



الإثنين 11 ربيع الآخر 1446 هـ - 14 أكتوبر 2024

أخبار النافذة

قبل تحديد وجهتك.. اعرف من أنت! انهيار صناعة الإنتاج الحيواني في مصر بسبب الغلاء والضرائب: أزمة تهدد الأمن الغذائي أزمة أسعار الخضروات تضرب الأسواق المصرية.. الثوم يصل إلى 150 جنيهًا إغلاق مصانع الفول في الإسكندرية وحلوان: دليل على فشل السياسات الصناعية وتدهور بيئة الاستثمار في مصر قناة السويس في أزمة: تراجع بنسبة 22% في عدد السفن وإيرادات تنقلص إلى 7.2 مليار دولار «أحرقهم أحياء».. الاحتلال يقصف خيام النازحين في مستشفى شهداء الأقصى بغزة بعد غموض دام 50 عاماً.. فصيلة دم جديدة تظهر زياد (بهاء الدين: الحكومة "أثارت الخوف" بمصطلح اقتصاد الحرب (فيديو

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

قبل تحديد وجهتك.. اعرف من أنت!





الاثنين 14 أكتوبر 2024 08:49 م

من أنت؟ سؤال قد يبدو للوهلة الأولى سهلاً للغاية، لكنك لو توقفت لحظات وفكرت فستجد من الصعب الحصول على إجابة حقيقية عن هذا السؤال يمثل تلك السهولة. وإذا كنت تستعد لاستقبال إجابة من مقالنا فالحق أنك لن تجدها.

فلن يستطيع أحد أن يدرك من أنت إلا أنت.. ولكن ما ستجده هو بعض الالفتات (الإشارات) التي ربما قد تساعدك على معرفة نفسك، قبل أن نتحدث عن هذه الإشارات..

اطلع معي على نافذة جوهاري والتي قسمت ما بداخلنا إلى أربعة أقسام:

- 1- قسم مفتوح: يعرفه الناس عنك وتعرفه عن نفسك.
- 2- قسم بداخلك: يعرفه الناس عنك ولا تعرفه عن نفسك، ولا شك أننا في حاجة إلى أن نبذل مجهودًا لنعرف ما الذي يعرفه الناس عنا، سواء كانوا يحبونه أم لا يستحسنون.
- 3- قسم مخفي: تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرون عنك، وأنت في حاجة إلى أن تكشف ما بداخلك للآخرين بما يساعد على تواصلهم معك.
- 4- قسم خفي: لا تعرفه عن نفسك ولا يعرفه الآخرون، وهو ما تكتشفه في نفسك مع الأحداث، وخاصة المفاجئة منها. دعنا الآن نتجول عند بعض الإشارات التي قد تساعدنا في معرفة أقرب لأنفسنا.

اجتمع مع نفسك

الإشارة الأولى: أن تتساءل متى كانت آخر مرة جلست فيها مع نفسك جلسة إيجابية؟.

وأقول إيجابية؛ لأن ما أكثر الجلسات السلبية التي جلسها مع أنفسنا.. نلوم فيها أقدارنا.. ونبكي على أطلالنا.. ونخرج بحصون عالية من اليأس تلمس ما كان ساطعًا من تحاور مع نفسك، سلها ما تحب وما تكره.. حدّد معها أهدافًا سامية وحاول أن تضع خطوات لتنفيذها، حتى لو ظهرت لك غير دقيقة أو دون المستوى الذي تنشده.. جرّب ما

هل أنا راضي عما أفعله في الدنيا؟

ماذا أحب.. ماذا أكره؟

مواقف أحب أن أنساها.. مواقف أحب أن أتذكرها.

نقاط قوتي وضعفي.. صفاتي.

هل أنا شخص مرغوب فيه؟

فقط أذكرك: لا تكره نفسك.. فكيف ستعامل وتحتوي ما تكره؟ كيف ستلتحم مع نفسك حتى تغيرها للأفضل وتأخذ بيدها إليه؟

من أنت في عيونهم

الإشارة الثانية: أن تسأل الآخرين عن نفسك – من أنت في عيونهم؟

هي خطوة أخرى غاية في الأهمية وللعبء غاية في الصعوبة.. ويسمى هذا التقنين في بعض الشركات بـ (360 مرتجع)؛ وذلك لأنه يسأل كل المحيطين بك في العمل، ولكن سنختار عشرة ممن حولنا، من العمل، من الأهل، من الأصدقاء، وتنوّع بين القريب والبعيد حتى نستطيع أن نأخذ شريحة كاملة ممن حولنا.. تخيل أن 6 أو 7 من هؤلاء العنا

سلهم:

ماذا تحب من أفعالي.. وماذا تكره منها؟.

متى تحب أن تكون قريبًا مني.. ومتى تحب أن تبعد؟.

هل تتذكر لي موقفًا إيجابيًا أو سلبيًا؟.

ما هي مهاراتي؟ وكيف أنصّبها من وجهة نظرك؟.

هل ترى أنني في احتياجات إلى مهارات أخرى؟ ما هي؟.

طريقة تعاملتي مع أقران العمل؟.

طريقة تعاملتي معك أنت؟... إلخ.

لا تنس أن تعطي ورقة لمديرك

واستعد بداخلك لإجابة قد تكون مؤلمة وساعتها تعلم ألا توجه اتهامات لأحد.. هذا سيقول عني كذا لأنه يغير، والآخر يحسد، والثالث يتجاهل، والرابع.

استمع لأي إنسان يحدثك عن نفسك.. ولا تضع حواجز بينك وبين ما يقول.

عوّد نفسك ألا تحزن.. ما تفعل هو طريق للسعادة.. هو طريق التغيير المنشود الذي نأمله مع أنفسنا والآخرين.

قلّب في قلبك

الإشارة الثالثة: تحتاج منا إلى تدريب لبعض الوقت.. ربما لأننا لم نتربّ عليها في مجتمعاتنا، الأمر ببساطة أن تدخل يدك.. ليس في جيبك، بل في قلبك.. قلّب فيه كما تشاء

فأنت حينما تشعر أن مزاجك ليس جيدًا فإنك ستتجنب التدخل مع أحد في مواجهة حتى تخلص نفسك من هذا الإحساس الذي لا يستسلم له صاحب الذكاء الوجداني.

دعني أعطك مثالاً آخر

اليوم كان امتحان لوظائف جديدة.. دخل أحد الشباب وأبلى بلاء حسناً في التخصص الذي تعمل فيه وسألك صاحب العمل عن رأيك فقلت دون تفكير: "لا بأس به، لكن ينة

إنسان مختلف

صاحب الذكاء الوجداني إنسان مختلف.. يعرف كيف يضع يده على مشاعره.. والآن وقد عرفت ما هي مشاعرك الحقيقية فلا بد أن تأخذ قرارًا.. نعم.. قرارًا واضحًا.. القراء

واحد من أعظم الأمثلة في تاريخنا التي مرّت عليّ فيما تعلمت كان موقف سيدنا كعب بن مالك رضي الله عنه وصدقه مع نفسه حينما سأله الرسول ﷺ عن سبب تخلفه ٤

مقالات متعلقة

[ناضم رهش لالاخل معلا قيجاتنإ دايزل قرط 5](#)

[5 طرق لزيادة إتاحة العمل خلال شهر رمضان](#)

[اهناء تامولعملال كو اهبوي عوا هتا نيمم MOOC ك ووملا تاسروك](#)

[كورسات المموك MOOC مميزاتها وعيوبها وكل المعلومات عنها](#)

[كسفنبر ن راق تايبلسلاو تايباجيلا ن يبي عامجلا لمعلا دعاوق](#)

[قواعد العمل الجماعي بين الاحباب والسليبات قارن بنفسك](#)

[قيرفلا تارا هم ربوطتي ف هريثأ توي عامجلا لمعلا ملعة قيمها](#)

[أهمية تعلم العمل الجماعي وتأثيره في تطوير مهارات الفريق](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحریات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2024