



الطريق

إلى تحفيز الذات

تقديم
محمد بن سلطان السلطان

مداخل

ما ذا يحقق لنا تحفيز الذات؟

مضاعفة القدرة الانتاجية. 

العلاقة الحسنة مع الآخرين. 

التحكم في العواطف. 

الإيجابية. 



قصة الفيل الصغير



قال الرجل: يا بني أنت تعلم أن الفيل قوي جداً ويستطيع أن يخلص نفسه في أي وقت، وأنا أيضاً أعرف هذا ولكن الفيل لا يعلم ذلك ولا يعرف مدى قدرته الذاتية!



نشاط

تعرف على ذاتك.

ص (٣)



✕ خطوات تحفيز الذات:

✓ الخطة.

✓ الأهداف.

✓ الأحلام.

✓ النجاح.

✓ العادة.

✓ الممارسة.



مقومات النجاح

مقومات خارجية ٢٠ %

التنفيذ

الخطة

المتابعة

التقييم

مقومات داخلية ٨٠ %

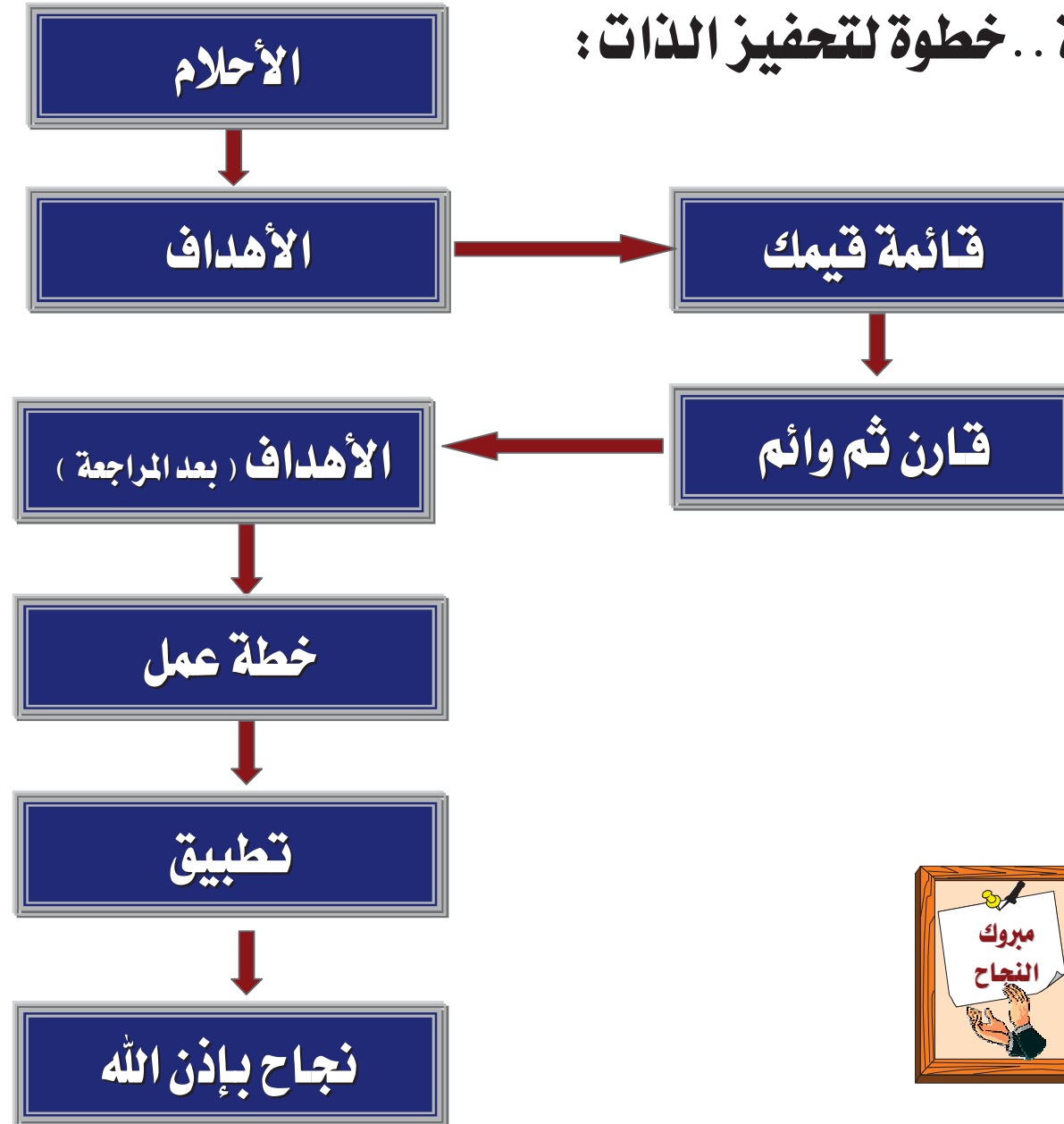
التركيز

الرسالة

الالتزام

الرغبة

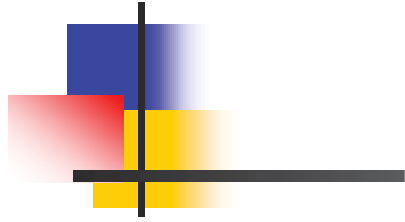
❑ خطوة .. خطوة لتحفيز الذات:





ما معوقات تنمية الذات؟

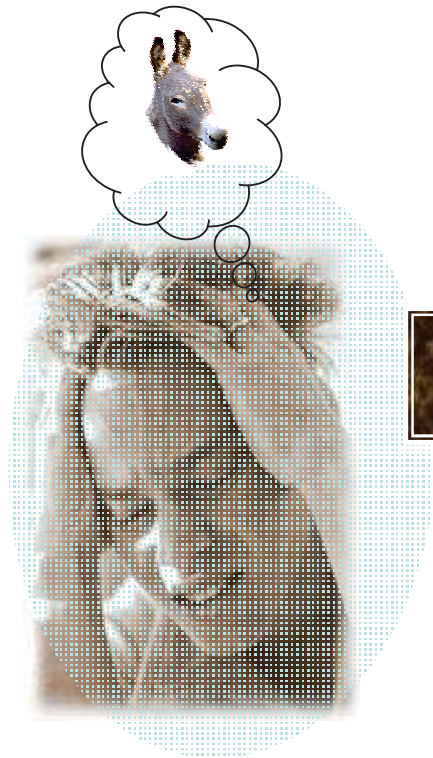
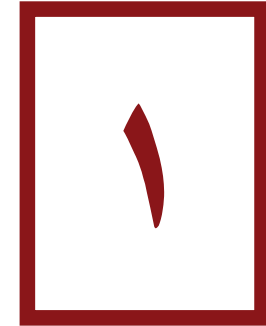




عوائق تنمية الذات



القناعات السلبية عن الذات.





• تقول بعض دراسات علم النفس:

عندما نبغ (١٨) عاماً نكون تلقينا (١٥٠,٠٠٠) رسالة سلبية، و (٤٠٠ -
٦٠٠) رسالة إيجابية!!!

• من الميلاد حتى (٧) سنوات (٩٠ %) من البرمجة قد تم.



اسقاط الاخفاق على الآخرين

٢

المدير

الظروف

الأهل

✓ تحمل المسؤولية سبيلنا إلى النجاح بإذن الله.





المبالغة في تعميم الافتراضات.

إن أكثر من (٩٣%) من الأحداث التي نعتقد أنها سبب في الاحساس السلبية لن تتحقق أبداً وأن (٧%) أو أقل لا يمكن التحكم فيها .



الموروثات الاجتماعية السلبية

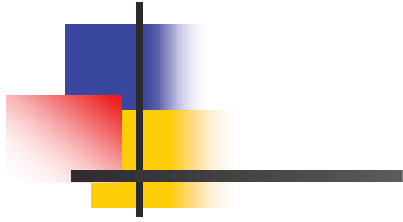
٤

✓ ما ترك الأول للأخر شيئاً!



ما عوامل تنمية الذات؟

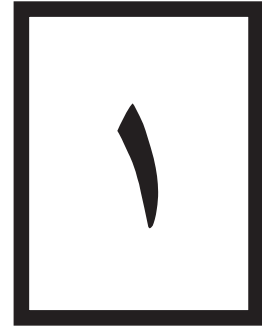




عوامل تنمية الذات

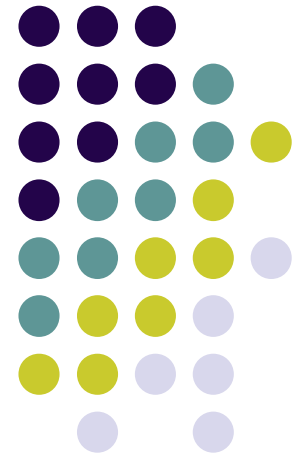


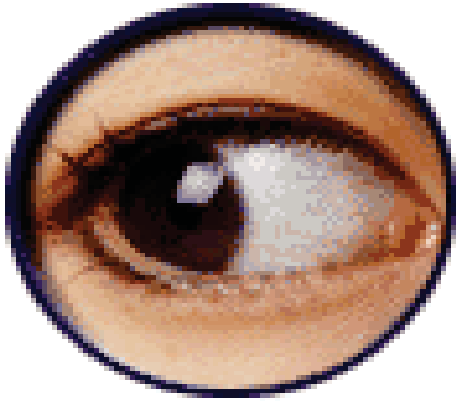
تخطيم المشاعر السلبية.



✓ توقف عن المقارنة السلبية لنفسك بالآخرين .

✓ تقبل نفسك وثق بقدرتك على النجاح وكرر
العبارات الإيجابية (أنا أتقبل ذاتي وأثق في
قدراتي واستطيع أن أحقق أهدافي بإذن الله)





ننظر إلى الحياة بعين واحدة.

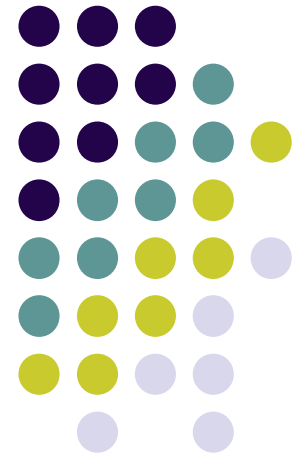


القناعة بأهمية تطوير الذات.

٢

✓ القناعة بأنه لا خيار سوى تطوير الذات وتنميتها.

✓ لا أحد يستطيع تطوير ذاتك ما لم تشعر بأهمية ذلك وضرورته.



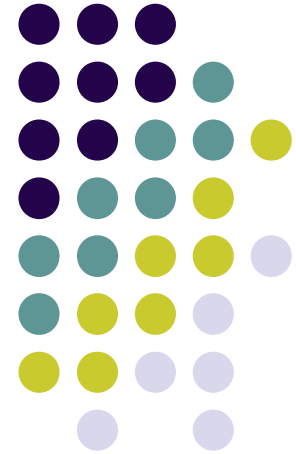


الرغبة الصادقة في تطوير الذات.

٣



✓ من السهل جر الحصان
إلى الماء ولكن...



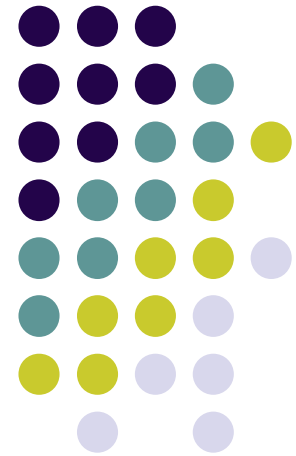


التفاؤل بالخير

٤

✓ أجرت إحدى الجامعات في كاليفورنيا دراسة على
التحدث مع الذات عام ١٩٨٣هـ وتوصلت إلى أن أكثر من
(٨٠%) من الذي نقوله لأنفسنا يكون سلبيا !

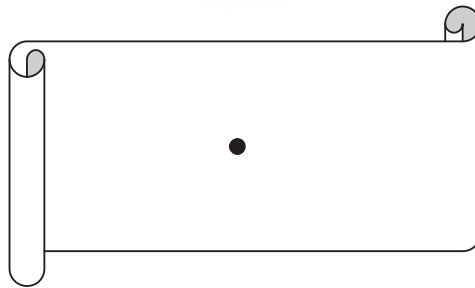
✓ هذا القلق يتسبب في أكثر من (٧٥%) من الأمراض
بما في ذلك ضغط الدم، والقرحة، والنوبات القلبية.





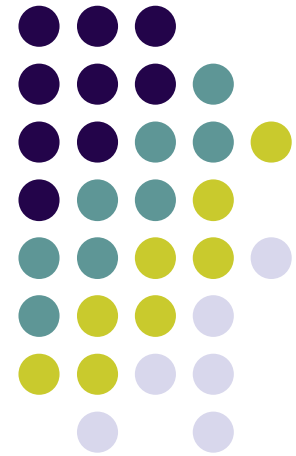
التفكير الإيجابي

٥



• **✓ ننظر إلى حياتنا من الزاوية
المشرقة.**

• **✓ إذا نظرنا إلى نقطة الضعف
فلن ننظر إلى مزاياها الجيدة.**

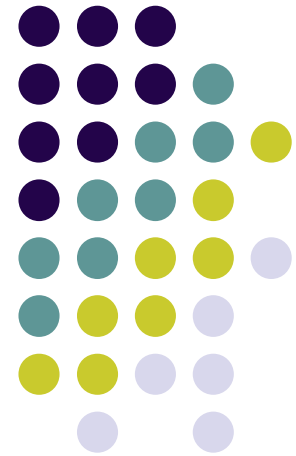




نشاط

العبارات السلبية... والإيجابية

ص (٦)

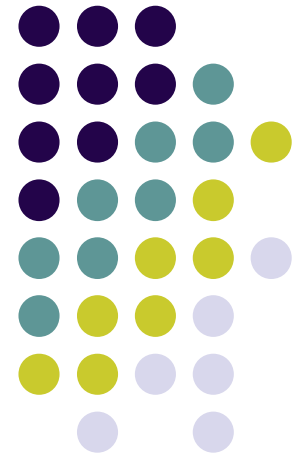




نشاط

مقابلة الرئيس

ص (٦)

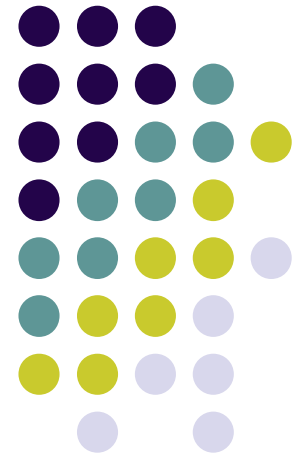


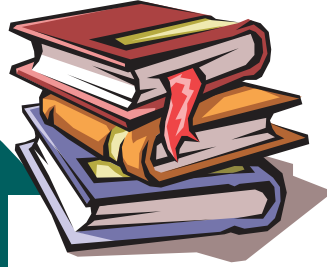


نشاط

حالة دراسية

ص (٨)





• من مكتبة تحفيز الذات:

- ١- د/ إبراهيم الفقي، المفاتيح العشرة للنجاح، مطبعة أمية التجارية، ط. الثانية ١٤٢٥هـ
- ٢- د/ إبراهيم الفقي، قوة التحكم في الذات، مطبعة أمية التجارية، ط. الثانية ١٤٢٥هـ
- ٣- محمد ديماس، كيف توظف طاقتك، دار ابن حزم، ط. الأولى ١٤١١هـ.
- ٤- كيت كينان، ترجمة محمود الحلبي، الدار العربية للعلوم، ط. الأولى ١٤١٦هـ.
- ٥- د/ ليندا فيلد، أسرار احترام الذات، ترجمة سلام النحاس، مراجعة وتعليق بكري النحاس، دار الثقافة للجميع، ط. الأولى ١٤٢٥هـ
- ٦- برايان تريسي، علم نفس النجاح، ترجمة د/ عبداللطيف الخياط، دار الثقافة للجميع، ط. الأولى ١٤١٩هـ
- ٧- محمد بن فهد الدوسري، رياضة النفوس (صناعة النفس البشرية باستخراج القوى الخفية عن طريق زرع القناعات الإيجابية) مطابع الحميضي، ط. الأولى ١٤٢٦هـ.

سبحانك اللهم وبحمدك أشهد أن لا إله إلا أنت أستغفرك وأتوب إليك.