

جمعية البحرين النسائية  
للتنمية الإنسانية



برنامج «كن حراً»  
لطفولة آمنة ومراهمقة واعية  
أسرة متماسكة.. ومجتمع إنساني

# تحدٍ و صعود

لصناعة  
التغيير

وبناء  
النجاح!

اصدارات برنامج «كن حراً» 2018م

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة:  
2018/ع.د./503

رقم الناشر الدولي  
978-99958-2-202-6

جميع حقوق الطبع محفوظة  
لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو نقله  
بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي مسبق من «كن حراً»



+973 17242415



contact@befreepro.org



www.bahrainws.org



@bahrainwa

# تحد و صعود

لصناعة التغيير  
وبناء النجاح!



## ”تحدّ وصعود“ يساعدك على ..

١. تحقيق الأهداف الكبيرة والتي تبدو صعبة وغير قابلة للوصول.
٢. تخطّي الأزمات والتعامل مع الكوارث.
٣. الخروج من عنق الزجاجة والأوضاع التي من الممكن أن تشعر بأنك وصلت معها لطريق مسدود.
٤. إيجاد تغييرات جذرية وكبيرة بداخل نفسك وفي حياتك لتصل معها للتطوّر والنجاح.
٥. الوصول لأيّ إنجاز من أيّ شكل تريد الوصول إليه مهما كان صعبًا أو معقّدًا.

## ما هو ”تحدّ وصعود“؟!

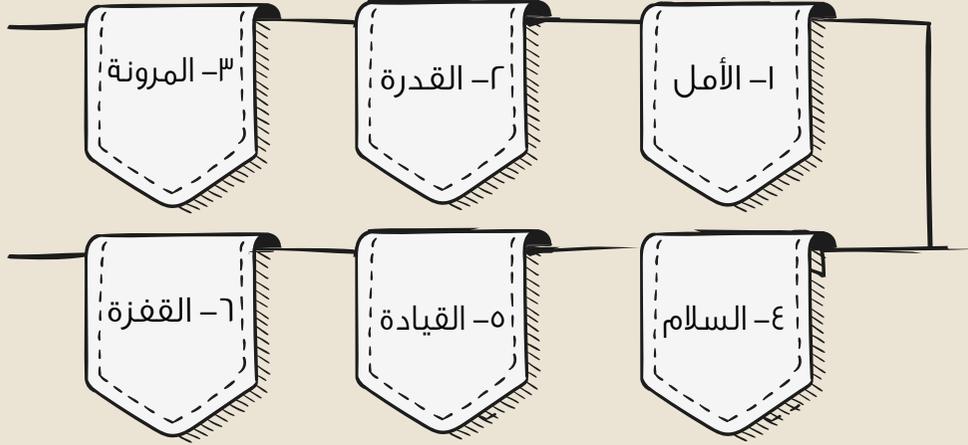


هو آليات عمليّة منظمّة مبنية على أساس قيمتي تساعد على إظهار أفضل ما تملك من قدرات ومهارات وطاقات بداخلك، ويساهم في أن تضع بصمة من نجاحاتك في حياة الآخرين.

يساعدك على بناء طريقة تفكير وأسلوب عمل تستطيع من خلاله أن تحقّق نجاحات متتالية وتبني عليها نجاحات أخرى، فيتعوّد ذهنك على النجاح ويتوقّعه، ويعمل من أجل الوصول إليه بثقة ومثابرة.



## ”تحدّ وصعود“ مبنيّ على ست مراحل أساسيّة:



كل خطوة من خطوات «تحدّ وصعود» تعمل على إيصالك لهدفك من خلال العمل المنظم والمبدع. وهي تطور شخصيتك، وترسّخ إنسانيتك، وتجعل منك شخصًا مميّزًا لديك خبرات حياتية ناجحة. هذه الخطوات تُطبّق لكل هدف. وإن كان لديك أكثر من هدف، فتستطيع أن تسير على المراحل الست لكل هدف منها على حدّ، وتبني نجاحاتك.

## متى سأستخدم ”تحدّ وصعود“؟! ?!



يمكنك تطبيق الآليات في أيّ مجال تريد تحقيق هدفٍ معيّن فيه، فمع «تحدّ وصعود» أنت تمضي في طريق الحل، وكل خطوة تخطوها ومع اقترابك نحو الحل، تتطور شخصيتك في جوانب مختلفة.

إنّ تطبيقات «تحدّ وصعود» لا يقتصر على الأهداف البسيطة والصغيرة والسهلة، بل هو فاعل أيضًا في الأمور الكبيرة والظروف الصعبة.

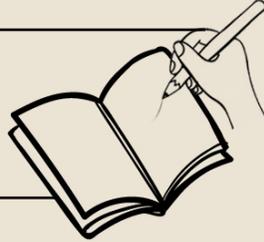
**فهو يساعدك على أن تكون خطواتك منظمة ومدروسة للوصول نحو تحقيق أهدافك والخروج من الصعوبات كأن:**

١. تكون في مأزق وأنت متواجد في المكان الذي أنت فيه. ممكن تواجه مأزق
٢. تواجه مشكلة في علاقتك مع أحد.
٣. تجد في نفسك ما لا يرضيك وتريد تغييره.
٤. تودّ لو يكون لك أثرًا بين أصدقائك أو في أسرتك أو مجتمعك.

٢. في الأوضاع الصعبة، أو في الأزمات والكوارث، قد لا تكون في وضعٍ اعتياديٍّ لتضع أهدافًا تريد تحقيقها. فمن الممكن أن تكون في وضعٍ وكل ما تريده هو النجاة وتخطي الخطر الذي يبدو وكأنه صعب أو غير ممكن. فأنت بحاجة للأمل أولًا لكي يحفزك ويدفعك لصناعة الأهداف من أجل تحقيق ذلك الأمل.

في مرحلة الأمل، تقوم بتحديد هدف واحد هام بالنسبة إليك مهما كان كبيرًا أو معقدًا أو صعبًا.

حدّد الهدف الكبير الذي تريد،  
واكتبه في جملة كاملة واضحة.



### اجعل هدفك واضحًا محددًا

لكي يتعرّف عليه عقلك بشكل واضح دون لبس،  
ويعرف كيف يصل إليه وتستطيع أن تعرف إذا وصلت إليه.



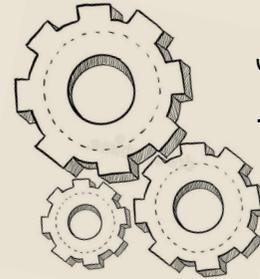
### 1. الأمل

الأمل هو الخطوة الأولى  
التي تحدّد من خلالها أهدافك  
وما تريد أن تصل إليه.

## لماذا الأمل وليس الهدف؟

### لسببين رئيسيين:

١. الأمل هو المحرّك الرئيسي لكل هدف صغير كان أو كبيرًا، صعبًا كان أو سهلًا. وهو الدافع لتحمل الصعوبات من أجله.



## تعريف

تخيّل نفسك عندما يكون هدفك قد تحقّق، واكتب:

- كيف تعرف بأنك حققت الهدف؟
- كيف ستشعر حينها؟
- بمّ سينشغل ذهنك؟
- من هم الأفراد الذين سيكونون في حياتك بشكل أكبر بعدما تكون قد حققت الهدف؟
- ما هو الفرق الذي سيحصل في حياتك إذا ما حققت الهدف؟
- تستطيع أن تضيف أيّ أسئلة أخرى توضح لك كيف ستكون بعد تحقيق الهدف.

تأكد من أن الأهداف التي تحددها تحقق الشروط التالية:

يعتمد إنجازها عليك وحدك لا على أحد غيرك. لا توجد مشكلة في أن تطلب المساعدة من أحد، ولكن المهم أن لا يعتمد تحقيق ذلك الهدف على تلك المساعدة.

الوصول لذلك الهدف يحقق إنجازًا، كأن تحصل على شيء، أو تصنع وضغًا مختلفًا، أو تكون في حال أفضل.

يكون ذلك الهدف قابل للقياس، بحيث تعرف إنك حققتة وتستطيع أن تقدّم لنفسك أو للآخر دليلًا على ذلك ولا تكتفي بالإحساس فقط.

تستطيع أن تحدد لنفسك التغيير الذي سيحصل في حياتك بأي طريقة كانت بعد تحقيق هدفك.

تبتعد عن استخدام جملٍ نافية في أهدافك تبدأ بكلمات مثل:

«لا أريد»، «لا أحب»... فذهنك لا يعرف كيف يتعامل مع ما لا تريد وما لا تحب، ولا يعرف ما يفعل بتلك المعلومة. فهو يعرف كيف يتعامل مع ما تريد ومع ما تحب، من أجل أن يوصلك إليه.

«سوف»، هذه الكلمة تجعل هدفك بعيدًا في ذهنك، بحيث يبدو تحقيقه أمرًا مستقبليًا ليس له ارتباط بالزمن الحالي.

## مثال (١)

**المشكلة:** يقوم الآخرون بالتنمر عليّ.



الأفراد المؤثرون في المشكلة هم الآخرون الذين يقومون بعمل التنمر. فالموضوع ليس بيدك أنت.



«أريد أن لا يقوم الآخرون بالتنمر ضدي»

فإذا وضعت هدفًا:

**إنّ هذا الهدف يخالف أهم بند من بنود صناعة الهدف.**

فما يريد هذا الهدف تحقيقه ليس بقرارك بل بقرار الآخر الذي يقوم بعملية التنمر. وبما أنّ الموضوع بيد الآخرين، فلا يعتبر هدفًا صحيحًا لأنّه لا يعتمد على شيء تقوم به أنت.

**إذا كان هدفك كبيرًا، أو لا يمكن الوصول إليه في خطوة واحدة، الخطوات التالية تساعدك:**

- قم بتقسيم الهدف الأكبر إلى أهداف أصغر.
- اكتب تلك الأهداف.
- راجع ما كتبته وقيّمه لتتأكد من أنّها تستطيع إيفالك للهدف. لا تقلق، إذا ما كانت الأهداف الأخرى التي توصلك للهدف الأكبر غير واضحة أو كنت أنت غير متأكد منها، فبعد إنجازك الهدف الأول تتضح لك الصورة أكثر.
- اختر الهدف الذي تراه الأهم للبدء فيه واكتبه.



**العهد هو أن تبدأ**

هذا الهدف كبير، ولا يمكن تحقيقه دفعة واحدة، ويمكن تقسيمه لأهداف أصغر. فمثلاً يمكنك تقسيمه كالتالي:

أشغل ذهني بالقدرة والقوة التي يمتلكها.

أمشي وأتكلم بطريقة توحى بالثقة والقوة.

أركز على بعض الجوانب التي تحتاجها شخصيتي لتصبح أقوى.

أقوم بأعمال تطوعية لمساعدة الآخرين وأشعر بالقدرة من ذلك.

اختر ما تراه أكثر سهولة في التنفيذ بالنسبة إليك لكي يكون إنجازك أسرع وأكثر سلاسة، فتصل للنجاح ويكون ذلك النجاح قاعدة لك لنجاحات أخرى.

نفترض بأن الهدف الأصغر التالي:

أمشي وأتكلم بطريقة توحى بالثقة والقوة.

إن وضعت هدفًا:



«أريد أن لا أكون ضحية  
للتنمر»

فهذا الهدف أيضًا في جزء منه يتعلق بالآخر الذي يقوم بعملية التنمر، فهو ليس هدفًا صحيحًا قابلًا للتطبيق.

إن وضعت هدفًا:

«أعني نفسي من التنمر»

«أبعد التنمر عن نفسي»

«أبني لنفسي شخصية لا  
تشجع على التنمر عليها»



هنا ما تقوله يتعلّق بنفسك وتكون أنت من يقوم بالعمل، لذلك يمكن أن يكون هذا هدفًا صحيحًا.

**نفترض هنا على سبيل المثال أنك اخترت أن يكون هدفك الأكبر:**

«أبني لنفسي شخصية لا تشجع على التنمر عليها»

## مثال (٢)

**المشكلة:** يستطيع الآخرون استفزازي بسهولة، وهذا يجعلني أقوم بأمور تتسبب لي بالإحراج مع الآخرين أو أقوم بأفعال أندم عليها لاحقًا.

هذه المشكلة فيها عدّة مؤثرون. المؤثر الأول هو الشخص أو الأشخاص الذين يقومون بعملية الاستفزاز، والمؤثر الثاني هو أنت الذي تستجيب للاستفزاز.

وإذا وضعت هدفًا:

"لا أريد أن تكون للاخرين  
قدرة على استفزازي"

فطريقة صياغة هذا الهدف أيضًا غير صحيحة، فهي تعطي قدرة الاستفزاز للآخر، وما يريد الهدف تحقيقه هو سلب تلك القدرة من الآخر. فيكون التغيير المنشود هو في الآخر وليس فيك.

إن وضعت هدفًا:

"أرد على الاستفزاز بطريقة  
لا أكون نادمًا عليها لاحقًا"

"أردّ على الاستفزاز بريد  
يرز قوّتي"

"أمنح الأفعال الاستفزازية  
معانٍ غير مرتبطة بي"



فهذه الأهداف تتعلق بنفسك، وأنت من ستقوم بالعمل وتصنع التغيير وليس الآخر.

فإذا وضعت هدفًا:

"لا أريد للاخرين أن يقوموا  
باستفزازي"

"لا يجب على الاخرين  
أن يفعلوا ما استفزني"

**فإنّ هذين الهدفين يخالفان أهم بند من بنود صناعة الهدف،** والذي ينص على أن لا يعتمد تحقيق الهدف على الآخرين ويكون على الشخص نفسه. وفي هذه الحالة، فالآخرون هم من يقومون بعمل وأنت تستنتج منه أنه استفزاز موجّه إليك.

## نفترض هنا بأنك اخترت أن يكون هدفك الأكبر:

"أرد على الاستفزاز بطريقة لا أكون نادماً عليها لاحقاً"

هذا الهدف يحتاج إلى تدريب الذهن على التفكير بطريقة معيّنة. وفي سبيل ذلك تحتاج أن تدرّب نفسك على شيئين أساسيين:  
**الأول:** أن تكون لديك القدرة على إيجاد نمط تفكير في الأجوبة التي لا تتسبب لك بالندم.  
**الثاني:** أن تكون لديك القدرة على استحضار تلك الأجوبة في وقت الاستفزاز.



### مثال (٣)

**المشكلة:** ليس لدي ثقة بنفسني بأنني أنجح في أي عمل أقوم به.

الوضع هنا ليس فيه شخص فاعل ومؤثر غير نفسك.

فإذا وضعت هدفاً:

"لا أريد أن تكون تقتي  
بنفسي ضعيفة"

"لا يجب أن أكون إنساناً  
ضعيفاً"

## فإن هذين الهدفين يخالفان البنود المرتبطة بصناعة

**الهدف،** وهما التركيز على ما لا تريد وليس على ما تريد، والهدف عام وشامل لمفاهيم كبيرة، وهو غير قابل للقياس.

من أمثلة الأهداف التي من الممكن أن تكون مناسبة لهذه المشكلة:

"أرفع تقتي بنفسني بحيث أقوم بالأعمال بشكل أسرع مما أقوم بها الآن"

"أتعلم القيام بأمر أعرف بأنني قادر على النجاح فيها"

"أرفع درجة تقتي بنفسني درجة واحدة على الأقل من خلال رصد قدراتي"



بإمكان هذه الأهداف أن تكون قابلة للقياس.

## نفترض هنا بأنك اخترت أن يكون هدفك الأكبر:

"أرفع درجة تقتي بنفسني درجة واحدة على الأقل من خلال رصد قدراتي"

## بعض نماذج القدرات الداخلية:

أن تعرف كيف	وجود المعلومة اللازمة	الصبر
تحصل على ما تريد معرفته	خبرة سابقة في مجال مرتبط بالهدف	وجود مهارة لها علاقة بهدفك
نجاح حققته في شيء فتعرف بأنك قادر على النجاح		
ثقة بالنفس	خبرة سابقة في مجال مرتبط بالهدف	
....	مهارات التواصل	طريقة تعامل جيدة

## بعض نماذج القدرات الخارجية:

الوضع الأسري	علاقات مفيدة	شيء تمتلكه يساعدك
شخص يسانك	البيئة التي تعيش فيها	
مجالات أو أفراد تستطيع أن تتعلم منهم ما تحتاج		
....	مصدر لمعلومات وتعلم مهارات	

## عندما تفكر في القدرة، خذ بالاعتبار بأن:

- تخطط كيف تصل لهدفك بخطوات عملية وواضحة ويمكن تطبيقها فوراً.
- أن تكون الخطوات التي تضعها لنفسك قابلة للتطبيق ليس فيها صعوبة بحيث يكون عليك أن تقوم بالكثير من الأمور أولاً قبل أن تتمكن من القيام بتلك الخطوة.
- أن لا تكون معتمدة على شخص آخر بحيث لا تستطيع أن تنتهي من تلك الخطوة دون أن يقوم شخص آخر بدوره.



٢. القدرة

القدرة هي رصد ما لديك من مصادر القدرة الداخلية والخارجية وإيجاد طرق لاستثمارها بأفضل طريقة لتساعدك على تحقيق هدفك. فترسم لنفسك خطاً عملية للوصول للهدف باستخدام تلك القدرات.

فيما يلي بعض المصادر الداخلية والخارجية التي قد تحتاج، ولكنّها أمثلة تستطيع أن تختار أنت ما يناسبك.

### بعض المصادر الداخلية:

- أقرر الآن وأختار لنفسني جملًا تشجيعية أضعها في مكان أستطيع رؤيته.



- أضع لنفسني نموذجًا لشخص تعجبني فيه طريقة المشي والكلام وعدم الالتفات، وأرى في تلك الطريقة قوّة.
- أحدد لنفسني مجالات تطبيق أحرص عليها حتّمًا. مثلاً عند ذهابي ورجوعي من المدرسة، في الفرصة، عندما ألعّب مع أصدقائي.

### بعض المصادر الخارجية:

- المصادر الخارجية غير ملزمة، ومن الأفضل أن تستخدمها فقط إذا اعتقدت بأنّها تساعدك وتعينك.
- أخبر قراري هذا لشخص محبّ يستطيع أن يساندني كأسرّتي أو واحد والديّ أو صديق لي.
- أطلب من أحد أثق به أن يخبرني كلما طبقت تلك النقاط الثلاث بشكل جيد، وأيضا ينبهني بلطف حين لا أطبقها واتفق معه على استخدام كلمات جميلة ومشجعة.

تساعدك مرحلة القدرة على تعلّم ما لم تكن تعرفه، واكتشاف جوانب قوية فيك لم تكن قد انتبهت إليها سابقًا. فهذه المرحلة تساهم في تمكينك وترسيخ قوّتك.

### مثال (١)

الهدف الأصغر المختار كان:

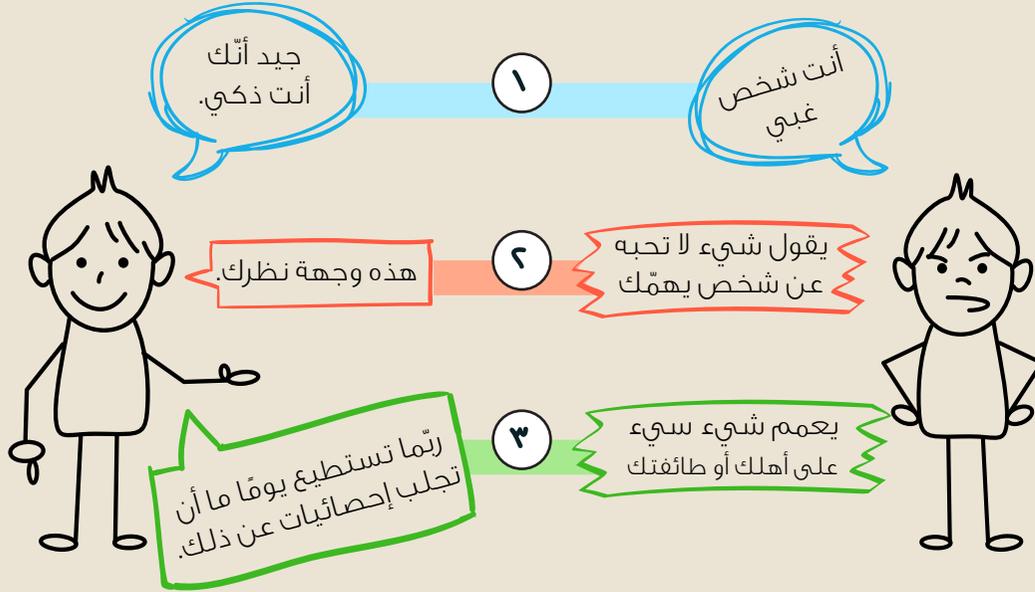
أمشي وأتكلم بطريقة توحى بالثقة والقوّة.

أنت في مرحلة القدرة الآن، فتختار خطوات عملية لتنفيذ هدفك. لتحقيق الهدف هناك ثلاث أمور أساسية ممكن القيام بها ونفترض بأنك اخترتها معًا:



- أمشي وظهري مستقيم.
- أتدرب على الكلام بحيث أقول كلامي دون ارتباك وتقطّع.
- أمشي وأنا أنظر للأمام ولا أتلفت.

كأن تقول:



٣- تكرر نفس الكلمات كلما قال الآخر شيء يستفّرّك ولا تتجاوب معه فيما يقول. فهدف الاستفزاز هو أن تُثار وتغضب وتتصرّف بناء على ذلك، وبتكرار نفس الكلمات لا تدع له مجالاً لجرّك وإيقاعك في فخ الاستفزاز.

اختر موقفًا سهلًا صغيرًا وابدأ به ومن ثم اذهب للمواقف التي تراها أصعب عليك. فبذلك أنت تنجح وتبني على نجاحاتك. وكلما كانت المواقف التي تسترجعها وتقوم بتطبيق الخطوات السابقة عليها أكثر، كلما أصبحت قويًا في الإجابة على الاستفزاز بما هو متزن ولا يتسبب لك بالندم.

## مثال (٢)

«أرد على الاستفزاز بطريقة لا أكون نادقًا عليها لاحقًا».

## الخطوات التالية هي نموذج لما يمكنك أن تختار لتحقيق الهدف:

تذكر موقف حصل لك سابقًا وشعرت بالاستفزاز من خلاله وردّيت برد ندمت عليه لاحقًا.

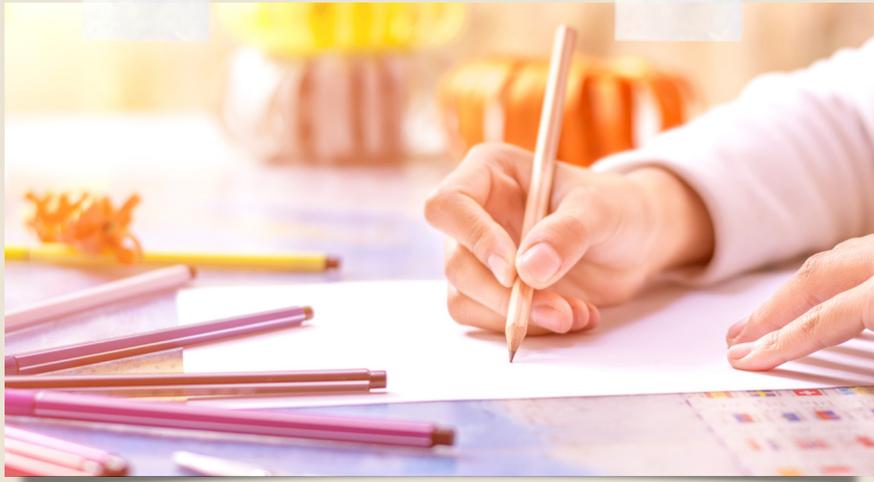


راجع خياراتك للأجوبة التي رددت بها وضع سيناريوهات لأجوبة مختلفة. وتستطيع من خلالها أن تختار إحدى الاستراتيجيات التالية أو غيرها لمساعدتك في ذلك:

١- تمنح نفسك ثوانٍ قبل أن ترد لتفكّر بما تقول بحيث لا يكون ردّك يكسر قيمة من القيم، وتكون بذلك شائمًا أو معتديًا. وأن لا تسمح له لأن يجرّك معه في المجال الذي يتحدّث فيه.

٢- لا ترد على ما قيل بل وجّه الحديث في جانب آخر. فبدل الرد على المفردات التي يستخدمها، تستطيع أن تحوّل الحديث





## بعض المصادر الداخلية:

- أعدد كل يوم وقتًا لكي أقوم بعملية استرجاع المواقف وأفكر في الحلول المتزنة.
- أفعل شيئًا يتناسب معني يشجعني على الالتزام، مثلًا من الممكن أن أتذكر والدي أو والدتي أو شخص عزيز علي وهو يكون سعيدًا عندما يعلم بأنني صرت أقوى ولا أستفز بسهولة.

## بعض المصادر الخارجية:

- من الممكن أن تتمرن مع شخص على سيناريوهات وخيارات الإجابات.
- تطرح هذا الموضوع على صديق تعرف بأنه يودُّ لو يحقق ذات الهدف وتكون أنت سندًا له.

## المصادر الداخلية:

- ذكرياتي والمواقف التي مررت بها سابقًا وبرزت فيها قدراتي في جوانب مختلفة كالبدنية والاقناع والحديث المرح وتحقيق نجاح وإدخال سرورٍ على قلب أحد ومساعدة شخص وإيجاد تغييرٍ إيجابي و...
- رصد جوانب القوة بداخلي مثل: مهارة، أخلاق، جانب أكاديمي، علاقات اجتماعية، روابط أسرية، مساعدة، ...

## المصادر الخارجية:

- ملاحظة جوانب التأثير في حياة الآخرين والتي كان لك يدًا فيها.
- سؤال الوالدين أو الأصدقاء عن شيء جميل أو مميز يرونه في شخصيتك أو فعل قمت به كان له تأثير إيجابي عليهم.

## مثال (٣)

اختيار أن يكون الهدف الأكبر:

"أرفع تقني نفسي درجة  
واحدة على الأقل من  
خلال رصد قدراتي"

هنا الهدف عملي ولا يحتاج للقيام بأمر عديدة. فما يحتاجه هو أن تأخذ ورقة مرتبة وقلّمًا وتبدأ بكتابة قدراتك.

فإذا حددت خطوة ووجدت بأنها لا تعمل لك بالشكل الذي تريد ولا يوصلك للنتيجة التي تريد تحقيقها، غيره فوراً واستبدله بآخر ليوصلك لذاك الهدف.

قبل أن تفكر بالمرونة، تأكد من أنك راجعت خطواتك وتعرفت على السبب الذي جعلها غير ناجحة. ومن ثم اختر خطوات أخرى لتحقيق الهدف وخذ بالاعتبار التالي:

- لا تستبدل خطوة لأنك تعبت أو لأنك تبحث عن الأسهل. فنادراً ما يكون الأسهل هو الأفضل.
- تأكد من أنك لا تقوم بأي شيء يخل بالقيم الإنسانية.
- تأكد من أنك تراعي شروط القدرة كلها عندما تفكر في المرونة.

**المرونة تجعل من عقلك متفتحاً وتساعدك على التدريب على حل المشكلات، وهي تمنحك خيارات عديدة دون وقوف ودون استسلام لتغيير الهدف.**

تأكد من أنك تنتقل لمرحلة المرونة فوراً ولا تتوقف نتيجة أي صعوبة أو مشكلة طرأت عليك في الخطوات التي حددتها في مرحلة القدرة.



٣. المرونة

وضعت لنفسك خطوات عملية للقيام بها في مرحلة القدرة، وقمت بالعمل من أجل إنجازها وتحقيق الهدف. ولكن هناك أوقات ترى في خطواتك التي وضعت إشكالات في التطبيق أو تعثرت في جانب، فهنا يأتي دور المرونة.

**فأنت هنا تغير في الخطوات وليس في الهدف، فلا تقف وتمضي فيه حتى تحقيقه.**

## مثال (١)

التالي أمثلة لبعض التحديات التي من الممكن أن تواجهك في تطبيق خطواتك لهدفك المتعلق بالمشي والحديث بما يوحي بالثقة والقوة:

• إذا كانت الجمل التشجيعية التي اخترتها غير مساعدة، غيرُها أو غير فكرة استخدام الجمل التشجيعية واستبدالها بكلمات تتكلم عن الثقة بالنفس وأهميتها، أو نشيد تحبّه يوحي لك بالثقة بالنفس، أو كلمة سمعتها أو قالها لك شخص يهمك.

• إذا كان الشخص أو المجموعة التي اتفقت معهم أن يكونوا معي لم يستطيعوا مسانديتي، أبحث عن أشخاص آخرين أيضًا يمكنهم مسانديتي.



• إذا وجدت بأنني أحتاج التدريب لكي أستطيع الحديث بدون انقطاع عندما أكون متوترًا، أتدرب مع شخص صبور كأحد أفراد أسرتي أو صديق لي.

## مثال (٢)



• إذا وجدت صعوبة في التطبيق الفوري لإيجاد أجوبة متزنة لا تندم عليها، ابتعد قليلًا عن الأفراد أو الأماكن التي تتعرض فيها عادة للاستفزاز حتى تكون أقوى.....

• إذا لم يكن من السهل عليك التدريب مع الشخص الذي اخترته ليساعدك على إيجاد الأجوبة المتزنة، اختر شخصًا آخرًا أيضًا وتدريب معه بطريقه مهذبة دون أن تجرح مشاعر الشخص الأول.

## مثال (٣)

اختيار أن يكون الهدف الأكبر:

«أرفع درجة تقتي بنفسي  
درجة واحدة على الأقل  
من خلال رصد قدراتي»



إذا كان التدوين بالكتابة صعب عليك، اختر طريقة أخرى كالرسم أو التسجيل الصوتي.

فيما يلي المجالات التي من الممكن أن تهز السلام:

### السلام مع النفس:

عندما تقوم بعمل شيء وتنجح فيه، قد تسمع بداخلك عبارات تقولها لنفسك تسلب منك السلام مثل:



### السلام مع الآخر:

عندما تقوم بخطوة قررتها وتحتاج لتطبيقها بمساندة أحد، ولكنك تجد بأنه لم يكن لك مساندة كما تصورت، أو لم يتعامل معك بالطريقة التي تراها لائقة، أو لم يكن مبالياً ولم يمنح ما تريد أن تفعل أهمية،... هذه وغيرها من الأمور من الممكن أن تحدث في قلبك مشاعر غير جيدة تجاه ذلك الشخص وتهزّ السلام تجاهه.



### ٤- السلام

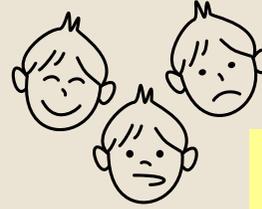
من أهم ما يمكن للإنسان أن يصل إليه في حياته هو تحقيق السلام بداخل نفسه، وأيضاً في تعامله مع الآخرين. وعادة ما يكون السلام هو المهدّد الأوّل في وجود المشكلات. لذا من الضروري الانتباه لموضوع السلام في جميع المراحل والخطوات.

## لكي تساند نفسك في تحقيق السلام...



استمع إلى قلبك وافهم ما يدور فيه.

انتبه لكلماتك ونبرة صوتك وحدّته  
عندما تتكلم عن نفسك أو عن الآخر.



تعرف على التغيير الذي يحصل في مشاعرك.

خذ بالاعتبار ما يُقال لك عن أي تغيير سلبي من جانبك. هذا لا  
يعني بأن تأخذ ما يقال على أنه حقيقة، ولكن يعني بأن تفكر  
فيه وإن وجدت بأن به بعض من الصحة قم بإصلاحه.

عملية الانتباه للسلام تساهم في تقوية شخصيتك،  
وتساعدك على معرفة مشاعرك والتعامل معها.  
وهي تجعلك ذكي عاطفي بشكل أكبر.

لا تأخذ موضوع السلام على أنه يمضي بشكل جيد وذلك لأنك ترى  
نفسك هادئاً في ظاهرك، فالتغييرات التي تحصل بداخلك وما  
تتضمّنه مشاعرك هي التي تحدّد حقيقة السلام فيك.



هـ- القيادة

في كل شيء تقوم به هناك فائدة تستنتجها تستطيع  
أن تنقلها إلى الآخرين لتصنع تغييراً في حياتهم.  
فكل مراحل «تحدّ وصعود» التي تمضي فيها تفتح  
لك مجالاً لتعلّم شيئاً أو استنتاج فكرة من الممكن أن  
تساعد شخص ما في مكان ما. وكل ما تصل إليه مهم  
ولو بدا لك صغيراً وغير مؤثر. فهناك الكثيرون الذين  
يفتقدون لأمر صغيرة لو كانوا يعرفونها لأحدثت  
تغييراً في حياتهم.

## في القيادة خذ التالي بالاعتبار:

ليس بالضرورة أن يكون ما تصل إليه شيئًا كبيرًا، فقد تكون نتيجة صغيرة جدًا اكتشفت أهميتها ولم تكن تعرفها من قبل. ليس بالضرورة أن تنقل تجربتك، بل من الممكن أن تنقل روح الفكرة بكل تواضع عندما ترى شخص أو مجموعة في موقف ما بحاجة لتلك المعلومة التي استنتجتها.

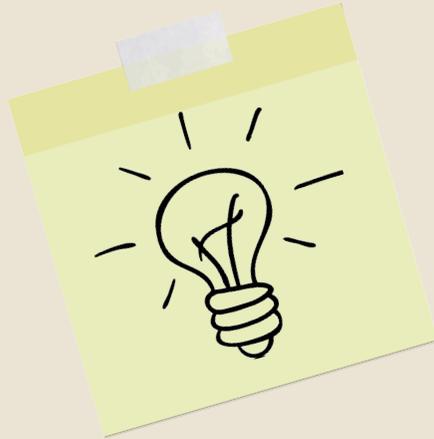
## احذر

الغرور أو التكبر أو فرض الرأي والاستبداد به، فهذه ليست من القيادة أو صفات القائد.



## مثال (١)

من الممكن أن تكون قد استلهمت الأفكار التالية للقيادة:



• طريقة مشي الإنسان تؤثر على نظرتهم لنفسه قبل أن تؤثر في الآخرين ممن ينظرون إليه.

• القوة من الممكن أن تنبع من شخصية الفرد وليس بالضرورة من الإنجازات الكبيرة التي يحققها.

• المشي بطريقة تظهر الثقة صعب في البداية، ولكن بالتعود يصبح ممارسة اعتيادية.

## لكي تعرف بأن ما اخترته للقيادة سليمًا، تأكد من أنك:

تستطيع أن تضع الفكرة في جملة واحدة. ✓

من الممكن أن تؤثر تلك الفكرة إيجابًا في تفكير أو حياة أحد. ✓

تكون قد اكتشفتها أنت خلال عملك في مراحل «تحدٍّ وصعود»، وليس جانبًا كنت تعرفه من قبل. ✓

القيادة في كل مرحلة وخطوة من «تحدٍّ وصعود» تصنع منك قائدًا حقيقيًا، لك القدرة على المساهمة في إيجاد تغيير إيجابي في حياة الآخرين.

## مثال (٢)

- من الممكن أن تكون قد استلهمت الأفكار التالية للقيادة:
- عندما تريد الابتعاد عن الاستفزاز يقل إيداعك لنفسك.
  - هناك الكثير ممن يستفزون الإنسان وهم ليسوا ضروريين في حياة الفرد.
  - التفكير في الردّ المتزن يساعد على التفكير بإتزان في الموقف كلّه.

## مثال (٣)

- من الممكن أن تكون قد استلهمت الأفكار التالية للقيادة:
- عندما تعمل على رفع ثقّتك بنفسك في جانب، ترى ثقّتك بنفسك ترتفع من جوانب أخرى أيضًا.
  - للوالدين أو أحد أفراد الأسرة المقربين دورٌ في رفع درجة الثقة بالنفس.
  - كل شخص يستطيع أن يساهم في القيام بشيء صغير لرفع الثقة بالنفس لدى الآخر.

## ٦- القفزة

عندما تضع لك هدفًا أصغر وتحقّقه في سبيل وصولك لهدفك الأكبر، فأنت بنيت نجاحًا وقمت بما لم تقم به من قبل، وأنجزت شيئًا جديدًا. فأنت لست ذلك الشخص الذي كنت عليه قبل أن تبدأ أبدًا.

تذكّر بأنّ شخصية الإنسان تتأثر بشكل مباشر بمجموعة من التغييرات الصغيرة. وباجتيازك لمراحل «تحدّ وصعود»، أنت تقوم بالكثير من التغييرات في حياتك وفي داخلك.

## القفزة تعني أنك...

- في تطوّر ذي معنى بشكل دائم.
- أرقى إنسانيًا مما كنت عليه من قبل أن تبدأ بتطبيق «تحدّ وصعود».
- ارتفعت سلّمًا لا يليق بك النزول منه.



بعد تقييمك للهدف، اختر أحد الطريقتين:



(١)

إذا رأيت الهدف للخطوة التالية الذي كنت قد وضعتة سابقًا هو جيد ومناسب ويوصلك للهدف الأكبر، امض فيه بنشاط بتطبيقك لنفس خطوات تحدّ وصعود التي قمت بها للهدف الأوّل.



(٢)

إذا رأيت بأنّ الهدف للخطوة التالية والذي كنت قد وضعتة سابقًا غير مناسب أو لا يوصلك للهدف الأكبر بسهولة أو تعتقد بأنّ هناك هدف من الممكن أن يكون أفضل، استبدل الهدف السابق بآخر واكتبه بتحديد كما في طريقة تحديد الأهداف في مرحلة الأمل.

القفزة هي جائزتك لنفسك على إنجازك، فتمشي معها لتكون أرقى في شخصيتك وفي إنسانيتك، وفي ذات الوقت تحقق أهدافك. تذكر بأنك في موقع أرفع، لا ترجع لما كنت عليه سابقًا.



عندما تنتهي من الخطوة الأولى، قيّم طريقك للوصول للهدف الذي حدّدته لنفسك.

**امضِ في تطبيق الهدف الأكبر وانجح  
وابنِ عليه نجاحاتك.**

بتطبيقك

# تحدُّ و صعد

أنت ترقى وتحقق أهدافاً متتالية تبني من خلالها لنفسك شخصية ناجحة  
تفكر بطريقة عقلانيّة مدروسة حتى في الأزمات لأنّ ذهنك اعتاد التفكير  
المبرمج المتزن المبني على القيم الإنسانيّة.  
فحتى لو كنت في أزمة أو مأزق، تستطيع أن تفكر بشكل يرقّيك ويوصلك  
للنتائج التي تريد بشكل أكثر قدرة وفاعلية واتزان.

# تحدُّ وصعود

لصناعة  
التغيير وبناء  
النجاح!

برنامج «كن حراً»  
لطفولة آمنة ومراقبة واعية  
أسرة متماسكة.. ومجتمع إنساني

جمعية البحرين النسائية  
للتنمية الإنسانية



+973 17246471

Info@bahrainws.org

www.bahrainws.org

@bahrainwa