



يونسف



سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم

# شخصيتي الإيجابية

## مهاراتي الشخصية





## موضوعات الكتب

١ شخصيتك مفتاح السحري للنجاح

٢ القدرة على تطوير المهارات والقدرات الشخصية

٣ إجادة فن الحوار ومهاراته

٤ كيف تساعد نفسك على التكيف والتغلب على الصعوبات

٥ علم نفسك تقدير الذات

٦ مهارات القيادة وفنونها

٢٠١٤م



# شخصيتك مفتاحك السحري للنجاح

"كل ما احتاجه هو عقلي، وعيني، وشخصيتي للنجاح" ويليام البرت

- هل تسعى إلى النجاح.
- هل تطمح إلى مستقبل باهر.
- هل تحلم بحياة مرفهة وسعيدة.
- هل تريد أن تكون ذا شخصية جيدة.

## إذا شخصيتك هي مفتاحك السحري لتحقيق كافة طموحاتك

تكوين الشخصية سمة متغيرة ومتطورة ومرنة، افهم نفسك كي يفهمك الآخرون، وحدد ملامح شخصيتك،  
إبن شخصيتك بنفسك مستفيداً من نجاحات الآخرين، ولا تسمح لأحد بهدمها.

أحد الناجحين في الحياة يقول "عندما كنت صغيراً قالوا لي كثيراً إنك لن تنجح.. ولم يقولوا لي أبداً.. إنك  
سوف تكون بطل العالم، أو مديراً ناجحاً، أو إنك ستكون من أهم المحاضرين الموجودين في العالم"

د. ابراهيم الفقي.

لا تكتشف قدراتك وتوظفها بالطريقة الصحيحة، تابع معنا قراءة الكتيب لتكتشف ذلك:

**حتى تكتسب الشخصية الناجحة هناك مجموعة من السمات ينبغي التحلي بها منها أن:**

- تعيش حياتك بشخصية الإنسان الناجح وتؤمن بنجاحك، فلا يلبث أن يتحول النجاح إلى عادة وحليف دائم لك.
- تكون متحدثاً بارعاً ولبقاً وباسم الوجه.
- تكون لديك ثقة بنفسك تساعدك على التأثير فيمن حولك، وتحقيق النجاح وتخطي الصعوبات.
- تكون لديك مهارات التعامل مع الآخرين.

## اعرف نفسي من خلال معرفة جوانب شخصيتي

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
١	أستشير أهلي في اتخاذ القرارات المهمة			
٢	أمسك زمام المبادرة في الأمور التي تخصني			
٣	أصنع قراراتي بحكمة وترو			
٤	أصيغ أفكارى بوضوح			
٥	أتحكم في مشاعري عند الغضب			
٦	أميل إلى الابتكار والتجديد في كل شيء			
٧	أبحث عن قدوة ومثل أعلى أحتذي به			
٨	أقدر الشخصيات الإيجابية المبدعة			
٩	أنجز أعمالي بإتقان			
١٠	أطمح أن أكون رائداً في حياتي			

لا = ٣

أحياناً = ٢

نعم = ١

### النتائج:

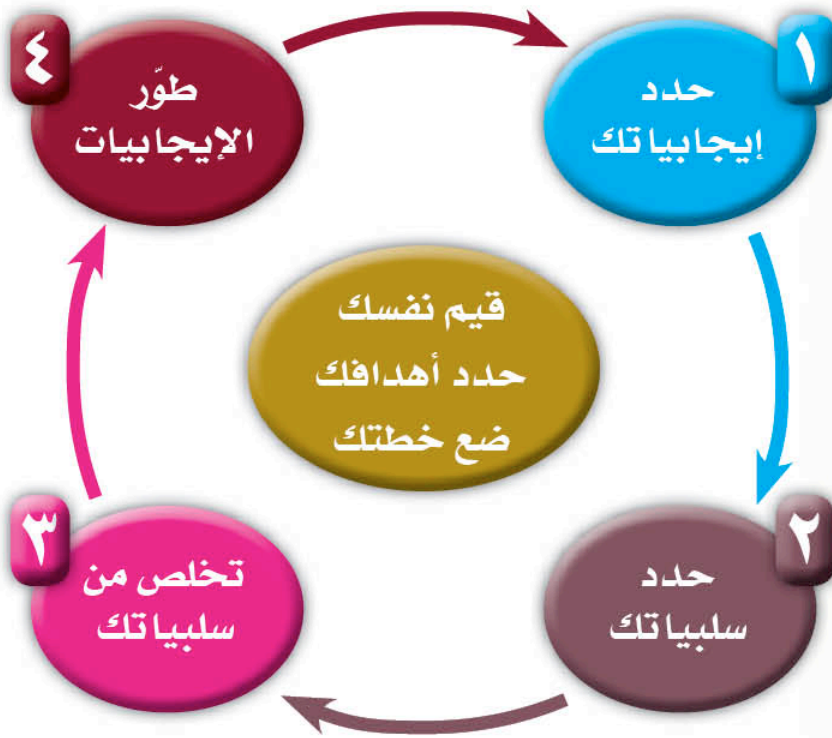
أنت إنسان مجيد، وتمتلك الصفات القيادية في الحياة، ومؤهل لتكون متخذ قرار، وتحب العمل المتقن، ودائماً ما يكون لك قدوة ناجحة تحذو حذوها.	أقل من ١٥
أنت بحاجة لاكتساب المزيد من المهارات لتكون إيجابياً، لأنك أحياناً تتخذ القرار بنفسك وتكون ذا رأي قوي، وأحياناً تترك زمام القيادة للآخرين. ولديك أهداف واضحة ولكن لا تضع لنفسك خطة لتحقيقها.	ما بين ١٥ إلى ٢٥
أنت ذو شخصية منقادة، تسعى لتقليد الآخرين وتخاف من الفشل ولا تهتم بالنجاح.	أعلى من ٢٥

☞ إذا كانت نتيجتك (أقل من ١٥) فأنت تمتلك صفات القيادة، لذا يجب عليك تنميتها وتطويرها وإثراء نفسك بالكثير من المهارات القيادية المهمة والتي سيتم ذكرها لاحقاً.

☞ إذا كنت (ما بين ١٥ إلى ٢٥) فأنت تمتلك المهارات الأساسية لتكون ذا شخصية قيادية ولكنك لا تستغلها، اكتشف نفسك وقدراتك ثم حدد مع أي فريق تود أن تكون.

☞ أما إذا كنت (أعلى من ٢٥) يجب أن تنمي من شخصيتك وتبنيها من خلال إكسابها مهارات وقدرات شخصية تفيدك للنجاح والتقدم في الحياة.

# كيف تطور من مهاراتك وقدراتك الشخصية



من أنت

هل أنت خجول

هل أنت ذو شخصية قيادية

هل أنت متفائل

هل لديك القدرة على حل المشكلات

أكتب أهم الصفات الإيجابية التي تتمتع بها شخصيتك:-

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....
- ٦- .....

اكتب الصفات السلبية التي تعتقد أنها تلازم شخصيتك وترغب في التخلص منها:-

- ١- .....
- ٢- .....
- ٣- .....
- ٤- .....
- ٥- .....
- ٦- .....

### مهمتك القادمة في الحياة

😊 ابحث عن طرق لتنمية صفاتك الإيجابية، والتقليل من صفاتك السلبية.

😊 ابحث عن شخصيات مؤثرة إيجابياً ترغب أن تكون قدوة لك تتوافق مع قيمك ومبادئك.


# إجادة فن الحوار ومهاراته

## مهارات فن الحوار

هناك مهارات يجب أن تكتسبها وأن تكون جزءاً من شخصيتك، لكي تمتلك مفاتيح الحوار الجيد وهي:-

- قبل ان تبدأ حوارك ابتسم فالابتسامة هي أقصر طريقة لكسب القلوب.
- تحديد الهدف من الحوار.
- الاستماع الجيد للآخرين والإنصات لهم.
- سعة الصدر والهدوء وعدم العصبية أمور مهمة يجب أن تكتسبها لتكمل حوارك بسلاسة وتحقق الهدف منه.
- تقبل وجهات النظر المختلفة.
- حاور والديك، وإخوتك، وأصدقائك، فالحوار الجيد سيحقق لك كل ما تصبو إليه.

أحد أهم مفاتيح الشخصية المجيدة هي إجادة فن الحوار..... فالحوار هو وسيلتك الفعالة للوصول إلى أهدافك ولكن:-

ما مهارات فن الحوار؟ 

هل تجيد التحوار مع الشخصيات المختلفة؟ 

هل أنت مؤمن بمقولة (الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية)؟ 



أسباب الابتعاد الآخرين عنك وعدم تواصلهم معك:



عدم إعطائك فرصة لأي أحد بالتحدث.



مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم.



استخدام كلمة أنا دائماً.



عدم الاهتمام بمن يتحدث معك.



الإهانة، والتجريح، ورفع الصوت.

هل تجيد الحوار مع الشخصيات المختلفة

قال الله ﷻ :

يَتَأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا

سورة الحجرات / الآية (١٣).

في ظل التحولات العالمية المعاصرة وتداخل المصالح والأفكار، كان من المهم أن يحظى موضوع الحوار باهتمام على مختلف المستويات، فظهرت المنظمات الدولية التي تدعو إلى الحوار، وذلك للاقتناع بأن الحوار هو أساس حل المشكلات والخلافات.

لقد أعطى الإسلام موضوع الحوار عناية كبيرة. فالقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة حافلة بالتوجيه نحو الحوار البناء. من هنا كان من المهم ليكون الحوار اجندة الإهتمام العالي من حيث الآتي:-

✧ احترام كافة الثقافات وتعزيز مبدأ الحوار بينها.

✧ الحوار الحضاري لا يعني إلغاء هويتك الثقافية ولكن مد جسور التعاون والتعارف مع الحضارات والثقافات الأخرى.

✧ الابتعاد عن الحوار الذي يعمق التنافر والعداوة، لأنه لا فائدة منه.

### لست معي فأنت ضدي

لا يتقبل النصح من الآخرين.

لا صوت يعلو فوق صوته.

متسلط.

لا يراعي مشاعر الآخرين.

لا يغير من قناعاته حتى لو ثبت أنها على غير حق.

اختر مع أي فريق تود أن تنظم.

### الاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية

متسامح.

يؤمن بالديمقراطية وحرية الرأي.

يعرض رأيه بأدب.

مستمع جيد للآخرين.

يغير من قناعاته لو ثبت أنها على غير حق.



# كيف تساعد نفسك على التكيف والتغلب على الصعوبات؟

## الثقة بالنفس

هي نوع من الإطمئنان المدروس، إلى إمكانية تحقيق النجاح والوصول إلى الهدف.

- \* يجب أن تواجه المصاعب وتقول لنفسك "أنا أستطيع التغلب عليها" نحن نعيش في عالم صغير ووسائل المعرفة أصبحت متاحة من خلال الشبكة المنكبوتية "الإنترنت".
- \* إذا طلب منك شيئاً لتفعله قل "أنا أستطيع فعله ولكن أعطني الوقت الكافي".
- \* ابحث - اقرأ - تعلم، فاعلم متاح بين يديك في شاشة صغيرة في غرفة نومك.
- \* " معرفة شخصيتك تساعدك كثيراً في ثباتك وثقتك بنفسك".
- \* الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم واثقون من أنفسهم وسيسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل والتأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم.

لذا يجب أن تبني ثقتك بنفسك من خلال:

- ☞ انظر إلى نفسك كشخص ناجح.
- ☞ تجاهل الأفكار المحبطة من داخلك.
- ☞ لا تقارن نفسك بالآخرين حتى لا تكسر ثقتك بنفسك واعلم أن لكل إنسان مواهبه وقدراته الخاصة.
- ☞ حاول أن تجعل لنفسك قدوة ومثلاً أعلى في الحياة.

## القدرة على حل المشكلات

تعلم مواجهة الصعاب، وحل المشكلات حتى لو كانت مشكلة صغيرة في جهاز الحاسب الآلي، مشكلة في فهم مسألة رياضية، أو لغوية، وإذا كنت تحب التحديات وتواجه مصاعب الحياة بتفاؤل. استمتع بإيجاد حلول لكل من حولك وشاركهم بالتفكير، فقد جريت بنجاح واستمتعت بلعب لعبة إلكترونية صعبة، والنجاح فيها حتى لو استغرقت يوماً كاملاً.

فلم لا تجرب حل مشاكلك مهما كانت صعبة أو استغرقت وقتاً أطول لحلها، ففي النهاية سوف تستمتع بنجاحك.

## تعلم خطوات حل المشكلة

عليك اتباع الخطوات الآتية لحل المشكلات التي تواجهك (Sternberg 1992).

- 1 تحديد المشكلة والإحساس بوجودها.
- 2 تحديد طبيعة المشكلة بوضوح ومعرفة عواملها وأسبابها.
- 3 تحديد متطلبات الحل.
- 4 وضع خطة الحل.
- 5 بدء تنفيذ الخطة.
- 6 متابعة تنفيذ خطة الحل وتقويم مدى نجاحها .
- 7 مراجعة الخطة، وتعديلها، وتنقيحها .
- 8 تقييم حل المشكلة والاستعداد لمواجهة مشكلة أخرى أو مشكلة مستقبلية تنجم عن الحل الناتج للمشكلة الأولى.

## كيف تتعامل مع الضغوط الحياتية

- ❖ لا أستطيع فهم الدروس بشكل جيد.
- ❖ أنا أفكر كثيراً في مستقبلي الجامعي.
- ❖ هل سأجد مقعداً في كلية أو جامعة.
- ❖ أسرتي يتوقعون مني الحصول على نسبة عالية في الدبلوم العام، مما يشكل علي ضغطاً كبيراً.
- ❖ قد تواجهك في حياتك بعض التحديات والضغوط، أعلم أن هذا شيء طبيعي، لأن لكل مرحلة عمرية ضغوطها وهمومها، ولكن الأهم كيف تتعامل معها.

تقبل النقد بهدوء وابتعد عن  
المشاعر السلبية وفكر بإيجابية  
في ملاحظات المقدمة، ثم ضع حلولاً  
مناسبة.



هناك نوعين من أساليب التعامل مع الضغوط التي تواجهها أحدها محبب، والآخر غير محبب:

غير محبب	محبب
الخيال والتمني	التحدث عن المشكلة مع الأهل أو الأصدقاء لإيجاد الحلول
التجنب والهروب	التصدي للمشكلة
التبرير	الثقة بالنفس والقدرة على التنافس وإثبات الذات

هناك صفات يجب أن تتحلّى بها، وسوف تساعدك على مواجهة الصعوبات:

### الدافعية

هي قوة محرّكة ومنشطة وموجهة للفرد تدفعه لتحقيق هدفه، وقد تكون هذه القوة أو الدوافع خارجية من المجتمع الخارجي أو داخلية من داخل الفرد نفسه.

محمد طالب في الصف الثاني عشر ينوي الاستعداد مبكراً لامتحانات الدبلوم العام ويسعى للحصول على نسبة عالية تمكنه من الدخول إلى كلية الهندسة الطبية (الدافع الداخلي لرغبة محمد في النجاح، لتحقيق حلمه في الدخول للتخصص الذي يرغبه).

بينما سامي ينوي الاستعداد مبكراً لامتحانات الدبلوم العام، لأن والده وعده بشراء سيارة جديدة له، إذا ما استطاع الحصول على نسبة عالية في شهادة الدبلوم العام (الدافع الخارجي لرغبة سامي في الحصول على ما وعده والده به).

# إِذًا

الدافع

الشعور  
بالارتياح

يحرك  
وينشط

يحقق  
الهدف

يوجه

## المرونة

قدرة الفرد على مواجهة ضغوطات الحياة وتحدياتها الصعبة. ويمتاز الطالب المرن بالسمات الآتية:

- ☺ القدرة على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.
- ☺ القدرة على حل المشكلات.
- ☺ القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة.
- ☺ القدرة على جعل حياته ذات معنى.

## تقبل النقد

النقد شيء لا بد أن تواجهه مهما كان مستواك العلمي أو الوظيفي أو الاجتماعي لذلك يجب عليك أن تتفاعل معه بإيجابية، وقد يصادفك نوعين من النقد:

١. النقد الإيجابي الذي يقدم لك الملاحظات والمقترحات لحلها.
٢. النقد السلبي وهدفه النقاط السلبية لديك دون أي معالجة.

تذكر: قبل أن تنتقد الآخرين اسأل نفسك الأسئلة الآتية:

- ☞ ما الذي أريد توصيله للآخرين بالضبط.
- ☞ ما الذي أريد تغييره.
- ☞ ما دوافعي لإظهار النقد؟ احذر النقد بهدف الانتقام.
- ☞ ما الحلول والأهداف والاقتراحات التي يمكن أن عرضها.
- ☞ كيف أساعد الطرف الآخر إلى لتحقيق ما أريد.

## أساليب النقد البناء

- ☺ النقد هدية فغلف هديتك وقدمها بأسلوب راق.
- ☺ احترم الشخص ولا تنتقص من مكانته.
- ☺ تدرج في النقد فالبعض تكفيه كلمة.
- ☺ انقد السلوك ولا تنتقد الشخص.
- ☺ لتكن رسالتك النقدية واضحة.
- ☺ أعط الآخر فرصة للدفاع عن رأيه.
- ☺ انتقد بطريقة بناءة.

☺ استفد من تجاربك في نقد الآخرين لك، وابتعد عن الأساليب التي جرحتك وأمتك ولا تطبقها على غيرك.

يجب أن

تجعل هدفك من النقد

هو المساعدة وتقديم الاقتراحات

المناسبة وليس الانتقاص من الشخص

الذي أمامك لذا:

ركّز نقدك على إيجاد الحلول.

حافظ على احترام الشخص لذاته.

اختر أسب الكلمات.

لا تقارن نفسك بالآخرين.

### الابتعاد عن القلق

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر، وكثرة التوقعات السلبية، وينجم القلق عن الخوف من المستقبل، ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر، كالانتقال من مرحلة البيت إلى المدرسة، أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة، أو من مرحلة الانتقال من المدرسة إلى الجامعة.

الشخصية الناجحة هي التي تجعل من هذا القلق دافعاً لبذل المزيد من الجهد لتحقيق النجاح، وكن حذراً من تزايد القلق لأنه في هذه الحالة سوف يكون عائقاً عن تقديم الأفضل لديك، لذا يعد القلق سلاحاً ذا حدين.

### هل تعلم أن :-

- الاستعانة بالله سُبْحَانَ اللَّهِ والتوكل عليه، وتفويض الأمر إلى الله، والإيمان بالقضاء والقدر.
- القليل من القلق لا بأس به لأنه ينشط الجهود الإيجابية، مما يحفز القدرة على النجاح والابداع ويخفف الضغط الناتج من الأمور الصعبة والتي تحتاج إلى إنجاز.
- الشخصية الواثقة من قدرتها على الإنجاز تتعامل بشكل ناجح مع القلق.
- عدم التوفيق في تحقيق مهمة ما، إما أن تشكل دافعاً إيجابياً للاستمرار في المحاولة حتى النجاح، أو أن تشكل دافعاً سلبياً للاستسلام.



## علم نفسك تقدير الذات

خلق الله ﷻ الإنسان وبه طاقات، لذلك يجب عليه أن يتقبل فكرة الاختلاف.

يجب أن نضم أنفسنا ونعرف ما هي إيجابياتنا وسلبياتنا. قد يكون تقديرنا لذاتنا مرتفعاً وقد يكون منخفضاً، لأن البعض يرى مزاياه فقط ويبالغ فيها والبعض الآخر لا يرى إلا عيوبه ويبالغ فيها وكلا التصورين خاطئين. يجب أن ترى عيوبك بنفس القدر الذي ترى فيه مزاياك ويجب أن لا تنظر فقط إلى عيوبك فتؤثر هذه النظرة في حياتك النفسية وتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والانسحاب من الحياة الاجتماعية ومن ثم الضلل. إذاً ما الحل؟

### أولاً

تعرف على قواك الداخلية، فقد وهبك الله ﷻ القدرة على معرفة ذاتك وقدراتها فيجب أن تستمد القوة من ذاتك لا أن تستمدتها من الآخرين لأن تقديرك لذاتك يؤثر في أسلوب حياتك وطريقة تعاملك مع الآخرين، وكلما زاد تقديرك لذاتك زادت فاعليتك وإنتاجك في الحياة.

### ثانياً

اكتب ما تريد تحقيقه في المرحلة القادمة من حياتك، واسع لتحقيق هذه الأهداف. ولا تيأس واستعن بالله في تحقيقها، ولكن بالمقابل يجب أن تجعل أهدافك واقعية وقابلة للتحقيق.

### نصائح مهمة تساعدك على تحقيق تقدير الذات

١ كن إيجابياً، ولا تجعل الفشل أو الاخفاق في تحقيق هدف ما يفقدك ثقتك بنفسك، بل اجعل هذا الفشل محركاً قوياً للوصول إلى النجاح.

٢ اكتب أهم إنجازاتك التي حققتها في الفترة الماضية، وأهم أهدافك التي تنوي تحقيقها في الفترة المقبلة.

٣ لا تتردد في عرض أفكارك للآخرين وتقبل النصح بابتسامة.

٤ كافء نفسك بعد تحقيق كل إنجاز ولا تنتظر من الآخرين أن يكافئوك.

### مهمتك القادمة

➤ زد من ثقتك بنفسك من خلال عدة مهام حاول أن تنفذها ودون شعورك بعد كل مهمة.

➤ ألق التحية على خمسة أشخاص غريباء ولا تنسى أن تكون مبتسماً عند إلقاء التحية.

➤ احرص على أن تكون لديك إجابات مناسبة لاستفسارات الآخرين.



## مهارات القيادة وفتونها

القيادة فن من فنون الشخصية المجيدة. وهي عملية تهدف إلى التأثير على سلوك الآخرين، وتنسيق جهودهم لتحقيق أهداف معينة. والنبى ﷺ أمر بتعيين القائد حتى في المجموعات الصغيرة كما قال ﷺ "إذا خرج ثلاثة في سفر فليأمرؤا احدهم" رواه أبو داوود.

فالقيادة هي التمكن من رسم الرؤية المستقبلية والعمل على تحقيقها. ولنا في الرسول العظيم القدوة الحسنة فعند قيادته للأمة الإسلامية وضع لها رؤية مستقبلية.

### صفات القائد ومهاراته

هناك عدة سمات يجب أن يتحلّى بها القائد:

### السمات المعرفية

شخصية ذكية، ومطلعة على الثقافات، ولديها القدرة على التنبؤ بالأمر وعواقبها، واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، ولديها القدرة على التفكير والتخطيط والإبداع.

### السمات الاجتماعية

القائد المحبوب يتعامل مع الآخرين بسلاسة وحب لكي يصلوا إلى الأهداف المنشودة. ويمتلك مهارات إنسانية واجتماعية تساعد في حل المشكلات واتخاذ القرارات.

### السمات الإنفعالية

يتسم القائد بسمات إنفعالية مناسبة مثل: ضبط النفس، الهدوء، عدم الغضب، الاستماع الجيد، الصبر.

### السمات الجسمية

يهتم بمظهره العام، ويمتلك ذوقاً عالياً.

### هناك صفات أخرى يجب على القائد التحلي بها:

القدرة على التعلم باستمرار، الطاقة الإيجابية، تجديد الذات، الإصرار على النجاح وتخطي كل العقبات، الإرادة القوية، التواصل، طيبة القلب، الثقة بالنفس.

### مهمتك القادمة:

أولاً: اكتب أهم الصفات القيادية التي جعلت من سيدنا محمد ﷺ أعظم قائد عرفته البشرية:

.....

.....

.....

ثانياً: ابحث عن قائد آخر غير التاريخ بشخصيته، وحدد أهم صفاته:

.....

.....

.....

### واجبات القائد

- ☞ القدوة في السلوك الحسن والمظهر اللائق.
- ☞ تقبل الرأي الآخر.
- ☞ العدل بين الأفراد في المعاملة.
- ☞ المشورة وإسداء النصح.
- ☞ القدرة على اكتشاف العناصر البناءة والجيدة، وتقديرها، وتوزيع العمل الذي يناسب قدرات كل فرد.
- ☞ الجرأة والتحدي لتبني الأفكار والأساليب التي تصب في الصالح العام.
- ☞ تحويل الأهداف إلى نتائج وإنجازات من خلال تحفيز الأفراد ودفعهم لتحقيقها.
- ☞ تفعيل وتحفيز العمل ضمن الفريق.

### فنون القيادة

القيادة هي التمكن من وضع الرؤية المستقبلية والعمل على تحقيقها. ولنا في الرسول العظيم القدوة الحسنة، فعند قيادته للأمة الإسلامية وضع لها رؤية مستقبلية.

ومن إحدى فنون القيادة هو أن تعرف الماضي لكي تخطط للمستقبل، فيجب أن تعرف وتحدد المكان الذي تقف عنده لتتخذ الخطوات المناسبة والقرارات الصحيحة، فهناك حكمة تقول: (إن لم تكن تعرف أين تقف، فلن تعرف إلى أين أنت ذاهب!)

كما أن النظر إلى الماضي يعطيك العبرة والعظة فمثلاً عندما ننظر إلى أسباب انتصار المسلمين الأوائل في غزواتهم وكيف انتصروا في بعض المعارك؟ وكيف هزموا؟ وكيف استفادوا من أخطائهم، فإن ذلك يمثل لنا العبرة والعظة لاستشراف المستقبل وعدم الوقوع في الأخطاء وتكرارها، إذا فالقيادة فن وتحدي لا يتقنه إلا المميزون.

### مهمتك القادمة في الحياة :-

➤ اقرأ السير الذاتية للقادة الذين أثروا في تاريخ هذه البشرية، حدد لنفسك وقتاً يومياً لتقرأ في سيرهم، واجعل معك مفكرة صغيرة تكتب فيها الدروس المستفادة والعبر المستنبطة من قصص هؤلاء القادة العظماء.

➤ طوّر من شخصيتك، وذلك من خلال حضور بعض الندوات والدورات التي تساعدك في تكوين تلك الرؤى المستقبلية.





الخطيب، محمد جواد ( ٢٠٠٧ م). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب  
الضلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية -  
سلسلة الدراسات الإنسانية -

١٠٨٨. المجلد الخامس عشر، العدد الثاني عشر، ص: ١٠٥١

Sternberg, R.J. ( 1992 ). Metaphors of mind:  
Conceptions of the nature of intelligence.  
Cambridge, England : Cambridge University Press.

Lifton, R.J. (1993) The Protean Self: human resilience in an  
age of fragmentation, New York: Basic Books





شخصيتي الإيجابية  
مهاراتي الشخصية