|  |  |
| --- | --- |
| http://www.salestrainingexperts.ca/coaching11.jpg  **الكوتشنج**  **دليل المتدرب** | **انتشار المعلومات في العالم أصبح من الصعب على الكثير من المدراءوالمدرسين وغيرهم أن يكونوا ملمين بكل جديد، لأن التسابق المعرفي أصبح من الصعوبة اللحاق به.فأنت أمام خيارين: أما أن تستسلم وتبقى على معلوماتك السابقة التي سوف تكون في مهب الريح بعد سنوات قليلة إن لم يكن قبل ذلك، أو أن تستمر في التطويروالتحديث ومحاولة الالمام بكل جديد مع صعوبة ذلك في العصر المعلوماتي الراهن.** |

المنهاج

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الدورة** | **البيان** | **عندها نتعرف علي** | **رقم الصفحة** |
| **الوحدة التدريبية الأولى** | **الكوتشنج** | **مقدمة عن الكوتشنج** | **7** |
| **مدخل إلى الكوتشنج** | **8** |
| **مدارس الكوتشنج** | **10** |
| **مستويات الكوتشنج** | **12** |
| **أنواع الكوتشنج** | **14** |
| **مراحل تطور الكوتشنج** | **15** |
| **التعرف على الذات** | **18** |
| **الوحدة التدريبية الثانية** | **التوازن فى الحياة** | **مقدمه التوازن فى الحياة** | **20** |
| **أنواع التوازن** | **29** |
| **أحداث الحياة** | **32** |
| **التوازن الداخلى** | **33** |
| **الأفكار** | **35** |
| **المشاعر** | **39** |
| **قوة الأختيار** | **42** |
| **السلوك** | **46** |
| **التوازن في جوانب الحياة** | **47** |
| **التوازن الزمانى** | **50** |
| **الوحدة التدريبة الثالثة** | **أدوات الكوتشنج** | **أدوات الكوتشنج** | **56** |
| **الأتصال الفعال** | **57** |
| **الدعم** | **74** |
| **الإرشاد** | **77** |
| **التعلم والتعليم** | **78** |
| **التحدى** | **79** |
| **الوحدة التدريبية الرابعة** | **الأرجل الثلاث للكوتشنج وأهميته** | **الأرجل الثلاث للكوتشنج** | **82** |
| **أهمية الكوتشنج في الإنتاجية** | **86** |
| **الفوائد الناتجة عن الكوتشنج** | **88** |
| **مبادئ الكوتشنج ( التوجيه الفعال )** | **89** |
| **الخاتمة** | **91** |

الهدف العام للبرنامج التدريبي :

صمم هذا البرنامج التدريبي خصيصاً لمنسوبات وزارة التربية والتعليم / مدريات المدارس / مشرفات الاشراف التربوى ، ونتوقع بنهاية هذا البرنامج التدريبي أن المشاركون قد حققوا النتائج الآتية ( بمشيئة الله ) :

تنمية مهارات المتدربين فى عملية الكوتشنج والتطوير المستمر وإكسابهم طاقات عالية من خلال التوجيه الفعال والتدريب المستمر.

الأهداف التفصيلية للبرنامج:

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

* **التعرف على الكوتشنج – أدواته - استخداماته – مجالاته .**
* **تحقيق التوازن الشخصي لك وللأفراد .**
* **استخدام مهارات الكوتشنج في حياتك اليومية .**
* **امتلاك أدوات الكوتشنج وممارستها .**
* **القدرة على تقديم جلسات الكوتشنج بشكل احترافي .**



**المقدمة**

**الحمد الله رب العالمين , المتصف بصفات الكمال , والمنعوت بنعوت الجلال , الذي علم ما كان وما يكون وما هو كائن في الحال والمآل .**

**والصلاة والسلام على خير معلم للبشر محمد صلى الله عليه وسلم المبعوث رحمه للعالمين , تمم مكارم الأخلاق , ورسم تعاليم الانسان . وأنار العالم بهدية وأرتقى بأمته , عليه أفضل الصلاة وأتم السلام . وبعد ,**

**لا خلاف بأننا نعيش في ظل الكثير من التحديات في عالمنا الإسلامي على مستوى الأفراد والمؤسسات وحتى الحكومات , وعندما نفكر بمواجه هذه التحديات فأن الكثير يتفق على أن نقطة الانطلاق تبدأ من أصلاح الفرد هو النواة الحقيقية للمجتمع فالأسرة مجموعة من الأفراد , والشركات والمؤسسات لا يمكن أن تستغني عن العنصر البشري كفرد , لذلك توجه العالم الحديث بالاهتمام بالطاقة البشرية فحققت ما لم تحققه باقي الثروات وأكبر دليلاً على ذلك الحضارة اليابانية .**



**في عالمنا الإسلامي قد لا نمتلك كثيراً من الإمكانيات المادية والتقنية ولكننا نمتلك شيئين رئيسين المنهج الرباني والثروة البشرية .**

**لأبد للثروات أن تستثمر , ولكي تستثمر تحتاج إلى الكثير والكثير من العمل المستمر والتوجيه الفعال لذلك كانت من أهم أهداف المدرسة العربية للكوتشنج هي تحرير الطاقات البشرية من خلال التوجيه الفعال والتدريب المستمر حتى يتحقق الإتقان في العمل والإخلاص في التعامل والإحسان في العبادة .**

**دليل البرنامج**

**الأهداف :**

**1- التعرف على الكوتشنج – أدواته - استخداماته – مجالاته .**

**2- تحقيق التوازن الشخصي لك وللأفراد .**

**3- استخدام مهارات الكوتشنج في حياتك اليومية .**

**4- امتلاك أدوات الكوتشنج وممارستها .**

**5- القدرة على تقديم جلسات الكوتشنج بشكل احترافي .**

**مدة البرنامج :**

**خمسة أيام ( خمسة عشر ساعة تدريبية).**

**الأساليب التدريبية :**

* **الجزء النظري .**
* **العصف الذهني .**
* **التدريبات العملية وورش العمل.**
* **النقاش والحوار.**

الوحدة التدريبية الأولى

**محتويات الوحدة التدريبية الأولى**

**مقدمة عن الكوتشنج**

ترجع أصل كلمة كوتش ( ( Coach إلى اللغة اللاتينية و كانت كلمة ( coach (تستخدم في العصور الوسطى لعربة خيول النقل لأنها تعتبر الطريقة الأكثر أناقة في ذالك العصر وارتبطت هذه الكلمة دائماً مرادفة للأناقة ثم استخدمها الرياضيين للمدربين الذين دربوا لاعبيهم لتحقيق نتائج أفضل ثم تبلورت هذه الكلمة على التدريب في التنمية البشرية والتي تهدف إلى رقي الإنسان للوصول لمستوى الكلمة فأصبحت تستهدف المدربين الذين يدربون الأفراد لتطويرهم بسهولة وأناقة حتى أصبحت أسلوب تدريبي فريد في التطوير البشري وأضيف ) ing ( لكلمة ) coach ( لتعني الاستمرارية .

يعتبر التوجيه الفعال عملية قديمة برز فيها المصلحون والأنبياء والرسل الذين غيروا العالم بطريقة توجيههم الفعالة وبدأ الكوتشنج بهذا المسمى بداية الثمانينات في الولايات المتحدة الأمريكية وبعد أن أثبت نجاح كبير في الولايات المتحدة الأمريكية انتقل هذا العلم لأوربا وبدأ مدربين الكوتشنج في أوربا بإنشاء منظمات وجمعيات لمدربين الكوتشنج ومنهجه هذا العلم بطريقتهم وبرزت مجموعة من المنظمات في أوربا متخصصة في الكوتشنج وعلومه وتطويره .



**مدخل إلى الكوتشنج**

**ما هي أهمية المحبة والمصاحبة في البيت ؟**

..........................................................................................................................................................................

**ما هي أهمية المحبة والمصاحبة في المدرسة ؟**

..........................................................................................................................................................................

**ما هي أهمية المحبة والمصاحبة في المجتمع ؟**

..........................................................................................................................................................................

**ما هي أهمية المحبة والمصاحبة في العمل ؟**

..........................................................................................................................................................................

**ما هو الكوتشنج ؟**

التدريب بالمصاحبة وزيادة النتاجية باستخدام مهارات التوجيه الفعال في مساعدة الاخرين للوصول إلي قدراتهم الكامنة من أجل مصلحتنا المتبادلة

**مدارس الكوتشنج**

..........................................................................................................................................................................

**متى تستخدم المدرسة النشطة ومتى تستخدم المساعدة ؟**

**المدرسة المساعدة والمرشدة ( Assistant )**

تتبني ان المستهدفين من عملية الكوتشنج التوجيه الفعال لديهم جميع الاجابات والحلول ونحن فقط نساعدهم علي أختيار الامثل ونقوم بدور الميسر في اتخاذ القرار

**المدرسة الفكرية النشطة( Active )**

وتتبني ان الكوتش يجب ان يكون مشاركا نشطاً بما تعلمه من خبرات ويستثمر جميع خبراته ومهاراته في عملية التوجيه الفعال ويحقق مبدأ الشراكة مع المستهدفين

**من وجه نظرك أي المدارس أفضل ؟ ولماذا ؟**

وضح من وجهة نظرك أي المدارس أفضل مع ذكر السبب

**المدرسة العربية للكوتشنج**

.........................................................................................................................................................................**........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**.................**..........................**...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**الفهرس**

**مستويات الكوتشنج**

**المرشد الشخصى**

..........................................................................................................................................................................

**المستشار الشخصي**

..........................................................................................................................................................................

**مرشد الفريق**

..........................................................................................................................................................................

**مستشار الفريق**

..........................................................................................................................................................................

**مرشد القيادة**

..........................................................................................................................................................................

**مستشار القيادة**

..........................................................................................................................................................................

**أنواع الكوتشنج**

**تنقسم أنواع جلسات الكوتشنج إلى :**

* تعديل السلوك
* إكساب مهارات جديدة

**علاجي**

**وقائى**

* التوعية والتنمية من المخاطر

**تطويري**

* تحسين الاداء ورفع الانتاجية

**مراحل تطور الكوتشنج**

لكل نجاح خطوة تقود للقمة وكذلك الكوتش يجب أن يمر بمراحل تطور وتحسن في أداءه وتميزه حتى يصل إلى القمة بأن يكون الكوتشنج هوية له يفتخر فيها:

**البيئة**

المهارة هي : أداء مهمة ما أو نشاط معين بصورة مقنعة وبالأساليب والإجراءات الملائمة وبطريقة صحيحة. و التمكن من إنجاز مهمة معينة بكيفية محددة، وبدقة متناهية وسرعة في التنفيذ.

**القيم والمعتقدات**

المعتقدات هى الأشياء التى نؤمن بصحتها ، والمعتقدات تقود الإنسان إلى تحقيقها أى إلى تحقيق الشئ الذى تعتقد بصحته فلو أنك أعتقدت أنه يمكنك أن تكون رياضى ناجح ولديك ما يؤهلك لتحقيق معتقدك فستكون كما تعتقد ، وهناك قاعدة بالنسبة للبرمجة اللغوية فيما يخُص الإعتقاد وهى : إذا كنت تعتقد أنك تستطيع أن تفعل شئ أو أنك لا تستطيع أن تفعل شئ فإنك على صواب فى الحالتين بمعنى أنه كما ذكرنا أن إعتقادك فى شئ يقودك إلى تحقيقة .

القيم هى الأشياء المهمة أو التى نعتبرها مهمة ونطلب الأخرين بتحقيقها مثل الصدق والأمانة والعفة .

**القدرات والمهارات**

**السلوك**

..........................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................

**أين ومتى أمارس الكوتشنج ؟**

* وجود تحدي أو عقبة ما.
* هناك فجوة في المعرفة، المهارة، الموارد، الثقة.
* رغبة في تسريع النتائج
* تحديد خطة حياتية (هدف) وكيف الوصول إليها.
* تحديد ومعرفة التخصص المناسب
* رفع الأداء الشخصي أو المهني.
* اتخاذ قرار هام أو اختيار خيار بين مجموعة خيارات.
* عدم الوضوح أو قلة الوعي بالذات والمستقبل

**ماذا يعني لك الكوتشنج ؟**

هو حوار تفاعلي، تعاوني، تحريري بين شخصين (الكوتش والمستفيد) يهدف إلـى تحرير طاقات الفرد الكامنة من أجل أداء وجودة حياتية أعلى، تمكين المستفيد، ومساعدته لاحداث التغيير المطلوب من خلال تيسير عملية التعلم الذاتي والمسؤولية الحياتية في الكوتشنج الكوتش يلعب دور الميسر لييسر عملية التغيير وذلك من خلال: مصاحبة المستفيد بالمحادثة، والتفاعل مع المواقف، تشجيع واستثارة افكاره، مشاعره وسلوكه للوصول إلى النتائج المرجوة باستخدام مهارات الاستماع الفعال، مهارات طرح الأسئلة المثيرة والموضحة، مهارات التغذية الراجعة ومجموعة من المهارات، الادوات والنماذج الاخرى لادارة الجلسات

..........................................................................................................................................................................

**لماذا تقدم جلسات الكوتشنج ؟**

**كيف تمارس الكوتشنج ؟**

..........................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................

......................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**................................**

**ما علاقة الكوتشنج بالإسلام ؟**

الكوتشينغ هو تفعيل قدرات الشخص الكامنة لرفع أدائه إلى أقصى درجة وهو مساعدة الشخص على التعلم بدلا من تعليمه.

**من هو الكوتش ( ................. ) ؟**

**التعرف على الذات**

إن من نعم الله على العبد أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته وقوتها والقدرة على وضعها في الموضع اللائق فيها إذ أن جهل الإنسان لنفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيما خاطئا فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص .

فالمشاعر والأحاسيس التي نمتلكها اتجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين لذلك يجب عليك ككوتش أن تتعرف على نفسك وعلى الذات البشرية حتى تستطيع أن تُكون بداخلك قوة لذاتك ومهارة في التعامل بشكل رائع مع المستفيد وتساعده على معرفة ذاته.

فى رحلة الأصفاح عن الذات سنتحدث عن نقطتين:

* الأنصات للذات.
* مناطق الذات.

أنصت لذاتك وأسأل نفسك:

* ما مدى معرفتك بنفسك ؟
* هل فهمت ذاتك ؟
* هل حددت قدراتك ومهاراتك ؟
* هل تجيد التعامل مع مشاعرك ؟

**تحليل الإفصاح عن الذات : (( قيم نفسك من 10 ))**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | أخصص وقتاً كافياً لتفكير في حياتي وخططي وأهدافي | **1** |
|  | أستطيع أن أكتب الآن أهم شيء بحياتي | **2** |
|  | أستطيع أن أكتب أهم 10 قيم لدي | **3** |
|  | أعرف أقوى 10 نقاط لدي | **4** |
|  | أعرف أضعف 10 نقاط لدي | **5** |
|  | أعرف أعرف أهم 5 مهارات أتقنها | **6** |
|  | أعرف الامور التي أستطيع تغيرها في نفسي والتي لا أستطيع تغيرها | **7** |
|  | أعرف ماذا يزعجنى وماذا يزعجنى فى تصرفات الآخرين | **8** |
|  | اذا أخطأت أعترف بخطئي ولا أبحث عن مبررات أو لوم للآخرين (من السهل أن اعتذر ) | **9** |
|  | أتعلم من أخطائي وأستفيد من ملاحظات الآخرين لتطوير نفسي (أتقبل النقد وأستفيد منه ) | **10** |

****

**مناطق الذات**

في عام 1955 م وضع كل من ( ( جوزيف لوفت ) ) و ( ( هارى إنجهام ) ) أداة لإدراك النفسي والوعي الذاتي ووظيفتها مساعدة الفرد على تكوين فهم أفضل للذات ولعملية التواصل مع الآخرين وكيفية بناء العلاقات الإيجابية مع من نريد أطلق على هذا النموذج أسم جوهاري وهو المقطع الأول لاسم صاحبيه .

**(Joseph and Harry)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **لا يعرفها الآخرين** | **يعرفها الآخرون** |  |
| **المنطقة المخفية**  **) شبة مفتوحة (** | **المنطقة المفتوحة** | **تعرفها الذات** |
| **المنطقة المجهولة** | **المنطقة العمياء**  **) شبة مفتوحة)** | **لا تعرفها الذات** |



**المنطقة المفتوحة**

يعرفها الآخرون وتعرفها الذات

**مناطق الذات والكوتشنج**

..........................................................................................................................................................................

لا يعرفها الآخرين و لا تعرفها الذات

**المنطقة المجهولة**

**المنطقة العمياء**

يعرفها الآخرون و لا تعرفها الذات

**المنطقة المخفية**

لا يعرفها الآخرين و تعرفها الذات

**تعرف على ذاتك**

**بعد تعرفك على مناطق الذات كن صادق مع نفسك واجلس طويلاً وتعرف على مناطق الذات التي بداخلك**

...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**تدريب: تعرف على بطلة هذه الرؤية من خلال مناطق الذات؟**

**عالمة للنهاية**

جلست هدى على أحد الكراسى المنتشرة فى حديقة المدرسة ،كان ذلك فى احد الأيام الباردة من أيام شهر ديسمبر. كانت في الثاني الثانوي, وكان عليها أن تبدأ التفكير الجدي فيما تريد أن تعمل في المستقبل, مر ببالها الكثير من الخواطر لكنها لم تقتنع بأي منها, حتى وجدت ضالتها, وقررت أن تصبح عالمة أو مدرسة جيولوجيا, كانت من اشد المعجبات بذلك العلم, كانت تمللك الكثير من الكتب المتعلقة به, وكانت تخصص لدراستها وقتا محددا كل يوم, إذا فلماذا لا تصبح عالمة و إذا لم يسن لها ذلك فعلى الأقل مدرسة ؟

بدأت الطالبات يصلن إلى المدرسة فاضطرت هدى أن تترك خواطرها جانبا وتذهب معهن, وبينما هن يتحدثن, فتح موضوع العمل بعد التخرج, فوجدت هدى الفرصة لإخبار زميلاتها بنيتها, كانت كلماتها تتوالى, بدأت بحماس لكنها انتهت بخيبة أمل شديدة, فقد أخذت زميلاتها يسخرن منها ويقلن لها إنها حمقاء لأنها بدأت تدرس لمستقبلها من الآن بالرغم من صعوبة المناهج الدراسية, لم تعرهن انتباها و إنما كانت تمشي معهن مفكرة في اليوم الذي تصب فيه خبيرة جيولوجيا.

عندما رجعت إلى المنزل, أخبرت والديها بما عزمت عليه, فقابلوها بعكس ما توقعت, فقد أشعروها بالإحباط عندما قالا لها أن تلك المهنة غير مناسبة للفتيات وان فرص العمل بها ضئيلة جدا.

في تلك الليلة أوت إلى فراشها وظلت تفكر في الموضوع وبعد طول تفكير توصلت إلى نتيجة مهمة, انه مهما حدث ومهما قيل, فان عزيمتها وإصرارها اكبر من الكلام والظروف نامت مطمئنة البال بفضل تلك الخاطرة الجميلة وهكذا أخذت تثقف نفسها بقراءة كتب عن الجيولوجيا دون أن تهمل دراستها. وصلت إلى الصف الثالث الثانوي, وكانت من المواد المقررة الجيولوجيا كانت تضيف معلومات في الحصص, وتساعد زميلاتهاعلى فهم المادة, وفي نهاية العام كرمت لاجتهادها في تلك المادة, كانت حياتها خلال تلك الفترة لا تخلو من الانتقادات, سواء من زميلاتها أو أهلها, لكن شمس الأمل الساطع في قلبها كانت أقوى من كل الانتقادات .

مرت الأيام والشهور على تلك الحالة ووصلت هدى إلى مرحلة امتحانات الثانوية العامة, كانت تسهر الليالي وتدرس وتجتهد, حتى حان موعد إعلان النتائج, كان والدها يريد أن يفاجئها ويحضر الشهادة بنفسه عندما يرجع من عمله . كانت هدى خلال ذلك الوقت تنتظر اتصال هاتفي من والدها ليخبرها بموعد خروجه من عمله معتقدة انه سيصطحبها معه, وبينما هي تنتظر سمعت رنين الهاتف, وبعد تبادل بعض الكلمات مع المتحدث عرفت انه من رجال الشرطة, اخبرها بأن والدها قد توفي في حادث مرورى ،بسبب قيادته السريعة, وبعد تفتيش السيارة عرفوا سبب سرعته إذ وجدوا شهادة ابنته الحاصلة على تقدير امتياز في الثانوية العامة وكانت من الأوائل.

..........................................................................................................................................................................

**المنقطة المفتوحة**

لم تعرف هدى أتفرح أم تحزن, ومن الصدمة سقطت مغشيا عليها, لم تعرف الأم أي شيء حتى أفاقت ابنتها, وعندما عرفت تأثرت كثيرا, كانت هدى كثيرة الشعور بتأنيب الضمير لأنها كانت ترى أن لها ضلعا في حادثة موت أبيها.

قررت هدى أن تعمل في إحدى رياض الأطفال مع مجيء موسم المدارس في ذلك الخريف, لتؤمن قوت يومها لنفسها ولوالدتها ن ولكنها لم تبتعد عن دراستها فقد كانت تستعير كتب الجيولوجيا من المكتبات العامة لتستمتع بقراءتها . جاء الشتاء وتساقطت كرات الثلج فألبست الأرض فستان زفافها الأبيض وبعد مدة تحول.

الفستان الأبيض إلى آخر عشبي, تتخلله الحلي الملونة, انتهى الربيع وجاء الصيف, ولحقه الخريف, وهكذا مرت تلك السنة من غير أن تعطي لهدى أي شمعة أمل تساعدها على تخطى تلك الأيام العصيبة, ولكن بفضل العزيمة القوية تعدت تلك المرحلة بسلام. لكن ذلك الخريف لم يكن ليمر على هدى مرور الكرام, فقد كان أطيب مما توقعت وترك لها ما جعلها تسعد من جديد بعد أن غابت بسمتها, فقد حدث في احد الأي ام المطيرة, بينما هي عائدة من عملها, وجدت ورقة تركتهالأمطار الغزيرة وآثار الأقدام بصماتها عليها, لكن هدى لم تتجاهل الورقة, بل انت لتقتطفها وقرأت عليها هذا الإعلان:

"سيقوم فريق من علماء الجيولوجيا برحلة استكشافية إلى منطقة سنديانا التي اكتشفت مؤخرا ويعتقد أن هنالك أحافير تمكن العلماء من معرفة نوع الحياة التي يحياها سكان المنطقة, ومن يريد الانضمام إليهم فليكتب لهم أو ليذهب بنفسه".

عندما أخبرت هدى والدتها لم تقتنع في البداية لكن إصرارها جعل الأم توافق, ليس تشجيعا لها و إنما اعتقادا منها بأن الرحلة ستكون في صالح ابنتها لترتاح من عناء العمل. أسرعت هدى في اليوم التالي إلى مقر أولئك العلماء, لكنهم قابلوها بعكس ما توقعت فقد اعتذروا منها فقد كان اصطحابها مستحيلا بسبب صغر سنها . عادت هدى إلى المنزل حزينة لأنها ترى أن فرصة ثمينة طارت من يديها, حاولت والدتها أن تهدئ من روعها وكانت تشجعها ) لأول مرة ( فقالت لها انه اختبار من الله ليمتحن إيمانها.

مرت الأيام وكلما كادت شمعة الأمل تنطفئ من قلب هدى, كانت الأم تشجع ابنتها, لكن ذلك لم يستمر طويلا فقد شاء القدر أن تلاقي الأم ربها, وتنتقل إلى رحمته, كانت هدى قد عاهدت أمها أن تحقق حلمها وألا تيأس مهما كانت الظروف, فقد قالت لها والدتها أن والدها ما كان ليحزن إذا حققت ابنته ما تريد, برغم ما كان يبديه من عدم اقتناع بالمجال.

بدأت منذ ذلك اليوم هدى صفحة جديدة من حياتها, كانت حينئذ تبلغ من العمر خمسة وعشرون عاما, لقد مضى على حلمها عشرة أعوام ولكن ذلك لم يكن سببا يجعل هدى تيأس, بل على العكس فقد كان حافزا لها لمضاعفة الجهود.

بعد مرور سنتين على تلك الحادثة, سنتين من الصبر بين الدعاء المستمر والدراسة المتواصلة انتقلت إلى مدرسة أخرى, وهناك تعرفت إلى زميلة أخوها يعمل في مجال الجيولوجيا, وكانت كثيرا ما تحدثه عن حب صديقتها لذلك العلم, و أخبرته بقصتها, ومع مرور الوقت توطدت علاقة الصداقة بينهما وذات يوم أخبرتها صديقتها بنية أخيها للزواج منها وهكذا تم الزواج وكم كانت فرحتها كبيرة, كانت كثيرا ما تسافر معه لاستكشاف بعض المناطق, كانت هدى ترى إنها على وشك الوصول للقمة, ولكن ذلك لم يحدث كما تمنت, فقد عرفت فيما بعد أن زوجها لم يتزوجها.

اقتناعا بها , بل من اجل علمها والاستفادة من خبراتها كي تساعده في الحصول على الدكتوراه وبحصوله عليها بدأت الخلافات بينهما وتركها وتخلى عنها, أصبحت هدى وحيدة في هذه الدنيا, وقررت ألا تعود إلى تلك المدرسة لكي لا تسمع سخرية زميلاتها.

قررت هدى السفر إلى دولة أخرى تحتوى على تضاريس مميزة لتقيم بعض الدراسات عليها, كان لها ما أرادت, بنت لنفسها بيتا بسيطا, ملأته كتبا ومقالات وأبحاثا جيولوجية, كانت سعيدة...قضت سبع سنوات بين القراءة والبحث والتجربة, و أخيرا تحقق حلمها, فقد اكتشفت طريقة لتحاشي الكوارث الطبيعية قبل حدوثها أسرعت بالكتابة لإحدى الصحف باكتشافها, فأبدت الصحيفة إعجابها بالطريقة, فنشرت الخبر, ولكن الناس قابلوها بالسخرية والنقد, لم تيأس هدى, بل سعدت بتفاعل الجماهير, فأخذت ترد على المقالات, لكن الناس لم يقتنعوا, فما كان إلا أن ذهبت إلى خبير جيولوجي بقصتها لكونه أكثر شهرة, وعدها الخبير بدراسة الموضوع وعندما تأكد من صحته, وسوس له الشيطان فنسب الاكتشاف لنفسه بعد أن غير اسمه وخطواته فأعلن عنه في المحافل الدولية, لم تقف هدى مكتوفة الأيدي،فأخذت تدافع عن اكتشافها لمدة أربع سنوات، حتى أصبحت طريقتها منتشرة في كل البلدان ومعروفة بالاسم الذي وضعة الخبير, فما كان منها إلا أن استسلمت فقد كان المهم عندها أن يستفيد الناس من الاكتشاف لا أن يخلد اسمها.

قررت المسكينة العودة إلى وطنها بعد إحدى عشر عاما من الغربة, كانت تأمل بحياة أفضل. عزمت هدى الابتعاد عن الناس والتفرغ لدراستها والسكن في كوخ تقيم فيه مختبرا خاصا بها, وكانت تكتب المقالات وترسلها إلى الجريدة مفضلة ألا تذكراسمها وبعد سنتين كان الناس قد احتاروا في هوية الكاتب, فقد أعجبوا بالمقالات الصحيحة, فقررا البحث عن المرسل الذي كان قد انقطع منذ شهر عن الكتابة, بدؤوا البحث لمعرفة صاحب الخط وعن نسخ أخرى من تلك الأبحاث, وعندما وصلوا إلى منطقة نائية وبالتحديد أمام كوخ محترق, وجدا نسخة من احد الأبحاث التي سبق نشرها, فاخذوا يسألون عن صاحب الكوخ, فأجاب عجوز مقعد قائلا:

إني اسكن هنا منذ فترة طويلة, إني أراقب ذلك المختبر كل يوم, كانت تسكنه امرأة تبلغ من العمر أربعين عاما تقريبا, كانت تخرج كل يوم وتتفحص الصخور ثم تدخل وتكتب ملاحظاتها ثم ترسلني بها إليكم, وذات يوم كان ذلك قبل أسبوع, كانت تحاول تسخين بعض الصخور بالنار, وفي لحظة غفلة أصابت النار منزلها, أوبالأصح مختبرها, التهمت النيران كل ما صادفها, وبينما المسكينة تحاول إنقاذ ما تبقى, لم ترحمها النار فأحرقتها وهى تحمل كتبها, حاولت إنقاذها لكنني لم استطع بسبب شللي عندما كنت أسالها عن سبب إخفاء هويتها كانت تقول لي : إن الله لا ينسي أحدا, إذا لم اسعد بإنجازاتي في الدنيا, فإنني سأسعد بها في آخرتي, فسيجزينني الله على صبري ومواظبتي على طلب العلم وإفادة البشرية.

الوحدة التدريبية الثانية

**محتويات الوحدة التدريبية الثانية**

**التوازن فى الحياة**

على طريق النجاح يسير ملايين من الناس بحثاً عن القمة التي يريدون الوصول لها ولكن هناك الكثير ممن يتوقف دون الوصول إلى القمة .

من يريد النجاح لأبد أن يتجاوز العقبات ويحل المشكلات ويتخذ القرارات الحازمة في الوصول إلى القمة .

المشاكل والعقبات في هذه الحياة أما أن تكون داخليه يقيد بهاءالإنسان نفسه بمجموعه من الأفكار أو المشاعر أو بع السلوكيات التي تحرمه من الوصول إلى أهدافه , وأما أن تكون خارجية من أحداث الحياة التي تجري على الإنسان فلا يعرف كيف يتعامل معها فتوقفه عن القمة التي يريد الوصول لها .

التوازن هو: إعطاء كل شيء حقه من غير زيادة ولا نقص. أو النظرة المعتدلة للأمور بين أطراف متناقضة.

**ما هو التوازن؟**

لتوازن في الحياة هو ان يكون هناك تعادل وموازنة في مابين الللهو والجدية والعمل ومابين الحياة الاجتماعية والشخصية والشعبية بين الناس يعتبر الجميع ان الحياة عبارة عن تقدم في الأعمال والاجهزة وغيره فشباب الجيل الحاضر يمضون معظم وقتهم في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي كتويتر وفيس بوك وغيره ويذهبون للمولات والاسواق وغيره فلا يوازنون بين صحيح وخاطئ ولكن هناك الكثير من الاشياء التي تخل بتوازن حياة هؤلاء الشباب فمثلا كثرة الفراغ وقلة وجود المكتبات التي تحثهم على القراءة والتزود بالعلم وعدم وجود رابط أسري يربط مابين الأبناء والوالدين وايضا كثرة الجهل قد أدت لذلك وتشدد الناس باشياء معينة وعدم انتباههم لاشياء أخرى أكثر أهمية أدت لضياعهم فمواقع التواصل الاجتماعي أدت لضياع أكثرهم من حيث ضياع الوقت وكثرة نشر الاشاعات والتعرف باناس ضعيفون دينيا وعقليا فلو انتبه الناس لتلك الاشياء لصلح المجتمع حيث أن العنصرية تلعب دورها أيضا من حيث ضياع المجتمع العربي فتتشدد العنصرية من حيث الجنسية واللون والمكانة والعمل ومدى الشعبية عند الناس " فيهان عامل النظافة لانه ليست هناك توعية في مابين الناس سواء كانوا كبارا ام شبابا مع ان عمله عمل مفيد فهل النظافة اهانة ام قلة عقول الناس فيجب النظر لهذه الاشياء قبل كل شيء حتى لايضيع من هم امل المستقبل.

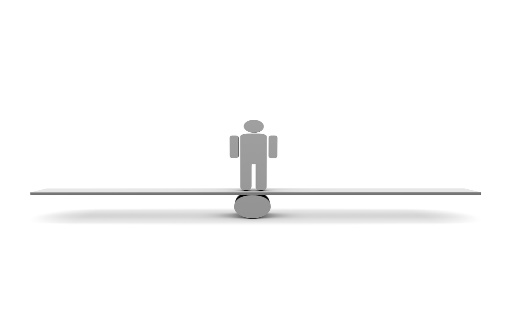
**ماهو التوازن فى الحياة**

**انواع التوازن**

**التوازن الداخلي**

* الأفكار.
* المشاعر.
* السلوك.

**التوازن الزماني**



* الماضي.
* الحاضر.
* المستقبل.

**التوازن المكانى**

* الروحاني.
* الصحي.
* الأسري.
* الاجتماعي.
* العقلي.
* المهني.
* المالي.

**أركان التوازن الانساني**

**الركن الروحى :-**

**ويشمل العلاقه مع الله والتقرب اليه بالصلوات والدعاء وكذلك التسامح مع الخلق والعطاء غير المشروط والتفاؤل والتحلى بالأخلاق الفاضله.**

**الركن الشخصى :-**

**ويشمل التطوير الدائم للذات بالتعلم والتثقيف والاطلاع وإكتساب المهارات المختلفه التى تجعلنا متميزين فى الحياه ولنا أهميه حتى لا نكون عاله على الآخرين لأنه من لم يزيد شيئا ذو قيمه فى حياه الآخرين كان هو زياده لا قيمه لها   
فى حياتهم .**

**الركن الصحى "-**

**أن الصحه مرتبطه بالقدرات العقليه وكما قيل العقل السليم فى الجسم السليم ... وكذلك مرتبطه بنفسية الانسان ومعنوياته ... كما أنه يستطيع أى إنسان نفع نفسه و الآخرين بدرجه مرتبطه الى حد كبير مع ما يتحلى به من صحه جيده ولياقه عاليه . \* لذلك فإنالصحه من أغلى ثرواتنا التى نمتلكها جميعا وكان لزاما علينا أن نحافظ عليها   
ونهتم بها.**

**الركن الأسرى :-**

**الأسره هى الحصن الذى يعود اليه الانسان دائما من معارك الحياه المختلفه ليجد الدفىء الذى يفتقده بالخارج فيستعيد نشاطه وطاقته العاطفيه لذلك فهو من الاركان الرئيسيه الهامه جدا فى الحياه ، وللأسف هناك من لا يقدرونه بل ولا يعتبرون من نجاحاتهم فى الحياه فيعيشون فى تعاسه رغم ما يمتلكون من أموال وممتلكات وأسباب ماديه ... لذلك وجب علينا أن نعطى من أوقاتنا وإهتماماتنا لبناء الروابط الاسريه الطيبه والمتينه.**

**الركن الأجتماعى :-**

**إن تقويه علاقاتنا الاجتماعيه ومشاركتنا فى خدمة المجتمع والتعاون فى نهضة مجتمعنا وتحقيق أهدافه يجعلنا سعداء وإيجابين وهذه الايجابيه وتلك العلاقات تدعم مسيرتنا فى الحياه لذلك كان واجب علينا أن نحيا بالإيجابيه والعطاء دائما ليس على المستوى الشخصى أو الأسرى فقط بل وعلى المستوى الإجتماعى أيضا.**

**الركن المهنى :-**

**هل تطور قدراتك المهنيه بإستمرار حتى تصبح دائما متجها الى الأفضل فى حياتك أم انك تلوم الاخرين والحظ وغير ذلك فى عدم ترقيتك أو تحسين مستوى دخلك أو بلوغ طموحاتك ... يجب عليك ان تبحث عن أحدث وأفضل المعلومات والمهارات التى تفيدك فى مجال مهنتك وتتعلمها وكذلك تتعرف على الفرص المتاحه لتسعى للحصول عليها وتطلع على السلبيات والمشكلات التى يمكن أن تواجهك فى مهنتك لتضع لها الحلول وتتخلص منها.**

**الركن المادى :-**

**هل أنت راضى عن المستوى المادى الذى أنت عليه الآن ؟ وإذا كنت غير راضى .. فماذا فعلت من أجل تحسين ورفع هذا المستوى ؟ إن هذا الأمر ينبغى إدراكه وهو أن المستوى المادى إذا لم تكن تفعل أى شيىء لتحسينه فإن السماء لا تمطر ذهبا و إنما عليك بالتعلم والعمل وبذل الوقت والجهد والتفكير ... وإعلم هنا أن الماده أو المال هو طاقه أرضيه إذا ركزت كل إهتمامك عليها وأعطيتها الاولويه على ما سبق وتقدم ذكره من أركان تسبقه فإنك وإن حققته فسوف يجذبك الى الارض والى الاسفل وسيصبح وبالا عليك لأنك إذا لم تحقق ما سبق من أركان قبله أو على الأقل معه فستستخدم ذلك المال فى الفساد وفى إتلاف ودمار ذاتك.**

**عوائق التوازن الانساني**

**عدم تحقيق الاهداف**

**الخوف**

**من المسئول عن تصوير أحداث الحياة ؟**

**أحداث الحياة**

يقول الله تعالى ))وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (( (سورة البقرة155)

يخبرنا الله تبارك وتعالى في هذه الآية عن سنة من سنن الحياة للإنسان وهي الابتلاء وأكد على ذالك بقوله وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بالقسم والتأكيد بثلاث مؤكدات القسم والأم والنون أي سنختبر أيمانكم بشيء من هذه الأمور:

الخوف

وهو إما الخوف العام كأن تكون البلاد مهدده بخطر عام أو الخوف الخاص لشخص بأن يجد الإنسان ما يخيفه  
 في هذه الحياة .

الجوع

وهو القحط والفقر.

نقص في الأموال

وهو كل ما يمتلكه الإنسان من مال أو متاع.

والأنفس

ويقص بالقتل والموت وقال الشافعي بالإمراض وكل ما يصيب النفس.

والثمرات

قال الشافعى الأبناء فالابن ثمرة القلب وقال ابن العباس قله النبات وانقطاع البركة.

* عندما ندرك بأن أحداث الحياة من الأمور الطبيعية التي يواجهها الإنسان نتساءل عن الطريقة المثلى لتعامل معها بالشكل الصحي حتى لا تكون عائق تمنعنا من الوصول إلى الأهداف التي نريد , ويبقى السؤال كيف هو اللغز الذي نسعى لحله في هذه المادة ليجعلنا أكثر توازناً في هذه الحياة .

**التوازن الداخلي**

لا شك بأن قوة الإنسان تنبع من الداخل فهو يمتلك كل مقومات النجاح التي تجعله قادراً على تحقيق أهدافه وأحلامه وحل مشكلاته وكل ما ازداد الإنسان سيطرة على ما بداخله كلما ازداد قوة في هذه الحياة يقول الرسول صلى الله عليه وسلم ((ليس الشديد بالصرعة , إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب )) متفق عليه .

فالغضب من انفعالات المشاعر الداخلية وهذا الحديث يؤكد على أن الشديد القوي هو الذي يستطيع أن يمتلك قوة داخليه تجعله قادراً على مواجه أحداث الحياة الخارجية والسيرنحو أهدافه التي يريد تحقيقها ,فعندما نريد التغيير الحقيقي لأبد أن نفتش عن ما بداخلنا لنحدث تغيير في حياتنا و الأفضل بإذن الله . فالتغييريبدأ من الداخل يقول الله سبحانه وتعالى )) إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم .((

* ومن هنا تبرز أهمية التوازن الداخلي في خلق الاستقرار لدى الشخص , ذلك الاستقرار الداخلي الذي ينعكس على حياته الخارجية بشكل كبير بإذن الله .

**مكونات التوازن الداخلي ) نموذج التأثير التبادلي (**

**نموذج التأثير**

إن هذه الأركان ) الأفكار – المشاعر – السلوك ( تعد نموذج تأثير تبادلي يؤثر كل عنصر منها على باقي العناصر فلو فكر الإنسان بتجربة إيجابية فسينعكس ذلك على مشاعره وسلوكه والعكس صحي في باقي العناصر فالإنسان يستطيع بمشيئة الله أن يغير شعوره السلبي إلى إيجابي بتغيير واحد من هذه العناصر لإعادة التوازن الداخلي لديه .



**تدريب**

* تذكر مشهداً حزيناً في حياتك وتذكر تفاصيله , ما شعورك ؟
* تذكر مشهداً جميلاً في حياتك وعش كل تفاصيله , ما شعورك ؟

وهذا يجعل لديك القدرة على إعادة التوازن الداخلي لديك بتغيير احد هذه العناصر فعندما تشعر بمشاعر سلبية حاول أن تغير من سلوكك الذي يولد لك تلك المشاعر بالاتصال على أحد الأصدقاء أو المشي أو متابعة التلفاز , إن تغيير سلوكك سيغير أفكارك ومشاعرك ويعيد لك التوازن من جديد ولكن ليس هذا ما نريد أن نتعلمه هنا أنما هي جزء صغير أحببت من خلالها أن أوضح لك ما مدى العلاقة القوية بين هذه العناصر , ولكن ما نريده هنا أن نتعلم كيف نحقق التوازن الحقيقي في كل عنصر من هذه العناصر وهو ما توصلت له من خلال بحثي العلمي في هذا المجال و ممارستي للكوتشنج التي أسعى دائماً فيها لخلق هذا التوازن الداخلي للمستفيد .



**الأفكار**

هي العمليات العقلية الداخلية والتي تتمثل في التفكير بشتى أنواعه ومستوياته .

أول عنصر من عناصر التوازن الداخلي للإنسان هي الأفكار والتي تصور العالم الخارجي والداخلي للإنسان التي تحدث كثيراً عنها العلماء ودورها في حياه الإنسان وتحديدها لمصيره لذالك نريد أن نتعرف على كيفية التحكم فيها وخلق التوازن من خلالها لكي مي أنفسنا بإذن الله .

**الحدث**

وهو كل ما يجري على الإنسان في هذه الحياة من فقدان أو خسارة أو مشاكل اجتماعية أو أسرية أو مهنية أو مالية أو مناخية وغيرها من الأحداث التي تواجه الإنسان في حياته .

**من المسئول عن تصوير الحياة؟**

العقل هو المسئول الأول عن تفاعل الانسان مع هذه الحياة من خلال تصويره لهذه الاحداث من خلال حواسه الخمسة (السمع – البصر – اللمس – الشم – الذوق) التي هي بمثابة النوافذ الطبيعية بينه وبين العالم الخارجي التي تربط الوجود الخارجي بذهن الانسان وبناء عليها يبدأ العقل بتحليل تلك الصور معتمد على قيمة ومعتقداتة وتجاربه السابقة لينتج من هذه العملية صورة أولية للحدث.

ان من المخيف أن نعرف ان العقل يصور أحداث الحياة في أقل من أجزاء من الثانية هذه الصورة التي سيتفاعل معها الانسان ويحدد ردة فعله بمشاعرة وسلوكه والمخيف أكثر بان الفكرة الواحدة تولد الكثير من الأفكار التي تدعمها وتعززها بشكل سريع جدا يجعل الانسان لا يستطيع التوقف عن توليد الأفكار.

**كم يستغرق العقل من الوقت في تصوير أحداث الحياة ؟**

**هل الصورة الأولى التى يصورها العقل للحدث هى الصورة الحقيقية للحدث.**



بكل تأكيد لا ليست بشرط أن تكون صورة صحيحية كم شخص قام بسلوك جعلنا نأخذ موقف سلبي اتجاهه ثم اكتشفنا نيته الإيجابية وكم من حدث حزنا منه ثم اكتشفنا انه كان خيرا لنا وكم هي تلك الصور التي تحتاج الي ان نغيرها في عقولنا لكي نستطيع إعادة التوازن الداخلي في حياتنا.

نعم يمتلك العقل القوة لخلق أكثر من صورة للحدث الواحد ولكن الخبر الغير سار انه لا يستطيع ذلك في نفس الوقت لأن العقل يركز على فكرة واحدة فقط في الوقت نفسه والمشكلة تكمن بأن العقل يولد للفكرة مئات الأفكار الداعمة للفكرة الرئيسية مما يصعب عملية السيطرة عليها.

**هل يستطيع العقل أن يصور أكثر من صورة للحدث الواحد ؟**

**تدريب / من سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم وتوزيع غنائم معركة حنين**

قسم الرسول صلى الله عليه وسلم الغنائم وأعطى القبائل الحديثة في الاسلام و المهاجرين , لم يفهم الجميع مقصود النبي صلى الله عليه وسلم فأطلقت ألسنة شتى بالاعتر اض وكانت الأنصار ممن حرموا أعطية حنين روى ابن إسحاق عن أبي سعيد الخدري قال : لما أعطى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما أعطى من تلك العطايا في قريش وقبائل العرب , ولم يكن في الأنصار منها شيء وجدوا في أنفسهم وكثرت فيهم القالة , تى قال قائلوهم لقي والله رسول الله صلى الله عليه وسلم قومه , فدخل عليه سعد بن عبادة فقال : يا رسول الله إن هذا الحي من الأنصار قد وجدوا عليك في أنفسهم لما صنعت في هذا الفيء الذي أصبت قسمت في قومك , وأعطيت عطايا عظامًا في قبائل العرب ولم يك في هذا الحي من الأنصار منها شيء , قال )) :فأين أنت من ذلك يا سعد ؟(( قال : يا رسول الله ما أنا إلا من قومي , قال ))فاجمع لي قومك في هذه الحظيرة(( فجمع الأنصار فأتاهم رسول الله ,صلي الله عليه وسلم فحمد الله وأثنى عليه ثم قال )):يا معشر الأنصار مقالة بلغتني عنكم, وجدة وجدتموها علي في أنفسكم, ألم آتكم ضلالاً فهداكم الله, وعالة فأغناكم الله, وأعداء فألف الله بين قلوبكم(( قالوا: بلى الله ورسوله أمن وأفضل.

ثم قال: ألا تجيبوني يا معشر الأنصار؟ قالوا: بماذا نجيبك يا رسول الله, لله ولرسوله المن والفضل, قال ))أما والله لو شئتم لقلتم, فلصَدقتم ولصُدقتم, أتيتنا مُكذبًا فصدقناك, ومخذولاً فنصرناك, وطريدًا فآويناك, وعائلاً فآسيناك, أوجدتم يا معشر الأنصار في أنفسكم في لعاعة من الدنيا تألفت بها قومًا ليسلموا, ووكلتم إلى إسلامكم ألا ترضون يا معشر الأنصار أن يذهب الناس بالشاة والبعير, وترجعوا برسول الله إلى رحالكم, فوالذي نفس محمد بيده لولا الهجرة لكنت امرأ من الأنصار, ولو سلك الناس شعبًا, وسلكت الأنصار شعبًا لسلكت شعب الأنصار, اللهم ارحم الأنصار, وأبناء الأنصار وأبناء أبناء الأنصار((. رواه أحمد ح 11322

**ما هو الحدث من هذه القصة ؟ ما هي الصورة الأولى ؟ وما هي الصورة بعد خطبة النبي صلى الله عليه وسلم ؟ وكيف عزز الرسول صلى الله عليه وسلم الصورة الجديدة ؟ وما هي النتيجة؟**

من خلال قراءة القصة السابقة تعاون مع زملائك للإجابة علي الاسئلة

**تدريب / موقف التابعي الجليل مُطرف بن عبدالله في وفاة ابنه**

لما مات عبد الله بن مُطرف خرج مُطرف على قومه وهو مترجل في ثياب حسنة فغضبوا وقالوا : يا أبا عبد الله , يموت عبد الله بن مطرف فتخرج مدهنًا في ثيابك هذه , قال فقال مطرف : أفأستكين لها ؟ وقد وعدني الله على مصيبتي ثلاث خصال كل خصلة منها أحب إلي من الدنيا كلها , قال ، قال الله }الَذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَا لِلَهِ وَإِنَا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ{ أفأستكين لها بعد هذا ؟.



**ما هو الحدث ؟ وما هي الصورة للحدث عند مطرف ؟ وما هي الصورة عند قومه ؟ وكيف عزز مطرف تلك الصورة ؟**

................................................................................................................................................................................................................................................

**المشاعر**

يقصد بها الحالات الحسية والشعورية لدى الإنسان .

..........................................................................................................................................................................**........................................................**

**نموذج لتوازن في المشاعر**

**خطوات التوازن في المشاعر**

1- عرّف مكان الشعور في جسدك.

أجلس في مكان مريح لا يزعجك فيه أحد، أغمض عينك، ركز على تنفسك، ألان وعينيك مغلقه حاول استرجاع أحداث من الماضي كانت تزعجك، ربما كان موقف فيه سوء معامله، أو شجار مع شريك حياتك، أو ظلم وقع عليك في العمل، حاول التعرف على موقف كنت فيه منزعج.

لمدة 30 ثانيه فكر في هذا الموقف وتفاصيله، شاهده كما حدث وكن كالمراقب لهذا الموقف، أنت ألان لست هذا الحدث ولا المشاعر التي في الحدث، أنت مجرد مراقب لهذا الحدث، راقبه بصمت و هدوء، أنت ألان تخرج من هذا التأمل بنتائج عن وجهة نظرك من الموقف لا تطغى عليها المشاعر السابقة.

ألان … ماذا تشعر؟ حدد شعورك بأي كلمة تفسر ما واجهته و شاهدته، كن دقيق على قدر الإمكان، هل تشعر مثلا بأن غير مقدّر، مهان، تعرضت لمعامله غير عادله؟ … سم الشعور الذي تشعر فيه، كلمة تجسد الألم في التجربة، و ركز على هذه الكلمة.

2- اشهد على التجربة

تدريجيا حول انتباهك من الكلمة إلى جسمك، حاول أن تشعر بالتغيير الذي طرأ على جسمك من جراء تذكر هذه التجربة و من تذكر هذا الشعور.

إن الشعور يتكون من عاملين، ( فكرة في الذهن و إحساس جسدي في جسمك )، و لا يمكن لهذين العاملين الانفصال عن بعضهم البعض، لذلك نحن نسميه إحساس لأننا نحس بالمشاعر من خلال أجسامنا. ألان اجعل انتباهك ينتقل إلى جسمك مع تذكر هذه التجربة، ابحث عن الإحساس الذي أثارته هذه التجربة في جسمك، معظم الناس يشعرون بضغط في الصدر أو تقلص في المعدة أو ضغط عند الحنجرة… ابحث عن هذا الإحساس.

3- عبر عن مشاعرك.

ألان ضع يدك على المكان الذي حددته و الذي تشعر فيه بشعور مختلف بعد التجربة، وقلها بصوت عالي:”هنا يؤلمني”، إذا كنت تشعر بإحساس مختلف في أكثر من مكان في جسدك انقل يدك إلى المكان الأخر، وقل بصوت مرتفع ” هنا يؤلمني”. اعلم بأنك إذا كنت تعبر عن عدم راحة جسدية فهذا يعني بأنه يوجد هناك عدم توازن في تجربتك، سواء كان على المستوى الجسدي أو العقلي أو الروحي، و جسدك يعلم هذا وكل خليه في جسدك تعلم عن عدم التوازن هذا. هناك طريقة أخرى للتعبير عن مشاعرك و هي أن تكتب مشاعرك على ورقة.

4– تحمل المسؤولية.

كن مدرك إن أي مشاعر مؤلمة تملكها هي مشاعرك، و هذا المشاعر تحدث داخل جسمك عندما تذكرت الألم، حتى بعد أن انتهت التجربة و ليس لها وجود على أرض الواقع، أنت فقط تذكرت وأصبح جسمك يتعامل مع تقلصات العضلات و الإفرازات الهرمونية و كثير من الأشياء التي تحدث في داخلك، حتى و إن كان هذا الألم يحدث في العالم الخارجي فأن نتائجه تحدث داخل جسمك، و أنت لديك الخيار كيف تفسر و تتعامل مع اضطرابات المشاعر، لهذا نقول أنت مسئول عن مشاعرك. لا تحمل احد مسؤولية هذه المشاعر، و ليس لأحد القدرة على التخلص من هذه المشاعر غيرك أنت.

5– تخلص من هذه المشاعر.

ركز على المكان بجسدك الذي يحمل هذا الشعور، و اشعر مع كل زفير انك تخرج هذا الشعور المزعج و تتخلص منه، خلال 30 ثانيه القادمة استشعر هذا الألم و كيفيه خروجه من جسدك أثناء الزفير، بعض الأشخاص يحبون أن يطلقون صوت أثناء الزفير يعبرون فيه عن تخلصهم من هذا الشعور، إذا كان هذا الشيء يريحك يمكنك القيام به. تستطيع أيضا أن تكتشف طريقة مناسب لك للتخلص من هذه المشاعر، بعضهم يرى بأن حمام من الماء الدافئ مناسب له، أو أن يغني أو يرقص، أو التنفس العميق، و أخيرا إذا كنت قد كتبت مشاعرك على ورقه يمكنك حرقها للتخلص من هذه المشاعر.

6- شارك بالنتائج

أنه من المهم أن تشارك بالنتائج التي حصلت عليها بعدما تخلصت من مشاعرك السلبية مع الذي دار معه الموقف. تخيل بأنك تتحدث مع هذا الشخص، ماذا ستقول له؟ ضع في اعتبارك بأن هي أو هو ليس السبب الرئيسي في ألمك، و إنما السبب الرئيسي هو ردة فعلك لهذا الموقف، و من خلال هذا التمرين أنت تحرر نفسك من هذا الشعور، لهذا أنت تستطيع أن تشارك بنتائج مشاعرك من غير أن تلوم أحد، اوان تبحث عن أسباب لتلوم فيها احد. ربما كانت لديهم النية ليسببوا لك الألم، وأنت تعاونت بغير قصد بتسبب هذا الألم لك، و ربما تحب ان تقول بأنك لن ترضى ان تقع في هذا الفخ مره اخرى. أي شي تريد ان تقوله و تصرح فيه هو عائد لك، و هو يعتمد على مقدار الوعي للخطوة التي قمنا بهذا سابقا.

7- احتفل بخطواتك

ألان تستطيع أن تحتفل بأنك انتمت هذه الخطوات و تخلصت من الالم و انتقلت إلى مرحله وعي أعلى، اشتر لنفسك ورده او اخرج للعشاء.

**هل نستطيع أن نتحكم في مشاعرنا؟ وانفعالاتنا ؟**

أننا نستطيع ، نعم نستطيع حينما نقرر أننا نستطيع .. صحيح أنها استطاعة محدودة ولكن لنركز عليها فى تلك الحدود ... فما لا يدرك كله لا يترك كله .

**كيف نستطيع أن تحكم بمشاعرنا والرسول صلى الله عليه وسلم بكى على فقدان أبنه إبراهيم ؟**

..........................................................................................................................................................................**............................................................**

**متى نحتاج إلى التوزان في المشاعر ؟**

1- عندما تؤثر مشاعرنا السلبية على حياتنا .

2- عندما نشعر بعدم قدرتنا على السيطرة على مشاعرنا .

3- عندما نكون كثيرين الانفعال في حياتنا اليومية .



**قوة الاختيار**

هي قدرة الإنسان على اختيار المشاعر المناسبة للحدث ,وهي ما ذكرها الدكتور بشير الرشيدي في كتاب التعامل مع الذات وهي ستة خطوات .

ما نقصده بالمثيرات الخارجية هى كل ما يواجه الإنسان من أحداث الحياة (ظروف سياسة – علاقات اجتماعية – مشاكل أسرية – ضغوط عمل – فقدان) وهذا يعني أنه لا يوجد شخص أو حدث يستطيع التأثير على مشاعرك فيجعلك تخاف أو تحزن إلا إذا سمحت أنت له بذلك.

فلا، تقول: فلان دمرنى بل قل: أنا اخترت الدمار نتيجة لهذا الفعل او الحدث ، ولا تقول: ابنى قهرئى بل قل: أنا اخترت القهر استجابة لفعل ولدى.

وهذه حقيققة يجب أن نذركها حتى نبدأ مشوارنا فى تدريب أنفسنا نحو إدارة مشاعرنا بالشكل الفعال والرائع.

وهذا يعنى أن القاعدة الشهيرة لكل فعل ردة فعل ليست صحيحة على السلوك الإنساني لآن هناك الكثير قد يتعرضون لنفس الحدث وتكون استجابتهم مختلفة ، مثال الخنساء رضى الله عنها فقدت أخاها صخراً فبكت عليه أحدى عشر سنه، ومات أبنائها الآربعة فقالت: الحمد الله الذى شرفنى باستشهادهم.

وشيخ الإسلام ابن تيمية كان يقول وهو فى سجنه: ما يصنع أعدائى أنا جنتى فى صدرى، أن حسبى خلوة ، وقتلى شهادة ونفيى سياحة

وكان يقول أيضاً : المحبوس من حبس قلبة عن ربه، والمأمور من أسرة هواه.

ومن هذا ندرك أن المثيرات الخارجية لا تحدد استجابتك الانفعالية مهما كانت تلك الآحداث.

**ليس هناك أي مثير خارجي يحدد استجاباتك .**

أى أن يكون الشخص واعى باختيار الاستجابة المناسبة للحدث وأن لا تكون استجابته انفعالية حتى لا يدمر ذاته لذلك نريد أن يفعل ولا ينفعل.

مثال رسوب الولد:

الانفعال .......... يدمر الذات

الآفعال............. يحل المشكلات

عندما ينفعل الآب بسبب رسوب الابن وما يصاحبه من غضب وحزن فأنه فى الحقيقة يدمر ذاته وينعكس ذالك على سلوكه واستجابته للحدث دون حل للمشكلة وولكن اختياره للاستجابة المناسبة فأنه يحمى ذاته ويمتلك قدرة أكبر على حل المشكلات التى تواجهه وتجاوزها.

معظم الناس تعودوا على أن تكون الستجابتهم الآولى انفعالية وليست استجابات عقلية لذلك يجب أن يغيروا هذه البرمجة التى تعودوا عليها يجب أن تعرف بأنه يمكنك اختيار استجاباتك للحدث الخارجى وليس الحدث الخارجى من يحدد استجابتك.

**يختار الإنسان الاستجابة المناسبة له.**

السلوك الإنسانى سلوك متكرر وعادة الاستجابات لذلك السلوك متكررة لذلك يدمر الآنسان ذاته وعلاقة مع الآخرين بتلك الآستجابات المتكررة.

مثال: الخلافات الزوجية – الآب والآبناء – المدير والموظفين وغيرها...........

سلوك ثابت ...... استجابة ثابتة لذلك يحترق الإباء ولا يتغير الآبناء

والصحيح / سلوك ثابت.... استجابة متغيرة

إذا لم تغير تلك الاستجابة لذلك السلوك فغير الاستجابة

فرصة: كل ما وجهتك مشكلة أعتبرها من الآن فرصة لك لتدريب نفسك على قوة الاختيار.

**يتدرب الإنسان على اختيار الانفعالات المناسبة .**

**التدرج في النتائج , ومتابعة ملاحظات النجاح** .

يجب أن تلاحظ التغيرات التى تحدث فى استجاباتك وتسجل التغيرات حتى لو كانت بسيطة ولا تستعجل فى النتائج الكبيرة.

يجب أن تحتفل بكل لحظات النجاح حتى لو كانت بسيطة فان استطعت أن تجلس فى الظلام لمدة دقيقة هذا نجاح وكلما زدت فى المدة هذا نجاح أكبر وهكذا.

الآطفال منذ الصغر يستخدمون الانفعال البكاء والصراخ للحصول على ما يريد ويجد الاستجابة المطلوبة من الوالدين لذلك نقول أن قك تلك البرمجة الانفعالية تحتاج وقت ليس بالقصير مع تدريب ومن يريد الوصول إلى كمال الآجسام يحتاج إلى تدريب المستمر سنوات لكي يستطيع أن يحصل على نتائج مرضية لينافس الجميع كذلك من يريد كمال النفوس فهو فى حاجة إلى تدريب مستمر.

مثال / الخوف من الظلام

ليس هناك أى مثير خارجى يحدد استجابتك فنقول أن الظلام لا يخوف فأنت من اخترت الخوف استجابة لظلام والدليل أن هناك الكثير يستمتع فى الظلام ويشعر بأنه مكان للآسترجاء فيجب عليك اختيار الاستجابة المناسبة لظلام التى ستشعرك بالراحة والاسترخاء وتدرب على ذلك وتبذل الوقت فى ذلك حتى تتخلص من هذا الخوف اتجاه الظلام.

**بذل الوقت من أجل استبدال تلك الاستجابات المبرمجة لأستجابات مختارة.**

ونشير هنا أنه يمكن أن تختار الغضب أو الحزن إذا كان هذا الاختيار الآصلح ولكن يجب أن يكون هذا الغضب با ختيارك وليس انفعالآ تلقائياً لان الانفعالات أدوات تدمير أو تعمير إذا استخدمتها عمرتك وإذا استخدمتك دمرتك.

الانفعالات أدوات تدمير أو تعمير إذا استخدمتها عمرتك وإذا استخدمتك دمرتك.

قد يستدل البعض على أن الغضب غير طيب ويستدل على حديث الرسول صلى الله عليه وسلم عندما نصح الرجل بان لا يغضب نقول هذا غير صحيح الغضب نعمة من نعم الله على عبادة وقد استخدمها الرسول صلى الله عليه وسلم عندما تنتهك محارم الله فلم يغض الرسول صلى الله علية وسلم لنفسة ابدأ ولكن إذا انتهكت محارم الله غضب.

**يجب على الشخص أن يتدرب على اختيار الانفعال الأصلح.**

**المهلكات الخمس للمشاعر**

* الغضب.
* الخوف.
* الحزن.
* القلق.
* الشعور بالذنب.

**التفريغ الايجابي للمشاعر السلبية**

الإنسان بحاجة إلى تفري الطاقة السلبية التي تسكن بداخلة من جراء أحداث الحياة وهناك الكثير من الطرق سنذكر أهمها وأكثرها تأثيرا:

* التفريغ مع الله سبحانه وتعالى ومناجاته.
* الجلوس مع الذات والتأمل.
* الحديث مع صديق تثق به.
* ممارسة الرياضة.

**السلوك**

ويقصد به كل التصرفات الظاهرية من قول وفعل .

لا شك أن من أهم الأهداف من خلق توازن في الأفكار والمشاعر هي القدرة على قيادة السلوك بشكل صحي يعود علينا بالنفع الكبير ويقودنا لنجاح في هذه الحياة ونريد أن تستزيد في معرفة كل ما يمكنه التشويش على سلوكنا فيوقعنا في المشاكل لذلك نريد أن تعرف أيضاً على قوة التمييز والتي بها بإذن الله نكمل مصفوفة الاتزان الداخلي لعناصره الثلاثة والذي سينقلنا بعد توفيق الله إلى النجاح .

**ما هي قوة التمييز ؟**

أن لا نفعل مثل ما يفعل الآخرون بل أن نفعل شيئاً مختلفاً وأفضل ... لا نكون منافسين بل روادًا في مجالنا .. وهو أن يستنفر الفرد ذاته ويتحدى نفسه ليقدم أفضل مما قدمه الآخرو

..........................................................................................................................................................................

**الفرق بين الفعل والفاعل في السلوك .**

**التوازن في جوانب الحياة**

يعيش الإنسان حياته اليومية بين العديد من المجالات ومن أكثر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان أن يهتم بجانب ويغفل عن آخر فجوانب الحياة سلسلة مترابطة بعضها ببع وسنذكر أهم جوانب الحياة وكيف نستطيع خلق توازن من خلالها حتى نحقق النجاح بإذن الله .

هذه الجوانب السبعة تعد أهم جوانب الحياة وسنعمل بإذن الله سبحانه وتعالى بخطوات ثابتة على تحقيق التوازن فيها من خلال بعض التدريبات العملية .

**التدريب الأول**

* أن تكون واقعياً.
* أن تخلق خبرتك الخاصة بك.
* أن تكون مكافأة الحياة بالنسبة لك فيما تنجزه من أعمال.
* أن تعي بأنه لا وجود للحقيقة لكن ما يوجد هوالإدراك !.
* الحياة بمشاكلها لا يصلح لها علاج وما يصلح معها هو التصرف مع أمورها المحيرة.
* تنجح عندما تُعلم الناس كيف يتعاملون معك.
* التسامح هو أحد قوى النجاح.
* انظر إلي الحياة علي أنها رحلة تنتقل فيها من مكان لمكان ولزاماً عليك أن تتكيف مع ظروف كل مكان لتحقق عادة النجاح.
* التفكير دائماً في النجاح وإمكانية تحقيقه، والابتعاد عن البيئة السلبية والفشل.
* الأفعال بجانب الأهداف، فوضع خطة منظمة لها أهدافها لا يجدي إذا لم تضعها حيز التنفيذ وتنطلق في بلورتها.
* لا تتوقف عند التعلم، عليك بالعودة إلي جو الدراسة من آن لآخر والقراءة المستمرة.
* تعلم من الأخطاء واعترف بها حتى تصل إلي الحقائق التي تمكنك من النجاح الحقيقي وليس الكاذب.
* ركز علي الوقت المتاح إليك والأموال التي توجد بحوزتك وابتعد عن من يشتت أفكارك.

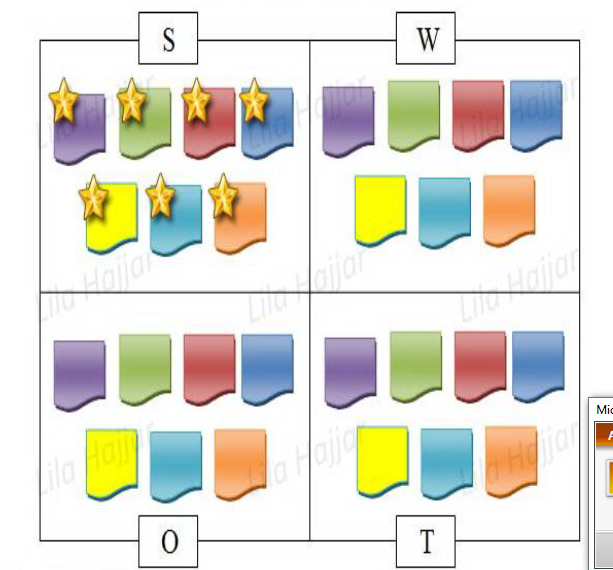
**عادات النجاح**

باتعاون مع مجموعتك حدد كم ساعة تعطي كل جانب في الأسبوع من 62 ساعة ؟

كم ساعة تعطي كل جانب في الأسبوع من 62 ساعة ؟

**تدريب p swot في جوانب الحياة**

**المطلوب**

* ورقة A2.
* ملصقات ملونة صغيرة.

**التوازن الزماني**

تمضي السنين ويكبر معها الإنسان بتجاربه وخبراته ويكون الماضي جزء منه , الذي كون شخصيته ورسم له حاضره , وتصور له مستقبله , الزمن لا يتوقف والإنسان يفقد في كل لحظة جزء من عمره .

**الماضي**

مجموعة من الأحداث التي تعايشها الإنسان في فتره من الزمن قد تكون انتهت ولكن بقيت صورها راسخة في عقله .

**الحاضر**

الزمن الذي نعيشه في كل لحظة و اول أن نحقق فيه الانجازات ونتخلص من المشكلات والعقبات نبحث فيه عن السعادة في كل لحظة .

**المستقبل**

هي تلك الصور التي نشاهد من خلالها أنفسنا في نقطة متقدمه من الزمن و نحاول دائماً أن نجهد الحاضر من اجل أن نزين صورة المستقبل أكثر .

الإنسان يعيش بين فصول الزمان فالماضي يكبر والحاضر في تسارع مستمر والمستقبل كل يوم ينقص وما زال الإنسان يحاول السيطرة على تلك الفصول , هناك من يعيش الماضي في الحاضر وهناك من يخاف المستقبل فيفقد لذة الحاضر وهناك من يعيش الحاضر وينسى المستقبل وهناك , وهناك الكثير والكثير .

نحن نتعلم من مدرسة الماضي لنشعل اوع الحاضر لتنير لنا طريق المستقبل ورغم اختلاف مدارس الماضي من شخص إلى آخر إلا أنهم يتفقون بان الزمن لن يعود وأن التجارب التي مرت بهم تعلموا منها الكثير وهي من قادتهم إلى موقعهم الحالي إن في مدرسة الماضي كل ما يحتاجه الإنسان لإحداث تغيير إيجابي في حياته أو اتخاذ قرارات فعالة لمستقبلة ليكتمل كتاب كل شخص بحروف جميلة تعكس واقعة الأجمل .

* في التوازن الزماني سنعمل معاً لإعادة جمال صفحات الماضي ونرسم أحلى الحروف في صفحات الحاضر لتشرق لنا اس المستقبل بإذن الله .

**التوازن في الماضي**

عندما نفتح أبواب مدرسة الماضي سنجد الكثير والكثير من الخبرات والتجارب والأحداث منها ما هو جميل يرسم السعادة في قلوبنا ومنها ما هو محزناً اول الهروب منه , نتفق جميعاً بأن الماضي لن يعود ولن يستطيع البشر العودة إلى الماضي من أجل تغييره , ولكنه يسكن فقط في عقولنا على شكل صور تٌكون لنا ألبوم الماضي بكل أحداثه , ولكن الغريب في الموضوع أن هناك من يفتح أألبوم الماضي ليعيش فيه الحاضر أو قد تكون هناك صور متمردة في ذالك الألبوم تجعل الشخص أسير لها فتحرمه من حاضره والتفكير في المستقبل .

في التوازن في الأفكار تعرفنا على أن العقل هو المسئول عن تلك الصور وحمايتها وتعرفنا على كيفية تغيير تلك الصور من اجل حماية ذاتنا كذالك يجب أن ندرك بأن تلك الصور ليست بالضرورة تكون هي الصور الحقيقية للحدث لذالك يجب عليك صديقي العزيز عندما تجد في الماضي ما يزعجك أن تعود لتلك الصور وتطبق عليها نموذج فواز لتوازن في الأفكار حتى تستطيع أن تحمي ذاتك وتعيش حاضرك متعلماً من الماضي لا متأثراً به .

أن الاستقرار الذي ستعيشه مع الماضي سيجعلك قادراً على إدارة الحاضر بشكل أكبر مما يتي الفرصة في النجاح في الحاضر والمستقبل بإذن الله .

**التوازن في الحاضر**

عندما نريد أن نتحدث عن التوازن في الحاضر فأننا سنعمل على محورين مهمين للغاية للحصول على هذا التوازن وهي:

1. تحقيق التوازن الداخلي للإنسان بين الأفكار والمشاعر والسلوك والقدرة على الحفاظ على ذالك التوازن في كل لحظة نعيشها في هذا العالم الجميل .
2. تحقيق الإنجازات بعمل المهام المطلوبة بشكل منظم للوصول إلى الغايات والأحلام التي نريد الوصول لها .

التوازن فى المستقبل

ما أجمل المستقبل عندما تكون لدينا صورة واضحة لها يقول ستيفين كوفي في العادة الثانية من العادات السبع لناس الأكثر فعالية أبدا والنهاية في ذهنك لذالك في التوازن المكاني ذكرنا اهمية الغايات ووجودها في حياتنا والعمل المستمر من اجل الوصول لها لذالك عندما نريد تحقيق توازن فى المستقبل لأبد من وجود ما يلي:

الوحدة التدريبية الثالثة

**محتويات الوحدة التدريبية الثالثة**

**أدوات الكوتشنج**

للكوتشنج العديد من الأدوات التي تساعده على نجاح عملية الكوتشنج وسنتعلم بالتفصيل أهم خمس أدوات للكوتشنج وهي :

**الاتصال الفعال**

تبادل المعلومات والآراء والمشاعر عن طريق رموز وإشارات تعبر عنها .

جهات الاتصال للإنسان :

* اتصال الإنسان مع ربه .
* اتصال الإنسان مع نفسه.
* اتصال الإنسان مع الآخرين.
* اتصال الإنسان مع أحداث الحياة .
* اتصال الإنسان مع الشيطان .
* ما سنتعلمه بإذن الله في الاتصال الفعال هو تواصلنا مع الآخرين وخاصة مع المستفيد في جلسة الكوتشنج بإذن الله .



**اختبار تحليل قوة الاتصال :**  **( 10 )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **العبارة** |  |
| **1** | اعرف العناصر الخمسة الرئيسية التي تشكل عملية الاتصال وتجعله فعالاً . |  |
| **2** | اختيار الرسالة التي أوصلها للآخرين بعناية وأنواعها حسب الموقف والجهة المستقبل |  |
| **3** | أستعمل أدوات متنوعة في ايصال رسالتي ولا اكتفي بوسيلة واحدة |  |
| **4** | أعمل على تبسيط الرسالة وإزالة أية تعقيدات قد تجعل فهمها صعباً |  |
| **5** | أتأكد أن الذي يستقبل رسالتي قد وصلته الرسالة وفهمها قبل أن  أطلب منه تنفيذها . |  |
| **6** | أفهم أهمية البيئة أو المناخ الذي تحدث فيه عملية الاتصال وأعمل على تصفيته من أي تشويش . |  |
| **7** | أحفز الآخرين لإبداء آرائهم والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم |  |
| **8** | استعمل اساليب منوعة في تحفيز من حولي . |  |
| **9** | لدي خطة واضحة بأدوات محددة لتنمية التواصل . |  |
| **10** | لدي منهجية واضحة لكيفية استعمال أدوات توجيه الناس ) متى استعمل الترغيب والترهيب ولدي مهارة إلقاء وقدرة على الإقناع والظهور بمظهر القائد ( . |  |



عناصر الاتصال ( بيئة الاتصال )

**المرسل**

وهو الجهة الراغبة في نقل الرسالة

**الرسالة**

مجموعة الأفكار والمعلومات المراد نقلها

**قناة الاتصال ( الوسيلة )**

الطريقة التي يختارها المرسل لنقل الرسالة

**المستقبل**

الجهة التي تستقبل الرسالة (فرد أو جماعة أو مؤسسة )

**التغذية الراجعة**

**دور الكوتشنج في نجاح بيئة الاتصال**

يساعد علي تبادل المعلومات والآراء والمشاعر عن طريق رموز وإشارات تعبر عنها .

رد فعل المستقبل الذي يبين مدى فهمه للرسالة التي وصلته ومدى تأثره بها

**وسائل الاتصال**

* شفهية.
* مكتوبة.
* بصرية.

**دور الكوتش في وسائل الاتصال**

يسعى الكوتش دائماً إلى زيادة التفاعل بينه وبين المتعلم من خلال المواقف الاتصالية التي يرسم لها أهداف إجرائية أي يصممها وينفذها ويقومها.

أنواع الاتصال فى اللغة

* رسائل لفظية.
* رسائل غير لفظية.

**دور الكوتش في أنواع الاتصال من حيث اللغة مع المستفيد**

تمكنه من اللغة اللفظية (شفهية وتحريرية) وغير اللفظية (إشارات وحركات...) بالقدر الذي يمكنه من استقبال الرسالة.

أنواع الاتصال من حيث الرسمية

* اتصال رسمي.
* اتصال غير رسمى.

الانماط الشخصية

* وهي الأنظمة التمثيلية للإنسان والتي تقوم بتمثيل المعلومات من العالم الخارجي باستخدام الحواس ) البصر – السمع – الذوق – الشم –اللمس ( وتنقسم إلى ثلاث أقسام ) بصري – سمعي – حسي .(

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **الأسلوب** | **النمط التمثيلي** | | |
| **البصرى** | **السمعى** | **الحسى** |
| **الكلام** | أرى – انظر – تخيل | أسمع –تكلم | اشعر - احس – المس |
| **حركة العين** | للأعلى | للأمام | للأسفل |
| **التنفس** | أعلى الصدر | منتصف الصدر | البطن |
| **طريقة الجلوس** | مقدمة الكرسي | معتدل | مسترخي |
| **حركة اليدين** | فوق | أمام | أسفل |
| **نشاطه** | نشيط | متوسط | أقل |
| **اهتماماته** | المظهر الخارجي الصور | الأصوات | المشاعر |
| **قراراته** | على أساس ما يراه  ويتخيله | على أساس ما يسمعه  ويحلله | علي اساس ما يحسه ويشعره |
| قراره سريع | يحلل قبل أن يقرر | قراره بطئ |

**تمرين تحديد النمط**

قيم نفسك وأعط الصفة السائدة 3 نقاط ثم الصفة الأخرى 2 نقطتين والأخيرة نقطة واحدة:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **عند إعطائك قائمة للتذكر هل ؟** |  |  |  |
| **أ** | تحتاج ان تراها وبعد ذلك تتخيلها في ذهنك |  |  |  |
| **ب** | تسمعها وبعد ذلك ترددها في ذهنك كما سمعتها |  |  |  |
| **ج** | تشعر بالراحة فقط عند تدوينها |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | **عند تركيزك ما هو الأمر الذي قد يشتتك أكثر ؟** |  |  |  |
| **أ** | البيئة المحيطة الغير مرتبه |  |  |  |
| **ب** | الإزعاج حتى الموسيقى الخفيفة الهادئة |  |  |  |
| **ج** | الشعور بعدم الراحة أثناء التركيز |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | **عندما تبادر بالتحدث مع الآخرين يكون ذلك بسبب** |  |  |  |
| **أ** | مظهرهم الجميل وأناقتهم |  |  |  |
| **ب** | صوتهم المميز ونبراته الجميلة |  |  |  |
| **ج** | الشعور بالراحة عند التحدث معهم |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **عند قراءتك لكتاب للاستمتاع هل تختاره لأنه** |  |  |  |
| **أ** | عبارة عن مشاهد تصويرية يمكنك تخيلها |  |  |  |
| **ب** | مصوغه بطريقة حوار و محادثه |  |  |  |
| **ج** | الاندماج مع الشخصيات المؤلف أو شخصيات في الكتاب |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **عند تفكيرك بشريك العمل الذي تفضله هل تفضله لأنه** |  |  |  |
| **أ** | دائماً صورتكما إما الآخرين مناسبة وجميلة |  |  |  |
| **ب** | تعجبك طريقة اهتمامه بما تقول وينصت لك |  |  |  |
| **ج** | نيته صافية وأنت تشعر بالراحة في الشركة معه |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | **إذا كنت تريد قضاء أمسيه .. تفضل الذهاب إلى** |  |  |  |
| **أ** | حفله أو مسرحية أو حديقة عامه |  |  |  |
| **ب** | حفله موسيقى كلاسيكيه أو حفله شعبية من التراث |  |  |  |
| **ج** | عرض تقديمي لجماعه أو شخص معين محبب إليك |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7** | **عندما تكون في متحف سوق كبير مسقوف أو منزل فخم** |  |  |  |
| **أ** | تنظر إلى جميع ما حولك بجميع الاتجاهات |  |  |  |
| **ب** | تهتم بدرجة الهدوء والصخب في المكان |  |  |  |
| **ج** | تندمج وتتكيف وتتناغم سريعا مع الجو المحيط بك |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8** | **اي نوع من الأفلام تستمتع بها** |  |  |  |
| **أ** | مشاهد مثيره / معارك / استكشاف/ بطوليه |  |  |  |
| **ب** | المشاهد الموسيقية / الندوات / اللقاءات الحوارية |  |  |  |
| **ج** | تنسجم بالمشاهد المليئة بالدراما /الفكاهة |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9** | **أفضل أوقات الاستمتاع لديك عندما تذهب إلى** |  |  |  |
| **أ** | السنيما او مشاهدة التلفاز |  |  |  |
| **ب** | حفل موسيقي او ندوة علمية |  |  |  |
| **ج** | مسرحية أو أمسية شعرية |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **أفضل غرفة بالنسبة لك في منزلك هي التي** |  |  |  |
| **أ** | ديكوراتها جميله وألوانها زاهية ومتناسقة |  |  |  |
| **ب** | بعيدة عن الضجيج وأصوات الأطفال والتلفاز |  |  |  |
| **ج** | أثاثها مريح و تستشعر الاسترخاء بها |  |  |  |

* الحرف ) أ ( يمثل النمط التمثيلي البصري.
* الحرف ) ب ( يمثل النمط التمثيلي السمعي.
* الحرف ) ج ( يمثل النمط التمثيلي الحسي.
* جميع الأنماط متواجدة لدى كل شخص وقد تبرز صفة سائدة وقد يكون هناك توازن أو تقارب بين الصفات .

|  |  |
| --- | --- |
| **النظام التمثيلي البصري** | |
| **مميزاته** | **عيوبه** |
| * يتفاعل مع المتغيرات | - كثير التوتر |
| * قيادي ويتخذ قراراته بسرعة | * متسرع بالرد وإصدار القرارات |
| * يتخيل النتائج والعواقب | * حب السيطرة |

|  |  |
| --- | --- |
| **النظام التمثيلي السمعي** | |
| **مميزاته** | **عيوبه** |
| * منطقي ومتزن في قراراته | * لا يتصرف في الأزمات |
| * ينطق بما يقصد | * يميل إلى الفلسفة والنقاش |
| * يهتم بالوقت ويحب التخطيط | * يصعب عليه اتخاذ قرار تحت الضغط |

|  |  |
| --- | --- |
| **النظام التمثيلي الحسي** | |
| **مميزاته** | **عيوبه** |
| * متفاعل مع الأحداث وعدم الجمود | * البطء في اتخاذ القرار |
| * قادر على التنفيذ بجدارة | * يفكر في الأهداف القريبة |
| * يحول الأفكار إلى واقع | * يمكن استغلاله بالتأثير على مشاعره |

**المعيار**

هو تكرار السلوك التعبيري والذي ممكن أن يعطي فكره عن ما يحدث بالداخل.

وتتم المعايرة على ثلاث جهات:

* اللغة اللفظية.
* نبرة الصوت.
* لغة الجسد.

ولقد اكتشف العالم النفسي ألبرت مهاربيان من جامعة هارفارد أن تأثير كل من هذه الاتجاهات له نسب معينه على النحو التالي :

1. الاتصال الملفوظ 7. %
2. نبرة الصوت 38% .
3. تعابير الوجه والإيماءات55%.

**الألفة**

هو القدرة على التغلغل داخل عالم الفرد , وجعله يشعر بأنك تحسن فهمه وجعله يشعر بوجود رابط قوي مشترك .

**أهمية الألفة في الكوتشنج**

من المهم جداً خلق ألفه بين الكوتش والمستفيد ومن أكثر الاشياء التي تساعد على ذالك هو التوافق و هو الوصول إلى خلق جو من التفاهم والألفة مع الآخرين , وذلك برؤية الأشياء من وجه نظرهم بدون محاولة تغيرهم او الحكم عليهم وإشعارانا باحترام أرائهم وخلق جو من الثقة والاحترام المتبادل .

**ماذا لو لم تكون هناك ألفه بين الكوتش والمستفيد ؟**

من الصعب القدرة على التغلغل داخل عالم الفرد , وجعله يشعر بأنك تحسن فهمه وجعله يشعر بوجود رابط قوي مشترك .

التوافق

من المهم جداً خلق ألفه بين الكوتش والمستفيد ومن أكثر الاشياء التي تساعد على ذالك هو التوافق و هو الوصول إلى خلق جو من التفاهم والألفة مع الآخرين , وذلك برؤية الأشياء من وجه نظرهم بدون محاولة تغيرهم او الحكم عليهم وإشعارانا باحترام أرائهم وخلق جو من الثقة والاحترام المتبادل .

**مستويات التوافق**

**الهيئة الخارجية:**

ونقصد بالهيئة الخارجية كاللباس أو الوقفة والجلسة والحركات الخارجية.

**النظام التمثيلي:**

وهو التوافق مع المستفيد في نظامه التمثيلي.

**نبرة الصوت:**

بتوافق مع المستفيد في نبرة الصوت في الارتفاع والانخفاض.

**سرعة التنفس :**

التوافق مع المستفيد بالتنفس يجعل المستفيد يشاهد وضعه من خلالك ويشعر بالألفة معك في توحيد المشاعر .

**مراحل التوافق**

تتم مراحل التوافق مع المستفيد بثلاث مراحل مهمة وهي:

**المطابقة:**

وهو ان تطابق الشخص المقابل في الحركة الأولى كالوقوف كوقفته والجلوس كجلسته.

**المجاراة:**

تأتي المجاراة بعد المطابقة وهي أن تجاري الشخص في حركاته كأن ترفع يدك عندما يرفع يده وهكذا.

**القيادة:**

وهي أن تستسلم زمام الأمور في أن تجعله يجاري حركاتك في شكل غير واعي وهنا يأتي دور التأثير وقوه الألفه.

**مراحل التوافق**

**لا**

**نعم**

**قيادة**

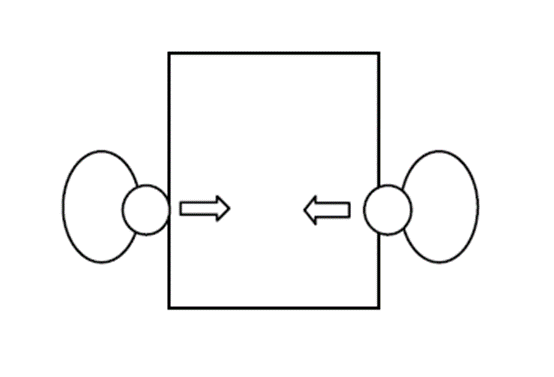
**تحقيق الألفه**

**مجاراة**

**نماذج الألفة في الإطار الكلي**

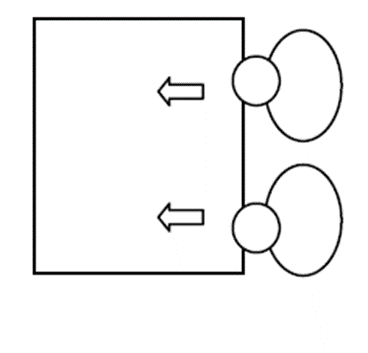
**نموذج المرآة :**

وهو أن يكون الكوتش مقابل للمستفيد بشكل مباشر وهذا النموذج لا يصل في الجلسات الأولى لأنه يشعر بالمواجه والتحدي ولكن قد تعمل به عندما تكون بينك وبين المستفيد الكثير من الألفة من الجلسات السابقة .

****

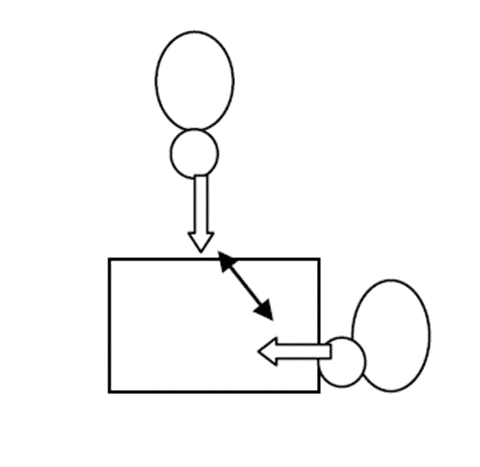
**نموذج التوازي:**

وهو الجلوس بجوار الشخص والنظر بنظر متوازي مع نظراته ويسمى نموذج الجذب لأنه يوحي بتوحد الغر والتواصل الجيد ولكن ستفقد التواصل البصري وتقل الملاحظات الغير لفظيه وهو ضعيف في الألفة .



**نموذج دراسة الوثيقة:**

وهو أن يكون النظر إلى الداخل بشكل زاوية وهو الأفضل لأنه يحقق التوافق النفسي والجسمي ويخفف من توتر المستفيد ويستخدم بشكل كبير في صناعة الألفة .



**ما هي المؤثرات التي من الممكن أن تمنع الألفة ؟**

* **عدم التَّعارف**
* **وجود فرق في نبرة الصوت بين الكوتش والمستفيد**
* **عدم التواضع**

**البرادايم:**

يعتمد الكوتش في البرادايم على توحيد الصورة الذهنية مع المستفيد حتى لا يحدث سوء فهم للرسالة التي يقدمها الكوتش للمستفيد .

**التغذية الراجعة من عملية الاتصال:**

* تأثير إشارة الاتصال .
* معلومات راجعة تفيد في تنظيم السلوك أو ضبطه أو تغيره .
* أي معلومات شفوية أو غير شفوية تسم للمرسل معرفة ما إذا كانت رسالته استقبلت بالشكل الصحي وتم فهمها .
* لاتصال الفعال بين الأفراد والمجموعات يساعد على اتخاذ قرارات سليمة وأحكام صحيحة دون فرضٍ للرأي أو تعصبٍ للفكرة.
* مطلبٌ أساسيٌ للنجاح على مستوى الأُسرة والعمل؛ والوصول إلى التوازن المطلوب في الحياة لذلك فهو مهارةٌ أساسيةٌ يجب على الجميع اتقانها؛ فالإنسان لا يولد بهذه المهارة وإنّما تكتسب.
* يقلل المشاكل والخلافات ويزيد عدد الصداقات والمعارف في محيطك بدلاً من فقدانها بسبب سوء اتصالٍ معهم.
* يجعل منك قائداً ناجحاً على مستوى بيتك وعملك ومؤسستك؛ فأنت تستطيع سماع الرأي والرأي الآخر بمنتهى الحيادية والمصداقية.
* يكسبك هدوء الطبع وسعة الصدر وبالتالي الحكمة في اتخاذ القرار.

**تحدث عن أهمية الاتصال الفعال في الكوتشنج ؟**

**الدعم**

وهو ثاني أدوات الكوتش المحترف والذي له تأثير كبير على نجاح عملية الكوتشنج .

**أ- التعزيز**

* لسلوك إيجابي ) يقدم الكوتشنج للمستفيد الشكر والثناء و المكأفاة والنقد كنوع من الدعم للمستفيد ويتبع معه قاعدة ( 1:9) أي يقدم الكوتش نقد واحد للمستفيد مقابل تسع عبارات داعمة بشرط أن لا يكون النقد في البداية ولا يشترط أن تكون في الأخير تعزيز السلوك تحول السلوك لعادة والعادة عندما تتكرر تكون طبيعة لدى المستفيد .
* إنجازات ( يعمل الكوتش على فتح ملف لإنجازات المستفيد ليكون داعم قوي للمستفيد وتحفيزه للوصول لحقيبة إنجازات ثم مكتبة الإنجازات بإذن الله ) .
* التغيرات الإيجابية ( يقدم الكوتش التعزيزات الإيجابية للمستفيد لأي تغير إيجابي حتى لو كان التغير بسيط ) .
* يقدم الكوتش التعزيز للمستفيد للحصول على زيادة الإنتاجية.

**محظورات التعزيز:**

* الانتقاد والمبالغة في المدح والثناء.
* المقارنة الشخصية .
* الشخصنة ( تحميل الاخطاء للذات الشخصية ) .
* المبالغة في الحذر وكثرة التحذيرات والتنبيهات .

**ب- التمتين**

* التعيين ) على الكوتش تعيين نقاط القوة لدى المستفيد ليتم توجيه بأعمال تتناسب مع نقاط قوته لكي يحقق نجاح وتزيد ثقته بنفسه ( .
* التوقع ( على الكوتش توقع مكامن القوة مستقبلاً لدى المستفيد من خلال (P SWOT.
* التحفيز (على الكوتش تنشيط نقاط القوة واستعدادها لدى المستفيد من خلال التدريب المستمر).
* التطوير ( على الكوتش تطوير نقاط القوة لدى المستفيد ).

**فوائد التمتين:**

* المحافظة على نقاط القوة للمستفيد .
* تقييم نقاط القوة باستمرار .
* الاستمرار في تطوير نقاط القوة وتنميتها .

**ممارسة التمتين مع نقاط القوة:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| التنظيم | التخطيط وإدارة الأولويات | التركيز | ضبط النفس |
| حمل الضغوط | المبادرة وبدء المهمات | المرونة | إدارة الوقت |
| الذكاء الانفعالي | وضع الأهداف وانجازها | الفراسة | الحضور الذهني |

**ج-الإسناد والعلاج والتقوية:**

* على الكوتش دراسة نقاط الضعف ( حجمها ، عمقها ، مجالها ) لدى المستفيد حتى يقدم له الإسناد والعلاج والتقوية المناسبة.
* على الكوتش تفهم علاقة السن ( العمر) بالإسناد والعلاج والتقوية.
* مهارة التفويض أحد أهم أساليب التقوية وتفادي الضعف.

**تحدث عن أهمية الدعم للكوتشنج ؟**

له تأثير كبير على نجاح عملية الكوتشنج

* **التعزيز**
* **التمتين**
* **الإسناد والعلاج والتقوية**

**الإرشاد**

وهو ثالث أدوات الكوتشنج المحترف فللإرشاد مهارات مهمة لتحقيق الغاية والوصول إلى الهدف .

* فن إصدار الأوامر والتوجيهات في الاتجاه الصحي – التأثير – الكلمات الجاذبة – تقنيات الاتصال – التبرير .
* البحث عن طرق لتقديم المستهدفين بصورة أفضل.
* رتب لهم حضور اجتماعات ذات أهمية بالنسبة لهم .
* ساعدهم في إيجاد مرشدين آخرين خصوصا فى المجالات التي تقل فيها معرفتك ككوتش.
* رسم الرؤيا والحديث عن المستقبل .
* الإرشاد للتغير والتطوير .

**مصفوفة الأرشاد:**

يستعمل الكوتش مع المستفيد مصفوفة الإرشاد , لإرشاد المستفيد بطريقة رائعة.

**مصفوفة الإرشاد**

|  |  |
| --- | --- |
| عواقب عدم التغيير | فوائد عدم التغيير |
| فوائد الإرشاد | عواقب التغيير |

**تحدث عن أهمية الإرشاد للكوتشنج ؟**

فللإرشاد مهارات مهمة لتحقيق الغاية والوصول إلى الهدف .

* فن إصدار الأوامر والتوجيهات في الاتجاه الصحي – التأثير – الكلمات الجاذبة – تقنيات الاتصال – التبرير .
* البحث عن طرق لتقديم المستهدفين بصورة أفضل.
* رتب لهم حضور اجتماعات ذات أهمية بالنسبة لهم .
* ساعدهم في إيجاد مرشدين آخرين خصوصا فى المجالات التي تقل فيها معرفتك ككوتش.
* رسم الرؤيا والحديث عن المستقبل .

**التعلم والتعليم**

وهي من أهم أدوات الكوتشنج وتعزز من مفهوم التبني للمستفيد وتوجيهه إلى الاعتماد الكلي على نفسه بالتعلم والتعليم.

**( محاضرات – ندوات – دورات التدريبية مشاريع تعليمية – القراءة – الاطلاع)**



**التحدي**

وهي من أبرز أدوات الكوتشنج في تحرير الطاقات الكامنة للمستفيد.

* شحذ الهمم .
* صياغة الأهداف بطريقة SMART ) محددة – قابلة للقياس –يمكن بلوغه وتحقيقه – واقعي – محدد بوقت مناسب ( .
* إقناع المستهدفين بقوة إمكانياتهم الكامنة.
* اجعلهم مبادرين ) تحدي العمل (..

**إقناع المستهدفين بقوة إمكانياتهم الكامنة :**

* إعلان انجازاتهم .
* تذكيرهم بنجاحاتهم الصغيرة والكبيرة.
* تكرار الإعمال التي يتقنونها تماما .
* تعريضهم إلى مأزق بسيطة ومتدرجة .

**اجعلهم مبادرين( تحدي العمل ):**

عدم المعاقبة عند الوقوع في الخطاء وإنما العقاب يكون لعدم المحاولة .

**تحدث عن أهمية التحدي والتعليم في الكوتشنج ؟**

مهم جداً ويؤثر مباشرة ومن شأنه رفع الروح المعنوية للفرد وينعكس ذلك على الرقي بالعمل والتميز فيه

**وتعزز من مفهوم التبني للمستفيد وتوجيهه إلى الاعتماد الكلي على نفسه بالتعلم والتعليم**

الوحدة التدريبية الرابعة

**محتويات الوحدة التدريبية الرابعة**

**الأرجل الثلاث للكوتشنج ( التوجيه الفعال )**

استقبال واستبقاء الشخص المناسب للبدء معه:

* المكونات الخاطئة لن تساعد أبداً في عمل الحساء الجيد .

إجراء تواصل واضح وناجح:

* يؤدي إلى الحصول على النتائج ويرفع مستوى التوقع .

قيادة وتحفيز وتطوير:

* الكوتشنج التوجيه الفعال لمساعدة الناس على النمو.

استقبال واستبقاء الشخص المناسب للبدء معه (القدم الأولى ):

**التوظيف**

* **توظيف الشخص للمهمة المناسبة اولاً:**

على الكوتش اختيار الشخص المناسب للمهمة وفق قوته و قدراته.

* **السلوك ( الاتجاه ) مقابل المهارات :**

على الكوتش توجيه المستفيد وفق ما يناسب قدراته.

* **خيول السباق مقابل السلاحف:**

على الكوتش الاستفادة من استمرارية عمل المستفيد وعدم استنفاذ طاقاته.

**تقنيات الاستقبال والاستبقاء**

* **المقابلات –( أسلوب الاستقبال ) و أسئلة الاستبقاء وتحويل اللقاء إلى الودية ( لقاء ودي ) :**
* الحديث عن النجاح .
* أسئلة التجارب القاسية .
* الحديث عن العلاقات الايجابية.
* الحديث عن المستقبل.

**لا تنسى سيدي الكوتش في أن تبدأ والمنال في ذهنك من هذا إلقاء.**

إجراء تواصل واضح وناجح : (القدم الثانية):

* **التدريب مع الوضوح:**

وضوح المصلحة المشتركة بين الكوتش والمستفيد.

* **التواصل الواضح والمصاحبة من أجل التدريب المستمر:**

وهذ يساعد الكوتش على التعرف على المنطقة المخفية والمجهولة. لدي المستفيد.

* **التواصل مقابل المواجهة في حالة الإخفاق:**

عيادة الكوتش.

* **العاطفة مقابل المنطق:**

على الكوتش بربط العاطفة بالمنطق واستعمال مصفوفة التغيير قبل اتخاذ القرار.

* **الاعتراض مقابل الاشتراط:**

على الكوتش استبدال الاعتراض بالاشتراط فبدل من قول لا أريد أن يقول لا استطيع .

* **الصمت:**

(قوة , الم , شجاعة ........) .

**أنواع الصمت:**

الصمت احترام

* عندما لا تقتنع بكلام شخص اكبر منك في السن.

الصمت قهراً

* عندما تتجاهل شخصاً وتتجه نحو أولوياتك.

الصمت مؤلم

* عندما تجرح الشخص الذي أمامك وتجعله يبكي بمفردة .

الصمت قوة

* عندما يتلفظ الذي أمامك بكلمات جارحة.

قيادة وتحفيز وتطوير) : القدم الثالثة: **(**

* **القيادة**:

توجيه الآخرين و الهدف.

* **تقنيات الكوتش القائد:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التخطيط** | **الإبداع** | **العلاقات** |
| **حل المشكلات المزمنة** | **التطوير** | **التقدير** |

* **مهارات القيادة والتحفيز والتطوير :**

الحلم قد يكون بعيداً , والنتائج قد لا تظهر بسرعة , لذلك الناس يحتاجون للقيادة والتحفيز والتطوير لتقديم تطمينات مستمرة صادقة .

* **مهارات القيادة والتحفيز والتطوير :**
* التقدير العام في التعامل وفن إصدار التعليمات.
* اصطياد الناس وهم يفعلون الأمور الصحيحة.
* برنامج الانجاز الأفضل لهذا الشهر وإعلان المنجز. وصاحبه
* إجازة خاصة لأصحاب الانجاز.
* تدريب المستفيدين وتعليمهم .
* عشاء في العطلة السنوية أو نهاية الأسبوع .
* نزهات شهرية أو سنوية.

**أهمية الكوتشنج في الإنتاجية**

**مثلت الإنتاجية الفائقة:**

**القراءة السريعة الواعية للأحداث:**

القراءة السريعة الواعية للأحداث والمعلومات والمتغيرات هي الرافد الرئيسي لرفع الإنتاجية في جميع المجالات:

* الذكاء ودائرة الملاحظة .
* العمل الجماعي المتناسق .
* انتباه الشخص أو الفريق لجميع مؤثرات المحيط.

**إدارة الوقت:**

الفعالية والانجاز والتطوير تعتبر محركات الإنتاجية الفائقة وإدارة الوقت هي المشغل لتلك المحركات . أهم زاوية في مثلث الإنتاجية الاتصال الفعال للكوتشنج :

* التوازن الشخصى وتوازن المحركات.
* التناغم الشخصى وتناغم أعضاء الفريق.
* التقنين.
* توزيع الجهد على الوقت والجهد.
* إدارة الأوليات وتجنب إدارة الأزمات.

**الاتصال الفعال:**

أهم زاوية في مثلث الإنتاجية الاتصال الفعال للكوتشينج:

* احتياجات العاملين.
* احتياجات سوق العمل.
* صناعة الرؤية المشتركة.
* الحماس في العمل .

**الفوائد الناتجة عن الكوتشنج:**

والإدارة البريطانية من خلال مقابلات عبر الهاتف مع مدراء التطوير في 250 مؤسسة كبيرة خلال فبراير 2011وتم نشرة 15 يونيو 2011 وأوضحت الدراسة البريطانية بإنه :

* 80% من الشركات البريطانية تستخدم الكوتشنج كإدارة لتطوير موظفيها.
* 95%من 250 شركة بينت فوائده على المؤسسة والأفراد بنسبة 96%من حيث الإنتاجية .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **التطوير المستمر** | **زيادة الإنتاجية** | **رفع المستوى المهني** |
| **معالجة المعلومات** | **رفع مستوى الثقة بالنفس** | |

**مواصفات الشخصية في الكوتش :**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| إيجابي | متحمس | مساعد |
| صادق وأمين | مركز | موجه للهدف |
| واسع الاطلاع | ملتزم | محترم |
| متواضع | واضح | حازم |

**مبادئ الكوتشينج (التوجيه الفعال):**

**مبدأ البداية:**

* لا يهم من أين تبدأ ولكن المهم متى تبدأ.

**مبدأ السيطرة:**

* أنت لا تستطيع السيطرة على أي شخص قال تعالى في سورة الغاشية ((َذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ لَسْتَ   
   عَلَيْهِمْ بِمُسَيْطِرٍ)).

**مبدأ القرارات:**

* إذا اتخذت قرار قم بتنفيذه بشكل فوري.

**مبدأ الوقت:**

* لا تهدر الوقت بأي حال من الأحوال .

**مبدأ الأسئلة:**

* أكثر من الأسئلة لتعرف أكثر على الشخص المستفيد.

**على الكوتش أن يكون محدداً ولا يعمم.**

**مبدأ الأخطاء:**

* كل شخص يرتكب الأخطاء فلا تحزن ولكن تعلم من الخطاء.

**مبدأ الغضب:**

* لاتتصرف فوراً إذا شعرت بالغضب.

**مبدأ الموضوعية:**

* على الكوتش أن يكون موضوعى أن يكون موضوعى أن يقنن وينمدج ولا يعتمد على الاجتهاد.

**مبدأ التعميم**

**مبدأ التعميم:**

* على الكوتش أن يكون محدداً ولا يعمم.

**مبدأ الأمور البسيطة:**

* على الكوتش أن لا يضخم الأمور البسيطة ولا ينشغل بها.

**مبدأ الخوف:**

* على الكوتش مواجهة الخوف.

**مبدأ قوانين النمذجة:**

* درب بالمثال النموذجي الواضح.

**مبدأ الحياة:**

* عش حياتك الخاصة واستمتع بها استمتع بكل دقيقة استمتع بأسرتك بعملك بعبادتك قدر قيمة الحياة بحبك لله ومتصف بأخلاق نبيك فصناعة السعادة بيدك أنت.



**الكوتشنج ومعادلة التغيير**

وقد اثيتث الدراسات والابحاث فعلية الكوتشنج في التغير وتحسين الذات فعلي سبيل المثال تبين أن الاستبيان الذي وُزع على 2165 مستفيد من جلسات الكوتشنج في 62 دولة وضح الفوائد والتحسينات التالية لدى المستفيد بالنسب 

الثقة وتقدير الذات ب %80**.**

مهارات الاتصال %72**.**

الأداء الوظيفي %70**.**

العلاقات %73**.**

التوزان بين العمل والحياة الشخصية %63**.**

**وممن عاشوا هذه التجربة التنويرية الرائعة:**

 "الكوتشنج هو أفضل طريقة ممكنة للشخص أن يغوص في أعماق ذاته وفهمها عن طريق التفكير بصوت عال مع الكوتش من خلال أسئلة يطرحها الكوتش للمتدرب تحفزه وتثير عقله...أعتقد أنه أفضل برنامج تطويري حظيت به إلى الآن .. وهو أول خطوة علمية عملية توصلني إلى الهدف ...هو فعلا .. رحلة الاسترشاد إلى النور" .. 

"الكوتشنج هي جلسة  تفتح للشخص المتلقي ابواب جديدة وكثيرة و تجعله يختار من قائمة اكبرالكوتشنج لايعمل على ملئ المساحة بينك الآن وما تريد ان تحققه فقط , بل يتعمق في جذورك الآن ليصل للأرض و يغرس فهما اعمق لنفسك لتكون "صبة" تستطيع الانطلاق منها للقمة بدون اهتزازات كثيرة حتى تخرج وانت تشعر بان هناك شفافية بينك وبين نفسك سيعيد صياغة مصطلحاتك و "وخريطتك" على حسب ماتريد انت**".**

**في الختام**

ألف مبروك عزيز الكوتشنج في اجتيازك دورة ممارس الكوتشنج وتذكر أن الكوتشنج مهارة تطور بشكل مستمر في حياتنا اليومية أنك الأن تمتلك الكثير من المهارات والمعلومات التي تساعدك على مساعدة نفسك ومن حولك للوصول إلى النجاح في هذه الحياة فمارس الكوتشنج بشكل دائماً وطور من نفسك في تعلم كل ما هو جديد.

ويخدم ما تقوم به وجعل من الكوتشنج رسالة لك في أتباع نهج نبيك محمد عليه أفضل الصلاة والسلام في التوجيه الفعال فالقمة تتسع للجميع فخذ بيد من حولك إلى هناك فأنا أثق بك وبقدراتك ومعلوماتك .

* **إن كان هناك من صواب فمن الله سبحانه وتعالى وأن كان من خطاْ فمني ومن الشيطان.**