منظم، متعاطف.

الأسئلة:

- 1- أي الأنواع يشبهك أكثر؟.....
- 2- أي الأنواع يأتي في المرتبة التالية من حيث شبهه بك؟.....
- 3- أي الأنواع أقلها شبهها بك؟.....



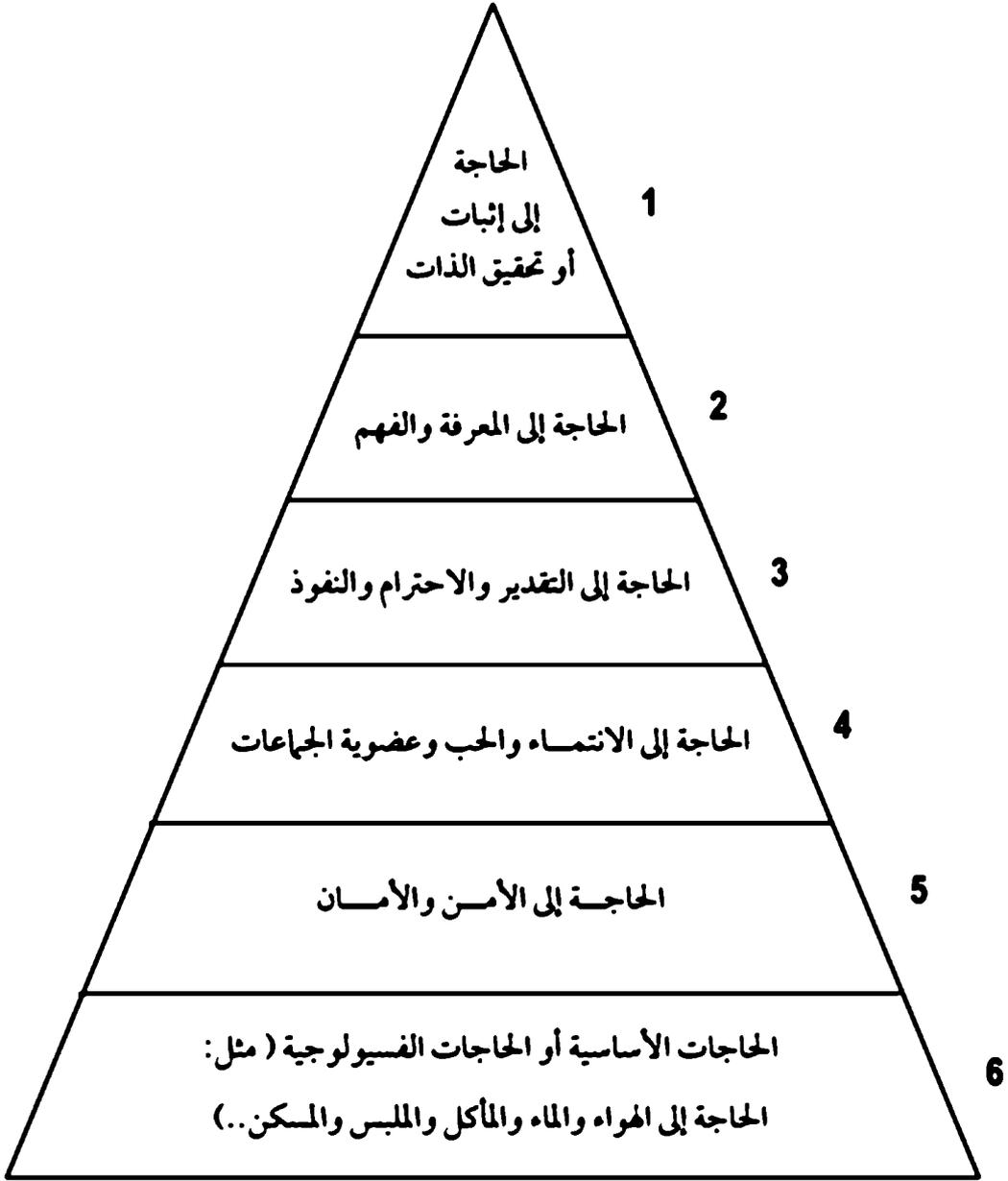
📖 أين مكانك من الهرم؟

لكل إنسان حاجات أو احتياجات Needs عديدة ومتنوعة، ومعظم حياة الإنسان هي قصة البحث عن وسائل إشباع هذه الحاجات.

والحاجة هي رغبة أو مطلب أساسي لدى الفرد يريد أن يحققه لكي يحافظ على بقائه وتفاعله مع المجتمع وقيامه بأدواره الاجتماعية. إن إشباع الحاجات لدى الإنسان بلا شك سيؤدي إلى الحفاظ على النفس البشرية وبقائها ووقايتها من الأمراض والمشكلات، وفي المقابل فإن عدم إشباع الحاجات لدى الإنسان سيؤدي به إلى الاضطرابات والأمراض والمشكلات.

وفي ستينيات القرن العشرين قسم عالم النفس الشهير إبراهيم ماسلو الحاجات الإنسانية إلى ستة أنواع، ووضعها في شكل هرمي متدرج كما هو موضح في الشكل التالي. وقال ماسلو أن لدينا جميعا نفس الحاجات ذاتها، فكلنا يبدأ من قاعدة الهرم في محاولة لإشباع الحاجات الفسيولوجية وبعد إشباعها بدرجة مناسبة، يبحث الإنسان عن تحقيق حاجات الأمن والأمان. وبعد إشباعها بدرجة مناسبة، ينتقل إلى أعلى في هرم الحاجات ويحاول إشباع الحاجات الاجتماعية مثل: الانتماء والحب وعضوية الجماعات.. وهكذا..

وبصفة عامة فإننا نقضي كل يوم محاولين إشباع واحدة أو أكثر من تلك الحاجات. ولإشباع الحاجات الإنسانية لابد من توافر ثلاثة شروط هي: الحرية والمعرفة والموارد.



1- الحرية Freedom: تعني إن الإنسان يستطيع أن يفعل ما يريد دون أن يضر بنفسه وبالآخرين، فالإنسان لا بد أن تتوفر لديه - على سبيل المثال - حرية التحدث وحرية التعبير عن نفسه وحرية القيام بعمل ما وحرية البحث عن المعرفة والحصول عليها وحرية الدفاع عن نفسه.

2- المعرفة Knowledge: إن وجود أي خلل يعرقل عملية البحث عن المعرفة والحصول عليها واستخدامها، سيؤدي - بلا شك - إلى خطر جسيم يهدد محاولات الإنسان في إشباع حاجاته.

3- الموارد Resources: هناك علاقة وثيقة بين الحاجات والموارد، فبدون الموارد لا يمكن إشباع الحاجات، وفي ضوء ندرة الموارد في كثير من الأحيان، فإن إشباع الحاجات لن يصل إلى المستوى المطلوب، أو أنه سيتم إشباع بعض الحاجات وترك بعض الحاجات الأخرى الأقل أهمية.

والسؤال الآن: كيف يتم إشباع هذه الحاجات في الوظيفة التي تشغلها؟ ضع علامة (✓) على المستوى الذي تعتقد أنك تقضي معظم وقتك فيه. هل أنت في قاعدة الهرم عند الحاجات الفسيولوجية (مستوى البقاء)، أم أنك وصلت إلى قمة الهرم (مستوى تحقيق الذات)؟

أم أنك كمعظم الموظفين تعمل غالباً في مستوى الأمن أو مستوى التقدير والنفوذ؟ فكر كيف تنتقل من المستوى الذي حددته إلى المستوى الأعلى منه.



مقياس الصلابة

يقول جيمس لوير في كتابه «نجاح رغم الضغوط» أننا يجب أن نتعلم كيف نواجه ضغوط Stress الحياة والعمل بدلاً من التهرب منها أو تجنبها. وأنا جميعاً في حاجة إلى تقوية قدراتنا على تحمل جميع أنواع الضغوط.

وأن علينا أن نتعلم مهارات التعامل مع الضغوط مثل: الصبر، والتفاؤل، والتأمل، والقدرة على تحمل الإجهاد العضلي والنفسي، والصلابة.. وأهم خطوة في التدريب على الصلابة، هي قياس مستوى صلابتك الحالية. وقد يكون كشف المستور والاعتراف بالضعف شيئاً مخيفاً ومؤلماً، لكنه يعتبر تحولاً أساسياً في نظرتك لنفسك وعملك، وبداية إيجابية لنموك الشخصي والمهني.

هذا ويمكنك تعديل منحنى الصلابة خلال شهر أو شهرين من قراءتك هذه السطور، وبعد تحديد نقاط الضعف التي تنوي التخلص منها. فإذا كانت نقاط ضعفك الرئيسية هي:

1- عدم الثقة في النفس.

2- عدم الإحساس بالأمان.

3- الانطواء.

4- الجمود.

5- التشاؤم

فسيكون عليك أن تحول نقاط الضعف تلك، إلى نقاط قوة، بأن تزيد تركيزك على كل منها، وفق جدول زمني متتابع تقوم أنت بوضعه. وفي هذه الحالة فإنك تركز على الجانب الإيجابي (نقطة القوة) وتنسى الجانب السلبي (نقطة الضعف) حتى يتحدد سلوكك الطبيعي في:

- 1- الثقة بالنفس.
- 2- الشعور بالأمن.
- 3- الانفتاح.
- 4- المرونة.
- 5- التفاؤل.

والآن من فضلك أجب عن الاستقصاء التالي بكل صراحة، بالإجابة «نعم» أو «لا» عن جميع الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك ومهاراتك في العمل؟
 نعم لا
- 2- هل تخطط للأهداف التي تريد تحقيقها؟
 نعم لا
- 3- هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك إذا اكتشفت أنه ليس سليماً؟
 نعم لا
- 4- هل يعد الحديث مع الآخرين خبرة سارة بالنسبة إليك؟
 نعم لا
- 5- هل تمارس أحد الهوايات المحببة لك بشكل منتظم؟
 نعم لا
- 6- هل لديك عدد معقول من الأصدقاء؟
 نعم لا
- 7- هل لديك القدرة على الارتفاع فوق المواقف التي تسبب الضغوط؟
 نعم لا

- 8- هل أصبحت ترغب في قضاء معظم وقتك بمفردك؟
 نعم لا
- 9- هل أصبحت قوة إرادتك أقل؟
 نعم لا
- 10- هل أصبحت تتعود على بعض العادات السيئة (مثل: قضم الأظافر، الشراهة في الأكل أو التدخين، تعاطي الأقراص المهدئة...)؟
 نعم لا
- 11- هل غدت تفكر في عدم جدوى ما تقوم به من جهد أو عمل؟
 نعم لا
- 12- هل أنت في حالة اكتئاب مستمر؟
 نعم لا
- 13- هل تشعر بأنه لم يعد للحياة معنى؟
 نعم لا
- 14- هل أصبحت أحلام اليقظة هي شاطنك الذي تركز إليه معظم الوقت؟
 نعم لا
- 15- هل تسيطر وظيفتك على حياتك؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 7.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 8 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت شخص ذو مستوى عالي في الصلابة. ننصحك بالاستمرار على مستواك الممتاز.

ب- إذا حصلت على 4 - 9 درجات فأنت شخص ذو مستوى متوسط في الصلابة، معظم الناس مثلك.

ج- إذا حصلت على 3 درجات فأقل فأنت شخص ذو مستوى منخفض في الصلابة. وننصحك بالاستفادة من العلامات الإرشادية التالية على طريق الصلابة:

- واجه الحقيقة، وتعرف على أهم نقاط ضعفك.
- ألزم نفسك بعمل شيء محدد ملموس تجاه هذه النقاط.
- كون عادات يومية جيدة تحافظ على تناغم إيقاعك مع الحياة والعمل والأسرة.
- واجه الضغوط ولا تهرب منها أو تتجاهلها.
- ثق في نفسك.



هل أنت سعيد في حياتك؟

هل أنت سعيد في حياتك؟ ما هي أنواع السعادة؟ كيف يتمكن تحقيق السعادة؟ هل يمكن الحصول على السعادة هذه الأيام في ضوء تعقد الحياة وكثرة المشكلات والهموم التي تحيط بنا؟

هذه الأسئلة مهمة جداً في حياة كل إنسان، نحاول من خلال الاستقصاء الحالي أن نساعدك في الإجابة عليها.

السعادة Happiness هي شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعنى أنها الشعور الإيجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه المتفائل نحو الحياة والعمل. والسعادة هي نقيض الحزن والهم والإحباط والتشاؤم.

السعادة مفهوم نسبي بمعنى أن ما يحقق السعادة لشخص ما، ليس بالضرورة أن يكون هو ذاته ما يحقق السعادة لشخص آخر، فقد يجد شخص ما سعادته في رعاية أسرته وتربية أبنائه أفضل تربية، بينما يجد شخص ثان سعادته في الدراسة والقراءة والبحث والمعرفة، وشخص ثالث يجد سعادته في العمل أو الحرفة التي يقوم بها، وشخص رابع يجد سعادته في ممارسة إحدى هواياته المحببة له، وشخص خامس يجد سعادته في خدمة الناس ومساعدتهم ورؤية البسمة على وجوههم.

وللسعادة أنواع كثيرة نذكر منها:

- 1- سعادة دائمة (في جميع المناسبات) وسعادة مؤقتة (في بعض المناسبات مثل: عند السفر والنجاح والترقية).
- 2- سعادة في الأسرة وسعادة في العمل وسعادة مع الآخرين.
- 3- سعادة القلب (بالحب الشريف للآخرين) وسعادة العقل (بالعلم والمعرفة). وسعادة الجسم (بالصحة والعافية).

4- سعادة حقيقية (بالعبادة والتدين وحب الوطن والأسرة والعمل والآخرين) وسعادة زائفة (يجدها الإنسان في الانغماس في ملذات الدنيا).

ولتحقيق السعادة في حياتك يمكن أن تتبنى الاتجاهات وتمارس السلوكيات التالية:

- 1- المرح والسرور والفكاهة والضحك.
- 2- الإقبال على الحياة.
- 3- الأمل والطموح.
- 4- الرضا والطمأنينة.
- 5- عدم الخوف.
- 6- حب الناس وإقامة علاقات اجتماعية موجبة معهم.
- 7- العمل والاجتهاد.
- 8- عدم النظر لما لدى الناس.
- 9- الاعتراف بالنعم التي لديك، وهي بلا شك كثيرة.
- 10- الإيمان بأن الإنسان لا بد أن تنقصه أشياء عديدة، لأن الكمال لله وحده.
- 11- شغل أوقات الفراغ بشكل مناسب ومفيد وفي أنشطة محببة.
- 12- النظر إلى الأمور من جانبها المضيء أو المشرق.
- 13- مصاحبة الأصدقاء السعداء والمتفائلين والمخلصين.

الاستقصاء:

أجب على الأسئلة التالية بـ «موافق» أو «موافق إلى حد ما» أو «غير موافق».

- 1- أرى أن الصداقة عملة نادرة في الوقت الحالي؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 2- لا أجد وقت الفراغ الكافي لممارسة هواياتي المحببة
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 3- الدنيا مليئة بالحزن والهموم والمشكلات أكثر من أوقات السعادة
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 4- أرى أن هناك تداخلاً بين حياتي العائلية ودوري في العمل
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 5- عملي لا يتيح لي قضاء وقت كاف مع أسرتي
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 6- إذا سمعت أن أحد أصدقائك فاز بجائزة هل تشعر بالحقد عليه؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 7- إذا حصل أحد زملائك في العمل على ترقية هل تندب حظك؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 8- هل ترى أن عبء العمل الذي تقوم به كبير جداً؟
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 9- ليس لدي رؤية واضحة عن علاقة عملي بأهداف المنشأة التي أعمل بها
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 10- إنتاجيتي في العمل في الأغلب منخفضة
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق

- 11- أتخوف من الغد في معظم الأوقات
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 12- عدد أيام غيابي في العمل تعتبر كثيرة
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 13- علاقاتي الاجتماعية مع الآخرين مصدر شقاء لي
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 14- في الأغلب أفكر في الأحداث غير السارة التي حدثت لي
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 15- عندما أسمع الموسيقى أو أشاهد التلفزيون لا أستمتع بهما
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 16- في المناسبات لا أحب زيارة الأقارب والأصدقاء لي في المنزل
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 17- لا يوجد لدى الوقت لزيارة الأقارب والأصدقاء
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 18- أشعر بالجمود في حياتي وعملي
- موافق موافق إلى حد ما غير موافق

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة غير موافق، ودرجة واحدة في حالة الإجابة موافق إلى حد ما، وصفر في حالة الإجابة موافق.
- 2- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت سعيد في حياتك، تأخذ الأمور ببساطة، تنظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، لديك علاقات طيبة مع المحيطين بك، لديك الأمل في غد أفضل، تحمد الله على ما أنت فيه من نعم ولا تحسد الناس.
- ب- إذا حصلت على 24 - 13 درجة فأنت سعيد في حياتكم بدرجة متوسطة، أنت تعرف بعض مصادر السعادة ولا تعرف البعض الآخر، أنت أحياناً سعيد وأحياناً أخرى غير سعيد، اقرأ مقدمة الاستقصاء مرة أخرى حتى تستفيد منها في معرفة كيف تحقق لنفسك سعادة أكثر في معظم مواقف الحياة.
- ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت غير سعيد في حياتك، أنت حزين ومحبط وغير مبتسم معظم الوقت.. طريق السعادة ليس صعباً.. يمكن لك أن تسير فيه، ابدأ صفحة جديدة مع نفسك ولا تكدرها بالهموم، وابتسم لنفسك وللآخرين، وأنجز الأعمال المطلوبة منك، واقرب من الله، وصادق السعداء والمسرورين.



هل أنت عبقرى؟

العبقرية Genius هبة من الله سبحانه، وهي تعني النبوغ والتميز والإبداع معاً. ويتصف الشخص العبقرى بأنه: ذو درجة ذكاء عالية، سباق، فريد (متميز)، مبدع، قوي الإرادة، مثابر، الحب الشديد للقراءة وللعلم والمعرفة والبحث، إهمال المظهر الشخصي في مناسبات عدة وإهمال الأسرة في معظم الأحوال.

إذا أردت أن تعرف نفسك هل أنت عبقرى أو لا، إليك بالمقياس الاختياري الآتي:

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
1- القدرة الذهنية			
2- سباق بشكل متكرر			
3- البراعة الواضحة			
4- القدرة اللامتناهية على العمل			
5- الهدوء في معظم الأحوال			
6- حب شديد للقراءة والإطلاع			
7- التشاور الدائم مع الآخرين			
8- حب التخصص أو المهنة			
9- الانفتاح الذهني بشكل مستمر			
10- إهمال الأسرة في معظم الأحوال			
11- البحث الدائم عن الجديد كل لحظة			
12- حب شديد للمغامرة والمخاطرة			

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
13- حب شديد للعمل والمعرفة			
14- مبدع بشكل متكرر			
15- الرغبة في الإبهار			
16- متميز عن الآخرين			
17- فريد في نوعه			
18- حب شديد للأفكار الجريئة			

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- 4- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 30 درجة فأكثر فأنت عبقرى نطلب منك أن تحمد الله وتشكره على هذه النعمة، ونصحك بالمحافظة على صحتك الجسمية، لأن هناك علاقة قوية بين العقل والجسم، فالعقل السليم في الجسم السليم كما قال أفلاطون، أيضاً، ننصحك أن تهتم بأسرتك وأن تحسن مظهرك.
- ب- إذا حصلت على 24 - 29 درجة فأنت «مشروع عبقرى» ويمكن لك في المستقبل أن تصبح عبقرى إذا حاولت أن تتصف بالصفات المذكورة في المقياس ؛ ليس هناك مستحيل.
- ج- إذا حصلت على 23 درجة فأقل فأنت شخص عادي مثل الكثيرين، حاول أن تتميز في أحد مجالات العمل والحياة، فما لا يدرك كل يدرك بعضه.



هل تعاني من الضغوط؟

الضغوط Stress هي مجموعة المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديداً للمرء وتؤدي إلى اضطراب سلوكه. فالمصطلح لا يشير إلى الاضطراب في حد ذاته، وإنما إلى الهموم التي تثقل كاهل المرء والتي قد تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والجسمي والنفسي لديه.

وقد استخدم عالم النفس موراي مصطلح الضغط التعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك. ويرى أن موضوع الضغط الذي قد يكون شخصاً آخر أو موضوعاً في البيئة يلعب دوراً ميسراً أو معوقاً في وجه تحقيق الحاجة.

ومن الشائع أن واجه كل فرد منا في حياته اليومية عدداً كبيراً من المواقف الضاغطة الخفيفة (مثل: انقطاع الماء في الصباح، أو انقطاع التيار الكهربائي في الماء، أو ازدحام المرور عند الذهاب أو العودة من العمل..). وأخرى أشد حدة (مثل: مرض شديد لأحد أفراد الأسرة، موت أحد الأقارب، الفصل من العمل، الرسوب في الامتحان النهائي، الخسارة المالية الكبيرة..). وهي مواقف - كما يقول د. محمود الزياتي - لا يستطيع أي منا تجاهلها أو التوافق معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً أو يدوم لفترة طويلة، ولا شك أن التركيب النفسي للمرء متغير أساسي في تحديد ما إذا كان الموقف ضاغطاً أو غير ضاغط. فبعض الناس لديهم القدرة على مواجهة أعنف المواقف والتعامل معها بكفاءة ومعالجة الأمور بقدر كبير من التوازن النفسي، في حين أننا نجد أناساً آخرين سرعان ما يصابون بالانهيار التام أمام مواقف تافهة وبسيطة.

وهناك وسائل عديدة يمكن الاستفادة منها لتقليل الضغوط لديك:

1- تجنب هذه الضغوط ومحاولة التعامل معها ببساطة وصبر.

- 2- النظرة الدينية لضغوط الحياة، والإيمان بأن بعد العسر يسراً، وأن الله يقف بجوار الناس ويساعدهم.
- 3- تعمل الهدوء عند التعامل مع الضغوط.
- 4- التنفس ببطء وعمق.
- 5- الاسترخاء.
- 6- التنفيس عن المشاعر السالبة لأقرب الناس.
- 7- النظر إلى هذه الضغوط على أنها مواقف تمثل خبرات يمكن أن يتعلم منها الإنسان في المستقبل.
- 8- الراحة المناسبة سواء أثناء العمل أو بعده أو على مدار السنة.
- 9- ممارسة الرياضة البدنية وأقلها المشي.

الاستقصاء:

- 1- أشعر بالعجلة والاندفاع في معظم الأوقات.

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 2- أعاني بعض التقلصات والألم في عضلاتي أو في معدتي.

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 3- أعاني من زحمة المواصلات عند الذهاب

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 4- مكان عملي مزدحم بالزملاء.

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------
- 5- عملي يتطلب مني العمل مع عدد كبير من العملاء.

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> إلى حد ما	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

6- أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.
نعم إلى حد ما لا

7- أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة التي أعمل بها غير ذي قيمة.
نعم إلى حد ما لا

8- أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة
نعم إلى حد ما لا

9- أحب أن أحظى بالاهتمام الكامل في أي موقف
نعم إلى حد ما لا

10- أحب أن أحصل على ما أريده فوراً
نعم إلى حد ما لا

11- أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في الأسرة
نعم إلى حد ما لا

12- أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في العمل
نعم إلى حد ما لا

13- أشعر بصعوبة في أن أقول «لا» لأي طلبات أو استفسارات
نعم إلى حد ما لا

14- أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء
نعم إلى حد ما لا

15- احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار
نعم إلى حد ما لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (نعم) عن أي سؤال.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (إلى حد ما) عن أي سؤال.
- 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 16 درجة فأقل فأنت فعال وناجح في إدارة مستوى ضغوطك.
- ب- إذا حصلت على 17-23 درجة فأنت تواجه مستوى آمن من الضغوط ولكن لديك بعض الجوانب في حاجة إلى تحسين.
- ج- إذا حصلت على 24 درجة، فأنت تعاني من مستوى ضغوط مرتفع للغاية، وتحتاج إلى مساعدة خارجية من الأخصائي الاجتماعي أو النفسي في المؤسسة التي تعمل بها حتى يساعدك على تخفيض حدة الضغوط عليك.



هل أنت قادر على السيطرة على نفسك؟

يقول الرسول ﷺ: «ليس الشديد بالسرعة، ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

تواجهنا في الحياة مواقف وتصرفات من الآخرين قد تدفعنا إلى الغضب، والأمر يتطلب من الإنسان الوعي أن يتمالك نفسه عند الغضب، وسيطر على نفسه، لأن مشاعر الغضب هذه سوف تضر الإنسان الغاضب نفسه وتضر الآخرين وتجعله يخسر الناس والعلاقات والفرص.. والنتيجة بعد ذلك هي الندم على ما حدث. والمطلوب من الإنسان أن يدرب نفسه على كيفية التغلب عليها عند الغضب.

إذا أردت أن تعرف هل تستطيع أن تملك أو تتمالك نفسك عند الغضب وتسيطر عليها. فأجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

1- هل تنتظر دورك بدون غضب وتذمر داخل البنك أو في السوبر ماركت؟

نعم لا

2- هل تتمالك نفسك إذا تأخرت زوجتك في إعداد الغذاء لك في الموعد المناسب لك؟

نعم لا

3- هل تبسم وتقول لا بأس للشخص الذي لطخ ثوبك بدون قصد؟

نعم لا

4- هل تستطيع أن تنصت صابراً إلى متحدث بطن الكلام أو يعان من التأثأة؟

نعم لا

- 5- هل تجلس دون تزمير واحتجاج انتظاراً لدورك لدى أو عند الطبيب؟
 نعم لا
- 6- هل يمكنك أن تنتظر صديقاً لك بعد الموعد المحدد بفترة؟
 نعم لا
- 7- هل يمكنك أن تكتم ضحكة أو قهقهة لا تراها مناسبة لطبيعة الموقف؟
 نعم لا
- 8- هل تستطيع حبس دموعك أمام مشهد حزين مؤثر على شاشة التلفزيون أو السينما؟
 نعم لا
- 9- هل تستطيع تمالك نفسك عن ضرب طفلك؟
 نعم لا
- 10- هل تتحمل انتقادات غير عادلة يوجهها لك رئيسك دون التفكير في الرد عليه بشدة أو الاستقالة من العمل؟
 نعم لا
- 11- هل تحتج على زوجتك إذا أزعجتك بمطالبها المتعددة؟
 نعم لا
- 12- هل تحتج على أحد أبنائك إذا أزعجك بصوت الراديو أو الكاسيت الصاخب؟
 نعم لا
- 13- هل وصفك بعض الناس بأنك عصبي؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (نعم) عن الأسئلة من 1 إلى 10.
2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (لا) عن الأسئلة من 11 إلى 13.
3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت تمتلك القدرة على السيطرة على نفسك عند الغضب وذلك بدرجة كبيرة. ننصحك بأن تحافظ على هذه القدرة من خلال تذكير نفسك بالفوائد التي تعود عليك نظراً لممارستك لهذه القدرة، فأنت غالباً لا تخسر الناس ولا تغضبهم منك.

ب - إذا حصلت على 6-9 درجات فأنت تمتلك قدرة متوسطة على السيطرة على نفسك عند الغضب. ننصحك بقراءة الأسئلة مرة أخرى حتى تعرف نوعية المواقف والتصرفات التي تجعلك تغضب ولا تسيطر على نفسك، ثم مرّن نفسك على مواجهتها بصدور رحب وباستجابة عادية وليست عنيفة.

ج - إذا حصلت على أقل من 6 درجات فأنت لا تسيطر على نفسك عند الغضب وتنفعل بشكل سريع، ورد فعلك غالباً عنيف تجاه كثير من مواقف وتصرفات الناس معك.

ننصحك: لا تغضب لا تغضب، حتى لا تخسر جهازك العصبي، وتخسر الناس وتفقد حبههم.

عليك أن تمارس إحدى الرياضيات البدنية التي يمكن أن تستنفذ كثير من مشاعر الغضب والعنف والغيظ بشكل مناسب. ومن هذه الرياضات الكاراتيه والتايكوندو والكنغفو والجودو والتي تعلم الإنسان كيف يسيطر على نفسه ويتحكم فيها في مواقف الشدة والغضب.



اكتشف قدرات طفلك الخلاقة؟

تم إعداد هذا الاستبيان نتيجة لدراسة علمية مستفيضة شارك فيها كل من الأستاذين كيت وارد وديفيد ويكس، وعكفا عليها منذ عام 1974 في مستشفى أدنبرة الملكي حول الأطفال الموهوبين والخلاقين. وهي تقوم على أساس أن الآباء والأمهات هم أدرى الناس بأطفالهم.

وبالإجابة بصدق على الأسئلة المبينة إلى جانب هذا تستطيع أن تحصل على تقييم حقيقي لقدرات طفلك الخلاقة، وهي لا تقل أهمية عن مجموع درجات ذكائه.

ولكن تذكر جيدا أن سمات الشخصية والمستوى العقلي على حد سواء قد يختلفان اختلافا بينا بين مرحلتى الطفولة والبلوغ، وذلك فمن المستحسن إعادة الاختبار والاستبيان بين الحين والحين.

وقد بدأت الدراسة بتحليل أكبر عدد ممكن من ظواهر السلوك والسمات الشخصية والأفضليات والمواقف حتى يمكن اكتشاف الظواهر الأكثر ارتباطا، ثم ركزنا مجال الأسئلة على تلك التي تميز بشكل واضح بين الأطفال ذوي القدرات الخلاقة العالية وأولئك الذين يتمتعون بدرجة مماثلة من الذكاء ولكنهم أقل إبداعا.

وقد وضعت الأسئلة بحيث تنطبق على معظم الأطفال. والدقة مطلوبة، ولذلك يتعين مراعاة منتهى الصدق واختيار الإجابة الأقرب التي تقدم الصورة الصحيحة لسلوك طفلك المعتاد. ولا تفكر طويلا أمام كل سؤال. فليس هناك أسئلة مخادعة أو استنتاجات خبيثة يضمرها أحد، ولا توجد إجابة صح ستأخذ عليها درجة وأخرى خطأ ستنال عليها صفرا. وإنما هو طفلك كما يجب أن تكتشفه. فأعط الإجابة التلقائية بمجرد قراءة السؤال. ثم أعط 6 درجات تحت خانة دائما، و3 درجات تحت خانة «أحيانا» و صفر تحت خانة «أبدا».. واحسب النتيجة.

السؤال	دائماً	أحياناً	نادر
1- كنت أعيب على طفلي أنه كثير الحركة، ولكن تبين لي فيما بعد أن حركاته ليست غير هادفة.			
2- يستطيع طفلي أن يفهم أفكاراً يجد زملاؤه صعوبة في فهمها.			
3- طفلي مهتم بأن يكتشف العالم المحيط به.			
4- طفلي يجد متعة ظاهرة في أحلام اليقظة.			
5- طفلي يجد متعة بالإحساس أنه مختلف نوعاً ما عن الآخرين.			
6- طفلي مهتم بأن يجد حوله أكثر اهتماماً بغيرهم.			
7- طفلي يجد متعة أكبر في مصاحبة من هم أكبر منه سناً.			
8- طفلي كثير الكلام.			
9- عندما أطلب من طفلي ألا يفعل شيئاً معيناً، يتعمد أن يفعله.			
10- الأطفال الآخرون يغارون من قدرات طفلي.			
11- يميل طفلي إلى النشاط الأكاديمي.			
12- طفلي لا يعرف الصبر ويريد أن يتعلم كل شيء بسرعة.			
13- لغة طفلي غير معتادة ممن هم في مثل سنه.			
14- يحب طفلي حل الألغاز التي يعجز زملاؤه عن حلها.			
15- لا ينزعج طفلي عندما يكون وحده بالمرة.			
16- طفلي يحب أن يعرف كيف كان يفكر مشاهير الرجال والنساء في مختلف الموضوعات.			
17- طفلي على درجة متطرفة من حب الاستطلاع.			
18- أستطيع أن أقول أن طفلي شديد الاستقلالية (رأسه ناشفة).			
19- طفلي أكثر إحساساً من غيره بالبيئة حوله.			
20- طفلي يعمل أكثر مما هو متظر منه.			
21- طفلي لا يبدو قلقاً ولا يخاف من الأشياء التافهة.			

نادراً	أحياناً	دائماً	السؤال
			22- طفلي لا يتردد في التعبير عن رأي يعرف أنه لن يلقى قبولا حسنا.
			23- طفلي ليس سعيدا بالمدرسة في بعض الأحيان.
			24- طفلي يميل إلى فك لعبه ليعرف كيف تعمل.
			25- طفلي بدأ يرسم ويمارس القراءة مبكرا، ولا زال يفعل ذلك.
			26- طفلي يستفيد من عزلة بشكل بناء.
			27- يبدو طفلي وكأنه يستطيع أن يدرك الأفكار المجردة منذ سنواته الأولى.
			28- يبدو طفلي سريع الفهم والتقاط المعاني.
			29- طفلي يسرد على أحلامه بدون تردد.
			30- طفلي يقضي وقتا طويلا في المذاكرة، دون أن يطلب أحد منه ذلك.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على أقل من 83 درجة فهذا معناه أن القدرة الإبداعية والذكاء منفصلان. وبالتالي فمن الممكن جدا أن يكون الطفل عالي الذكاء ولكن ليس خلاقا، أو العكس بالعكس. فليس كل شخص يملك القدرة على أن يبدع ويكون خلاقا بدون تدريب.

كذلك فإن الأطفال يتغيرون كثيرا وهم في مرحلة النمو، وحسب ظروفهم التعليمية، ويمكن أن يحصلوا على درجات أكبر فيما بعد.

ومن المحتمل أن الطفل الذي يحصل على أقل من 83 درجة يفضل العمل الإنتاجي، ويكون أفضل حالا لو عمل وفقا للنظم التقليدية المألوفة، ويحصل على المعرفة الواقعية مباشرة من مدرسيه بدلا من القيام بعمل مستقل والحلم بأفكار جديدة. وطفل كهذا، يمكن أن يكون لديه رصيد ضخم من الأفكار، ولكنه يكون أكثر سعادة عندما يهتدي بالنصح والمبادئ الأخلاقية المعمول بها.

ب- إذا حصلت على 83 - 117 درجة فهذا معناه أن قدرات الطفل الخلاقة تتراوح بين المستوى الأدنى والمستوى الأعلى. وأنه متوازن من حيث القابلية للتعليم، وعلى قدر أكبر من الثقة بالنفس وقدر أقل من التردد والرضوخ. ومن الناحية العقلية يكون أقدر على تجميع الأفكار من مصادر مختلفة في مفهوم واحد موحد. ومن المؤكد أنه سيصبح مسرفاً في الاعتماد على إنجازاته المدرسية حتى يكون أكثر ثقة بنفسه. ومن ثم، فإنه يعتبر الرسوب أو التخلف في المدرسة كارثة.. وأمثال هذا الطفل يمكن أن يتفوقوا جداً لو أمكن تخليصهم من الضغط والتوتر.

وقد يعرق نمو القدرات الخلاقة لدى هذا الطفل الخوف من الوقوع في خطأ. فهو لا يقلقه نقد الآخرين له فحسب، وإنما هو يريد دائماً أن يتجنب الاتهام بأنه غبي أو أحمق لأنه لا يؤدي ما يؤديه بنفس المستوى العالي لدى الغير. ولكي يكون هذا الطفل أكثر قدرة على الخلق والإبداع يجب أن يشجع على الإقدام على مزيد من المخاطر العقلية.

ج- إذا حصلت على أقل من 118 درجة فأكثر فهذا يشير إلى قدرة خلاقة عالية. والطفل من هذا النوع يكون لديه قدرة كبيرة على توليد العديد من الأحاسيس والافتراضات لحل المشاكل. وهو يرتاح جداً للغموض والظواهر المتنافرة غير التقليدية، وسيجد متعة كبرى في حل التمارين التي ستقدمها في الأعداد القادمة، بل وقد يجد معظمها سهلاً للغاية.

والتزود بهذه الموهبة لا يسبب في حد ذاته مشكلة للطفل. وإنما ردود فعل الآخرين إزاء تصرفاته هي التي يمكن أن تحدث أثراً عكسياً. وقد يؤدي عدم فهم المعلمين أو الوالدين إلى أن ينطوي هذا الطفل على نفسه. ومع ذلك فهذا ليس أمراً خطيراً كما يتصور البعض. فالأطفال الموهوبون يسخرون عزلتهم من أجل الإغراق أكثر في تخيلاتهم.. ومن هنا يجيء أفضل ما يبدعون.

والطفل من هذا النوع يجد فرحة كبرى وحساً بالدهشة المزوجة بالنشوة لمجرد أن تقع عينه على أي جديد. ولكنه عادة لا يجد سبيلاً سهلاً إلى التفاهم مع مدرسيه حتى يحصل إلى عناية أكثر تخصصاً تعجل بمسيرته التعليمية (لأنه يكون عادة أسرع

استيعابا). الأمر الذي يفيد كثيرا في تنمية قدراته. وقد يدفع بهم هذا الإهمال إلى أن يفقدوا الاهتمام بالمدرسة ويسأموا الدراسة ويمسوا بالإحباط إزاء الواجبات المدرسية السهلة جدا والتي لا تشبع فيهم التطلع إلى حل مسائل أصعب.

والأبوان وحدهما هما الأقدر على إدراك هذا الجانب الخلاق في طفلها، والمفروض أن يجنباه الإحساس بالإحباط، وأن يتعاونوا مع المدرسة من أجل فتح أبواب الإبداع على مصاريعها أمام طفلها.



هل أنت مبدع؟

على الرغم من أن الإبداع Creation / Innovation يمثل حقيقة الوجود الحضاري للإنسان منذ أن خلقه الله على هذه الأرض، إلا أن بحث الظاهرة الإبداعية بالشكل العلمي جاء متأخراً إلى حد كبير.

يقول الكسندرو روشكا إن الإبداع عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة. ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

ويقول د. عبد المعطي عساف إن الإبداع ظاهرة إنسانية عامة وليست ظاهرة خاصة بأحد؛ فهو ليس حكراً على الخبراء والعلماء والأخصائيين. وقد لا يحتاج، وبخاصة في مراحله الأولى، إلى المعدات والإمكانات الكبيرة.. فأى إنسان عاقل وسوي تنطوي مقومات شخصيته على نويات أو عناصر إبداعية، بغض النظر عما إذا كان الفرد يعي ذلك ولا يعيه.

وتختلف هذه المقومات والعناصر الإبداعية من شخص إلى آخر حسب الفطرة التي فطره الله عليها، وحسب الظروف البيئية التي يعيش في وسطها ويتفاعل معها.

وقد تعمل هذه الظروف على صقل وتنمية هذه العناصر الإبداعية أو قد تحبطها.. بمعنى أن الإبداع نتاج عوامل وراثية (موروثة) وعوامل بيئية (مكتسبة). إلا أنه في بعض الأحيان يكون للعوامل الوراثية دور مميز، وبخاصة في مجالات الإبداع الفني مثل: الرسم والغناء والموسيقى، تلك التي تحتاج إلى استعدادات خاصة.

ويمكن تحديد سمات الشخصية المبدعة في الآتي:

- 1- الثقة في النفس.
- 2- الطلاقة الفكرية (بمعنى إطلاق أو طرح أفكار عدة لموضوع واحد).
- 3- الطلاقة اللفظية.
- 4- الإطلاع الواسع.

- 5- الخيال الواسع الفني.
- 6- القدرة على تقييم (وزن) الأفكار.
- 7- المخاطرة.
- 8- الأصالة.
- 9- المرونة.
- 10- المثابرة.
- 11- التفاني في العمل.
- 12- الاستقلال وعدم التبعية.
- 13- حب القراءة والإطلاع على كل جديد.

الاستقصاء:

- 1- هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات إيجابية؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 2- هل تتصف بالمثابرة في معالجة الأمور؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 3- هل تتصف بالمرونة في تفكيرك، ونظرتك إلى الأشياء؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 4- هل تتخيل وتأمل بعض الأمور، وتجد ذلك مفيدا بعد ذلك؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 5- هل تحلم بالموضوعات التي تفكر بها؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 6- هل تحب روح المغامرة والمخاطرة؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------
- 7- هل لديك ثقة في نفسك وفي قدراتك؟

<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> أحيانا	<input type="checkbox"/> لا
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------

- 8- هل لديك القدرة على التفكير الشامل (بمعنى التفكير في الموضوع من أكثر من زاوية)؟
 نعم أحيانا لا
- 9- هل تطرح أفكاراً عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً؟
 نعم أحيانا لا
- 10- هل تقيم أو تزين الأفكار التي طرحتها أو التي يطرحها الآخرون؟
 نعم أحيانا لا
- 11- عندما تواجه موقفاً أو مشكلة، هل تفكر فيها بعمق؟
 نعم أحيانا لا
- 12- في أمور وموضوعات الحياة، هل لك آراء وأفكار عدة حولها؟
 نعم أحيانا لا
- 13- هل مررت بمرحلة بزوغ أو إشراق لفكرة جديدة؟
 نعم أحيانا لا
- 14- هل تجد متعة في القراءة والاطلاع على كل جديد بشكل يومي؟
 نعم أحيانا لا
- 15- هل تسعى إلى الالتحاق بالبرامج والدورات التدريبية؟
 نعم أحيانا لا
- 16- هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها عقبات تؤثر سلباً في تفكيرك؟
 نعم أحيانا لا
- 17- هل اخترعت شيئاً ولو صغيراً أو بسيطاً؟
 نعم أحيانا لا
- 18- هل حققت أي إبداع فني (رسم، شعر، قصة موسيقى، غناء، تمثيل،...) ولو على مستوى بسيط؟
 نعم أحيانا لا

19- هل تحاول تطوير الأشياء أو الأجهزة الموجودة في منزلك أو عملك؟

نعم أحيانا لا

20- هل تحاول إصلاح الأجهزة المعطلة في منزلك؟

نعم أحيانا لا

21- هل تدخل مسابقات عن الإبداع، سواء فنية أم أدبية أم علمية؟

نعم أحيانا لا

التعليقات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، ماعدا الأسئلة من 11 إلى 13 فأعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا»، ودرجتان في حالة الإجابة بـ «لا».

2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 29 درجة فأكثر فأنت شخص مبدع. استمر على المنوال نفسه، مع تحذيرك من الغرور الذي يقل صاحبه.

ب- إذا حصلت على 15-28 درجة فأنت على بداية طريق الإبداع، وتحتاج إلي مزيد من التركيز وبذل الجهد حتى تحقق معظم مقومات عملية الإبداع.

ج- إذا حصلت على 14 درجة فأقل، فأنت شخص غير مبدع. وكثير من سمات الشخصية المبدعة غير متوافرة لديك. كل ما نستطيع أن نقوله لك أن الإبداع هو استعداد فطري لدى الأشخاص يُنمى بالتدريب وتعلم المهارات والتعليم، وليس هناك مستحيل في تحقيق الأشياء.. فالإنسان وصل إلي القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حلمًا مستحيلًا منذ سنوات عدة مضت.



اتجاهك نحو التدخين

لدى أي إنسان اتجاهات Attitudes عديدة نحو موضوعات الحياة، وظيفتها توجيه السلوك ومنها: اتجاه الشخص نحو الرئيس أو الزوجة أو الزوج أو العمل، ونزول المرأة للعمل، واتجاه الشخص نحو التدخين، ونحو استخدام التكنولوجيا الحديثة وغير ذلك.

والاتجاه ميل طبيعي يشتمل على مشاعر الفرد وأفكاره واستعداده للقيام بأعمال معينة.. وقد يكون إيجابياً أو سلبياً، قوياً أو ضعيفاً، علنياً أو خفياً.

والاتجاهات لدى الإنسان لا تتكون من فراغ، لكنها مكتسبة ومتعلمة من خلال عمليات التنشئة الاجتماعية التي تقوم بها الأسرة والمدرسة والمسجد والنادي ووسائل الإعلام.

قد يرى الابن أباه يدخن، ومدرسه يدخن، وصديقه يدخن، وبطل الفيلم يدخن.. وغالباً ما يكون اتجاه هذا الابن نحو التدخين إيجابياً، ثم يقوم بالتدخين عندما تأتي له الفرصة. وهنا يجب التأكيد، أيضاً، على أن وسائل الإعلام، وبخاصة التلفزيون والسينما، لما لها من عناصر مثل الجاذبية والانتشار والألوان والحركة المثيرة، تؤثر بشكل كبير في تكوين اتجاهات الناس وبخاصة الأطفال والمراهقون والشباب.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تتعرف إلى اتجاهك نحو التدخين، أجب عن الاستقصاء الآتي بما يعبر عن مشاعرك وأفكارك وآرائك الشخصية، بـ «موافق» أو «موافق إلى حد ما» أو «غير موافق».

- 1- تدخين السجائر لا يضر بصحتي
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 2- تدخين السجائر ليس حراماً دينياً
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 3- تدخين السجائر لا يضر الآخرين
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 4- تدخين السجائر علامة من علامات الرجولة
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 5- تدخين السجائر يقلل من توترتي وقلقي
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 6- تدخين السجائر يزيد من انتباهي وتركيزي
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 7- تدخين السجائر يجعل الآخرين يحترموني
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 8- تدخين السجائر يسهم في إتقاني للعمل وإبداعي فيه
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 9- تدخين السجائر مع الآخرين يسهم في تكوين صداقات سريعة معهم
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 10- تدخين السجائر يجب منعه في الأماكن العامة
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 11- تدخين السجائر تبذير وإسراف ليس له داع
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق

- 12- تدخين السجائر يسهم في تلويث الهواء
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 13- تدخين السجائر بداية الطريق إلى الإدمان
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 14- تدخين السجائر يضر بصحة الفم والجهاز التنفسي
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 15- لا أحب مصاحبة المدخنين
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 16- يجب إلغاء إعلانات السجائر
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 17- يجب منح استيراد السجائر
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق
- 18- لا بد من نشر الوعي والمعرفة بمضار التدخين
 موافق موافق إلى حد ما غير موافق

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين للإجابة بـ «غير موافق» ودرجة واحدة لـ «موافق إلى حد ما» وصفرًا لـ «موافق» على العبارات من 1 إلى 9.
- 2- أعط لنفسك درجتين للإجابة بـ «موافق» ودرجة واحدة لـ «موافق إلى حد ما» وصفرًا لـ «غير موافق» على العبارات من 10 - 18.
- 3- اجمع درجاتك على كل العبارات.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 25 درجة فأكثر فأنت شخص ذو اتجاه سلبي نحو التدخين وبشكل قوي، واستجابتك له سلبية، ولا تدخن السجائر، ننصحك بالاستمرار على هذه الحال، ولا تتأثر بالمدخنين من حولك.

ب- إذا حصلت على 24 - 13 درجة فأنت شخص ذو اتجاه سلبي نحو التدخين بدرجة متوسطة، وقد تكون غير مدخن أو مدخناً مع معرفتك بمضار التدخين. فإذا كنت غير مدخن ننصحك بأن تستمر في عدم التدخين، وأن تتبّه إل أنك على وشك السقوط في حفرة التدخين أو قاب قوسين أو أدنى. أما إذا كنت مدخناً فاقراً رقم (3).

ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت شخص ذو اتجاه إيجابي نحو التدخين وبشكل قوي، واستجابتك له إيجابية وتدخن.

ننصحك بأن تترك التدخين، فهو عادة سلوكية ضارة بك وبالآخرين إذا كانت لديك إرادة قوية.

ويمكن تحقيق ذلك من خلال:

- 1- التدرج وليس الامتناع التام عن تدخين السجائر مرة واحدة.
- 2- عدم مصاحبة المدخنين أو الابتعاد منهم عند قيامهم بالتدخين.
- 3- صيام أيام عدة ؛ فالصيام يمكن أن يعود المدخن على عدم التدخين لفترات طويلة من النهار.
- 4- ممارسة الرياضة البدنية، لتدرك أنك في حاجة إلى المحافظة على صحتك بها فيها الامتناع عن التدخين.
- 5- قراءة بعض المقالات والكتيبات عن مضار التدخين وآثاره السيئة.



هل أنت مكتئب؟

الاكتئاب Depression هو شعور بالإحباط والحزن والتعاسة، تزداد نسبته ومدته لدى الشخص المكتئب على الفترة المعتادة. ولو أن فرداً سويّاً تعرض لمثل هذه الواقعة لاستجاب لها بدرجة أخف من الانفعال.

ويقول د. عادل صادق، أستاذ الصحة النفسية إن الشخص المكتئب هو إنسان أميل في مزاجه العام إلى الإحساس المستمر بالحزن وهبوط المعنويات وافتقاد الرغبة والحماة للكثير من الأشياء التي تثير اهتمام الناس.

من الأسباب الرئيسية للاكتئاب

- 1- الإحساس بعدم القدرة، وبأن الظروف الخارجية تفعل بالإنسان ما تريد.
- 2- عدم تشجيع أو مكافأة الشخص عند نجاحه أو أدائه للعمل بشكل جيد.
- 3- التوقعات السلبية الناتجة عن تبني اعتقادات خاطئة حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل.

وللاكتئاب أعراض عدة منها: الحزن أو الكآبة، الشعور بالفشل، التشاؤم، الشعور بالذنب، الملل، القلق، اضطراب الشهية والنوم.

ويضيف ريتشارد سوين، أستاذ علم النفس، أعراضاً أخرى للاكتئاب هي، الشعور بالوحدة، الشعور بالوهن أو الخمول، الشعور بالضيق، تشتت الانتباه، مشكلات النوم.

وللتغلب على الاكتئاب يمكن القيام بالكثير من إجراء علاجي مثل:

- 1- تدعيم الثقة في النفس، وفي القدرة على تسيير الأمور.
- 2- تشجيع ومكافأة الشخص عند إظهار الاستجابات المناسبة.
- 3- تعديل الأفكار السلبية والاعتقادات الخاطئة من خلال الحوار العقلاني والاستناد إلى المنطق.

4- مصاحبة المخلصين والمتفائلين والسعداء.

5- تطوير مهارات مواجهة المشكلات.

يضيف ريتشارد سوين أساليب علاجية أخرى هي:

1- بث الطمأنينة في نفس الشخص المكتئب.

2- إبعاده من الظروف البيئية الضاغطة.

3- العلاج بالعمل والترويح.

4- وقف الإفراط لدى المكتئب في الاجترار الفكري.

إذا أردت أن تعرف درجة الاكتئاب لديك، أجب عن الاستقصاء الآتي بـ «نعم» أو «لا».

الاستقصاء:

1- هل تشعر بخيبة الأمل في تحقيق وضع أفضل في المستقبل؟

نعم لا

2- عندما تنظر في المرأة، هل ترى نفسك غير مبتم، وتجاعيد وجهك تدل على أنك أكبر من سنك؟

نعم لا

3- عندما تقوم بعمل ما، هل تشعر بالإجهاد بسرعة؟

نعم لا

4- هل شهيتك نحو الأكل قد قلت؟

نعم لا

5- في معظم الوقت، هل تكره نفسك؟

نعم لا

- 6- في معظم المواقف، هل تكره الناس وتكن لهم مشاعر سلبية؟
 نعم لا
- 7- هل تجد صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات؟
 نعم لا
- 8- هل تجد صعوبة في النوم؟
 نعم لا
- 9- هل تشعر بالحزن معظم الوقت؟
 نعم لا
- 10- هل تشعر بالملل أغلب وقتك؟
 نعم لا
- 11- هل تشعر بعدم الاستقرار في حياتك؟؟
 نعم لا
- 12- هل أنت راض عن أسلوب حياتك؟
 نعم لا
- 13- هل أنت غير راض عن عملك؟
 نعم لا
- 14- هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟
 نعم لا
- 15- هل تبدو عليك إشارات الألم إذا وجه لك أقل نقد أو لوم؟
 نعم لا
- 16- هل عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء، هل تتذكر الأحداث المؤلمة وغير السارة فقط؟
 نعم لا

17- هل تشعر بأنك فشلت أكثر من المحيطين بك؟

نعم لا

18- هل تعتبر نفسك غير سعيد في حياتك؟

نعم لا

19- هل تعتبر نفسك غير سعيد في عملك؟

نعم لا

20- هل تنظر إلى المستقبل في معظم الأحيان بنظارة سوداء؟

نعم لا

21- هل تشعر بالحسد والحقد على من هم أفضل وضعاً منك؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة.

2- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت مكتئب بدرجة كبيرة. ومن الحكمة أن تطلب

المساعدة من الآخرين، وتسعى إلى العلاج لدى اختصاصي نفسي أو اجتماعي.

وإن رجعت إلى أسباب اكتئابك لو وجدت معظمها بسيطة وواهية وتفتقد المنطق.

ولو عرف الإنسان إن مشكلاته إنما هي اختبار وابتلاء من الله لاستراح.

ب- إذا حصلت على 8 - 14 درجات فأنت مكتئب بدرجة متوسطة. نقترح عليك أن

تطبق مزيداً من الإجراءات التي قدمناها في الاستقصاء لعلاج حالة الاكتئاب.

ج- إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت غير مكتئب. ننصحك بالاستمرار على ما

أنت فيه.



هل أنت شخص حسود؟

يقولون في الأمثال الشعبية أن «عينه زرقاء»، «عينه مدوّرة»، «العين فلفت الحجر»، «يكفيك شر العين».

المقصود بذلك، طبعاً، الشخص الحسود تجاه الآخرين وتجاه نفسه أو أسرته أو ماله. ويعيش بيننا من يشعرون بالغيظ إذا نال غيرهم خيراً أكبر مما نالوه، حتى ولو كانوا يستحقونه.

ومن صفات الحاسد الأساسية عدم القناعة، والنظر إلى ما لدى الناس والحقده عليهم، بل وحصوله هو عليها، كما يمتلك، أحياناً، القدرة على التأثير في الأشخاص والأشياء، وتحريكهم نحو اتجاهات معينة لمصلحته، ويقول سعيد إسماعيل إنه على مر العصور، وفي كل الديانات التي عرفها الإنسان منذ البدء، توجد طقوس وتعاويد وأحجبة للوقاية من الجسد والحاسدين.

وعلى سبيل المثال لا يزال بعض الناس يستخدمون حتى الآن حدوة الحصان والخرزة الزرقاء وسنابل القمح ونبات الصبار والكف لجذب عين الحاسد، وتحويلها عن الجوهر الحقيقي الذي يخشون عليه من الحسد.

والحسد مذكور في القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ
الْفَلَقِ ۝١ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝٢ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝٣ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ
فِي الْعُقَدِ ۝٤ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝٥ ﴾ (الفرق: 1-5).

ويقول الرسول ﷺ في هذا الشأن: «انظروا إلى ما هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى ما هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم».

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص حسود أم لا، أجب عن هذه الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

- 1- هل تنظر إلى نفسك بأنك دائماً متميز عن الآخرين؟
 نعم لا
- 2- هل تعتبر نفسك مغروراً جداً؟
 نعم لا
- 3- هل تنظر إلى ممتلكات الآخرين وما عندهم من خير؟
 نعم لا
- 4- هل تمنى زوال النعمة التي لدى الآخرين؟
 نعم لا
- 5- هل تمنى أن تنتقل النعمة التي لدى الآخرين إليك؟
 نعم لا
- 6- هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟
 نعم لا
- 7- هل تسعى دائماً إلى الحصول والاحتفاظ بكل الأشياء المرغوب فيها؟
 نعم لا
- 8- هل تنافس الآخرين باستمرار للحصول على الأشياء؟
 نعم لا
- 9- هل يبدو عليك الغيظ إذا حصل غيرك على خير، وتعتقد بأنه من نصيبك؟
 نعم لا

- 10- هل لديك حب شديد للتملك؟
 نعم لا
- 11- هل تحقد كثيراً على بعض المحيطين بك؟
 نعم لا
- 12- هل قال عليك أحد إن عينك حاسدة؟
 نعم لا
- 13- هل يخاف الناس من أن تزورهم في المنزل أو في العمل؟
 نعم لا
- 14- هل يمكنك أن تمنح الآخرين عن طيب خاطر شيئاً يحتاجون إليك منك؟
 نعم لا
- 15- هل تعتبر دخلك الشهري أو السنوي مناسباً لك؟
 نعم لا
- 16- هل أنت راض عن حياتك؟
 نعم لا
- 17- هل أنت راض عن عملك؟
 نعم لا
- 18- هل تؤمن بالقدر، حلوه ومره؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 13.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 14 إلى 18.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر فأنت شخص حسود في معظم الأحيان، ننصحك بأن تترك الحسد؛ فهو مرض اجتماعي خطير يضر صاحبه، مثل النار تاكل في نفسها.
- ب - إذا حصلت على 7 - 12 درجة فأنت شخص حسود في بعض الأحيان.
- ج - إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت غير حسود، وهذه إحدى صفات الشخصية الناجحة.



هل تفكر بإيجابية؟

التفكير هو الوظيفة الرئيسية للعقل. وهو بدوره نعمة ميز الله بها الإنسان عن باقي الكائنات.

والإنسان قادر على أن يوجه تفكيره وجهة إيجابية أو سلبية. فعندما ينظر إلى الأمور والأشياء والناس المحيطين به نظرة عادلة ومتفائلة، مع محاولة التطوير والتحسين لنفسه ولأسرته ولعمله، بل ولمجتمعه، فإنه يفكر بإيجابية وله نظرة تقدمية.

إذا أردت أن تعرف هل تفكر بإيجابية أو لا، أجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل تفكر بإيجابية تجاه الحياة؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تفكر بإيجابية تجاه المستقبل؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تعمل جاهداً للتخطيط للمستقبل؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تفكر بإيجابية تجاه عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تفكر في كيفية تحسين أدائك في العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تمتدح المؤسسة التي تعمل فيها؟
 نعم أحياناً لا

- 7- هل تمتدح العاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تبدو مثلاً ممتازاً للعاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تركز على تقديم أفكار ومقترحات لتطوير المؤسسة التي تعمل فيها؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تشجع الآخرين أكثر من الاعتراض أو النقد أو التذمر؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تفكر بإيجابية تجاه أسرتك؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تحاول باستمرار تحسين مستوى معيشة أسرتك؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تعتبر مثلاً يحتذى به لأسرتك، وبخاصة الأطفال؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تفكر بإيجابية تجاه نفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تحاول بشكل جاد تطوير نفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تفكر بإيجابية تجاه مجتمعك؟
 نعم أحياناً لا
- 17- هل شاركت كمتطوع في أي عمل عام أو خدمة للمجتمع؟
 نعم أحياناً لا
- 18- هل أخذت المبادرة مرة بعمل شيء لمصلحة الحي أو المنطقة التي تعيش فيها؟
 نعم أحياناً لا

19- هل تتحدث بشكل جيد عن جيرانك وأقاربك؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرأ في حالة الإجابة بـ «لا» عن كل الأسئلة.

2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 29 درجة فأكثر فأنت تفكر بإيجابية بشكل كبير. لك نظرة تقديمية وسليمة نحو نفسك وأسرتك وعملك ومجتمعك. ننصحك بأن تستمر على ما أنت فيه.

ب- إذا حصلت على 28 - 15 درجة، فأنت تفكر بإيجابية ولكن بدرجة متوسطة. لا بد من أن تعمم تفكيرك الإيجابي على كل مجالات الحياة. راجع الاستقصاء للتعرف إلى المجالات التي تنظر إليها بسلبية، حتى تحدث فيها التطوير المطلوب.

ج- إذا حصلت على 14 درجة فأقل، فأنت تفكر بسلبية، ونظرتك غير تقديمية وغير سليمة نحو نفسك وأسرتك وعملك ومجتمعك، أنت لا تثق في نفسك ولا تحب الآخرين.

ننصحك بأن تغير نظرتك وتفكيرك 180 درجة، فأنت تستحق الثقة، والآخرين يستحقون الحب، وتفكيرك أنت الذي تصنعه، فضعه في الاتجاه السليم، واجعله إيجابياً وإنسانياً.

خصص وقتاً لمناقشة نفسك؛ لماذا أنت كذلك؟ كيف تصبح أفضل؟ تكلم مع أقرب الناس إليك ليساعدك على أن يكون تفكيرك إيجابياً.



هل تستطيع تجنب التوتر؟

التوتر والقلق والضغط النفسي والعصبي والانفعال.. كلها أعراض سلبية يعاني منها الإنسان في العصر الحالي بشكل لم يشهده من قبل.

هذه الأعراض تترك آثاراً ضارة على الإنسان، سواء من الناحية النفسية أم العقلية أم الجسمية أم المهنية (الوظيفية) أم الاجتماعية (مع الأسرة ومع المجتمع). وإذا لم يتم التعامل السليم والمناسب مع كل هذه الأعراض، فإنها ستتحول، بلا شك، إلى أمراض.

وهناك طرق وأساليب عدة لتجنب التوتر العصبي أو للتقليل منه، والاستقصاء التالي يقدم لك حوالي 18 طريقة يمكن الاستفادة منها لتجنب أو لتقليل التوتر العصبي الذي تعاني منه نتيجة ما تواجهه من مواقف الشدة والأزمات والضغط، سواء في العمل أم وسط الأسرة أم في الدراسة.

الاستقصاء:

- 1- هل تقضي 5 دقائق على الأقل ، يومياً، على مقعد مريح في تأمل هادئ؟
نعم أحياناً لا
- 2- هل تسير على الطريق أو في إحدى الحدائق، في الهواء الطلق حوالي كيلو متر على الأقل يومياً؟
نعم أحياناً لا
- 3- هل تنام، ولوس ساعة واحدة، في فترة منتصف اليوم؟
نعم أحياناً لا
- 4- هل تنهض مبكراً كي يتاح لك الوصول إلى مقر عملك من دون حاجة إلى السرعة؟
نعم أحياناً لا

- 5- هل تحظى بقسط كافي من الراحة أثناء النوم؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تترك مشكلات العمل جانباً عند رجوعك إلى المنزل؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تسمع الراديو أو تشاهد يوماً برامج التلفاز باسترخاء؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تتكلم بهدوء عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تصادق أو تصاحب رفاقاً يتمتعون بالاسترخاء والسعادة؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تعطي لنفسك يوماً كل أسبوع للراحة والترفيه والاستجمام؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تمارس كل فترة التنفيس العميق؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة لك؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تفعل أي شيء إزاء قلق تعاوني منه بدلاً من الاستسلام له؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل لديك عدد كبير من الأصدقاء والمعارف؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تعلمت قبول الهزيمة أحياناً، من دون مرارة كبيرة؟
 نعم أحياناً لا
- 16- عندما يكون ذلك ممكناً، هل تستطيع تجنب الأشخاص والأموال التي تثيرك؟
 نعم أحياناً لا

17- هل يحول مزاجك المرح بينك وبين الانفعال؟

نعم أحياناً لا

18- هل تطلب النصيحة من الآخرين عندما تحتاج إليها؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة.

2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 22 درجة فأكثر فأنت ذو مهارة عالية في تجنب أو تقليل التوتر العصبي، ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه. قد يصفك الآخرون بالبرود، ولكن هذا لا يهم.

ب- إذا حصلت على 24 - 13 درجة، فأنت ذو مهارة متوسطة في تجنب أو تقليل التوتر العصبي. ننصحك بأن تستفيد من باقي الطرق والأساليب التي أجبت عنها بـ «لا» في أسئلة الاستقصاء.

ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل، فأنت ذو مهارة منخفضة في تجنب أو تقليل التوتر العصبي. والنتيجة أنك تعاني من توتر عصبي عال. لا بد من أن تتنبه إلى أنك معرض للانفعال الشديد والغضب في أية لحظة والانفجار في الآخرين من دون تحكم، وياحترق وظيفي (مهني) في عملك. وقد يصل الأمر إلى مشكلات في القلب والتنفس.



من يتحكم في الآخر: أنت أم عواطفك؟

من يتحكم في عواطفه جيداً يستطيع الارتداد من التفكير السلبي إلى التفكير الإيجابي بسرعة، والدخول في مرحلة الانتعاش، ثم بلوغ قمة الأداء.

ولقد وضع جيمس لوير James E. Loehr في كتابه «نجاح رغم الضغوط» المنشور عام 1997 تقييم ذاتي يساعدك في الإجابة عن السؤال التالي:

«من يتحكم في الآخر: أنت أم عواطفك؟»

يرجى الاستجابة للعبارات التالية بوضع إشارة (✓) أمام كل عبارة توافق عليها:

- 1- أسيطر دائماً على تفكير ()
- 2- أتحكم في مشاعري في معظم المواقف ()
- 3- عندما يزعجني شيء، أستطيع استعادة هدوني بسرعة ()
- 4- احتفظ بهدوني في الأوقات العصيبة ()
- 5- لا أسمح لعواطف السلبية بالاستمرارية طويلاً ()
- 6- أستطيع تهدئة نفسي بعد تعرضي لأي مضايقات ()
- 7- يمكنني التخلص من مشاعري السلبية كلما احتجت لذلك وبمحض إراداتي ()
- 8- قلياً ما أفقد السيطرة على أفكار و مشاعر وأفعالي ()
- 9- يمكنني التحول من الحالة السلبية إلى الحالة الإيجابية عند الضرورية ()
- 10- أشعر باستقراري العاطفي ()

إذا وافقت على سبع من العبارات السابقة أو أقل، فإن عواطفك تديرك بدلاً من تديرها.



اختبر ذكاءك

أولاً: اختبر معلوماتك:

- 1- من هو أول من رمي بسهم في سبيل الله؟
- 2- ما هو أقل بحار العالم ملوحة؟
- 3- ما هي المدينة التي تسمى بالتفاحة الكبيرة؟
- 4- ما هي أضخم طائر على سطح الأرض؟
- 5- كم عدد أرجل العنكبوت؟
- 6- ما هي أطول عظام الإنسان؟
- 7- ما هو أقصر عظام الإنسان؟

ثانياً: الرياضيات:

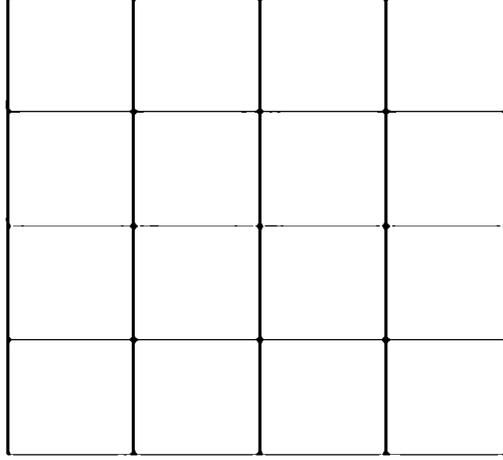
- اجمع: $15 + 20 + 72 + 62 =$
- أطرح: $672 - 296 =$
- أقسم: $350 \div 24 =$
- اضرب: $65 \times 238 =$

ثالثاً: الاستخدامات:

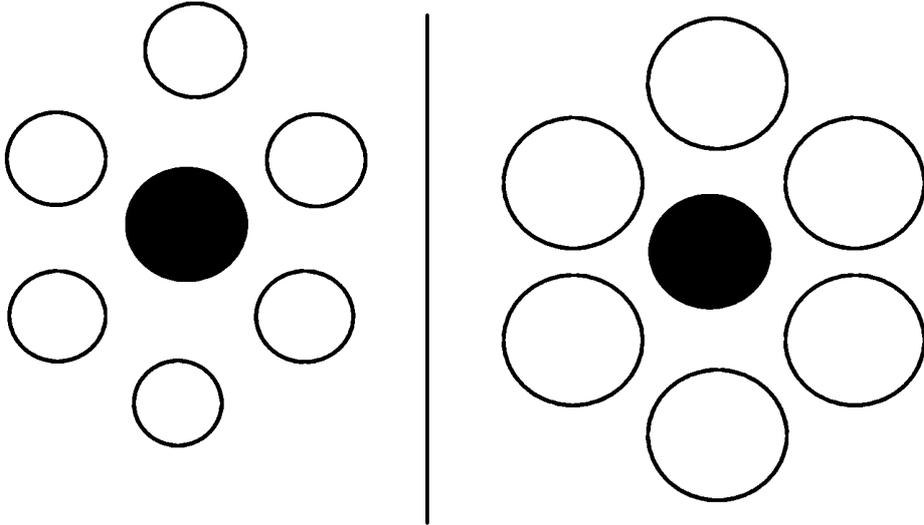
أذكر أكبر عدد من الاستخدامات غير المألوفة لمشبك الأوراق (كلبس الأوراق (Paper Clips).

رابعاً: الملاحظة:

1- كم مربع في هذه الصورة؟



2- حدد أي من الدائرتين السودايتين أكبر من الأخرى؟



خامساً: الاستدلال والاستنتاج:

1- ما هو الرقم الذي يجب بعد هذه الأرقام؟ 64-81-100-121-144

17 19 36 49

2- ولد عمره 4 سنوات، وأخته عمرها ثلاثة أمثال عمره، فما هو عمر أخته عندما يصل عمر الولد إلى 12 عاماً.

16 عاماً 20 عاماً 24 عاماً 28 عاماً

- 3- افترض أن العبارات الآتية صحيحة:
العبارة صحيحة العبارة غير صحيحة لا يمكن التحديد
- 4- سيارة قطعت 28 ميلاً في 30 دقيقة، كم ميل يمكن أن تقطعها هذه السيارة خلال ساعة؟
- 58 56 36 28

مفتاح الإجابة:

أولاً: اختبار معلومات:

- 1- سعد بن أبي وقاص.
- 2- بحر الشمال.
- 3- نيويورك
- 4- النعامة الإفريقية
- 5- ثمانية أرجل
- 6- عظمة الفخذ.
- 7- عظمة الركاب داخل الأذن الوسطى.

ثانياً: الرياضيات:

- الجمع = 170
- الطرح = 376
- القسمة = 14.58
- الضرب = 15470

ثالثاً: الاستخدامات:

كلما ذكرت عدداً كبيراً من الاستخدامات (أكثر من 10 استخدامات) كل دل ذلك على درجة ذكاء أعلى.

رابعاً: الملاحظة:

25 مربعاً

الدائرتان السوداوان متساويتان

خامساً: الاستدلال/ الاستنتاج:

1- 49.

2- 20.

3- العبارة صحيحة.

4- 56 ميلاً.



منتدی سور الازبکیہ

WWW.BOOKS4ALL.NET

[*https://twitter.com/SourAlAzbakya*](https://twitter.com/SourAlAzbakya)

<https://www.facebook.com/books4all.net>

الفصل الثاني

اكتشف شخصيتك

وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل

(الجانب الاجتماعي في الإنسان)

هل أنت متواضع؟

حيث يتعامل الناس مع بعضهم بعضاً بالتواضع تسود بينهم المودة والمحبة، وتزول من حياتهم العداوة والبغضاء. لقد خلق الله آدم من طين.. فإذا تأمل الإنسان أصل خلقته، تواضع ولم يتعال على خلق الله. يقول الله تعالى في التواضع ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾ (الفتح: 29). ويقول الرسول ﷺ: «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا ولا يبغي بعضكم على بعض».

فالتواضع فضيلة أخلاقية تعني عدم التكبر أو التعالي أو الغرور أو احتقار الناس، بينما التكبر هو الترفع عن قبول الحق وإنكار حقوق الآخرين، واحتقار الناس والسخرية منهم. والسخرية تؤدي إلى انتشار البغضاء بين الناس.

وإذا كان هناك مجال للتفاضل بين الناس فبالتقوى وطاعة الله لا بالحسب والأنساب. ولقد حرم الإسلام الكبر. وتوعد الله المتكبرين. يقول الله تعالى: ﴿سَاءَ صِرْفًا عَنِ أَيَّتِي الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ﴾ (الأعراف: 146). يقول الرسول ﷺ: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر». وقد يفهم البعض خطأ أن الاعتزاز بالنفس (دون غرور) والتزين والتجميل والاعتناء بالثوب (دون إسراف) من أشكال الكبر.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك متواضع أو متكبر، أجب بكل صدق عن هذا الاستقصاء، من خلال الرد بـ «نعم» أو «لا» على الأسئلة:

1- عندما يصفحك الآخرون باليد هل تقف لمصافحتهم؟

لا

نعم

2- هل ترد السلام على الشخص الآخر إذا كان ذا مكانة أقل بكثير، أو كان عاملاً أو فقيراً؟

نعم لا

3- هل تلقي السلام عند دخولك أي مكان؟

نعم لا

4- هل توافق على أن الناس سواسية كأسنان المشط؟

نعم لا

5- هل تحتقر الفقراء والمساكين؟

نعم لا

6- هل تصاحب أصحاب المناصب والمكانة العالية فقط؟

نعم لا

7- هل تستخدم بعض الألفاظ غير المحببة عند معاملة الخادمة أو أحد العمال؟

نعم لا

8- هل تقلل من شأن الحرف اليدوية التي يعمل فيها بعض الناس؟

نعم لا

9- هل تهمل الآخرين في حالة عدم الحاجة إليهم؟

نعم لا

10- في أحد الموضوعات كان الرأي الصحيح مختلفاً مع ما تراه، هل ترفض ذلك؟

نعم لا

11- هل تزهو بنفسك عند تحقيق أي نجاح؟

نعم لا

12- هل تزهو بنفسك عند حصولك على جائزة أو ميدالية؟

نعم لا

- 13- هل يقول عليك الناس أنك مغرور؟
 نعم لا
- 14- هل تحب أن يناديك الناس بوضع لقب أو أكثر قبل اسمك؟
 نعم لا
- 15- عند مقابلتك لأي شخص جديد لا يعرفك، هل تسرد له ألقابك وحسبك ونسبك؟
 نعم لا
- 16- هل تضع لافتة على باب منزلك موضحاً فيها اسمك ويسبقه بعض الألقاب؟
 نعم لا
- 17- هل تضع لافتة على باب مكتبك أو على مكتبك في العمل، توضح فيها اسمك ويسبقه بعض الألقاب؟
 نعم لا
- 18- هل وصفك أحد في يوم من الأيام بالعجرفة أو أن أنفك مرفوع في السماء؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 4
 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 5 إلى 18
 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر، فأنت شخص متواضع بدرجة كبيرة. استمر على ذلك، من دون أن تقلل من شأنك أو اعتزازك بنفسك.
- ب - إذا حصلت على 7 - 12 درجات فأنت شخص متواضع بدرجة متوسطة. تحتاج إلى أن تطبق التواضع وتجعله مبدأ عاماً لك في جميع المجالات والمعاملات ومع مختلف الناس.

ج- إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت شخص غير متواضع، بل ومتكبر ومغرور ولا تهتم بالناس وتتعالى عليهم. بلا شك أنت تحسر الناس وتفقد حبيهم. حاول أن تتعامل مع جميع الناس بمودة وتقبل واحترام. ضع لافتة أمامك في الحياة وفي العمل وفي المنزل تقول «من تواضع لله رفعه ومن تكبر خفضه»، حتى تتذكر هذه الفضيلة الإنسانية الممتازة دائماً. حاول، بعد ذلك، تحويل هذه الحكمة إلى سلوك، وسوف تنجح إذا أردت.



هل تحب العطاء؟

قال أفلاطون: «اشترك غيرنا في مسراتنا يزيدنا إحساساً بتلك المسرات». يحتاج كل إنسان إلى إشباع الحاجة إلى الانتباه إلى الجماعة، ويود أن يكون محبوباً فيها. وحتى يحقق ذلك لابد من أن يسعى إلى خدمة الآخرين ويهتم بشئونهم. يعني ذلك، أن الفرد ليس عليه أن يهتم بشئونه الخاصة ويحقق النجاح في مجال الدراسة والعمل فقط، بل لابد من أن يعطي من جهده وفكره للآخرين الذين يحتاجون إلى هذا العطاء.

قال ﷺ: «المؤمن للمؤمن كالبنان يشد بعضه بعضاً» و «من أصبح همه غير الله فليس من الله، ومن أصبح لا يهتم بالمسلمين فليس منهم». والناس في موقفهم من العطاء صنفان: الأول: يجد سعادته في العطاء للآخرين وفي علامات السرور التي ترتسم على وجوههم. والثاني: بخيل على الآخرين لا يحب العطاء، بل قد يصل الأمر به إلى حب الأخذ من دون مقابل.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص معطاء أو لا، عليك الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل تحب الناس بصفة عامة؟
 نعم لا
- 2- هل تحب مساعدة الآخرين؟
 نعم لا
- 3- هل تقدم الهدايا للآخرين في المناسبات؟
 نعم لا
- 4- هل تشعر بالسعادة عند تقديم الهدايا للآخرين؟
 نعم لا

5- عند اختيارك الهدية، هل تجهد نفسك لكي تكون مناسبة ومفيدة للشخص المقصود بها؟

نعم لا

6- هل تمنح الآخرين بعض ما لديك عن طيب خاطر؟

نعم لا

7- هل تخرج زكاتك للفقراء والمحتاجين؟

نعم لا

8- هل تطوعت في إحدى الجمعيات الأهلية لمساعدة المرضى أو المعاقين؟

نعم لا

9- هل تقدم النصيحة المخلصة للآخرين؟

نعم لا

10- عندما تشتري هدية مرتفعة الثمن، هل تذكر ثمنها؟

نعم لا

11- هل تقدم الهدايا رداً على الهدايا التي تصلك فقط؟

نعم لا

12- هل ترى في نفسك حياً للأخذ أكثر من العطاء؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت شخص تحب العطاء. وتحب الناس، وتعرف طريقة إدخال السرور إلي قلوبهم، وتؤثر (من الإيثار) الآخرين على نفسك.
- ب- أما إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص تحب العطاء بدرجة متوسطة، بمعنى أنك تعطي لتأخذ، أو تعطي وتنتظر الأخذ. والحياة ليست كذلك. حاول أن تزيد حجم عطائك للآخرين.
- ج- في حال حصولك على 5 درجات فأقل فأنت شخص لا تحب العطاء، ولا تحب الناس ولا تجد سعادتك في سعادتهم. بل أنت بخيل على الناس، وبخيل على نفسك، لأن عدم العطاء سيفقدك حب الآخرين والتفانهم حولك. ننصحك بالألا تفكر في نفسك أكثر من تفكيرك في الآخرين.. فالإنسان بإخوانه، وبحب الآخرين له. والله سبحانه وتعالى كريم، يجب المسلم الكريم.



هل أنت عصامي؟

الحياة صعبة وملينة بالمواقف والأزمات والصعوبات، التي تتطلب منا قوة إرادة، وقدرة على تحمل الضغوط، ومهارة في مواجهة المصاعب. ومن الذين ينجحون في مثل هذه المواقف الشخص العصامي، الذي يمتلك صفات إيجابية عديدة منها: الاعتماد على النفس، والتفاني في العمل، والإصرار على تحقيق الأهداف، والثقة في النفس، وقوة الشخصية.

يقول عالم الإدارة جون ماينر، في كتابه «أربع شخصيات إدارية وخمس طرق للنجاح»، إن العصاميين يعشقون العمل، ولا يطيقون صبراً إذا ظلوا من دون عمل ينجزونه، ويحسدهم زملاؤهم على طاقاتهم التي ينفقونها في أعمالهم من دون كلل أو ملل. يعيهم شيء واحد هو أنهم لا يطيقون الكسالى، ويدخلون في صراعات كثيرة مع كل من لا يعمل بكفاءتهم وإصرارهم.

كذلك يتصرف العصامي باستقلالية، وهو لا يبحث عن دعم الآخرين له. وشعار العصامي كما تقول الأمثال: ساعة واحدة حافلة بالأبجدات تساوي عصاراً برمته عاطلاً عن المجد. إذا أردت أن تعرف أنك شخص عصامي أم لا، أجب عن الأسئلة التالية.

الاستقصاء:

1- الثقة في النفس:

دائماً أحياناً نادراً

2- الانهالك في العمل:

دائماً أحياناً نادراً

3- حب التخطيط:

دائماً أحياناً نادراً

- 4- قوة الشخصية:
 دائماً أحياناً نادراً
- 5- التوحد مع الشركة أو المؤسسة التي تعمل فيها:
 دائماً أحياناً نادراً
- 6- التفاني في العمل:
 دائماً أحياناً نادراً
- 7- الحماسة الزائدة:
 دائماً أحياناً نادراً
- 8- البدء من أية نقطة في الحياة:
 دائماً أحياناً نادراً
- 9- حب العمل بشكل كبير:
 دائماً أحياناً نادراً
- 10- الصلابة:
 دائماً أحياناً نادراً
- 11- حب التركيز على ما تفعل:
 دائماً أحياناً نادراً
- 12- تمنى عدم وجود أنداد في الشركة أو المؤسسة:
 دائماً أحياناً نادراً
- 13- حب الاستقلالية:
 دائماً أحياناً نادراً
- 14- حب الاستطلاع:
 دائماً أحياناً نادراً

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- 4- أجمع درجاتك عن كل العبارات.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 20 درجة فأكثر، فأنت شخص عصامي بدرجة كبيرة. استمر على ما أنت فيه، وإن كنا ننصحك بأن تحاول أن تكسب الزملاء حتى لا يضعوا العراقيل أمامك، وأن تقلل بعض الشيء من نشاطك خوفاً عليك من الضغوط والتوتر.
- ب- إذا حصلت على 9 إلى 19 درجة فأنت شخص عصامي بدرجة متوسطة، أنت ترفع شعار خير الأمور الوسط. درجة التوازن بين نفسك وطموحك وعملك وبين الآخرين هي الدرجة المطلوبة. نحذرك من أن تحقيق هذا التوازن ليس عملية سهلة. فأحياناً تأخذك مطالب الحياة والعلاقات مع الآخرين إلى عدم تحقيق ما تصبو إليه، وإلى الاعتماد على الآخرين في النهاية.
- ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت شخص غير عصامي، لا تثق في نفسك ولا تعتمد عليها ولا تحب عملك. ننصحك بالآتي:
 - حبّ ما تعمل حتى تعمل ما تحب.
 - وما نبيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلابا.



هل أنت حريص؟

الحرص واجب.. مثل شعبي وشعار ممتاز يستحق أن نطبقه في جميع مجالات حياتنا. فالإنسان يجب أن يكون حريصاً عند قيادة سيارته، وعند تناول غذائه، أو أدويته، وعند الشراء من المحلات.. الخ.

وحرص الإنسان يجب أن يتحقق في جميع الأماكن التي يعيش فيها، في المنزل والعمل والنادي والشارع. الشخص الحريص شخص رشيد ومتزن، ولديه وعي بنواحي الأمور، يستفيد من خبرات الآخرين، ويجنب نفسه الوقوع في كثير من المشكلات.. وهو يطبق مبدأ درهم وقاية خير من قنطار علاج. إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص حريص أو لا، يرجى الإجابة بكل صراحة عما تفعله في حياتك في المواقف المطروحة عليك، وذلك من خلال الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل تستخدم حزام الأمان عند قيادة السيارة؟
 نعم لا
- 2- هل تلتزم بالسرعة المحددة للطريق عند قيادة السيارة؟
 نعم لا
- 3- هل يمكن أن تقول إن غذائك متوازن من ناحية الكم والنوع؟
 نعم لا
- 4- عند دخول الشتاء، هل ترتدي الملابس الشتوية حتى تقي نفسك من أمراض البرد؟
 نعم لا

- 5- هل تقوم بادخار جزء من دخلك تحسباً لأية ظروف أو طوارئ؟
نعم لا
- 6- عند انتقالك من جانب إلى آخر في الشارع، هل تسير من أماكن عبور المشاة؟
نعم لا
- 7- عند شراء السلع الغذائية، هل تقرأ تاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية؟
نعم لا
- 8- عند شراء السلع هل تأخذ فاتورة من المحل؟
نعم لا
- 9- عند تناول الدواء، هل تأخذه في المواعيد المقررة، وحسب المقادير الموصوفة؟
نعم لا
- 10- في منزلك، هل تتخذ احتياطات الأمن ضد السرقة؟
نعم لا
- 11- في مطبخك، هل توجد مطفأة حريق؟
نعم لا
- 12- هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟
نعم لا
- 13- هل تقوم بالمرجعة كل فترة على توصيلات الكهرباء في منزلك؟
نعم لا
- 14- هل تلتزم بمواعيد التطعيمات والتحصينات والجرعات التي يجب أن يأخذها
أبناؤك؟
نعم لا
- 15- هل تضع الأدوية في مكان آمن في منزلك بعيداً من متناول الأطفال؟
نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» و صفرأ في حالة الإجابة بـ «لا».

2- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فأنت شخص حريص بدرجة كبيرة. تأخذ حذرک من أمور كثيرة، وترفع شعار الوقاية خير من العلاج، على أساس أن الحرص أحد محاور أو أدوات الوقاية من الوقوع في المشكلات. ننصحك بالاستمرار على ما أنت عليه، من دون أن يرتبط الحرص لديك بالخوف والوساوس.

ب- إذا حصلت على 6-10 درجات، فأنت شخص حريص بدرجة متوسطة. حريص في بعض الأمور، وغير حريص في أمور أخرى. ننصحك بأن تطبق حرصك هذا في جميع الأمور، فالنار لا تأتي إلا من مستصفر الشرر.

ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت شخص غير حريص. وعدم حرصك يوقعك في كثير من المشكلات. والندم هو النتيجة الطبيعية لسلوكك هذا. ننصحك بأن تحرص على تطبيق شعار «الحرص واجب».



هل أنت متفائل؟

التفائل Optimism

أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم اختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها هملاً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة للترفيه عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك في برامج اجتماعية وفكاهية وترويحية.. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون Optimistics فيؤمنون بالقدر خيره وشره، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية.. ويدركون أن الدنيا مملوءة بالمشكلات التي لا بد من مواجهتها. المتفائلون، أيضاً، هم الذين يلجئون إلى الله، دائماً لمساعدتهم في معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاج الدين هلال في مقالة عن «الابتسامة للحياة» بقوله: هون عليك نفسك، ولا تجعل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك. فالأيام يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وإن أعرضت عنها جاءتك طائفة مختارة. أزهدي في الدنيا يجبك الله، وازهدي في ما عند الناس يجبك الناس. وحتى تكون متفائلاً ننصحك بالآتي:

1- الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب. يقول الرسول ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

2- دع التكشير والعبوس حتى لا تزداد تجاعيد وجهك، وتصيبه الشيخوخة قبل الأوان.

- 3- الأمل في الغد، وبأنه سيكون أفضل من أمس. قال الله تعالى ﴿ سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرِكُمْ إِيسَارًا ﴾ (الطلاق: 7).
- 4- السكينة والمودة والرحمة: يقول الله تعالى ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (الروم: 21).
- 5- الدعاء: قال الله تعالى ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾ (البقرة: 186).
- 6- التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر: قال الله تعالى: ﴿ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴾ (التوبة: 51).

الاستقصاء:

- إذا أردت أن تعرف أنك متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة. ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.
- 1- عندما تواجهك مشكلة، هل:
- أ - ترى أنه يوجد حل لها
- ب - ترى أنه لا يوجد حل لها
- 2- الناس لديك:
- أ - معظمهم طيبون
- ب - معظمهم سيئون
- 3- هل وجهك مبتسم في معظم الأحيان:
- نعم لا
- 4- الدنيا عندك في معظم الأحيان:
- أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيئة
- ب - حياة سوداء مظلمة سيئة

5- المهموم لديك:

- أ - شيء طبيعي، ولا بد من التحرك للتقليل منه
- ب - كثيرة ومستمرة

6- الحياة لديك:

- أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات، وأحياناً أخرى مبهجة
- ب - مملوءة بالمشكلات

7- وقت الفراغ لديك:

- أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة
- ب - لا يوجد وقت فراغ

8- عندما تسمع فكاهة، هل:

- أ - تضحك عليها
- ب - لا تضحك عليها

9- هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟

- نعم
- لا

10- هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

- نعم
- لا

11- هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من أمس واليوم؟

- نعم
- لا

12- هل تثق في نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟

- نعم
- لا

13- هل يقول الآخرون عليك أنك من المتفائلين؟

- نعم
- لا

14- هل تشعر بأن وجهك يعطي انطباعاً بأنك أكبر سناً مما أنت عليه؟

- نعم
- لا

- 15- هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها في حياتك؟
 نعم لا
- 16- هل ترى نفسك من المشائمين؟
 نعم لا
- 17- هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً في المستقبل بشكل قلق؟
 نعم لا
- 18- هل تتذكر، غالباً الأشياء التي فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التي نجحت فيها؟
 نعم لا
- 19- هل تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو أي مرض في القلب؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 13.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 14 إلى 19
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر، فأنت شخص متفائل مقبل على الحياة. ترسم على وجهك الابتسامة. أي مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلاً. الدنيا لديك ليست أكبر همك ولا غاية أملك. تفكر في المستقبل من دون أن تخسر الحاضر. المهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك في ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالة لهذه المهموم.
- ب - إذا حصلت على 7 - 13 درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وإن كنت في بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم. راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف والأوقات حتى تصبح متفائلاً فيها.

ج- إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت متشائم تحمل هموم الدنيا. تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس. تعاني من الخوف والقلق وقلة النوم. وجهك عليه التكشير والعبوس. لا تعيش في سلام مع نفسك. ننصحك بأن تبتمس للحياة وللناس. اجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس همّاً في الليل والنهار. نختم الاستقصاء بحديث عن الرسول ﷺ حيث كان الرسول يعجبه الفأل (البشارة) الحسن، ويكره الطيرة (التشاؤم).



هل أنت شجاع؟

قال الحكماء: أربعة لا تعرف إلا عند أربعة: لا يعرف الشجاع Brave إلا عند الأزمات، ولا الحليم إلا عند الغضب، ولا الأمين إلا عند الأخذ والعطاء، ولا الأخوان إلا عند النوائب.

والشجاعة Bravery صفة إيجابية يجب كل إنسان أن يتحلّى بها، وهي عكس الخوف والرهبة والجبن والتردد والتراجع. والحياة، في الوقت المعاصر، بما فيها من ضغوط عدة ومشكلات مختلفة، وما يواجهه الإنسان من مواقف الشدة والأزمات، تتطلب منه أن يكون شجاعاً، يواجه ويفاوض ويتحمل ويتطور وسيطر على نفسه وعلى المواقف التي يواجهها.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص شجاع أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة بشجاعة وصراحة وصدق مع النفس.

الاستقصاء:

- 1- هل تقول رأيك بصراحة في معظم الأوقات؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تحب تحمل المسئولية؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تستطيع السيطرة على نفسك عند الغضب والانفعال؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تساعد الآخرين في حالة تعرضهم للهجوم أو للنقد؟
 نعم أحياناً لا

- 5- هل توضح لرئيسك في العمل خطأه في اتخاذ قرار ما؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تتحمس كثيراً في تبني فكرة أو رأى لك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تتحمل المنافسة بصدر رحب؟
 نعم أحياناً لا
- 8- في مواقف الشدة والأزمات، هل تتصف بقوة الأعصاب؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تخاف على أبنائك أو زوجتك (أو زوجك) من أن يحدث لهم شيء يؤذيهم؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تنزعج بسهولة في حالة معرفة أخبار غير سارة؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تخاف المرض؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تخاف السفر إلى الخارج؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تخاف السفر ليلاً؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل يمكن أخافتك بسهولة؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تسهل استشارتك؟
 نعم أحياناً لا

- 16- هل تخاف عندما تسير بمفردك ليلاً
- نعم أحياناً لا
- 17- هل تخاف أن تبقى في المنزل ليلاً بمفردك؟
- نعم أحياناً لا
- 18- هل تخاف من الصعود إلى الأماكن العالية وأسطح المنازل؟
- نعم أحياناً لا
- 19- هل تخاف من مواجهة الناس والتحدث معهم؟
- نعم أحياناً لا
- 20- هل تخاف معارضة والديك أو مدرسك أو رئيسك في العمل؟
- نعم أحياناً لا
- 21- هل أنت حريص أكثر من اللازم؟
- نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 8.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 9 إلى 21.
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 29 درجة فأكثر، فأنت شخص شجاع بدرجة كبيرة. استمر على ما أنت فيه. ولكن حذار من التهور والعصبية وحب الهجوم والسيطرة على الآخرين.
- ب- إذا حصلت على 15 إلى 28 درجة فأنت شخص شجاع بدرجة متوسطة. أنت إنسان متوازن تجمع بين صفات الشجاعة والخوف حسب طبيعة الموقف.

ج- في حالة حصولك على 14 درجات فأقل فأنت شخص غير شجاع، تعاني من الخوف والتردد والحرص الشديدين. أنت تعرف أن خوفك المبالغ فيه مسألة تضايقك وتضايق المحيطين بك. ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الاستقصاء، وتعرف أسباب ومجالات وأماكن خوفك.. فالمعرفة هي طريق الاعتراف بالمشكلة وعلاجها. كن شجاعاً مع نفسك، وابدأ من اليوم حتى تقهر الخوف.



🚗 درجة وعيك المروري؟

قيادة السيارة علم وفن.

فهي تحتاج إلي توافر المعرفة الكافية لدى السائق عن كيفية القيادة الآمنة للسيارة، وكيف تعمل، وصيانتها، والمعرفة بالطرق وإشارات المرور كافة. وقيادة السيارة فن، بمعنى أن السائق لابد من أن يتصف بالذوق والاحترام للآخرين، سواء أكانوا مشاة في الطريق أم سائقي السيارات الآخرين، وأن يراعي السرعة المحددة على الطريق، وأن يوقف سيارته في أماكن الانتظار بالشكل السليم، وفي المكان المناسب.

والمشاة في الطريق، أيضاً لابد من أن يلتزموا بأماكن العبور، وأن يحترموا إشارات المرور.

حوادث متعددة، ويذهب ضحيتها سنوياً آلاف الأشخاص من جميع الأعمار، إما للسرعة الجنونية في القيادة أو لعدم الالتزام بقواعد المرور، أو بسبب عبور الطريق من غير الأماكن المحددة. والأطفال من أكثر الفئات التي تذهب ضحية لحوادث الطرق. وقد تبين أن الخطأ في معظم الأحوال يكون خطأ الأهل، إما بسبب نقص الوعي، أو اللامبالاة، أو الاعتماد على الطفل في عبور الشارع في سن مبكرة جداً.

وعلى الوالدين مسؤولية تعليم الأطفال قواعد السلامة المرورية، حتى يشب الطفل وهو يحترم هذه القواعد، ويعرف أن في إتباعها سلامة له ولغيره. كما يجب أن يقدم الأهل المثل والقدوة للصغير في هذا الشأن، لأن الطفل يقلد الكبار في كثير من الأشياء. إذا أردت أن تعرف درجة وعيك المروري، أجب عن هذا الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تلقي نظرة سريعة على السيارة والإطارات قبل قيادتها؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 2- هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 3- هل تلتزم بالسرعة المحددة عند القيادة؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 4- هل تلتزم بالإشارة الضوئية في الطريق؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 5- هل تحترم المشاة عندما يسرون في الشارع أو في أماكن العبور؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 6- هل تعلم أبناءك كيفية تجنب حوادث الطريق؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 7- هل تستخدم حزام الأمان؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 8- هل تطلب ممن معك في السيارة استخدام حزام الأمان؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 9- هل تعبر من أماكن عبور المشاة؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 10- هل تخرج يدك من شبك السيارة عند قيادتها؟
 نادراً أحياناً دائماً
- 11- هل تجلس ابنك في حضنك عند قيادة السيارة؟
 نادراً أحياناً دائماً

- 12- هل تستخدم النور (الضوء) العالي داخل المدينة؟
 دائماً أحياناً نادراً
- 13- إذا لم تجد مكاناً للانتظار، هل تقف في الأماكن المخصصة للمعاقين؟
 دائماً أحياناً نادراً
- 14- عندما ترى الضوء الأصفر، هل تزيد سرعة السيارة حتى تهرب من الإشارة؟
 دائماً أحياناً نادراً
- 15- هل تترك محرك سيارتك يعمل وتذهب لشراء شيء سريع من السوبر ماركت؟
 دائماً أحياناً نادراً
- 16- هل تستخدم كثيراً آلة التنبيه في السيارة؟
 دائماً أحياناً نادراً

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً» ودرجة واحدة في حالة الإجابة «أحياناً»، وصفرًا في حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من 1 - 9.
- 2- أعط لنفسك صفرًا في حالة الإجابة «دائماً» ودرجة واحدة في حالة الإجابة «نادراً» .. عن الأسئلة من 10 إلى 16.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر، فأنت شخص لديه وعي مروري بدرجة كبيرة. أنت قائد سيارة مثالي، تحافظ على نفسك وعلى الآخرين، شعارك الحرص واجب، وفي التأني السلامة.
- ب - إذا حصلت على 9-12 درجة فأنت شخص لديه وعي مروري بدرجة متوسطة، المرجو منك مراجعة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف مناطق الضعف لديك، سواء في قيادة السيارة أم في السير في الطريق.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت شخص ليس لديه وعي مروري. أنت غالباً متهور في قيادة سيارتك. والنتيجة أنك تعرض نفسك والآخرين للمخاطر والحوادث. نقترح عليك إما أن تتعلم وتطبق قواعد القيادة والسير، أو أن تترك قيادة السيارة نهائياً، فهذا أفضل لك وللآخرين من حيث عنصري الأمن والأمان.



هل أنت شخص معتدل؟

الاعتدال كلمة قليلة الحروف كبيرة المعاني. والاعتدال قيمة إيجابية يجب التحلي بها في كل اتجاهاتنا وأفعالنا.

والاعتدال كلمة مشتقة من «العدل» مع النفس والآخرين. يقول الله تعالى ﴿ وَإِذَا حَكَّمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ ﴾ (النساء: 58).

إن الاعتدال والوسطية كلمتان مترادفتان. والوسطية مطلوبة في جمع مناحي الحياة. يقول الله سبحانه وتعالى ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ (البقرة: 143).

ومن الصور الأخرى للاعتدال في الحياة:

1- الاعتدال في الإنفاق من خلال عدم الإسراف أو التبذير أو التقثير. يقول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ (الفرقان: 67).

﴿ وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴾ (الإسراء: 29).

2- الاعتدال في الاستهلاك، من خلال رفض السلوك الاستهلاكي الترفي والمظهري. وإنما الشخص المعتدل هو الذي يقتني الأساسيات من السلع والخدمات.

3- الاعتدال في إقامة العلاقات مع الناس، وانتقاء الأصدقاء والأسر التي يمكن عقد علاقات طيبة معهم. يقول الرسول ﷺ «إن الله يكره لكم القيل والقال».

4- الاعتدال في الحكم على الأمور والناس.

5- الاعتدال في الدين.

ويعتبر التطرف والظلم والإهمال وعدم التوازن وسوء استخدام الموارد وعدم الترشيد والإسراف كلها كلمات عكس الاعتدال.

لمعرفة هل أنت شخص معتدل أم لا؟ يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية:

الاستقصاء:

1- الحب لديك

- أ - أخذ وعطاء
- ب - عطاء وتضحية
- ج - لا وجود له في الحياة المعاصرة

2- الحياة لديك:

- أ - جميلة معظم الأوقات
- ب - جميلة في أوقات قليلة
- ج - موحشة معظم الأوقات

3- الأسرة لديك

- أ - شيء ضروري ومحجب إليك
- ب - التزام ومسئولية
- ج - شيء غير ضرورية

4- ما هي الصفة التي تتمنى أن تجدها في شريك عمرك؟

- أ - الانسجام
- ب - الجمال
- ج - الغنى

5- استهلاكك للسلع بصفة عامة يمكن أن تصفه بأنه:

- أ - للأساسيات
- ب - للأساسيات مع بعض الاستهلاك الترفي أو المظهري
- ج - استهلاك ترفي أو مظهري

6- عندما تريد شيئاً ما ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً ماذا ستفعل؟

- أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

7- عندما ينشب بينك وبين صديق أو زميل أو قريب خلاف فإنك:

- أ - تبحث عن الحلول مع التنازل المقبول من جانبك
- ب - تترك الموضوع للزمن
- ج - تنهي علاقتك بهذا الشخص

8- الأصدقاء لديك:

- أ - أقوم بانتقاء عدد قليل منهم
- ب - لي أصدقاء كثيرون
- ج - لي أصدقاء كثيرون، ولكنني لا أواظب على الاتصال بهم

9- عند التحدث مع زوجتك (زوجك) حول موضوع خلافي هل:

- أ - تقبل التوفيق بين الآراء؟
- ب - تظهر تقبلك لآراء الطرف الآخر وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط؟
- ج - تصر على رأيك ولا تقبل رأي الطرف الآخر؟

10- الراحة والنوم لديك:

- أ - شيء مهم وضروري لتجديد النشاط
- ب - شيء مهم ولكن بعد الانتهاء من العمل
- ج - الحياة خلقت للعمل وليس للنوم والراحة

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة «أ».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة «ب».
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة «ج».
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 15 درجة فأنت شخص معتدل في معظم جوانب حياتك. استمر على هذا النهج في حياتك.
- ب - إذا حصلت على 8-14 درجة فأنت شخص معتدل بدرجة متوسطة. حاول أن تطبق الاعتدال في جميع المواقف والمجالات.
- ج - إذا حصلت على أقل من 8 درجات فأنت شخص غير معتدل، مسرف في كل شيء، لديك بدايات تطرف على مستوى الاتجاه والسلوك. راجع إجاباتك وحاول أن تتعرف على نقاط عدم اعتدالك كنقطة بداية لتغيير نفسك إذا أردت!



هل أنت صادق؟

الصدق Honesty قيمة إيجابية يجب التحلي بها. والكذب قيمة سلبية يجب التخلي عنها.

يقول الله تعالى: ﴿ قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١١٩﴾ (المائدة: 119).

وعن عبد الله بن عامر قال: دعنتني أمي يوماً ورسول الله ﷺ، قاعد في بيتنا فقالت: تعال أعطك، فقال لها ﷺ ما أردت أن تعطيه؟ قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال لها: أما أنك لو لم تعطه شيئا كتبت عليك كذبة.

ولقد أجريت دراسات عدة أثبتت أن معظم الناس يكذبون مرة على الأقل يومياً. وتبين أن الأسباب الرئيسية للكذب كانت كالآتي:

- التباهي وتعظيم الذات والشخصية.
- التأثير على الآخرين.
- جعل الأمور أسهل وأكثر ملاءمة.
- إخفاء الفشل في أمر من الأمور.

وللكذب صور عدة نذكر منها: الفشر، النفاق، التجمل في الكلام على حساب الحقيقة، تحوير الحقيقة أو طمسها، شهادة الزور.

وللأسف، تعود كثير من الناس الكذب، بل وصل الأمر لدى البعض منهم إلى تحول الكذب إلى مرض اجتماعي لتأصل هذه العادة السيئة لديهم. الصدق راحة لك، ويجلب ثقة الناس فيك. وأقصر الطرق إلى إقناع الآخرين وكسب احترامهم هو الصدق معهم.

وأما الكذب فهو صفة مشينة، وداء يضرك ويضر الآخرين، وهو أول طريق الفشل في العمل والحياة.

إذا أردت أن تعرف هل أنت صادق أو كاذب، عليك الإجابة بـ «نعم» أو «لا»
عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- صديق لك بدأ يكذب في الفترة الأخيرة، هل ترك صداقته؟
 نعم لا
- 2- زميل لك في العمل يكذب ويفسر، هل تقول له أنه فشار وتواجهه بالحقيقة؟
 نعم لا
- 3- طلب منك رئيسك في العمل أن تشهد زوراً في موضوع ما، ويلمح لك برضائه عنك وكتابة تقرير ممتاز لك، هل توافق؟
 نعم لا
- 4- هل تعرف أن الكذب ليس له قدامان، وأنه لا بد من أن ينكشف أمره حتى ولو بعد حين؟
 نعم لا
- 5- هل تمارس الكذب أو الفشر أو النفاق أحياناً؟
 نعم لا
- 6- هل ترفع في حياتك شعار الصدق ينجي صاحبه؟
 نعم لا
- 7- هل يمكن أن تكذب حتى تنجو بنفسك من مأزق أو خطأ ارتكبته؟
 نعم لا
- 8- وعدت شخصاً بإعطائه هدية أو جائزة أو حافزاً في حالة قيامه بعمل ما على أحسن وجه، وقام بالفعل بالعمل كما توقعت، هل تبر بوعدهك؟
 نعم لا

9- طلبت للشهادة، وطلب منك أحد أقربانك أو أصدقائك المقربين أن تقول جزءاً من الحقيقة وتترك جزءاً آخر، هل توافقه على ذلك؟

نعم لا

10- زميل لك يفشر كثيراً إلى درجة أنه يعطي انطباعاً لدى الآخرين بأنه أحسن منك، هل تضطر إلى أن تفشر أحياناً لمواجهة هذا الموقف؟

نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة 1، 2، 4، 6، 7.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 3، 5، 8، 9، 10.
- 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 8 درجات فأنت شخص صادق، والكذب لديك ليس إحدى عاداتك. استمر على ما أنت فيه، قد تقابل بعض المشكلات نظراً لصدقتك. ولكن لا يصح إلا الصحيح.
 - ب - إذا حصلت على 4 - 7 درجات فأنت شخص صادق في بعض الأمور، كاذب في أمور أخرى، تنبه لأن الكذب داء قد يسيطر على باقي تصرفاتك وأقوالك.
 - ج- إذا حصلت على 3 درجات فأنت شخص كاذب، قد تستفد من كذبك هذا في بعض الأحيان وبعض الأمور، ولكن تأكد من أنك سوف تندم بعد فترة، وسوف يكتشفك الناس ويتعدون منك، وفي النهاية، ستخسر الناس بل وتخسر نفسك.
- ابدأ اليوم بمحاولة أن تعيش في صدق وجرب ولو ليوم واحد ستجد أن حياتك ستكون أفضل بإذن الله، وتذكر أن الرسول ﷺ كان يلقب بالصادق الأمين، ولنا فيه القدوة والمثل الأعلى.



هل أنت اجتماعي؟

مصطلح اجتماعي Social يعني أن يستمتع الإنسان بمصاحبة الآخرين، فالإنسان بطبعه جزء من المجتمع فهو عضو في الأسرة، أو موظف في العمل، وعضو في النقابة وعضو في النادي.

الإنسان يولد وينمو ويعيش ويدرس ويعمل ويموت في جماعة، فعلى سبيل المثال فهو يولد في جماعة الأسرة، ويدرس في جماعة الفصل، ويعمل في جماعة العمل، ويلعب في إحدى جماعات النادي.

عدم الانطواء في هذا الزمن مطلوب كعلاج لنا من الضغوط اليومية بعد أن ازدادت إيقاعات الحياة سرعة، فعلى سبيل المثال وجود الأقارب والأصدقاء والزملاء بالقرب منا، يساهم في تحقيق السعادة لدينا، ويجعلنا نشعر بالأمان وعدم الاغتراب.. إلا أن زيادة العلاقات والصدقات والجلسات عن الحد المقبول أو المعقول فيه إهدار للوقت وتشتيت للجهد، والدخول في متاهة القيل والقال.

هذه الأسئلة سوف تساعدك في التعرف على نفسك من حيث درجة الاجتماعية مع الآخرين. والإجابة عليها بصراحة مهم لكي تتعرف على نفسك جيداً.

الاستقصاء:

1- هل تحب مشاهدة الألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية؟

نعم أحياناً لا

2- في الاجتماعات التي تشارك فيها في العمل، هل:

- أ - تقدم الآخرين
- ب - تجعلهم يقدمونك
- ج - لا تفعل أ، ب

3- عندما كنت طالباً في الجامعة أو المعهد هل:

- أ - كنت تشترك في معظم الرحلات
- ب - كنت تشترك في بعض الرحلات
- ج - كنت تشترك في بعض الرحلات بشرط أن يكون أقرب صديق لك مشتركاً أيضاً

4- إذا دعيت إلى اجتماع يضم الكثير من الغرباء وبعض الأصدقاء:

- أ - هل تلقي السلام على الأصدقاء ثم تنصرف للتعرف على أناس جدد؟
- ب - هل تقف وسط محيط أصدقائك وتتابع من حولك الغرباء لإيجاد فرصة للتعرف عليهم؟
- ج - هل تقف وسط أصدقائك وأنت منزعج من هذا الازدحام متمنياً لو لم تحضر هذا الاجتماع؟

5- إذا كنت في ندوة وطلب من الحاضرين المشاركة في النقاش وصمت الجميع:

- أ - هل تسرع وتقول رأيك دون تردد؟
- ب - هل تنتظر حتى يتكلم أحد ما قبلك ومن ثم تكون أنت التالي؟
- ج - هل تصمت وتنتظر من الآخرين دخول الحوار وكان الأمر لا يعنيك؟

6- إذا حلمت أنك تخطب بمجموعة من الناس وكنت محول اهتمامهم وإعجابهم؟

- أ - هل تشعر بالزهو والارتياح للمكانة التي كنت فيها أثناء الحلم وتتصرف طوال اليوم على هذا الأساس؟
- ب - هل تضحك في سرك من هذا الحلم ولكن تشعر بالإثارة والاستعداد أن تحقق ذلك؟
- ج - أنتزعج ويتكدر يومك لأنك تخشى لو تحقق هذا الحلم ولو تكلمت أمام الحشد فإنك سوف تلعنم ولا تستطيع الكلام؟

7- إذا دعيت إلى إحدى الحفلات ووجدت المكان مزدحماً مع وجود بعض الأماكن

الشاغرة في صدر المكان وكذلك بعض الأماكن قرب الباب هل:

- أ - تجلس دون تردد في صدر المكان؟
- ب - تلقي التحية على من تعرفهم حتى يلمحك صاحب الدعوة ويرحب بك ويصحبك إلى مكانك؟
- ج - تجلس في أحد الأماكن قرب الباب هادئاً وكان هذا المكان ترك لك لأنه يريحك؟

8- إذا انتقدك أحد الأصدقاء أمام الآخرين بطريقة ساخرة هل:

- أ - لا تعيره أي اهتمام وتهمل الصديق تماماً؟
- ب - تعتذر له لعدم إدراكك القصد من كلامه وأنت مبتسم وتستأنف الحوار وكان شيئاً لم يكن؟
- ج - تعتذر بكلمة أسف من الجميع وترك الاجتماع وداخلك إحباط شديد لأنك لم توقفه عند حده ولم تستطع الرد عليه؟

9- إذا زارك أحد الأصدقاء في العمل:

- أ - ترحب به جداً وترى ماذا يمكنك فعله من أجله.
- ب - ترحب به وتحوله على الموظف المسؤول لإنهاء مصلحته.
- ج - تنزعج لهذه الزيارة وتحب ألا تتكرر.

10- عزمت الشركة التي تعمل بها على عمل رحلة إلى مدينة الإسكندرية:

- أ - تشترك فيها فوراً لتغيير رتم الحياة.
- ب - تشترك إذا وجدت أنها فرصة طيبة لاكتساب الأصدقاء.
- ج - لا تشترك وتفضل أن تقوم بهذه الرحلة مع أسرتك.

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة (أ).
- 2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (ب).
- 3- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ج).
- 4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على تقدير من 22 - 30 درجة فأنت اجتماعي بشكل مبالغ فيه، وسريع في تكوين العلاقات مع الآخرين، قلل اندماجك مع الناس، حتى لا تضيع وقتك وجهدك في القيل والقال وحتى لا تستهلكك علاقاتك الاجتماعية.
- ب - إذا حصلت على 17 - 23 درجة فأنت من الطراز الاجتماعي الجديد، واستمر على ذلك، وهذا أحد عوامل النجاح في الحياة والعمل.
- ج- إذا حصلت على 10 - 16 درجة فأنت غير اجتماعي، وتميل إلى الانعزال والانطواء، وتحتاج إلى أن توسع دائرة معارفك، فلا يزال هناك من الناس من يستحق زمالتك أو صداقتك.



هل أنت متوافق؟

التوافق Adaptation هو إحدى العمليات الاجتماعية، التي تتمثل في تحقيق علاقة منسجمة نسبياً بين الفرد ونفسه ومع المجتمع المحيط به (جماعة الأسرة، جماعة العمل، ثقافة المجتمع..). بما يسهم في إنجاز الأهداف، وتحقيق علاقة توازن بين الطرفين.

إن القابلية للتوافق تعتبر من السمات الأساسية للإنسان المعاصر، حيث يحرص على تحقيق علاقات جيدة مع البيئة المحيطة به.

والتوافق يتطلب إحداث التغيير المستمر في كل من الإنسان والبيئة المحيطة به لتحقيق التلاؤم والانسجام بينهما

أيضاً يتفق علماء علم النفس وعلم الاجتماع على أن التوافق هو حالة تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى، مشبعة بشكل مناسب.

بعض المراجع تستخدم أكثر من مصطلح للدلالة على ذلك مثل: التكيف والتماثل والموائمة والتلاؤم والانسجام.

والتكيف Adjustment اصطلاح مستعار من العلوم البيولوجية. وهو يعني أن الكائنات الحية تحاول أن تواجه العوامل الطبيعية التي تحيط بها لتقوى على متابعة الحياة، والحيلولة دون فناؤها. بحيث تنشأ لديها خصائص تجعلها أكثر استعداداً للتلاؤم مع ظروف البيئة المحيطة.

والإنسان هو أرقى الكائنات الحية وهو أكملها حيث قال الله تعالى في سورة التين ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ (التين: 4). ومادام هو على هذه الدرجة من الكمال فهو من أكثر الكائنات الحية قدرة على التكيف والتوافق مع ظروف البيئة سواء كان الأمر يتعلق بالبيئة الطبيعية أو البيئة الاجتماعية.

الاستقصاء:

الاستقصاء مكون من 15 عبارة، أمام كل عبارة عدد من الإجابات. حاول أن تختار لكل سؤال عبارة أقرب الإجابات إلى التعبير عن حالتك أو شعورك أو ما تراه مناسباً لها من وجهة نظرك.

1- الحياة لديك:

- أ - جميلة معظم الأوقات
- ب - جميلة في أوقات قليلة
- ج - موحشة في معظم الأوقات

2- الأسرة لديك:

- أ - شيء ضروري ومحبيب لي
- ب - التزام ومسئولية
- ج - شيء غير ضروري

3- الحب لديك:

- أ - أخذ وعطاء
- ب - عطاء وتضحية
- ج - لا وجود له في الحياة المعاصرة المادية

4- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:

- أ - التحدث إلى صديق بأسباب الضيق
- ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر
- ج - الانفراد بالنفس

5- الوحدة والانفراد بالنفس تمثل لديك:

- أ - فترات قليلة، لأنني أحب مجالسة الآخرين
- ب - ألجأ إليها في فترات متقاربة
- ج - تمثل بالنسبة لي راحة نفسية كبيرة

6- عادات وتقاليد المجتمع:

- أ - أساير الجيد منها
- ب - أسايرها كلها
- ج - لا ألتزم بها، حيث تمثل أغلبها عوائق لأي تقدم في المجتمع.

7- هل تحب إسداء المعروف للآخرين؟

- أ - نعم، إذا كان ذلك في متناولي وفيه مساعدة حقيقية للطرف الآخر
- ب - نعم، ولكن للشخص الذي أشعر بأنني مدين له
- ج - لا أحب إسداء المعروف للآخرين

8- ما هي الصفة التي تتمنى أن تجدها في شريك العمر؟

- أ - الانسجام
- ب - الجمال
- ج - الغنى

9- يعتبر غيابك عن العمل بسبب المرض في الفترة الأخيرة:

- أ - لم يحدث
- ب - قليل جداً
- ج - كثير جداً

10- بمقارنة أمس باليوم لديك هل ترى أن:

- أ - اليوم أفضل من أمس
- ب - الاثنان مثل بعض
- ج - أمس أفضل من اليوم

11- عندما تريد شيئاً ما، ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً ماذا ستفعل؟

- أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

12- ما هو تقييمك لوضعك الحالي سواء في العمل أو مع الأصدقاء والأسرة؟



أ - وضع رائع ومستقبل مشرق



ب - وضع جيد



ج - وضع غير رائع ومستقبل غامض

13- عند التحدث مع الآخرين حول موضوع خلافي هل:



أ - تقبل التوفيق بين الآراء



ب - تظهر تقبلك لآراء الآخرين، وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط



ج - تصر على رأيك ولا تقبل آراء الآخرين

14- الأصدقاء لديك:



أ - أقوم بانتقاء عدد قليل منهم



ب - لي أصدقاء كثيرين



ج - لي أصدقاء كثيرين ولكني لا أواظب على الاتصال بهم

15- الراحة والنوم لديك:



أ - شيء هام وضروري لتجديد النشاط



ب - شيء هام ولكن بعد الانتهاء من العمل



ج - الحياة خلقت للعمل وليس للنوم والراحة

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (أ).

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ب).

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة (ج).

4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة كبيرة.
- ب- إذا حصلت على 11-20 درجة فأنت شخص متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك بدرجة متوسطة.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل فأنت شخص غير متوافق مع نفسك ومع البيئة المحيطة بك. تجد صعوبة شديدة في التكيف مع المحيطين بك. راجع الاختبار مرة أخرى، وتعرف على نقاط عدم انسجامك مع نفسك، ومناطق عدم التقائك مع الآخرين.



هل أنت حسن التصرف؟

يقولون لكل مقام مقال، ولكل موقف سلوك، والإنسان الناضج والرشيد والمرن هو الذي يحسن التصرف في المواقف المختلفة.

والاستقصاء التالي يقدم ثمانية مواقف في الحياة متنوعة، والمطلوب منك أن تختار التصرف الفعلي الذي غالباً ما تقوم به في مثل هذه المواقف، عليك الإجابة بكل صراحة وشجاعة مع النفس، حتى تستطيع أن تعرف هل أنت حسن التصرف أم لا؟.

الاستقصاء:

1- عندما تريد شيئاً ما، ولا تستطيع الحصول عليه سريعاً، ماذا تفعل؟

- أ - أحاول بكل الطرق السليمة مع التحلي بالصبر
- ب - أنتظر حتى تحين الفرصة
- ج - أحاول بكل الطرق السليمة وغير السليمة للحصول عليه

2- عندما ينشب بينك وبين صديق أو زميل أو قريب خلاف، ماذا تفعل؟

- أ - أبحث عن الحلول مع التنازل المقبول من جانبك
- ب - أترك الموضوع للزمن
- ج - أنهي علاقتي بهذا الشخص

3- عند التحدث مع زوجتك (زوجك) حول موضوع خلافي هل:

- أ - تقبل التوفيق بين الآراء
- ب - تظهر تقبلك لآراء الطرف الآخر، وإن كنت مقتنعاً برأيك فقط
- ج - تصر على رأيك، ولا تقبل رأي الطرف الآخر

4- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل؟

- أ - التحدث إلى صديق مخلص بأسباب الضيق
- ب - قراءة كتاب أو قصة
- ج - الانفراد بالنفس

5- في الصباح اعتدت أن تتناول فنجاناً من الشاي، وفي أحد الأيام وجدت برطمان الشاي فارغاً، ماذا تفعل؟

- أ - تشرب أي مشروب دافئ آخر
- ب - تذهب إلى العمل وأنت في ضيق
- ج - تتشاجر مع أسرتك

6- وقع خطأ منك في العمل، وكنت تعتقد أنه بسيط، ولكن رئيسك وبخك عليه توبيخاً شديداً، وهو منفعل وناثر، فماذا يكون رد فعلك؟

- أ - أسمع أسباب ثورته وأعترف بالخطأ وأقرر بعدم تكراره
- ب - أنسحب من أمامه وأقرر عدم تكرار الخطأ مرة أخرى
- ج - أقابل ثورته بثورة مماثلة ما دام الخطأ بسيطاً

7- بعد يوم عمل مرهق، وأثناء عودتك بالسيارة إلى المنزل، فوجئت بأن الشارع الذي اعتدت أن تسلكه مغلق لحادثة مرورية، ماذا تفعل؟

- أ - تحاول البحث عن طريق آخر
- ب - تركز السيارة وتبحث عن تاكسي
- ج - تنفعل وتلعن الظروف

8- لاحظت أن زملاءك يتملقون رئيسك ويحصلون على رضاه، وأنت تريد أن تحصل على رضا رئيسك أيضاً، فأي الحلول الآتية تستعين بها؟

- أ - تتحدث مع زملائك محاولاً تغيير سلوكهم
- ب - تجعل عملك الجيد سبيلك للحصول على رضا رئيسك
- ج - تفعل مثل زملائك

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة اختيار الإجابة (أ) في أي سؤال.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة اختيار الإجابة (ب) في أي سؤال.
- 3- أعط لنفسك صفر في حالة اختيار الإجابة (ج) في أي سؤال.
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجات فأكثر فأنت إنسان تحسن التصرف بحكمة في المواقف المختلفة بدرجة كبيرة. يمكن وصفك بأنك متوازن ومعتدل وتحب الآخرين.
- ب- إذا حصلت على 6 - 10 درجة فأنت إنسان تحسن التصرف في المواقف المختلفة بدرجة متوسطة. يرجى مراجعة الاستقصاء مرة أخرى وتعرف على الأسئلة التي أجبت عليها بـ (ب) أو (ج) كتصرفات غير مناسبة.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت لا تحسن التصرف في المواقف المختلفة، تنقصك الحكمة والمرونة وحب الآخرين. حاول أن تصلح من نفسك. فتصرفاتك محسوبة عليك، وسوف تسبب لك الكثير من المشكلات.



هل أنت ذو أخلاق حميدة؟

كل الأديان السماوية طالبت الإنسان أن يتصف بالأخلاق الحميدة Good Ethics، ووضعت له هذه الأخلاق والنتائج الإيجابية المرتبة على إتباعها.

ومن أمثلة هذه الأخلاق الحميدة:

- الكلمة الطيبة.
- الصدق.
- العفة.
- التسامح.
- الأمانة.
- الحب.
- مساعدة الآخرين.
- التعاون.

يقول الرسول ﷺ: «أقربكم مني منازل يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً»، كذلك يقول: «اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن».

ومن أمثلة الأخلاق غير الحميدة Bad Ethics أو الرذائل التي يجب علينا أن

نبتعد عنها، لأنها تبعدنا عن الله وتجعل الناس في حالة كراهية معنا:

- الكلمة الخبيثة.
- الكذب.
- الكراهية.
- الغيبة.
- النميمة.

- الخيانة.
- شهادة الزور.
- السرقة.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۗ ﴾ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۗ ﴿ (الزلزلة: 7-8).

إذا أردت أن تعرف هل أنت ذو أخلاق حميدة أم لا؟ من فضلك أجب عن هذا الاستقصاء بكل صدق وشجاعة مع النفس.

الاستقصاء:

- 1- هل ينطلق لسانك بالسباب عندما يخطئ في حقك أحد؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تتسم تصرفاتك بالعدوان في معظم المواقف؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل أنت شرس في تعاملاتك مع الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تتشاجر كثيراً مع زملائك؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل أنت كثير الخصام؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تتمرد على الآخرين عندما تغضب منهم؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تتعمد إفساد أو تحطيم بعض ما يعتز به الآخرون من أشياء عندما تكون في خصام معهم أو غضب منهم؟
 نعم أحياناً لا

- 8- هل تسخر وتتهكم من الناس في كثير من المواقف؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تحب عمل المقالب في الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تتسم بالعنف في مواقف اللعب؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تتعدى على الآخرين بالضرب في مواقف الانفعال والغضب؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تشيع عن الآخرين صفات سيئة ليست فيهم؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تغتاب الآخرين في غيابهم؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تقوم بتهديد الآخرين في لحظات غضبك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل ترفض مساعدة الآخرين من منطلق أنهم لا يستحقوا تلك المساعدة؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت تتحلى بكثير من الأخلاق الحميدة، وهذا سوف يجلب لك مرضاة الله وحب الناس لك، ننصحك بالاستمرار على نفس المنهاج وأن تضيف فيهم وصفات حميدة أخرى لرصيدك.
 - 2- إذا حصلت على 11-20 درجات فأنت شخص لديك بعض الأخلاق الحميدة وبعض الأخلاق غير الحميدة، حاول أن تصلح من نفسك، وأن تراجعها وتحول كل طاقتك الإنسانية تجاه الأخلاق الحميدة.
 - 3- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت تتصف في معظم تصرفاتك بالأخلاق غير الحميدة، لا بد أن تقف مع نفسك وقفة واضحة وقوية، وأن تحول زاوية بحياتك 180 درجة من الشر إلى الخير، من الكراهية إلى الحب، من الكلمة الخبيثة إلى الكلمة الطيبة، ونقول لك حاسب نفسك قبل أن تحاسب.
- يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾
(الرعد: 11).



هل صيامك صحيح؟

رمضان كريم وكل سنة وكل قارئ طيب وبخير بمناسبة شهر رمضان الكريم، يقول الله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلَّكُمْ تَنَفُّونَ ﴾ (البقرة: 183).

هل علينا شهر رمضان الكريم، شهر الصيام وشهر نزول القرآن الكريم على رسولنا محمد ﷺ.

وشهر رمضان إحدى الفرص العظيمة التي يستفيد منها بعض المسلمين، وذلك من خلال صحة صيامهم وكثرة عباداتهم وصدق دعواتهم وحسن تعاملهم مع الناس وإخلاصهم في العمل..

وهناك من المسلمين من يرتبط لديه شهر رمضان بالأكل والشرب والسهر ومشاهدة الفوازير والمسلسلات التليفزيونية، بل وبالكسل والتراخي وعدم الالتزام تجاه العمل. فنجد على سبيل المثال: التأخر عن موعد العمل، والانصراف مبكراً، واللجوء إلى أسلوب التأجيل والتسويف مع العملاء أو الجمهور، والعصبية في التعامل مع الآخرين.. ويتخذ هؤلاء من الصيام مبرراً وذريعة لكل هذه التصرفات السلبية.

إذا أردت أن تعرف أن صيامك لشهر رمضان صيام صحيح، من فضلك أجب الاستقصاء التالي.

الاستقصاء:

1- هل تقوم في الليل لتناول وجبة السحور؟

نعم أحياناً لا

- 2- هل تقرأ بعض السور القرآنية أثناء النهار؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تذهب إلى المسجد لصلاة الفجر؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تذهب إلى عملك في مواعده دون تأخير؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تقوم بعملك بالشكل المطلوب وبإخلاص؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تكظم غيظك عندما يخطأ في حقك أحد الأشخاص؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تحفظ بصرك عن مشاهدة ما يغضب الله؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تمنع نفسك عن القيل والقال (الغيبة والنميمة)؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تقرأ بعض السور القرآنية أثناء الليل؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تقوم بدعوة بعض الأقارب والأصدقاء للإفطار معك خلال شهر رمضان في منزلك؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تذهب إلى المسجد لصلاة التراويح؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تتعامل مع الآخرين بعصبية؟
 نعم أحياناً لا

- 13- هل تقوم بقراءة الصحف وحل الكلمات المتقاطعة والفوازير أثناء وقت العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تتناول وجبة الإفطار من حيث الكم والنوع بشكل زائد عن اللازم؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تقضي وقت طويل أمام التلفزيون لمشاهدة الفوازير والمسلسلات والأفلام..؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تسهر لمشاهدة الأفلام والبرامج أو تسهر في المقاهي والمراكز التجارية؟
 نعم أحياناً لا
- 17- بصفة عامة، هل تخرج زكاة الفطر؟
 نعم أحياناً لا
- 18- هل دعواتك إلى الله تزداد في شهر رمضان؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 11، والأسئلة 17، 18.

2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة «نعم» عن الأسئلة من 12 إلى 16.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر فإن صيامك صحيح بدرجة كبيرة. ثوابك عند الله كبير، وصومك بإذن الله مقبول.

ب - إذا حصلت على 9 - 13 درجة فإن صيامك صحيح بدرجة متوسطة. ثوابك عند

الله متوسط، وصومك بإذن الله مقبول على قدر نوعية صومك. ننصحك بالاستفادة من شهر رمضان بشكل أفضل مما تفعل.

ج- إذا حصلت على أقل من 9 درجات فإن صيامك صحيح بدرجة ضعيفة وثوابك عليه قليل. رمضان لديك في معظم أيامه عبارة عن الامتناع عن الأكل والشرب فقط.

ننصحك بأن تذهب إلى المسجد، وأن تقرأ القرآن، وأن تعمل بإخلاص، وأن تقلل من مشاهدة التلفزيون، وأن تحسن معاملة الناس، وأن تتناول وجبة السحور فهي سنة عن الرسول ﷺ، وهي بمثابة الوقود الذي يعطي لك القدرة على الحركة والعمل في النهار. شهر رمضان ليس شهراً للأكل والكسل والسهر.

فالمسلمون الأوائل لم يؤجلوا الحروب بسبب الصوم، بل أن هناك كثير من الحروب والغزوات التي تمت في شهر رمضان في عصر النبي ﷺ ومن بعده الخلفاء الراشدين.

إن الصيام لا يحدث أي تأثير سلبي على الناحية الجسمية للإنسان الصائم، بل أنه يعتبر وسيلة علاجية لكثير من الأمراض. يقول رسولنا الكريم: «صوموا تصحوا».

إن الشعور بالتعب في شهر رمضان يرجع إلى أن الجسم لم يتعود بداية على الصيام خاصةً بالنسبة للأشخاص الذين اعتادوا على التدخين وشرب القهوة والشاي.. لكن بمرور الأيام الأولى لا بد أن يعتاد الجسم على الصوم ويشعر بالراحة.

أخيراً، اللهم تقبل منا صيامنا ودعائنا وصلاتنا.



هل أنت مبذر؟

يقوم الله سبحانه وتعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: 31).
﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ (الإسراء: 29).

لقد دعانا الإسلام إلى مراعاة الترشيد في استخدام الموارد، والبعد من الإسراف والتبذير، والالتزام بالاعتدال في الإنفاق. ويقولون إن المال لا يصنع السعادة. ولكن يقولون، أيضاً، إنه بالمال يصنع كل شيء.

البعض ينفق من المال أكثر مما لديه وشعاره اصرف ما في الجيب يأتيك ما في الغيب، والبعض الآخر ينفق حياته في الحساب والتوفير والعد وإعادة العد والحساب. وهناك الشخص الاقتصادي الذي يتصف بالاعتدال في الإنفاق؛ فهو ليس بالمبذر ولا هو بالبخل.

إن إجاباتك عن الأسئلة الآتية ستبين لك ما إذا كنت بخيلاً أو اقتصادياً أو مبذراً؟ يرجى وضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة، والتي تنطبق عليك.

الإجابة	العبارة	السؤال
		المجموعة الأولى:
	تلقي الهدايا.	1- هل تفضل:
	تقارن الأسعار لدى مختلف التجار.	2- عندما تشتري عادة:
	عملية صعبة ولا تحبها.	3- الشراء بالنسبة إليك:
	مهم جداً ولا بد منه حتى ولو على حساب رغباتك أو رغبات أسرتك.	4- الادخار بالنسبة إليك:

الإجابة	العبارة	السؤال
	تسحب بمهارة عند اقتراب موعد تسديد الثمن.	5- عندما تتناول مرطباً مع الأصدقاء:
	نعم أعرف حتى آخر ربع جنيه.	6- هل تعرف المبلغ الذي تحمله في جيبك الآن؟
	هل تطلب أجراً على ذلك؟	7- عندما تقدم خدمة للآخرين:
	نادراً أو تقوم بإخراج الزكاة بأقل من مقدارها.	8- هل تخرج زكاتك؟
		مجموع العلامات
		المجموعة الثانية:
	تلقي وتقديم الهدايا معاً.	1- هل تفضل:
	تطالب بإجراء خصم (حسم) على السعر.	2- عندما تشتري عادة:
	ضرورة عندما تكون في حاجة إليه.	3- الشراء بالنسبة إليك:
	مهم جداً عندما يتبقى جزء يمكن إدخاله.	4- الادخار بالنسبة إليك:
	اقترح أن يدفع كل واحد ثم ما شرب.	5- عندما تتناول مرطباً مع الأصدقاء:
	نعم أعرف تقريباً.	6- هل تعرف المبلغ الذي تحمله في جيبك الآن؟
	هل تنتظر تلقي خدمة لقاءها يوماً ما؟	7- عندما تقدم خدمة للآخرين:
	نعم، حسب المقدار المحدد لها.	8- هل تخرج زكاتك؟
		مجموع العلامات

الإجابة	العبرة	السؤال
		المجموعة الثالثة: 1- هل تفضل:
	تقديم الهدايا	
	تشتري من دون الالتفات إلى السعر	2- عندما تشتري عادة:
	أحب عملية الشراء	3- الشراء بالنسبة إليك:
	لا أقوم بالادخار	4- الادخار بالنسبة إليك:
	أنا أول من يستعد للدفع	5- عندما تتناول مرطبا مع الأصدقاء
	لا أعرف	6- هل تعرف المبلغ الذي تحمله في جيبك الآن؟
	هل يسرك ذلك، ولا تنتظر مقابل؟	7- عندما تقدم خدمة للآخرين:
	نعم، بل أكثر من المقدار المحدد لها	8- هل تخرج زكاتك؟
		مجموع العلامات

التعليمات:

يرجى جمع علامات (✓) رأسيا لكل مجموعة على حدة

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة كل على حدة، فأنت شخص بخيل، صفة الكرم بعيدة منك، حياتك كلها حساب وادخار حتى ولو على حساب سعادتك وسعادة الآخرين.
- ب - إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الثانية أكثر من المجموعتين الأولى والثالثة كل على حدة، فأنت شخص اقتصادي ومعتدل في الإنفاق ومقتصد بشكل سليم.
- ج - إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الثالثة أكثر من المجموعتين الأولى والثانية كل على حدة، فأنت شخص مبذر، ومسرف، وجيوبك مثقوبة، احذر فسوف تندم على ذلك، راجع نفسك، ولا بد من أن تتبه، وأن تدخر تحسباً للمستقبل وتجنباً لسؤال الحاجة من الآخرين.

هل تتمتع بالحياة؟

الحياة Life جميلة ولا تستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، والتمتع بنعمها. كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوي الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها.. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية للحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزينة الحياة الدنيا بالشكل الذي أمرنا الله به. يقول سبحانه وتعالى ﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴾ (الكهف: 46).

ويقول العالم صموئيل جونسون: «إن فن الحياة الأكبر هو الاستمتاع بها وتقدير قيمة الوقت فيها». إذا أردت أن تعرف مدى تمتعك بالحياة، عليك بالاستقصاء التالي.. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما اختر العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية.

الاستقصاء:

1- أين تحب أن تعيش؟

- أ - في شقة صغيرة في المدينة
- ب - في بيت كبير فيه كل وسائل الراحة
- ج - في بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر

2- ما أحب فصول السنة لك؟

- أ - فصل الشتاء
- ب - فصل الصيف
- ج - فصل الربيع

3- في فصل الصيف وفترة الإجازة، هل:



أ - تجلس في المنزل وتشاهد التلفزيون



ب - تزور الأقارب



ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة

4- العطلة بالنسبة إليك هي:



أ - الإقامة في الفنادق



ب - الرحلات المنظمة



ج - المغامرة

5- أي نوع من الأزهار تفضل؟



أ - الأزهار الاصطناعية



ب - الأزهار الطبيعية



ج - الأزهار الطبيعية والاصطناعية

6- أي العطور تختار؟



أ - العطور غالية الثمن



ب - العطور التي يحبها الناس



ج - العطور التي تحبها أنت

7- أي الحواس أهم لديك؟



أ - حاسة الإبصار



ب - حاسة السمع



ج - الاثنان معا

8- قابلك موقف طريف أو مضحك، هل:



أ - تبتسم فقط



ب - تضحك مثل الآخرين



ج - تضحك من قلبك

9- بعد تناولك وجبة الغذاء هل:



أ - تستمر في العمل أو المذاكرة



ب - تأخذ فترة راحة قصيرة



ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقولة

10- عندما تشعر بالضيق، ماذا تفعل:



أ - الانفراد بالنفس؟



ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر



ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أ).

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (ب).

3- أعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة بـ (ج).

4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 24 درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع بالحياة. ننصحك بالاستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى التزام مرضاة الله.

ب - إذا حلت على 17 - 23 درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفي مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل استمتاعك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفاؤل والمرح.

ج - إذا حصلت على 16 درجة فأقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة. غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة. ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الاستقصاء، وتحاول أن تجعل العبارات (ج) هي أسلوبك في الحياة.



هل اخترت الصديق الوفي؟

لا يمكن لأي منا أن يعيش من دون صديق Friend؛ فالمرء كثير بإخوانه، ورب أخ لم تلده أمك.

إلا أنه لا بد من حسن اختيار الصديق؛ الصديق الصادق والوفا والمخلص. لذا فإن عملية الاختيار هذه صعبة جداً في الزمن الراهن، لأن صديقا بهذه الصفات يعتبر عملة نادرة في ضوء غلبة الحياة المادية واضمحلال القيم واختلال المعايير وضعف الوازع الديني لدى كثير من الناس.

وفي حالة عدم وجود الصديق الوفا والمخلص، فإن الوحدة خير من جليس السوء. يقول الرسول ﷺ: «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل صاحب المسك وكير الحداد لا يعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه، وكير الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثة».

إذا كنت تريد أن تعرف هل اخترت الصديق الوفا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل اخترت صديقك الحالي؟
 - أ - بناء على العاطفة والعقل معاً
 - ب - بناء على العقل فقط
 - ج - بناء على العاطفة فقط
- 2- هل يعطي صديقك الحالي الوقت لأن ينصت لك؟
 - نعم
 - أحياناً
 - لا

- 3- هل يقدم صديقك الحالي النصيحة المخلصة عندما تطلبها؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل يحتفظ صديقك الحالي بأسرارك؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل يمكن وصف علاقتك بصديقك الحالي بأنها علاقة أخذ وعطاء؟
 نعم أحياناً لا
- 6- في مواقف الشدة والأزمات، هل تجد صديقك الحالي بجوارك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- عندما تسافر إلى الخارج هل يقوم صديقك الحالي بتوديعك وتوصيلك إلى المطار؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل يرد صديقك الحالي على خطاباتك ويرسل لك بطاقات التهاني في المناسبات؟
 نعم أحياناً لا
- 9- في المناسبات والأعياد، هل تلتقي مع صديقك الحالي في منزله؟
 نعم أحياناً لا
- 10- عندما تحتاج إلى مبلغ من المال هل يقرضك صديقك؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (أ).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (ب).
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ (ج).
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت أحسنت اختيار الصديق. حافظ عليه حتى يحافظ عليك.
- ب - إذا حلت على 8 - 14 درجة فأنت اخترت صديقاً فيه بعض الصفات الجيدة وبعض الصفات غير الجيدة. حاول أن تصلح عيوبه أو أن تتبها إليها حتى لا يصيبك ضرر منها.
- ج - إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت لم تحسن اختيار الصديق. الأفضل لك أن تحاول اختيار صديق آخر يتصف بالوفاء والصدق والأمانة والإخلاص والمحافظة على الأسرار.

ونذكرك بأقوال الحكماء «الصديق من صدقك»، و «الصديق الذي تجده عند الشدة».



هل تحب أسرتك؟

الأسرة Family أهم رابطة اجتماعية في حياة أي إنسان. والأسرة هي وحدة بناء المجتمع. والأسرة القوية المتناسكة هي عماد المجتمع السليم ومن مقومات الأسرة القوية: الحب والمودة والرحمة بين أعضاء هذه الأسرة.

ومن علامات حب الأسرة: حسن العشرة، واللين والرفق في المعاملة، واختيار الكلمات الطيبة في الحديث. والاهتمام بالزوجة (أو الزوج) وشؤون الأبناء وحسن تربيتهم، والإنفاق على الأسرة.

يقول الله تعالى ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ (النساء: 19) ويقول الرسول ﷺ «أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، وخياركم خياركم لنسائهم».

وفيا يتعلق بالأبناء فإن قدوتنا الرسول ﷺ فقد كان رحيماً رقيقاً بالأطفال يداعبهم، ويتلطف معهم، ويقبلهم ويجلسهم في حجره.

إن حب رب الأسرة لأسرته يحقق السعادة لنفسه ولأسرته، والحب يكون بالاهتمام والعطاء والتضحية والتفاهم.. وعندما يبذل رب الأسرة هذه المشاعر والأحاسيس تبادلها زوجته وأبناءه المشاعر والأحاسيس نفسها.

لقد عاش الغرب في السنوات الماضية في تصور خاطئ مؤداه أن الأسرة ليست بالأهمية التي حصلت عليها، وأن الإنسان يستطيع أن يعيش دون أسرة، ويشبع حاجاته بمختلف أنواعها في جماعات أخرى غير الأسرة (مثل: جماعة الأصدقاء، جماعة النادي، جماعة العمل) إلا أنهم في الوقت الحاضر تراجعوا عن تصورهم الخاطئ، وعرفوا مرة أخرى أن الأسرة هي الدعامة الرئيسة لأي مجتمع، وهي أهم جماعة في حياة الإنسان، وأن هناك كثيراً من الحاجات لا يمكن إشباعها إلا من خلال الأسرة..

إن الحفاظ على الأسرة هو حفاظ على المجتمع ووقاية له من مشكلات عديدة مثل

المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والصحية.. وكذلك هو حفظ للفرد من المشكلات نفسها..

وأصبحت نعمة وسائل الإعلام الجماهيرية في الوقت الحاضر في الغرب تشير إلى ذلك في بعض برامجها وأفلامها.. بل أن هذه الوسائل أصبحت تعقد المقارنات بين الرؤساء المرشحين فيما يتعلق بمدى حب كل واحد منهم أسرته، من منطلق أن الذي لا يحب أسرته لن يحب وطنه.. وأصبح الرؤساء في دول الغرب يحرصون على إظهار أسرهم معهم على شاشات التلفزيون وتوضيح مدى حبهم لأسرهم أمام جمهور الناخبين.

فالرئيس الذي لا يستطيع جمع شمل أسرته لن يستطيع جمع شمل أمته.. والرئيس الذي لديه أسرة مفككة لا يصلح لأن يعاد انتخابه.

إذا أردت أن تعرف هل تحب أسرتك أم لا؟ حاول أن تجيب على الأسئلة التالية بكل صراحة وشجاعة مع النفس، أول مؤشر على حبك لأسرتك هو قراءتك لهذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل انشغالك في عملك وكثرة مسؤولياتك يؤثران على حياتك الأسرية؟
 نعم لا
- 2- هل تضع صور أبنائك على مكتبك في العمل؟
 نعم لا
- 3- إذا حصلت على مكافأة أو منحة مالية هل تقوم بشراء شيء يدخل البهجة والسرور على أسرتك؟
 نعم لا
- 4- هل تساعد زوجتك في بعض الأعمال المنزلية؟
 نعم لا

- 5- هل تساعد أبنائك في حل بعض المسائل وشرح بعض الموضوعات الدراسية؟
نعم لا
- 6- هل تذهب من حين لآخر لتطمئن على الحالة الدراسية لأبنائك في المدرسة؟
نعم لا
- 7- هل تقضي معظم وقت فراغك مع أسرتك؟
نعم لا
- 8- هل تأخذ أسرتك معك عند سفرك إلى الخارج عندما تتاح الفرصة لذلك؟
نعم لا
- 9- هل تتذكر عيد ميلاد زوجتك؟
نعم لا
- 10- هل تقدم لزوجتك هدية بمناسبة عيد ميلادها؟
نعم لا
- 11- هل تتذكر عيد زواجك؟
نعم لا
- 12- هل تتذكر أعياد ميلاد أبنائك؟
نعم لا
- 13- هل تحتفل بأعياد ميلاد أبنائك؟
نعم لا
- 14- هل تحرص على قضاء إجازتك الأسبوعية مع أسرتك؟
نعم لا
- 15- هل تدخر بعض الأموال بهدف تأمين مستقبل أبنائك؟
نعم لا

- 16- هل تتناقش وتتفاهم مع زوجتك بطريقة حضارية؟
 نعم لا
- 17- هل يغلب على علاقتك بأبنائك روح الحب والحنان والتسامح؟
 نعم لا
- 18- هل تتناول في معظم الأيام الوجبات اليومية. وخاصة الرئيسة منها مع أسرتك؟
 نعم لا
- 19- هل تنبه أبنائك بأهمية الالتزام بقواعد المرور والسير تجنباً للحوادث؟
 نعم لا
- 20- هل تشعر بالأمان عندما تكون أسرتك حولك؟
 نعم لا
- 21- هل تلغي مواعيدك وتؤجل أعمالك لتذهب إلي الطبيب في حالة مرض أحد أفراد أسرتك؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 1 و 22 و 23 و 24 و 25.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على باقي الأسئلة.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت تحب أسرتك بشكل كبير وواضح وفي معظم الأوقات والمواقف المختلفة في الحياة، استمر على ذلك فأنت تسير على الطريق السليم.
- ب - إذا حصلت على 9 - 16 درجات فأنت تحب أسرتك بدرجة متوسطة، يجب

عليك أن تزيد من معدل اهتمامك وحبك لأسرتك لأنها في حاجة إليك وأنت في حاجة إليها أيضاً، عمم حبك لأسرتك في جميع الأوقات والمواقف وليس في بعضها فقط، فالحب لا يتجزأ.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت للأسف لا تحب أسرتك، درجة اهتمامك بها قليلة جداً، لا تدرك المعنى الحقيقي للحب، فالحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب عطاء وتضحية ورعاية وحسن معاملة.. الحب ليس فقط أن توفر النقود لأسرتك لشراء الحاجيات، الحب أن تكون مع أسرتك، أن ترعى أسرتك، أن تحسن معاملتهم، أن تهتم بزوجتك وأبنائك.. ننصحك بأن تجعل إجاباتك نعم على الأسئلة السابقة «ما عداء السؤال الأول» حاول وسوف تنجح بإذن الله، حافظ على أسرتك فهي نعمة من نعم الله.. وإذا حافظت عليها فسوف تحفظك.



هل تذاكر بطريقة سليمة؟

الامتحانات على الأبواب، والمذاكرة السليمة، أو الصحيحة، إحدى أدوات أو وسائل النجاح. أما الاستذكار بالطرق الخاطئة فإنه لا يؤدي إلى ضياع الجهد والوقت وتحقيق درجات أو علامات ضعيفة. النجاح أمنية الجميع، وهو النتيجة الطبيعية للبذل والجهد والإرادة.

وفي الأمثال الشعبية «لكل مجتهد نصيب» ويقصد بالنصيب هنا النجاح. أيضاً، يقول غولد سميث: ليس الفخر إلا نسقط، بل أن ننهض كلما سقطنا. والاستذكار عملية فسيولوجية عقلية ذات ثلاث مراحل هي:

1- مرحلة التعليم والتعرف على المادة المقروءة المسموعة.

2- مرحلة الاختزان: الاحتفاظ بالمعلومات.

3- مرحلة الاستدعاء: تذكر المعلومات.

وغني عن البيان تداخل هذه المراحل وتفاعلها مع بعضها البعض. وفي الآتي بعض النصائح المفيدة لتحقيق الاستذكار السليم:

- ابدأ الاستذكار ب (بسم الله) وتلاوة بعض الآيات القرآنية المقررة عليك.
- ابدأ بأحب مادة دراسية إلى نفسك.
- انتقل من البسيط إلى الصعب.
- لا تبالي في الحفظ، بل اعتمد على الفهم كأساس للمذاكرة.
- حل الواجبات الدراسية المقررة عليك أولاً بأول.
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. والمثل الانكليزي يقول: التأجيل لص الزمان أو الوقت.
- مراجعة المدرس أو المعلم لاستيضاح الأمور والنقاط الصعبة عليك.

- لا تترك مسافات زمنية طويلة بين استذكارك للموضوعات ومراجعتها.
 - جهز مكاناً مناسباً للمذاكرة، من حيث الهدوء والنظام ودرجة الحرارة والإضاءة.
- إذا أردت أن تعرف هل تذاكر بطريقة سليمة أو صحيحة، أجب عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تنصت للمعلم بشكل جيد داخل الفصل؟
 نعم لا
- 2- هل تقوم بمذاكرة الدروس أولاً بأول؟
 نعم لا
- 3- عندما تقابل جزءاً غير مفهوم، أو صعباً عليك، هل تسأل المعلم في اليوم التالي لشرحه لك؟
 نعم لا
- 4- هل تبدأ يومك باستذكار أحب المواد الدراسية لك؟
 نعم لا
- 5- هل تعتمد على الفهم أكثر من الحفظ في دراسة المواد؟
 نعم لا
- 6- هل تقوم بمراجعة دروسك من آن إلى آخر؟
 نعم لا
- 7- هل لك مكان محدد للمذاكرة؟
 نعم لا
- 8- هل يتصف هذا المكان بالهدوء؟
 نعم لا

- 9- هل درجة حرارة المكان مناسبة؟
 نعم لا
- 10- هل الإضاءة في هذا المكان مناسبة وكافية؟
 نعم لا
- 11- هل تسهر كثيراً لاستذكار دروسك؟
 نعم لا
- 12- هل تناول المنبهات (مثل الشاي والقهوة والنسكافيه..) بكثرة؟
 نعم لا
- 13- هل تناول حبوباً مسهّرة أو منومة؟
 نعم لا
- 14- هل تذاكر المواد المحببة إليك، وتهمل المواد غير المحببة؟
 نعم لا
- 15- هل تأخذ دروساً خصوصية في أكثر من مادة؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» وصفرًا في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 15.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فطريقتك في المذاكرة جيدة، والنتيجة بإذن الله النجاح والتفوق.
- ب - إذا حصلت على 6 - 10 درجات فطريقتك في المذاكرة جيدة في بعض الجوانب، وغير جيدة في جوانب أخرى. يرجى مراجعة إجاباتك للتعرف إلى هذه الجوانب.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فإن طريقتك في المذاكرة سيئة وغير صحيحة. ننصحك بإتباع النصائح المذكورة آنفاً، والوقت مازال أمامك لتحسين طريقة استذكارك؛ فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس.
- النصيحة الأخيرة هي في كلمة السحر الآتية: الإرادة والإرادة والإرادة.
مع التمنيات لجميع التلاميذ والطلاب بالنجاح والتفوق بإذن الله.



هل أنت متعاون؟

من منا يستطيع أن يعيش بمفرده أو يعمل بمفرده؟
الحياة الإنسانية، بطبيعتها حياة اجتماعية، بمعنى أن الإنسان يعيش في جماعات متنوعة (مثل: جماعة الأسرة، جماعة العمل، جماعة الأصدقاء،...) ووجوده في هذه الجماعات يجتم عليه التفاعل مع الآخرين والتعاون معهم.
لا يستطيع أحد منا أن يعيش وحيداً في مجتمعه ويتدبر كل أموره بحيث يعيش الأفراد داخل مجتمعاتهم وكأنهم وحدات مستقلة.
كثير من الأعمال والأنشطة لا يستطيع فرد واحد أن ينجزها بمفرده، وإنما بالتعاون Cooperation يمكن تحقيقها.. وبالتعاون تأتلف القلوب ويؤدي العمل بشكل أفضل وبأقل قدر من الأخطاء.

أخيراً: التعاون صفة من صفات الإنسان والمجتمع الفاضل.

يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ (المائدة: 2).. ويقول الرسول ﷺ: «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه».

ومن الأمثال الشعبية التي تعض على التعاون:

- يد واحدة لا تصفق.
- القفة الثقيلة أم ودين يشيلوها اثنين.
- كثرة الأيدي تخفف من عبء العمل.
- رؤوس كثيرة خير من رأس واحدة.

الاستقصاء

الإجابة عن الأسئلة الآتية سوف تساعدك في تحديد، هل أنت متعاون، أو غير متعاون؟

- 1- هل تساعد زملائك في العمل عندما يتطلب الأمر ذلك؟
نعم أحياناً لا
- 2- هل ترى أن أسلوب العمل الجماعي أفضل من أسلوب العمل الفردي؟
نعم أحياناً لا
- 3- هل تعرض خدماتكم على رئيسك لمساعدته في بعض الأعمال التي قد يحتاج إليها منك؟
نعم أحياناً لا
- 4- إذا رأيت معاقاً أو مسناً يريد عبور الطريق، هل تذهب لمساعدته؟
نعم أحياناً لا
- 5- إذا رأيت حادثاً مرورياً، هل تتوقف وتذهب لمساعدة المصابين ورجال الشرطة؟
نعم أحياناً لا
- 6- زميل لك طلب منك إعارته كتاباً من مكتبتك، هل تفعل ذلك؟
نعم أحياناً لا
- 7- هل تساعد أسرتك في بعض أعمال المنزل؟
نعم أحياناً لا
- 8- هل تساعد أبناءك أو أخوتك في فهم بعض المسائل أو الموضوعات الدراسية؟
نعم أحياناً لا
- 9- هل تخرج زكاة مالك؟
نعم أحياناً لا
- 10- هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟
نعم أحياناً لا

11- هل شاركت كمتطوع، في مساعدة إحدى الجمعيات أو المؤسسات الدينية أو الاجتماعية في منطقة سكنك؟

نعم أحياناً لا

12- إذا طلب منك أحد جيرانك مساعدته في أمر ما، هل تساعدته؟

نعم أحياناً لا

التعليمات

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم».

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا».

4- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت متعاون تحب مساعدة الناس، وستجد حب الناس في انتظارك، استمر على ما أنت فيه.

ب- إذا حصلت على 9-16 درجات فأنت متعاون بدرجة متوسطة، ترفع شعار التعاون في بعض المجالات، ولا تطبقه في مجالات أخرى، ننصحك بأن تجعل مبدأ التعاون قاعدة أساسية في جميع مواقف الحياة من دون استثناء.

ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت غير متعاون ولا تحب مساعدة الناس، ستجد كراهية الناس في انتظارك بلا شك ستحتاج إلى الناس يوماً من الأيام، ولن تجد أحداً في مساعدتك، ننصحك بأن تقرأ عن أهمية التعاون في حياة الإنسان المجتمع وأن تقرأ هذا الاستقصاء مرة أخرى.

ابدأ من اليوم في تقديم المساعدة والتعاون للآخرين، وانظر في وجوههم، وستجد الفرق، ستجدهم سعداء وستغير اتجاهاتهم وسلوكياتهم نحوك، من الحقد والكراهية والحسد إلى الابتسامه والمحبة والشكر والاعتراف بالجميل.



هل أنت شخص مرح؟

المرح Fun يجعل الدنيا جميلة ورييعة دائما، أما العبوس فيجعلها ثقيلة وسوداء. الحياة مدتها قصيرة، فلماذا لا نجعلها حافلة بالمرح والفكاهة الهادفة والضحك والابتسامة. الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، ويقول الرسول ﷺ «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

والضحك خير دواء.. مقولة تناقلها الأجيال منذ آلاف السنين، لكن في السنوات الأخيرة فقد ظهرت دراسات علمية وطبية تؤكد التأثير الحيوي والإيجابي الذي يتركه الضحك في النفس والبدن.

إن المرح والابتسامة والضحك لغة عالمية يتعلمها ويفهمها مختلف الأفراد من جميع الأعمار.. فعندما يشترك اثنان في الضحك يقام بينهما جسر معنوي وقناة اتصال جيدة.

وقد يتصور البعض، خطأ، أن نشر المرح وإشاعة البهجة يتعارضان مع الجدية والتركيز، غير أن الدراسات الإدارية والنفسية أثبتت أن تأهيل الموظفين ليتعلموا المرح والضحك يؤدي إلى زيادة الإنتاجية والإبداع لديهم.

بل أن كثيرا من الشركات في الدول المتقدمة ترفع شعار «الإدارة المرحية» وتخطط أنشطة للهو وتوزيع جوائز للذين يضحكون، بل وقيمون الحفلات ويدعون فيها الكوميديين المعروفين، ويتبادلون النكات.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مرح أو لا، أجب عن الأسئلة التالية:

1- هل تحب الأفلام والمسرحيات الكوميديية؟

نعم لا

- 2- هل تحفظ بعض النكات وتردها على أصدقائك؟
 نعم لا
- 3- إذا سرد أحد أصدقائك إحدى النكات هل تضحك عليها؟
 نعم لا
- 4- عندما تتذكر موقفا طريفا هل تضحك؟
 نعم لا
- 5- هل تنسى بسرعة مواقف الحزن والفشل؟
 نعم لا
- 6- هل لديك عدد معقول من الأصدقاء؟
 نعم لا
- 7- هل تتابع الكاريكاتير في الصحيفة أو المجلة التي تشتريها؟
 نعم لا
- 8- هل تبتسم في وجه الآخرين في معظم الأحيان؟
 نعم لا
- 9- هل ترى أن الحياة جميلة معظم الأوقات؟
 نعم لا
- 10- هل لقبك أحد بانك ثقيل الظل؟
 نعم لا
- 11- عندما ترى وجهك في المرآة هل تجد نفسك ذا تكشيرة واضحة وتبدو أكبر سنا؟
 نعم لا
- 12- هل تعتبر أن المرح والضحك يتعارضان مع الجدية والهيبة والتركيز؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأنت شخص مرح يحب الابتسامة والضحك والفكاهة. أنت شخص اجتماعي يحبك الناس ويلتفتون حولك، ننصح بالاستمرار على هذا المنوال، مع مراعاة أن لكل مقام مقالاً، وأن كثرة الضحك تميم القلب، ويجب ألا يكون موضوع الضحك هو الاستهزاء بالآخرين أو اغتيالهم.
- ب - إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص مرح أحياناً، وغير مرح في مواقف أخرى. اجعل المرح خطاً رئيساً ومشاركاً في جميع مجالات حياتك. في المنزل مع الزوجة (الزوج) والأبناء، وفي العمل (مع الزملاء بل ومع رئيس العمل)، وفي النادي (مع الأصدقاء) وفي أي مكان تراه مناسباً.
- ج - إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص غير مرح والابتسامة والفكاهة تقلل من هيبتك وتقلل من مكانتك وحرصك على الجدية. وهذا خطأ يقع فيه الكثيرون.

إنك في حاجة إلى أية وسيلة ممكنة للخروج من قالب الجدية الزائف الذي تصبغ به نفسك.

المرح والضحك قوة ساحرة تساعد في شفائنا من أمراض العصر، مثل: القلق والتوتر والخوف والغربة والانطواء والإحباط.

لقد أثبت د. لي بيرك أن المرح يؤدي إلى تكاثر تلقائي للكريات الليمفاوية في جسم الإنسان، مما يؤدي إلى تكوين عدد أوفر من الخلايا «تي» «T cell» التي تعتبر عنصراً رئيسياً في الجهاز المناعي للإنسان، أي أن المرح يقينا أيضاً من الأمراض.. فهل لنا أن نمرح الآن؟



هل تهتم بصحتك؟

سؤال نادرا ما نسأله لأنفسنا. فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تسمى إلينا بشكل عام.. فغالبا ما نتناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادرا ما نمارس التمارين الرياضية. وفي معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند اشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاي والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب.. والقائمة تطول.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء». وحتى نهتم بصحتنا لابد من أن نراعي ونطبق النصائح المفيدة الآتية:

- 1- الحاجة إلى تطبيق نظام غذائي سليم من حيث الكم والنوع، البالغ يحتاج إلى 2400 سعرة حرارية في اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعي بين المجموعات الغذائية الآتية الدهون، السكريات، البروتينات، الفيتامينات، المعادن، والألياف الغذائية.
- 2- الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شيء من التمارين الرياضية ليحتفظ ببعضلات جسمه في حالة سليمة. وإذا عرفنا أن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها هو الذي يحدث شعوراً بالانتعاش وليس بالإرهاق.
- 3- الحاجة إلى النظافة «النظافة من الإيثار» وهي تحمي الإنسان من كثير من الأمراض. وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الأسنان.. الخ.
- 4- الحاجة إلى الراحة: النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطا كافيا من النوم في كل يوم. والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالي 8 ساعات يوميا،

فالشبكة العصبية لدى الإنسان في حاجة إلى الراحة بالابتعاد عن النشاط أو الإجهاد.
كما أن النوم يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة.
يقول شكسبير: «النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة».

5- الحاجة إلى الرعاية الصحية: من العادات الصحية المطلوب اكتسابها في هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحي العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من

منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض في بدايته والاكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه في وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأي ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خللاً أو مرضاً لدى الإنسان.

الاستقصاء

جذا لو تجيب بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا» عن الأسئلة التالية:

- 1- هل تتناول وجبة الإفطار كل صباح؟
نعم أحياناً لا
- 2- هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟
نعم أحياناً لا
- 3- هل تحرص على تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في وجبة الغذاء الرئيسية؟
نعم أحياناً لا
- 4- هل تتناول كثيراً من الوجبات الغذائية في مطاعم خارج المنزل؟
نعم أحياناً لا
- 5- هل تشرب الشاي أو القهوة أو النسكافيه بكثرة؟
نعم أحياناً لا

- 6- هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيثة؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تغسل يديك قبل تناول الطعام؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يومياً؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تستحم بشكل منتظم ودوري، وكلما استدعى الأمر؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تمارس بعض التمرينات الرياضية؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تنام في المتوسط 8 ساعات يومياً؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تذهب للكشف الدوري العام على جسمك مرة في السنة؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم؟
 نعم أحياناً لا
- 15- إذا مرضت، هل تحرص على تناول الدواء بانتظام، وفي مواعيده المحددة؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل الصيدلية المنزلية الموجودة في بيتك تحتوي على الأدوية والإسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ؟
 نعم أحياناً لا

17- هل تجنب نفسك مواقف الشدة والقلق والضعف التي قد تؤثر في صحتك؟

نعم أحياناً لا

18- هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً؟

نعم أحياناً لا

19- هل تقرأ كتباً أو مجلات أو مقالات عن الصحة؟

نعم أحياناً لا

20- إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها؟

نعم أحياناً لا

12- في رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (نعم) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (لا) عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (لا) ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ (أحياناً)، وصفر في حالة الإجابة بـ (نعم) عن الأسئلة، عدا الأسئلة 4، 5، 6، 21.

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك. استمر على ما تقوم به، ولن تعاني من مشكلات صحية في المستقبل بإذن الله.

ب- إذا حصلت على 8-14 درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة. يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التي تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.

ج - إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية، وسوف تدرك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلا من الندم بعد ذلك.

غير من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية. اهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً واستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك.

أخيراً، نختم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى: ﴿يَبْنَىءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ (سورة الأعراف: 31).



كيف يراك الآخرون؟

وضع هذا الاستقصاء أيمن محمد في كتابه «اعرف نفسك بنفسك»، كمحاولة لمساعدتك على الإجابة عن سؤال هام جداً في حياة كل منا، ألا وهو كيف يرانا الآخرون؟ لديك - ولا ريب - فكرة عمن أنت في الحقيقة، ولكن الآخرين كيف ينظرون إليك، وما هو رأيهم فيك؟ فذلك هو الأهم.

هل أنت في نظرهم محبب، لطيف، خفيف الظل، يجدون في رفقتك متعة؟ أم أنهم على الرغم من كل ما تعتقده في نفسك، يتصورون أشياء لا وجود لها؟
أجب عن أسئلة هذا الاختبار بكلمة نعم أو لا، فتكون لديك فكرة تقريبية عن الطريقة التي ينظر بها إليك الآخرون.

الأسئلة:

1- عندما تدعى إلى العشاء عند بعض الأصدقاء، هل تخطر ببالك فكرة مساعدة رب المنزل أو ربته؟

نعم لا

2- هل اعتدت أن تصل على حين غرة إلى منازل أصدقائك الحميمين بحجة أن تفاجئهم مفاجأة سارة؟

نعم لا

3- إذا جاءك أحد على حين غرة، هل تستطيع أن تكون لطيفاً معه، حتى لو كنت على وشك أخذ حمام ساخن؟

نعم لا

- 4- وعدت نفسك بعطلة أسبوعية تقضيها في الراحة، ويفاجئك بعض الأصدقاء بمشروع نزهة أو نعيم، هل توافق بسرور دون أن تعود تفكر بمشاريعك الأنانية؟
 نعم لا
- 5- هل تستطيع التردد على عدد من المحلات لشراء البدلة التي شاهدتها على أحد زملائك وأعجبتك؟
 نعم لا
- 6- هل تنتبه إلى نظافة منزلك كما تنتبه إلى نظافة بيوت الذين تزورهم؟
 نعم لا
- 7- إحدى صديقاتك تعرفك إلى شخص تعرفه منذ فترة قصيرة وهو يروقها كثيراً، هل تحاول أن تظهر مواهبك وجمالك على حساب صديقك؟
 نعم لا
- 8- أنت مدعو إلى العشاء عند بعض الأصدقاء وتكره الصنف الرئيسي من الطعام، هل تأكله مع ذلك؟
 نعم لا
- 9- بمناسبة عيد ميلادك يهديك بعضهم ولاعة سجائر، وأنت لا تدخن السجائر هل تصارحه بذلك؟
 نعم لا
- 10- مزاجك عكر، فهل تفجر غضبك بأولئك الذين تحبهم بلا حياء وبكل وقاحة؟
 نعم لا
- 11- أنت على موعد مع حبيب العمر، وتعلم أن أعز أصدقائك على وشك الانتحار، فهل توافق على إلغاء الموعد المتظر طويلاً لكي تذهب إلى صديقك بغية رفع معنوياته؟
 نعم لا
- 12- هل سبق لك أن خرجت من المنزل مهملاً اللباس والمهندام؟
 نعم لا

13- هل توافق بسهولة على إعاره مشطك أو فرشاة شعرك إلى من يطلب ذلك منك؟

نعم لا

14- صديق لك مدعو إلى عشاء هام، ولكنه لا يجب الذهاب بمفرده، فهل تبذل كل الجهود الضرورية لكي تبدو لائقاً، في حين أنك تغالب النعاس في تلك الليلة بصورة خاصة؟

نعم لا

15- على طرف شفطيك لطخة حبر أحمر أو شحم، ولكن زملاءك لا يلفتون نظرك إليها إلا في نهاية الدوام. فهل يجعلك ذلك تضحك بدلاً من أن تستشيط غضباً؟

نعم لا

النتيجة:

الآن احسب النقاط التي جمعت لديك على الوجه التالي:

1- الأسئلة 1، 3، 4، 6، 11، 14: نقطة لكل جواب «نعم» وصفر لكل جواب «لا».

2- الأسئلة 2، 5، 7، 8، 9، 10، 12، 15: صفر لكل جواب «نعم» ونقطة لكل جواب «لا».

تفسير النتائج:

أ - إذا جمعت بين 11 و 15 نقطة: الذين يحيطون بك ينبغي أن يقدرونك كثيراً، فأنت قادر على تقديم مصالح الآخرين على مصالحك، تسعى جهدك لكي تكون دائماً لائقاً من حيث الشكل والهندام والتصرف، بمعنى آخر أنت إنسان ممتاز من كل ناحية، ولكن حذار من أن يستغلك الآخرون لأنهم يستطيعون التوصل إلى ذلك، تعلم كيف تكشر عن أنيابك فتكون أسعد حالاً.

ب - إذا جمعت بين 7 و 10 نقاط: فطبائعك فظة نوعاً ما، لا يجرؤ أحد على الاحتكاك بك عندما يراك عكر المزاج، ينبغي للآخرين القبول بك على علاقتك، وبما فيك من مزايا وعيوب، أنت اجتماعي وحسن المعاشرة دون عبودية، وتعرف كيف تبدو مفيداً عندما يكون الآخرون بحاجة إليك.

ج- إذا جمعت أقل من 6 نقاط: أنت أبعد ما تكون عن الإنسان الطيب، والسبب إنك تعلق أهمية زائدة على شخصك المتواضع، أناني جداً، لا تهتم إلا بما يتعلق بك، ولا تقيم أي وزن لغير رغباتك الخاصة.

لا تنظر إلى العالم فقط بالنسبة إلى شخصك، وتوقف عن تقديس شخصيتك الزائفة التي صنعتها من عدة أجزاء، والتي ليست في الواقع سوى سراب. تحتاج إلى الكثير من الإرادة الطيبة لكي تحظى مجدداً بتقدير الآخرين.



الفصل الثالث

اكتشف شخصيتك

وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل

(الجانب الإداري في الإنسان)

منتدی سور الازبکیہ

WWW.BOOKS4ALL.NET

[*https://twitter.com/SourAlAzbakya*](https://twitter.com/SourAlAzbakya)

<https://www.facebook.com/books4all.net>

هل تخطط لمستقبلك؟

يقال إن «الفشل في التخطيط.. هو التخطيط للفشل». ولا يغرب عن بال أحد أهمية التخطيط للمهام والمشروعات كافة.

إن التخطيط مهم جدا للإنسان، وهو عكس العشوائية والعفوية والارتجال وعدم النظام. استخدم الإنسان منذ نشأته أسلوب التخطيط للتغلب على مشكلة الموارد المحدودة أمام الحاجات المتعددة.

ولعل أول تجربة للتخطيط تناقلها التاريخ تلك التي قام بها سيدنا يوسف عليه السلام في تفسير حلم فرعون مصر، وتوزيعه للمحصول بين سنين العجاف وسنين الرواج. فالتخطيط هو بوصلة تحديد الاتجاه المرغوب والمرسوم، لإنجاح الأعمال والإنجازات، وهو الدليل نحو المستقبل، وصولاً إلى الأهداف المطلوبة.

إن التخطيط عملية مقصودة وواقعية تتضمن إحداث حالة من التوازن بين عناصر ثلاثة هي: الهدف، الموارد والزمن، عن طريق محاولة الوصول إلى أقصى درجات الهدف، بأفضل استخدام للموارد، وفي أقصر وقت مستطاع.. ما يعني أن التخطيط عملية تتضمن توقع الأحداث المستقبلية والعمل على الاستعداد لها، وبالتالي يكون عنصر الزمن في مصلحتنا، بدلا من اتباع أسلوب الانتظار والملاحظة والذي يكون فيه عنصر الزمن في مصلحة المشكلات.

إذا أردت أن تعرف إن كنت تخطط لمستقبلك، أجب عن الاستقصاء الآتي بكل صراحة.

الاستقصاء:

أجب عن الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

- 1- هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً للأشياء لما ستقوم به الشهر المقبل؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً لكيفية قضاء الإجازة الصيفية المقبلة؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تضع أولويات لأهدافك في الحياة؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تضع أولويات للأعمال التي يجب أن تقوم بها في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 5- وأنت طالب، أو عندما كنت طالباً، هل كنت تضع جدولاً للمذاكرة؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل ترفض المثل القائل: أصرف ما في الجيب، يأتيك ما في الغيب؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تضع ميزانية لنفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تضع أو تشارك في وضع ميزانية لأسرتك؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تدخر جزءاً من دخلك للزمن؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟
 نعم أحياناً لا

- 11- هل تجتهد في عملك وتقوم به على خير وجه؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تهتم بمسألة تربية الأبناء التربية السليمة؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل الوقت لديك مورد مهم وثمان وتقدر قيمته؟
 نعم أحياناً لا
- 14- عندما تقابلك مشكلة، هل تفكر فيها بهدوء، وتحاول حلها بشكل علمي سليم؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل أنت مشترك في نظام التأمينات الاجتماعية؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل أنت مشترك في نظام التأمين الصحي؟
 نعم أحياناً لا
- 17- هل تشتري في أول كل سنة مفكرة أو مخططاً للعام الجديد؟
 نعم أحياناً لا
- 18- عند تحقيق هدف معين أو إنجاز عمل معين، هل تجمع البيانات والمعلومات اللازمة والمرتبطة؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- 3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا».
- 4- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 25 درجة فأكثر، فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة كبيرة.
- ب - إذا حصلت على 13-24 درجات فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة متوسطة، بحيث تخطط في بعض الأمور، ولا تخطط في أمور أخرى. ننصحك بأن تعمم مهاراتك في التخطيط على جميع الأمور.
- ج - إذا حصلت على 12 درجة فأقل، فأنت شخص لا تخطط لمستقبلك. ليس لديك مهارات التخطيط. حياتك تتصف بالعشوائية والعفوية وعدم النظام والتخبط. ننصحك بأن تشترك في دورة تدريبية أو أكثر عن مهارات التخطيط، وأن تقرأ بعض الكتب التي تتناول موضوع التخطيط وأهميته.



هل أنت قادر على النجاح؟

يقول ديفيد شوارتز في كتابه «العبقريّة السهلة»: فكر بالنجاح ولا تفكر بالفشل. قل لنفسك حين تواجه موقفاً صعباً: سأنجح، ولا تقل قد أخسر. قل عندما تدخل في منافسة مع آخر: أنا كفء لأكون الأفضل.

ذكر نفسك بانتظام بأنك أفضل مما تظهر، فالناجحون بشر وليسوا خارقين للقدرات. والنجاح لا يتطلب ذكاءً خارقاً، ولا شيء غامض فيما يتعلق بالنجاح. وهو في الوقت ذاته ليس مبنياً على الحظ.

ويقول فيلر: عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل. الناجحون هم أناس عاديون طوروا إيمانهم بأنفسهم وبما يفعلون، ومن الضروري ألا تتبع نفسك كسلعة رخيصة وقصيرة المدى.

فكر بمستوى كبير، وبأهداف عظيمة. احلم وحاول أن تحقق هذه الأحلام. لا تتذرع بأن صحتك ليست على ما يرام، أو أنك كبرت في السن، أو أنك ذو قدرات عقلية قليلة أو أن الحظ لا يحالفك أبداً.

اعرف أنك قادر على النجاح وتستطيع تحقيقه إذا أردت وصممت على ذلك، وبذلت الجهد والعرق في سبيله.

كتب أحد رجال الأعمال عشر وصايا، وعنوانها «عهد وثيق للنجاح» وسجلها على بطاقة، كان يقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، ويبدل جهده للعمل بها، هي:

- 1- سأكرم نفسي، لأنني أستطيع أن اعتزل كل أحد عدا نفسي، فأنا أعيش معها.
- 2- سأكون طموحاً، لا أقنع بما أنا فيه.
- 3- سأراقب ما يدخل إلى ذهني من أفكار، أقبل الجيدة، وأطرح الهدمة.

- 4- سأكون أميناً مع نفسي ومع غيري.
- 5- سأعتني بجسمي، فهو أساس ثبات عملي.
- 6- سأعمل على تنمية عقلي، فأغذيه كل يوم بالمطالعة الدقيقة المنظمة.
- 7- سأحتفظ بحماسي وحرارة عواطفني باعتدال وبابتهاج.
- 8- سأكون أميل إلى مدح الناس بدلاً من ذمهم. وذكر عيوبهم.
- 9- سأحتفظ بمجهودي وطاقتي، فلا أسرف في إنفاقها بغير فائدة.
- 10- سأنجح في الحياة، مهما صادفني من عقبات، وسأزيل كل الصعاب.

إذا أردت أن تعرف هل أنت قادر على تحقيق النجاح أو لا، أجب عن أسئلة هذا الاستقصاء بـ «نعم» أو «لا»

الاستقصاء:

- 1- هل تمارس العمل الذي يتلاءم مع قدراتك؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تمارس العمل بحماس وجدية؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحب العمل الذي تزاوله؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تعطي لنفسك فترات من الاستجمام؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة لك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تثق في نفسك؟
 نعم أحياناً لا

- 7- هل تنصت للآخرين بشكل جيد؟
نعم أحياناً لا
- 8- هل تخصص كل يوم جزءاً من وقتك للقراءة والاطلاع؟
نعم أحياناً لا
- 9- هل تستطيع العمل كعضو في فريق؟
نعم أحياناً لا
- 10- هل تحافظ على صحتك؟
نعم أحياناً لا
- 11- هل تعتبر نفسك شخصاً طموحاً؟
نعم أحياناً لا
- 12- هل تحب معظم الناس؟
نعم أحياناً لا
- 13- هل تحب أسرته؟
نعم أحياناً لا
- 14- هل تؤمن بالتخطيط كأسلوب علمي في كل مجالات حياتك؟
نعم أحياناً لا
- 15- هل ترى أن الحظ له دور كبير في تحقيق النجاح لدى الآخرين؟
نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة من 1 إلى 14.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن السؤال الأخير رقم 15.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر، فأنت قادر على تحقيق النجاح، بل أنت الآن تعيش تجربة نجاح عظيمة وتتذوق حلاوة هذا النجاح، تهانينا لك.
 - ب- إذا حصلت على 11-20 درجات فأنت قادر على تحقيق النجاح بدرجة متوسطة. ننصحك ببذل مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق النجاح في كل المجالات والمواقف، فالناجحون بشر وليسوا خارقي القدرات.
 - ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت غير قادر على تحقيق النجاح، بل تعيش حالة من الإحباط والاكئاب نتيجة الفشل الذي تعاني منه بدرجة أو بأخرى في حياتك. ننصحك بأن تكتب، كما فعل رجل الأعمال الناجح من قبلك، الوصايا العشر للنجاح على بطاقة وتقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، وأن تبذل جهدك لتحقيقها.
- إن تحقيق النجاح مهمة ليست مستحيلة، وعليك أن تفكر في النجاح ولا تفكر في الفشل.



هل وظيفتك مناسبة؟

تبتعد معظم المنظمات اليوم عن مبدأ جعل الناس ملائمين للوظيفة، وتبني مبدأ عكسياً يقوم على جعل الوظيفة ملائمة للناس. وأصبحت الوظائف أكثر مرونة، وأماكن العمل أكثر استجابة لحاجات الموظفين.

ولقد حدد تويلادل في كتابه «كيف تحفز موظفيك؟» الصفات العشر الآتية التي يريدونها الموظفون أكثر من غيرها في وظائفهم:

- 1- العمل مع مدير كفء.
- 2- درجة ما من الاستقلالية في اتخاذ القرارات.
- 3- رؤية النتيجة النهائية لأعمالهم.
- 4- أن يكون العمل ممتعاً.
- 5- الدراية بما يحدث في الإدارة التي يعملون فيها بصفة خاصة، وفي المنشأة بصفة عامة.
- 6- أن يتم الإنصات لهم عندما يتكلمون أو يقترحون أو ينتقدون.
- 7- الحصول على الاحترام.
- 8- الحصول على التقدير.
- 9- أن يواجهوا تحديات في عملهم.
- 10- أن تتاح لهم فرص لتحسين معلوماتهم وتطوير مهاراتهم.

إذا أردت أن تعرف هل توفر لك وظيفتك كل هذه الصفات، أو بعضها، وأنها مناسبة لك أو لا، أجب عن هذه الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل وظيفتك مناسبة لقدراتك؟
 نعم لا
- 2- هل وظيفتك مناسبة لخبراتك؟
 نعم لا
- 3- هل تحب وظيفتك؟
 نعم لا
- 4- هل تعمل مع مدير كفاء؟
 نعم لا
- 5- هل تعتبر عملك ممتعاً؟
 نعم لا
- 6- هل ترى النتيجة النهائية لعملك؟
 نعم لا
- 7- هل يقدم المدير الذي تعمل معه التشجيع الكافي لك؟
 نعم لا
- 8- هل ينصت المدير، في كثير من الأحيان، لمقترحاتك وأرائك؟
 نعم لا
- 9- هل تحظى بالاحترام والتقدير لجهودك التي تبذلها؟
 نعم لا
- 10- هل تحصل على فرص لتطوير مهاراتك؟
 نعم لا
- 11- هل يتم إعلامك بما يحدث في القسم أو الإدارة التي تعمل فيها؟
 نعم لا

12- هل تواجه من الحين إلى الآخر بعض التحديات التي تجعلك تجيد في العمل؟

نعم لا

13- هل تتاح لك الفرص لاتخاذ بعض القرارات في العمل باستقلالية؟

نعم لا

14- هل تتوافر في عملك الحالي فرص للترقي؟

نعم لا

15- هل ينطبق علي على وضعك الحالي شعار: الرجل المناسب في المكان المناسب؟

نعم لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة.

2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فإن وظيفتك توفر معظم الصفات الإيجابية التي يجب أن تتوفر في أية وظيفة. يمكن القول أن وظيفتك هذه مناسبة لك بدرجة كبيرة. ننصحك بأن تحافظ عليها، حتى تحافظ عليك.

ب- إذا حصلت على 6-10 درجات فإن وظيفتك توفر بعض الصفات الإيجابية المطلوبة في أية وظيفة، ولا توفر البعض الآخر. يمكن القول إن وظيفتك مناسبة لك بدرجة متوسطة، حاول أن تبذل جهدا ووقتا حتى تحسن أداءك لعل ذلك يدفع مديرك والمنشأة في توفير الصفات الناقصة لك.

ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل، فإن وظيفتك لا توفر معظم الصفات الإيجابية المطلوبة. لذا فإن وظيفتك هذه غير مناسبة لك، وهذا يدل على وجود مشكلة؛ فإما أنك تعمل من أجل المال فقط، أو أنك تشغل وقتك لا أكثر.

الأفضل لك أن تبحث عن موقع آخر في المنشأة التي تعمل فيها، أو أن تبحث عن وظيفة أخرى تكون مناسبة لك.



هل تعاني الغربة في عملك؟

أصبحت كلمات مثل: الغربة والاعتراب والقلق واليأس، تتردد اليوم على ألسنا بكثرة، ودخلت إلى قاموس اللغة التي نستخدمها في حياتنا اليومية.

والشخص الذي يعاني الغربة هو ذلك الشخص الذي يشعر بعدم الحيلة وفقدان السيطرة والتحكم في تسيير دفة الأمور، كما يعاني هذا الشخص الإحساس بالبعد عن الآخرين وبأنه غريب عنهم.

ومن نتائج الغربة: الإحساس بالقلق، والشعور بالخوف من المستقبل، وعدم الرضا، واللامبالاة بما يجري في البيئة المحيطة بالفرد، وانخفاض مستوى الطموح. وغيرها.

ويمكن تقليل الإحساس بالغربة من خلال عمليات التنظيم والتخطيط، ووضع المعايير الاجتماعية الموجهة للسلوك، وزيادة مساحة المعرفة والحرية على اتساع المجتمع. هذا الاستقصاء سوف يساعدك على تحديد درجة الغربة لديك في ما يتعلق بالعمل الذي تقوم به.

1- في عملك، هل تتاح لك فرصة المشاركة في صنع القرارات؟

نعم لا

2- هل ترى أن هناك نظام عمل عادلا يطبق على الجميع؟

نعم لا

3- هل تفهم بشكل جيد القوانين واللوائح المنظمة للعمل الذي تقوم به؟

نعم لا

4- هل تعقد لقاءات أو اجتماعات بشكل دوري لمناقشة أمور العمل؟

نعم لا

- 5- هل يتم شرح الأهداف من وراء كل مهمة أو عمل يطلب منك أو من زملائك؟
 نعم لا
- 6- هل يتم تكريم الموظف أو العامل الكفاء؟
 نعم لا
- 7- في عملك، هل يتم معاقبة الموظف أو العامل المهمل؟
 نعم لا
- 8- هل تهتم المؤسسة التي تعمل بها بتقديم أنشطة اجتماعية تقرب العاملين من بعضهم البعض (مثل: حفل إفطار في رمضان، رحلات جماعية..)?
 نعم لا
- 9- هل تتاح لك فرصة التدريب على الأعمال التي تقوم بها؟
 نعم لا
- 10- هل تشعر بالولاء والانتماء إلى المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم لا
- 11- إذا تكلمت أو اقترحت اقتراحاً هل تعتقد أن رؤساءك سوف ينصتون إليك؟
 نعم لا
- 12- هل تشعر بالسعادة والنجاح في عملك؟
 نعم لا
- 13- هل ترغب في ترك عملك الحالي والانتقال إلى مؤسسة أخرى؟
 نعم لا
- 14- هل ترى أنك مُسَيَّر في عمل أكثر من كونك مخيراً؟
 نعم لا
- 15- هل تعد الدقائق والساعات أثناء الدوام انتظارا للموعد الانصراف؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن كل سؤال من 1 إلى 12.
- 2- أعط لنفسك درجة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل سؤال من 13 إلى 15.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فأنت تعاني الغربة في عملك. والبعض هم الذين يقيمون أسواراً عالية بينهم وبين الآخرين، ويرغبون في مد جسور إنسانية بينهم وبين الناس. وهذا بلا شك يسهم في زيادة إحساسهم بالعزلة والوحدة. ولهذا نقترح عليك بناء مزيد من الجسور الإنسانية مع الآخرين، وأن تدمج نفسك معهم، وأن تشارك في الأنشطة الجماعية، وأن تحب عملك أكثر من ذلك.
- ب- إذا حصلت على 6 - 10 درجات فأنت تعاني الغربة في عملك بدرجة متوسطة. فحاول أن تستفيد مما ذكر في المقدمة.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل، فأنت لا تعاني الغربة في عملك، لذا ينصح بأن تستمر على ما أنت عليه، وربما عما قريب سوف تصبح أحد قيادات المؤسسة التي تعمل بها.

هل أنت صعب الإرضاء؟

يقول تويلا دل، في كتابه «كيف تحفز موظفيك؟»، إن الموظفين الذين يصعب إرضائهم هم أولئك الذين يسبحون بعكس التيار، وهم الذين يعبرون عن عدم رضاهم بالشكوى والتهرب من العمل وإضاعة الوقت.. وفي المقابل، نجد أغلبهم من النوع النابه الخلاق، إلا أنهم لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التي يريدونها في وظائفهم وحياتهم.

ويريد كل موظف وعامل أن يشعر بالرضا تجاه وظيفته. ويتحقق رضا الموظف أو العامل في كون العمل يوفر له الإشباع المناسب من الحاجات الآتية: الحاجة إلى البقاء، الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الانتماء، الحاجة إلى التقدير والمكانة، والحاجة إلى تحقيق الذات.

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الإرضاء أو لا، أجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل أنت ممن يملون العمل المكرر؟
 نعم لا
- 2- هل تكره أن ينسى اسمك عند تحديد أعضاء اللجان؟
 نعم لا
- 3- هل ترفض العمل بأدوات وأجهزة رديئة؟
 نعم لا
- 4- هل ترغب في معرفة الصورة الإجمالية لعمل المنشأة؟
 نعم لا

- 5- هل تصر على أن يتم أخذ رأيك عند تخطيط أو تنفيذ أي عمل في القسم أو الإدارة التي تعمل فيها؟
 نعم لا
- 6- هل تحاول باستمرار أن تتعلم مهارات جديدة؟
 نعم لا
- 7- هل تحب أن يصفى إليك عندما يكون الموضوع تطوير أسلوب العمل؟
 نعم لا
- 8- هل تنتظر أن يتم تقديرك عندما تنتهي من المهمة التي طلبت منك بإتقان؟
 نعم لا
- 9- هل تتمنى أن تحصل على مزيد من المسؤولية والسلطة؟
 نعم لا
- 10- هل تحب أداء المهام المطلوبة منك بإتقان في حالة وجود تحد أمامك؟
 نعم لا
- 11- هل تحضر متأخراً للعمل؟
 نعم لا
- 12- هل تغادر العمل مبكراً؟
 نعم لا
- 13- هل تحب أن يخبرك رئيسك بمعظم الأمور والتفاصيل؟
 نعم لا
- 14- هل يؤمن عملك دخلاً مناسباً لك؟
 نعم لا
- 15- هل تشعر بالأمن الوظيفي؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل الأسئلة من 1 إلى 14.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤال الرقم 15.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فأنت صعب الإرضاء، ولا تشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك.
حاول أن تجد نفسك في الوظيفة التي تشغلها، وأن تحبها وأن تعطي لها، والنتيجة أنها ستحقق لك الرضا.. والمنشأة التي تعمل فيها ستكافئك على ذلك وستصبح عنصراً فعالاً فيها.
- ب - إذا حصلت على 6 - 10 درجات فأنت متوسط الإرضاء، وتشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك بدرجة متوسطة.
عملك أحياناً يوفر لك الرضا، وأحياناً أخرى لا يوفره.. ننصحك بأن تعمم هذا الرضا في مختلف المجالات بإرادة التحدي والإصرار على النجاح كقاعدة وليس استثناء.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل، فأنت سهل الإرضاء، وتشعر بالرضا بدرجة كبيرة تجاه وظيفتك أو عملك.
أنت منسجم مع عملك ومندمج في المنشأة التي تعمل فيها. ولكنك لا تحب التحديات ولا توظف قدراته الإبداعية. ننصحك بأن تشارك في دورات تدريبية عن هذين الموضوعين.



هل أنت ناجح في عملك؟

النجاح Success شيء مهم وضروري في حياة كل إنسان. من منا لا يتمنى تحقيق النجاح؟ النجاح يحقق الشعور بالإنجاز والفرح، ويدفعك إلى مزيد من العمل والجهد. تحقيق النجاح قد يكون سهلاً أما الحفاظ عليه فهو أمر صعب. النجاح هو النتيجة الطبيعية للعرق والجهد والإرادة.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ۗ ﴾ (الكهف: 30). والأمثال الشعبية تقول: «لكل مجتهد نصيب» ويقصد بالنصيب هنا النجاح.

حتى تحقق النجاح في حياتك يجب أن تراعي عدة اعتبارات نذكر منها على سبيل المثال:

- 1- أن تكون لديك إرادة قوية.
- 2- أن تحدد أهدافك بوضوح.
- 3- أن يكون شعارك في الحياة التخطيط والتنظيم لكل شيء.
- 4- أن تبذل الجهد والوقت قدر استطاعتك لتحقيق أهدافك.
- 5- الإخلاص في كل شيء.
- 6- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- 7- احترام رؤسائك.
- 8- تعاون مع زملاءك.
- 9- قدم الحب للمنشأة التي تعمل بها.

- 10- أبحث عن التعلم والتعليم واحصل على التدريب المناسب بما يزيد من كفاءة وفعالية عملك في المنشأة.
- 11- لا تخف من المسؤوليات الكبيرة وقل لنفسك «أنت أهل لها».
- 12- قسم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها بدقة.
- 13- توكل على الله ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ وَقْدًا ﴾ (الطلاق: 3).

الاستقصاء:

أجب من فضلك بـ «نعم» أو «لا» على الأسئلة، التي ستقيس درجة نجاحك في عملك:

- 1- هل تفعل شيئاً واحداً (مهمة واحدة) في الوقت الواحد؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تقيم ما تفعله كل يوم في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحاول أن تبتكر أساليب أو أشكالاً أو طرقاً جديدة في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تحترم رؤساءك في أغلب الأحوال؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تتعاون مع زملائك عندما يتطلب الأمر ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل يستشيرك زملاؤك في بعض أمور العمل؟
 نعم أحياناً لا

- 7- هل معدل غيابك عن العمل قليل جداً؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تأتي مبكراً إلى عملك في معظم الأحيان؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل يلجأ لك رئيسك عند حدوث مشكلات في العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تسعى لأن يرشحك رئيسك لدورة تدريبية سوف ترفع من كفاءتك في العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تتمنى أن تحصل على موقع رئاسي في مكان عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تعرف القوانين واللوائح المنظمة لعملك وتحفظ بنسخة منها؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل قدمت أفكاراً جديدة ساهمت في تحسين العمل في الإدارة أو المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تعرف العلاقة بين عملك الذي تقوم به وكيف يساهم في تحقيق أهداف مؤسستك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تشعر بالسعادة في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تقرأ الصحف والمجلات أثناء وقت العمل؟
 نعم أحياناً لا

17- هل تقوم بإجراء مكالمات تليفونية شخصية أثناء وقت العمل؟

نعم أحياناً لا

18- هل تدير وقت العمل بشكل جيد؟

نعم أحياناً لا

19- هل ترى نفسك مخلصاً في عملك؟

نعم أحياناً لا

20- هل شعارك التخطيط والتنظيم لكل شيء؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة ما عدا السؤالين 16 و 17 فتعطي لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «نعم».

2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 28 درجة فأكثر، فأنت ناجح في عملك، استمر على ذلك فأنت تعرف وصفة النجاح. أنتبه إلى بعض المضايقات من زملائك حتى لا تعوق مسيرتك.

ب- إذا حصلت على 14 - 27 درجة، فأنت ناجح في عملك بدرجة متوسطة. لديك بعض مقومات النجاح. حاول أن تستكمل الباقي، ويمكنك الرجوع إلى الاستقصاء مرة أخرى للتعرف عليها.

ج- إذا حصلت على 13 درجة فأقل، فأنت غير ناجح في عملك، العمل لديك توقيح بالحضور والانصراف والتواجد بالجسم لا بالعقل والقلب لا بد أن تغير من أسلوبك

في العمل. ننصحك أن تحب عملك وأن تخلص له فهو يمثل جزءاً من حياتك ومورد رزقك.

عليك أن تتعلم وتساءل وتحاول وسوف تنجح، النجاح ليس مقتصرًا على أناس دون أناس آخرين.

أطلب من رئيسك أن يساعدك وابدأ هذا التغيير من الآن، ولتكن أول خطوة الاشتراك في برنامج أو دورة تدريبية ترفع من مستوى أدائك.



هل أنت شخصية منتجة

قم بتقييم نفسك بالنسبة لما يتعلق بمدى فعاليتك في الوفاء باحتياجاتك وظيفتك.
قم بتقييم أدائك في الأنشطة التالية مستخدماً المعيار التالي:

1 = إطلاقاً 5 = أعلى درجة

الدرجة	العبارة	م
	اعتبر نفسي مديراً إذا كفاءة عالية	1
	أقوم بتشجيع المرؤوسين	2
	أقوم بتعليم المرؤوسين على أن يفكروا بأنفسهم	3
	أقوم بتقسيم العمل بشكل عادل بين المرؤوسين	4
	أقوم بتقسيم العمل بحيث يكون شيئاً قدر الإمكان بالنسبة لجميع المرؤوسين	5
	أنصت المرؤوسين باهتمام	6
	أنصت للأفكار المتعلقة بكيفية القيام بالمهام بصورة أفضل	7
	أقوم بإعلام كل من يريد الإلمام بما يحدث	8
	أعامل المرؤوسين باحترام وتقدير	9
	أعامل المرؤوسين كالمحترفين في جميع الأوقات	10
	أقدر العمل الجيد على مستوى الأفراد بشكل رسمي أو غير رسمي	11
	أقدر العمل الجيد على مستوى فرق العمل بشكل رسمي أو غير رسمي	12
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الدين	13
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب النوع (ذكر/ أنثى)	14
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الجنسية (مواطن/ وافد)	15

الدرجة	المبـارة	م
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب اللون (أبيض / أسود...)	16
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الانتماءات السياسية	17
	لا أفرق بين المرؤوسين بسبب الأصول الجغرافية (بحري / قبلي / شمالي / جنوبي).	18
	أقدم توضيحات كلما أمكن ذلك	19
	أقوم بتشجيع التغيير الإيجابي المطلوب كلما أمكن ذلك	20
	الإجمالي	

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 85 درجة فأكثر فأنت مدير ذو شخصية إنتاجية عالية.
- 2- إذا حصلت درجات تتراوح ما بين 69 درجة إلى 84 درجة فأنت مدير تحتاج إلى تحسين أسلوبك في إدارة الآخرين. وأنت شخصية ذات إنتاجية متوسطة.
- 3- إذا حصلت على أقل من 69 درجة فأنت مدير ملم بالمبادئ الأساسية للإدارة ولكنك لا تقوم بتطبيق أغلبها، ولهذا فأنت في حاجة إلى الالتحاق بدورة تدريبية في مجال الإدارة حتى تتحسن إنتاجيتك.



✍ كيف تتخذ قراراتك السليمة؟

إذا نظرت إلى حياتك الماضية والحالية لوجدت انك أخذت آلاف القرارات Decisions.. بل وسوف تتخذ، أيضاً، مثلها وأكثر في حياتك المستقبلية.

وتتوزع هذه بين ما هو صعب وما هو سهل، أو ما هو مهم وما هو أقل أهمية.

من أمثلة هذه القرارات: ماذا تأكل اليوم؟ ماذا تلبس؟ متى تقوم بزيارة أحد الأصدقاء؟ متى تقوم بعمل ما؟ أي نوع من السيارات تشتري؟ متى تسافر إلى الخارج؟ أي نوع من الدراسة تختار؟

بعض هذه القرارات يؤثر في الحاضر فقط، لكن بعضها الآخر يمكن أن يؤثر في مسار حياتك كلها.

إن قرارا ما قد يبدو سليماً في وقت ما، قد لا يكون كذلك في وقت آخر، بل قد يكون من الخطأ اتخاذه، ما يجعلنا نفكر في اتخاذ قرار آخر.

وأحياناً، يؤثر المحيطون بنا في قراراتنا، مثل الأب أو الأم، الزوج أو الزوجة، الأصدقاء، الزملاء في العمل والرئيس.

ولسوء الحظ، في بعض الأحيان يكون تأثير هؤلاء المحيطين سلبياً في عملية صنع القرار لدينا.

لهذا يجب أن تدرك ذلك، وألا تكون عاطفياً عند اتخاذك أي قرار.. فالموضوعية مهمة جداً في مثل هذه الأمور.

ولابد من أن تتوافر في القرار عناصر عدة حتى يتصف بأنه سليم أو رشيد، نذكر

منها:

- 1- السلامة: بمعنى أن القرار سليم بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، بما لا يعرضهم للمخاطر.
- 2- القبول: بمعنى أن يكون القرار مقبولاً بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، فيتحقق التعاون والإجماع عند تنفيذ القرار.
- 3- التوقيت المناسب: بمعنى أهمية اتخاذ القرار في الوقت المناسب، وليس قبل الموعد أو بعد فوات الأوان.
- 4- أن يكون القرار واقعياً وعملياً، بمعنى أنه قابل للتنفيذ.

الاستقصاء:

من فضلك، اختر الإجابة المناسبة (القرار السليم) بالنسبة إلى المواقف الـ 11 المطروحة أمامك.

- 1- عند اتخاذك أحد القرارات:
 - أ - هل تتخذ القرار من دون تفكير في نتائجه؟
 - ب - هل تتخذ القرار حسب طبيعة الموقف؟
 - ج - هل تتخذ القرار مع مراعاة مبادئ السلامة والقبول؟
- 2- عند قيامك برحلة، هل تقوم بالإعداد لها بشكل جيد ومفصل؟

نعم أحياناً لا
- 3- طلب منك أحد الزملاء مساعدته في العمل هل تساعده؟
 - أ - لا أساعده
 - ب - أساعده بعد موافقة رئيس العمل
 - ج - أساعده إذا تطلبت مصلحة العمل ذلك
- 4- طلب منك أحد الأصدقاء نصيحة، هل تقدمها؟
 - أ - لا أقدمها بعداً عن المشكلات
 - ب - لا أقدمها في حالة اختلافها عن رغبته
 - ج - أقدمها بكل صدق وموضوعية

- 5- هل تحب إسداء المعروف؟
- أ - لا أحب ذلك لعدم وجود الخير في الناس في هذه الأيام
- ب - نعم، بشرط أن تكون لي منفعة متبادلة مع الطرف الآخر
- ج - نعم، إذا كان في متناولي، وفيه مساعدة حقيقية لشخص ما
- 6- أثناء الحديث مع الآخرين، ذكر أحدهم مصطلحاً أجنبياً لا تعرف معناه. ماذا تفعل؟
- أ - لا أهتم
- ب - أحاول فهم معناه من السياق
- ج - أستفسر منه عن المعنى
- 7- قابلك موقف مشابه لموقف ماضٍ، هل تتخذ القرار نفسه الذي اتخذته من قبل؟
- أ - نعم
- ب - أحياناً
- ج - لا بد من التفكير مرة معه
- 8- أي الوظائف تختار من بين الوظائف الآتية:
- أ - وظيفة سهلة ومتواضعة
- ب - وظيفة صعبة فيها امتحان لقدراتك
- ج - وظيفة مناسبة لقدراتك وميولك
- 9- كم صنفاً من الطعام تختاره في المطعم؟
- أ - صنف واحد
- ب - صنفان
- ج - ثلاثة أصناف
- 10- أنت تريد مشاهدة برنامج تلفزيوني معين، وأحد أفراد الأسرة يصر على مشاهدة محطة. ماذا تفعل؟

- أ - تصرّ على رغبتك
- ب - تغلق التلفزيون
- ج - توافق على رغبته هذه المرة، على أن يترك تشاهد ما تريد في المرة المقبلة

11- تحدث معك أحد الأصدقاء مستخدماً ألفاظاً بذيئة؟

- أ - هل ترد عليه بالألفاظ نفسها؟
- ب - هل ترد عليه مستخدماً ألفاظاً مهذبة
- ج - هل لا ترد عليه، وتترك المكان، ثم تعاتبه في وقت آخر؟

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (3).
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (2).
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة (1).
- 4- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فأنت لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بدرجة كبيرة.
- ب- إذا حصلت على 9 - 16 درجات فأنت لديك قدرة متوسطة على اتخاذ القرارات السليمة. والسبب في ذلك هو أنك، في بعض القرارات، تراعي عناصر القرار الرشيد، وفي بعضها الآخر لا تراعي هذه العناصر.
- ج- إذا حصلت على 8 درجات فأقل، فأنت لديك قدرة ضعيفة على اتخاذ القرارات السليمة. معظم قراراتك غير رشيدة. غالباً لا تراعي عناصر القرار الرشيد (السلامة والقبول والتوقيت المناسب والواقعية).

ننصحك بالتروي والهدوء والتفكير قبل اتخاذ أي قرار، سواء أكان مهماً أو أقل أهمية.

استشر المقربين والمخلصين لك حتى يساعدوك في اتخاذ القرارات السليمة.

وهنا بعض النصائح الأخرى التي قد تفيدك في هذا الشأن:

1- كن واضحاً وصريحاً مع نفسك

2- كن عارفاً

3- كن موضوعياً

4- كن دقيق الملاحظة

5- كن مبدعاً



هل أنت راض عن عملك؟

الرضا Satisfaction هو شعور الإنسان بالارتياح النفسي والسرور والطمأنينة الذي يصاحب تحقيق الهدف، كالرضا الناتج عن تحقيق الإنسان هدفاً من أهدافه سواء في الحياة أو العمل.

والرضا عن الحياة والعمل شيء هام لدى الإنسان، فيصبح سعيداً في حياته وعمله وتزداد إنتاجيته الاجتماعية والوظيفية.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي Job Satisfaction) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة.

ويقصد بالرضا الوظيفي درجة الإشباع التي تتحقق للإنسان من خلال عمله، حين يجد فيه منفذاً مناسباً لقدراته وميوله وطموحاته. وهذه تتولد عادة من مجموعة من المكافآت المالية والمنافع الاجتماعية والعوائد المعنوية التي يجنيها المرء من عمله، كل ذلك في تفاعل تام مع البيئة الإدارية والثقافة العامة التي يعمل في إطارها.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءاً مهماً في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي 6 - 8 ساعات يومياً) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

ويتحقق للإنسان الرضا عن العمل من خلال عناصر عدة، منها:

- 1- أهمية العمل الذي يقوم به الفرد وتوافقه مع مستواه التعليمي وقدراته ومهاراته.
- 2- إحساس الفرد بأن مقدار الأجر الذي يحصل عليه عادل مقارنة بمستوى الجهد الذي يبذله، وبما يحصل عليه الآخرون.

- 3- ما يحققه العمل من تقدير معنوي وأدبي.
- 4- ما يقدمه العمل من حوافز ومكافآت وخدمات.
- 5- إحساس الفرد بتوافر فرص معقولة للترقية.
- 6- ما يوفره العمل من فرص للمشاركة في صنع القرارات.
- 7- ما يقدمه العمل من سلطة متناسبة مع المهام المسندة.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت راض عن عملك؟

أجب عن الأسئلة التالية:

- 1- هل يتناسب عملك مع قدراتك ومستواك التعليمي؟
 نعم لا
- 2- هل عملك يوفر لك الأجر المناسب والعادل؟
 نعم لا
- 3- هل يقدر رؤساؤك ويشجعونك؟
 نعم لا
- 4- هل يوفر لك العمل فرص معقولة للترقية؟
 نعم لا
- 5- هل تتاح لك في العمل فرص المشاركة في صنع القرارات؟
 نعم لا
- 6- هل يوفر لك العمل السلطة والصلاحيات المناسبة مع المهام المسندة لك؟
 نعم لا
- 7- هل أنت فخور بالانتماء إلى المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم لا

- 8- هل أنت سعيد بزملائك في العمل؟
 نعم لا
- 9- هل تحقق ذاتك من خلال عملك؟
 نعم لا
- 10- هل أنت راضٍ بالمنافع الاجتماعية التي تحصل عليها في عملك؟
 نعم لا
- 11- عند توجهك إلى عملك هل تكون في حالة معنوية عالية؟
 نعم لا
- 12- هل أنت مرتاح للبيئة النفسية والإدارية التي تعمل فيها؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على جميع الأسئلة.
 2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت راضٍ عن عملك، وروحك المعنوية مرتفعة، وإنتاجيتك الوظيفية عالية.
- ب- إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت راضٍ عن عملك ووظيفتك بدرجة متوسطة، ابحث عن الأسباب في أسئلة الاستقصاء وحاول علاجها.
- ج- إذا حصلت على أقل من 5 درجات، فأنت غير راضٍ عن عملك.
 ننصحك من مناقشة الأمر مع رئيسك لمعرفة الأسباب ومحاولة التغلب عليها ونقترح عليك عدة حلول لتختار منها على سبيل المثال:

- الحصول على إجازة للراحة والاسترخاء.
- حضور دورة تدريبية عن الرضا الوظيفي.
- مناقشة الأمر مع الرئيس المباشر والزملاء المقربين لك في العمل.
- الانتقال إلى قسم أو إدارة أخرى في نفس المؤسسة.
- تغيير نوع العمل الذي تقوم به.



هل أنت مفاوض جيد؟

يواجه كل إنسان، في حياته اليومية، بمواقف عدة تتطلب منه ممارسة عملية تتطلب منه ممارسة عملية التفاوض Negotiation مع شراء سلعة معينة حتى نحصل عليها بسعر أقل، ونفاوض جهة العمل حتى نحصل على أجر أعلى، ونفاوض البنك حتى نحصل على قرض بأقل نسبة فوائد ممكنة، ونفاوض الزوجة (الزوج) لحل مشكلة أسرية، ونفاوض مُصدّر سلعة ما حتى نحصل على توكيل منه بأفضل الشروط...

ويسمى الإنسان من خلال التفاوض مع الآخرين، إلى تحقيق أكبر مكسب وأقل خسارة في موضوع التفاوض، وهذا لا يمنع أن يحقق الآخرون المكسب أيضاً.

التفاوض إذاً عملية يمارس فيها الشخص المساومة والإقناع والدبلوماسية مع طرف آخر تجاه قضية خلافية.

والشخص الذي يريد أن ينجح في مثل هذه المفاوضات عليه أن يتعلم ويتدرب على صفات وسلوكيات عدة، منها:

- 1- القدرة على استخدام لغة الجسم (مثل: تعبيرات الوجه، نغمة الصوت، حركتا اليد والقدم...).
- 2- هدوء الأعصاب عند المناقشات الساخنة.
- 3- المتعة في الحوار والمناقشة.
- 4- القدرة على إخفاء المشاعر «حسب الحاجة».
- 5- القدرة على التفكير بصورة سليمة تحت الضغوط النفسية.
- 6- القدرة على فهم الآخرين بسرعة.
- 7- القدرة على تحديد مناطق القوة والضعف لدى الآخرين، والاستفادة منها.

إذا أردت أن تعرف هل أنت مفاوض جيد، أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي بما يعبر بصدق عن نفسك في مواقف التفاوض التي تقابلها في حياتك اليومية.

الاستقصاء:

- 1- هل لديك القدرة على إقناع الآخرين؟
 نعم لا
- 2- هل أنت مرن في تفكيرك؟
 نعم لا
- 3- هل لديك القدرة على التعامل مع شخصيات متباينة (مختلفة)؟
 نعم لا
- 4- هل تستطيع فهم الآخرين في مدة قصيرة؟
 نعم لا
- 5- هل تشعر بالمتعة عند مناقشة الآخرين في موضوع خلافي؟
 نعم لا
- 6- هل تحب المساومة مع الآخرين للحصول على ما تريده بالسعر المناسب؟
 نعم لا
- 7- هل تقوم ببعض الحركات الجسمية للتأثير في الطرف الآخر؟
 نعم لا
- 8- هل تستخدم أسلوب الصمت للتأثير في الطرف الآخر؟
 نعم لا
- 9- هل تدرس موضوع التفاوض جيداً قبل أن تتفاوض؟
 نعم لا

- 10- هل تدرس أطراف التفاوض قبل أن تتفاوض؟
نعم لا
- 11- هل أنت هادئ الأعصاب؟
نعم لا
- 12- هل تستمع أكثر مما تتكلم؟
نعم لا
- 13- هل أنت صبور؟
نعم لا
- 14- هل توافق على تحمل خسارة عاجلة من أجل مكسب طويل المدى؟
نعم لا
- 15- هل توافق على هذه العبارة: التفاوض الناجح هو الذي يتنازل فيه الطرفان؟
نعم لا
- 16- هل توافق على هذه العبارة: التفاوض الناجح هو الذي يكسب فيه الطرفان؟
نعم لا
- 17- هل تستطيع التفكير بصورة سليمة وأنت محاط بالضغط ومواقف الشدة؟
نعم لا
- 18- هل تُحسن اختيار الوقت المناسب للتفاوض مع الآخرين؟
نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» و صفرأ في حالة الإجابة بـ «لا».
- 2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأكثر فأنت مفاوض جيد وناجح وتحقق الأهداف التي تريدها عندما تتفاوض أو تساوم الآخرين. استمر على هذا المنوال.
- ب- إذا حصلت على 12 - 7 درجات فأنت مفاوض متوسط، وتحتاج إلى تطوير وتحسين مهارة التفاوض لديك.
- ج- إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت مفاوض ضعيف، وتحتاج إلى بعض الوقت والتدريب والممارسة. التفاوض مهارة يمكن تعلمها إذا أراد الإنسان.



هل أنت قائد ناجح في عملك؟

القيادة ظاهرة اجتماعية عرفها الإنسان منذ بدء الخليقة وأصبحت ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها لأية جماعة أو مؤسسة أو مجتمع. فلكل جماعة قائد ولكل مؤسسة قائد ولكل مجتمع قائد.

والقيادة هي عملية تفاعل بين قائد ومجموعة من الناس في موقف معين، يترتب عليها تحديد أهداف مشتركة ثم القيام بالإجراءات الفعالة لتحقيق تلك الأهداف. ويشير دستور العلاقات الإنسانية (اللمسة الإنسانية) إلى عشر وصايا على القائد الالتزام لتحقيق النجاح في عمله مع الجماعة التي يقودها، هذه الوصايا هي:

- 1- أنصت لهم .
- 2- تفهم مشاعرهم .
- 3- شجع ميولهم .
- 4- قدر جهودهم .
- 5- مدهم بالمعلومات .
- 6- وفر التدريب المناسب لهم .
- 7- أرشدهم إلى أحسن الطرق .
- 8- عاملهم كبشر وراعي مبدأ الفروق الفردية .
- 9- كن على صلة مستمرة بهم «سياسة الباب المفتوح» .
- 10- كرم المخلصين والناجحين والمبتكرين منهم .

الإجابة عن الأسئلة الآتية بصراحة سوف تساعدك في الإجابة على السؤال الذي نطرحه وهو: هل أنت قائد ناجح في عملك؟

الاستقصاء:

- 1- عندما يتحدث معك أحد مرءوسيك و ضرب جرس التليفون هل:
- أ - تستمر في الإنصات لمرءوسك
 - ب - ترد على التليفون
- 2- عندما يفعل أحد مرءوسيك هل:
- أ - تفهم مشاعره
 - ب - ترفض هذا السلوك
- 3- إذا جاء أحد مرءوسيك لك ليناقد فكرة جديدة أو ابتكارية هل:
- أ - تشجعه وتناقش الفكرة معه
 - ب - تسأله أن يختار وقتاً آخر، أو تحول الفكرة دون مناقشتها إلى لجنة لدراستها
- 4- أخطأ أحد مرءوسيك في موضوع من موضوعات العمل، هل:
- أ - تناقشه لتعرف أسباب ذلك ومقترحاته لعلاج هذا الخطأ
 - ب - تحوله إلى التحقيق
- 5- عندما يتناقش معك رئيس قسم التدريب عن خطة التدريب في المؤسسة، هل:
- أ - تسعى للحصول على أكبر قدر من البرامج التدريبية التي يمكن أن يشارك بها مرءوسوك.
 - ب - تترك الأمر له ليفعل ما يراه مناسباً
- 6- عند اتخاذ قرارات مهمة هل:
- أ - تستشير مرءوسيك
 - ب - تأخذ القرارات بمفردك
- 7- إذا حدثت تعديلات رئيسة في نظام العمل في إدارتك هل:
- أ - تعقد اجتماعاً لتشرح هذه التعديلات بنفسك
 - ب - تصدر منشوراً بذلك وتعممه

8- هل تفوض بعض سلطاتك لمرءوسيك إذا تطلب الأمر:

- أ - نعم
 ب - لا

9- هل تمدح أو تكرم أحد مرءوسيك إذا أخلص في عمله أو حقق إنجازاً طيباً فيه:

- أ - نعم
 ب - لا

10- هل تشعر بأنك عادل بين مرءوسيك؟

- أ - نعم
 ب - لا

11- هل تطبق سياسة «فرق تسد» بين مرءوسيك؟

- أ - نعم
 ب - لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (أ) ما عدا السؤال رقم 11 أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (ب).

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (ب) ما عدا السؤال رقم (11) أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (أ).

3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 19 - 22 درجة فأنت قائد ناجح في عملك، ورئيس فعال مع مرءوسيك، تراعي دستور العلاقات الإنسانية في قيادتك للأخريين، استمر على هذا الأسلوب في القيادة وسوف يكون لك مستقبل باهر في مؤسستك.

ب- إذا حصلنا على 15 - 18 درجة فأنت قائد ناجح في عملك بدرجة متوسطة.

تراعي بعض وصايا دستور العلاقات الإنسانية وتترك البعض الآخر حاول أن تتعرف عليها وتضعها في اعتبارك في المواقف القادمة.

ج- إذا حصلت على 11 - 14 درجة فأنت لست قائداً وأسلوبك في القيادة غير ناجح وغير فعال، بل أنك أحياناً تصطنع المشكلات في العمل وعلاقاتك بمرءوسيك ليست جيدة انتبه لذلك فإن دوام الحال من المحال فقط تجدد نفسك في يوم من الأيام خارج السلطة لفشلك في القيادة، لا بد لك أن تلتزم بدستور العلاقات الإنسانية في تعاملك مع مرءوسيك، اتجهاً وسلوكاً.

ننصحك بالاشتراك في برنامج تدريبي عن «تنمية مهارات القيادة» وأن تقرأ عن صفات القائد الناجح والقيادة الديمقراطية.



هل أنت مخلص في عملك؟

الإخلاص في العمل أحد الطرق المؤدية إلى النجاح في حياتك العملية. والإنسان الذي يراقب نفسه يخلص في عمله دون انتظار محاسبة الآخرين له. وإخلاصك في عملك يدل على درجة حبك له، ومدى ولائك للمؤسسة التي تعمل بها. ومن صفات العمل الصالح إخلاصك فيما تقوم به، وتأديته على خير وجه. ويقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُوَفِّيهِمْ أُجُورَهُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾ (آل عمران: 57). ويقول الرسول ﷺ: «إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه».

إذا أردت أن تعرف هل أنت مخلص في عملك أم لا؟ يرجى الإجابة عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تحضر أحياناً إلى عملك متأخراً عن موعد الحضور؟
نعم أحياناً لا
- 2- هل تقرأ الصحف أو المجلات أثناء وقت العمل؟
نعم أحياناً لا
- 3- هل تستخدم آلة تصوير المستندات الموجودة في عملك في تصوير أغراض شخصية؟
نعم أحياناً لا
- 4- هل تقوم بإجراء مكالمات تليفونية شخصية أثناء وقت العمل؟
نعم أحياناً لا
- 5- هل تؤجل عمل اليوم إلى الغد؟
نعم أحياناً لا

6- هل نأخذ بعض القرطاسية الخاصة بالمؤسسة (أوراق ، أقلام ،...) لتستخدمها في منزلك أو لأبنائك ؟

نعم أحياناً لا

7- هل تترك عملك في بعض الأحيان أثناء وقت العمل لتتنجز بعض المصالح الشخصية؟

نعم أحياناً لا

8- هل تتحدث عن أسرار عملك إلى آخرين (أصدقاء، مؤسسة أخرى،...)?

نعم أحياناً لا

9- إذا جاء لك صديق أو ضيف في مكان عملك وتحدث معك في أمور لا تتعلق بالعمل هل ترحب بذلك ؟

نعم أحياناً لا

10- هل ترى زميلاً لك في العمل يتمارض كثيراً، هل تفكر أن تفعل مثله؟

نعم أحياناً لا

11- هل تنصرف أحياناً مبكراً عن موعد الانصراف ؟

نعم أحياناً لا

12- هل تأتي مبكراً عن موعد الحضور أو تبقى بعد موعد الانصراف لإنجاز عمل مطلوب منك على وجه السرعة، دون أن تكون هناك ساعات إضافية تحصل عليها ؟

نعم أحياناً لا

13- هل تساعد زميلاً لك إذا احتاج هذه المساعدة ؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن كل الأسئلة، ماعدا السؤالين 12 و 13 أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، أو درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».

2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 18 درجة فأكثر ، فأنت مخلص جداً في عملك. من الواضح إنك تحب عملك بشكل كبير، وتراقب نفسك فيه، وترفض التداخل بين عملك وحياتك الخاصة أو الأسرية ننصحك بالاستمرار على هذا المنوال.
- ب- إذا حصلت على 9 - 17 درجة فأنت مخلص في عملك بدرجة متوسطة ننصحك بزيادة حبك وإخلاصك للعمل وهذا أمر ليس صعباً عليك.
- ج- إذا حصلت على 8 درجة فأقل فأنت غير مخلص في عملك، العمل عندك عبء ثقيل، اتجاهاتك نحو العمل سلبية، ولاؤك للمؤسسة التي تعمل بها ضعيف، تستغل موارد المؤسسة لحسابك الشخصي، ننصحك بأن تبدأ صفحة جديدة مع نفسك ومع مؤسستك ومع عملك، وأن يكون لديك تصميم قوي لأن تخلص في عملك، ابدأ أولاً بعدم استغلال موارد المؤسسة لحسابك الخاص، أنجز الأعمال المطلوبة منك، جرب ذلك عدة أيام ستجد نفسك راضياً ، ويستريح ضميرك بعض الشيء، استمر على ذلك حتى تصنف نفسك ضمن المخلصين في العمل .



هل أنت موظف كفء؟

تعرف « الكفاءة » بصفة عامة بأنها قدرة الإنسان على تطبيق ما تعلمه، وذلك بشكل سليم يتصف بالدقة والإتقان، ومع مراعاة البعد الإنساني في التعامل مع الآخرين. والموظف الكفء هو من لديه القدرة على أداء العمل المطلوب منه بفاعلية، مع ضرورة التعامل الإنساني مع المدير والزملاء والمراجعين.

كذلك كلمة «كفء» تعني أكثر من مجرد «بارع» إنها تعني أن يكون الموظف:

- 1- بارعاً
- 2- مؤهلاً
- 3- منتجاً

كما تعني أن يكون:

- 1- عارفاً بمقومات الوظيفة.
- 2- قادراً على أداء مهام الوظيفة.
- 3- مجتهداً ونشطاً ومتحرراً.
- 4- قادراً على التعامل مع الآخرين بنجاح.

الاستقصاء:

- 1- هل تعرف أهداف وظيفتك؟
 نعم لا
- 2- هل تعرف مسئوليات وظيفتك؟
 نعم لا
- 3- هل تعرف سلطات وظيفتك؟
 نعم لا

- 4- هل تعرف علاقة وظيفتك بالوظائف الأخرى في المنشأة؟
 نعم لا
- 5- هل لديك المهارات المطلوبة لأداء وظيفتك؟
 نعم لا
- 6- هل لديك المعلومات الكافية عن وظيفتك؟
 نعم لا
- 7- هل تحب وظيفتك؟
 نعم لا
- 8- هل تقارير الأداء الخاصة بك تقديرها جيد جداً أو ممتاز في الفترة الأخيرة؟
 نعم لا
- 9- هل إنتاجيتك تعتبر متوسطة أو عالية في الفترة الأخيرة؟
 نعم لا
- 10- هل مديرك يشركك في اتخاذ القرارات؟
 نعم لا
- 11- هل قدمت أخيراً مقترحات لتطوير عملك؟
 نعم لا
- 12- هل تستخدم الحاسب الآلي في عملك؟
 نعم لا
- 13- هل أنت حريص على تطوير نفسك لتحقيق أداء أفضل في عملك؟
 نعم لا
- 14- هل تتعامل مع الجمهور باهتمام واحترام؟
 نعم لا
- 15- هل تتعامل مع رؤسائك وزملائك باهتمام واحترام؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل الأسئلة.
- 2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر، فأنت موظف كفء بدرجة كبيرة. أنت تعرف مسؤوليات وظيفتك، وتؤديها بالشكل المتوقع والمطلوب منك وعلى خير وجه. عن قريب سوف يهنتك المحيطين بك بحصولك إما على جائزة الموظف المثالي، أو الترقية لمستوى وظيفي أعلى.
- ب- إذا حصلت على 6 - 10 درجات فأنت موظف كفء بدرجة متوسطة. ننصحك بمراجعة الإجابات «لا» حتى تعرف نقاط الضعف في أدائك الوظيفي، وذلك لتمكن من تقليلها أو التغلب عليها.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت موظف غير كفء، وتحتاج أولاً أن تحب وظيفتك وثانياً الحصول على برامج تدريبية لتحسين معارفك ومهاراتك المتعلقة بالوظيفة التي تقوم بها.



هل أنت مدير متميز؟

لقد أجريت العديد من البحوث والدراسات لتحديد سمات المدير الكفاء، وتوصلت إلى مجموعة كبيرة ومتنوعة من السمات، التي يجب على أي مدير أن يتحلى بها ويكتسبها ليس فقط من خلال خبرات العمل، بل أيضاً بواسطة الدورات التدريبية وحضور المؤتمرات والندوات وقراءة كتب ومجلات الإدارة بل وكتب ومجلات علم النفس وعلم الاجتماع والعلاقات العامة والتخطيط.

وكل هذه البحوث والدراسات كان الهدف الرئيسي لها هو محاولة تحقيق مبدأ وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.

إن المدير الكفاء يحقق النجاح لنفسه ولجماعة العاملين معه وللمؤسسة التي يعمل بها. والمدير غير الكفاء يحقق الفشل لنفسه ولجماعة العاملين معه وللمؤسسات التي يعمل بها.

إذا أردت أن تعرف هل تنتمي للنمط الأول أم للنمط الثاني؟ فأجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل لديك الرغبة في التفوق والتميز؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات بشكل رشيد؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تمارس مهارة التخطيط السليم لجميع الأمور والمهام؟
 نعم أحياناً لا

- 4- هل توزع الأعمال على العاملين بشكل يتناسب مع تخصصاتهم وقدراتهم؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل ترفع الروح المعنوية للعاملين معك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تثق في نفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تثق في العاملين معك؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تراعي العدالة بين جميع العاملين؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تحسن الإنصات للعاملين معك؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تشرك العاملين معك في تحديد الأهداف ووضع الخطط؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تتمتع بقوة الإرادة؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل أنت شخص طموح؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تحاول إضفاء روح المرح والابتسامة في بيئة العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تهتم بتقويم أعمال القسم أو الإدارة التي تديرها؟
 نعم أحياناً لا

15- هل تطبق أسلوب الإدارة بالأهداف؟

نعم أحياناً لا

16- هل تطبق أسلوب الإدارة على المكشوف والتي أساسها المكاشفة والمصارحة والمشاركة؟

نعم أحياناً لا

17- هل أنت عصبي المزاج؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن الأسئلة من 1 إلى 16 .
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن السؤال رقم 17.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 24 درجة فأكثر، فأنت مدير متميز ستحقق النجاح تلو النجاح لنفسك ولجماعة العمل معك وللمؤسسة التي تعمل بها.
- ب- إذا حصلت على 12 - 23 درجة، فأنت مدير فقط، لم تصل إلى درجة الكفاءة والفاعلية المطلوبين حتى تحقق النجاح المطلوب منك، وحتى تساهم بشكل كبير في تحقيق أهداف العاملين معك وأهداف المؤسسة التي تنتمي إليها.
- ج- إذا حصلت على 11 درجة فأقل، فأنت تعاني كثير من المشكلات في إدارتك وغالباً لا تحقق أي نجاح في عملك، ننصحك إما أن تترك هذا المنصب وهذا قرار صعب جداً جداً عليك، أو أن تطور من نفسك إدارياً واجتماعياً بشكل سريع وشامل.



هل علاقتك بالعملاء ممتازة؟

العمل بنجاح مع العملاء Clients أو الزبائن أو ما نطلق عليه أحياناً الجمهور، علم وفن. فهو علم من منطلق أن التعامل مع الناس يحتاج إلى الدراسة والمعرفة والفهم لخصائص الناس وشخصياتهم ودوافعهم وسلوكياتهم..

وفن من منطلق أن التعامل مع الناس يحتاج إلى اكتساب مجموعة من المهارات مثل: مهارة الاتصال الفعال، مهارة الحديث، مهارة الإقناع، مهارة الإنصات، مهارة فهم لغة الجسم..

وهذه المعرفة والقدرة لا تأتي من فراغ وإنما من خلال القراءة والمحاولة والتدريب. والموظفون الذين يحققون النجاح في علاقتهم بالعملاء يصنعون ولا يولدون.

والعملاء في حاجة إلى الفهم والاحترام والعلاقات الإنسانية الطيبة، بالإضافة إلى الحصول على السلعة الجيدة أو الخدمة المتميزة التي جاءوا أصلاً من أجلها.

إذا كنت تتعامل في وظيفتك مع العملاء أو الزبائن، وتريد أن تقيس درجة علاقتك بهم، فأجب عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تستمتع بحق بالعمل من أجل خدمة الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تضع العميل في مركز الاهتمام المطلوب؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل أنت مقتنع بشعار «العميل أو الزبون دائماً على حق»؟
 نعم أحياناً لا

- 4- هل ترى أن أساس وظيفتك هو العلاقات الإنسانية مع العملاء؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل في معظم الأحوال تكون مبتسماً في وجه الآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تكون سعيداً عندما تنهي أعمال العملاء بنجاح؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تحافظ على مظهرك؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تعتذر للعملاء في حالة تأخير معاملاتهم أو لوقوع خطأ ما؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تتحكم في انفعالاتك ومزاجك في معظم الأوقات عند التعامل مع العملاء؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تعلم أن أول مبدأ من مبادئ الجودة الشاملة هو كسب رضا العملاء؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل لديك صعوبات في التعامل مع العملاء؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تفضل الانتقال إلى وظيفة أخرى لا يوجد بها تعامل مع العملاء؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة ما عدا السؤالين 11 و 12.

- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم» عن السؤالين 11 و 12.
- 3- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 17 درجة فأكثر، فإن علاقتك بالعملاء ممتازة، وتحب العمل معهم وخدمتهم، ننصحك بالاستمرار على نفس الوتيرة.
- ب- إذا حصلت على 9 - 16 درجات فإن علاقتك بالعملاء متوسط، ننصحك بمراجعة الاستقصاء مرة أخرى لتعرف نقاط الضعف في علاقتك بالعملاء. وهذه هي البداية لتقوم بتعديل نفسك وتطويرها.
- ج- إذا حصلت على أقل من 9 درجات، فإن علاقتك بالعملاء سيئة، وبلا شك فأنت تعاني من ممارسة وظيفتك الحالية والعمل مع العملاء يمثل اختياراً وظيفياً غير موفق بالنسبة لك، ولذلك ننصحك بأن تطلب الانتقال إلى وظيفة أخرى لا يكون الأساس فيها التعامل مع العملاء.



✍ ما اتجاهاتك نحو خدمة العملاء؟

الاستقصاء التالي وضعه كل من جيرالد جرينبرج وروبرت بارون Jerald Greenberg & Robert Baron ليساعدك على معرفة اتجاهاتك الحقيقية تجاه خدمة العملاء في المنظمة التي تعمل بها.

توجيهات:

أجب عن الأسئلة بأمانة قدر استطاعتك. استخدم المقياس الآتي:
 =1 إطلاقاً =2 نادراً أو قليلاً =3 بدرجة متوسطة
 =4 بدرجة كبيرة =5 إلى درجة مفرطة/ إلى حد بعيد جداً

م	بصفة عامة، إلى أي مدى	1	2	3	4	5
1	هل يعتقد عملاءك أنك أمين ومخلص؟					
2	هل يعتقد عملاؤك أنك شخص يعتمد عليه؟					
3	هل يفضل عملاؤك التعامل معك إذا كان بإمكانهم التعامل مع شخص آخر؟					
4	هل يعتقد عملاؤك أنك تهتم بما يفضلونه؟					
5	هل تتعامل مع شكاوى العملاء بطريقة مرضية؟					
6	هل تشعر بمتعة عندما تقوم بحل مشكلة لأحد عملاؤك؟					
7	هل يعتبرك عملاءك مصدراً من مصادر المعلومات الخاصة بالسلع أو الخدمات التي تعمل في مجالها؟					
8	هل يصلك تعليقات إيجابية من عملائك؟					
9	هل تهتم بأن يحصل عملاؤك على أفضل صفقة ممكنة؟					
10	هل تريد أن ترى السرور على عملائك لأنهم تعاملوا معك؟					

التعليمات:

اجمع الدرجات الممثلة لإجابتك عن هذه الأسئلة، ستراوح ما بين 10 و 50 درجة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 38 درجة فأكثر، فإن اتجاهاتك نحو خدمة العملاء إيجابية ومتميزة.
- ب- إذا حصلت على 24-37 درجة فإن اتجاهاتك نحو خدمة العملاء متوسطة وعادية.
- ج- إذا حصلت على 23 درجة فأقل، فإن اتجاهاتك نحو خدمة العملاء ضعيفة وسلبية.

أسئلة:

- 1- ماذا يخبرك هذا الاستقصاء؟
- 2- هل تعتقد أن الآخرين سيعطونك نفس التقييم؟
- 3- ما موقفك في مجال الاتجاهات نحو خدمة الآخرين بالمقارنة باتجاهات زملائك؟
- 4- ما تأثير التكنولوجيا الحديثة على المدخل الذي تستخدمه لخدمة العملاء؟



هل العميل في بؤرة الاهتمام؟

توجيهات:

أجب عن الأسئلة بأمانة قدر استطاعتك، استخدم المقياس الآتي:

1= غير موافق تماماً 2= غير موافق

3= غير محدد 4= موافق

5= موافق بشدة

م	بصفة عامة، إلى أي مدى	1	2	3	4	5
1	نستطيع معرفة احتياجات العملاء.					
2	قادرون على تلبية أو إشباع هذه الاحتياجات.					
3	متفهم لقيم عملائنا.					
4	نفعل كل ما بوسعنا لنضمن ولاء عملائنا.					
5	حريصون على تقديم أفضل السلع والخدمات.					
6	حريصون على كسب رضا عملائنا.					
7	جادون في تحديد الأسعار المناسبة للسلع أو الخدمات التي نقدمها.					
8	حريصون على معرفة آراء ومقترحات عملائنا.					
9	حريصون على دراسة شكاوى عملائنا وأسبابها.					
10	جادون في حل هذه الشكاوى.					

التعليمات:

اجمع الدرجات المثلة لإجابتك عن هذه الأسئلة، ستتراوح ما بين 10 و 50 درجة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 38 درجة فأكثر، فإن العميل في منطمتك في بؤرة الاهتمام بدرجة كبيرة.
- ب- إذا حصلت على 24-37 درجة فإن العميل في منطمتك في بؤرة الاهتمام بدرجة متوسطة.
- ج- إذا حصلت على 23 درجة فأقل، فإن العميل في منطمتك ليس في بؤرة الاهتمام وهذا خطأ كبيراً، فسوف يترك العملاء منطمتك ويذهبون إلى منظمات أخرى.



هل أنت مشرف ممتاز؟

الإشراف عبارة عن الجهود التي يبذلها المشرف أو رئيس العمل لمساعدة المرؤوسين على التغلب على ما يواجههم من مشكلات أثناء العمل، وعلى أداء وظائفهم على نحو أفضل.

وكما يفعل مدرب كرة القدم، فإن المشرف أو رئيس العمل يراقب أعضاء فريقه، ويعرفهم جيداً، ويساعدهم على مساعدة أنفسهم، ويجعلهم يوظفون أفضل ما لديهم من إمكانيات.

فعلى سبيل المثال، فإنه يمكن التغلب على نقاط الضعف في الأداء عن طريق الإشراف والتوجيه الذي يقوم به المشرف أثناء العمل.

كذلك يمكن حل معظم المشكلات الكبيرة مع المرؤوسين بالتوجيه السليم، كما يمكن القضاء على المشكلات الصغيرة قبل أن تستفحل. فيمكن أثناء الإشراف علاج مشكلات كالإهمال والتراخي في التنفيذ وكثرة الغياب والعناد وغيرها، وذلك بالتوجيه لا بالتأنيب. والغرض من هذا الاستقصاء هو مساعدتك على تحديد ما لديك من نقاط قوة أو ضعف كمشرف أو موجه.

الاستقصاء:

1- ما مدى قدرتك على مناقشة مرؤوسيك في نواحي الأداء التي يجب عليهم تطويرها وتحسينها؟

قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة

2- ما مدى قدرتك على تشجيع مرؤوسيك على التحدث معك حول مشكلات العمل، عندما يترددون أو يرغبون في مناقشتها؟

قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة

- 3- ما مدى قدرتك في مساعدة مرؤوسيك على تحديد أسباب المشكلات التي تواجههم في العمل؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 4- ما مدى قدرتك في مساعدة مرؤوسيك على حل المشكلات التي تواجههم في العمل؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 5- ما مدى قدراتك في مساعدة مرؤوسيك على اتخاذ القرارات؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 6- ما مدى قدراتك في أن تصبح حازماً عندما يستدعي الموقف ذلك؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 7- ما مدى قدرتك في إقناع مرؤوسيك بدون اللجوء إلى التهديد الصريح أو الضمني؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 8- ما مدى قدرتك على مساعدة مرؤوسيك الذين يعانون من مشكلات خاصة كالإدمان أو مشكلات عائلية أو التوتر؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 9- ما مدى قدرتك على مساعدة مرؤوسيك على إنجاز أهداف العمل وفق الجدول الزمني المحدد؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 10- ما مدى قدرتك على عدم جعل روتين العمل اليومي يشغلك عن تدريب وتوجيه مرؤوسيك؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة
- 11- ما مدى قدرتك على اتخاذ القرارات بدون التحيز القائم على أساس السن أو الجنس أو اللون أو الأصل أو الدين أو العلاقة الشخصية؟
 قدرة كبيرة قدرة متوسطة قدرة ضعيفة

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك 3 درجات في حالة الإجابة قدرة كبيرة، ودرجتان في حالة الإجابة قدرة متوسطة، ودرجة واحدة في حالة الإجابة قدرة ضعيفة.
- 2- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- في حالة الحصول على 23 درجة فأكثر فأنت مشرف ممتاز. أنت تفهم المعنى السليم للإشراف وتطبقه في العمل. سوف تنجح في إدارة مرؤوسيك، وتحقيق الأهداف المطلوبة منكم.
 - ب- أما إذا حصلت على 12-22 درجة فأنت مشرف جيد. أحياناً تطبق المعنى السليم للإشراف وتقدم التوجيه والمساعدة لمرؤوسيك . وأحياناً أخرى تنسى ذلك. وتمارس الإشراف كنوع من السلطة والرقابة وتصيد الأخطاء. حاول أن تتغلب على نفسك في حبها للسلطة.
 - ج- وإذا حصلت على 11 درجة فأقل فأنت ذو قدرة إشرافية ضعيفة. يجب عليك أن تعرف أن الإشراف الفعال هو توجيه المرؤوسين وتدريبهم وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لأداء العمل بشكل أفضل.
- ننصحك بأن تشترك في أكثر من برنامج تدريبي عن الإشراف والتوجيه وفن قيادة الآخرين.



📖 تقدير مهاراتك في الاتصال بالآخرين؟

عملية الاتصال Communication تمثل حاجة اجتماعية أساسية للإنسان. وهي عملية رئيسية لتفاعل الأفراد والجماعات والمجتمعات والحضارات مع بعضها البعض.

والاتصال هو عملية إرسال واستقبال للمعلومات وللأفكار وللأراء (رسالة) بين طرفين (مرسل ومستقبل)، وهذا يشير إلى التفاعل والمشاركة بينهما حول معلومة أو فكرة أو رأي أو اتجاه أو سلوك أو خبرة معينة..

وكلمة الاتصال مشتقة من الفعل Communicate وهي تعني يشيع عن طريق المشاركة. وهناك من يرى أن كلمة الاتصال ترجع إلى الكلمة اللاتينية Communism وتعني Common أي مشترك أو عام.

وفي الحالتين نجد أن كلمة الاتصال مرتبطة بمعنى المشاركة والتفاعل المتبادل بين طرفين ويمكن أن نحدد بشكل عام أهداف الاتصال في الآتي:

1- الإعلام

2- الإقناع

3- الترفيه

والملاحظ لأي عملية اتصال تحدث، فإنه سوف يجد أن عملية الاتصال الواحدة قد تجمع بين أكثر من هدف من الأهداف السابقة. فالاتصال الرئيس بمرؤوسيه على سبيل المثال هدفه إعلام وإقناع المرؤوسين بالقرارات والمعلومات، وهناك عدد من الوصايا لتحقيق الاتصال الجيد نذكر منها:

1- حدد أهدافك بوضوح من عملية الاتصال.

2- حدد بدقة إلى من تتحدث (المستقبل).

- 3- قم بإعداد الرسالة بشكل سليم وكامل.
- 4- اختر الوسيلة المناسبة لعملية الاتصال.
- 5- ليكن اتصالك وجهاً لوجه لتفادي سوء الفهم.
- 6- استخدم لغة بسيطة واضحة.
- 7- لاحظ لغة الجسم لدى المستقبل
- 8- تابع ردود أفعال المستقبل.

الاستقصاء:

- 1- أستطيع أن أحدد أهداف اتصالي مع الآخرين.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 2- أستطيع أن أدرس خصائص المستقبل للرسالة

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 3- أستطيع إعداد الرسالة المناسبة المراد إرسالها.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 4- أستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للاتصال بالآخرين.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 5- أستطيع التحدث مع الآخرين بثقة.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 6- أرحب بتساؤلات واستفسارات الآخرين.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----
- 7- أهتم بردود الأفعال عند اتصالي بالآخرين.

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	إلى حد ما	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----------	--------------------------	-----

- 8- أراعي قواعد الكتابة الجيدة عند كتابة الخطابات والتقارير.
 نعم إلى حد ما لا
- 9- أسجل الملاحظات والمعلومات الهامة عند مناقشة الموضوعات الهامة مع الآخرين.
 نعم إلى حد ما لا
- 10- استخدم وسائل الاتصال الإلكترونية الحديثة (مثل : الفاكس والحاسب الآلي) المتاحة في المنشأة التي أعمل بها.
 نعم إلى حد ما لا
- 11- أفضل الاتصال المباشر وجهاً لوجه عن الاتصال غير المباشر مع الآخرين (مثل الخطابات والتقارير).
 نعم إلى حد ما لا
- 12- أخطط للأحداث المهمة مثل المؤتمرات بمستوى عال من الكفاءة والفعالية.
 نعم إلى حد ما لا
- 13- أؤمن بسياسة الباب المفتوح في الاتصال بالآخرين وفي اتصالمهم بي.
 نعم إلى حد ما لا
- 14- في عملي أرفع شعار الإدارة على المكشوف أو الإدارة المفتوحة .
 نعم إلى حد ما لا
- 15- أفهم كثيراً من الأمور من خلال ملاحظة لغة الجسم أو الجسد Body Language لدى الآخرين.
 نعم إلى حد ما لا

التعليمات :

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» عن أي سؤال.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «إلى حد ما» عن أي سؤال.

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن أي سؤال .

4- أجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج :

أ - إذا حصلت على 24 درجة فأكثر فأنت ذو مهارة مرتفعة في عملية الاتصال بالآخرين.
نصحك بالاستمرار على هذا المستوى.

ب- إذا حصلت على 17-23 درجة فإن مهارة الاتصال لديك متوسطة حاول تحسينها.

ج- إذا حصلت على 16 درجة فأقل فإن مهارة الاتصال لديك ذات مستوى منخفض.
عليك أن تحدد نقاط ضعفك وأن تستفيد من الوصايا السابق الإشارة إليها.



هل تحب العمل في فريق؟

فريق العمل أو العمل الفريقي Team Work أصبح ضرورة من ضرورات نجاح وتقدم المنظمات، في ضوء المنافسة الشديدة بينها، وحرص كل منها في تحقيق مستوى أعلى من الجودة.

إن تحقيق الأهداف الآن يحتاج إلى التعاون بين مختلف العاملين ذوي التخصصات المهنية المتعددة، وإلى قدرتهم على العمل الجماعي معاً.

وتعتبر فرق العمل من الأدوات الفعالة لإنجاز المهام المشتركة. ولقد أثبتت خبرات العمل أنه يمكن لأية مجموعة من البشر أن تتحول إلى قوة تتقاسم الأهداف والمهام، وتتعاون معاً لتحقيق النجاح المطلوب.

إن إنساناً واحداً فرداً لا يستطيع مهما كانت عبقريته وقدراته العقلية والجسمية والإدارية أن يقوم بإنجاز كل شيء بمفرده، إلا أن فريق العمل يمكنه أن يفعل ذلك.

ويعرف فريق العمل بأنه جماعة من العناصر البشرية يعملون معاً لإنجاز ما لا يمكن إنجازها في حالة عمل كل منهم بمفرده، بما يضيف على روح العمل شيء من الاهتمام والرضا، إلى جانب المتعة في الأداء نفسه.

إذا أردت أن تعرف هل أنت تحب العمل في فريق أم لا؟ فأجب عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

1- هل ترى أن مناقشة المشكلات وتبادل الرأي فيه تعطيل للعمل؟

نعم أحياناً لا

- 2- هل تتخذ معظم القرارات في العمل دون استشارة أحد زملاء، من منطلق أنك تعرف تماماً ماذا تفعل ؟
- نعم أحياناً لا
- 3- هل لا تحب أن يتدخل أحد زملائك في عملك، حتى ولو كان على حق ؟
- نعم أحياناً لا
- 4- هل لا تتقبل مناقشة أحد زملائك حول أسلوب عملك ؟
- نعم أحياناً لا
- 5- هل تحب العمل الجماعي وتفضله عن العمل الفردي ؟
- نعم أحياناً لا
- 6- هل تحب قيمة التعاون مع الآخرين ؟
- نعم أحياناً لا
- 7- هل سلوكك مع زملائك يعتبر سلوكاً تعاونياً ؟
- نعم أحياناً لا
- 8- هل ترى أنه ليس عيباً أن يساعدك زملائك في بعض الأحيان ؟
- نعم أحياناً لا
- 9- هل ترى أن اختلاف وجهات النظر مع الآخرين شيء طبيعي، ولا يؤثر على علاقاتك بهم ؟
- نعم أحياناً لا
- 10- هل تشارك بفاعلية عندما تدعي لأحد اجتماعات العمل ؟
- نعم أحياناً لا
- 11- هل تشارك بفاعلية عندما تكون أحد الأعضاء في لجنة أو مجموعة عمل ؟
- نعم أحياناً لا
- 12- هل ترى أنه ليس عيباً أن يتوفر في زملائك بعض الخبرات والقدرات إلى ليس لديك ؟
- نعم أحياناً لا

13- هل تحترم زملائك في العمل بغض النظر عن مهنتهم أو تخصصاتهم؟
نعم أحياناً لا

14- عندما تكون عضو في اجتماع أو لجنة أو مجموعة عمل، هل تضع نصب عينيك أولاً تحقيق الأهداف بنجاح؟
نعم أحياناً لا

15- هل تؤمن بأن كلنا يكمل بعضه الآخر؟
نعم أحياناً لا

التعليمات

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 4.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 5 إلى 15.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج

- أ - إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت تحب العمل في فريق بدرجة كبيرة، شعارك هو «يد الله مع الجماعة»، تجد نفسك في العمل الجماعي. قيمة التعاون لديك ليس اتجاه فقط وإنما سلوك أيضاً.
- ب- إذا حصلت على 11 - 20 درجات فأنت تحب العمل في فريق بدرجة متوسطة. تحب العمل الجماعي في بعض المواقف، بينما تفضل العمل الفردي في مواقف أخرى، ننصحك بأن تزيد من درجة التعاون بينك وبين زملائك.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل فأنت لا تحب العمل في فريق تجد نفسك في العمل الفردي، ولا تفضل العمل الجماعي، التعاون مع الآخرين كلمات تقولها ولا تنفذها. ننصحك بأن لا تحول نفسك إلى جزيرة منعزلة، فالعمل في فريق

أصبح ضرورة ليس لاستمرار المنظمة التي تعمل بها في السوق، وإنما لاستمرارك في منصبك / عملك.

كذلك العمل في فريق ينقذك من كثير من الأخطاء، لأن هناك أكثر من عقل يفكر ويخطط وينفذ.

أخيراً عليك أن تثق في نفسك بأنك قادر على العمل مع الآخرين بشكل جماعي. شاهد مباريات الألعاب الجماعية (مثل: كرة القدم وكرة السلة) وسوف تجد أن الفريق الفائز غالباً هو الذي تعاون لاعبيه معاً، والفريق الخاسر غالباً هو الذي لعب لاعبيه كل بمفرده.



هل أنت منصت جيد؟

إن إجادة فن الإنصات هي أفضل وسيلة للدفاع عن الآراء والأفكار والحقائق وإقناع الآخرين بها، كما أنه من أهم مبادئ النجاح في التعامل مع الآخرين والتأثير فيهم.

يحتاج الإنسان سواء في حياته الشخصية أم الوظيفية إلى أن يتعلم مهارة الإنصات Listening للآخرين، فالزوج يحتاج إلى أن ينصت إلى زوجته وتحتاج إلى أن تنصت إلى الزوج.. والطبيب يحتاج إلى أن ينصت إلى المريض، والمدرس يحتاج إلى أن ينصت إلى تلاميذه والموظف يحتاج إلى أن ينصت إلى العملاء أو الجمهور.

وهناك فرق بين الاستماع Hearing والإنصات. فالإنصات أعم وأشمل من الاستماع. والاستماع شرط من شروط الإنصات ومرحلة من مراحلها. والاستماع يتم بواسطة الأذن أم الإنصات فيتم من خلال العقل.

يقول أحد الحكماء إننا يجب أن نتعلق آداب الإنصات كما نتعلم حسن الكلام ومن حسن الإنصات: إمهال المتكلم حتى ينتهي من حديثه، وقلة التلفت في الجواب.. والإقبال بالوجه.. والنظر إلى المتكلم والوعي لما يقول.

وحتى يحسن الإنسان الإنصات لا بد أيضاً من أن يصمت في أحيان كثيرة بما يعطي لنفسه الفرصة في فهم كلام المتحدث والتفكير في موضوع الحوار.

ولقد مدح بعض الحكماء الصمت بسبع عبارات هي:

1- أنه عبارة من غير غداء.

2- زينة من غير حلي.

3- هيبة من غير سلطان.

4- حصن من غير حارس.

5- استغناء عن الاعتذار لأحد.

6- راحة الكرام الكاتبين.

7- ستر لعيوب المتكلم.

ويمكن تحديد شروط الإنصات الجيد في الآتي:

1- الانتباه والتركيز.

2- الاستماع الواعي.

3- محاولة الفهم.

4- تشجيع المرسل على الاستمرار

الآن ما مدى قدراتك على الإنصات الجيد وبتركيز؟ لتعرف الرد، عليك بالإجابة عن الأسئلة الآتية بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا».

عندما نتصت للآخرين أثناء حديثهم معك :

1- هل تعطي لهم الإحساس بالاهتمام بحديثهم؟

نعم أحياناً لا

2- هل توفر الانتباه والتركيز لحديثهم؟

نعم أحياناً لا

3- هل تشعر المتحدث بأنك متابع لحديثه من خلال إشارة حركية أو صوتية؟

نعم أحياناً لا

4- هل نستخلص كثيراً من الأمور خلال الحركات الجسدية ونبرات الصوت لدى المتحدث؟

نعم أحياناً لا

5- هل تقوم بتسجيل بعض النقاط المهمة التي وردت في الحديث أو الحوار؟

نعم أحياناً لا

- 6- هل ترك المتحدث حتى ينتهي من حديثه ثم تقوم بمناقشته ؟
 نعم أحياناً لا
- 7- في حالة عدم فهمك إحدى الأفكار التي طرحت في الحديث، هل تستوضح هذه الفكرة من المتحدث ؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل توافق على هذه العبارة : فن الإنصات يتطلب أن أكون مبتسماً بدرجة مقبولة وفي الأوقات المناسبة ؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل ترد على الهاتف أثناء حديثك مع الآخرين ؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تنصت إلى ما يهكم من الكلام فقط، وتعرض عن دونه ؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تقاطع المتحدث كثيراً عند حديثه معك ؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل توحى للمتحدث بأنك معه في حين أنك لست كذلك ؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات :

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 8، وفي حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 9 إلى 12.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج :

أ - إذا حصلت على 17 درجات فأكثر ، فأنت منصت جيد تحترم الآخرين وتهتم بهم عندما يتحدثون معك .. وأغلب الناس يستمتعون بالحديث معك، وهم سعداء لإنصاتك وانتباهك لحديثهم.

ب- إذا حصلت على 9-16 درجات فأنت أحياناً منصت جيد وأحياناً أخرى لا، وذلك عندما يكون موضوع الحديث وشخصية المتحدث غير ذي أهمية بالنسبة إليك أو أن انتباهك وتركيزك في الحديث يتأثران ببعض الأمور التي تشتت ذهنك وتبعده عن المتحدث.

ج- أخيراً، إذا حصلت على 8 درجات فأقل فأنت شخص غير منصت للآخرين، أنت تستمع إليهم بأذنك فقط ، لا بعقلك.. وهذا يعرضك للوقوع في أخطاء عدة، لأن الإنصات للآخرين يوفر لك كثيراً من المعلومات التي تهلك في الحياة والعمل أو الدراسة.

أغلب الناس لا يحبون الاتصال بك ، لأنهم ليسوا أغبياء، ولأنهم يدركون إنك لا تحترمهم ولا تهتم بهم نظراً لعدم إنصاتك إليهم.
ننصحك بإعادة قراءة المقدمة والأسئلة مرة أخرى .



هل أنت متحدث لبق؟

- الاتصال الناجح والفعال مع الآخرين، يحتاج منا إلى لباقة في الحديث، واللباقة في مخاطبة الناس تحتاج إلى صفات نذكر منها:
- 1- وضوح الفكرة لدى المتحدث.
 - 2- اختيار وسيلة الاتصال المناسبة (مثل المكالمات الهاتفية أو إرسال خطاب أو فاكس أو عقد مقابلة أو اجتماع).
 - 3- البساطة في الحديث.
 - 4- التواضع.
 - 5- الذوق السليم في اللبس.
 - 6- الاختصار في الكلام .. فقد أوصى حكيم ابنه قائلاً : إذا تحدثت فاختصر، فإن كثرة الكلام تؤدي إلى الخطأ.
 - 7- خفض الصوت عند الحديث. يقول الله سبحانه تعالى في سورة لقمان ﴿ وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَأَغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ ﴾ (لقمان : 19).
 - 8- انتقاء الكلمات المعبرة والمؤثرة.
 - 9- عرض بعض الأمثلة والخبرات والتجارب وسرد بعض القصص، بما يحقق عنصر التشويق وجذب الانتباه لدى الحاضرين.
 - 10- الاستفادة من لغة الجسم (الإشارات ، الحركات ، الإيماءات ، نغمة الصوت) في توصيل الرسالة أو الفكرة للآخرين.
 - 11- احترام الناس.
 - 12- الموضوعية في التعامل مع الناس.
 - 13- الإنصات للآخرين عندما يتحدثون.

الاستقصاء:

يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا».

- 1- هل تقوم بالتحضير الجيد والتخطيط السليم قبل التحدث مع الآخرين؟
نعم أحياناً لا
- 2- عند محادثتك للآخرين، هل تحدد فكريك وما تريد أن تقوله في نقاط؟
نعم أحياناً لا
- 3- هل تحاول أثناء حديثك مع الآخرين أن تنتقي الكلمات المناسبة والمعبرة؟
نعم أحياناً لا
- 4- عند حديثك مع الناس (في اجتماع أو ندوة) هل تقرأ عليهم ما كتبه في أوراق فقط من دون أي تعديل أو تحوير منك يناسب الموقف؟
نعم أحياناً لا
- 5- هل تتحدث مع الناس بالسرعة التي تناسبهم؟
نعم أحياناً لا
- 6- هل تستخدم عبارات مفهومة وتشرح المصطلحات التي قد يصعب على الآخرين فهمها؟
نعم أحياناً لا
- 7- هل تغير من نغمة صوتك، حسب طبيعة الحديث، للتأثير في الآخرين؟
نعم أحياناً لا
- 8- إذا سألك أحد الحاضرين سؤالاً مخرجاً أو سؤالاً بسيطاً جداً، أو سؤالاً تكرر من قبل، هل تجيب عنه؟
نعم أحياناً لا
- 9- عند حديثك مع الناس؛ هل تنظر إليهم جميعاً؟
نعم أحياناً لا

- 10- هل رغبتك في التحدث والاسترسال في الكلام تشغلك عن الإصغاء التام للآخرين؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تستخدم لغة الجسم في التعبير عن أفكارك ومشاعرك؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تمتدح الآخرين من دون مبالغة؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تستخدم الفكاهات بحساب وعندما يستدعي الحديث ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تقاطع المتحدث قبل استكمال كلامه؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تنفوه بكلمات بذيئة أو مؤذية في الرد على من أساء إليك؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تراعي الوقت المحدد للحديث وتختصر في الكلام؟
 نعم أحياناً لا
- 17- عند إنهاء الحديث هل تلخص للحاضرين النقاط الرئيسية التي تناولتها؟
 نعم أحياناً لا
- 18- إذا ضحك الحاضرون على موقف أو سلوك ما ، هل تسخر من ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 19- إذا ساعدك أحد الحاضرين في شيء ما ، هل تشكره على ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 20- إذا اختلف أحد الحاضرين معك في الرأي ، هل تناقشه باهتمام؟
 نعم أحياناً لا

21- هل تتقي ملبسك بحيث تبدو أنيقاً أمام الآخرين؟

نعم أحياناً لا

22- هل تتحدث مع الناس بكبر وعدم تواضع؟

نعم أحياناً لا

23- في نهاية الاجتماع أو المقابلة، هل تصافح الحاضرين وتلقي السلام عليهم؟

نعم أحياناً لا

24- هل تمتدح نفسك كثيراً أمام الناس؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة عدا الأسئلة 4،

10، 14، 15، 18، 22، 24، فأعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا».

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» عن جميع الأسئلة.

3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 33 درجة فأكثر، فأنت متحدث لبق بشكل كبير، لديك صفات

عدة جعلت منك شخصاً مؤثراً عندما يتحدث مع الآخرين، وخطيباً ممتازاً في

الاجتماعات والندوات واللقاءات.

ب- إذا حصلت على 17-32 درجة فأنت متحدث لبق بدرجة متوسطة تراعي بعض

قواعد التحدث مع الناس، ولا تراعي البعض الآخر، راجع مقدمة الاستقصاء

حتى تتعرف إلى هذه القواعد بشكل أكثر.

ج- إذا حصلت على 16 درجة فأقل، فأنت متحدث غير لبق، لا تجيد الاتصال مع

الآخرين، وبخاصة عندما يكونون في شكل جمعي، حديثك غالباً غير مؤثر وغير

جذاب لدى الآخرين.

يقدم لك جاي كونغر، أستاذ إدارة الأعمال، هذه النصيحة، حيث يقول:
إن أفضل طريقة لتبادل الأفكار وتوصيلها هي تقديم المعلومات والحقائق بصورة
قوية وبسيطة، وفي الوقت نفسه مختصرة.

ويضيف بول كليمان جاجو، مؤلف كتاب «فن الكلام» نصائح أخرى لك في هذا
السياق هي:

- كن واضحاً ودقيقاً عند التحدث مع الآخرين.
- اجعل حديثك مشوقاً وجذاباً.
- حاول أن تترك انطبعا جيداً منذ البداية.
- اعرف كيف تؤثر في الآخرين.
- استعد قبل التحدث مع الآخرين من خلال إعداد نفسك والتخطيط للتحدث.

أخيراً، اطلب من رئيسك أن تلتحق بإحدى الدورات التدريبية التي تدور حول
موضوعات مثل: مهارات الحديث ومهارات الاتصال الفعال في التعامل مع الآخرين.



هل تستفيد من وقتك؟

تقديرًا لقيمة الوقت تقول الأمثال الشعبية: «الوقت من ذهب»، «الوقت مال»، «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك».

ورد في الحديث عن الوقت في القرآن الكريم مرات عديدة، وكلها تشير إلى أهميته في حياة الإنسان. نذكر منها: قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا﴾ (النساء: 103).

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَمَّا جَاءَ مُوسَى لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ﴾ (الأعراف: 143).

ويقول الرسول ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، وشبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك».

ويمثل الوقت أحد الموارد المهمة والنادرة لأي إنسان وأية منشأة؛ فهو مورد لا يمكن شراؤه أو استجاره أو إحلاله أو تخزينه. فضلاً عن كونه أحد مدخلات العمل، لهذا يجب الحفاظ عليه، والإحساس بقيمته، والعمل على إدارته بشكل منظم وكفء.

كل لحظة تمر من عمرنا لا تعوض، ولا شك في أن تقدم أي إنسان أو منشأة أو دولة يكمن في درجة إحساسها بقيمة الوقت والاستفادة المثل منه.

في الاستقصاء الآتي، يمكنك معرفة هل تستفيد من وقتك، كما ينبغي، أم لا؟

1- هل تعد قائمة بالمهام المطلوبة منك يومياً؟

نعم أحياناً لا

2- هل تقوم بترتيب الأعمال المطلوبة منك حسب درجة أهميتها؟

نعم أحياناً لا

- 3- هل تقوم بتخصيص وقت محدد لكل مهمة؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تنجز أعمالك واحداً بعد الآخر؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تقرأ ما يخصك فقط في تقارير ورسائل العمل التي تأتي إليك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تطلب من زملائك عدم إضاعتهم للوقت؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل ترد على المكالمات الهاتفية أثناء انشغالك بعمل مهم؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تستقبل الزائرين بصفة شخصية والأصحاب والمعارف في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تقرأ الصحف والمجلات أثناء الدوام؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تجري مكالمات هاتفية خاصة أو شخصية أثناء وقت الدوام؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تضيع وقت العمل في الأحاديث الشخصية مع الزملاء؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل غالباً تؤجل أعمال المراجعين للغد؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تأتي إلى العمل متأخراً، وتترك العمل مبكراً في نهاية الدوام؟
 نعم أحياناً لا

14- هل تجلس أمام التلفزيون مدة طويلة؟

نعم أحياناً لا

15- هل تشاهد أفلام الفيديو بشكل أكثر من المطلوب لقتل الوقت؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن الأسئلة من 1 إلى 6.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن الأسئلة من 7 إلى 15.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 21 درجة فأنت شخص يستفيد من وقته كما ينبغي، وبطريقة سليمة، ولديك قدرة عالية على تنظيم وإدارة وقتك بالشكل المطلوب.
 - ب- إذا حصلت على 11 - 20 درجة، فأنت شخص يستفيد من وقته بدرجة متوسطة، حاول أن تستفيد من الوقت بشكل كامل، حتى لا يضيع منك في بعض الأحيان.
 - ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت شخص لا يستفيد من وقته كما ينبغي، أنت مبذر كبير للوقت، شعارك قتل الوقت حتى ينتهي اليوم، وتعتبر ذلك ذكاء منك.
- إذا عرفت الحقيقة ستندم، إنك تضيع عمرك هباءً من دون أن تحقق لنفسك وللآخرين شيئاً يذكر.
- وتقترح ألن لاكين عالمة الإدارة المقترحات والتوصيات الآتية لكيفية توفير وإدارة الوقت لديك:

- 1- اعتبر وقتك جزء لا يتجزأ من حياتك.
- 2- حاول الاستمتاع بالعمل الذي تقوم به.
- 3- لا تضيع وقتك عند الفشل.
- 4- ابن حياتك على النجاح والتفوق.
- 5- حاول إيجاد تقنية جديدة كل يوم تتمكن من خلالها الحصول على وقت أطول.
- 6- تخلص من مشاهدة التلفزيون قدر الإمكان، وركز على مشاهدة الأفلام والبرامج الممتعة والمفيدة.
- 7- احرص على أن يكون مقر عملك بالقرب من منزلك لتتمكن من المشي إليه، واستخدام السيارة عندما تشعر بالتعب.



هل الوقت لديك من ذهب أم من حديد؟

يقول العالم صمويل جونسون: «إن فن الحياة الأكبر هو الانتفاع بالوقت أحسن انتفاع وتقديراً لقيمة الوقت». قال العلماء: «الوقت من ذهب أو الوقت مال Time is Money»، والأمثال الشعبية تقول: «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك».

يعرف الوقت بأنه مادة الحياة، وهو مقدار من الزمن قدر لأمر ما، وهو يشير إلى وجو علاقة منطقية لارتباط نشاط أو حدث معين بنشاط أو آخر، ويعبر عنه بصيغة الماضي أو الحاضر أو المستقبل. ولقد تم التعارف على تحديد وحدة قياس الوقت بالساعة أو أجزائها.

ولقد أقسم الله سبحانه وتعالى بأجزاء معينة من الوقت «الليل والنهار والفجر والضحى والعصر» ويتفق المفسرون على أن الله إذا أقسى بشيء من خلقه لذلك ليلفت النظر إليهم وبينه الناس على جليل منفعته. يقول الله تعالى ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَكَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (آل عمران: 190).

ويمثل الوقت أحد الموارد المهمة والنادرة لأي إنسان وأية منشأة؛ فهو مورد لا يمكن شراؤه أو استجاره أو إحلاله أو تخزينه. فضلاً عن كونه أحد مدخلات العمل، لهذا يجب الحفاظ عليه، والإحساس بقيمته، والعمل على إدارته بشكل منظم وكفء.

وفي حياة الإنسان مضيعات للوقت Time Wasters كثيرة سواء في حياته الشخصية أو في العمل.

ومن مضيعات الوقت، نذكر:

- 1- عدد ساعات النوم أكثر من 8 ساعات.
- 2- المكالمات الهاتفية غير المهمة.
- 3- الترتة والأحاديث غير المفيدة.

- 4- ألعاب الفيديو الإلكترونية.
- 5- الزائرون دون موعد سابق.
- 6- مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو بشكل أكثر من المطلوب لقتل الوقت.
- 7- الإهمال.
- 8- التسويف أو التأجيل، والمثل الإنجليزي يقول «التأجيل لصر الزمان».
- 9- الفوضى في المنزل والشارع والعمل، فالذهن المنظم لا يتجانس مع فوضوية المكان.
- 10- عدم القدرة على قول «لا» للذين يطلبون جزءاً من وقتك، ويمكن أن تستخدم هذا الوقت في إنجاز أنشطة مهمة.
- 11- الشعور بالتعب والإرهاق والسرхан.

الاستقصاء:

الاستقصاء الذي بين يديك يحاول أو يساعدك على تقييم قيمة الوقت لديك، حتى تتأكد أن الوقت لديك من ذهب، أم من حديد.

الإجابة بصراحة سوف تساعدك على التعرف على نفسك بصدق فيما يتعلق بموضوع الوقت وكيفية إدارته لديك.

- 1- هل تنام أكثر من 8 ساعات في اليوم؟
 نعم لا
- 2- هل تتحدث في الأغلب في كل مكالمات هاتفية مدة طويلة؟
 نعم لا
- 3- هل تقويم بترتيب الأعمال المطلوبة منك حسب درجة أهميتها؟
 نعم لا
- 4- هل تؤجل في كثير من الأحيان عمل اليوم إلى الغد؟
 نعم لا

- 5- هل تقويم بتخصيص وقت محدد لكل مهمة؟
 نعم لا
- 6- هل تجلس أمام التلفزيون مدة طويلة؟
 نعم لا
- 7- هل تبذل جهداً في تجنب مضيعات الوقت؟
 نعم لا
- 8- هل تعتبر نفسك مسيطراً على الوقت؟
 نعم لا
- 9- هل تستطيع أن تقول «لا» للذين يطلبون جزءاً من وقتك، ويمكن أن تستخدمه في إنجاز أنشطة مهمة؟
 نعم لا
- 10- هل تعد قائمة بالأعمال الواجب تنفيذها يومياً؟
 نعم لا
- 11- هل تشعر بارتياح بالغ عندما تنجز جميع الأعمال المطلوبة منك؟
 نعم لا
- 12- هل تلتزم بمواعيد العمل؟
 نعم لا
- 13- هل تؤمن بأسلوب فريق العمل؟
 نعم لا
- 14- هل تصرف وقتك لمعالجة الأمور البسيطة ولا يتبقى الوقت الكافي لمعالجة المشكلات الرئيسية؟
 نعم لا
- 15- هل تعتقد بأن الوقت كالنقود التي يجب صرفها بحكمة؟
 نعم لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة للإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة الآتية: 3، 5، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15.
- 2- أعط درجة واحدة للإجابة بـ «لا» عن الأسئلة التالية: 1، 2، 4، 6.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على أكثر من 10 درجات فإن لديك شعوراً جيداً نحو قيمة الوقت، وإن كان الوقت يضيع منك في بعض الأحيان.
- ب- إذا حصلت على أقل من 5 درجات، فالوقت ليس من حديد، وإنما من ذهب يجب عليك أن تدرك أهمية الوقت والقدرة على إدارته بشكل ناجح. يقول العلامة مايكل لبوف إن «إدارة الوقت تعني إدارة نفسك».

ويقول الرسول ﷺ: «اغتنم خمساً قبل خمس: حياتك قبل موتك، وصحتك قبل سقمك، وفراغك قبل شغلك، شبابك قبل هرمك، وغناك قبل فقرك» صدق رسول الله ﷺ.

أخيراً نقترح عليك عدداً من النصائح أو الوصايا حتى تدير وقتك بنجاح:

- 1- لا تماطل أو تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- 2- لا تخف من العمل.
- 3- اعتبر وقتك جزءاً من حياتك.
- 4- رتب المنزل.
- 5- رتب مكان العمل.
- 6- ضع أهدافك بوضوح.
- 7- حدد الأولويات.
- 8- لا تضيع وقتك في مشاهدة التلفزيون وأفلام الفيديو وألعاب الفيديو الإلكترونية.
- 9- لا تضيع وقتك عند النجاح.
- 10- أحرص على أن يكون مقر عملك بالقرب من منزلك.
- 11- استيقظ مبكراً ونم مبكراً.

إدارة الوقت

وضع كلاً من عبدالفتاح الشرييني وأحمد فهمي جلال في كتابهما عن «أساسيات الإدارة» هذا الاستقصاء ليساعدك على قياس مهارة إدارة الوقت لديك:

م	العبرة	غالباً 3	أحياناً 2	نادراً 1
1	أعد قائمة بالأشياء التي أنوي القيام بها.			
2	أحدد أسبقية التنفيذ للأشياء التي أنوي القيام بها على أساس النتائج التي أتوقعها.			
3	أقوم بتنفيذ كل الأشياء التي أسجلها في القائمة.			
4	أقوم بمراجعة وتعديل أهدافي العملية كتابة.			
5	مكتبي منظم ونظيف.			
6	أضع كل شيء في مكانه.			
7	أعالج المقاطعة التي تعترضني بفعالية.			
8	أعثر على الأشياء التي أبحث عنها بسهولة.			
9	أتمسك بصحة ما أقول.			
10	أخصص جزءاً من وقتي لأخلو بنفسني وأعمل بهدوء.			
11	أعتقد في فعالية المحادثات الطويلة.			
12	أركز على منع المشكلات قبل حدوثها ولا أنتظر حلها بعد وقوعها.			
13	أستغل الوقت المتاح لي أقصى درجة ممكنة.			
14	انتهى من العمل في الموعد المحدد مع توفير بعض الوقت.			

م	العبارة	غالباً 3	أحياناً 2	نادراً 1
15	أحضر إلى العمل وأذهب إلى الاجتماعات في الوقت المحدد.			
16	أفوض صلاحياتي.			
17	يقبل مرؤوسى على المهام التي أكلفهم بها بحماس.			
18	عندما تحدث في مقاطعة أعود إلى العمل بنقص المستوى والروح.			
19	أقوم بالأشياء التي تقربني من تحقيق أهدافي بعيدة المدى.			
20	أخلد إلى الراحة في أوقات الفراغ دون التفكير في العمل.			
21	يعرف الآخرون نسب الأوقات للاتصال بي.			
22	انتهى من أعمالي المهمة في الساعات التي تكون فيها طاقتي الإنتاجية في أعلى مستوياتها.			
23	يستطيع الآخرون القيام بأغلب مسئولياتي في حالة غيابي عن العمل.			
24	أبدأ المهمة وأنتهيها في الوقت المحدد لها.			
25	أتعامل مع الرسالة مرة واحدة.			

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 51 درجة فأكثر فمهارة إدارة الوقت لديك كبيرة.
- 2- إذا حصلت على 26-50 درجة فمهارة إدارة الوقت لديك متوسطة.
- 3- إذا حصلت على 25 درجة فأقل فمهارة إدارة الوقت لديك منخفضة.



✍ الفروض الخاصة بالوقت

في برنامج تدريبي عن إدارة الوقت قدمته ميغ (المجموعة الاستشارية للشرق الأوسط) تم رصد قائمة من أربع وعشرين فرضاً. عليك أن تقرأه وتقرر ما إذا كنت تعتقد أن كل واحد من هذه الفروض - بشكل عام - حقيقي أم غير حقيقي.

م	العبارة	صواب	خطأ
1	أغلب الأشخاص يعانون من كثرة العمل بسبب طبيعة وظيفتهم.		
2	وظيفتك فريدة من نوعها ولا تخضع لعامل التكرار والنمطية.		
3	لم يوجد من يتوفر لديه الوقت الكافي.		
4	شاغلوا المناصب الإدارية العليا يتخذون عادة أفضل القرارات.		
5	من الممكن أن يتيح لك التأخير الفرصة لتحسين نوعية القرار الذي ستخذه.		
6	يستطيع أغلب الأشخاص التوصل إلى طرق عديدة لتوفير الوقت.		
7	إن إدارة الوقت بصورة أفضل تنحصر في تقليل الوقت المستغرق في الأنشطة المتعددة.		
8	وظيفتك تقتضيك التعامل مع الأشخاص ولما كان الجميع يتمتعون بنفس القدر من الاهتمام فإنه يصعب وضع الأولويات.		
9	تفويضك للسلطة يمكن أن يجرر الكثير من وقتك ويريجك من بعض المسئوليات.		
10	العثور على لحظات من الهدوء يعد شيئاً صعب المنال.		
11	يستطيع أغلب الأشخاص حل مشكلات الوقت بواسطة بذل جهد أكبر في العمل.		
12	الأشخاص الذين يركزون على أداء عملهم بفعالية هم أكثر الأشخاص فاعلية في الأداء.		

م	العبارة	صواب	خطأ
13	إذا أردت أن تؤدي عملك بطريقة سليمة فمن الأفضل أن تؤديه بنفسك.		
14	أغلب الأنشطة اليومية لا تحتاج إلى تخطيط، ولا ينجح الكثيرون في التخطيط لها مطلقاً.		
15	ليس من الممكن دائماً العمل على أساس تحديد الأولويات.		
16	اكتشاف المشكلة شيء سهل، ولكن السهولة تكمن في محاولة إيجاد الحل لهذه المشكلة.		
17	أفضل طريقة لتقليل الوقت الضائع هي محاولة اختصار بعض العمليات الإدارية.		
18	أغلب الأشخاص يعرفون كيف يقضون أوقاتهم ويستطيعون بسهولة أن يحددوا أكثر الأشياء التي تبذل وقتهم.		
19	إذا استطعت إدارة وقتك جيداً فإنه ستعمل وتعيش مثل الإنسان الآلي.		
20	الأشخاص المشغولون النشطون الذين يقومون بالعمل الصعب يحققون أفضل النتائج.		
21	إذا حاولت حقاً إدارة وقتك جيداً فسوف تفقد الكثير من الفرص الغير متوقعة.		
22	إن مشكلة إدارة الوقت هي أنها لا تسمح بالسلوك التلقائي، إنها عملية آلية أكثر منها نشطة ومتحركة.		
23	ليس من الضروري أن تكتب أهدافك.		
24	أغلب النتائج التي تحققها تكون نتيجة لقليل من الأنشطة الهامة.		

وكما هو الحال في كثير من الأشياء، ليس هناك إجابات محددة تماماً لهذه الحالات، ولكن بعض الاستجابات الخاصة بإدارة الوقت بعالية تكون أفضل من غيرها، وعند قراءتك للإجابة الصحيحة الخاصة بكل فرض من الفروض تذكر أن الاستجابات المذكورة موضوعة على أساس ملاحظات كثيرة من المديرين وفي كل حالة من تلك الحالات، من المحتمل أن تجد استثناء لهذه القاعدة.

الفرض	الإجابة الصحيحة	الفرض	الإجابة الصحيحة	الفرض	الإجابة الصحيحة
1	X «خطأ»	9	X «خطأ»	17	X «خطأ»
2	X «خطأ»	10	X «خطأ»	18	X «خطأ»
3	X «خطأ»	11	غير حقيقي	19	X «خطأ»
4	X «خطأ»	12	X «خطأ»	20	X «خطأ»
5	X «خطأ»	13	X «خطأ»	21	X «خطأ»
6	غير حقيقي	14	X «خطأ»	22	X «خطأ»
7	غير حقيقي	15	X «خطأ»	23	X «خطأ»
8	X «خطأ»	16	X «خطأ»	24	✓ «صواب»

والآن.. ما هي النتائج التي حققتها؟ هل كانت كل إجاباتك متفقة مع الاستجابات المذكورة، أم حدث بعض الاختلافات؟

قم بتسجيل نتائجك كالتالي:

- من 22 إلى 24 إجابة صحيحة: ممتاز، أنت تستفيد من وقتك جيداً.
- من 19 إلى 21 إجابة صحيحة: جيد، أنت في الطريق لتصبح مديراً من الطراز الأول من الاستفادة بالوقت.
- من 16 إلى 18 إجابة صحيحة: مقبول، عليك أن تراجع وجهات نظرك نحو الافتراضات المذكورة.
- أقل من 16 إجابة صحيحة: ضعيف، الافتراضات الخاصة بك تأخذ الكثير من مجهودك الذي يجب أن تبذله لتحسين إدارتك للوقت.

إذا كانت معظم إجاباتك متفقة مع القاعدة العامة، فأنت تواجه صعوبات قليلة جداً في إدارة وقتك، وإذا كانت نسبة كبيرة من إجاباتك لا تتفق مع القاعدة العامة، فعليك أن تفحص افتراضاتك الخاصة بموضوعية وبأمانة، لأنك غير متكيف مع الافتراضات الموضوعية وتواجه عوائق أساسية لتحسين إدارتك لوقتك، ويجب عليك أن تغير بعض افتراضاتك الخاصة أولاً.



مدى كفاءتك في إدارة الوقت

قدمت سلسلة الإدارة المثلى في كتاب «تنظيم الوقت» والمنشور عام 2001 استقصاء يمكن أن يساعدك في تحديد مدى كفاءتك في إدارة الوقت.

إن مفتاح الإدارة الناجحة يكمن في توافر مهارات إدارة الوقت. حاول أن تحدد قدراتك الخاصة بإدارة الوقت تبعاً للخيارات التي تحددها. حاول أن تكون أميناً بقدر الإجابة. إذا كانت إجابتك بـ «أبدأ» اختر الإجابة ①. وإذا كانت إجابتك بـ «دائماً» اختر رقم ④ وهكذا. اجمع نتائجك معاً وارجع إلى التحليل الذي يوضح لك نتيجتك. استخدم إجابتك للتعرف على المجالات التي ينبغي عليك أن تطورها.

الخيارات: ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 1- أحرص على أن تكون الساعة مرئية أثناء الاجتماعات.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 2- إنني أصل في الوقت المحدد وأكون مستعداً للاجتماعات.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 3- الاجتماعات التي أنظمها تصل للهدف منها.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 4- الاجتماعات التي أنظمها تنتهي في الوقت المحدد.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 5- إنني أطلع على البريد بمجرد أن يصل على مكنتي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 6- إنني (أتصفح) اقرأ أي جريدة أو مجلة متعلقة بعملتي.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 7- انتقل بين المجلات والجرائد التي لا يوجد اسمي بها لأقرأها.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 8- إنني اقرأ الفاكسات التي ترسل لي في نفس يوم وصولها.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 9- إنني قادر على الانتهاء من المهام دون مقاطعات زملاء.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 10- إنني أقدر عدد الساعات التي تتم مقاطعتي فيها يومياً.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 11- إنني أقطع ساعات معينة لزيارة زملاء.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 12- إنني أغلق باب مكنتي عندما أريد أن أفكر.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 13- عندما أخبر المتصلين بي أنني سوف أعاود الاتصال بهم، فإنني أفعل ذلك.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 14- إنني أحدد مدة مكالماتي الهاتفية.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 15- إنني اسمح لسكرتيري أن تغلق مكالماتي الهاتفية.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 16- إنني اقرأ عدد المكالمات الهاتفية التي سوف أتلقاها بنفسني.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 17- إنني أقرأ الملاحظات الداخلية بمجرد أن ترد لي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 18- إنني أقرأ الملاحظات الداخلية بدقة بعد ذلك.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 19- إنني أجعل محتويات مكتبي في مدى معقول لاستخدامي اليومي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 20- إنني أرتب مكتبي وكل الأوراق فيه.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 21- إنني أفوض زملائي في المهام التي لا أستطيع القيام بها.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 22- إنني أتابع العمل الذي قمت بتفويضه.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 23- إنني أشجع مساعدي على أن يلخصوا تقاريرهم في صفحة واحدة.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 24- إنني أضع في اعتباري من سيحتاج إلى المعلومات.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 25- إنني أحقق التوازن المثالي بين وقت التفكير ووقت التنفيذ.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 26- إنني أعمل قائمة بالأشياء التي سوف أؤديها كل يوم.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 27- إنني أعمل لعدد محدد من الساعات كل يوم، وليس أكثر منها.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 28- إنني أبذل كل جهدي لكل أظل على اتصال دائم مع فرق عملي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 29- إنني أركز على الاتجاهات الإيجابية لكل زملائي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 30- إنني أتأكد من تعرفي على أحدث التكنولوجيا.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 31- إنني أخزن البريد الإلكتروني الذي يصلني لاستعرضه فيما بعد.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 32- إنني أراجع الملفات الموجودة على الكمبيوتر الخاص بي بشكل مستمر.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

التعليق:

لقد أكملت الآن تحديدك لقدراتك، أجمل كل نتائجك وراجع آرائك عبر قراءة تقييمك. أيام ما يكون مستوى الإنجاز الذي حققته، فتأكد دائماً من وجود إمكان للتطوير. حاول أن تحدد أماكن ضعفك، وأرجع إلى الأجزاء الخاصة بها في الكتاب حيث ستقدم لك النصيحة، وستساعدك كثيراً في تنمية المهارات.

- 64-32 تعلم كيف تستخدم وقتك بكفاءة أكثر، وأن تقلل من الوقت المهدر.
- 95-65 إن لديك مهارات معقولة لإدارة الوقت، لكن يمكن تطويرها.
- 128-96 إنك تستخدم وقتك بفعالية كبيرة، حاول أن تظل تبحث بشكل مستمر عن ممارسات تساعدك على تطوير ذلك.



كيف تدير وقتك بطريقة جيدة

في برنامج عن إدارة وتنظيم الوقت عقد عام 2007 للعاملين بوزارة القوى العاملة والهجرة، وضع محمد محمد إبراهيم الاستقصاء التالي:

فيما يلي 10 عبارات والتي تعكس بصفة عامة مبادئ إدارة الوقت بطريقة فعالة، أجب على الأسئلة الموضحة أدناه وذلك بوضع دائرة على الإجابة البديلة التي تصف كيف تؤدي وظيفتك.

- 1- كل يوم استقطع جزء من الوقت للتفكير في وظيفتي والتخطيط لها.
 دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 2- أضع أهداف مكتوبة ومحددة وأحدد وأرتب الأعمال حسب أهميتها وأعطي الأولوية لأداء الأعمال الهامة أولاً.
 دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 3- أعمل قائمة عمل يومياً وأرتب الأعمال حسب أهميتها وأعطي الأولوية لأداء الأعمال الهامة أولاً.
 دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 4- أحتفظ بجدول زمني فيه وقت احتياطي يسمح بمواجهة أي أزمات أو مواقف غير متوقعة.
 دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 5- أقوم بتفويض كل شيء أقدر عليه للآخرين.
 دائماً غالباً أحياناً مطلقاً

- 6- أحاول معالجة أي مكاتبة مرة واحدة فقط.
- دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 7- أبذل مجهود خاص لأتجنب أي زيارات أو تليفونات عارضة ومزعجة.
- دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 8- عندي القدرة لأقول «لا» لطلبات الآخرين التي قد تمنعني من أداء الأعمال الهامة.
- دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 9- أحاول الاختصار في المكالمات التليفونية أثناء العمل.
- دائماً غالباً أحياناً مطلقاً
- 10- استخدم أجندة بالموضوعات التي سيتم مناقشتها في الاجتماعات والزمن الممكن لذلك.
- دائماً غالباً أحياناً مطلقاً

حتى يمكنك أن تقدر الدرجات التي يمكن أن تحصل عليها اتبع ما يلي:

أولاً: خصص 3 نقاط للاستجابة (دائماً)، 2 نقطة للاستجابة (غالباً)، ونقطة واحدة للاستجابة (أحياناً)، و صفر للاستجابة الأخيرة (مطلقاً).

ثانياً: اجمع النقاط التي حصلت عليها في العبارات العشرة، وبالتالي تحصل على إجمالي الدرجة.

ثالثاً: قارن الدرجة الإجمالي التي حصلت عليها بما يلي:

- من 15-0 يفضل أن تعطي اهتماماً أكثر لإدارة وقتك.
- من 20-15 أنت تدير وقتك إلى حد ما جيد، وهناك فرصة لتحسينه.
- من 25-20 جيد جداً.
- من 27-25 ممتاز.
- من 30-28 أنت مبالغ.



✍ تحديد مستوى إدارتك لوقتك

في برنامج تدريبي لشركة كفاءات للتدريب والتوظيف والاستشارات عن «إدارة الوقت» عام 2005، ثم تقديم هذا الاستقصاء كالتالي.

أجب عن الأسئلة التالية بتجرد وواقعية لتحديد مستوى إدارتك لوقتك وسوف لن يطلع على إجابتك إلا أنت

م	العبارة	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	تعتبر نفسك شخص منظم؟					
2	لديك رسالة وأهداف واضحة تسعى لتحقيقها.					
3	لديك أهداف واضحة.					
4	لديك أهداف محددة تريد تحقيقها لإدارتك.					
5	تستخدم قائمة أعمال يومية لتنظيم أوقات عملك					
6	تقم بترتيب الأعمال الهامة.					
7	تستخدم قائمة أعمال يومية لتنظيم أوقات عملك.					
8	تقوم بترتيب الأعمال حسب الأهمية.					
9	تركز أثناء العمل على الأعمال الهامة.					
10	تستخدم وقت طاقتك القصوى في إنجاز الأعمال التي تحتاج إلى مجهود.					
11	يخلو سطح مكتبك من الأوراق السائبة والمتناثرة.					
12	تخلو أدراج مكتبك من الأوراق الكثيرة الغير مهمة.					

م	العبارة	لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
13	لديك نظام ملفات مفهرس في ترتيب أوراقك.					
14	تضع كل شيء في مكانه بعد الانتهاء منه.					
15	تعرف قاعدة (20-80) وتستخدمها في العمل.					
16	هل تحدد وقتاً مفتوحاً للموظفين والعملاء ومعالجة المشاكل الطارئة؟					
17	هل تتعامل مع كل ورقة تمر عليك مرة واحدة؟					
18	هل تحافظ على نظافة مكتبك وتنظيمه.					
19	تفوض ما تستطيع من الأعمال والصلاحيات لموظفيك.					
20	تستخدم مكتباً خاصاً للقيام ببعض الأعمال الهامة.					
21	تتناول غذاءً خفيفاً بعد الظهر لكي لا تشعر بالنعاس.					
22	تستطيع التغلب على مضيعات الوقت والمقاطعات.					
23	تستطيع أن تقول لا عندما يطلب شخص منك بعضاً من وقتك المخصص لأداء الأعمال الهامة.					
24	تستخدم سجل للمواعيد.					
25	تستخدم سجل لمراجعة الوقت.					

تعليد النتيجة:

أولاً: التعليمات

- صفر على كل إشارة وضعتها في حقل لا.
- درجة واحدة على كل إشارة وضعتها في حقل نادراً.
- درجتان على كل إشارة وضعتها في حقل أحياناً.

- ثلاث درجات على كل إشارة وضعتها في حقل غالباً.
- أربع درجات على كل إشارة وضعتها في حقل دائماً.

ثانياً: اجمع الدرجات وأكتب للمجموع هنا ()

ثالثاً: تفسير النتائج

- 1- تشير الدرجات من 58 إلى 96 أن الشخص منظم جداً في إدارته لوقته.
- 2- تشير الدرجات من 70 إلى 84 أن الشخص منظم في إدارته لوقته.
- 3- تشير الدرجات من 55 إلى 69 أن الشخص نوعاً ما في إدارته لوقته.
- 4- تشير الدرجات من 54 إلى 41 أن الشخص لديه محاولات لإدارته لوقته.
- 5- تشير الدرجات من 30 إلى 40 أن الشخص ضعيف في إدارته لوقته.
- 6- تشير الدرجات من 29 فما دون أن الشخص فوضوي ولا يعرف إدارة الوقت.



هل أنت فعال في إدارة الوقت؟

في كتابه «إدارة الوقت» وضع دايل تيمت - ترجمة وليد هوانه - الاستقصاء التالي.
الرجاء قراءة العبارات العشر التالية التي تعبر عن مبادئ مقبولة لإدارة الوقت
بفعالية. أجب عن هذه الأسئلة بوضع علامة أمام الرقم الذي يمثل مدى قيامك بعملك.

- 1- أحدد كل يوم وقتاً بسيطاً للتخطيط والتفكير في عملي.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 2- أحدد أهدافاً معينة ومكتوبة وأحدد مواعيد لتحقيقها.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 3- أعد قائمة عمل يومية وأرتبها حسب أهميتها وأنفذ أهمها في أسرع وقت ممكن.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 4- أعرف قاعدة (20-80) واستخدمها في العمل (تشير هذه القاعدة إلى أن 80٪ من
فعاليتك ستظهر عندما تنجز 20٪ من أهدافك).
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 5- احتفظ بجدول مفتوح لكي أكون مستعداً للآزمات والأمور غير المتوقعة.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 6- أفوض كل ما يمكنني إلى الآخرين ليقوموا به.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 7- أحاول أن أهتم بكل ورقة مرة واحدة فقط.
 ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 8- أتناول غذاءً خفيفاً حتى لا أشعر بالنعاس بعد الظهر.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 9- أقوم بجهد فعّال لمنع حدوث المعترضات أو المقاطعات الشائعة (كالزوار، والاجتماعات، والمكالمات الهاتفية) التي تعترض عليّ باستمرار).
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 10- أستطيع أن أقول «لا» عندما يطلب الآخرون وقتي خاصة إذا كان ذلك سيحول دون إكمال إنجاز المهام الرئيسية.
- ① أبداً ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

التعليمات:

لكي تعرف درجتك أعط لنفسك:

- 3 نقاط لكل إجابة «دائماً».
- نقطتان لكل إجابة «غالباً».
- نقطة واحدة لكل إجابة «أحياناً».
- صفر لكل إجابة «نادراً».

تفسير النتائج:

اجمع النقاط لكي تعرف درجتك النهائية، فإذا حصلت على:

- 0-10 درجة : الأفضل أن تفكر قليلاً في إدارة وقتك.
- 15-20 درجة : لا بأس، لكن يمكن لك أن تتحسن قليلاً.
- 20-25 درجة : جيد جداً.
- 25-27 درجة : ممتاز.
- 28-30 درجة : ربما تكون قد عرّيت الإجابة من قبل.



ما هي درجة ولاءك المؤسسي..؟

نعني بالولاء المؤسسي أو التنظيمي Organizational Loyalty هنا شعور ينمو داخل الفرد بالانتماء إلى المنظمة، وأن هذا الفرد جزء لا يتجزأ من المنظمة التي يعمل فيها، وأن أهدافه تتحقق من خلال تحقيق أهداف المنظمة ومن هنا يتولد لدى الفرد رغبة قوية في بذل مزيد من الجهد لتحقيق النجاح للمنظمة.

بمعنى أن الولاء المؤسسي هو الإخلاص والمحبة والاندماج الذي يبديه الفرد نحو عمله والمنظمة التي يعمل بها. ومن منظور آخر فإن الولاء معناه رغبة الفرد في الارتباط بالمنظمة والبقاء بها كذلك يراه آخرون بأنه انجذاب الفرد لأهداف المنظمة وتعلقه بها والمشاركة بحماس في تحقيق أهدافها، وذلك بغض النظر عما تقدمه المنظمة له من قيم مادية.

ويعتبر الولاء المؤسسي مؤشراً لاستمرار العاملين والاستدامة أو البقاء في المنظمة دون التفكير بتركها للبحث عن عمل آخر.

إلا أن البحوث والدراسات أشارت إلى أن مدرسة تبادل المنافع والمزايا هي الأكثر فعالية وواقعية. لأن هذا الولاء المؤسسي يزداد بزيادة ما يحصل عليه الفرد من حوافز ومكانة وأمن واستقرار...

وفي ضوء المفهوم السابق يتضح لنا أهمية وجود ولاء متبادل بين الفرد والمنظمة التي يعمل بها.

1- هل تحب المنظمة التي تعمل بها؟

نعم إلى حد ما لا

2- هل تتحدث عن المنظمة التي تعمل بها بكل الخير؟

نعم إلى حد ما لا

- 3- هل أن سعيد لانتهاك إلى المنظمة التي تعمل بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 4- هل تنوي الاستمرار في العمل في المنظمة التي تعمل بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 5- هل تبحث عن عمل آخر في منظمة أخرى؟
 نعم إلى حد ما لا
- 6- هل تحب وظيفتك؟
 نعم إلى حد ما لا
- 7- هل طبعت بطاقات شخصية للتوزيع عليها اسمك، ووظيفتك واسم المنظمة التي تعمل بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 8- هل تتشرف بالمنظمة التي تعمل بها أمام الآخرين؟
 نعم إلى حد ما لا
- 9- هل أنت مخلص في عملك؟
 نعم إلى حد ما لا
- 10- هل تعمل بجد أثناء وقت العمل؟
 نعم إلى حد ما لا
- 11- هل تترك عملك في بعض الأحيان أثناء وقت العمل لتنجز بعض المصالح الشخصية؟
 نعم إلى حد ما لا
- 12- هل تأتي مبكراً عن موعد الحضور أو تبقى بعد موعد الانصراف لإنجاز عمل على وجه السرعة دون أن تكون هناك ساعات إضافية تحصل عليها؟
 نعم إلى حد ما لا

- 13- هل تشعر بالأمان الوظيفي في المنظمة التي تعمل بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 14- هل ترى أنك مظلوم في أشياء كثيرة في مكان عملك؟
 نعم إلى حد ما لا
- 15- هل رئيسك المباشر لديه انتماء وولاء إلى المنظمة التي تعملون بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 16- هل إنتاجيتك في العمل في أغلب الأحيان منخفضة؟
 نعم إلى حد ما لا
- 17- هل لديك رؤية واضحة عن علاقة عملك بأهداف المنظمة التي تعمل بها؟
 نعم إلى حد ما لا
- 18- هل عدد أيام غيابك في العمل تعتبر كثيرة؟
 نعم إلى حد ما لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «إلى حد ما» أو «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» وذلك عن جميع الأسئلة، ما عدا الأسئلة أرقام: 5، 11، 14، 16، 18.
- 2- بالنسبة لهذه الأسئلة أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «إلى حد ما» أو «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم».
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 25 درجة فأنت لديك درجة ولاء مؤسسي عالية للمنظمة التي تعمل بها، ننصحك بالاستمرار على هذا المنوال، وأن تساعد زملائك على أن يجذبوا حذوك.

ب- إذا حصلت على 24 - 13 درجة فإن درجة ولائك الموسي للمنظمة التي تعمل بها تعتبر متوسطة، ننصحك بمراجعة إجاباتك عن أسئلة الاستقصاء، لمعرفة جوانب الضعف في ولائك الموسي، وذلك حتى تتغلب عليها أو حتى تقلل منها.

ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل فإن درجة ولائك الموسي للمنظمة التي تعمل بها تعتبر منخفضة... ننصحك بأن تحصل على برنامج تدريبي في الولاء الموسي، وأن تبدأ صفحة جديدة مع عمالك، فعليك أن تحبه كبداية لأن تحب المنظمة التي تعمل فيها... وإذا فشلت في ذلك ننصحك أن تبحث عن عمل آخر في منظمة أخرى، بشرط أن تستفيد من تجربتك الحالية في تحقيق درجة ولاء موسي عالية للمنظمة الجديدة.



هل تساير التطور؟

التغير سنة الحياة، وحقيقة مؤكدة لدى جميع المجتمعات الإنسانية بلا استثناء، وحجم التغيرات المعاصرة أكبر بكثير من تلك التي كانت من قبل.

على سبيل المثال، فإن كمية المعلومات على مستوى العالم تتضاعف كل خمس سنوات، وقوة الحاسب الآلي تتضاعف كل سنتين على الأقل، وفي أعمال المستقبل سوف يقيم على الهامش كل من لا يساير التطور.

لقد فرضت موضوعات مثل: جودة السلعة أو الخدمة، والتنافس الشديد بين المنظمات، أهمية حماية البيئة ومواردها، انتشار شبكات المعلومات، اتفاقية «الجات» ونظام العولة، حتمية أن يساير الإنسان التطور الذي يحدث من حوله. وإذا لم يفعل ذلك فسيتم تصنيفه من الواقفين الجامدين ويتخلف عن الركب.

إذا أردت أن تعرف إلى أي الفريقين تنتمي، عليك الإجابة عن هذا الاستقصاء بصراحة وموضوعية.

الاستقصاء:

- 1- هل تعرف معنى الـ ISO 9001 في جودة الإدارة؟
 نعم إلى حد ما لا
- 2- هل تعرف معنى الـ ISO 14001 في إدارة البيئة؟
 نعم إلى حد ما لا
- 3- هل أنت حريص على تحقيق معايير الجودة للسلعة والخدمة التي تقدمها؟
 نعم إلى حد ما لا

- 4- هل تحاول زيادة القدرة التنافسية للمؤسسة أو المنشأة التي تعمل فيها؟
 نعم إلي حد ما لا
- 5- هل تستخدم الحاسب الآلي في عملك؟
 نعم إلي حد ما لا
- 6- هل تستفيد من شبكة الإنترنت في تطوير عملك؟
 نعم إلي حد ما لا
- 7- هل تجيد لغة أخرى غير اللغة العربية؟
 نعم إلي حد ما لا
- 8- هل تستطيع إدارة وقتك بشكل ناجح؟
 نعم إلي حد ما لا
- 9- هل يمكن لك أن تعمل بنجاح كعضو في فريق عمل؟
 نعم إلي حد ما لا
- 10- هل تسير على برنامج منتظم في القراءة لتتابع أحدث التغيرات في مجال عملك؟
 نعم إلي حد ما لا
- 11- هل أنت في بحث دائم عن الفرصة المناسبة لاكتساب خبرات جديدة؟
 نعم إلي حد ما لا
- 12- هل تسعى إلى حضور الدورات التدريبية التي يوفرها عملك؟
 نعم إلي حد ما لا
- 13- هل قدمت أفكاراً جديدة لتطوير عملك أو عمل القسم الذي أنت فيه؟
 نعم إلي حد ما لا
- 14- هل شاركت في الكتابة في بعض الصحف والمجلات؟
 نعم إلي حد ما لا
- 15- هل خططت لاكتساب معلومات أو مهارات جديدة؟
 نعم إلي حد ما لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «إلى حد ما» أو «أحياناً» عن جميع الأسئلة.
- 2- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 21 درجة فأكثر، فأنت شخص لديه قدرة عالية على مسايرة التطور، التغير بالنسبة إليك حافز لأن تطور نفسك، ولا يمثل لك أي قلق أو خوف.
 - ب- إذا حصلت على 11 - 20 درجة، فأنت شخص لديه قدرة منخفضة على مسايرة التطور، ولكن يمكنك أن تدفع نفسك بقليل من المعاناة والاجتهاد والإصرار لتواءم مع الظروف الحديثة.
 - ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل فأنت شخص ضد التطور، ولديك رفض واضح للتغيير.
- التغيير بالنسبة إليك إما إنه لا يهمك، وهذا يمثل موقف الشخص اللامبالي، أو أنك تدركه بحس الشخص الخائف والقلق ما يجعلك شخصاً لا يتحرك من مكانه، بل قد يصل الأمر إلى فقد هذا المكان على المدى الطويل.
- ننصحك بأن تغير نفسك وتطورها، وتتحدى الموقف الصعب الذي أنت فيه، حتى تصبح ممن يسايرون التطور.



هل أنت إداري جيد؟

الإدارة علم وفن توفير التعاون والتنسيق بين العناصر البشرية والموارد المالية والمادية لتحقيق الأهداف بصورة رشيدة، أي في أقل وقت وجهد وتكاليف.

ويواجه الإداري في حياته اليومية، ومن خلال ممارسته لوظائفه المختلفة، العديد من المشكلات التي تتراوح بين البساطة والتعقيد. ولمواجهة هذه المشكلات بكفاءة وفاعلية، لا بد من أن تتوفر لديه مجموعة من المهارات والسمات، فكرياً وفنياً وفي فن التعامل مع الآخرين، والتفكير الابتكاري، وكذلك الثقة في النفس، المرونة في أداء العمل، القدرة على التنظيم وفهم الآخرين ودوافعهم، والأخذ بزمام المبادرة دائماً.. وسعة الأفق.

إذا أردت أن تعرف هل أنت إداري جيد أو لا، هنا أسئلة للإجابة عنها:

الاستقصاء:

- 1- هل لديك الرغبة في التفوق والتميز؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل لديك قدرة واضحة على تنظيم العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تتصف بالمرونة في أداء العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل أنت مخلص للإدارة أو للمؤسسة التي تعمل فيها؟
 نعم أحياناً لا

- 5- هل أنت راض عن إدارة شؤون مكتبك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تحافظ على وعودك للمراجعين؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل أنت لطيف مع زملائك؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل أنت لطيف مع المراجعين؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل تعمل بجد ونشاط؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل من السهل التحدث إليك أو مقابلتك؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تنصت إلى الآخرين باهتمام وتفهم؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل حديثك مع الآخرين بسيط ومباشر؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تجد متعة في التخطيط المسبق للمهام الموكولة إليك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تصدر القرارات بعد جمع المعلومات المطلوبة واستشارة العاملين معك في المؤسسة؟
 نعم أحياناً لا

16- هل تفرح عندما ينجح الآخرون؟

نعم أحياناً لا

17- هل توحى بالثقة إلى الآخرين؟

نعم أحياناً لا

18- هل تثق في العاملين معك في المؤسسة؟

نعم أحياناً لا

التعليمات

1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»،

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «لا»

4- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج

أ- إذا حصلت على 28 درجة فأكثر، فأنت شخص إداري جيد، تعرف كيف تدير من تعمل معهم. ننصحك بالاستمرار على المسار نفسه، وبأن تحاول تنمية المهارات الابتكارية لديك ولدى العاملين معك.

ب- إذا حصلت على 20-27 درجات، فأنت شخص إداري بدرجة متوسطة. ننصحك بمراجعة إجاباتك عن جميع الأسئلة، حتى تعرف أين مواطن الضعف في أسلوبك إدارتك، وحاول أن تتغلب عليها بالإدارة والمحاولة والتدريب.

ج- إذا حصلت على 19 درجة فأقل، فأنت شخص غير إداري. ننصحك بترك مكانك لشخص آخر أكفأ منك.

لا تغضب من الصراحة ؛ فهذه النصيحة القاسية ستنقذك من فقد عمالك نهائياً، وتنقذ المؤسسة التي تعمل فيها من خسارة كبيرة.



✍ أنت وثلاثية الزمن؟

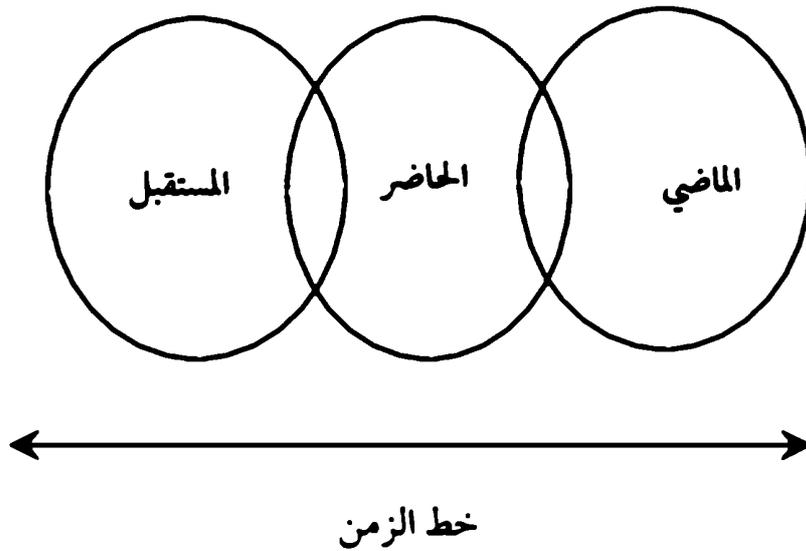
الماضي والحاضر والمستقبل هي عمر الإنسان والأمم، هي دورة حياة الدنيا، ولا شك في أننا ندرك الزمن عن طريق إدراكنا للماضي والحاضر والمستقبل.

ثلاثية الزمن هذه سلسلة متفاعلة لا يمكن الفصل بين حلقاتها؛ فالماضي هو التاريخ وهو البداية والحاضر فيه جزء من الماضي، وامتداد له، والمستقبل هو تطور للحاضر.

والخط الذي يصل بين هذه الحلقات نطلق عليه خط الزمن الممتد من الماضي إلى المستقبل ويمر بالحاضر.

هناك من الناس من ينظر دائماً إلى الماضي، ولا يعبأ بالحاضر والمستقبل إلا قليلاً. وثمة من ينظر إلى المستقبل دائماً ولا يتهم بالحاضر والماضي. وفريق ثالث يهتم بالحاضر فقط، ولا يلتفت إلى الماضي، ولا إلى المستقبل.

إذا أردت أن تعرف إلى أية فئة من الناس تنتمي، فأجب عن الاستقصاء، بوضع علامة (صح) أمام العبارة المناسبة والتي تنطبق عليك.



إذا أردت أن تعرف إلى أيه فئة من الناس تنتمي. فأجب عن الاستقصاء بوضع علامة (✓) أمام العبارة المناسبة والتي تنطبق عليك.

المجموعة الثالثة		المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		السؤال
بجواب	بجواب	بجواب	بجواب	بجواب	بجواب	
	المستقبل		الحاضر		الماضي	1- عندما تكون بمفرده هل تنظر غالباً إلى:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	2- هل أنت مشدود دائماً إلى:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	3- هل كثيراً ما تتذكر:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	4- هل أنت مشغول أكثر بـ:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	5- هل نحن أكثر إلى:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	6- هل تفكر كثيراً في:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	7- عند اتخاذ قرار، هل تضع في حسابك بشكل أكبر:
	المستقبل		الحاضر		الماضي	8- هل ينشرح صدرك عندما ترى أو تفكر في:
						مجموع العلامات

التعليمات:

يرجى جمع علامات (✓) رأسياً لكل مجموعة على حدة:

1- إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة كل على حدة، فأنت مشدود إلى الماضي. حيث خط الزمن لديك من ناحية الخلف (الماضي) طويل. اهتمامك بالحاضر قليل ولا تفكر في المستقبل. أنت تريد تثبيت عقارب الساعة والزمن.

نصحك بأن تعيش حياتك الحالية ، ولا تحبس نفسك في اجترار الماضي بحلوة
ومرة، عليك أيضاً أن تخطط لمستقبلك.

2- إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الثانية أكثر من المجموعتين الأولى
والثالثة كل على حدة، فأنت تهتم بالحاضر، وتعيشه بشكل متفاعل، حيث خط
الزمن لديك قصير من الجهتين (من ناحية الخلف «الماضي» ومن ناحية الأمام
«المستقبل».

وأنت غالباً تكره الماضي، وتخشى المستقبل وتعيش اللحظة الحاضرة، نذكرك بأن
الماضي لا بد من الاستفادة منه بما فيه من خبرات ونجاح وفشل. والمستقبل مهم
لأنه الأمل. ولا حياة من دون أمل.

3- إذا حصلت على علامات (✓) في المجموعة الثالثة أكثر من المجموعتين الأولى
والثانية كل على حدة، فأنت تفكر بالمستقبل، ولديك قلق دائم نحو الغط. خط
الزمن لديك قصير من الخلف «الماضي» وفي الوسط «الحاضر»، وطويل من الأمام
«المستقبل».

لتقليل القلق لديك، نعرفك بأن المستقبل خليط بين شقين أحدهما يمكن إدارته
لأنه إرادي، وآخر لا يمكن السيطرة عليه لأنه قدره خارج عن الإرادة.

نصح بأن تستفيد من الماضي فهو مملوء بالمعلومات والخبرات، وأن تعيش الحاضر
لأنه بوابة المستقبل الذي نخطط له، ومن دون حاضر ناجح لن يكون هناك مستقبل
مشرق.



هل أنت مبتكر؟

القدرة على الابتكار نعمة من نعم الله، وهبها الله سبحانه لنا جميعاً. إنها إحدى القدرات العقلية المهمة التي نولد بها، وإن كانت بدرجات متفاوتة لدى كل منا.

ويعد الابتكار من أهم القدرات التي يجب أن تحظى بالاهتمام والعناية والرعاية، لأن المبتكرين هم الذين غيروا وجه التاريخ والعالم، وهم ثروة بشرية نادرة، وعنصر أساسي لتقدم الأمم.

وقد أصبح الاهتمام بالابتكار ضرورة تحتمها طبيعة العصر الحديث، وتتنافس الدول في ما بينها في تشجيع الابتكار ورعاية المبتكرين، بهدف زيادة قوتها الاقتصادية والحربية وتطوير أبحاثها في الفضاء وحماية البيئة من التلوث.

وعندما يكون الابتكار في المجالات الفنية والفكرية والأدبية واللغوية نطلق عليه لفظ الإبداع. أما عندما يكون في المجالات العلمية والمادية والتكنولوجية فنطلق عليه لفظ الاختراع.

والتفكير الابتكاري هو ذلك النوع من التفكير الذي يتسم بالصفات الآتية:

- 1- الحساسية الفائقة للمشكلات.
- 2- التفاعل المستمر والواعي مع الواقع.
- 3- الطلاقة، بمعنى إنتاج عدد كبير من الأفكار في وقت قليل.
- 4- المرونة، بمعنى القدرة على تغيير زاوية التفكير من دون تزمّت أو جمود.
- 5- قدرة عالية على تقويم الأشياء وإدراك نواحي النقص والقصور فيها.

ويتسم صاحب هذا النوع من التفكير بقدرة كبيرة على التخيل والتصوير والتأليف والتركيب والبناء، وإيجاد علاقات جديدة وتفسيرات متميزة لفهم الواقع والتعبير عنه، وتغييره إلى الأفضل.

وتتسم شخصية صاحب هذا النوع من التفكير بالإصرار والمثابرة والميل إلى التجديد والمخاطرة وحب الاستطلاع والتجربة والاطلاع.

والبيئة المحيطة بالشخص، بدءاً من الأسرة والمدرسة، ثم المسجد والنادي والعمل ووسائل الاتصال الجماهيري، لها دور في تشجيع الابتكار أو تعويقه.. فالابتكار مثل الصوت لا يوجد في فراغ، بمعنى أن البيئة المحيطة بالشخص أما تساعد على ظهور الابتكار وتعمل على بقاءه واستمراره، أو قد تمنع ظهوره واستمراره ولا تشجع إلا على التبعية والتقليد والنقل والمحاكاة والتواكلية والسلبية.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مبتكر أم لا، أجب «نعم» أو «لا» عن الأسئلة

الآتية:

- 1- هل لديك قدرة عالية على إدراك المشكلات التي تحدث من حولك؟
 نعم أحيانا لا
- 2- هل تتفاعل بإيجاب مع ما يحدث حولك من تغيرات؟
 نعم أحيانا لا
- 3- هل يمكن أن تصف نفسك بالنحلة دائمة البحث والتنقل والحركة؟
 نعم أحيانا لا
- 4- هل تحب القراءة والاطلاع بشكل كبير؟
 نعم أحيانا لا
- 5- هل أنت ذو خيال واسع؟
 نعم أحيانا لا
- 6- هل تطرح أفكاراً عديدة عندما تقابلك مواقف صعبة؟
 نعم أحيانا لا

- 7- عندما تواجه بمشكلة، هل تطرح بدائل وحلولاً عديدة لها؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل توجد استخدامات غير تقليدية للأشياء المحيطة بك؟
 نعم أحياناً لا
- 9- هل يراك الناس مرناً وليس جامداً أو متممناً؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تكره السير وراء الآخرين وتقليدهم والنقل عنهم؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل ترهق عقلك بأمور الحفظ والتذكر؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل يصفك الآخرون بالطاعة والالتزام دائماً لما هو قائم ومعروف ومألوف؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل توافق على هذه العبارة: حب المخاطرة والتجربة يجلبان المشكلات أكثر من الفوائد؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، ماعداً الأسئلة من 11 إلى 13 فأعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، ودرجتان في حالة الإجابة بـ «لا».
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

التفسير والنتائج:

- أ - إذا حصلت على 20 درجة فأكثر فأنت شخص مبتكر. ننصحك بالاستمرار على طريقتك نفسها في التعامل مع الواقع والمشكلات المحيطة بك.
- لا تناقش أفكارك في مراحلها الأولى مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد والتقييم. ولا تقلق بالنسبة إلى آراء الآخرين.
- ب - إذا حصلت على 13-19 درجة فأنت مشروع شخص مبتكر. أنت على بداية طريق الابتكار. راجع الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة لماذا أنت في بداية الطريق.
- ج - إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت شخص غير مبتكر. قد يكون السبب في ذلك أنت أو البيئة المحيطة بك أو الاثنين معاً. سنقدم لك خبرة بعض العلماء لزيادة معدل الابتكار لديك.

فكر بول تورنس في كتابه توجيه موهبة الابتكار أهمية:

- 1- مواجهة القلق والخوف.
- 2- الاستفادة من الفرص المختلفة للتعليم والمعرفة والاحتكاك.
- 3- تفادي التشتت والمساهمات.
- 4- تنمية المهارات إلى أقصى حد.
- 5- تقليل العزلة والغربة.
- 6- تعليم مواجهة الفشل والمواقف الصعبة.

ويرى روبرت سومسون في كتابه سيكولوجية التفكير ضرورة:

- 1- الاهتمام الجيد بالمبتكرين ورعايتهم.
- 2- احتضان الفكرة بصورة واعية من جانب الشخص.
- 3- تشجيع الإمام الحسي.
- 4- خلق الدوافع للابتكار، فالحاجة أم الاختراع.



✍ ما مدى قدرتك على الإبداع والتفكير الابتكاري في عملك؟

في برنامج تدريبي عن «تطوير وتنمية المهارات الإبداعية والتفكير الابتكاري» وضع محمد محمد إبراهيم هذا الاستقصاء ليساعدك على تحديد مدى قدرتك الإبداع والتفكير الابتكاري في عملك. من أجل مساعدتك في تحديد مدى قدرتك في هذا الشأن يرجى توضيح وجهة نظرك في العبارات التالية إما موافق/ أو غير موافق/ أو غير متأكد أمام كل عبارة مع مراعاة الصدق إلى أقصى حد أثناء التعبير عن وجهة نظرك ولا تحاولي أن تخمني الإجابة التي تعتقدي أنها من المفروض أن تكون إجابة الشخص المبدع. وسوف يعطي لك الخبير الدرجة المخصصة لكل عبارة حسب إجابتك (موافق/ غير موافق/ غير متأكد).

م	العبارة	الرأي	الدرجة
1	أعلم دائماً بقدر كبير من التأكد من أنني أتبع الإجراءات الصحيحة في حل المشكلات.		
2	يعتبر بالنسبة لي مضيعة للوقت أن أسأل الأسئلة لا يكون هناك أمل في الحصول على إجابات لها.		
3	على عكس معظم الناس أركز بشدة على ما يعنيني.		
4	أشعر بأن الأسلوب المنطقي خطوة بخطوة هو أفضل أساليب حل المشكلات.		
5	عندما أكون في جماعة فإنني من حين لآخر أبدي من الرأي ما يخالف غيري.		
6	أقضي وقتاً طويلاً أفكر في رأي الآخرين عني.		

الدرجة	الرأي	العبارة	م
		أهتم بأن أفعل ما أراه أكثر من اهتمامي بكسب موافقة الغير.	7
		لا أحترم المترددين في حكمهم على الأمور.	8
		أميل أكثر من الآخرين إلى المشوق والمثير من الأمور.	9
		أعرف كيف أتحمك في انفعالاتي الداخلية.	10
		لدى القدرة على التصدي لحل المشكلات مهما طال أمدها.	11
		أفرد في الحماس عندما يقتضي الأمر ذلك.	12
		غالباً ما تأتيني الأفكار عندما لا أكون مهتماً بفعل شيء بعينه.	13
		أعتمد على بصيرتي وشعوري بما هو صواب أو خطأ وأنا أسعى إلى حل مشكلة من المشكلات.	14
		عندما أكون بصدد حل مشكلة أعمل بسرعة في تحليلها وتقل سرعتي عندما أقوم بتربيط المعلومات التي جمعتها.	15
		في بعض الأحيان لا أنفذ اللوائح وأفعل أشياء لم يكن من المفروض أن أفعلها.	16
		أحب الهوايات التي تتضمن جميع الأشياء.	17
		أحلام اليقظة كانت هي قوة الدفع لكثير من مشروعاتي الهامة.	18
		أحب الأشخاص الموضوعيين والعقلانيين.	19
		إذا أتاحت لي فرصة الاختيار بين عمليين خلاف العمل الذي أقوم به الآن فأفضل أن أكون طيباً عن أن أكون مكتشفاً.	20
		أتعامل بصورة أكثر سهولة مع من يكونون من نفس فتتي الوظيفية والاجتماعية.	21
		أتمتع بدرجة عالية من الإحساس بالجمال.	22
		أحس أنني مُساق إلى تحقيق مكانة عالية وسلطة في الحياة.	23

الدرجة	الرأي	العبارة	م
		أحب من هم شديدي التأكد من استنتاجاتهم.	24
		الإلهام لا يقدم حلاً ناجحاً للمشكلات.	25
		غاية ما يسعدني عندما أكون في مناقشة أن يصبح من هم على خلاف معي في الرأي أصدقاء لي ولو كان ذلك على حساب التضحية بوجهة نظري.	26
		أهتم بطرح أفكار جديدة أكثر من اهتمامي بتسويقها (بيعها) للآخرين.	27
		أستمتع بقضاء يوم كامل وحدي أسترجع أفكارني وأأملها.	28
		أميل إلى تجنب المواقف التي تشعرني بالنقص.	29
		عند تقييم المعلومات فالمصدر أهم عندي من المضمون.	30
		أشعر بالاستياء من الأشياء غير المؤكدة والتي يصعب التنبؤ بها.	31
		أحب من يتبعون قاعدة العمل قبل اللهو.	32
		احترام النفس أهم بكثير من احترام الغير.	33
		أشعر بأن الذين يسعون إلى الكمال ليسوا حكماء.	34
		أفضل العمل ضمن فريق عمل منفرد.	35
		أحب العمل الذي يجعلني أمارس التأثير على الآخرين.	36
		عديد من المشكلات التي تواجهني في الحياة لا يمكن التصميم على حلها بمفهوم الصواب والخطأ.	37
		من المهم بالنسبة لي أن أجد مكاناً لكل شيء وأن يكون كل شيء في مكانه.	38
		الكتاب الذي يستخدمون ألفاظ غريبة وغير عادية يفعلون ذلك فقط لأنهم يميلون للاستعراض.	39

فيما يلي قائمة بصفات يتصف بها الناس . اختر عشرة منها تعتقد أنك تتميز بها أكثر من غيرها.

1- ذو طاقة متجددة	19- واقعي	37- كفاء
2- مقتنع	20- متفتح الذهن	38- خدوم
3- قوي الملاحظة	21- لبق	39- مؤثر
4- أنيق	22- محتشم	40- سريع الفهم
5- واثق من نفسه	23- مبتكر	41- شجاع
6- مثابر	24- رزين	42- متعمق
7- مجدد	25- محب للتملك	43- مندفع
8- حريص	26- عملي	44- حاسم
9- أسير العادة	27- يقظ	45- واقعي
10- واسع الخيلة	28- فضولي	46- متواضع
11- محب لنفسه	29- منظم	47- متعاون
12- مستقل	30- غير عاطفي	48- شارد الذهن
13- صارم	31- واضح التفكير	49- مرن
14- قادر على التنبؤ	32- متفهم	50- اجتماعي
15- غير مهتم بالمشكلات	33- ديناميكي	51- محبوب
16- متفاني	34- معتمد على نفسه	52- قلق
17- غير مهتم بالشكليات	35- حاد الملاحظة	
18- مستقبلية	36- حسن الطباع	

والآن كيف يمكنك الحكم على مستوى قدرتك الابتكارية؟

بعد الانتهاء من جمع درجات إجابتك على العبارات السابقة كيف يمكن الحكم على مستوى قدرتك على الإبداع والتفكير الابتكاري؟ كيف يمكنك الحكم على مستويات التفكير الابتكاري من خلال مقارنة المجموع الذي حصلت عليه بالتقديرات التالية:

- 1- إذا حصلت على أقل من 10 درجات فأنت غير مبدع.
- 2- إذا حصلت على 10 إلى أقل من 40 درجة فأنت أقل من المتوسط.
- 3- إذا حصلت على 40 إلى أقل من 65 درجة فأنت متوسط.
- 4- إذا حصلت على 65 إلى أقل من 95 درجة فأنت فوق المتوسط.
- 5- إذا حصلت على 95 إلى أقل من 117 درجة فأنت مبدع جداً.
- 6- إذا حصلت على أكثر من 117 درجة فأنت مبدع بدرجة غير عادية.



✍ مقياس مهارات الإبداع

في كتابه «من عضلات مخك» وضع طارق محمد السويدان هذا المقياس ليساعدك على قياس مهارات الإبداع لديك.

فيما يلي خمسون عبارة اقرأ كل واحدة منها بعناية مقررًا مدى انطباقها عليك شخصياً، ويمثل هذا التمرين مقياساً لمهارات الإبداع.

1- لا تحاول تخمين كيف سيحجب الشخص المبدع، بل ضع إجابتك أنت بصدق فالتقييم منك ولك.

2- ليس هناك وقت محدد لهذا الاختبار، ولكن يفضل أن تكتب أول إجابة تخطر ببالك فهي الحقيقة في الغالب.

3- بعد العبارة الخمسين هناك إرشادات لحساب الدرجات فلا تنظر إليها إلا بعد انتهائك من العبارات.

العبارة		موافق تماماً	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق	غير موافق تماماً
		أ	ب	ج	د	هـ
1	أعمل دائماً وأنا واثق أنني أتبع الإجراءات الصحيحة لحل المشكلة التي تواجهني.					
2	من مضيعة الوقت أن أسأل أسئلة لا أتوقع لها إجابات صريحة أو صحيحة.					
3	أعتقد أن المنهج المنطقي والمتدرج هو أفضل الوسائل لحل المشاكل.					

غير موافق تماماً	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	موافق تماماً	العبارة	٢
					أحياناً أعبر عن آراء تزعج بعض الناس	4
					أحرص كثيراً على معرفة تقييم الآخرين لي.	5
					أشعر بأن لدي مساهمة خاصة أقدمها للعالم.	6
					أن أعمل ما أؤمن به أهم عندي من أن أحاول أن أكسب رضا الآخرين.	7
					الذين يعملون وكأنهم متأكدون من الأمور يفقدون احترامي.	8
					أستطيع التعامل مع المشاكل الصعبة لفترات طويلة.	9
					أحياناً أتحمس بشكل غير طبيعي تجاه بعض الأمور.	10
					كثيراً ما أحصل على أفضل عندما أكون خالياً لا أعمل شيئاً.	11
					أعتمد على أحاسيسي الداخلية عند المبادرة لحل مشكلة ما.	12
					عند حل مشكلة ما، أبدأ ببطء عند تجميع وتصنيف المعلومات التي حصلت عليها ولكنني أعمل بشكل أسرع عند حلها.	13
					أحب الهوايات التي تتعلق بجمع الأشياء مثل الطوابع أو النقود وأستمتع بترتيبها حسب الحجم أو التاريخ أو غيره.	14
					أسرح أحياناً وأنسى كل ما حو لي وأنا أفكر في مشروع هام.	15

غير موافق تماماً	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	موافق تماماً	العبارة	٢
					لو كان لي من الأمر أن أختار، فأفضل أن أكون طبيياً أعالج الناس على أن أكون رحالة يستكشف الأرض.	16
					أستطيع التعامل بسهولة مع الناس إذا كانوا يتمنون إلى نفس الطبقة الاقتصادية والاجتماعية التي أنتهي إليها.	17
					لدي قدر عال من الإحساس بجمال الأشياء.	18
					الأحاسيس الداخلية لا يعتمد عليها في حل المشاكل.	19
					يهمني أن أقدم أفكاراً جديدة أكثر من اهتمامي بمحاولة الحصول على موافقة الآخرين عليها	20
					أميل إلى تجنب المواقف التي تشعرني بأنني غريب في نظر الآخرين.	21
					عند تقييم المعلومات تهمني مصادرها أكثر من مضمونها.	22
					أفضل الذين يتبعون الشعار القائل (العمل قبل التسلية).	23
					احترام الذات أكثر أهمية من احترام الآخرين.	24
					أشعر بأن الذين يسعون نحو تحقيق الكمال أشخاص غير حكماء.	25
					أحب العمل الذي أؤثر فيه على الآخرين.	26
					من المهم بالنسبة لي أن يكون هناك مكان لكل شيء وأن يكون كل شيء في مكانه الصحيح.	27

العبارة					٢
غير موافق تماماً	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	موافق تماماً	
٥	٤	٣	٢	١	
					28 الذين لديهم الرغبة لتبني الأفكار الغريبة أشخاص غير عمليين.
					29 أستمتع بقضاء الوقت بالتأمل في الأفكار الجديدة ولو لم يكن هناك فائدة عملية ترجى من وراء هذا التفكير
					30 عندما لا تثمر طريقة ما في حل مشكلة.. أستطيع أن أغير طريقة تفكيري بسرعة.
					31 لا أحب طرح أسئلة تظهر جهلي.
					32 أستطيع تغيير رغباتي لتناسب مع العمل الذي أقوم به أكثر من قدرتي على تغيير الوظيفة لتناسب مع رغباتي.
					33 طرح الأسئلة الخاطئة قد يؤدي إلى العجز عن حل المشكلة.
					34 أستطيع في كثير من الأحيان توقع الحل للمشاكل التي تواجهني وكثيراً ما يصدق تحليلي.
					35 من المضيع للوقت تحليل التجارب الفاشلة والأفضل التركيز على المستقبل.
					36 لا يلجأ إلى الاستعارات والتشبيهات إلا الأدباء، أما المفكرون فيميلون للوضوح والطرح المباشر.
					37 أحياناً أستمتع بمشاهدة الحيل العبقريّة للمجرمين في التمثيليات التليفزيونية (أو في قراءة القصص البوليسية) لدرجة إنني كنت أرجو بيني وبين نفسي أن لا يقبض عليهم.

غير موافق تماماً	غير موافق	موافق إلى حد ما	موافق	موافق تماماً	العبارة	٢
					أحياناً كثيرة أبدأ العمل لحل مشكلة ما قبل أن أحدها أو أعبر عنها.	38
					أحياناً كثيرة أنسى الأشياء مثل أسماء الناس والشوارع والطرق والمدن الصغيرة... إلخ.	39
					أشعر بأن العمل الشاق هو العامل الأساسي للنجاح.	40
					اعتباري عضواً مقبولاً في الفريق أمر مهم لي.	41
					أعرف كيف أضبط مشاعري الداخلية دائماً.	42
					اعتبر نفسي شخصاً مسئولاً ويعتمد عليه.	43
					أكره الأمور الغامضة وغير المتوقعة.	44
					أفضل العمل مع الآخرين كجهد جماعي على العمل الفردي.	45
					تكمن المشكلة عند كثير من الناس في أنهم يأخذون الأمور بجدية أكثر من اللازم.	46
					أفكر كثيراً في مشاكلي ولا أستطيع التوقف عن التفكير فيها.	47
					الكسب السريع والراحة ليس مهماً والأهم هو تحقيق أهدافي.	48
					لو كنت أستاذاً جامعياً لقممت بالتدريس في المقررات المبنية على الحقائق وليست تلك التي تعني بالأفكار النظرية.	49
					إنني أفكر كثيراً في لغز الحياة وأسرار الكون والخلق.	50

إرشادات

- 1- مقابل كل سؤال ضع دائرة حول درجتك تحت الحرف الذي اخترته مثال: في السؤال 46 إذا كنت اخترت (د) فضع دائرة حول-1.
- 2- عند الانتهاء من وضع الدوائر احسب درجتك النهائية (الدرجات بالسالب تخصم من الدرجات بالموجب)، قم بعملية شطب الدرجات المتناقضة ثم اجمع درجتك النهائية.
- 3- تجد بعد ذلك تحليلاً للقياس وشرحاً لصفات المبدعين.

م	(أ) أوافق بشدة	(ب) أوافق	(ج) أوافق إلى حد ما	(د) لا أوافق	(هـ) لا أوافق بشدة
1	2-	1-	صفر	1+	2+
2	2-	1-	صفر	1+	2+
3	2-	1-	صفر	1+	2+
4	2+	1+	صفر	1-	2-
5	-	1-	صفر	1+	2+
6	2+	1+	صفر	1-	2-
7	2+	1+	صفر	1-	2-
8	2+	1+	صفر	1-	2-
9	2+	1+	صفر	1-	2-
10	2+	1+	صفر	1-	2-
11	2+	1+	صفر	1-	2-
12	2+	1+	صفر	1-	2-
13	2+	1+	صفر	1-	2-
14	2-	1-	صفر	1+	2+
15	2+	1+	صفر	1-	2-
16	2-	1-	صفر	1+	2+

م	(أ) أوافق بشدة	(ب) أوافق	(ج) أوافق إلى حد ما	(د) لا أوافق	(هـ) لا أوافق بشدة
17	2-	1-	صفر	1+	2+
18	2-	1+	صفر	1-	2-
19	2-	1-	صفر	1+	2+
20	2+	1+	صفر	1-	2-
21	2-	1-	صفر	1+	2+
22	2-	1-	صفر	1+	2+
23	2-	1-	صفر	1+	2+
24	2+	1+	صفر	1-	2-
25	2-	1-	صفر	1+	2+
26	2+	1+	صفر	1-	2-
27	2-	1-	صفر	1+	2+
28	2-	1-	صفر	1+	2+
29	2+	1+	صفر	1-	2-
30	2+	1+	صفر	1-	2-
31	2-	1-	صفر	1+	2+
32	2-	1-	صفر	1+	2+
33	2+	1+	صفر	1-	2-
34	2+	1+	صفر	1-	2-
35	2-	1-	صفر	1+	2+
36	2-	1-	صفر	1+	2+
37	2+	1+	صفر	1-	2-
38	2+	1+	صفر	1-	2-
39	2-	1-	صفر	1+	2+
40	2-	1-	صفر	1+	2+

م	(أ) أوافق بشدة	(ب) أوافق	(ج) أوافق إلى حد ما	(د) لا أوافق	(هـ) لا أوافق بشدة
41	2-	1-	صفر	1+	2+
42	2-	1-	صفر	1+	2+
43	2-	1-	صفر	1+	2+
44	2-	1-	صفر	1+	2+
45	2-	1-	صفر	1+	2+
46	2+	1+	صفر	1-	2-
47	2+	1+	صفر	1-	2-
48	2+	1+	صفر	1-	2-
49	2-	1-	صفر	1+	2+
50	2+	1+	صفر	1-	2-

المجموع

مجموع درجاتك	مستوى الإبداع
من 71+ إلى 100	شخص متميز في الإبداع
من 41+ إلى 70+	شخص مبدع جداً
من 11+ إلى 40+	شخص مبدع
من 20- إلى 10+	شخص متوسط الإبداع
من 50- إلى 21-	شخص ضعيف الإبداع
من 75- إلى 51-	شخص غير مبدع
من 76- إلى 100-	شخص مقاوم للإبداع



كيف تحفز موظفيك؟

إذا أردت أن تعرف كيف تحفز موظفيك ودرجة هذا التحفيز، فأجب عن هذه الأسئلة:

- 1- هل تقدم الشكر لأحد موظفيك أمام الجميع على ما قام به من مجهود متميز؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تحاول أن توجد الشغف والتلهف لدى العاملين تجاه العمل الذي يقومون به؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحاول أن تكسب العاملين الثقة في أنفسهم وفي قدراتهم على إنجاز العمل بالشكل المطلوب والمتوقع؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تحاول دراسة أسباب التذمر أو الشكوى في العمل، وتعمل على علاجها؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل ترسل خطابات شكر وتقدير للعاملين في حال إنجازهم العمل بشكل أفضل؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تشجع العاملين لديك على إبداء المقترحات وطرح الأفكار الجديدة؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تشجع العمل بروح الجماعة أو الفريق الواحد بين العاملين؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تطالب بمكافآت مالية للعاملين الذين يستحقون ذلك؟
 نعم أحياناً لا

- 9- هل تشرك العاملين في اتخاذ القرارات ؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تشعر العاملين بأهميتهم بالنسبة للمؤسسة التي يعملون بها؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تذكر كلمة «نحن» أكثر من كلمة «أنا» المدير المسئول هنا؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تشجع العاملين على تحمل المسؤولية؟
 نعم أحياناً لا
- 13- أحاول استخدام أسلوب الإقناع والتأثير في العاملين أكثر من استخدام القوة كوسيلة لفرض ما أريد أن يفعلوه:
 نعم أحياناً لا
- 14- أحاول التأكد من أن العمل ممتع للعاملين :
 نعم أحياناً لا
- 15- أطبق نظرية Y لمبادئ الإدارة أكثر من نظرية X :
 نعم أحياناً لا
- 16- أشجع إبداعات العاملين بشكل يدفعهم إلى الاستمرار في ذلك :
 نعم أحياناً لا

التعليمات :

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، و صفر في حالة الإجابة بـ «لا».
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج :

- أ- إذا حصلت على 22 درجة فأكثر، فأنت تحفز موظفيك بأساليب عديدة، ودرجة تحفيزك لهم تعتبر عالية. أنت لديك المهارة في تحريك ودفع موظفيك لأداء العمل المطلوب منهم بشكل أفضل مع شعورهم بالسرور والمنعة في تحقيق ذلك.
- ب- أما إذا حصلت على 21 إلى 11 درجة فأنت تحفز موظفيك بأساليب محدودة تناسب البعض منهم ولا تناسب البعض الآخر، مهارتك في تحفيزهم تعتبر متوسطة. حاول أن ترصد أساليب تحفز الموظفين التي أجبت عنها في الاستقصاء بـ «لا» وتطبقها مع الموظفين.
- ج- وفي حالة حصولك على 10 درجات فأقل فأنت غير قادر على تحفيز موظفيك، مهارتك في تحفيزهم تعتبر منخفضة بشكل واضح. يرجى قراءة بعض الكتب التي تتكلم عن الحوافز وأهميتها وأنواعها. حاول أن تطبق بعض أساليب التحفيز المذكورة في الاستقصاء، وسوف تجد أن العمل لدى الموظفين في قسمك سيصبح لديهم ممتلئ بالحماس والدافعية والإقدام وإنجاز الأعمال.



هل أنت محفز جيد؟

تقدم سلسلة الإدارة المثلى في كتاب بعنوان «الحفز لأداء أمثل» المنشور عام 2001 استقصاء يمكن أن يساعدك في الإجابة عن السؤال التالي: هل أنت محفز جيد أم لا؟

اختبر قدرتك بوصفك مديراً محفزاً لموظفيك بالإجابة عن الأسئلة الآتية، وضع علامة (✓) على الاختيارات الأقرب لخبرتك. وكن أميناً بقدر الإمكان. فإذا كانت إجابتك (لا) فضع علامة على اختيار ①. وإذا كانت (دائماً) فضع علامة على اختيار ④. وهكذا اجمع الدرجات، وارجع إلى التحليل حتى ترى نتيجة إجابتك، واستخدم إجابتك لتحديد مناطق الضعف التي تحتاج إلى تحسين في أسلوب إدارتك.

الاختيارات:

① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

1- أنا أحاول استخدام أسلوب الإقناع والتأثير في الموظفين أكثر من استخدام القوة وسيلة لفرض ما أريد أن يفعلوه .

① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

2- أنا أحاول التأكد من أن العمل ممتع لموظفي شركتي .

① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

3- أنا أقابل شخصياً الأفراد الراغبين في ترك العمل لأعرف أسباب تركهم العمل .

① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

4- أنا استخدم معرفتي بوسيلة الاتصال غير الشفهي للتأثير في المناقشات.

① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

- 5- أنا أعطى موظفي معلومات كاملة وصریحة متى كان ذلك ممكناً.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 6- إذا استفسرت عن سلوك موظفي، فإنني أتصرف تبعاً لما وجدته.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 7- أنا أطبق نظرية Y لمبادئ الإدارة أكثر من نظرية X.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 8- أنا أتجنب المراكز السياسية ولا أشجع الآخرين على السياسة.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 9- أنا أشرك الأفراد في الموضوعات ما كانت هناك فرصة لذلك.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 10- أنا أبرز أعمالي وقراراتي وأفسر حدوث أي عدم توافق بيني وبين الآخرين.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 11- أنا أسعى للاتفاق، وأشجع الآخرين على الاتحاد.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 12- أنا أتأثر بالفشل، فأحلل وأصحح لكن لا ألوم.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 13- أنا أسعى لتحقيق التوازن بين السيطرة الصارمة وإعطاء الأفراد استقلاليتهم.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً
- 14- أنا أقوم بمجهودات واعية لتحسين مهاراتي الحفزية.
 ① لا ② أحياناً ③ غالباً ④ دائماً

15- أنا أغير وضع العلامات السهمية للاحتفاظ بالأهداف في ارتفاعات مثيرة للحفز.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

16- أنا أراجع النظام حتى يمكنني إزالة عوائق العمل.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

17- أنا أهتم بأكثر من النتائج المادية عند تقييم أداء عمل الموظفين.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

18- أنا أشجع الأفراد على التحدث بصراحة عن المبالغ التي يتقاضونهاهم والآخرين.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

19- في المقابلات الخاصة بالتقدير أنا أطلب وأحصل على تقديرات لِنفسي.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

20- أنا أحرص على مساندة واضحة وكاملة من الأفراد الذين انتقدت سلوكهم سابقاً.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

21- أنا أنظم العمل حتى يحصل كل فرد على مهمة محددة ويكملها.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

22- أنا أعتبر التعيينات والترقيات وسائل لتنمية الأفراد.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

23- أنا أشجع الأفراد على العمل بإبداعاتهم.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

24- أنا أفوض العمل - الذي من غير الضروري أن أقوم به بنفسي - إلى الآخرين.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

- 25- أنا أتخذ قرارات الأفراد الصعبة بدون أي تردد إذا كانت هناك حاجة لاتخاذها.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 26- أنا أعمل على تجنب النزاعات والخلافات في العمل. أو أسعى إلى تسويتها.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 27- أنا أقوم بالتغييرات فقط بعد تشاوري الكامل مع الأفراد المتأثرين بهذه التغييرات.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 28- أنا أشكل الأفراد لعملهم الجيد، سواء وجهاً لوجه، أو عن طريق الملاحظة المكتوبة.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 29- أنا أكرس القوانين، ولا أعمل تبعاً للقواعد.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 30- أنا أتوقع وأصدر قراراً بنقل الأفراد الذي لا يستغلون إمكاناتهم الكاملة في العمل.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 31- أنا أسعى للحصول على الفرص لتحقيق تغيير جذري وانتهاز تلك الفرص كلما أمكن.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً
- 32- أنا أكافئ الموظفين وأرقيهم تبعاً لجدارتهم فقط.
□ ① لا □ ② أحياناً □ ③ غالباً □ ④ دائماً

التحليل:

الآن وقد أكملت الاختبار، اجمع نتيجتك النهائية، وتأكد من أدائك بقراءة التقدير المقابل، وتعرّف أضعف المناطق في عملك، وارجع إلى الأقسام المناسبة في هذا الكتاب لتطوير مهاراتك أو شحذها.

- (32) درجة فأقل من المحتمل أن تكون مديراً محيظاً أكثر منك متحفزاً للأفراد، ويجب عليك ملاحظة أن بعض الأعمال قد تكون أفضل من أعمال أخرى. لذلك تدرب على تلك الأعمال دائماً وستكون النتيجة واضحة.
- (65 - 95) درجة أنت تتعلم الكثير من عوامل الحفز الصحيحة وتمارسها، لكن يمكنك أن تقلل من فرصك الضائعة بالانتباه الدائم لعنصر الحفز.
- (96 - 128) درجة إذا كنت أميناً في إجاباتك للاختبار، فأنت تعتبر بمثابة معجزة في حفز الأفراد، وحافظ على هذا المستوى.



التعامل السليم والفعال مع المشكلات

لا يوجد فرد أو جماعة أو منظمة أو مجتمع بدون مشكلات Problems. فالمشكلات ظاهرة حتمية في هذه الحياة الإنسانية. فعلى سبيل المثال لا يوجد إنسان بدون مشكلات ولا يوجد مدير بدون مشكلات ولا توجد منظمة بدون مشكلات. والعبرة هنا ليست في وجود هذه المشكلات، بل في الكيفية التي يتم التعامل بها مع تلك المشكلات. فالمشكلات هي نعمة ونعمة في الوقت نفسه.

فهي نعمة لأنها تسبب الضرر والقلق والتوتر والخوف والخسائر، ولأنها تحتاج إلى الموارد والوقت والجهد لحلها أو علاجها.. إلا أن المشكلات أيضاً نعمة لأنها قد تكون سبباً في التطوير، وفرصة للنجاح، وتظهر العيوب، وتساهم في تدعيم مناطق القوة، وتقوي العلاقات.

ومن الفرضيات الهامة في البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming (NLP) أن هناك حلاً لكل مشكلة. حيث يرى كثير من الباحثين أنك حين تؤمن بوجود حل لأي مشكلة قائمة سيكون لديك فرص أكبر لإيجاد هذا الحل. عادة ما يكون التقديم أو العرض الأول للمشكلة لا يتضمن أسبابها الرئيسية، وعندما تتمكن من تحديد هذه الأسباب فإن ذلك يلقي بمزيد من الضوء عليها، وهنا يختفي الشكل الذي عرضت به أولاً، وتظهر المشكلة على حقيقتها. وهذا يؤكد مقولة أنه ليس هناك فشل، هناك فقط تغذية عكسية أو مرتدة.

قد تكون المشكلة كما عرضت جزءاً من التعلم الذي يقودك في النهاية إلى تحقيق هدفك. وعلى الرغم من أنها قد تعتبر عائقاً على الطريق، إلا أنه يمكنك إزالتها، أو الالتفاف من حولها، أو القفز فوقها، أو قد تكتشف طريقاً آخر تستخدمه، والنظر إلى المشكلات بهذه الطريقة يجعل أي مشكلة وكأنها درجة تخطو عليها لتصل إلى الدرجة

الأعلى والتي توصلك إلى غايتها النهائية. وكما يؤكد كثير من رجال الأعمال فإن كل مشكلة تمثل فرصة. والأمر يتوقف على رؤيتك.

أخطاء يتم الوقوع فيها عند التعامل مع المشكلات:

هناك أخطاء عديدة يتم الوقوع فيها عند التعامل مع المشكلات، يجب على أي فرد أو جماعة أو منظمة أو مجتمع تجنب الوقوع فيها. من هذه الأخطاء نذكر:

- 1- إنكار المشكلة.
- 2- تصغير المشكلة.
- 3- تكبير المشكلة.
- 4- التهوين من المشكلة.
- 5- الهروب من مواجهة المشكلة.
- 6- القفز إلى الحلول بدون دراسة وتشخيص المشكلة.
- 7- التحيز وعدم الموضوعية عند دراسة المشكلة.
- 8- النظرة غير الشاملة للمشكلة.
- 9- النظر إلى المشكلة من منظور واحد أو من منظور تخصص واحد.
- 10- تقليد الآخرين في حل المشكلات.
- 11- تطبيق حلول جاهزة.
- 12- عدم الاهتمام بخطوة اقتراح الحلول العديدة أو البديلة للمشكلة.
- 13- عدم الاهتمام بتقييم الحلول العديدة أو البديلة المطروحة لحل المشكلة.
- 14- عدم الموضوعية في تقييم هذه الحلول.
- 15- استخدام معلومات قديمة أو غير مرتبطة أو ثانوية أو غير دقيقة.
- 16- الاستفادة الشخصية من المشكلة أو من حلولها.

مقياس القدرة على حل المشكلات :

المجموعة الأولى:

م	العبارات	أوافق 1	أوافق إلى حدا 2	لا أوافق 3
1-	إذا فشلت جهودي لحل مشكلة خاصة بي، لا أبدأ عادة إلى تحري أسباب هذا الفشل.			
2-	إذا واجهتني مشكلة معقدة، فليس من عادي التخطيط المنظم لها.			
3-	عندما تواجهني مشكلة ما، عادة لا أجمع المعلومات عنها .			
4-	إذا تعثرت أول خطوة لي لحل مشكل تواجهني، فإنني أفقد القدرة على المواصلة.			
5-	بعد حل أي مشكلة لي، فإنني عادة لا أراجع الخطوة التي قمت بها.			
6-	لا أرى نفسي مبدعا ومفكراً جيداً لحل أية مشكلة تواجهني .			
7-	إذا واجهتني مشكلة ما، فإنني عادة لا أحاول ترجمة مظاهرها السطحية إلى أسبابها الحقيقية.			
8-	جميع مشكلاتي معقدة.			
9-	جميع مشكلات العمل التي تواجهني معقدة.			
10-	أحياناً أتوه وأشعر بالشروء عندما تواجهني مشكلة مفاجئة.			
11-	عندما تواجهني مشكلة، يذهب تفكيري إلى العوامل الخارجية للمشكلة فقط.			

م	العبارات	أوافق 1	أوافق إلى حد ما 2	لا أوافق 3
-12	عندما أواجه مشكلة ما، فإنني عادة أسلك حلها أي خاطرة تخطر على بالي.			
-13	عندما تواجهني مشكلة ما، عادة ما أقفز إلى خطوة الحل لأنها تريحني وتقلل القلق والتوتر لدي.			
-14	كثيراً ما اتخذت قرارات سريعة ندمت عليها بعد ذلك.			
-15	عادة ما أقوم فوراً بالخطوات التي أراها حل المشكلة في لحظة حدوثها أو اكتشافها.			
-16	عند حدوث مشكلة لي، فإنني أجد إلى ما فعلته في السابق من حلول لمشكلات متشابهة.			
	المجموع =			

المجموعة الثانية:

م	العبارات	أوافق 1	أوافق إلى حد ما 2	لا أوافق 3
1-	خلال حل مشكلة لي، عادة أتوقف عند كل خطوة لتقييمها وتوقع ما يحدث.			
2-	عند حلّي لمشكلة ما، فإنني عادة أبحث عن جميع الاختيارات أو الحلول لها، حتى استقر على الأفضل			
3-	أشعر بأنني قادر على حل كافة المشكلات المستعصية حتى لو بدت مستحيلة الحل.			
4-	قراراتي التي اتخذها غالباً ما تسعدني فيما بعد.			
5-	غالباً ما أتريث وأفكر عندما تواجهني مشكلة ما وذلك لكي أخطط لها.			
6-	عند اتخاذ قرار معين فإنني عادة أذنه وأقيمه من خلال عدة معايير منها السلامة والقبول.			
7-	عندما أخطط لحل مشكلة تواجهني، فإنني عادة على ثقة بأنها الأفضل.			
8-	أرى أنني قادر على حل مشكلاتي في العمل إذا ما منحت الوقت والإمكانات.			
9-	أشعر بأنني قادر على حل مشكلات العمل حتى غير المألوفة منها.			
10-	تفكيري غالباً منطقي يحلل ويقيم ويتوقع ويقارن بين البدائل.			
11-	عند مواجهة مشكلة ما فعادة أحدد العوامل الداخلية والخارجية المؤدية لها.			
12-	عند مواجهة مشكلة ما فعادة أحدد العوامل الذاتية (الشخصية) والموضوعية (البيئية) المؤدية لها.			

م	العبارات	أوافق 1	أوافق إلى حد ما 2	لا أوافق 3
13-	إذا واجهتني مشكلة ما، غالباً أقوم بدراستها وجمع المعلومات عنها من أكثر من مصدر.			
14-	عادة ما أحاول معرفة أين توجد المشكلة أساساً بدلاً من تقرير مظاهرها السطحية.			
15-	غالبية توقعاتي لقرارات اتخذتها لمواجهة مشكلتي صحيحة.			
المجموع =				
المجموع الكلي = مجموع المجموعة الأولى + مجموع المجموعة الثانية				

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 76 درجة فأكثر، فأنت لديك القدرة على حل المشكلات بدرجة كبيرة.
- 2- إذا حصلت على 53 درجة حتى 75 درجة فإن قدرتك على حل المشكلات متوسطة.
- 3- إذا حصلت على 52 درجة فأقل فإن قدرتك على حل المشكلات ضعيفة.



هل تحصل على معاملة عادلة في عملك

العدالة:

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتُوبًا قَوْمِينَ لِلّٰهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓى اَلَّا تَعْدِلُوْا اَعْدِلُوْا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى﴾ (المائدة: 8).

ويقول الله سبحانه وتعالى أيضاً: ﴿اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَيَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاۗءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ﴾ (النحل: 90).

العدالة ببساطة تشير إلى عدم الظلم وعدم التحيز وعدم التمييز والاتجاهات السلبية تجاه بعض العاملين.

إن العدالة تعد من أهم المعايير بالنسبة للعديد من العاملين، فإذا شعر العاملون بأن بيئة العمل غير عادلة، فإن هذا سوف يكون له تأثير كبير على الجهود التي تبذلها من أجل إثارة حماسهم.

إن المرؤوسين يدركون تماماً بأن رؤساءهم لديهم سلطات أكبر من السلطات التي لديهم ومن ثم فإنهم يشعرون بالقلق من أنه لا يتم معاملتهم بالعدل، وحيث إنهم لا يملكون القوة التي تمكنهم من الدفاع عن أنفسهم فإنهم يسارعون إلى الاعتقاد بأنه لا يتم معاملتهم بالعدل من قبل هؤلاء الذين يملكون القوة.

وللأسف فإن معظم العاملين يشعرون بأن التعاملات غير العادلة تعد شائعة في المؤسسة التي يعملون بها، ومثل هذا الشعور قد يمثل لك وللمديرين الآخرين عائقاً كبيراً وذلك عندما تقدم إثارة حماس مرءوسيك إذ إنه سوف يتعين عليك مواجهة هذا الاعتقاد السائد بعدم وجود عدالة.

ويجب أن تدرك أن مرءوسيك سوف يقومون بإصدار قرارات سريعة على تصرفاتك من منطلق معايير العدالة، كما أنه بسبب المظاهر غير العادلة التي تعرضنا لها سابقاً فإنهم قد يحكمون على الكثير من التصرفات على أنها غير عادلة في حين أنها ليست كذلك على الإطلاق كذلك فإن الموضوعات غير الهامة من وجهة نظرك سوف تكون على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لهم، لذلك فإنه يجب عليك أن تتصرف بمتتهى الحذر عندما يتعلق الأمر بموضوع العدالة.

وفيا يلي أعرض عليكم بعض الإحصائيات التي قامت شركة Towers Perrin للاستشارات بعرضها في إحدى الدراسات الكبيرة التي أجرتها على العاملين فيما يتعلق بموضوع العدالة داخل بيئة العمل.

نسبة العاملين الذين يؤمنون بأن:	%
• الترقيات تتم بطريقة غير عادلة	65%
• الشركات لا تعتم بمصلحة مرؤوسيهما عند اتخاذها للقرارات التي تؤثر عليهم	69%
• الوظائف الخالية لا يتم شغلها بأكثر المتقدمين كفاءة	51%
• العاملون الذين يتميزون بأعلى مستويات الأداء لا يتم زيادة رواتبهم	66%

إن الموضوعية المتعلقة بالعدالة دائماً ما تتجلى في أوقات المكافآت وزيادة الأجور والترقيات والعلاوات والتقدير التي منحها للعاملين (وأيضاً عندما يتم تسليم العمل)، فبعض العاملين يحصلون على تلك المكافآت بينما لا يحصل عليها البعض الآخر، فماذا سوف يكون الحال إذا ما شعر كل عامل من الذين لم يحصلوا على المكافآت بأنه لم يعامل بالعدل؟ وفي العادة فإنه يتم منح المكافآت لعدد قليل من العاملين، لذلك فإن مسألة الثقة يمكنها أن تحول تلك المكافآت إلى أشياء تقتل الحماس داخل أغلبية العاملين الذين لم يحصلوا على تلك المكافآت (إنه من المدهش أن نتصور كيف يمكن للمجهودات التي تتم بنية طيبة أن يكون لها تأثير عكسي).

لذلك فإنه عندما يقدم المديرين على اتخاذ أي قرار من شأنه أن يؤثر على العاملين بطريقة مختلفة فإنه يجب عليهم أن يطبقوا كل المعايير العادلة، وفي الحقيقة فإن الكثير من القرارات تؤكد على هذا.

إن العامل الجوهري في توفر العدالة في بيئة العمل يركز على مدى اعتقاد العاملين في أنهم يعاملون معاملة عادلة من جانب الآخرين مثل: الزملاء والرؤساء، أو المنظمة ككل والاستقصاء التالي مصمم ليساعدك على معرفة هل تحصل على معاملة عادلة في عملك أم لا؟

من فضلك أجب بنعم أو أحياناً أو لا عن العبارات التالية:

في المنظمة التي تعمل بها:

- 1- يكافأ العاملون على الأداء الجيد
 نعم أحياناً لا
- 2- يمكن الثقة بالعاملين
 نعم أحياناً لا
- 3- هناك اهتمام جدي بشكاوي
 نعم أحياناً لا
- 4- يعامل العاملون معاملة الأطفال
 نعم أحياناً لا
- 5- يتم الاستجابة للشكاوي
 نعم أحياناً لا
- 6- يقدر جهد العاملين المتميزين
 نعم أحياناً لا
- 7- يعامل العاملون بعدالة
 نعم أحياناً لا

- 8- يساعد الزملاء بعضهم البعض
 نعم أحياناً لا
- 9- يعامل الزملاء بعضهم البعض باحترام
 نعم أحياناً لا
- 10- لا يكف الرؤساء عن الصراخ
 نعم أحياناً لا
- 11- يتودد الرؤساء للمرؤوسين
 نعم أحياناً لا
- 12- يعامل العاملون معاملة الأطفال
 نعم أحياناً لا
- 13- يتم إهمال مقترحات وآراء
 نعم أحياناً لا
- 14- الرؤساء يسبون المرؤوسين أحياناً
 نعم أحياناً لا
- 15- يهدد الرؤساء العاملين بالفصل
 نعم أحياناً لا
- 16- يتنازع الزملاء مع بعضهم البعض
 نعم أحياناً لا
- 17- الزملاء لا يرحبون بالزملاء الجدد
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 9.

- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، و صفراً في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 10 إلى 17.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 22 درجة فأكثر، فأنت تحصل على معاملة عادلة في عملك بدرجة كبيرة.
- ب- إذا حصلت على 11 إلى 21 درجة، فأنت تحصل على معاملة عادلة في عملك بدرجة متوسطة.
- ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت لا تحصل على معاملة عادلة في عملك.



المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

- 1- القرآن الكريم.
- 2- الأحاديث النبوية الشريفة.

ثانياً: المراجع العربية

- 1- أبروماك: البرنامج التدريبي مهارات الاتصال الفعال (القاهرة: أبروماك، 1990).
- 2- أحمد سيد مصطفى: المدير وتحديات العولمة إدارة جديدة لعالم جديد (القاهرة: دار النهضة العربية: 2000).
- 3- أحمد سيد مصطفى: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: المؤلف، 2004).
- 4- أحمد سيد مصطفى: المدير ومهاراته السلوكية (القاهرة: المؤلف، 2005).
- 5- أحمد سيد مصطفى: إدارة السلوك التنظيمي (القاهرة: المؤلف، 2005).
- 6- السيد عليوه: تحديد الاحتياجات التدريبية (القاهرة: إيتراك، ط2، 2008).
- 7- الفين توفلر: صدمة المستقبل، المتغيرات في عالم الغد، ترجمة على ناصف (القاهرة: نهضة مصر، ط2، 1990).
- 8- أيمن محمد: اعرف نفسك بنفسك (الجيزة: مكتبة النافذة، 2008).
- 9- براء عبد الكريم بكار: إدارة الإبداع في منظمات التعلم (الأردن: جامعة اليرموك، كلية الاقتصاد والعلوم الإدارية، 2002).
- 10- برنارد تايلور الثالث: مقدمة في علم الإدارة، تعريب سرور علي إبراهيم، مراجعة محمد يحيى عبد الرحمن (الرياض: دار المريخ، 2007).

- 11- بسيوني محمد البرادعي: تنمية مهارات تخطيط الموارد البشرية (القاهرة: إيتراك، 2004).
- 12- بيتر ج. ريد: القيادة المتميزة، ترجمة علا أحمد إصلاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2005).
- 13- بيتر ف. دراكر: الإدارة، ترجمة محمد عبد الكريم، مراجعة، نادي الهادي (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 14- بيتر ف. دراكر: الإدارة للمستقبل، ترجمة صليب بطرس (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 15- بيتر ف. دراكر: تحديات الإدارة في القرن الواحد والعشرين، ترجمة إبراهيم بن علي الملحم، مراجعة مساعد بن عبد الله الفريان (الرياض: معهد الإدارة العامة، 2005).
- 16- توفيق محمد عبد المحسن: انجازات حديثة في الجودة والقياس (القاهرة: دار الفكر العربي: 2008).
- 17- توم بيترز: ثورة في عالم الإدارة، ترجمة محمد الحديدي، مراجعة صليب بطرس (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1995).
- 18- تيم Team: البرنامج التدريبي اتخاذ القرارات (القاهرة: Team، 1990).
- 19- جاري ديسلر: إدارة الموارد البشرية، ترجمة محمد سيد أحمد عبد المتعال (الرياض: دار المريخ للنشر، 2003).
- 20- جفري فيفر: الموارد البشرية كقوة تنافسية، الشركة العربية للإعلام العلمي، شعاع، خلاصات، السنة 3، العدد 12، القاهرة: يونيه 1995.
- 21- جل بروكس: قدرات التدريب والتطوير، ترجمة عبد الإله إسماعيل كيتي، مراجعة عبد اللطيف بن صالح العبد اللطيف (الرياض: معهد الإدارة العامة، 2001).
- 22- جمال الدين محمد المرسي: الإدارة الإستراتيجية للموارد البشرية (الإسكندرية: الدار الجامعية، 2006).

- 23- جنيفر جوي - ماثيوز وآخرون: تنمية الموارد البشرية، ترجمة علا أحمد إصلاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 24- جوزيف جابلونسكي: تطبيق إدارة الجودة الكلية، خلاصات، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع» السنة الأولى، العدد 6، القاهرة: فبراير 1993.
- 25- جيرالد جرينبرج وروبرت بارون: إدارة السلوك في المنظمات، ترجمة رفاعي محمد رفاعي، وإسماعيل علي بسيوني (الرياض: دار المريخ للنشر، 1425هـ).
- 26- حافظ فرج أحمد: الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية (القاهرة: عالم الكتب، 2006).
- 27- حسن محمد خير الدين وآخرون: العلوم السلوكية (القاهرة: مكتبة عين شمس، 2000).
- 28- حسين شراره ومحمد سعيد خشبة: البرنامج التدريبي تكنولوجيا المعلومات (القاهرة: المجموعة الاستشارية للشرق الأوسط، 2004).
- 29- حسين شرارة: البرنامج التدريبي مهارات تقييم الأداء الإداري (القاهرة: توتالتي، 2004).
- 30- ديفيد ويكس: المخ البشري، ترجمة مصطفى كمال (دبي: منشورات مؤسسة البيان للصحافة، بدون تاريخ).
- 31- رامي الجاغوب: مقدمة في نظام إدارة الجودة (دبي: معهد دبي لتنمية الموارد البشرية، 2007).
- 32- راوية حسن: مدخل استراتيجي لتخطيط وتنمية الموارد البشرية (الإسكندرية: الدار الجامعية، 2005).
- 33- روبرت كيلبي: كيف تصبح نجماً لامعاً في العمل؟ الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 6، العدد 15، القاهرة: أغسطس 1998.
- 34- رولاند راست وآخرون: عائد الجودة، قياس النتائج المالية لبرنامج الجودة في

- شركتك، خلاصات، الشركة العربية للإعلام «شعاع»، السنة الرابعة، العدد 3، القاهرة: فبراير 1996.
- 35- ريتشارد جيرسون: كيف تقيس رضا العملاء؟ ترجمة خالد العامري (القاهرة: دار الفاروق للنشر والتوزيع، 2003).
- 36- ريتشارد فرمان: توكيد الجودة في التدريب والتعليم، ترجمة: سامي علي الجمال، آفاق الإبداع العالمية للنشر والإعلام، (1995).
- 37- سامية فتحي عفيفي ويسرية فراج محمد: الاتجاهات الحديثة في الإدارة العامة (القاهرة: حورس للطباعة والنشر، 2000).
- 38- سامية فتحي عفيفي: دراسات في السلوك الإداري (القاهرة: كلية التجارة، جامعة حلون، 2006).
- 39- سعد غالب التكريتي: نظم مساندة القرارات (عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2004).
- 40- سلسلة الإدارة المثلى: إدارة الأفراد (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 41- سلسلة الإدارة المثلى: أساليب التوجيه المثلى (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 42- سلسلة الإدارة المثلى: الحفز لأداء أمثل (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 43- سمير محمد فريد: البرنامج التدريبي تشخيص وحل المشكلات (القاهرة: مؤسسة التعاون للبترو، 2006).
- 44- سوزان أ. ويلان: كيفية بناء فرق عمل فعالة، ترجمة عبد الحكيم الخزامي (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2002).
- 45- سوزان سلفر: النظام كأفضل ما يكون، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 4، العدد 12، القاهرة: يونيو 1996.
- 46- سيد الهواري: الإدارة، الأصول والأسس العلمية للقرن 21 (القاهرة: مكتبة عين شمس، ط2، 2000).

- 47- سيد سيد أحمد وفيصل بن عبد الكريم الخميس: إدارة الجودة الكلية، طريق المنظمات العربية نحو الامتياز (القاهرة: 2007).
- 48- سيد عبد القادر: الدليل الشامل للجودة الكلية في تطبيق المواصفات الدولية لنظم الجودة 9000 (القاهرة: 1994).
- 49- شركة الراجحي المصرفية للاستثمار: مجلة الراجحي، «ماهية هندسة التغيير في المنشآت»، العدد 74، الرياض: مارس 2003.
- 50- صلاح الشنواني: إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية (الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة، 1999).
- 51- ضياء حلمي: «التغير، أدوات تحويل الأفكار إلى نتائج»، مجلة التدريب والتنمية، جمعية التدريب والتنمية العدد 16، القاهرة: يوليو - سبتمبر 2004.
- 52- طارق السويدان: منهجية التغيير في المنظمات (الرياض: مؤسسة قرطبة للإنتاج الفني، 2001).
- 53- عادل محمد زايد: «نماذج تمييز الأداء، مدخل تنمية الموارد البشرية الشرطة»، مجلة الفكر الشرطي، الإدارة العامة لشرطة الشارقة، المجلد العاشر، العدد 37، الشارقة 2001.
- 54- عامر الكبيسي: الفكر التنظيمي (الدوحة: دار الشروق للطباعة والنشر، 1998).
- 55- عبد الباري إبراهيم درة: «إدارة الجودة، مدرسة إدارية معاصرة ذات انعكاسات إيجابية على فعاليات المؤسسات الشرطة العربية»، مجلة الفكر الشرطي، الإدارة العامة لشرطة الشارقة، العدد 14، الشارقة: سبتمبر 1995.
- 56- عبد الباري إبراهيم درة: تكنولوجيا الأداء البشري في المنظمات (القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2003).
- 57- عبد الرحمن توفيق: «الإدارة ركيزة تحول الأحلام إلى واقع»، المؤتمر العلمي السادس للمعهد العالي للخدمة الاجتماعية، القاهرة: 4-5 إبريل 2007.

- 58- عبد الرحمن توفيق: الإدارة المعرفة (القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة، 2004).
- 59- عبد الرحمن توفيق: المهارات السبع للنجاح (القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة، 2004).
- 60- عبد الرحمن توفيق: التدريب الفعال (القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة، 2004).
- 61- عبد الرحمن هيجان: «التعلم التنظيمي»، مجلة الإدارة العامة، المجلد 37، العدد 3، 1998.
- 62- عبد الرحيم محمد: «إدارة الجودة الشاملة»، مجلة التدريب والتنمية، جامعة التدريب والتنمية، العدد 16، القاهرة: يوليو - سبتمبر 2004.
- 63- عبد العزيز نور: «الجودة الشاملة قبل فوات الأوان»، جريدة الأهرام، القاهرة: 2007.
- 64- عبد الغفار حنفي: السلوك التنظيمي وإدارة الموارد البشرية (الإسكندرية: الدار الجامعية، 2007).
- 65- عبد الفتاح الشربيني وأحمد فهمي جلال: أساسيات الإدارة (شبين الكوم: مطابع الولاء الحديثة، الطبعة الثانية، 1997).
- 66- عبد الفتاح الشريف وأحمد فهمي جلال: أسس الإدارة (الجيزة: جامعة القاهرة، 2001).
- 67- عبد الكريم درويش وليلي تكللا: الإدارة العامة (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1974).
- 68- عبد المجيد السيد عبد المجيد: الإدارة أصول ومبادئ وتطبيقات (القاهرة: مكتبة عين شمس، 1999).
- 69- علاء عبد الباري عبد الواحد: «مراقبة الجودة الإحصائية كمدخل لقياس جودة العمليات الشرطية» مجلة الفكر الشرطي، الإدارة العامة لشرطة الشارقة، المجلد العاشر، العدد 37، الشارقة، 2001.

- 70- علي السلمي: السلوك الإنساني في الإدارة (القاهرة: مكتبة غريب، 1998).
- 71- علي السلمي: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 1998).
- 72- علي السلمي: التدريب الإداري (القاهرة: المنظمة العربية للعلوم الإدارية، 1970).
- 73- علي السلمي: إدارة الموارد البشرية الاستراتيجية (القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 2001).
- 74- علي السلمي: خواطر في الإدارة المعاصرة (القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر، 2001).
- 75- علي السلمي: إدارة التميز (القاهرة: دار غريب، 2002).
- 76- علي محمد صالح، وعبد الله عزت بركات: مبادئ علم الإدارة (عمان: الأردن: مكتبة الرائد العلمية، 2001).
- 77- علي محمد عبد الوهاب وسعيد عامر: الفكر المعاصر للتنظيم والإدارة (القاهرة: مركز ويد سرفيس، 1994).
- 78- علي محمد عبد الوهاب وآخرون: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: كلية التجارة، جامعة عين شمس، 2001).
- 79- علي محمود منصور: مبادئ الإدارة، أسس ومفاهيم (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 1999).
- 80- عوض خلف العنزلي: إدارة جودة الخدمات العامة (الكويت: مكتبة الفلاح، 2005).
- 81- فؤاد القاضي: «الاتجاهات الحديثة في إدارة الموارد البشرية»، مجلة إدارة الأعمال، (جمعية إدارة الأعمال العربية، القاهرة: 2002).
- 82- فؤاد القاضي: تنمية المنظمة والتطوير التنظيمي (القاهرة: دار الصفا للطباعة والنشر، ط3، 1988).

- 83- فوزي محمد جبل: علم النفس العام (الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001).
- 84- فيليب اسكاروس: الجديد في مناهج البحث التربوي (القاهرة: المركز القومي للبحوث والتنمية، 2002).
- 85- فيليب ب كروسبي: الجودة بلا معاناة، ترجمة محسن إبراهيم الدسوقي، مراجعة سعيد بن عبد الله القرني (الرياض: معهد الإدارة العامة، 2006).
- 86- فيليب سادلر: القيادة، ترجمة هدى فؤاد محمد (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 87- فيليب سادلر: الإدارة الاستراتيجية، ترجمة علا أحمد إصلاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 88- الفين توفلر: صدمة المستقبل، المتغيرات في عالم الغد، ترجمة علي ناصف (القاهرة: نهضة مصر، ط2، 1990).
- 89- لويد دوبيتز وكليرماسون: إدارة الجودة، التقدم والحكمة وفلسفة ديمينج، ترجمة حسن عبد الواحد (القاهرة: الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية، 1997).
- 90- مجيد الكرخي: معايير تقييم الأداء (الدوحة، قطر: المجلس الأعلى لشئون الأسرة، 2006).
- 91- محمد خالد الطحان: مبادئ الصحة النفسية (دبي: دار القلم، ط3، 1992).
- 92- محمد رياض: دليل تأهيل المنظمات العربية لتطبيق نظام إدارة الجودة (القاهرة: المنظمة العربية للتنمية الإدارية، 2002).
- 93- محمد سعيد خشبه: نظم المعلومات - المفاهيم والتكنولوجيا (القاهرة: مكتبة الأخبار، 1987).
- 94- محمد محمد إبراهيم: الاتجاهات المعاصرة في منظومة الإدارة (القاهرة: مكتبة عين شمس، 2005).

- 95- محمد نبيل كاظم: كيف نحدد أهدافك على طريق نجاحك؟ (القاهرة: دار السلام، 2006).
- 96- محمود الزيايدي: أسس علم النفس العام (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1980).
- 97- محمود عبد الكريم عبد الحافظ: محاضرات برنامج تطوير أساليب إدارة شؤون الموظفين (القاهرة: الهيئة المصرية العامة للثروة المعدنية، 2004).
- 98- مدحت محمد أبو النصر: «العوامل الرئيسية المؤثرة في تعظيم عائد التدريب أثناء الخدمة في المهن المساعدة»، مؤتمر قياس التكلفة والعائد، جمعية إدارة الأعمال العربية، القاهرة: 12-13 أكتوبر 1991.
- 99- مدحت محمد أبو النصر: «العوامل الرئيسية المؤثرة في تعظيم عائد التدريب»، مؤتمر التدريب.. المستقبل، هيئة التعليم التطبيقي، الكويت: أكتوبر 1993.
- 100- مدحت محمد أبو النصر: «المعلومات ونظم المعلومات في الإمارات العربية المتحدة - الواقع والطموح»، المؤتمر الدولي دور الحاسوب في التعليم، كلية العلوم الإدارية والاقتصادية، جامعة الإمارات العربية المتحدة، العين، 25-26 أكتوبر 1995.
- 101- مدحت محمد أبو النصر: «باب استقصاء»، مجلة الرياضة والشباب، مؤسسة البيان للصحافة، الأعداد من 810 إلى 831، دبي: 1996 - 1997.
- 102- مدحت محمد أبو النصر: «باب اعرف نفسك»، مجلة الشروق، مؤسسة الخليج للصحافة، الأعداد من 271 إلى 335، الشارقة: 1997 - 1998.
- 103- مدحت محمد أبو النصر: باب عالم الأعمال، الإدارة، مجلة الإمارات اليوم، مؤسسة البيان للصحافة، أعداد متنوعة، دبي: 1998.
- 104- مدحت محمد أبو النصر: «المعلومات - المفهوم والنظم والتدريب»، مجلة الإدارة، مجلد3، العدد2، القاهرة: أكتوبر 1998.
- 105- مدحت محمد أبو النصر: الخدمة الاجتماعية الوقائية (دبي: دار القلم، 1999).

- 106- مدحت محمد أبو النصر: البرنامج التدريبي مهارات التعامل مع الآخرين (القاهرة: 2000).
- 107- مدحت محمد أبو النصر: البرنامج التدريبي مهارات الاتصال الفعال (القاهرة: 2001).
- 108- مدحت محمد أبو النصر: اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل (القاهرة: إيتراك للطباعة والتوزيع والنشر، 2002).
- 109- مدحت محمد أبو النصر: «الجودة ودورها في التنمية الاقتصادية والاجتماعية» المؤتمر العربي عن الفكر الجديد في الجودة والبيئة، المركز الاستراتيجي للتدريب والاستشارات والدراسات، القاهرة: 19-21 يناير 2003.
- 110- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الجمعيات الأهلية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2004).
- 111- مدحت محمد أبو النصر: قواعد ومراحل البحث العلمي (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2004).
- 112- مدحت محمد أبو النصر: بناء وتدعيم الولاء المؤسسي لدى العاملين داخل المنظمة (القاهرة: إيتراك، 2005).
- 113- مدحت محمد أبو النصر: مهارات إدارة اجتماعات العمل بنجاح (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2006).
- 114- مدحت محمد أبو النصر: إدارة منظمات المجتمع المدني (القاهرة: إيتراك للطباعة والتوزيع والنشر، 2006).
- 115- مدحت محمد أبو النصر وطلعت مصطفى السروجي: «جودة الخدمات الاجتماعية»، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان العدد 21، الجزء 4، القاهرة أكتوبر 2006.
- 116- مدحت محمد أبو النصر: إدارة وتنمية الموارد البشرية، الانجازات المعاصرة (القاهرة: مجموعة النيل، 2007).

- 117- مدحت محمد أبو النصر: أساسيات علم ومهنة الإدارة (القاهرة: مكتبة دار السلام، 2007).
- 118- مدحت محمد أبو النصر: مفهوم ومراحل وأخلاقيات مهنة التدريب في المنظمات العربية (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2007).
- 119- مدحت محمد أبو النصر: الاتجاهات المعاصرة في تنمية وإدارة الموارد البشرية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2007).
- 120- مدحت محمد أبو النصر: الإدارة بالحب والمرح (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2007).
- 121- مدحت محمد أبو النصر: الاتجاهات المعاصرة في تنمية وإدارة الموارد البشرية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2007).
- 122- مدحت محمد أبو النصر: الإدارة بالحب والمرح (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2007).
- 123- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الجودة الشاملة في مجال الخدمات (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 124- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الذات (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2008).
- 125- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الوقت (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والبحوث والتسويق، 2008).
- 126- مدحت محمد أبو النصر: التفكير الابتكاري والإبداعي (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2008).
- 127- مدحت محمد أبو النصر: بناء وتحسين مهارات الاتصال الفعال مع الآخرين (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2008).
- 128- مدحت محمد أبو النصر: قيم وأخلاقيات العمل والإدارة (الجيزة: الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2008).

- 129- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الجودة الشاملة في مجال الخدمات (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 130- مركز الخبرات المهنية للإدارة: البرنامج التدريبي للأداء الإداري المتميز (القاهرة: بيمك، 2007).
- 131- مركز الفريق المتميز: البرنامج التدريبي مهارات التعامل مع الجمهور (أبو ظبي: EXTREME، 2007).
- 132- مصطفى مصطفى كامل: إدارة الموارد البشرية (الجيزة: كلية التجارة، جامعة القاهرة، 1992).
- 133- منير البعلبكي: المورد، قاموس إنجليزي عربي (بيروت: دار العلم للملايين، 2008).
- 134- مهدي حسن: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: دار الفكر لطباعة النشر والتوزيع، 2001).
- 135- ميشيل مان: موسوعة العلوم الاجتماعية، ترجمة عادل مختار الهواري وسعد عبد العزيز مصلوح (الكويت: مكتبة الفلاح، 1994).
- 136- نبيل عشوش: السلوك الإنساني والتنظيمي في الإدارة (الجيزة: أكاديمية الفراعنة، 2006).
- 137- نبيل علي: العرب وعصر المعلومات، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، العدد 184، الكويت: إبريل 1994).
- 138- هيوكوش: إدارة الجودة الشاملة، تطبيق إدارة الجودة الشاملة في الرعاية الصحية وضمان استمرار الالتزام بها، ترجمة طلال بن عاير الأحمد، مراجعة خالد بن سعد بن سعيد (الرياض: معهد الإدارة العامة، 2002).
- 139- و. جاك دنكان: أفكار عظيمة في الإدارة، ترجمة محمد الحديدي (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1991).
- 140- وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية: تفسير وبيان مفردات القرآن (الكويت: دار الرشيد، بدون تاريخ).

141- وليم دنكان: دليل إدارة المشروعات، ترجمة عبد الحكيم الخزامي (القاهرة: دار الفجر، 2002).

142- يحيى حسن درويش: معجم مصطلحات الخدمة الاجتماعية (الجيزة: الشركة المصرية العالمية للنشر لونغمان، 1998).

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- 1- A Lucia & R. Lepsinger **The Art and Science of Competency Models** (N.Y.: Jossey – Bass/ Pfeiffer, 1999).
- 2- A. M. Jones & C. Hendry: **The Learning Organization: A Review of Literature and Practice** (London: HRD Partnership, 1992).
- 3- Andrew J. Dubrin: **Applying Psychology** (N.J: Prentice-Hall, Inc., 4th ed., 1994).
- 4- Aubrey C. Daniels: **Brining out the best in People** (California: Mr. Graw Hill, 2002).
- 5- B. Garratt: **The Learning Organization: Developing Democracy at Work** (Harper & Collins Publishers, 2001).
- 6- Bruce Brok: **Quality Management** (N.Y.: Irwin publishers 1992).
- 7- C. Argyris & D. Schon: **Organizational Learning, Theory, Method and Practice** (Reading, U.K.: Addison Wesley, 1996).
- 8- C. Argyris: **Organizational Learning** (Boston: Allyn & Bacon, 1990).
- 9- Cambridge International College: **Human Resource Management** (U.K.: Cambridge International College 2006).
- 10- Chopman & Hall: **Total Quality Management** (U.K: prentice hall 2000).
- 11- Colin Coulson Thomas: **The Future of the Organization** (London: Kogan Page Ltd., 1997).
- 12- Dale Yoder: **Total Quality Management** (U.K.: 1991).
- 13- Dean R. Spitzer: **Super Motivation** (N.Y.: amacom, 1995).
- 14- Edward L. Brewinton: "Management Development" in Robert L. Craing (edr.): **The ASTD Training and Development Handbook** (N.Y.: Mc Graw-Hill, 4th ed., 1996).
- 15- F. Richard: **Beynd Customer Service** (California: Crisp Publication. 1992).

- 16- Francis Fukuyama: **Trust** (N.Y.; The Free Press 1995).
- 17- Frank Sonnenberg: **Managing with Conscience** (N.Y.: MC Graw Hill Co., 1998).
- 18- G. Abramson: **Knowledge Management** (N.Y.: 1999).
- 19- G. Abramson: **Knowledge Management** (N.Y.: MC Graw Hill Co., 1999).
- 20- Gary Dessler: **Human Resources Management** (Virginia: Reston Publishing Co. 1989) & (N.J.: Prentice Hall Int., Inc., 7th ed. 1997).
- 21- Gary Hamel: **Leading the Revolution** (Boston: Harvard Business School Press, 2000).
- 22- G. Huber: "Organizational Learning", **Organization Science**, Vol.2, No.1, 1991.
- 23- G. Probst & B. Buchel: **Organizational Learning** (N.Y.: Prentice Hall, 1997).
- 24- Harold Koontz & Heinz Wehrich: **Essentials of Management** (U.S.A.: Megraw Hill, 1990).
- 25- Harold Koontz and Cyil O'Donnell: **Principles of Management** (N.Y.: Mc Graw-Hill, 1972).
- 26- Henri Fayol: **Industrial and General Administration**, trans. JA. Coubrough (Geneva: International Management (Institute, 1930).
- 27- J. Dedra: **Customer Service Excellence** (U.S.A: American media, 1994).
- 28- James A. Stoner: **Management** ((N.J.: Prentice Hall, Inc., 6th ed., 2006).
- 29- Jane Henry: **Creative Management** (London: SAGE Publication, 2nd ed., 2000).
- 30- Janice Arcaro: **Creating Quality in the Classroom** (Florida: St. Lucie Press, 1995).
- 31- Jennifer Joy – Mathews & et. al: **Human Resource Development** (London: Kogan Page, 3rd. ed., 2004).
- 32- Jerald Greenberg & Robert A. Baron: **Behavior in Organization** (N. J: Prentice Hall 7th ed., 2002).
- 33- John Bank: **The Essence of Total Quality Management** (N.Y.: Prentice Hall. 1992).
- 34- John Kelly: **Total Quality Management, a Program for the High Performance Business** (N.J.: Alexander Hamilton Institute, 1993).

- 35- John S. Oakland: **Total Organization Excellence** (Oxford: Butterworth Ltd., 2001).
- 36- Joseph Heffeman & et. Al: **Social Work and Social Welfar** (St. Paul: West Publishing co. 2nd. ed., 1992).
- 37- Joseph M. Juran: **Juran on Quality by Design** (N.Y.: the Free Press, 1992).
- 38- Joseph R. Jablanski: **Implementing Total Quality Management**, (san Dieago: pifeiffer co., 2001).
- 39- Larry Bossidy & Ram Charan: **Confronting Reality** (N.Y.: Crown Business, 2004).
- 40- M. J. Pedler, T. Boydell & J. C. Burgoyne: **The Learning Company** (London: Mc Graw Hill, 1991).
- 41- Mel Silberman & Karen Lawson: **101 Ways to Make Training Active** (N.Y.: Pfeiffer & Co., 1995).
- 42- Mesho Morishima: **Why Has Japan Succeeded?** (Cambridge University Press, 1982).
- 43- Michael Armstrong: **Human Resource Management Practice** (London: Kogan Page, 10 th. Ed., 2006).
- 44- Michael Mann: **Encyclopedia of the Social Sciences** (London: London School of Economics, 1994).
- 45- N. Logothetis: **Managing for Total Quality** (N.Y.: prentice Hall, 1992).
- 46- Oxford: **English Reader's Disctinary** (Oxford: 2008).
- 47- Peter Dean & David Ripley (edrs.): **Performance Improvement Pathfinders** (Washington, D.C.: The International Society for Performance Improvement, 1997).
- 48- Peter F. Drucker: **The Practice of Management** (N.Y.: Harpe and Row, 1954).
- 49- Peter M. Senge: "Leading Learning Organization", **Training and Development** Vol. 50, Issue 12, 1996.
- 50- Peter M. Senge: **The Fifth Discipline: The Art & Practice of Learning Organization** (N.Y.: Doubleday 1990).
- 51- Philip Sadler: **Leadership** (London: Kogan Page, 2003).
- 52- Philip Sadler: **Strategic Management** (London: Kogan Page, 2003).
- 53- Phillip B. Crosby: **Quality Is Free** (N.Y.: Mc Grow – Hill Book co., 1979).

- 54- Phillip B. Crosby: **Quality Without Tears** (N.Y.: Mc Grow Hill Book co., 1984).
- 55- Pradip N. Khandwalla: **The Design of Organization** (N.Y.: Harcourt Brace Javanovich Inc., 3rd ed., 2000).
- 56- R. Buckley & J. Caple: **The Theory and Practice of Training** (London: Kogan Page, 1990).
- 57- R. Garratt: **The Learning Organization** (London: Fontana, 1987).
- 58- R. Mirabile: "Every Thing You Wanted to know about Competency Modeling", **Training & Development Journal**, No. 51, August 1997.
- 59- R. Mondy & Preneaux: **Management Concepts, Practices and Skills** (U.S.A: Prentice Hall, Inc., 1997).
- 60- R.M. Gange: **The Canditions of Learning** (N.Y.: Rinehart & Winston, 1970).
- 61- R.Robbins: **Organizational Behavior** (N.Y.: Prentice Hall, 1998).
- 62- R.W. Mondy: **Management, Concepts and Practices** (Boston: Allynand Bacon, 1983).
- 63- Ricky Griffin: **Management** (Boston: Houghton Mifflin Co., 1993).
- 64- Robert C. Appleby: **Administration** (London: Pitman, 6th ed., 1994).
- 65- Robert C. Appleby: **Modern Business Administration** (London: Pitman Publishing, 7th ed., 2000).
- 66- Robert E. Kelley: **How to be a Star at Work** (N.Y.: Times Business, 1998).
- 67- Robert H. Rosn & Paul B. Brown: **Leading People, The Eight Proven Principles for Success in Business** (U.S.A.: Penguin group Inc., 2nd. ed., 2000).
- 68- Robert L. Barker: **The Social Work Dictionary** (Washington, De: NASW Press, 4th, ed., 1999).
- 69- Robert Tannenbaum & Warren H. Schmidt: "How to choose a Leadership Pattern", **Harvard Business Review**, Vol. 51, No. 3, May-June 1973.
- 70- Rolad T. Rust & others: **Return on Quality: Measuring the Financial Impact of your Company Quest for Quality** (Chicago: Probus Publishing, 1994).
- 71- Ronald Walton: **The Covert Aims of Training** (Cardiff, U.K.: University of Wales, 2007).
- 72- Roy McIennan: **Managing Organizational Change** (N.Y.: Prentice Hall, International Inc., 1989).
- 73- Saylor James: **Total Quality Management** (N.Y.: Mc Grow Hill Book; Co., 1992).

- 74- Stephen R. Covey: **The 7th. Habits of Highly Effective People** (London: Pocket Books, 1989, 2004).
- 75- Sters Richard M.: **Introduction to Organization Behavior** (N.Y.: Harper Colins Publishers, 4th ed., 1991).
- 76- Susan Silver: **Organized To Be The Best** (Los Angeles: Adams Hall Publishing, 1994).
- 77- Tom Peters: **Handbook for a Management Revolution** (N.Y.: Harper & Row Publishers, 1987).
- 78- Thomas S. Bateman & Carl P. Zelthaml: **Management** (Boston: IRWIN, 1999).
- 79- W. Brendan Reddy & Kaleel Mamison (eds.): **Team Buidling** (California: NTL Institute for Applied Behavioral Science, 1988).
- 80- W. Choo: **The Knowing Organization** (N.Y.: Oxford University Press, 1998).
- 81- **Webester's New World Dictionary** (N.Y.: Wamer Books, Inc., 2008).
- 82- William A. Stimson: **Beyond ISO 9000, How to Dynamic World Sustain Quality** (N.Y.: AMACOM, 1998).
- 83- William Newman: **The Process of Management** (N.J.: Prentice – Hall, 5th ed., 1982).
- 84- Yashikayu Sacamoto (edr.): **Global Transformation, Challenges to the State System** (Tokyo: United Nation University, 1994).
- 85- Yeong Kim & John Short: **Globalization and City** (N.Y.: 1999).
- 86- Zaltman & Duncan: **Social Change** (N.Y.: The Free Press, 2002).

منتدی سور الازبکیہ

WWW.BOOKS4ALL.NET

[*https://twitter.com/SourAlAzbakya*](https://twitter.com/SourAlAzbakya)

<https://www.facebook.com/books4all.net>