

التحديات والمعوقات

السؤال الرابع : هل تعاني من تحديات فى حياتك ؟

هل تعاني من تحديات فى حياتك الآن ؟ إذا كانت إجابتك بنعم ، هل تعتقد أن ما تعانيه الآن هو نتيجة ما فعلته فى الماضى أو أنك تعتقد أن الناس والظروف هم السبب فى ذلك ؟ إجابتك على هذا السؤال ستحدد سلوكك تجاه هذه التحديات ، فلو أنك من النوع الذى يلوم ويقارن وينقد لن تتغير حالتك ، بل على العكس ستزداد قوة وحدة وستزداد أحاسيسك السلبية ، ولكن لو كنت تريد حقاً أن تحدث تغييراً إيجابياً فى حياتك فلتتوقف عن اللوم والنقد والمقارنة وقم الآن ! نعم الآن ! وخذ ورقة وقلماً واتبع هذه الإستراتيجية :

١. الحالة: اكتب بالتحديد ما هى الحالة التى تعاني منها ، وكن محدداً جداً وابتعد عن التعميم .

٢. الفكر : اكتب الأفكار التى تدور فى ذهنك وأنت تعاني منها ، وكن محدداً جداً وابتعد عن الذى تسمعه فى داخلك !

٣. التحدى : اكتب أحساس التحدى الذى تشعر به ، ومتى تشعر بهذه الأحاسيس وأسبابها .

٤. السلوك : اكتب السلوك الذى سلكته بسبب هذا التحدى.

٥. النتائج : اكتب النتائج التى حصلت عليها بسبب سلوكك.

٦. الماضى :ارجع للماضى وتذكر ماذا فعلت حتى وصلت إلى هذه النتيجة.

٧. السؤال : اسأل نفسك هل تريد حقاً حلاً لهذا التحدى والاستفادة منه ؟

٨. اذكر أى شئ يمكنك الاعتقاد بأنه قد يبدد مجهودك ، أو يببطئ سرعة تقدمك ، أو يؤدي إلى انحراف خط سيرك أو يحول بينك وبين النجاح المنشود مثل : (ضعف الخبرة مع المنافسين - قلة الزبائن والمعارف)

٩. المسؤولية : خذ المسؤولية كاملة ولا تدع نفسك للوم أو النقد.
١٠. الفعل : الآن وليس غداً، قم بتغيير ما يجب تغييره ولا تدع كبرياءك يقف عائقاً للتغيير .
١١. الالتزام : كن ملتزماً بالفعل والحل مهما كانت الظروف والتحديات.
١٢. التقييم والمرونة : قيم الفعل وتعلم منه وعدل ما يجب تعديله، وكن مرناً حتى تصل إلى تحقيق هدفك.
١٣. توكل على الله حق التوكل، واشكره واذكره دائماً، وكن مرتبطاً به بتفائل تام، وتأكد أنه معك ولا يضيع أجر من احسن عملاً.
- عليك أن تكتب التحدى والحل والنتيجة لكى تكون معك كمرجع لو واجهت تحدياً آخر من تحديات الحياة

- ١-
- ٢-
- ٣-

التحديات الكبيرة هي التي تصنع الرجال

والألماس يظل حجراً ما لم يصقل فيصبح احجاراً كريمة

السؤال الخامس :

١. ما الأشياء الخمسة التي تريد أن تكون عليها وهى قريبة من شخصيتك ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

..... ٤ -

..... ٥ -

٢. ماهى الأشياء الخمسة التى تريد أن تحققها ؟

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

٣. ماهى أهم الأشياء الخمسة التى تريد أن تمتلكها ؟

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

٤. هل فكرت فى الأماكن الخمسة فى العالم التى ترغب الذهاب إليها
فى رحلة ؟

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

٥. أين تريد أو ترغب أن تعيش ؟ (كن محدداً : أى بلد أو منطقة أو قارة ؟ أى نوع من أنواع المنازل ؟ ماهو أكثر مكان تحب أن تسكن بجواره ٠٠ الماء ؟ المحيط ؟ الجبال ؟ الناس ؟)

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

٦. اذا كنت تريد الذهاب فى رحلة، من الشخص أو الأشخاص الذين ترغب أن يكونوا معك فى هذه الرحلة ؟

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

السؤال السادس : كيف أضع حدوداً لنفسى ، وكيف أتوقف ؟

• معنى أن تكون متسماً بالمبادرة هو أن تبادر بإحداث الأشياء بدلاً من أن تنتظر أن تقع هى لك من تلقاء نفسها ، إن الأشخاص الناجحين فى الحياة يميلون إلى أخذ المبادرة ووضع حدود لأنفسهم ، فهم يدركون باستمرار أن الحياة التى يعيشونها هى خيارهم هم ، وليس المهم ما يقع لك فى الحياة ، ولكن المهم هو ما تفعله بعد

الذى يقع لك وبنفس الطريقة ، ليس المهم كيف فشلت ، ولكن المهم كيف تنهض من فشلك هذا مرة ثانية ، تأكد أن الطريقة التى تفكر بها عن نفسك وأهدافك تمكنك من النجاح ، واكتشافنا لكيفية وضعنا للحدود أمام أنفسنا يساعدنا على الكشف عن شكوكننا ومخاوفنا ومحو آثارها علينا ، ربما يذكرك هذا بالتحديات ، استخدم هذا لتدعم وعيك بالصلة بين فكرك ونتائجك.

كن مستعدا دائما للإجابة عن سؤالماذا لو ؟

تدريب للإجابة عن الاحتمالات التى قد تواجهك :

١. ما الأشياء التى يمكنك أن تتوقف عن فعلها بحيث يؤدي ذلك إلى إيجاد سلسلة من الأحداث الإيجابية ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

٢. ما الأشياء التى يمكنك أن تبدأ فى فعلها بحيث يؤدي ذلك إلى إثارة سلسلة من الأحداث الإيجابية ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

٣. أجب الآن بنعم أو لا ، هل أنت مستعد لوضع حدود لنفسك ؟

- ١-
- ٢-
- ٣-

٤. ما المجالات التي لا تحقق فيها ما تريده ؟

العبادة ، الصحة ، المال ، العلاقات

١-

٢-

٣-

٥. ما هي الحدود أو المقاييس أو المؤشرات (زمانية أو مكانية) التي تستدل بها على موقعك نحو النجاح ؟

١-

٢-

٣-

اكتشف منظورك الجديد ، اجعله ثابتاً لديك عند الرجوع إلى منظورك القديم

السؤال السابع :

ما هي المهن أو الوظائف التي يقوم بها من أنت معجب بهم ؟

١ - ٢ - ٣

٢ - من هو الشخص الذى كان له الأثر الأكبر فى حياتك ؟

.....

٣ - لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير فى حياتك ؟

.....

٤ - هل من الممكن أن تكون أنت قدوة لشخص ما ، أو تساعد الناس ؟

.....

ه - عندما تضع أمامك عبارة أو صورة لقدوة تحفزك للعمل ، تذكر
معى ماذا لدى قدوتك (عبادة - سلوك - صورة - هدية) ؟

عادة يحبك كل من يحبون أعمالهم وأهدافهم

الجادون عادة يميلون إلى مثلهم لأنهم معهم يحققون أهدافهم وحب
الجادين والتواصل معهم يمنحك التميز

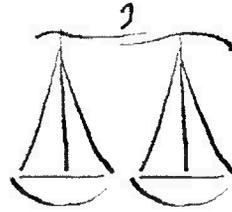
نعمل من أجل أن نجعل العالم مكاناً أفضل للعيش



الضمير الحي



الحب



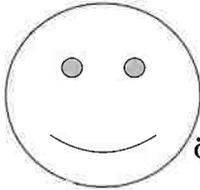
المساواة



سنة

٢٢٠٠

ميلادية



الابتسامة



اكتشاف الكون



التعايش مع الآخر

ثقافة الحوار ونقاش الاختلاف

السفر والرحلات



السلام