**الشخصية الايجابية**

**وصناعة النجاح في بيئة العمل**

Positive

=

المـــدرب /

رؤيتي وأهدافي :-

الخبرات العملية :-

العضويات الدولية والمحلية

انجازات المدرب

بعض الدورات التي أقدمها

تمنياتي للجميع بالتوفيق والنجاح ،،،

فهرس المحتويات

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **محاور البرنامج** | **رقم الصفحة** | **الوقت المقترح (يوضع بمعرفة المدرب)** |
| **مفهوما لإيجابية** | |  |
| **معنى الإيجابية** | **9** |  |
| **طرف واحدأم طرفان؟ (تمرين)** | **15** |  |
| **أهمية التفكير الايجابي في بيئة العمل** | **23** |  |
| **نفايات نووية (تمرين)** | **26** |  |
| **صفات الشخصية الإيجابية** | |  |
| **صفات الشخصية الايجابية** | **33** |  |
| **تمارين على الشخصية الايجابية** | **36** |  |
| **خطوات صناعة الشخصية الإيجابية** | |  |
| **فهم وتحليل الموقف** | **41** |  |
| **العلاقة بين الشخصية والموقف الإيجابي** | **42** |  |
| **قوة جاذبية الموقف الإيجابي** | **43** |  |
| **هل يستطيع أحد مصادرة موقفك الإيجابي؟** | **44** |  |
| **الحاجة إلى تجديد المواقف** | **45** |  |
| **كيفية تعديل وتكييف الموقف** | **46** |  |
| **العلاقة بين الموقف والعمل** | **47** |  |
| **ما موقفك من العمل مع أشخاص متعددي الأعراق؟** | **48** |  |
| **موقفك يحدد مدى نجاحك في عملك** | **49** |  |
| **الموقف والقيادة في العمل** | **50** |  |
| **كيف تتمكن من المحافظة على موقفك الإيجابي؟** | **51** |  |
| **تمارين على الشخصية الايجابية** | **52** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **محاور البرنامج** | **رقم الصفحة** | **الوقت المقترح (يوضع بمعرفة المدرب)** |
| **تقنيات بناء الثقة بالنفس** | |  |
| **الصورة الذاتية** | **56** |  |
| **حب وتقدير الذات** | **57** |  |
| **الثقة فيما تملك مادمت بالفعل تملكه** | **58** |  |
| **تقوية الشخصية والمعلومات** | **59** |  |
| **القدرة على مواجهة المشكلات** | **60** |  |
| **المؤمن مرآة أخيه (تمرين)** | **61** |  |
| **تهيئة بيئة عمل ايجابية ومنتجة وناجحة** | |  |
| **تهيئة بيئة عمل ايجابية ومنتجة وناجحة** | **68** |  |
| **الثقة** | **69** |  |
| **المتعة في مكان العمل الناجح** | **70** |  |
| **الفرصة في بيئة العمل** | **70** |  |
| **مفاتيح النجاح في العمل** | |  |
| **تعلم أن تحب عملك وتتفوق فيه** | **73** |  |
| **قرر بدقة ما الذي تريد أن تفعله في حياتك** | **73** |  |
| **ثابر وجاهد وقاتل حتى تحقق هدفك** | **74** |  |
| **التزم في حياتك بالتعلم مادمت حيا** | **74** |  |
| **استثمر وقتك بحكمة وذكاء** | **75** |  |
| **اتبع القادة والناجحين** | **75** |  |
| **كن صادقا أمينا** | **76** |  |
| **استعمل عبقريتك وإبداعك الفطري** | **77** |  |
| **تعامل مع كل من تقابل كما لوكان يساوي مليون دولار** | **77** |  |
| **اعمل بأقصى قوتك وسوف تنجح** | **78** |  |
| **إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل** | |  |
| **المدخل الشخصى** | **80** |  |
| **المدخل التنظيمى** | **86** |  |

|  |
| --- |
| مقدمة |
| يلعب موقفك دورا بارزا فى مجال عملك ونجاحك أو فشلك فيه ، إذا اتخذت موقفا ايجابيا كان ذلك دليل نجاحك ، والعكس صحيح ، فعلام يعتمد النجاح فى الوظيفة ، إنه يعتمد على عاملين هما : مهارات العمل والنواحى الفنية أو الحرفية لوظيفتك ، والأمر الثانى هو العلاقات الإنسانية ومدى قوة اتصالك بالآخرين والتى تبدأ باتخاذ مواقف ايجابية .  أننا نحيا فى عصر نركز فيه على الفعل وننسى الفكر ، ولكننا ندرك أهمية السيطرة على الفكر عندما نلاحظ أن خسائرنا أفدح من أخطائنا ، لأن الخطا البسيط فى الفكر يؤدى إلى أخطاء هائلة فى الفعل . وظهرت مداخل التفكير المختلفة واحتل نمط التفكير الايجابى موقعا متميزا لتركيزة على فكرة أن من ينجحون فى هذا العالم هم من يفكرون بطريقة إيجابية. إما من يفكرون بطريقة سلبية فإنهم يفشلون ، وذلك لأن النجاح والفشل يتبعان من الاستعداد النفسى ، فالشخص الذى تتميز طريقته بالتفكير السلبى يعايش مجموعة من الافتراضات السلبية عن نفسه وعن الآخرين تسرع بخطواته باتجاه الإجهاد النفسى والجسدى مما يسرع بالتالى بخطواته لنهاية حياته وفقدها , لقد تعلمنا من قبل أن من ينجحون فى هذا العالم هم من يملكون التوجه الإيجابي. أما من يفكرون بطريقة سلبية فإنهم يفشلون ، وذلك لأن النجاح والفشل ينبعان من الاستعداد النفسى ، إن الشخص كى ينجح عليه أن يصرف عن ذهنه أية أفكار سلبية ويتجنب الأشخاص السلبيين . عندما تجد نفسك تفكر فى عجزك وتنسى قدرتك وتركز على ضعفك وتنسى قوتك وتتوقع فشلك أو لايخطر على بالك النجاح، فأنت بتفكر بطريقة سلبية ، فالتفكير السلبى يداهمنا عندما يسيطر علينا الشعور بالضآلة وتشعر بأنه لافكاك منها ، فترى الوجه المظلم من الأشياء وتعجز عن رؤية الجانب المشرق منها ، كثيرون منا تتنابهم نوبات من التفكير السلبى .  إن الاتجاه الايجابى يعطى الشخص الشجاعة لمواجهة المشكلات واتخاذ القرارات ، ويركز على الابداع والابتكار ، ويمد صاحبه بالقدرة على عمل تعديل وتكييف فى الموقف السلبى ، كما انه يرسخ الاستقرار النفسى والصحى للعاملين مما يؤثر بالايجاب على الانتاجية ، كما أن الموقف الايجابى يعتبر معززا قويا فى بناء الشخصية ، ويطمس المواقف السلبية من جهة أخرى . |

المشاركون :

كل مهتم بالتعليم و التربية والتطوير و النجاح والتميز .

أسلوب تنفيذ البرنامج :

• المحاضرات .

• ورش العمل .

•المناقشات الجماعية والعصف الذهنى .



فى نهاية الدورة يكون المتدرب قادرا على :

الهدف العام للبرنامج التدريبي :

يتلخص الهدف العام للبرنامج في غرس المفاهيم والطرق والآليات اللازمة لبناء الشخصية الإيجابية ، بهدف صقل شخصية الفرد وجعلها أكثر جاذبية وتأثيراً وتفاعلاً لبناء علاقات جيدة مع الذات ومع الآخرين .

الأهداف التفصيلية للبرنامج :

بنهاية هذا البرنامج التدريبي نتوقع أن المشاركون قد حققوا النتائج الآتية   
(بمشيئة الله ) :

1ـ تعريف المشاركين بالمبادىء والاساسيات وصفات الشخصية الناجحة .

2ـ تزويد المشاركين بالخطوات العملية لصناعة الشخصية الايجابية 0

3ـ معرفةتقنيات بناء الثقة بالنفس0

4ـ رفع اداء المشاركين من خلال تهيئة بيئة عمل ايجابية ومنتجة وناجحة 0

5ـ تزويد المشاركين بمفاتيح النجاح في العمل0

6ـ رفع اداء المشاركين من خلال اكسابهم استراتيجيات التعامل مع الضغوط0



**مفهوم الإيجابية**

**معنى الإيجابية**

"الإيجابية" مصدر صناعي من الجذر اللغوي (وجب)، ووجب الشيء، أي: "لزم وثبت".

ثم عرّج على "الإيجابية" من الناحية الاصطلاحية فوجد أن العلماء لم تقدم تعريفًا لها رغم كثرة التناول، فحاول تقديم تعريف للإيجابية من وجهة نظره يعتبر نواة يمكن البناء عليه فعرفها بقوله: "هي حالة في النفس تجعل صاحبها مهمومًا بأمر ما شرعي، ويرى أنه مسئول عنه تجاه الآخرين مسئولية أدبية نابعة من ذاته، ولا يألو جهدًا في العمل له، والسعي من أجله".



فهو بهذا التعريف يقارب بين "الإيجابية" و"الذاتية"، وأخرج من الإيجابية أي عمل يتخذ للوصول إليه وسيلة غير شرعية؛ فالرجل الذي لديه همة عالية في جمع المال -مثلاً- ويسعى لتحقيق ذلك بكل الوسائل المشروعة وغير المشروعة كالسرقة -مثلاً- مهما كثر ماله لا يعتبر شخصًا إيجابيًّا، إلى جانب تأكيد المؤلف في التعريف على بذل الجهد والمداومة على ذلك، فليس بإيجابي مَن تأتيه صحوة عابرة تدفعه للعمل ثم تخبو ولا يصبح لها أثراً في حياته، فيرقد مع الراقدين.

**يُعرِّف البعض الإيجابية بأنها:**

اندِفاع الإنسان الذاتي الناشِئ عن استقرار الإيمان في قلبه، لتكييف الواقع الذي مِن حوله وتغييره وتبديلِه إن لَزِم الأمر؛ لكي يُطابِق الواقع الإيجابي الذي في حسِّه، أو قل: هو الحافز الذي يَدفع بطاقة الإنسان لأداء عمل معيَّن؛ للوصول إلى غاية محدَّدة، مُحتمِلاً كافَّة الصِّعاب لتحقيق الهدف.



مِن هنا نُعرِّف الرجل الإيجابيَّ بأنه رجل لا يهدأ له بال، ولا تَنطفِئ له جَذوة، ولا يكلُّ ولا يملُّ؛ حتى يُحقِّق هدفه الذي يَسعى إليه وغايتَه المنشودة.

قال الشاعر:

|  |
| --- |
| أحزانُ قَلبي لا تَزولْ http://www.alukah.net/Images/alukah30/space.gif حتَّى أُبشَّر بالقَبولْ http://www.alukah.net/Images/alukah30/space.gif  وأرى كتابي باليمينْ http://www.alukah.net/Images/alukah30/space.gif وتقرَّ عَيْني بالرَّسولْ http://www.alukah.net/Images/alukah30/space.gif |

**القرآن والإيجابية**

القرآن الكريم مليء بالأمثلة الإيجابية، بل إن المُتتبِّع للقرآن الكريم يجد أن مِن أكثر الأمثلة ضربًا في القرآن هي الإيجابيَّة.



**مؤمِن ياسين:**

قال تعالى: ﴿ وَجَاءَ مِنْ أَقْصَى الْمَدِينَةِ رَجُلٌ يَسْعَى قَالَ يَا قَوْمِ اتَّبِعُوا الْمُرْسَلِينَ \* اتَّبِعُوا مَنْ لَا يَسْأَلُكُمْ أَجْرًا وَهُمْ مُهْتَدُونَ \* وَمَا لِيَ لَا أَعْبُدُ الَّذِي فَطَرَنِي وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ \* أَأَتَّخِذُ مِنْ دُونِهِ آلِهَةً إِنْ يُرِدْنِ الرَّحْمَنُ بِضُرٍّ لَا تُغْنِ عَنِّي شَفَاعَتُهُمْ شَيْئًا وَلَا يُنْقِذُونِ \* إِنِّي إِذًا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ \* إِنِّي آمَنْتُ بِرَبِّكُمْ فَاسْمَعُونِ ﴾.

إنها استجابة الفِطرة السليمة لدعوة الحق المُستقيمة؛ فيها الصدق، والبساطة، والحَرارة، واستِقامة الإدراك، وتلبية الإيقاع القويِّ للحق المبين، فهذا رجل سَمع الدعوة فاستجاب لها بعدما رأى فيها مِن دلائل الحقِّ والمَنطِق ما يتحدَّث عنه في مقالتِه لقومه، وحينما استشعَر قلبُه حقيقة الإيمان، تحرَّكت هذه الحَقيقةُ في ضميره فلم يُطقْ عليها سكوتًا، ولم يقبَع في داره بعقيدته وهو يرَى الضَّلال مِن حوله والجُحود والفُجور، ولكنه سعى بالحق الذي استقرَّ في ضميره وتحرَّك في شُعوره، وظاهرٌ أن الرجل لم يكن ذا جاهٍ ولا سُلطان، ولم يكن في عزوة من قومه أو منَعة مِن عشيرته، ولكنها العقيدة الحيَّة في ضميره تَدفعُه وتجيء به مِن أقصَى المدينة إلى أقصاها.

**مؤمن آل فرعون:**

قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلًا أَنْ يَقُولَ رَبِّيَ اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ وَإِنْ يَكُ كَاذِبًا فَعَلَيْهِ كَذِبُهُ وَإِنْ يَكُ صَادِقًا يُصِبْكُمْ بَعْضُ الَّذِي يَعِدُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي مَنْ هُوَ مُسْرِفٌ كَذَّابٌ ﴾

انتدب الله - عزَّ وجل - رجلاً مِن آل فرعون، وقع الحق في قلبه، ولكنه كتَم إيمانه، انتدب يدفَع عن موسى، ويَحتال لدفع القوم عنه، ويَسلُك في خطابه لفرعون وملَئِه مسالكَ شتَّى، ويتدسَّس إلى قلوبهم بالنصيحة، ويُثير حساسيتها بالتخويف والإقناع، إنها جَولة ضخمَة هذه التي جالها الرجل المؤمن مع المُتآمِرين مِن فرعون وملئه، وإنه مَنطِق الفِطرَة المؤمنة في حذر ومَهارة وقوة كذلك، وقد سجَّل مؤمن آل فرعون كلمته الحق خالدة في ضمير الزمان.

**إيجابية هدهد:**

قال تعالى: ﴿ وَتَفَقَّدَ الطَّيْرَ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهُدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ \* لَأُعَذِّبَنَّهُ عَذَابًا شَدِيدًا أَوْ لَأَذْبَحَنَّهُ أَوْ لَيَأْتِيَنِّي بِسُلْطَانٍ مُبِينٍ \* فَمَكَثَ غَيْرَ بَعِيدٍ فَقَالَ أَحَطْتُ بِمَا لَمْ تُحِطْ بِهِ وَجِئْتُكَ مِنْ سَبَأٍ بِنَبَأٍ يَقِينٍ \* إِنِّي وَجَدْتُ امْرَأَةً تَمْلِكُهُمْ وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَهَا عَرْشٌ عَظِيمٌ \* وَجَدْتُهَا وَقَوْمَهَا يَسْجُدُونَ لِلشَّمْسِ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَزَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ فَصَدَّهُمْ عَنِ السَّبِيلِ فَهُمْ لَا يَهْتَدُونَ \* أَلَّا يَسْجُدُوا لِلَّهِ الَّذِي يُخْرِجُ الْخَبْءَ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَيَعْلَمُ مَا تُخْفُونَ وَمَا تُعْلِنُونَ \* اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ﴾.

ونحن نجد أنفسنا أمام هُدهدٍ عجيب، صاحب إدراك وذكاء وإيمان، وبَراعة في عرض النبأ، ويقَظة إلى طبيعة مَوقفِه، وتلميح وإيماء أريب، فهو يُدرِك أن هذه مَلِكَة وأن هؤلاء رعيَّة، ويُدرِك أنهم يَسجُدون للشمس من دون الله، ويُدرِك أن السجود لا يكون إلا لله الذي يخرج الخبء في السموات والأرض، وأنه هو ربُّ العرش العظيم، وما هكذا تُدرك الهداهد، إنما هو هدهد خاص أوتي هذا الإدراك الخاصَّ، على سبيل الخارِقة التي تُخالِف المألوف، ولكن الأعجب من ذلك المجهود الجبَّار الذي قام به الهُدهد، ولكي ترى كم مِن المسافات قطَع، وكم مِن الجهْد بذَل وضحَّى، لك أن تَعرِف أن مملكة سبأ تقع في جنوب الجزيرة باليمن فقطع الهدهد هذه المسافات الشاسِعة والفيافي وبلَّغ قائده بما رأى.

**إيجابيَّة النبي - صلى الله عليه وسلم :**

قال ابن عمر: "ما رأيت أشجع، ولا أنجَد ولا أجوَد، ولا أرضى من رسول الله - صلى الله عليه وسلم -"، وقال علي - رضي الله عنه -: "إنَّا كنَّا إذا اشتدَّ البأس واحمرَّت الحدق، اتَّقينا برسول الله - صلى الله عليه وسلم - فما يكون أحد أقرب إلى العدو منه، ولقد رأيتُني يوم بدر ونحن نَلوذ بالنبي - صلى الله عليه وسلم - وهو أقرَبُنا إلى العدو، وكان مِن أشدِّ الناس يومئذٍ بأسًا"، وقال أنس - رضي الله عنه -: "كان - عليه الصلاة والسلام - أشجَع الناس، وأحسنَ الناس، وأجوَد الناس، لقد فَزِع أهل المَدينة ليلةً، فانطلَق ناسٌ قِبَلَ الصوت، فتلقَّاهم - عليه الصلاة والسلام - راجعًا قد سبَقهم إلى الصَّوت، واستبرأ الخبَر على فرس لأبي طلحة عُرْي والسيف في عُنقِه وهو يقول: ((لن تُراعُوا)).

وعندما نعيش مع سنَّة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - نجد الحثَّ على الإيجابيَّة والإرشاد إليها، ومِن ذلك:قول النبي - صلى الله عليه وسلم -: ((لا تزال طائفة مِن أمَّتي ظاهِرين على الحقِّ، لا يضرُّهم مَن خالفهم ولا مَن خذَلهم، حتى يأتي أمر الله وهم على ذلك)) ، وقوله - صلى الله عليه وسلم -: ((خيركم مَن تعلَّم القرآن وعلمه))، وقوله - صلى الله عليه وسلم -: ((بلِّغوا عنِّي ولو آية))، بل في أمور الدنيا يأتيه سائل يَطلُب عونًا فيُرشِده النبي - صلى الله عليه وسلم - إلى إيجابيَّة العمل، فيَبيع ما عنده مِن مَتاعٍ بدرهمَين ويَشتري له أدوات جمْع الحطَب بدِرهَم، وطلَب منه أن يُعطي أهله الدِّرهَم الآخَر فيَحتطِب؛ فهو خير له مِن سؤال الآخَرين.



**طرف واحد أم طرفان؟**

**طرف واحد أم طرفان؟**

**الهدف**

هل تستطيع أن تصف للآخرين الشكل الذي تراه أمامك على الورقة, بحيث يمكنهم رسمه بدقة دون أن ينظروا للورقة التي أمامك.

**المهارات**

* الاتصال.
* فهم الآخرين.
* القدرة على توصيل المعلومات بدقة للآخرين.
* مهارة الاستماع.

**الطريقة**

اقرأ السيناريو التالي على المشاركين حيث أنه يحتوي على التعليمات الأساسية.

"سيقوم زميلكم بوصف مجموعة من الأشكال الهندسية لكم, وذلك من خلال الورقة التي يراها أمامه, والمطلوب منكم هو أن تحاولوا رسم هذا الشكل بالدقة الممكنة, وسيتم مقارنة الرسم الأصلي مع رسمك لمعرفة مدى التطابق بين الرسمين."

1. سيتم اختيار أحد الأفراد لوصف الرسم.
2. الفرد الذي يقوم بالوصف يجب أن يعطي ظهره للآخرين لمنع أي اتصال غير لفظي.
3. سيمنح 7 دقائق للإنتهاء من مهمة الوصف.
4. يمنع أي سؤال من قبل الأفراد المشاركين(تواصل من جهة واحدة فقط one way communication).
5. لا يسمح للمشاركين رؤية الرسم الأصلي إلا بعد انهاء التمرين.
6. عند انتهاء الوقت المخصص, قم بعرض الرسم الأصلي على Over Head Projector باستخدام شفافية, وأطلب من المشاركين الحكم على مدى اختلاف أو تطابق الرسمين.

**المشاركون**

اللعبة فردية يمكن أن تتم بأي عدد من الأفراد.

**الوقت**

20 دقيقة.

**المواد**

* ورقة الرسم الهندسي 1 (مرفق)
* أقلام بعدد المشاركين
* ورقة لكل مشارك.
* ورقة شفافية تحمل صورة الرسم الأصلي مع OHP.

**مناقشة**

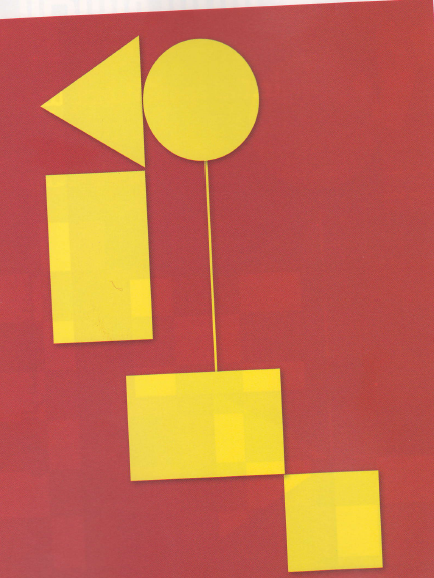
اطرح عليهم الأسئلة التالية:

1. هل كان الرسم أدق في المرة الأولى(اتصال من جهة واحدة فقط) أم الثانية(اتصال من جهتين)؟
2. ما سبب الاختلاف في الرسم بين رسمتك والرسم الأصلي؟
3. من فقد الاهتمام والقدرة على المتابعة, ولماذا؟
4. كيف يمكن تحسين الاتصال بين الطرفين؟
5. ما الدروس المستفادة من التمرين؟
6. أي ملاحظات أخرى؟

**ملحوظة**

تعاد اللعبة مرة اخرى بنفس قواعد اللعب السابقة ولكن باستخدام ورقة الرسم الهندسي 2 (مرفق), لكن يسمح هذه المرة للأفراد بالسؤال والاستفسار خلال التمرين (تواصل من جهتين Two-Way Communication).

**الورقة الهندسية الاولى**

****

**الورقة الهندسية الثانية**

****

**الايجابيةفيبيئةالعمل**

**الايجابية في بيئة العمل**

فرضت متطلبات الحياة المعاصرة على كثيرٍ من الناس أن يمارسوا أعمالاً في قطاعات حكومية أو مؤسسات تجارية، يعمل فيها أعداد كبيرة من الناس، مختلفي الطباع والاتجاهات والأخلاق، يعيشون في بيئة عمل تفرضها طبيعة هذه القطاعات والمؤسسات.



وتشير الأدبيات النظرية في علم الإدارة على أن بيئة العمل إما أن تكون إيجابية أو سلبية، مع وجود تفاوت بينهما في درجات الإيجابية والسلبية. ويعود ذلك إلى مجموعة من العوامل التي يصعب تحديدها أو ضبطها، ولكن  تبرز العلاقات الإنسانية كعامل رئيس في تكوين هذه البيئات الإيجابية والسلبية.

لذا تؤكد الآراء الإدارية على أن العمل في بيئة سلبية مع الحفاظ على مواقف إيجابية يعد من علامات الإبداع ومؤشرات النجاح. وحتى تحقق هذه الإيجابية في مثل هذه البيئات لابد لك من مواجهة عدد من التحديات في مجال العلاقات الإنسانية، **من أبرزها:**

* أن تتقبل العمل مع أشخاص سلبيين، دون أن تتأثر بهم وتصبح موظفاً سلبياً.
* أن تحافظ على علاقات عمل إيجابية راقية مع رئيسك في العمل.
* أن تسعى إلى تصحيح أي خلل في العلاقات الإنسانية يحدث بينك وبين الآخرين في أسرع وقت.

وتعزز مواجهتك لهذه التحديات من مكانتك الوظيفية داخل بيئة العمل، لأن العلاقات الإنسانية الإيجابية تسهم في زيادة إنتاجك الوظيفي، كما أنها تؤدي إلى رغبة الموظفين الآخرين للتعامل والتعاون معك من أجل تحقيق إنجازات وظيفية لهم، إضافة إلى أن صورتك في بيئة العمل ستكون ناصعة ووضاءة، لذا فإنه بلا شك إداري ستحظى بتقدير أكبر من جميع الموظفين وعلى رأسهم الرؤساء والمسئولين.



**أهمية التفكير الايجابي في بيئة العمل**

من الأشياء التي تعلمناها، ولها أهميّة كبيرة في محيط العمل وبيئة العمل، هي التفكير الإيجابي، مع تحويل الشك الذاتي إلى احترام للذات، وتحويل العقبات والأفكار إلى فرص وأفعال. كل ذلك يساعدك في تعلم مواجهة الإحباطات، والتغلب عليها، مع تحقيق السعادة في الحياة العملية.

إن المشكلات الواقعية التي يعاني منها الإنسان، أو الموظف بشكل خاص، في واقعنا العملي، مثل الخوف والإحباط والحزن، تحتاج إلى تفكير بناء، تتعلم من خلاله استخلاص السعادة من بين هذه الظروف المعقدة. كذلك تتعلم من خلاله كيف تفجر خبراتك وتجاربك في الحياة العملية، وخلق مناخ داخل بيئة العمل يمنحك السعادة والرضا الذي تسعى له.



وفي حقيقة الأمر ليس هناك وصفة سحرية يمكن من خلالها لكل شخص منّا أن يتابعها ويحاول تطبيقها بدقة ليكون في قمة التنظيم. فالتنظيم الفاعل هو مزيج من أدوات وعادات كثيرة، يمكن استخدامها بطريقة إيجابية لإنجاز العمل بفعالية ولتحقيق الأهداف. كذلك، فإنّ تحديد الهدف، هو الركيزة الأساسية للوصول إلي الهدف، وهذا هو سر قوة التنظيم الإيجابي.

فمثلا لو بدأت يومك بصلاة الفجر في المسجد فأنت بالتالي تضمن أنك بإذن الله في ذمة الله وحفظه لقوله صلى الله عليه وعلى آله وسلم ( من صلى الصبح في جماعة فهو في ذمة الله فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء)وبالتالي إذا غيرنا أسلوب حياتنا بما يوافق شرع الله، وقلنا لربنا سمعاً وطاعة، واتبعنا هدي نبينا عليه الصلاة والسلام، فإنّه حتى المواقف التي تواجهك يمكنها أن تتغير، من خلال تغيّر الفكر والزوايا التي تنظر من خلالها. وهذا النوع من التغيير الإيجابي في الأفكار، يولّد قوة يمكنها أن تساعدك في الأزمات التي تفشل فيها وخلالها دائما. وهذا هو اليقين، فهو من أعلى مقامات الدين.فمثلاً يمكن أن تغير من طريقة تعاملك مع الأحزان والتناول الإيجابي معها، فهناك بعض الأحزان لا يمكن تفاديها في حياة الإنسان، كما أنّ تأثيرها العميق على بعض النفوس الضعيفة يمكن أن يكون مدمراً، بينما يكون بنّاءً لمن يستطيعون تفجير الشحنات الناجمة عن الأحزان، وتحويلها إلى طاقة وحماس منقطع النظير.

بالإضافة إلى التفكير الإيجابي لا بد من شحن الذات بجرعات من الحماسة. فالحماس في الحياة يمكنه أن يصنع المعجزات لصاحبه. كذلك ينبغي أن يعيش الإنسان وهو يفكر، ويبتكر، فالذين ‏يعيشون دون تفكير، هُم أقرب للدُمى، يمثّلون فلسفة حياة للآخرين.

والحماس هو قوة معنوية تبث النشاط والعزم في النفس البشرية، وتدفعه لإنجاز نشاط محدد، ولتحقيق أهداف يرغبها. وقد نحتاج هنا إلى تحديد ثلاثة أنواع من الحماس التي تهم الموظف بشكل خاص وهي: الحماس الروحاني، وهو الذي تبثه في النفس العبادات والأعمال التي يتقرب بها الإنسان إلى الله سبحانه وتعالى، والقوة الروحانية للعبادة هي المصدر الدائم الذي لا ينفد. الحماس الذهني، يتمثل في إنتاج الأفكار القوية التي تسيطر على ذهن الموظف، فحياة الموظف العملية أو الخاصة هي من صنع أفكاره.

وهناك حماس الإنجاز، وقد أثبتت الدراسات العلمية النفسية أن الحاجة للإنجاز، حاجة ضرورية للإنسان ولسلامته النفسية، فالإنجاز يشعر الإنسان بقيمته في الحياة ويدفعه إلى تطوير أدائه والارتقاء بذاته.

من كل ذلك نقول إنّ الحياة الناجحة تقاس بمدى المشاركة الحماسية للموظف فيما حوله، مع توسيع النظرة لدائرة القدرات الشخصية له، ورفع الثقة بالنفس وتنميتها، لكي يصبغ أعماله بالتوهج والجدية. كذلك يجب أن يتعلم القضاء على الأفكار الكئيبة والساكنة، حتى ينعش ذهنه ويصبح قادراً على تطوير قدراته الحماسية، ولكي يتحول ذلك الحماس إلى سلوك ينتهجه دون أن يشعر، فيصبح الموظف يفكر بحماس ويتحدث بحماس ويعيش بحماس بشكل دائم، كما يجب على الموظف أن يتعلم كيف يدرب ذهنه على الاسترخاء لكي يمنع عملية الملل والإرهاق.

وفي النهاية فإن الحماس يرتفع وينخفض، لكنه غير كاف وحده، يجب أن تسانده المهارة، فالمهارة هي أحد أهم مفاتيح النجاح التي تشمل: الرؤية الواضحة، والرغبة في تحقيق تلك الرؤية، الاعتقاد في الذات، التوقع الإيجابي، المعرفة، المهارة (المعرفة هي بنت المهارة)، التخطيط الاستراتيجي. وتذكر دائماً: التحسن المستمر، والمرونة التامة.



**نفايات نووية**

**نفايات نووية**

**الهدف**

وجد الفريق نفسه أمام حاوية مملوءة بمواد نووية ضارة, وكان عليه أن ينقلها بسرعة لحاوية آمنة وإلا انفجرت وقتلت سكان القرية.

**المهارات**

التمرين مفيد في قياس التالي:

* حل المشكلات
* الإبداع
* تعاون أفراد الفريق.
* الاتصال بين الأفراد.
* القيادة.
* التخطيط.
* إدارة الوقت.

**الطريقة**

اقرأ السيناريو التالي على المشاركين حيث أنه يحتوي على التعليمات الأساسية.

"هناك حاوية تحتوي على نفايات(14 كرة) غاية في الخطورة. تسببت في تلوث منطقة دائرية محيطة بها قطرها 3 أمتار تقريبا ممتدة من الأرض إلى السماء.

وإذا لم تنقل نفايات العلبة الملوثة إلى حاوية أخرى آمنة(بجانبها) خلال 30 دقيقة تمهيدا للتخلص منها. فإنها سوف تنفجر وتقتل جميع السكان القاطنين في المدينة, ولا يوجد وقت كافي لديك لإخبار السلطات للتعامل مع هذه المشكلة وإخلاء المدينة. لذا فإن حياة السكان بين يديك.

هدفك يتلخص بإيجاد طريقة آمنة يتم من خلالها نقل النفايات من الحاوية الملوثة إلى الحاوية الآمنة باستخدام المواد المتوفرة لديك فقط. وهي:

* 5 حبال
* 3 شرائط مطاطية

كما يتلخص دورك في تقليل مخاطر سقوط النفايات( الكرات) أثناء عملية النقل ما أمكن. ويجب عليك التقيد بالتعليمات التالية حفاظا على سلامتك:

1. يجب ألا يدخل أي فرد من أفراد المجموعة المجال الجوي للمنطقة الدائرية المحظورة, حتى ولو بإدخال إصبعه وإلا تعرض للتلوث وسيتم نقله للمستشفى حالا(أي يعتبر خارج اللعبة).
2. لا يسمح لأي فرد التضحية بنفسه حفاظا على أرواح المجموعة.
3. لا يسمح باستخدام أي مواد للنقل غير التي تم تحديدها.
4. النفايات لن تنقل إشعاعاتها إلى الحاوية الآمنة غير أن الأرض ملوثة أيضا. لذا يجب ألا تلمس اي من هذه الأدوات الأرض وإلا تم عزلها(لن تستطيع استخدام أي حبل لامس الأرض الملوثة مثلا).
5. يمكن نقل الحاوية الآمنة خارج أو داخل المنطقة الدائرية الملوثة, ولكن لا يمكن نقل الحاوية الملوثة خارج الدائرة.
6. لديك 30 دقيقة فقط لإنجاز المهمة وإلا انفجرت الحاوية الملوثة وقتلت من في المدينة.

**المشاركون**

يفضل بين 10-15 فردا.

**الوقت**

45-60 دقيقة تقريبا.

**المواد**

* حاويتان قطر كل واحدة منها 20 سم.
* 14 كرة بلاستيكية.
* حبل طوله يسمح بعمل دائرة قطرها 3 أمتار.
* 5 حبال طول كل واحد منها متر ونصف.
* 3 شرائط مطاطية طول كل منها نصف متر.

**مناقشة**

اطرح عليهم الأسئلة التالية:

1. ماهو الجو العام السائد في المجموعة أثناء التمرين؟ (مثلا: التوتر, النزاع, الحماس, الفوضى, الخ).
2. كيف استطاع الفريق تنظيم نفسه؟
3. من أخذ دور القائد؟ وكيف أخذه؟
4. من كان صاحب الأفكار الجيدة في الفريق؟ وكيف استقبلت؟
5. من شعر بالإحباط بسبب عدم تبني فكرته؟
6. هل كان الفريق مهتما بالوقت؟
7. من من أفراد الفريق لم \*\*\*\*\*\*\*\* أو متفاعلا؟ ولماذا؟
8. كيف وصل الفريق لفكرة \*\*\*\*\*\*؟
9. هل المشكلة في الحل أم التطبيق؟
10. ما هي أصعب مرحلة أو لحظة أثناء التمرين؟
11. لو تم إعادة التمرين مرة أخرى هل ستقومون بالحل؟
12. ما الدروس المستفادة من التمرين؟
13. أي ملاحظات أخرى؟

**صفات الشخصية الايجابية**

**1-** **الايمان بالله سبحانه وتعالي ، والاستعانه به والتوكل عليه**:

الشخصية الايجابية شخصية مؤمنة بالله عز وجل وتتوكل عليه حق التوكل والاستعانه به في كل الأوقات ، وقد قال الله سبحانه وتعالي في القران الكريم "فاذا عزمت فتوكل علي الله، ان الله يحب المتوكلين".

**2- القيم العليا:**

الشخصية الناجحة تعيش بقيم عليا مهما كانت المؤثرات أو الاغراءات فتجدها تبتعد عن السلوكيات السلبية مثل الكذب والغبية والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين ، وكل ما يؤثر علي الصحة والبعد عن الله سبحانه وتعالي ، بل تتميز هذه الشخصية بالصدق والأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم والانتماء لله سبحانه وتعالي ، والتطبع بأخلاق الرسول صلي الله عليه وسلم ، وأخلاق الرسل والأنبياء والأولياء الصالحين  والتسامح المتكامل.

**3- الرؤيا الواضحة:**

الشخصية الناجحة تعرف جيدا ما تريد علي المدي القصير والمتوسط والبعيد ، وتعرف لماذا تريده ومتي تريده وكيف تستطيع أن تحصل عليه باستخدام كافه مصادرها وامكانياتها ، وتخطط للتنفيذ بمرونة تامة حتي تحصل علي أهدافها.

**4- الاعتقاد والتوقع الايجابي:**

الشخصية الايجابية تعلم جيدا قوة قانون الاعتقاد والتوقع وكيف أن اي شيئ تعتقد فيه بأحاسيس مرتبطة وتتوقعه ينجذب اليك من نفس نوعه ، وهذا الاعتقاد والتوقع مرتبط ارتباطا وثيقا بايمانة بالله سبحانه وتعالي ومعرفته أن الله سبحانه وتعالي لا يضيع أجر من أحسن عملا.

**5- التركيز علي الحل عند مواجهة الصعوبات:**

الشخصية الايجابية تعرف جيدا قوة قانون التركيز ، وكيف أنه يلغي اي شيئ اخر لكي يستطيع الانسان أن يركذ علي انتباهه علي ما يريد ، لذلك فهو يركز علي الحل والاحتمالات ويعرف جديا أن كل مشكلة مهما كانت لها حل روحاني ، لذلك فهو يأخذ الأمور ببساطة ويفسرها لنفسه بطريقة ايجابية ، ويستمر يفكر بهذه الطريقة مهما كانت اراء الناس أو المؤثرات الخارجية أو الداخلية حتي يجد الحل للمشكلة.

**6- الاستفادة من التحديات والصعوبات:**

الشخصية الناجحة ليست فقط تركز علي الحل بل وتستفيد من اي تحد تواجهه وتستخدمه في التخطيط للمستقبل ، ولذلك فهي تحول التحديات الي مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند اليها.

**7- لا يدع التحديات والصعوبات تؤثر علي أركان حياته:**

**هناك سبعة أركان أساسية يطلق عليها الأركان السبعة للحياة المتزنة وهي:**

الركن الروحاني ،الركن الصحي ،الركن الشخصي ،الركن العائلي ،الركن الاجتماعي الركن المهني ،الركن المادي ، فلو واجه الشخص الايجابي تحديا ماديا أو مهنيا فهو لايدع هذا التحدي يؤثر علي باقي الأركان بل علي العكس يكون أقوي روحانيا ، ويهتم أكثر بنفسه وأفكاره وصحته وعائلته ، وبذلك فهو يضع التحدي في اطاره الطبيعي والحقيقي ولا يعطيه قوة أكثر مما يستحقها ، وبذلك يعيش حياته باتزان تام ويركز علي الحل في نفس الوقت.

**8- واثق من نفسه يحب التغيير وخوض المخاطر:**

الشخصية الناجحة تعرف جيدا أن التغيير شيء واقعي لا يستطيع أي انسان أن يتجنبه لذلك فهو يعرف ما يريد من أهداف ويخطط لتنفيذها ويضع كافة الاحتمالات لها ويضعها في الفعل ، وهو يقيم ويعدل في خطته وفي نفس الوقت يتعلم من أخطائه ثم يعود مرة اخري للتنفيذ بثقة تامة في الله سبحانه وتعالي.

**9- يعيش بالأمل والكفاح والصبر:**

الشخصية الناجحة جيدا أنه لولا سعة الأمل لضاقت الحياة ، وأنه بدون الأمل يضيع الأنسان ويقع في مطبات التحديات والأحاسيس السلبية والتفكير السلبي والأمراض النفسية والعضوية ، الشخصية الناجحة تعرف أن الأمل هو بداية التقدم والنمو ولولا وجود الأمل لتوقف كل شيء.

ولذلك فان الشخصية الناجحة مكافحة الي أبعد حدود ، فلا تمل ولا تيأس ولا تكل مهما كانت الظروف والمؤثرات أو التحديات ، عندما تستنفد كل الوسائل الممكنة فهي تصبر صبرا جميلا لكل ما قد يحدث من صعوبات ، وذلك لأن جزور شخصيتها هو حب الله سبحانة وتعالي والتوكل عليه حق التوكل والاعتقاد التام أن الله سبحانه وتعالي لا يضيع أجر من أحسن عملا.

**10- اجتماعي ويحب مساعدة الاخريين:**

الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محببة الي القلب لما تتمتع به من أسلوب ايجابي يحترم الاخريين ويتعامل معهم بتقبل تام دون محاولة التحكم فيهم أو استغلالهم أو السيطرة عليهم ، ولكن علي العكس فهو يحب الناس ويتمتع بمساعدتهم فيقوم بتقديم يد العون لهم بكافة الطرق سواء كان ذلك بالأموال أو الوقت أو التعليم

الشخصية الناجحة تعلم جيدا أن الانسان يموت ولكن يمكن لأفكاره أن تعيش وتساعد الاخريين لذلك فهو لا يبخل علي الناس بتقديم يد العون والمساعدة لهم.

بالطبع من الممكن أن يكون هناك صفات اخرى غير هذه الصفات وسأترك لك أنت الاختيار لكي تضع ما تراه من صفات تناسبك وتدعمك في التقدم والنمو في كافة أركان الحياة.

**التمرين الأول**

خصص من وقتك خمس دقائق لتدوين كل النجاحات التي حققتها في حياتك .

نعني هنا مع كلمة نجاح ، كل ما تراه أنت نجاحاً ، كل شيء حققته بكفاءة وأثمر سعادةٍ وثقة وإحساس بالقيمة الذاتية .

تجربة حب ناجحة ، مال كسبته ، عمل طيب فعلته لغيرك وحقق لك السعادة ، وظيفة جيدة نلتها ، شهادة دراسية حصلت عليها ، لوحة جميلة رسمتها وأسعدتك وأسعدت الآخرين ، مهنة جديدة تعلمتها ، هواية جديدة حققت فيها تقدم ، المهم أن يكون شيئا أسعدك وأسعد الآخرين أو بعضهم ومنحك مشاعر إيجابية عن نفسك .

بالتأكيد هناك مئات النجاحات التي حققتها في حياتك وبالتالي فليس صعباً عليك أن تدون ثلاثة أو خمسة منها في ظرف خمس دقائق ، ثم.. أنت حر عزيزي القاري في تحديد ما تراه نجاحاً لأن المسألة تعنيك أنت بالذات ، وما تشعر بأنه نجاح في نظرك فهو النجاح الحق .

حسناً ، توقف عن القراءة ومارس هذا التمرين ، فإن وجدته صعباً فأعد القراءة ثانيةٍ ، ثم حاول أن تنفذ التمرين ، فإن لم تجد أنك قادر على تنفيذ التمرين ، فأستمر بالقراءة حتى تصل التمرين الثاني .

هناك الكثيرون منا من يفشلون في هذا التمرين البسيط لأن كلمة نجاح تثير لديهم التردد والحساسية ، خصوصاً أولئك الذين هم من النوع الذي لا يرى في نفسه أنه إنسان ناجح ، مهما فعل من نجاحات حقيقية كبيرة ، وهذا مؤسف للغاية .  
نحن نتوهم للأسف أن النجاح يرتبط بتحطيم الأرقام القياسية فقط ، أو الوصول إلى القمة في هذا الميدان أو ذاك ، وهذا خطا ، لأن أي لحظة سعادة هو نجاح كبير .

ثم …كما أكدنا في التمرين في شطره الأخير ، أنت وحدك من يحدد معنى كلمة نجاح .

لماذا قلنا هذا ..؟

لأننا للأسف نعتمد على معايير الآخرين وتقييماتهم لنجاحنا وهذا خطأ كبير ، لأن الآخرين لهم ظروفهم وأنماط تفكيرهم ومصالحهم وقناعاتهم وبالتالي فهم كمجموع لا يمكن أن يعطوا تقييماً سليماً لما يمكن أن يكون نجاحاً أو فشلاً فما يراه هذا نجاحاً قد يراه آخر فشل ، وإذن فعلينا أن نتحرر من تقييمات الآخرين إذا أردنا فعلاً أن ننال الثقة بالنفس .

تذكرأن محيطك يمكن أن يكون هو من يعيقك عن التقدم والنجاح ، وإنك إذا أحطت نفسك بأناس إيجابيين فستشع حياتك وتحفل بالنجاح والتقدم ، ولهذا تمعن جيداً في من هو حولك ومن يحيط بك ومن يشاركك بيتك وسريرك وعملك وسفرك ، أهم إيجابيون أم سلبيون فإن كانوا إيجابيين أعتمد على تقييماتهم لأنها قطعاً ستكون مشجعة أما السلبيون المتجهمون دوماً والذين لا يتحدثون إلا عن المصائب والإحباطات ، فمثل هؤلاء حبذا لو تخلصت منهم أو على الأقل حررت نفسك من تقييماتهم واكتفيت بتقييمك أنت ذاتك لنجاحاتك .بالمناسبة ، هناك الكثير من المشتركين في الدورات الدراسية التي أديرها ، كانوا يجيبون على هذا التمرين السابق ( تدوين النجاحات ) بذكر النجاحات التالية :

ولادة طفل جديد لهم ، الزواج ، تخفيض الوزن بضع كيلو غرامات ، نيل درجة ممتازة في أحد الامتحانات المدرسية ، دخول أحد الأبناء إلى الكلية ، التوقف عن التدخين ، التخلص من صديق سلبي ، الترقي في الوظيفة ، نيل زيادة في الراتب ، تعلم مهنة جديدة …الخ …الخ .

رغم إنها أو بعضها تبدو نجاحات بسيطة ، ولكنهم كانوا يدونونها بحماس وكانت عيونهم تشرق بالسعادة وكأنهم نالوا ميدالية في الألعاب الأولمبية ، قيم نجاحك وافرح به مهما كان بسيطاً ، لأن ثقتك بنفسك تعتمد على هذا التقييم وتلك البهجة بهذا النجاح ، ولأن النجاح الصغير يمكن أن يتحول إلى نجاحاً كبيراً إذا ما فرحنا به وأكدناه لأنفسنا وتابعنا مشواره بلا تردد .

حسناً …هل دونت نجاحاتك الآن …إن لم تكن قد فعلت لحد الآن فأفعلها قبل أن تنتقل إلى التمرين الثاني .

**التمرين الثاني**

دون الآن وفي خمس دقائق ، كل الصفات الإيجابية التي لديك .

وكما قلنا في التمرين السابق نؤكد هنا ، أنت وحدك من يقيم أو يعرف معنى الصفة الإيجابية ، لأن رأي الناس متباين ولأن القيم نسبية مثل أي شيء آخر في هذه الحياة ، ,لأن الناس ينظرون للقيم المختلفة من زوايا مختلفة وتعتمد في الغالب على نمط التفكير الذي يعتمدونه ، فالإنسان السلبي له تقييم سلبي عن القيم ويشكك في كل القيم الإيجابية أما الإنسان الإيجابي فهو مُستقبلْ جيد للقيم الإيجابية وكموقفه من النجاح فهو يعتبر أي خصلة إيجابية ولو ثانوية ، يعتبرها قيمة عظمى وبالتالي فلا تتأثر بالناس السلبيون وتقييماتهم للقيم والأخلاق بل أعتمد على نفسك أولاً ثم على الناس الإيجابيين الذين ينظرون للنصف الملئان من الكأس ويتجاهلون النصف الفارغ .

دون ما لا يقل عن ثلاثة قيم أو خصال إيجابية تؤمن أنها موجودة لديك وأنك تمارسها باستمرار .

طبعاً من الأفضل أن تدون كل ما تذكر من إيجابيات وكلما زاد العدد كلما كان التقدم أسرع ، لأن قيمك الإيجابية هي سلاحك للتقدم ، إذا ما وضعت إستراتيجيات تتطابق مع تلك القيم .

هل دونت..؟

إذا كنت قد نجحت في ذلك فسننتقل إلى التمرين الثالث .

**التمرين الثالث**

حسناً …دون الآن كل ما يخيفك ، حاول أن تفعل ذلك في خمس دقائق فقط .  
قد يكونون بشراً ممن هم حولك ، مديرك ، زميل من الزملاء ، واحد من أفراد أسرتك ، شخص غريبٌ يهددك أو يثير العواصف حولك ، دون أسمه بالكامل .  
قد يكون ما يخيفك ، حيوانٌ ما ، ركوب الطائرة ، ظاهرة من ظواهر الطبيعة ، المرتفعات ، الحديث أمام مجموعة من الناس في الحفلات أو الندوات ، الظهور أمام التلفاز أو على الهواء في برنامج ما ، الأماكن الضيقة ، الظلمة ، الغرباء ممن لم ترهم سابقاً ، حضور الحفلات ، السفر للأماكن الجديدة الغريبة ، التحدث بلغة جديدة لم تتقنها بعد .

دون كل ما يخيفك أو يفزعك أو يسبب لك القلق .

**خطوات صناعة الشخصية الإيجابية**

**أولاً : فهم وتحليل الموقف**

**تحديد مفهوم الموقف الإيجابي**

يشير الموقف إلى الطريقة التي تنظر به عقلياً للعالم، فعندما تكون متفائلاً سينعكس ذلك على نفسك والآخرين، والعكس عندما تكون متشائماً. وعندما تنظر إلى الأمور فإن عقلك يركز على أمر ما كما تفعل آلة التصوير، فإذا ما ركزت على الجوانب السلبية في حياتك؛ فسوف تتبنى غالباً موقفاً سلبياً في حياتك، وإذا ما ركزت على الجوانب الإيجابية والأخبار الطيبة سوف تتخذ غالباً مواقف إيجابية في حياتك.

**ما هو الموقف الإيجابي؟**

إنه التعبير الخارجي للحالة العقلية التي تركز بشكل أساسي على الأمور الإيجابية.

**أثر الموقف الإيجابي**

* يعطي الشخص الشجاعة لمواجهة المشكلات واتخاذ القرارات.
* وضع عقلي يركز على الإبداع والابتكار.
* يمد صاحبه بالقدرة على عمل تعديل وتكييف في الموقف السلبي.
* الاستقرار النفسي والصحي.
* يكوَّن لديك طموحات كبيرة تسعى لتحقيقها.

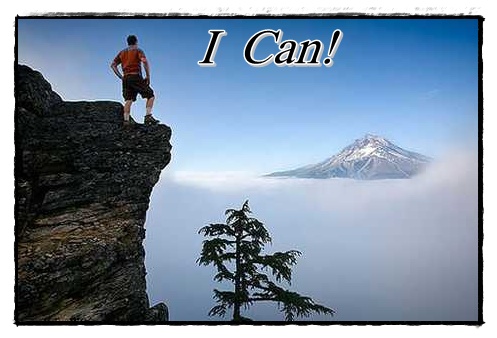
**ثانياً: العلاقة بين الشخصية والموقف الإيجابي**

تعرف الشخصية على أنها مزيج فريد من السمات الجسمانية والعقلية لدى شخص ما، ويجدر بالذكر أن شخصية الفرد توجد في عقول الآخرين.

**ما دور الموقف الإيجابي في بناء الشخصية**

يعتبر الموقف الإيجابي معززًا قوياً في بناء الشخصية، ويطمس المواقف السلبية من جهة أخرى، لذا نجد أن الموقف الإيجابي:

* يحول الشخصية المملة إلى شخصية مثيرة.
* يجعل الشخص أكثر جاذبية.
* جذب انتباه الآخرين للسمات المتفوقة لشخص ما.
* مع توالي المواقف الإيجابية يكتسب الشخص صورة أكثر إشراقاً وجاذبية في نظر الآخرين.
* امتلاك شخصية جذابة وساحرة**.**



**ثالثاً: قوة جاذبية الموقف الإيجابي**

**مميزات الموقف الإيجابي**

* يثير الحماس في النفس.
* يحفز على الإبداع.
* التفاؤل يؤدي إلى الخير.
* إن الشخص قد لا يبدو جميلاً أو وسيماً، ولكن نظرته للأمور بشكل إيجابي تزيد من إعجاب الآخرين به.
* تؤثر المواقف الإيجابية على عملك بشكل خاص وحياتك بشكل عام .



**رابعا: هل يستطيع أحد مصادرة موقفك الإيجابي ؟**

هذا الأمر وارد خصوصاً عندما تتورط في صراع مع الآخرين، فإنك تعرض نفسك لخطر فقدان الموقف الإيجابي، وإذا حدث هذا الأمر فأنت تتعرض لسرقة موقفك الإيجابي، لذا عليك أن تتبع بعض الاستراتيجيات ومنها:

* حاول أن تحل الصراع بأقصى سرعة ممكنة حتى لا يتطور الأمر.
* عندما يتصرف معك شخص بطريقة لا أخلاقية أظهر له أنك أكبر من أن ترد عليه.
* ابتعد عن الشخص الذي بينك وبينه صراع، بمعنى تحاش وتجنب الأشخاص الذين تدخل معهم في صراع دائم.



**خامساً: الحاجة إلى تجديد المواقف**

تتأثر مواقفنا بشكل مستمر بعوامل متنوعة، وهذا يتطلب منا وقفة لتجديد أو تعديل موقفنا وإصلاح ما تلف منها، ومن هذه العوامل:

* الصدمات البيئية سواء كانت عائلية أو مالية، وربما يكون بعضها مفروضًا عليك لا محالة.
* المشاكل الناجمة عن تقييم الذات؛ والتي تنشأ من نظرة نقص إلى الذات أو احتقارها.
* الميل الداخلي نحو المواقف السلبية، وهو ميل داخلي إلى المواقف السلبية وقد يكون ناتج المدنية للمجتمعات.
* لذا على الشخص أن يعرف حجم التعديل على الموقف الذي يحتاج إليه حتى يخطط له بشكل سليم.



**سادساً: كيفية تعديل وتكييف الموقف**

هناك عدة أساليب محددة تساعدك على تعديل مواقفك وجعلها أكثر إيجابية ومنها:

* استخدام الفكاهة عند النظر إلى المشكلة، وعدم اعتبار المشكلة نهاية العالم.
* ركز على العناصر الإيجابية في حياتك، وقلل من العناصر السلبية.
* اجعل حياتك بسيطة خالية من التعقيدات والالتزامات.
* حصَّن نفسك ضد الهيمنة الدائمة للمشكلة على تفكيرك.
* دع الآخرين يشاركونك موقفك الإيجابي.
* احرص على مظهرك أمام نفسك والآخرين.
* تقبل العلاقة الطردية بين الصحة البدنية والموقف الإيجابي .
* حدد أهدافك في حياتك، يعطيك تحركًا ثابتًا ومتزنًا.



**سابعاً: العلاقة بين الموقف والعمل**

يعتبر مكان عملك أفضل مكان يتفهم موقفك الإيجابي لأسباب منها:

* أن العمل بجوار شخص إيجابي يجعل العمل أكثر متعة.
* العمل مع أناس إيجابيين يساعد على نسيان المصاعب والمشاكل.
* المواقف الإيجابية للعاملين تزيد من الروح المعنوية التي لها دور في إنجاز العمل.
* يقضي الشخص أكثر ساعات اليقظة في العمل، وبدون مواقف إيجابية في العمل تجعل الوقت يمر ثقيلاً وصعبًا.

يساهم الموظف في صناعة الموقف أياً كان سلبياً أم إيجابياً؛ بغض النظر عن مهاراته أو مؤهلاته، فالموظف ذو المؤهلات القليلة يستطيع أن يبادر بالمواقف الإيجابية مما يزيد من إنتاجيته وفعاليته بالرغم من تواضع مؤهلاته ومهاراته.



**ثامناً: ما موقفك من العمل مع أشخاص متعددي الأعراق؟**

لقد حدث تغيير في بيئات العمل، فأصبح من الممكن أن تجد أكثر من ثقافة في بيئة العمل، وذلك بأن تجد أشخاصًا من بيئات مختلفة ومن ثقافات متعددة، ومن المهم أن تحاول بناء علاقات جديدة مع الموظفين من الثقافات المتعددة، واتخاذ مواقف إيجابية في التعامل معهم، وهذا بدوره سيعطيك دافعًا كبيرًا لأن تكون إيجابياً مع من هم من غير ثقافتك، فكيف بمن هم من بني جنسك وثقافتك؟!



**تاسعاً: موقفك يحدد مدى نجاحك في عملك**

يلعب موقفك دوراً بارزاً في مجال عملك ونجاحك أو فشلك فيه، فإذا اتخذت موقفاً إيجابياً كان ذلك دليل نجاحك، والعكس صحيح، فعلامَ يعتمد النجاح في الوظيفة؟

يعتمد النجاح في وظيفتك على عاملين هما: مهارات العمل والنواحي الفنية أو الحرفية لوظيفتك، والأمر الثاني هو العلاقات الإنسانية ومدى قوة اتصالك بالآخرين والتي تبدأ باتخاذ مواقف إيجابية.

إن بناء علاقات إنسانية ناجحة في بيئة العمل تؤدي إلى مواقف إيجابية، ينعكس أثرها ليس فقط على علاقات العاملين؛ بل على موقف المنظمة، وبالتالي ارتفاع في الإنتاجية والتي نشأت من اتخاذ المواقف الإيجابية.



**عاشراً: الموقف والقيادة في العمل**

يستطيع المدراء بناء مواقف إيجابية بين موظفيهم؛ فتقودهم إلى نجاح متزايد وإنتاجية متنامية، ويرجع ذلك إلى أن القادة يسعون إلى :

* موقف القائد الإيجابي ينعكس على التابعين، والعكس صحيح.
* سياسة بناء علاقات إنسانية متينة لتحفيز الأتباع ورفع معنوياتهم.
* مبدأ التفاحة المتعفنة ومناصحة وإصلاح الموظف السلبي.
* العلاقة بين الموقف والثقة بالنفس، يعتمد الموقف الإيجابي على الثقة بالنفس.
* مبدأ إعادة الثقة الفوري، فيجب إعادة تجديد الموقف الإيجابي عند حدوث مشكلة أو خطأ سواء أكان فردياً أو جماعياً .



**وأخيراً : كيف تتمكن من المحافظة على موقفك الإيجابي؟**

يستطيع كل واحد منا عندما يقع في مواجهة مشاكل متعددة أن يتخذ مواقف إيجابية تحت   
كل الظروف كل بحسبه، ولكي تتخذ موقفاً إيجابياً مع هذه المشاكل هناك ثلاث مراحل مفيدة  
لذلك وهي :

* عليك بالتأني إلى أن تكتسب موقفاً إيجابياً بعيداً عن التهور والعجلة.
* حدد أفضل حل للمشكلة، وذلك بعرض خيارات وبدائل لحل المشكلة واتخاذ قرارك بأفضلها.
* تقبُّل الحل الذي وصلت إليه بصدر رحب، ويجب أن تدرك أن الحلول ليست كلها مثالية، ولكن الحل الذي تصل إليه وتقتنع به واشرح له صدرك وتأقلم وتكيف معه باعتباره أسلوب حياة جديد .

يحقق الموقف الإيجابي نجاحه في كل اتجاه يسلكه، لذا يعتبر موقفك الإيجابي أغلى ما تملك!!!

فهل أنت كذالك؟

**التمرين الرابع**

خصص خمس دقائق أيضاً لتدوين سلبياتك أو صفاتك السلبية .

كن أميناً مع نفسك ، فأنت وحدك هنا أمام الورق والمسألة مهمة جداً لإصلاح مسيرتك وتطوير شخصيتك .

ليس من المعيب أن تكون لدينا سلبيات ، إنما المعيب أن تستمر هذه السلبيات في السيطرة على سلوكنا وإظهارنا بالمظهر السلبي الضعيف الذي لا يحقق لنا أي نجاح وأي سعادة ، من المهم أن نكون أمناء مع أنفسنا لأن في هذا شفائنا وتقدمنا ونجاحنا.

طبعاً أنت وحدك من يستطيع أن يعتبر هذه القيمة أو هذه الخصلة سلبية أو إيجابية

وليس الآخرين .

يمكن أن يكون كثرة الكلام خصلة سلبية في نظرك .

يمكن أن تكون مصغياً سيئاً للآخرين ، أن تكون حسوداً ، أن تكون كثير النقد للناس ، شكوكاً ، خجولاً ، متردداً …الخ .

حسناً … هل انتهيت من هذا التمرين …لننتقل للتمرين الخامس …!!

**التمرين الخامس**

خصص من وقتك الآن خمس دقائق لتدوين نوع الكفاءات أو الخبرات التي تود أن تنالها .

فكر أيضاً بتلك الكفاءات التي تود أن تنالها ولكنك تخاف من ممارستها ، كالسباحة مثلاً أو تعلم الرقص أو الطيران …الخ .

حسناً …دون كل ما تود أن تتعلمه ، كائناً ما كان ، شريطة أن تكون فعلاً ميالاً لتعلمه ولديك رغبة داخلية .

**التمرين السادس**

خصص الآن خمس دقائق لتدوين رغباتك الداخلية .

كل الرغبات التي تعتلج في نفسك في الداخل وتتمناها بقوة ، سواء كانت ماديةٍ أو روحية .

لا تتقيد بإمكاناتك المادية الحقيقية الموجودة في يدك الآن ، ولا تضيق على نفسك بسبب قيمك الأخلاقية أو المعايير الأخلاقية العامة في مجتمعك ، لا تعنى بأي شيء وأنت تدون رغباتك ، فأنت وحدك وتكتب لنفسك ومع نفسك ومن الضروري أن تكون صريحاً وأميناً مع نفسك ، لأننا نريد منك أن تنزف على الورق كل ما يدور في داخلك ، دون أن يعني هذا أنك تلزم نفسك بتحقيق هذه الرغبة أو تلك ، لا... المطلوب حسب أن تدونها وهذا هو كل ما نريد .

إنما من الضروري أن تخفي ما تدون عن الآخرون ، لأن ما تكتب هو مكاشفة ذاتية صريحة للغاية ولا ينبغي أن يتعرف عليها حتى أقرب الناس إليك .

إذا أخذت الرغبات مكانها على الورق فإن هذا هو الخطوة الأولى للتحقق .

عندما تكون قد انتهيت من هذه التمارين الستة ، فإن الجزء الأصعب من هذا الفصل الدراسي الهادف إلى تغيير الشخصية وتحويلها من السلب إلى الإيجاب ، يكون قد أُنجز .

**تقنيات بناء الثقة بالنفس**

**1- الصورة الذاتية :**

بداية صناعة الذات تبدأ من الذات نفسها،وصناعة الثقة تبدأ من تصورك أنت عن نفسك؛ فعليك حتى تبني شخصية قوية واثقة أن يكون تصورك عن نفسك إيجابيًّا.

ولا نعني هنا أن تخادع نفسك وتتجاهل عيوبها أو تبالغ في محاسنها؛بل نعني أن تكون واعيًا بما تملكه من إيجابيات وسلبيات؛ لكنك ترى نفسك في صورة أفضل في المستقبل،وتحلم بهذه الصورة، وتدرك أنك تستحقها؛ لكن الأمر فقط يحتاج إلى بعض العناء والتدريب، والسمو بنفسك..

ومثل هذا التصور الإيجابي يمنحك طموح التغيير، وحافز الفعل والصبر على المصاعب.

وقد فعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك،فغيّر أسماء بعض صحابته من أسماء سلبية أو منفّرة تترك أثرًا انهزاميا في نفس صاحبها، إلى أسماء إيجابية تُسعد صاحبها وتحسّن من صورته الذاتية أمام نفسه؛فغير اسم الصحابية من "عاصية" إلى "جميلة" وغير اسم صحابي من "حزن" إلى "سهل".



**2- حب وتقدير الذات :**

هذه الصورة الإيجابية والحالمة عن الذات لا تخرج إلا من تقدير لهذه الذات ومحبة لها.. يجب أن تنظر قليلًا لنفسك بأنك تستحق الأفضل،وبأن مَن هم أفضل منك تعلموا كيف يحبون أنفسهم فاستطاعوا أن يهبوها الكثير.. فمن يحب ذاته يقدّرها ولا يضعها في موضع مهين، ولا يسيء لصورة هذه الذات أمام الناس؛وقد قال الله تعالى يحدث المسلمين   
عن أنفسهم:

} وَلاَ تَهِنُوا وَلاَ تَحْزَنُوا وَأَنتُمُ الأَعْلَوْنَ إِنْ كُنتُمْ مُّؤْمِنِينَ{،ليستحثّ فيهم تقدير أنفسهم   
وعزتهم بدينهم.

ولا تحاول استرجاع الصور السلبية التي كنت فيها، أو مواضع الضعف أو الإحراج أو ما شابه؛ إلا لتتعلم منها، ثم تطردها تمامًا،ولا تسترجعها في أوقات إقدامك على المواجهة وصناعة النجاح.

**3- الثقة فيما تملك ما دمت بالفعل تملكه :**

اعلم دائمًا أن كل إنسان له ما يميزه من علم أو طريقة في التفكير أو الكلام؛لكن على كل إنسان أن يدرك نقاط ضعفه وقوته، ومن يدرك ذلك سريعًا هو من يصعد سلم المجد سريعًا؛ فأنت دائمًا تملك ما لا يملكه الغير، وهذا هو الطبيعي؛أن تملك معلومات ومهارات تختلف عما يملكه الآخرون، وأن يختلف صوتك وطريقة إلقائك ومشيتك وطريقة عرضك.. إلخ؛فما الذي يدعوك للخجل من نفسك ما دامت تتميز بها.

ولقد كان سيدنا عبد الله بن مسعود رضي الله عنه يقول:

"والذي لا إله غيره، ما من كتاب الله سورة إلا أنا أعلم حيث نزلت وما من آية إلا أنا أعلم فيما نزلت".وهذا ليس من العُجْب والتكبر بل من التحدث بما يملك من علم وبما يجيد؛ فكل إنسان يبرع في أمر لا يحسنه غيره..

وقد قال صلى الله عليه وسلم لأبي موسى الأشعري: "لقد أوتيت مزمارًا من مزامير آل داود". ولذا ..فتعلّم صديقي وحاول التركيز على قدراتك ومهاراتك الذاتية ومعلوماتك وهواياتك،وتمرّن على إبرازها أمام الآخرين والافتخار بذاتك..ففكر فيما تملك وما تقدمه، ولا تسرف في التفكير بالآخرين وانتقاداتهم.

**4- تقوية الشخصية والمعلومات :**

فكّر دائما فيما ينقصك كي تكون مميزًا بين أقرانك..تابع نشرات الأخبار،واحرص حتى على قراءة عناوين الأخبار في الجريدة، أو على شريط الأخبار في التليفزيون، وحاولأن يكون لديك ثقافة عامة عما حولك،بالإضافة لتقوية نفسك في مجالك، واهتم بمظهرك العام،وحاول أن تشارك في الأحاديث العامة،وشارك في المناسبات الاجتماعية كي تكتسب حضورًا بين الناس؛فأنت دائمًا تختلف عن غيرك فيما تملك فاجعل ذلك ركيزة لك.



**5- القدرة على مواجهة المشكلات :**

وقوفك مكتوف اليدين أمام المشكلات -الشخصية والعامة- يجعلك تفقد الثقة في نفسك،وفي قدرتك على الفعل، وعلى تغيير مسار الأمور؛لكنك على العكس إذا بادرت بمواجهة المشكلات تشعر بمكانتك وبقدرتك على المواجهة، وقدرتك على الفعل؛ حتى إن لم تنجح في ذلك أحيانًا..وشيئا فشيئا ستؤتي هذه المبادرات ثمرتها بما تكتسب معها من خبرة لتكون ضرباتك سديدة فيما بعد..

وكلما حققت نجاحًا زادت ثقتك في نفسك**.**



**المؤمن مرآة أخيه**

**المؤمن مرآة أخيه**

**الهدف**

يهدف هذا التمرين الجماعي إلى زيادة وعي الفرد بذاته من خلال زاوية رؤية الآخرين له.

**المهارات**

* معرفة الذات
* تطوير الذات
* الاتصال
* المحاسبة

**الطريقة**

هذا التمرين يؤتي ثماره بشكل أفضل مع مجموعة من الأفراد( 8 فأكثر), بافتراض أنهم يعرفون بعضهم البعض بصورة معقولة, كأن يكونوا في مجموعة أو فريق واحد.

**تتلخص الطريقة بالتالي:**

1. اطلب من المشاركين الجلوس بشكل دائري, على طاولة اجتماع مثلا.
2. صور الورقة المرفقة وأعط كل واحد منهم نسخة منها.
3. اطلب منهم أن يكتب كل واحد منهم اسمه أسفل الصورة.
4. اجمع الورق مرة أخرى, وقم بترتيب الورق بشكل عشوائي لا يعكس ترتيب جلوس المشاركين.
5. وزع الورق مرة أخرى بشكل عشوائي بحيث يكون لدى كل واحد منهم ورقة أحد زملائه المشاركين. وبحيث لا يعرف كل منهم عند من ورقته.
6. يفضل أن توزع عليهم أقلاما موحدة (رصاص, أو ناشف) لتفادي كشف هوية الكاتب.
7. سيبدأ البعض بالمزاح بأن ورقة فلان لديه, لا بأس, المهم ألا تفلت منك الأمور.
8. الآن اطلب منهم أن يقوموا بكتابة صفة واحدة أو اثنتان بارزتان تعجبهم في شخصية صاحب الورقة, وأخرى لا تعجبهم فيه. اطلب منهم الجدية في ذلك. من الممكن عدم التقيد بتسلسل الخانات للتمويه عن صاحب الملاحظة.
9. إذا شعر أحدهم بأنه لايعرف صاحب الورقة بالدرجة التي تمكنه من الحكم عليه, اطلب منه ألا يكتب شيئا.
10. الأصل في التمرين هو أن نعطي الأمان للمشارك في كتابة ما يراه عن صاحب الورقة دون   
     أن يعرف الأخير من الذي كتب عنه هذه الملاحظة, وألا نحرج البعض في الإفصاح   
     بصدق عن آرائهم.
11. عندما ينتهي أي مشارك من الكتابة على الورقة التي لديه, عليه أن يمررها للشخص   
     الجالس على يمينه ثم يبدأ بورقة أخرى.
12. يجب ألا يقرأ أي مشارك ملاحظات المشاركين الآخرين عن صاحب الورقة التي بين يديه,   
     لأنها ملك لصاحب الورقة الذي قد لا يرغب أن يطلع عليها أحد, ولكي لا يتأثر رأيه هو   
     عن ذلك الشخص من خلال إطلاعه على آراء الآخرين.
13. اطلب من الشخص الذي تتراكم لديه الأوراق بالإسراع, وذكره بأن المهم هو الانطباع العام   
     عن ذلك الشخص فلا يأخذ وقتا طويلا في الكتابة.
14. عندما تصل لأحد المشاركين ورقة زميله الجالس على يمينه, فعليه تعبئتها, ولا يقوم بتسليمها له بل للشخص الجالس على يمينه ( تجاوز الزميل إلى الشخص الجالس عن يمينه).
15. إذا اكتملت الدائرة بعودة الورقة مرة أخرى إلى أي مشارك فعليه أن يقلبها ولا يمررها.
16. إذا تم تعبئة الأوراق جميعها, قم قم بإعادة جمع الأوراق وأعط لكل شخص منهم ورقته, وأطلب منه قراءتها وحده, لكن عليك التأكيد على التالي:

* ذكره بهدف التمرين وهو محاولة إدراك ذواتنا من خلال ما يراه الآخرون فينا.
* قد نتفق أو نختلف مع ملاحظات الآخرين عنا, ولكن يهمنا أن نعرف انطباعاتهم عنا.
* إذا تكررت ملاحظة ما من عدة أشخاص فقد يعني أنها جانب أصيل من شخصية ذلك الفرد تستحق التوقف عندها ومناقشتها مع الذات.

**المشاركون**

8-30 فرد تقريبا, لا يقل عن 8 أشخاص.

**الوقت**

25-45 دقيقة تقريبا

**المواد**

ورقة المؤمن مرآة أخيه (مرفقة)

**مناقشة**

إذا انتهوا من قراءة أوراقهم, اطرح عليهم الأسئلة التالية:

1. ما درجة اتفاقكم واختلافكم مع آراء الآخرين عنكم؟
2. هل وجدتم بعض الأمور التي أثارت استغرابكم؟ وما موقفكم تجاهها؟
3. ما الذي يجب أن تفعلوه لو تعارضت ملاحظة مع قناعاتكم بأنفسكم بأنها غير موجودة فيكم؟
4. ما الخطوات التي ستقومون بها بعد هذا التمرين؟
5. الدروس المستفادة من التمرين؟
6. أي ملاحظات أخرى؟

الورقة المرفقة

تمرين: المؤمن مرآة أخيه

الاسم: .........................................

|  |  |
| --- | --- |
| أشياء تعجبني فيك | أشياء لا تعجبني فيك |
| .........................................  .........................................  .........................................  ......................................... | .........................................  .........................................  .........................................  ......................................... |

**تهيئة بيئة عمل ايجابية ومنتجة وناجحة**

**تهيئة بيئة عمل إيجابية ومنتجة وناجحة**

تعد بيئة العمل المنتجة ضرورة للأعمال الصغيرة و الشركات الكبرى الناجحة على حد سواء . حين تبقى المشاكل بلا حلول ولا تطبق القوانين النتيجة ستكون موظفين غير منتجين   
و بيئة عمل غير عاملة .



الأشخاص الذين يعملون سويا لذات الهدف سينجزون المهمات بسهولة أكبر وسيكون لديهم توقعات أعلى عن أنفسهم و آدائهم.

تعتبر بيئة العمل الايجابية ضرورة بغض النظر عن عدد الموظفين لديك. الادارة هي التي تحدد جو العمل لذالك هي مسئولة عن إدارة الأمور بطريقة تحفز فيها الأشخاص (الموظفين).

هناك أربعة أمور أساسية:

* الأمل
* الثقة
* المتعة
* الفرصة

جميعها يساعد في ايجاد بيئة عمل ايجابية.

**1- الثقة :**

تنشأ الفوضى نتيجة للقوانين التافهه . ينشأ الموظفون المنتجون والمتمكنون و الناجحون من خلال العقبات التي تواجههم. القوانين الصارمة و الغير مرنة التي لا تترك للموظف مجالا للقرار الشخصي وتحرمه الحرية في عمله وتقضي على الحماس مما يؤدي الى   
قلة الانتاجية.

**القوانين المعقدة هي التي تسبب الفوضى في بيئة العمل:**

من خلال التجارب وجدأن العقبات تجعل من الموظفين ذوي الدافعية محترفين منتجين. المتطلبات المعقدة والغير واقعيه ناتجة عن نظام اداري معقد ومستبد لا يترك مجال للقرارات الشخصية وبهذا لا يصبح هناك حرية في عمل الفرد مما يؤدي الى خفض الدافعية وبالتالي يعيق اتمام العمل بدقة. المؤسسة التي تمنح موظفيها الثقة تجعلهم يبذلون ما في وسعه ليحققوا لها النجاح. يبقى أثر الثناء في حياتنا الشخصية والمهنية.

يساعد التفاؤل المجموعة في العمل للوصول لمطلبهم وذالك بتشجيعهم على الانجاز.

إن صفوة الموظفين فيما يبدو قد برزوا بفعل المديح الذي يتلقونه حين يتعاملون مع مشكلة معقدة ويصلون لحلها. حين تمنح المؤسسة الثقة لموظفيها يصبح الموظفون أكثر حرصا على التضحية من أجل خدمة المؤسسة وقت الأزمات. للكلمة الطيبة أثرها ومفعولها في حياة الإنسان الشخصية والمهنية.

**2- المتعة في مكان العمل الناجح :**

المتعة.... نعم حتى سيد الأعمال و مدير العمل ينبغي أن يستيقظوا صباح كل يوم ولديهم الرغبة في العمل. المتعة الحقيقية في العمل حين تشترك أنت و فريقك في حل المشاكل حين حدوثها ليست الضحكات والقهقهات التي تضيع الأوقات.

**3- الفرصة في بيئة العمل :**

إن لم يكن هناك فرصة للتطوير فلا يمكن للموظفين الوصول لمستوى النجاح المأمول.

جمعينا يحتاج لنوع من التحفيز و الذي يساعدنا في تحقيق أهدافنا وأولئك الذين يسجلون حضورهم ويفعلون الشيء ذاته كل يوم من الأرجح أنهم يبحثون عن فرصة أفضل .

حين تكون صاحب العمل يجب أن تكون قادرا على التواصل معهم لتتعرف على ما يهمهم (اهتماماتهم). سؤالهم عن ماذا يتوقعون أن يصلوا إليه مستقبلا طريقة رائعة للتعرف على ما يحفزهم . اذا منحت موظفيك الفرصة للتطوير فهذا أدعى أن يستمرا في العمل لديك. التحفيز الذاتي طريقة جيدة حيث أنه يدفع الأفراد ليقدموا أقصى ما لديهم ويصلوا   
لمستوى أفضل .

من الضروري أن تكون للمؤسسات نظرة فاحصة لطبيعة العمل مبنية على أساس سليم مما يحد من احتمالية التعرض للدعاوى القضائية و فقدان المزايا. عليك أن تُشعر الموظفين بأهميتهم و كن على ثقة أن سير العمل سيعكس ذالك.

الناس عموما يحتاجون لنوع من التحدي لتحفيز ذواتهم. الإدارة الناجحة تسعى لإتاحة الفرصة لموظفيها لترتقي بهم. / المدير الناجح يسعى لإتاحة الفرصة لموظفيه ليرتقي بهم. يجب إن تشيد بمساهماتهم بطريقة ايجابية من خلال العلاوات والترقية لوظائف أكثر تحديا/ أكبر مسؤولية / أكثر صعوبة. يمكن الأشخاص الراغبين في التعرف على العالم من خلال العمل مع أفراد من أقطار مختلفة الانفتاح على العالم و التعرف على ثقافات جديدة . قد يكون هؤلاء الأشخاص قليلون ومن أماكن متباعدة إلا إنهم يثرون بيئة العمل ويساهمون في تقوية هذه المؤسسة/ المنظمة.

كمدير/ قائد أنت مكلف بتحفيز الموظفين لزيادة إنتاجهم. بخلق جو ملائم لبث الثقة و الأمل و البهجة و الرغبة في التطوير وبذالك تكوّن فريق قوي و قادة متميزين أيضا في المستقبل.

**مفاتيح النجاح في العمل**

**المفتاح الأول**

**تعلم أن تحب عملك وتفوق فيه :**

التزم بأن تكون متميزا ومبهرا في مجالك، فالمأساة أن يقضي عدد كبير من البائعين حياتهم في البيع، دون أن يلتزموا بأن يكونوا من المتفوقين في عملهم. تعلم أن تحب ما تفعله، ومن ثم تعلم أن تتقنه إلى أقصى درجة. أنت لن ترضى عن نفسك، وتقبل كونك شخصا جديرا بالاحترام، حتى تحترف ما تفعله، وهذا ما يفسر عدم شعور شريحة كبيرة من الناس بالسعادة والرضا، ذلك أنهم غير متميزين في أي شيء.

**المفتاح الثاني**

**قرر بدقة ما الذي تريد أن تفعله في حياتك :**

حدد هدفك في هذه الحياة على ظهر هذا الكوكب، ثم حدد ما الثمن الذي أنت على استعداد لدفعه مقابل تحديد هذا الهدف. لا شيء ذو قيمة يأتي بدون تضحيات مبذولة في سبيله. اكتب هدفك، واشرح كل صغيرة وكبيرة فيه، وحدد كل تفاصيله،وفكر كيف تحققه في كل يوم تعيشه. إذا كان أحدهم ليوقظك في الفجر ويسألك ماهو هدفك في الحياة، ستجيبه دون تفكير.

**المفتاح الثالث**

**ثابر وجاهد وقاتل حتى تحقق هدفك :**

خطط لتحقيق هدفك بكل قوة وثبات ومثابرة، ابذل الغالي والنفيس، فهذه العزيمة وهذا الإصرار، وصمودك ضد الفشل والإحباط والمشاعر السلبية، كل هذا سيحدد متى ستحقق نجاحك. الأحداث لا تصنع الرجل، بل تكشفه لنفسه، وتخبرك بحقيقة معدنك.

تغلبك على المصاعب وعودتك للمحاولة من جديد تخبرك بمقدار إيمانك بنفسك وبقدراتك. فلا يهم المسافة التي تسقطها، بل ما يهم هو المسافة التي سترتد إليها، ودرجة مرونتك، واستعدادك للعودة من جديدة.

**المفتاح الرابع**

**التزم في حياتك بالتعلم ما دمت حيا :**

اقرأ واستمع لمحاضرات صوتية واحضر مؤتمرات ودورات وتدريبات، فأهم ما تملكه في هذه الحياة هو عقلك وما تضعه فيه، لذا استثمر فيه بدون انقطاع. كلما تعلمنا الأمور المفيدة المجدية، كلما زادت قيمتنا، وكلما زاد راتبنا. لكن المشكلة الكبيرة هي أن وعاء العلم هذا (ونقصد به العقل) يعيبه أنه به ثقبا صغيرا يسبب نزيفا مستمرا في كم المعلومات التي نضعها فيه (كناية عن النسيان الطبيعي)، ولذا علينا دائما ألا نتوقف عن التعلم، وأن يكون ما يدخل العقل أكثر مما يخرج منه.

الجاهل في الغد هو من يتوقف عن التعلم، لا من لم يتعلم من الأساس، فهذا الأخير مصيره الانقراض في عالم المستقبل. تعلمك الجديد يعني زيادة عوائدك وقيمتك في سوق العمل. تعلم شيئا جديدا كل يوم، كن كائنا حيا من أجل التعلم.

**المفتاح الخامس**

**استثمر وقتك بحكمة وذكاء :**

تأكد أنك لا تضيع دقيقة من عمرك المحدود إلا في أشياء مفيدة ومجالات مثمرة. اسأل نفسك دائما هذا السؤال:

ما هي أفضل طريقة أقضي بها وقتي ليعود علي بالنفع؟

**المفتاح السادس**

**اتبع القادة والناجحين :**

حدد من تراهم ناجحين من الناس في مجال عملك، ثم قرر أن تكون مثلهم. اتبع القادة لا التابعين، اتبع من يصدرون القرارات، لا من ينفذونها. إذا أردت أن تكون رجل مبيعات ناجح، ابحث عن أنجح رجل مبيعات تعرفه، واذهب إليه واسأله ما الذي فعله ليصبح ما هو عليه، ما آخر كتاب قرأه، ما آخر تدريب حضره، وما نصيحته لك لكي تنجح في هذا المجال.

حين تخالط أناس/أصدقاء متشائمين لا يسعون للنجاح، فهذا وحده كفيل بمنعك عن النجاح، وحين تصاحب الدجاج، فلن تطير أبدا مع النسور، أو كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: “المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل“، رواه أبو داود والترمذيّ.

**المفتاح السابع**

**كن صادقا أمينا :**

لا نقصد الأمانة والصدق مع الآخرين فحسب، بل مع نفسك، ومع أهدافك. عندما تتأخر عن العمل، وتتركه قبل الوقت المحدد، حين تأخذ استراحة شاي وقهوة وبلا سبب، فأول من تخونه هو نفسك، ومن بعدها هدفك في الحياة، وقدراتك الفعلية التي لا تظهرها بل تدفنها بهذا الأسلوب الكسول.

عندما تأتي للعمل مبكرا، حين لا يراك أحد، وحين تتأخر لتنهي العمل المطلوب منك بعد ساعات الدوام، حين لا يراقبك أحد، فأنت ستشعر بالسعادة والرضا عن نفسك، لأنك أنت تنظر وتراقب نفسك.

وفقا لدراسة أجريت بهذا الشأن، هناك 2% فقط من إجمالي العاملين قادرون على العمل دون إشراف أو رقابة، بينما البقية تحتاج رقابة بسيطة، أو إشراف مباشر (افعل هذا وهذا، ولا تفعل ذاك). 2% فقط من الموظفين قادرون على التخطيط لأداء عملهم، وتنفيذ هذه الخطط، ولهذا يفشل الكثيرون في وظيفة المبيعات، ويعودون إلى وظيفة تتطلب الإشراف المباشر والرقابة القريبة.

**المفتاح الثامن**

**استعمل عبقريتك وإبداعك الفطري :**

في داخل كل شخص منا، قدرات لا حصر لها على الإبداع، تنتظر من يكشف عنها، عبر التدريب والتعليم، بشكل يومي. كرر لنفسك هذه المقولة دائما، أنا عبقري، لمرات عديدة، فكل واحد منا قادر على التصرف بأسلوب عبقري فيما يتعلق بشيء ما، فهذا بارع في جمع الطوابع، وهذا في البيع، وهذا في الفن، فكل واحد منا يستطيع فعل شيء واحد بعبقرية ونبوغ.

ما يمنعنا عن إظهار هذه العبقرية الفطرية هو قناعتنا بأننا عاديون متواضعون، لا نملك الموهبة فلماذا إضاعة الوقت في المحاولة، وأنت من بيده تغيير هذا الاعتقاد! ابحث دائما عن وسائل أجدد وأفضل وأسرع وأربح لأداء كل شيء ولحل كل مشكلة ومعضلة.

**المفتاح التاسع**

**تعامل مع كل من تقابل كما لو كان يساوي مليون دولار :**

عامل كل عميل لك كما لو كان الأكثر أهمية على ظهر هذه الأرض، وعامل الناس كما تحبهم أن يعاملوك. بكم تقيم نفسك؟ ملايين الدولارات؟ إذا طلبت منك أن تبيعني قلبك، فبكم ستبيعه؟ هذا يعني أنك ذا قيمة شديدة الكبر، لا يمكن تقديرها، وكذلك جميع البشر، ولذا عليك أن تقدرهم.

**المفتاح العاشر**

**اعمل بأقصى قوتك وسوف تنجح :**

العمل الشاق يجلب لك النجاح، إذا تكاسلت وتخاذلت، فأول من تخونه هو نفسك، ونظرتك الداخلية إلى ذاتك، واحترامك لنفسك، إذ أن طريق الكسل معروفة نهايته، وكذلك طريق العمل الشاق.

هل تعرف كيف تطير الطائرة؟ إن الطيار يقود الطائرة على المدرج، وحين يأخذ الإذن بالإقلاع، فإنه يدفع المحركات لتعمل بأقصى سرعتها، ويسرع بالطائرة ويرفع المقدمة ثم جسم الطائرة كله، ويستمر في الطيران بأقصى سرعة حتى يبلغ الارتفاع الملائم، ثم يخفض سرعة المحركات إلى السرعة التي تبقيه طائرا.

عليك أن تفعل الشيء ذاته لكي ترتفع عن الأرض، عليك أن تندفع بأقصى قوة، لكنك لا تستطيع أن تستمر في هذه الوضعية طويلا، إذ ستحترق محركاتك، فلبدنك عليك حق، ولعائلتك ولأهلك.



**إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل**

**إستراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل**

حيث من الممكن أن يواجه الإنسان في حياته العديد من الضغوط ويتعامل معها بفاعلية ويحد من آثارها السلبية عليه، لذا نجد بعض الأفراد المقاومين للضغط الذين يتمتعون بالصحة النفسية والجسدية ولا يظهر عليهم غير أعراض طفيفة من التوتر رغم ما يواجهونه من ضغوط، في حين أن زملاء لهم يشعرون أو يصابون بأمراض مختلفة لتعرضهم لمصادر الضغوط نفسهالقدرتهم على التكيف مع المشكلات التي يواجهونها ويستطيعون التعامل معها بفاعلية.



**استراتيجيات التتعامل مع ضغوط العمل (المدخل الشخصى)**

**1- الرجوع إلى الدين:**

للدعم الروحي والانفعالي والرضا والهدوء، وتجاوز المواقف الضاغطة بالإكثار من العبادات والدعاء المتصل لله سبحانه وتعالى الذي يضفي على النفس الهدوء والسكينة، ويزيد الفرد قوة على تحمل الضغوط أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ .

**2- الكشف الطبي وممارسة الرياضة والهوايات:**

إن التعرض المستمر لضغوط العمل له تأثيرات سلبية على الصحة، ومن ثم فإن الكشف الطبي الدوري يعد بداية إجراءات التخلص من ضغوط العمل أو التخفيف منه بمعالجة نتائجه الصحية باتخاذ الإجراءات الطبية المناسبة حيالها مع محاولة تكوين عادات صحية سليمة كالإقلاع عن التدخين، والتقليل من شرب المنبهات من شاي وقهوة، ومحاولة تخفيف الوزن .

وفيما يخص ممارسة الرياضة فلا بد أن يكون لدى الجميع ثقافة في معرفة فوائدها في المحافظة على الصحة، وتجديد النشاط، والتقليل من شدة التوتر الناتج عن الضغوط.

لأن التمارين الرياضية وما تنتجه من تفاعلات فيزيائية تقلل نسبة الإندروفين في الجسم، وتزيد من النشاط وتحسن الصحة وبالتالي التقليل من الضغط العصبي.

ويساعد من تخفيف ضغوط العمل وتحسين الصحة ممارسة الهوايات من أعمال يدوية أو الاهتمام بزراعة المنزل أو الانضمام إلى بعض الجمعيات المهنية أو أي مهام أخرى من شأنها أن تتيح للفرد الاندماج في حياة خاصة به تخلصه من التفكير في مشكلات عمله وتساعده على التغلب على الضغوط .

**3- تغيير مفهوم فلسفة الحياة وإعادة بناء الذات :**

وتتكون هذه الإستراتيجية من عدد من الإجراءات تشمل الآتي :

**أ- إعادة التفسير الإيجابي:**

وهي تفسير الموقف الضاغط في إطار إيجابي يقتضي تغيير أهداف الفرد وتعديلها، ويساعد هذا على تحويل المواقف الضاغطة السلبية إلى مواقف إيجابية تساعد الفرد على استرداد أفعال نشطة توجه نحو مصدر المشكلة، وعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ؛ فرب ضارة نافعة، من خلال تفسير المواقف الصعبة أو المصائب حتى عن فائدة ورزق للفرد لا يتضح له إلا بعد انجلائها.

**ب- التفكير الرغبي والتفاؤل :**

* بالانشغال بالمستقبل، وتخفيف حدة التفكير في زوال المشكلة وما تسببه من توترات.
* وأفضل ما يمكن أن يقام به هو عدم استباق الأحداث مع التفاؤل بأن الغد سيكون أفضــل ممــا سبــق، فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ.
* فدوام الحال من المحال، ولكن ينبغي الانتظار، قال تعالى: أَتَى أَمْرُ اللَّهِ فَلا   
  تَسْتَعْجِلُوهُ .
* وتعتقد الباحثة لدعم هذه الإستراتيجية أن يتعود الفرد إجراء حوار مع نفسه يبث فيه أفكارًا تفاؤلية ومطمئنة ليستطيع السيطرة على ضغوط العمل والتوتر الذي يشعر به.
* حيث يلاحظ أن الضغوط تزداد . وتزداد ردود الفعل عندما ترد إلى النفس أفكار سوداء أو غير جيدة في حين أن مستوى الضغوط وردود الفعل كذلك تنخفض حينما يبتعد الإنسان عن الأفكار السلبية ويفكر بطريقة إيجابية.

**4- تغيير نمط السلوك من خلال التدريب:**

وهي إستراتيجية تسعى إلى تعديل سلوك الفرد في استجابته لمصادر ضغوط العمل من خلال الممارسة لتحقيق التغير المطلوب والتي تتناول على سبيل المثال الآتي :

**أ- الراحة والاسترخاء:**

بالحصول على فترات راحة مناسبة خلال وقت العمل، بجانب إجازة رسمية بعيداً عن جو العمل وضغوطه، مع ضرورة عدم التفكير في المشكلات التي تزعجه وممارسة الهوايات والأنشطة الرياضة المحببة إلى نفسه. ويتطلب الاسترخاء البعد عن كل ما يجعل الفرد يتذكر الضغوط حتى يعيد الجسم إلى توازنه الطبيعي.

حيث إن قضاء الإجازة بصورة خاطئة من دون التمتع بها يزيد مستويات التوتر النفسي والعصبي بدلاً من أن يحسن النفسية والمزاج. ودعا خبراء الجمعية الملكية الطبية في لندن المؤسسات والشركات إلى التأكيد على موظفيها لأخذ الإجازات المقررة لهم بالكامل، وعدم السماح لهم بالعمل المرهق حتى لا تتأثر إنتاجية العمل بسبب الإجازات المرضية المتكررة. كما أن التمتع بالإجازات يغير من نمط الحياة ويدخل البهجة والسرور إلى النفس.

وفيما يتعلق بالاسترخاء للتغلب على ضغوط العمل أكدت عدة دراسات عرضت حديثاً أن العلاج بالتدليك والمساج يحسن من وظيفة الخلايا المناعية في الجسم ويقلل حالات التوتر التي يتعرض لها الإنسان لأنه يقلل من هرمونات التوتر لدى الشخص وزيادة كمية خلايا الدم البيضاء في جسمه، لذا فإنه يوصف علاجاً وقائياً للحفاظ على الصحة واجتناب حالات القلق والاكتئاب. كما ينبغي تفادي شرب كميات كبيرة من القهوة أو أيــة منبهــات أخــرى تمنع الفرد من الحصول على الاسترخاء المطلوب.

**ب- التريث وكبح الغضب :**

محاولة إجبار الذات على عدم الانفعال والانتظار للوقت المناسب وعدم التسرع.

وبالرغم من أن هذه الاستراتيجية تبدو سلبية إلا أنها تجعل سلوك الفرد موجهاً نحو التعامل بفاعلية مع الموقف الضاغط، وتحقق له الاسترخاء والتأمل في مصادر الضغوط ومسبباتها والعمل على التقييم الهادئ الموضوعي لها، ومراجعة النفس دون انفعال، مما يكشف عن الأخطاء الحقيقية للضغوط أو حجمها الحقيقي الذي يريح الفرد في النهاية في التعامل   
مع الضغوط.

**جـ- القبول والاستسلام:**

وهو قبول الواقع ومعايشته كما هو والاعتراف به، وإن كانت هذه الاستراتيجية تتضمن موقفاً سلبياً من الفرد تغيب فيها فاعلية حل الموقف إلا أنها تساعد على التخلص من تخفيف الضغوط.

فما مضى فات وتذكر الماضي والتفاعل معه واستحضاره والخزن على ما جرى به قتل للإرادة وتبديد للحياة، ويولد العجز على العمل ويبدد الجهد. كما أن على المؤمن الإيمان بقضاء الله والقدر،جف القلم، ورفعت الصحف، وكتبت المقادير، وقضي الأمر ، مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إلا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا.

فما يصيب الإنسان في حياته هي مقادير من عند الله سبحانه وتعالى ، وبذلك تهدأ النفس ويسكن الغضب، وترتاح النفس، لأنــه مهمـــا فعـــل الفـــرد فسيقع المكتــوب، لأنه تقدير العزيز الحكيم، لا سيما إذا أخذ الإنسان بالأسباب.

**5- التأييد الاجتماعي :**

ويتمثل في البحث عن المساندة الاجتماعية من قبل الفرد إما للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو للمساندة العاطفية التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقات صداقة حميمة مع أفراد يشعر بالارتياح لهم ويثق باتزانهم وصحة حكمهم على الأمور.

**6- فرص العمل البديلة :**

تستخدم هذه الاستراتيجية بعد فشل جميع المحاولات السابقة حين يعتقد الفرد أن ضغوط العمل الواقعة عليه قد تعدت الحد وأنها تقرب به من نقطة خطر، ومن ثم فإن ترك العمل والبحث عن فرصة عمل أخرى بديلة لتغيير الموقف كله هو الحل الوحيد.

**7- طلب المساعدة من المتخصصين:**

يلجأ الفرد إلى هذا الأسلوب عندما لا تجدي المحاولات السابقة في إعادة بناء الشخصية، حيث إن الضغوط قد تكون من الحدة بحيث يعجز الشخص عن مواجهتها بالأساليب السابقة مما يحتم طلب المساعدة من الأشخاص المتخصصين في معالجة الضغوط من أطباء علم النفس.

**استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل (المدخل التنظيمى)**

ويبدأ التخطيط لمعالجة ضغوط العمل بإدراك الإدارة لمتطلبات العاملين بوصفهم بشراً لهم احتياجاتهم التي يعملون على تلبيتها من المؤسسات التي يعملون بها، لذا فإن التخطيط لإستراتيجيات معالجة الضغوط ينطلق من تحليل مبادئ المؤسسة وفلسفتها التي تؤمن بها في العمل، لتحقيق أكبر قدر من إشباع دوافع العاملين

لذا فإن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة ضغوط العمل اتسع مجالها الأكاديمي والبحثي من دراسة الظاهرة إلى محاولة وضع علاج للحد من آثارها الاجتماعية والاقتصادية وما ينتج عنها من هدر للموارد على المستوى المؤسسي أو الوطني

ولرفع كفاءة إنتاجية العمل والأداء في ( عملك / مؤسستك .. إلخ ) لتتبوأ مكانتها التي يفترض أن تحتلها في المجتمع

فلا بد من وجود رؤية سليمة وواضحة لتطوير أداء العاملين، تشمل النظر في ضغوط العمل في ( عملك / مؤسستك / إلخ ) ، وشاحذة للهمم التي تنبثق منها رسالة مؤسسات المعلومات وأهدافها بصورة عامة

وفي هذا الصدد يمكن للمعنيين بشؤون أعمالهم اعتماد إستراتيجية مرنة تتكون من عدد من الإجراءات قابلة للتعديل والتغيير يكون من بنودها على سبيل المثال الآتي:

1. **اختيار المدراء:**

اختيار مدراء أو مشرفين أكفاء لإدارة العمل والمؤسسات إلخ ، ملمين بالأهداف المطلوب تحقيقها وبأحوال العمل وظروفه، وعارفين بقدرات العاملين الذين تحت إشرافهم مع قدرتهم العامة على التأثير في بيئة العمل ومحتوياتها حيث تؤدي القيادة دائماً الدور الرئيس في التأثير في بيئة العمل واستثمار إمكاناتها البشرية والمادية.

1. **تطوير نظم الاختيار :**

تطوير نظم اختيار وتعيين العاملين بالطرق التي تتعرف إلى كفاءتهم على تحمل أعباء العمل المطلوب، وقياس قدرتهم على تحمل الضغوط الناجمة منه، لإيجاد تناغم وانسجام بين الموظف والمهارات المطلوبة لأداء العمل مع السماح بالمرونة الكافية في تطبيق قواعد العمل ونظمه.

1. **التوفيق بين توقعات المكتبات:**

التوفيق بين توقعات مراكز العمل بوصفها مؤسسات لديها مهام وظيفية ترغب تنفيذها من خلال موظفيها وبين توقعات الموظفين من تلك المؤسسات حول ما ينبغي أن يتلقوه منها في المقابل، من خلال توصيف وظيفي رسمي يوضح المهام والواجبات لكلا الطرفين.

**4- التحسين المستمر :**

التحسين المستمر لجميع العوامل ذات العلاقة بضغوط العمل ضمن خطة واضحة يعتقد أغلب العاملين أنها تخدم مصالحهم الشخصية ومصلحة المكتبة، مع التأكيد على تحديث بيانات المسؤولين في العمل عن مشاكل العاملين باستطلاع آرائهم، لإيجاد انسجام بين المؤسسات أو الشركات أو محل العمل ، وبيئتها الداخلية لتستوعب التغييرات الحاصلة في البيئات الخارجية.

**5- الخطط التنفيذية :**

وضع خطط تنفيذية يمكن اتباعها لإحداث تغييرات لها علاقة بتخفيف ضغوط العمل على العاملين وإطلاع العاملين عليها، مع تحديد أساليب العمل المواكبة للتغيير، والسماح لهم بالاطلاع على تقييم أدائهم الوظيفي للتعرف إلى مدى ما أحرزوا من تقدم، مع التأني بعدم استعجال النتائج والتدرج بأسلوب التنفيذ حيث يمكن تطبيق تلك الخطط على مجموعة من العاملين دون غيرهم مع ملاحظة أداء المجموعة ومدى ما طرأ عليهم من التحسن الوظيفي.

**6- وضع برامج:**

وضع برامج متطورة لتدريب العاملين لتقليص الشعور بضغط العمل لشعورهم بالنمو والتقدم المهني، سواء كان الهدف من التدريب هو رفع كفاءة أدائهم ومهارتهم أم تعديل سلوكهم أثناء العمل لدمجهم وانسجامهم مع بيئة العمل، خاصة بالنسبة للعاملين حديثي العهد بالوظيفة لترسيخ ولائهم للعمل، حيث يؤدي التدريب تلقائياً إلى حفز الشعور الداخلي وإثارته لتوليد النشاط والرغبة على أداء العمل وإتقانه، وبالتالي إلى تخفيف الضغوط.

**7- تغيير مواقع العاملين:**

تغيير مواقع العاملين الذين يرى المدير أنهم يعانون من ضغط العمل لتطعيم بيئة العمل بروح التفاؤل واكتساب ثقافة الرضا، واجتذاب كفاءات جديدة تملك الرغبة والقدرة على تحريك المنافسة وكسر الروتين.

**8- وضع المعايير :**

وضع معايير واضحة ودقيقة لتقديم الحوافز المادية والمعنوية المختلفة ليشعر العاملون بالعدل وأن أداءهم وجودة عملهم محل تقييم موضوعي من قبل المسؤولين وبالتالي سيتقلص شعورهم بالظلم وضغط العمل.

**9- العمل مع الاستشاريين:**

الاستعانة بالاستشاريين لجمع المعلومات عن مصادر ضغوط العمل الخاصة وتحليلها، مع إتاحة الفرصة للعاملين بالاجتماع بهم ومناقشتهم.

وتوفير برامج إرشادية وتوجيه مساندة لدعم العاملين نفسيًا وسلوكيًا وصحيًا، للتغلب على ضغوط العمل بتوفير فريق من الاختصاصيين النفسيين والأطباء.

**10- الروابط الإنسانية:**

توثيق الروابط الإنسانية بين المدير وفريق العمل الذي يعمل تحت إدارته بحيث تقوم علاقة ودية تقوم على المشاركة والمساندة في توجيه اقتراحات لحل المشكلات التي تواجههم والتعرف إلى مفاتيح شخصياتهم عند توجيه الأوامر والنواهي المتعلقة بالعمل والتعامل معهم على أنهم بشر وليسوا أدوات فقط للأداء والإنتاج، وإن كانت حلول مشكلات العاملين تأخذ كثيراً من وقت المدير وتحتاج إلى كثير من الصبر إلا أن السماع لهم يجعلهم يفرغون ما بهم من شحنات لينفقوا طاقاتهم بعد ذلك ويوجهوها في أداء أعمالهم.

**11- بيئة العمل :**

تحسين بيئة العمل المادية والمعنوية باستخدام التقنيات الحديثة التي تسهل من عبء العمل وتقلله، والاهتمام بقواعد الأمن والسلامة وأجهزتها، مع وضع وسائل لتلطيف الهواء وتنقيته وإزالة الغبار.