



قناة المدرب فرج الفهمي
@AOPTIMISM

التغيير طريقك إلى السعادة

غير حياتك معنا

المدرب أ/ فرج بن محمد الفهمي



قناة المدرب فرج الفهمي
@AOPTIMISM

المدرّب أ/ فرج بن محمد الفهمي



المؤهلات التعليمية

بكالوريوس كتاب وسنة
دبلوم عالي في التربية
دبلوم عالي في المهارات
الحياتية والاسرية

مدرّب شخصي و مدرّب معتمد أكثر من (٧) سنوات
في مجال التعليم والتعلم والمهارات الحياتية والاسرية وتطوير الذات
والمجالات الأخرى
أساعدك في تطوير نفسك وفهمها وتطوير شخصيتك وعلاقاتك لتعيش
حياة أكثر نجاح وسعادة

بادر بالاشتراك معي ببرنامج
رحلة التغيير للعام الجديد
(التغيير معنا غير)
2024

للتواصل
0537794101

قناتي على التليجرام



قناة المدرب فرج الفهمي
@AOPTIMISM

قدمت الكثير من الدورات في عدة
جهات رسمية وتعاونية
التحقت بأكثر من (١٠٠) برنامج
تدريبي في مجالات مختلفة منها تطوير
الذات وإدارة الحياة والمهارات
الحياتية والاسرية والتربوية
والاجتماعية والإدارية
معلم تربية إسلامية ومهارات حياتية
واسرية لجميع مراحل التعليم
مدير إدارة مدرسة سابقا



أنت؟ من



أهداف الدورة

سيكون في نهاية الدورة بمقدور المشارك أن

يحدث تغيير حقيقي في نظام حياته وأسلوب تعاطيه مع المواقف والتجارب

يمتلك الإرادة القوية لإحداث تغيير ما في حياته

يغير عاداته السلبية بإيجابية ويستخدم أدوات فعالة لاستدامة التغيير

يتغير ولن ينتابه الخوف من نتائج التغيير ولن يمل من روتين حياته



محاوور الدورة

فوائد التغيير في حياة الإنسان

مفهوم التغيير

لماذا تقاوم التغيير؟ ! وماهي معوقاته؟

أسس وقواعد التغيير

مقارنة بين التغيير الإيجابي والتغيير السلبي

خطوات عملية لإدارة التغيير

أساليب التغيير



استفتاء؟

ماهي دوافعك لحضور هذا البرنامج ؟

ما أهم النتائج المتوقع أن تحصل عليها خلال هذا البرنامج ؟

أسئلة عامة تحتاج إلى تأمل

هل لديك عادة تمني تغييرها ؟
وأنت تسعى مُنذ فترة لذلك دون جدوى لسبب معين ؟
وتعلم لو أنها تغيرت لتغيرت حياتك بأسرها ؟

والكثير من الأسئلة تقودنا لندرك أهمية التغيير
كل هذا وأكثر ستعرفه من خلال هذه الدورة إن شاء الله





عزيزي المدرب

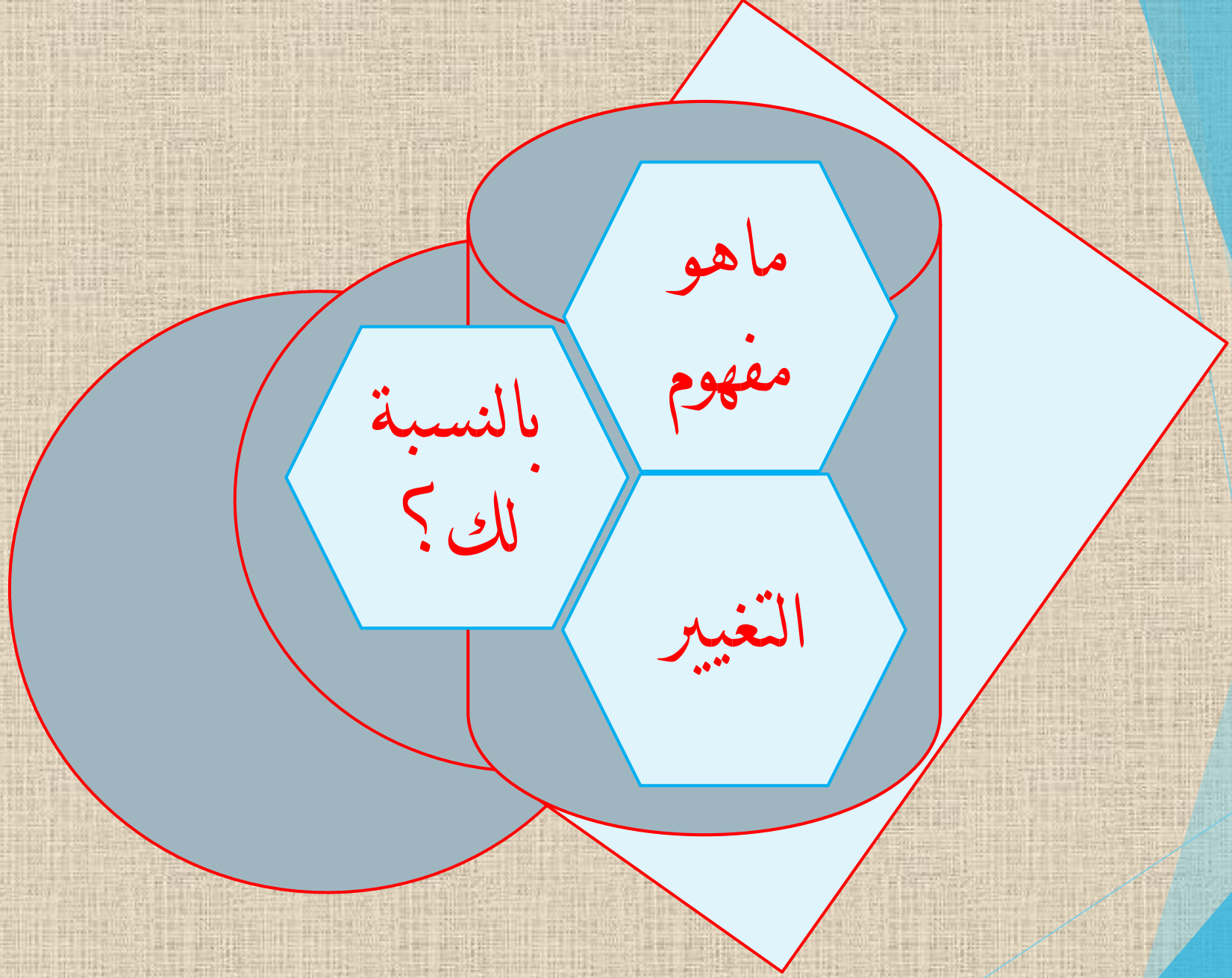
بداية أريد منك أن تجعل كلتا يديك
مُتَشَابِكَةً مع بعضها البعض
ثم انظر هل الأصبع الأيمن أعلى أم
الأيسر ؟

اقلب يديك
ثم انظر أي الأصبعين في الأعلى ؟
ستشعر بشيء عجيب حقا اليس
كذلك ؟

هذا وببساطة
ما نسميه بالتغيير



مح ١



مفهوم التغيير



وتحسين مهارة التعامل مع نفسك
و القدرة على السيطرة على الاضطرابات
النفسية
والسمو بالنفس وجعلها أكثر مهارة وقوه
لاكتساب سلوك إيجابي

هو أن تسعى الى تحسين قدراتك ومؤهلاتك
وامكانياتك الشخصية :
مثل تحسين القدرات العقلية
وتحسين مهارات التواصل :
مثل الاستماع وحسن الكلام



وكذلك تعلم السيطرة على مشاعرك وردود الأفعال
ومعرفة مصادر القوة لنفسك ونقاط ضعفها لتحسينها

ويمكن نلخص ذلك

بأنه عملية تحويل نفسك إلى نفس أفضل وفهمها
ومعرفة طرق تحسينها وتطويرها

ومفهوم التغيير «هو منهج أو أسلوب لتنمية واكتساب
المهارات والمعلومات والسلوكيات
التي تجعل الانسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي
والتي تمكنه من تحقيق أهدافه والتعامل مع المعوقات
التي تواجهه

عرف التغيير ؟





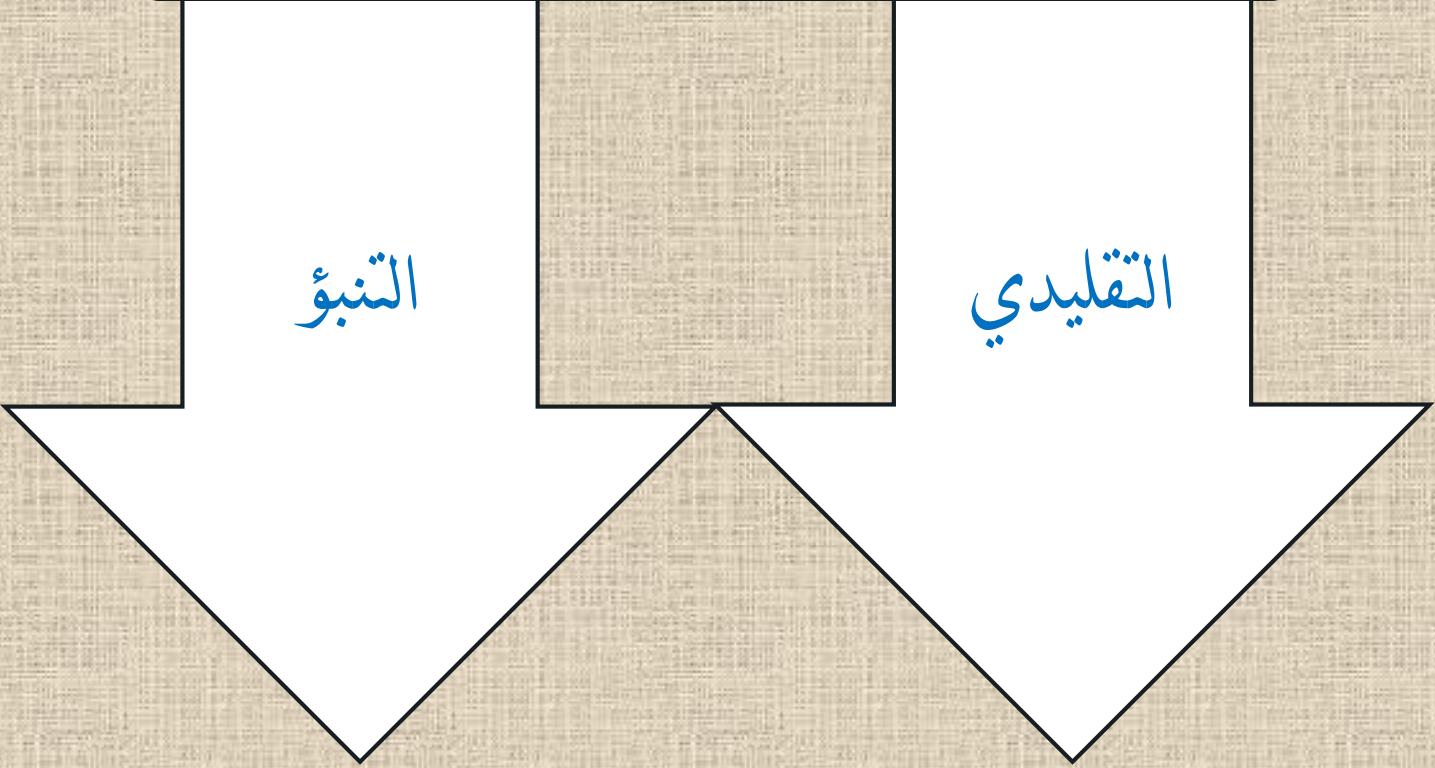
تعريف التغيير

يُعرف التغيير

بأنه عملية تحوّل من واقع نعيش فيه إلى حالة منشودة نرغب بها وواقع مأمول.



وتستخدم إدارة التغيير أحد أسلوبين





التقليدي:

وهو انتظار حدوث تغيير ثم تقوم بما يلزم للتعامل معه ومحاولة الترميم والتعديل والدفاع كردة فعل للبقاء، وغالبا ما يكون بالتخفيف من الآثار الناتجة عنه دون الاستفادة من الفرص المتاحة

النبؤ

وهو الأكثر حداثة ويقوم على توقع التغيير والاستعداد له بكل التفاصيل الممكنة ووضع الخطط والاستراتيجيات وتوقع النتائج مع الاستفادة من الفرص التي يمنحها التغيير



٢ ح ٢



فوائد التغيير في حياة الإنسان





لماذا التغيير؟

هل أنت سعيد

هل يمكن أن تكون أفضل من ذلك؟



١/ المساعدة على التركيز

يساعد التغيير على إبقاء الشخص أكثر تركيزًا في حياته ويمنحه الثقة في قدراته، والتقدم في مجالات الحياة المختلفة ويُعدّ التغيير أمرًا ضروريًا بين الحين والآخر، وقد يكون من خلال الآتي:

تطوير المهارات/تغيير نمط الحياة/تغيير طريقة تقديم النفس

٢/ تعلم كل ما هو جديد

التغييرات التي تواجه الشخص في حياته تُشكل بنيته وتكسيبه الخبرة والدوافع ليمضي نحو التطور وسواءً كان التغيير إيجابيًا أو سلبيًا فإنه سيتعلم الفرد منه شيئًا جديدًا ويأخذ درسًا للمستقبل حيث انه تنمو شخصية الفرد خلال التحديات التي يمر بها وهذا يُعدّ صحيًا ومفيدًا من أجل التطور.



٣ / ضمان تجدد الحياة

يحافظ التغيير على عيش حياة ممتعة وغير مملة لأنه يشمل خوض تجارب ومشاريع جديدة ومختلفة لمواكبة التغيرات التي تحصل في العالم فالعالم في تطوّر مستمر في التقنيات والاتجاهات - لذا لا بُدّ من أن يُدخِل الفرد نفسه في هذا التطور لضمان استمرارية نمو شخصيته

٤ / تأمين الفرص والخبرات الجديدة

بخوض التجارب المهنية والحياتية يبني التغيير خبرات جديدة فمن الضروري الاستفادة من الدروس التي تنتج عن الفرص والتجارب لتطوير الخبرة العملية والشخصية حتى في لحظات الفشل، فهي تمنح الشخص أفكاراً جديدة وتعلمه من أخطائه



٥ / تعريف الإنسان بقدراته

قد تكون التغييرات التي تطرأ على حياة الإنسان قاسية ويصعب تجاوزها بسهولة إلا أن تجاوزها يساعد الإنسان على معرفة قدراته وإمكانياته وقوة شخصيته وكذلك على ابتكار الحلول لتجاوز المشكلات المختلفة مما يجعله قادراً على تجاوز الأصعب خلال مسيرته نحو النجاح والتطور

٦ / منح الإنسان فرصة لإعادة تقييم حياته

التغيير يعيد تقييم حياة الشخص ويعرفه بما يجب وبشغفه لأنه يساعد على تقييم حياته من جديد، فيقوده إلى تجربة جديدة تجعله يفكر ويلاحظ أنه في الحقيقة لم يكن يعيش حياته كما يريد، بل إن التجربة الجديدة والتغيير هو ما يجعله سعيداً



٧ / زيادة المرونة الشخصية

قد يواجه الشخص تغييرات مستمرة في حياته أو في عمله تساهم في زيادة مرونته وتأقلمه بسهولة حيث تعدّ المرونة مهمة للتأقلم مع هذه التغييرات في العمل أو في الحياة الشخصية أيضا

٨ / تقوية الإنسان عاطفياً

في بعض الأحيان تكون التغييرات مخيفة إلا أنه عند تجربتها يجد الشخص أنها ليست بالسوء الذي كان يتوقعه، بل تكون تغييرات إيجابية ، فيساعده هذا الأمر على الارتياح نفسياً ويزيد من قدرته على مواجهة أي تغييرات جديدة تحدث في المستقبل

٣٢

أسس وقواعد التغيير





١- التمسك بمجبل الله المتين

والاستعانة به والتوكل عليه واللجوء إليه مع العمل وسؤال الله
التوفيق والسداد والاعانة على كافة اموره

٢- التوازن بين جوانب الحياة

عند تحقيق هذا التوازن يؤدي ذلك إلى شخصية منتجة فعالة ومحققة لأهدافها

٣- التغيير ينطلق من داخل الإنسان

يجب أن ينطلق التغيير بدوافع داخلية وإرادة قوية يمتلكها الإنسان



٤- التغيير الفكري هو الأصل
إذا تغيرت الأفكار تغيرت المشاعر والسلوك وكل شيء سيتغير

٥- تحديد الأهداف في الحياة
ينجح التغيير ويستمر إذا حددت أهدافك ومارستها وطبقتها وستنتقل من الأهداف إلى
المشاريع ولن ينجح بالكلام والاماني

٦- التخطيط
كلما خطط الإنسان وصل لهدفه أسرع والدراسات الإدارية تثبت أن كل ساعة
نقضها في التخطيط توفر ٣-٤ ساعات عند التنفيذ

٧- الاحتكاك بالمتميزين

يجعل الإنسان باستمرار يتعلم ويدفعه نحو التغيير، وهذا أفضل ما يهديه الآباء والمرّبون لأبنائهم، مع كونه متعباً ومجهداً

٨- الإسراع في البدء بالتغيير

كلّ تغيير له ثمن فإما تدفع ثمن التغيير أو تدفع ثمن عدم التغيير
فثمن التغيير معجّل وعدمه مؤجل والعاقلة من يتعب اليوم ليرتاح غداً واعلم أنّ الاستمرار على
الوضع الحالي سيكلفك أكثر من تكلفة التغيير

٩- لا تغيير دون تضحيات

وكلما كانت الأهداف أكبر كانت التضحيات أعظم والصبر ألزم
(وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام)



١٠- التفاؤل والأمل والطموح

يجب أن يستمر حتى الوصول إلى نتيجة لتحقيق التغيير
فالذي يغير هو الذي يستمر وعنده أمل بالوصول الى نتيجة

١١- أن يكون التغيير نبيل الغاية والوسيلة

فهو عملية أخلاقية يبنى على حسن التعامل مع النفس ومع الآخرين و كلما كانت
اخلاقك جيدة كلما أصبح التغيير أكثر سهولة وقبولاً والمقاومة أقل حدة

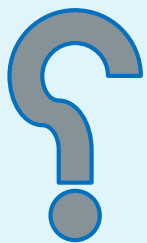
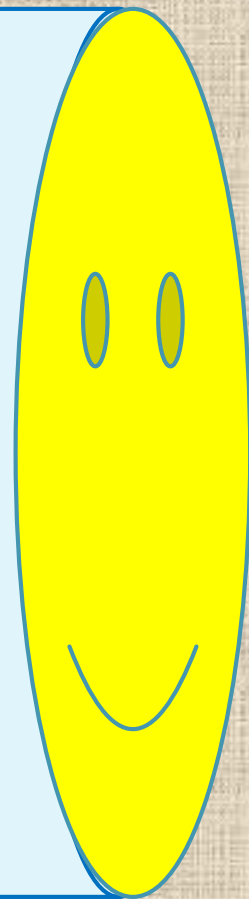
١٢- تبسيط فكرة التغيير

طرحها بطريقة محببة وممتعة



مح ٤

لماذا
تقاوم
التغيير؟





١/ الخوف من التغيير

يقف الخوف عائقاً أمام الكثير وكل من نجح شعر بهذا الخوف لكن لم يترك له المجال بل واصل فتغير واقعه وأنت ستصل الى أفضل النتائج

٢/ الخوف على العلاقات

يخشى الناس فقدان الأشخاص والأصحاب نتيجة التغيير

٣/ الخوف من المجهول

عدم ضمان النتائج والخوف من الفشل لأن النجاح غير مضمون

٤/ الخوف من المعارضة

الإنسان يُحبّ أن تكون علاقته مع الناس جيدة، ولذلك لا يريد أن يعارض الناس، وهنا لن يقدم على التغيير



٥/ الخوف من ضعف القدرات

الخوف من عدم وجود إمكانيات مادية أو فكرية وغيرها، ولكن القدرات تكتسب ولا تأتي وحدها

٦/ التركيز على الأخطاء

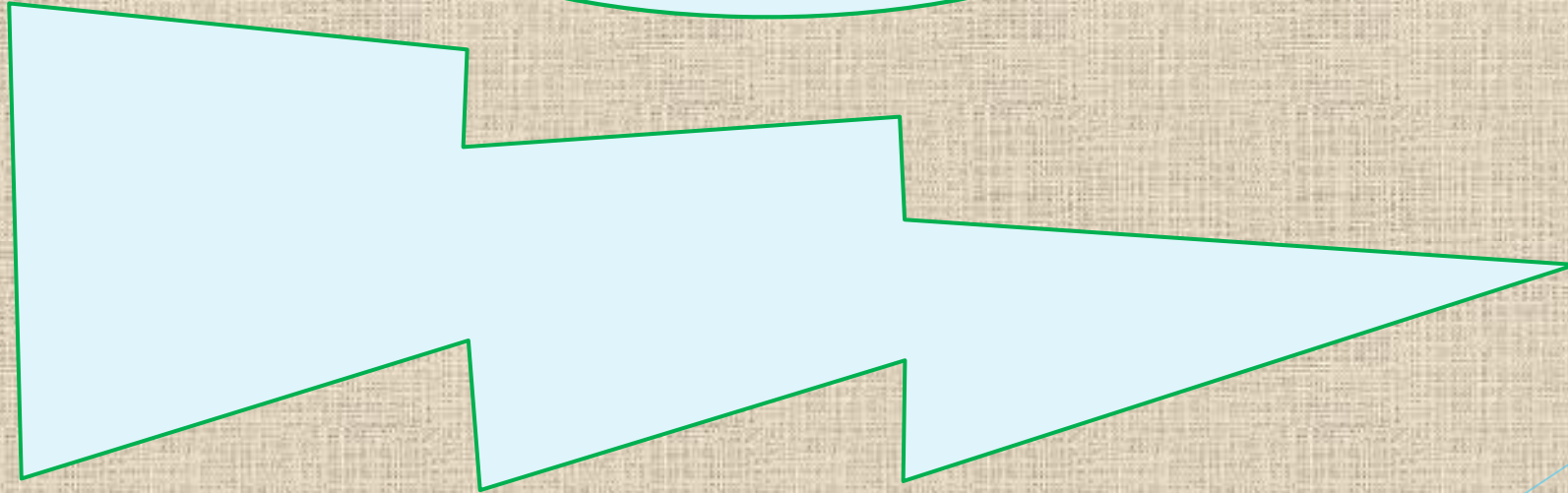
عندما نركز على أخطائنا وعيوبنا ونحكم على أنفسنا بناءً على تجاربنا السابقة يكون هذا مانع في من التغيير

عدم وضوح الرؤية

يُشتت الذهن ويُغيب وضوح الصورة التي تتخيلها بعد التغيير ولا نعرف ما نريد أن نكون عليه شخصياً أو مهنيًا أو علمياً بل نمشي بشكل عشوائي دون خطة محددة واضحة

مح ٤

ماهي
معوقات التغيير





معوقات التغيير نوعان



المعوقات الداخلية أشد وأصعب من المعوقات الخارجية
فإذا تخلصت من المعوقات الداخلية ستصبح المعوقات الخارجية ليس لها قيمة

المعوقات الداخلية

التحدث والتفكير السلبي مع النفس

البعد عن الله

غياب الهدف المحدد والإحباط واليأس

الخوف من الفشل والاستسلام للعجز

الفراغ والاشتياق إلى الماضي ولذة العيوب

ضعف الثقة بالنفس والمحاكاة في كل شيء

الرضا بالوضع والمستوى الذى وصل إليه كل فرد ويطلق عليه منطقة الأمان والضمان





المعوقات الخارجية

وجود اشخاص محبطين يتسببون في اليأس والإحباط

عدم وجود تحفيز من حول الفرد

الصحة السلبية والبيئة المحيطة والمؤثرات الخارجية



نصائح للتخلص من المعوقات

التعرف على أصدقاء ناجحين وإيجابيين

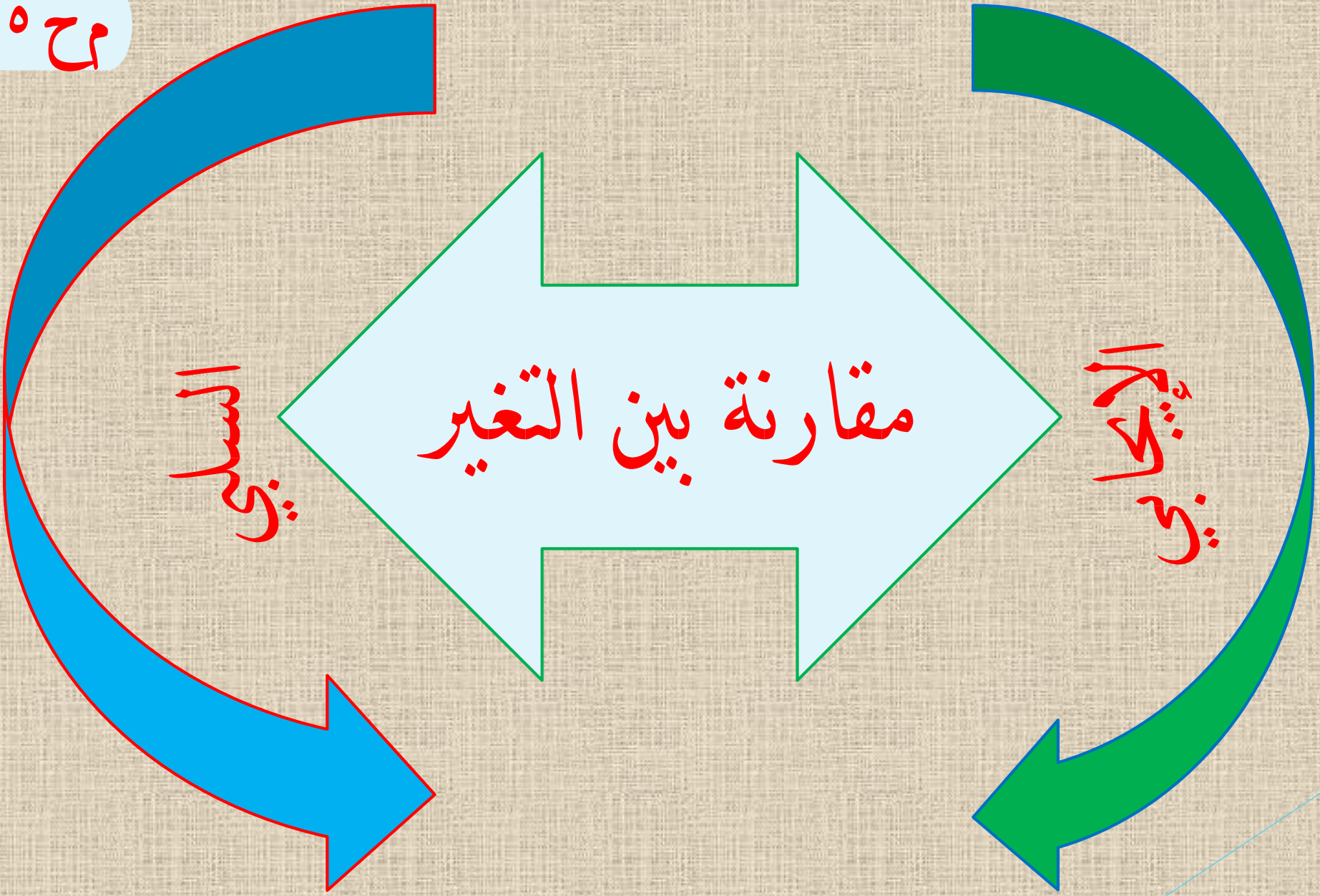
عدم الاستماع لحديث المحبطين لأنهم كثير

أن نصبح طموحين وأصحاب رؤية مستقبلية

اجعل طريقة تفكيرك إيجابي وليس سلبي

تحمل المسؤولية وعدم إسقاط الأخطاء على الآخرين والظروف

الاهتمام بردة الفعل وبما يحدث في الحياة، وليس بالحدث



السلبية

مقارنة بين التغيير

الإيجابية



هل ترى انه لا داعي إلى التغيير في حياتك؟

هل كل ما اعتدت عليه ايجابي؟



التغيير الايجابي

يولد لديك الحماس والإبداع في عملك وفي حياتك الخاصة

مصدر لارتفاع مستوى الإيمان وتوثيق الصلة به

يولد الإحساس بالسعادة والنجاح

تكون علاقتك جيدة مع الجميع

وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم

يعطي إيجاءات جيدة وانطباعات حسنة وثقة الناس وحبهم

يمكننا من الحياة بسلام واحترام وحب وان الحياة تسع الجميع

التغير السلبي

يولد لديك الكسل والعجز ويشل فاعليتك الشخصية

يولد الإحساس بالفشل والتعاسة

علاقاتك يشوبها الشك والاضطراب والحيرة مع الجميع

وسيلة محبطة للتعامل مع الآخرين

مصدر من مصادر الانحطاط ومدخل الشيطان

يعطي إيجاءات سلبية ويعزز مشاعر الشك ويكرهك للناس

لسان حالك يقول: هذه الحياة للتنافس غير الشريف والحقد

يشع للآخرين من حولك فيولد لديهم الإحساس بالسلبية





مح ٦

أساليب التغيير



هل قررت مئات المرات التغيير **إِلَّا** أَنْك لَا تَلْبِثُ أَنْ تَعُودَ؟



تخيل نفسك بعد تحقيق الهدف

التخيل من أقوى الأساليب التي يمكنها إعادة برمجة عقلك كما تشاء ومهما كانت العادة متأصلة تخيل نفسك وأنت تكسرها وتستمع بنجاحك ومع الوقت سيبدأ عقلك بالاستجابة وتدخل العادة الجديدة حيز التنفيذ

اختر بديلاً عن الشيء المراد تغييره

يجب أن يكون لديك خطة مسبقة عندما تواجه الضغط أو الملل الذي ستعرض له عند بداية التغيير فانت بحاجة إلى بدائل لما تركه



شارك رحلة التغيير مع الآخرين

اقترن بأشخاص وابدأوا في التخلص من العادات السيئة معاً ويحاسب بعضكم البعض ويتم الاحتفال معاً فعندما تدرك ان هناك شخص يتوقع منك ان تكون افضل ويعاتبك على تقصيرك هو حافز قوي للتغيير

غير البيئة من حولك

تكون البيئة احياناً غير معززة ومشجعة لممارسة ما اردت تغييره فغير بيئتك بتغيير حياتك

أحط نفسك بأشخاص يعيشون بالطريقة التي تريدها

ابحث عن أصدقاء يمارسون نفس العادة التي ترغب في اكتسابها واقض وقتاً معهم ومارس معهم بعض الأنشطة التي تشمل على العادات المطلوبة



كافئ نفسك

بين الحين والآخر وبعد إجراء عدة تغييرات صغيرة للتخلص من عاداتك ستلهمك هذه المكافآت المنتظمة وتشجعك على مواصلة التغيير

تخلص من الفوضى

تفحص حياتك ودون مهامك و نجاحاتك وتخلص من الأمور التي تعيقك وتطلع للمستقبل فالتزامك بالتنظيم والترتيب يغيرك بشكل أفضل

٧ ح ٢

خطوات

عملية

لإدارة

التغيير





هل أنت راض عن المستوى الذي وصلت إليه؟

هل التغيير ضرورة أم رفاهية وكيف لنا ان نتغير؟

ما هو تعليقك على هذه الصورة؟



رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة





١/ الاستعداد للتغيير

يكون التغيير مناسب لك نفسياً وجسدياً واجتماعياً وتستطيع الوصول له وتحمل نتائجه

٢/ تحديد الشيء الذي تريد تغييره

بعد التحديد خطوة أساسية لحدوث التغيير فيجب تقييم التغيير وهل هو يستحق الوقت والجهد أم لا ومعرفة المشاكل التي يجب حلها لحدوث التغيير

٣/ تصور ما يحدث بعد التغيير

يتيح هذا التصور معرفة أهداف التغيير والحصول على إلهام لتحقيقه



٥/ تحديد أهداف التغيير

يجب ان تكون بطريقة استراتيجية وتكون الأهداف قابلة للقياس و التحقيق ومناسبة مع الوقت التي تحدده

٤/ تحديد العقبات التي ستواجهها

يجب عليك تحديد العقبات حتى تتمكن من التخلص منها

٦/ تنفيذ خطة التغيير

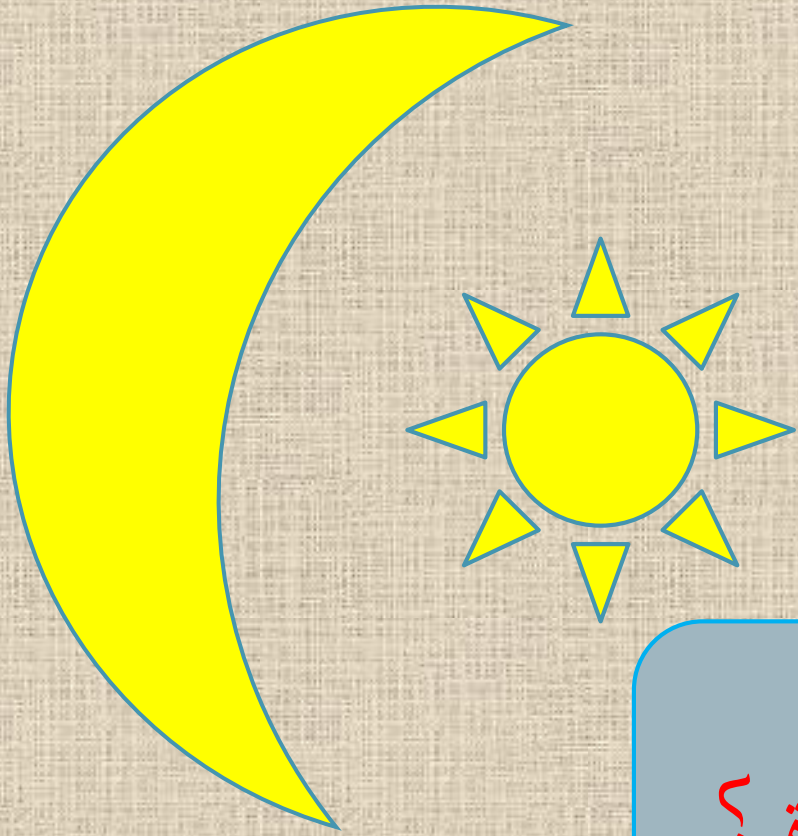
يجب تنفيذ الخطوات الضرورية أولاً ومحاولة تقسيم الخطة إلى خطوات قابلة للتنفيذ

٧/ تحليل النتائج

يجب مراجعة عملية التغيير لتحليلها وتحديد مدى نجاحها ويجب أن تكون عمليات التغيير مستمرة طوال حياتك مما يساعدك على تحقيق النجاح



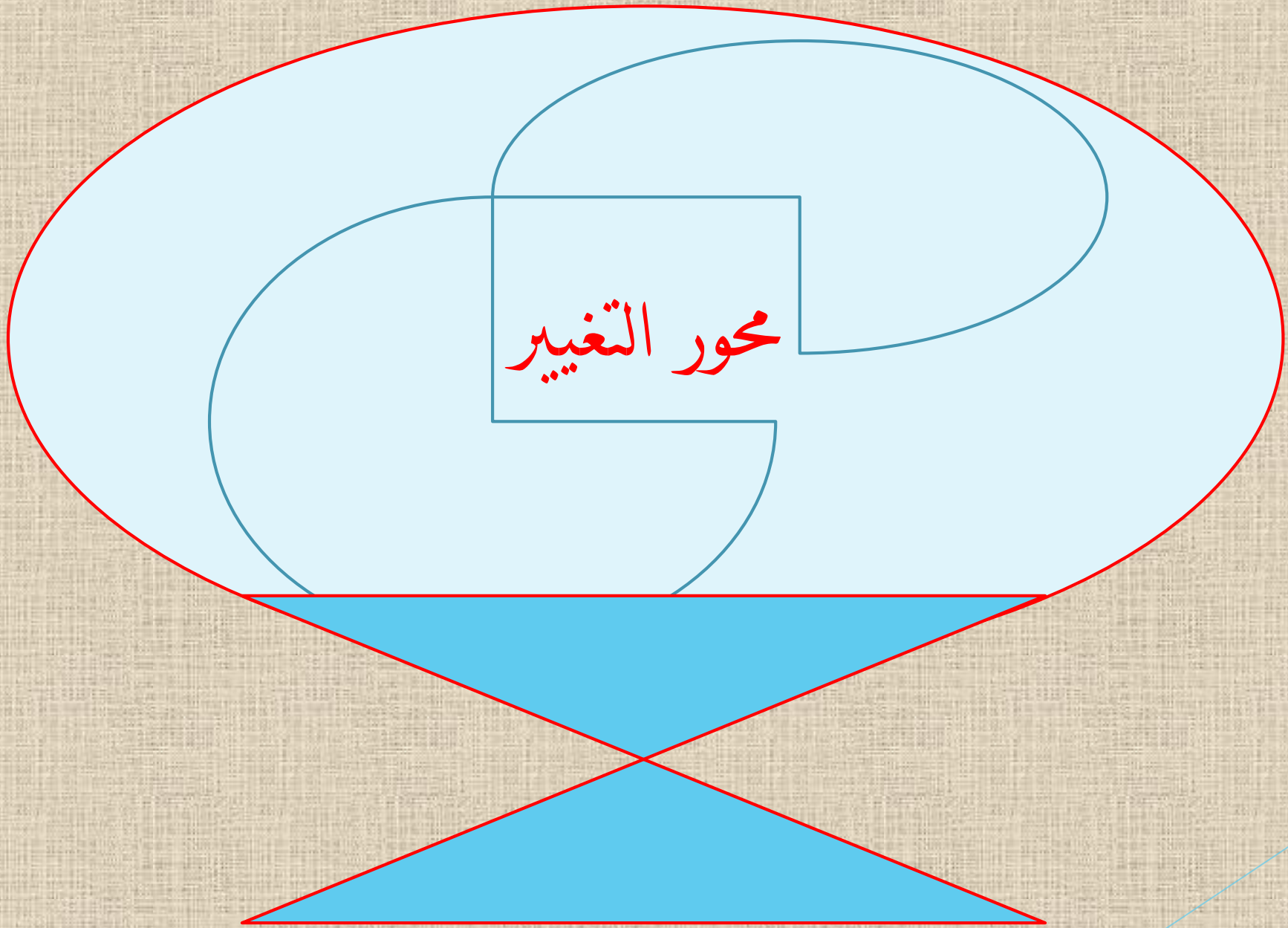
فئة المدرب فرح الفهمي
@AOPTIMISM



ماهي الإنجازات التي تريد أن تتركها في الحياة ؟



محور التغيير





ما هو تصورك عن

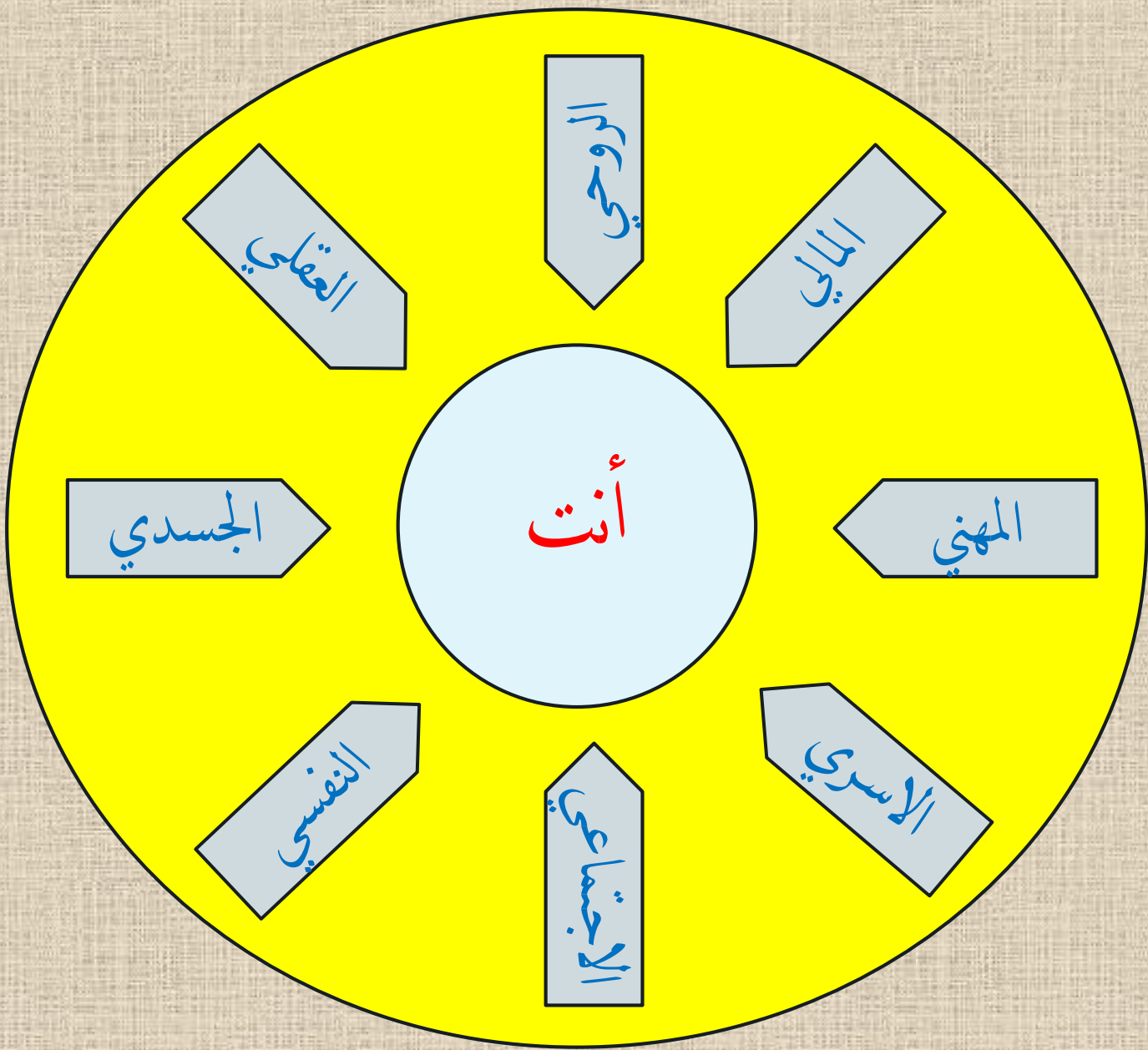
علاقتك
بجوانب حياتك؟



جوانب الحياة

هي مجموعة من الجوانب في حياتنا الشخصية

نحاول تسليط الضوء عليها و نبرز قيمتها في مساعدتنا
على فهم الطريقة الصحيحة لإدارة علاقات ناجحة مع
التخطيط لمستقبل حياتنا

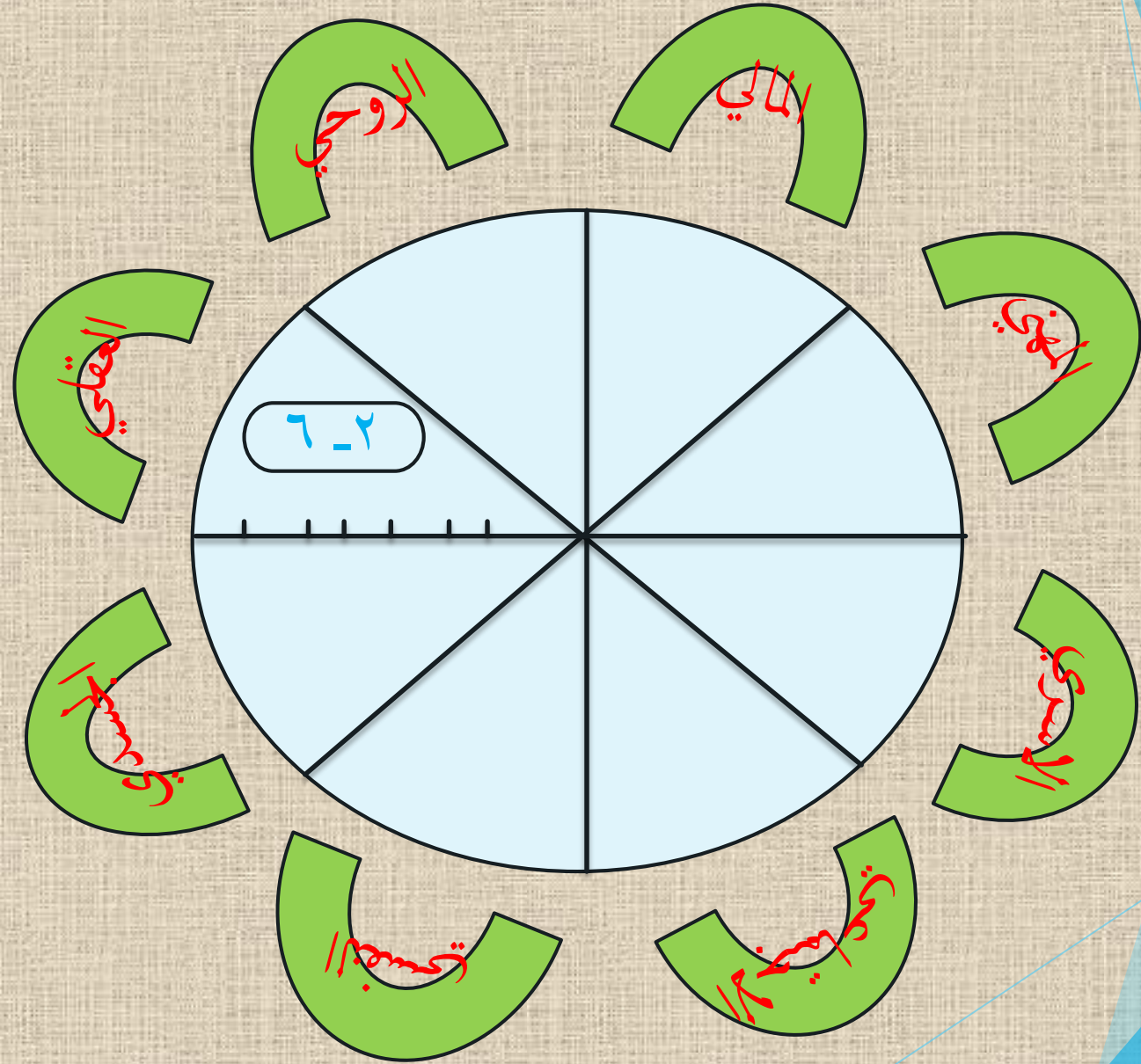


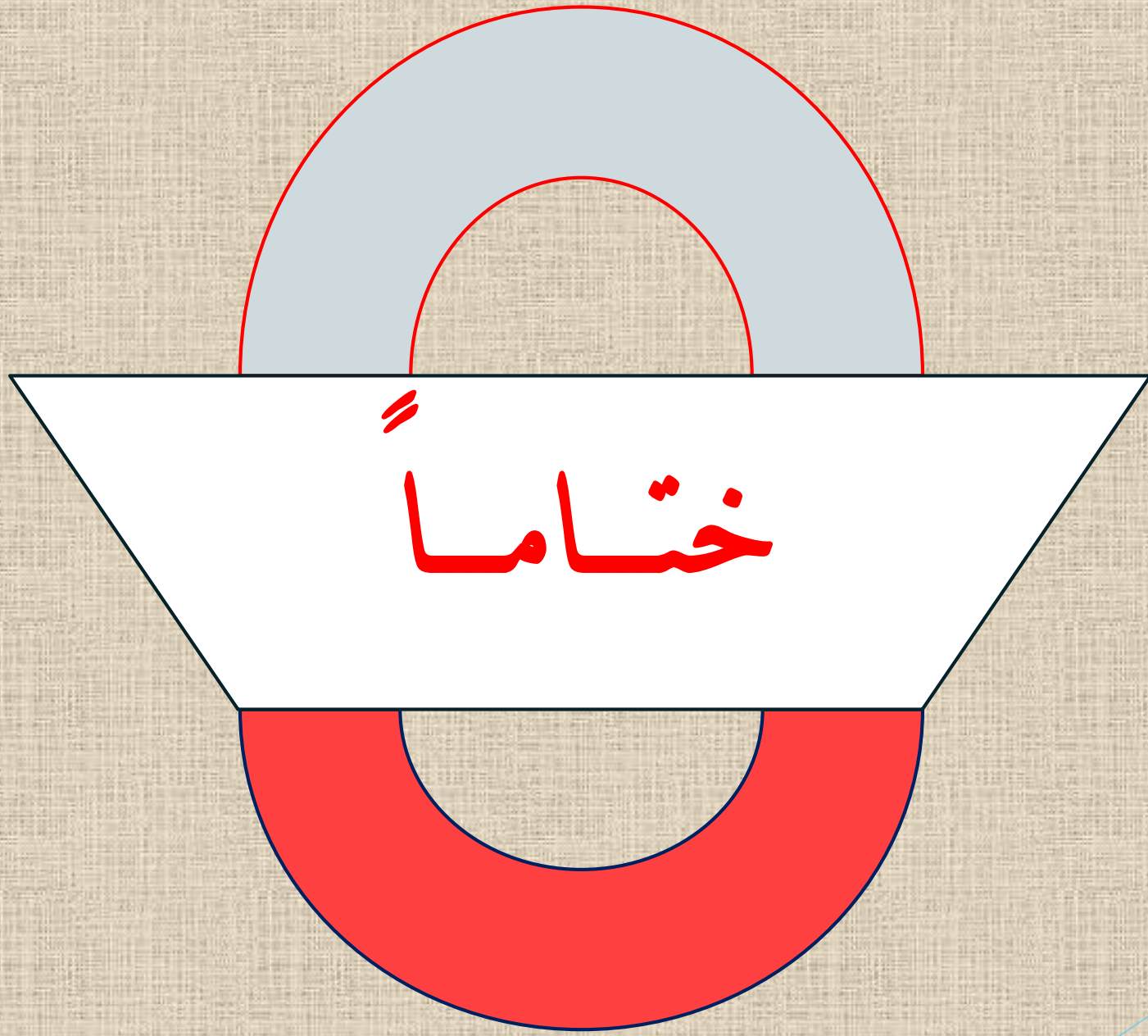
من الضروري تكوين علاقة جيدة مع هذه الجوانب
وسوف تتغير في شتى مجالات الحياة





نشاط
ما هو مدى
مستوى كل جانب
من جوانب
حياتك
من ٢ الى ٦ ؟







أتمنى اني قد قدمت لكم
ما يفيدكم
واشكر لكم حضوركم
وشكر خاص للقائمين
على هذه البرامج
والأنشطة
بمنصة استثمر وقتك
اخوكم المدرب
أ/ فرج بن محمد الفهمي



قناة المدرب فرج الفهمي
@AOPTIMISM

المدرّب أ/ فرج بن محمد الفهمي



المؤهلات التعليمية

بكالوريوس كتاب وسنة
دبلوم عالي في التربية
دبلوم عالي في المهارات
الحياتية والاسرية

مدرّب شخصي و مدرّب معتمد أكثر من (٧) سنوات
في مجال التعليم والتعلم والمهارات الحياتية والاسرية وتطوير الذات
والمجالات الأخرى
أساعدك في تطوير نفسك وفهمها وتطوير شخصيتك وعلاقاتك لتعيش
حياة أكثر نجاح وسعادة

بادر بالاشتراك معي ببرنامج
رحلة التغيير للعام الجديد
(التغيير معنا غير)
2024

للتواصل

0537794101

قناتي على التليجرام



قناة المدرب فرج الفهمي
@AOPTIMISM

قدمت الكثير من الدورات في عدة
جهات رسمية وتعاونية
التحقت بأكثر من (١٠٠) برنامج
تدريبي في مجالات مختلفة منها تطوير
الذات وإدارة الحياة والمهارات
الحياتية والاسرية والتربوية
والاجتماعية والإدارية
معلم تربية إسلامية ومهارات حياتية
واسرية لجميع مراحل التعليم
مدير إدارة مدرسة سابقا