

تتصف الشخصية السوية المتوازنة بصفتين أساسيتين

المبادئ العامة للحياة :

- التوافق الداخلي
- التوافق الخارجي

**التوافق الداخلي:**

- يقصد به توافق الفرد مع ذاته ورضاه عنها وتقديره لها والعمل على تنميتها وتطويرها والترقي بها إلى أعلى درجات الكمال الممكنة والاهتمام المتوازن بالجوانب الرئيسية الثلاث المكونة للذات :
- الجانب النفسي الروحي
- الجانب العقلي .
- الجانب الجسدي .

**الانسجام الخارجي:**

- يقصد به توافق انسجام الفرد مع من حوله من أفراد وجماعات وما يحيط به من أشياء وأجواء وما يدور به من أحداث وما عليه من واجبات في :
- الجانب الأسري
- الجانب الاجتماعي
- الجانب الوظيفي .
- توافق الفرد مع ذاته وانسجامه مع محيطه غاية كبرى يسعى الجميع إلى تحقيقها . لكن الوصول إليها ليس بالأمر السهل

خصائص الشخصية المثالية :

تتبنى الشخصية المثالية عشر صفات كمبادئ عامة للحياة لا تتنازل عن واحدة منها في جميع تعاملاتها وجوانب حياتها

- ١ . الاهتمام والمشاعر
- ٢ . التعاون والمشاركة
- ٣ . التخطيط والتنظيم
- ٤ . الإطلاع والتفهم
- ٥ . المبادرة والمسؤولية
- ٦ . الجهد والمثابرة
- ٧ . الانجاز والفوز
- ٨ . الأثر والذكرى
- ٩ . المعنى والتأثير
- ١٠ . الاستقامة

التخطيط لحياة متوازنة :

ما مفهوم التوازن في الحياة ؟

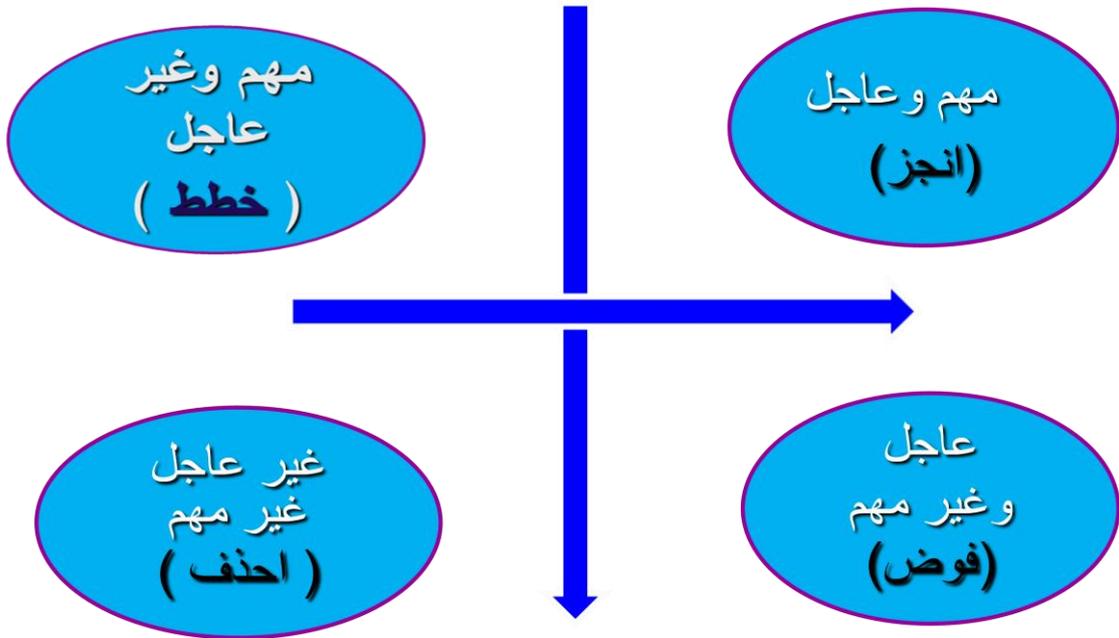
- التوازن في الحياة لا يعني تساوي درجات التركيز في جميع جوانب الحياة ، وانما يعني اعطاء كل ذي حق حقه قل أم كثر من الوقت والجهد والتركيز .
- ولكن ينبغي أن تكون المبادئ العشرة العامة للحياة متصلة في سلوك الفرد في جميع شؤون حياته وفي جميع جوانب شخصيته

### كيف تخطط لحياة متوازنة ؟

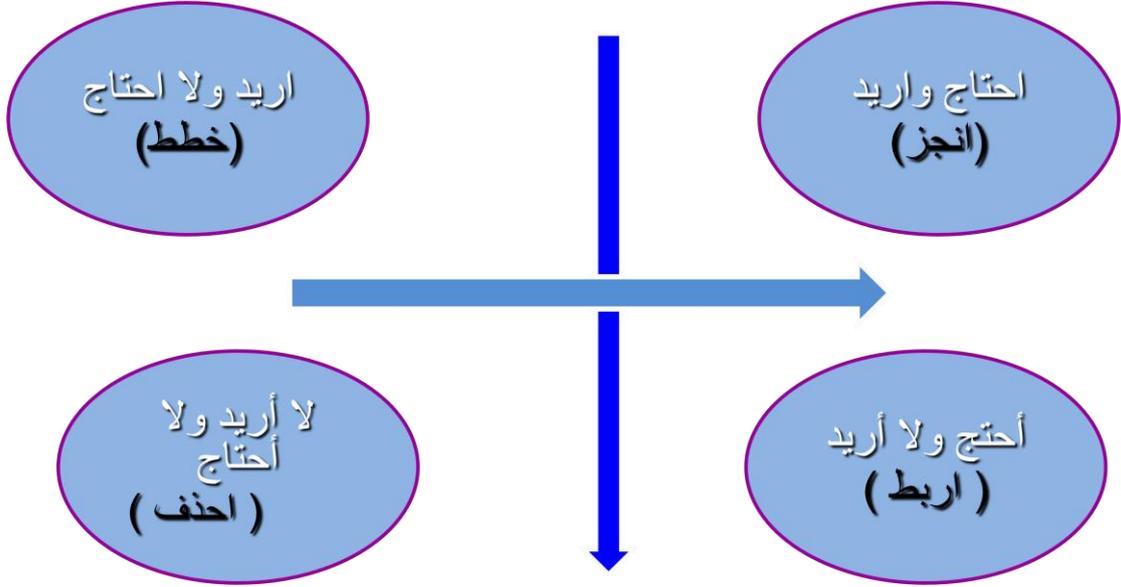
- أكتبي قوائم بالصفات التي تعتقدين أنها تمثل الشخصية الناجحة في جميع جوانب الحياة .
- استعيني في ذلك بإرشادات الدين وأعراف المجتمع وسمات الناس الناجحين ،مستخدمة الجدول التالي .

م	جوانب الشخصية	الواجبات والصفات المثالية
١-	الجانب الديني	
٢-	الجانب العقلي	
٣-	الجانب الجسدي	
٤-	الجانب الأسري	
٥-	الجانب الاجتماعي	
٦-	الجانب الوظيفي	

٢- رتبي أعمالك وأولوياتك أولاً حسب الأهمية والوقت



ثانيا حسب الرغبة والحاجة:



نشاط فردي:

أعمال ونشاطات مهمة وأحتاج إليها ولكن في المستقبل وليس الآن (يفضل التخطيط لها)	أعمال ونشاطات لا أمارسها مع أنها مهمة وأحتاج إليها (يفضل إضافتها الى برنامجي)	أعمال ونشاطات أمارسها مع أنها غير مهمة ولا أحتاجها (يفضل حذفها)

جوانب الشخصية الست:

- الجانب العقلي
- الجانب الوظيفي
- الجانب الاجتماعي
- الجانب الديني
- الجانب الجسدي
- الجانب الأسري

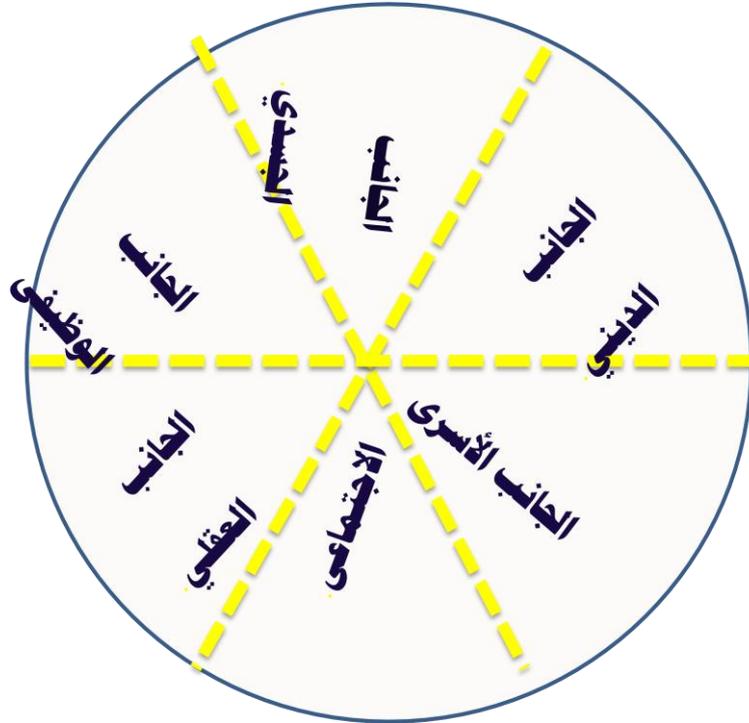
جوانب الشخصية الست:

✓ جوانب الشخصية الستة تشبه أعمدة التوازن في عجلة الدراجة الهوائية كما سبق عرضه .

- ✓ كل جانب مدرج في عشر نقاط تمثل المبادئ العشرة للنجاح في الحياة.
- ✓ ملاحظة مهمة:
- ✓ من هنا يبدأ حل التكليف الأول:
- ✓ ١- ارسلي الجدول التالي الذي يعبر عن الجوانب الست لشخصيتك، وضع لكل جانب درجة
- ✓ ٢- ثم مثلي هذه الجوانب بعجلة الحياة

الدرجة	المبادئ العشرة للنجاح في الحياة المتحققة لدي	جوانب الشخصية
		الديني
		العقلي
		الجسدي
		الوظيفي
		الاجتماعي
		الاسري

مثلي حياتك بصورة (عجلة دراجة هوائية) كما في الشكل التالي:



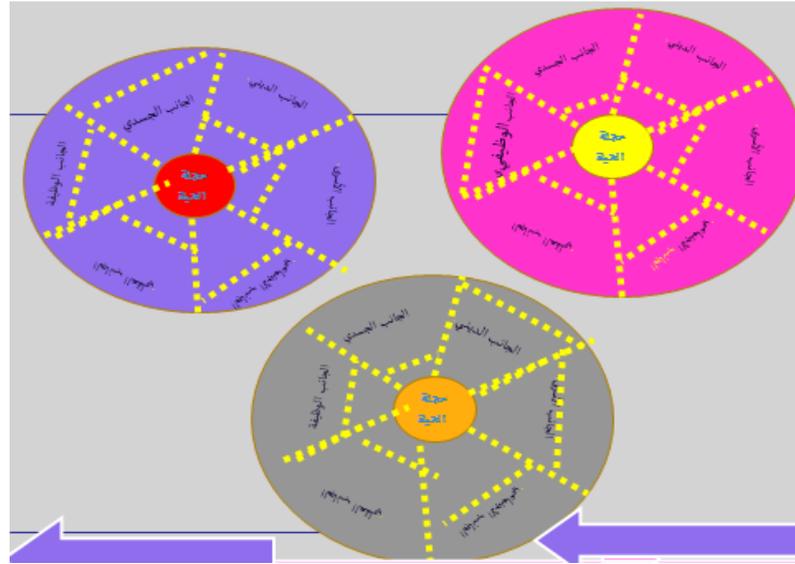
٤-قدري لنفسك درجة من عشرة في كل جانب من جوانب الشخصية الستة، كل درجة تساوي مبدأ من مبادئ الحياة العشرة، ثم ارسمي خطاً مستقيماً يقسم جزء من الدائرة ، التي حصلتي عليها.



### نشاط

عبر ثلاثة من المتدربين عن صورة حياتهم بالعجلات الثلاث التالية كان أحدهم (لاعب كرة) والآخر (إمام مسجد) والثالث (رجل أعمال).

هل تستطيعين التعرف عليهم من خلال عجلات حياتهم؟



العمليات الأربع لإصلاح عجلة الحياة:

- الحذف
- التأليف
- الإضافة
- التوظيف

العمليات الأربعة لإصلاح عجلة الحياة:

- الحذف (أحذف) المهارات التي لا قيمة لها من قائمة حياتي .
- الإضافة ( أضف) عناصر النقص تجاه جوانب حياتك المختلفة إلى جدول أعمالك
- التأليف ( ألف ) / الجمع بين أعمال نافعة وأخرى غير نافعة
- التوظيف ( وظيف) الإبقاء على العادة مع استبدال محتواها الضار بمحتوى نافع

تطبيقاتي الخاصة	إيضاح العملية	العملية
سأحذف من حياتي : ..... ..... ..... .....	حدد مما تقومي به من أعمال ونشاطات ، كل نشاط : -لا قيمة له في الحياة ولا منفعة من ورائه . -يضيع وقتك ويشغلك عما هو أهم و أولى -- يضر بحياتك ومستقبلك ، احذقيه	احذفي
سأجمع بين : ..... ..... التأليف بين.....	التأليف أو الجمع بين أعمال نافعة وعادات أحببتيها ويصعب عليك حذفها رغم أنها لا قيمة لها : مثل تخصيص جزء من الوقت الذي تقضيه في تصفح الانترنت لدخول مواقع علمية مفيدة وتعلم أشياء نافعة .	ألقي
سأوظف .....لـ..... ..... .....	الإبقاء على العادة مع استبدال محتواها الضار أو غير المفيد بمحتوى نافع.	وظفي
سأضيف.....لـ..... ..... .....	حددي جوانب النقص في كل جانب، ثم حاولي ان تضيفيه الي جدول اعمالك مثل اضافة نوافل عبديه ، او صلة رحم،،	اضيفي

**تطبيق:**

- صنفى الاعمال والمهمات الاتية، حسب الاهمية والوقت:
- الاقلاع عن التدخين
- بر الوالدين
- مذاكرة يوم الامتحان
- الدخول علي الشات مع الاصدقاء يومياً
- ارسال رسائل تهنئة بالعيد للاسرة
- مشاهدة حلقة جديدة مسلسل ، يذاع بعد ساعتين
- الذهاب للتسوق