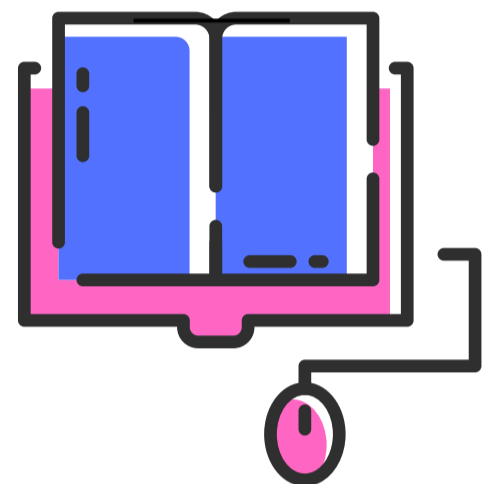


تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

الوحدة ١ : ثقافة العمل



سلوكيات وقيم العمل:

أهمية العمل من المنظور الإسلامي:

مفهوم العمل:

هو ذلك الجهد الذي يقوم فرد او جماعة سواء كان هذا الجهد داخل المنظمة او خارجها باراته او اختياره وسواء باجر او بغير اجر

الفرق بين مفهوم العمل من المنظور الإسلامي والمنظور الوظيفي:

مفهوم العمل من المنظور الإسلامي:

كل جهد لا يتنافى مع الشرع الحكيم ويكون بغاية الحصول على منفعة مادية او معنوية مشروعة (يسمح بها الدين)

مفهوم العمل من المنظور الوظيفي:

كل جهد يقوم به الانسان سواء كان جسديا او معنويا من اجل تحقيق هدف معين يعود عليه بالنفع (مادى)



قيم العمل وسلوكياته:

العمل:

هو المعبر الحقيقي عن كرامة الانسان وشرفه وهو واجب وطني

هناك قيم وسلوكيات متعلقة بالعمل حث عليها الدين الإسلامي وهي:

الافتان – الأمانة – حسن الخلق – المسؤولية – التعاون مع الزملاء – الصبر والمثابرة.



اخلاقيات العمل:

مفهوم اخلاقيات العمل:

هي المبادئ والمعايير التي تعد أساسا لسلوك افراد العمل، ويتعهد افراد العمل بالالتزام بها.

اخلاقيات العمل:

الولاء للمنشأة – المظهر الحسن – العمل بروح الفريق – الأمانة – الصبر – اللباقة – سرعة البديهة – تقبل النقد
دقة الملاحظة – الالتزام بالمواعيد – تحمل ضغوط العمل – الصدق – الطموح – السرية – المبادرة – سرعة اتخاذ القرار
حسن الاصغاء



ضغوطات العمل:

الضغوط الإيجابية:

هي الضغوط التي تقيد الشخص وتؤثر عليه بشكل إيجابي من خلال زيارة قدرته على العمل والانجاز وتشعره بالسعادة

الضغوط السلبية:

هي الضغوط التي تؤدي الشخص وتؤثر عليه بشكل سلبي وتنعكس على أدائه وإنتاجيته وتجعله يبدو محبطا وغير راضيا عن العمل

ضغوط العمل:

يتسم السلوك الإنساني في وقتنا الحاضر بالقلق والتوتر الشديدين يقول علماء الصحة النفسية ان القاسم المشترك بين الشعوب هو ارتفاع نسبة القلق والاقبال المتزايد على استهلاك المهدئات نتيجة ضغوط العمل

القلق الوظيفي:

ان ضغوط العمل سرعان ما تتحول الى قلق، وهذا يضر بأداء الموظف بالإضافة الى التأثير سلبا على حياته الخاصة ومن ثم إنتاجيته في العمل

النجاح الوظيفي:

إذا لم تستطع العمل بما تحب فعليك ان تحب ما تعمل



عالم العمل في المملكة العربية السعودية

مجالات العمل:

تنقسم المهن الى قسمين مهن إنتاجية مهن خدمية:

المهن الإنتاجية: تقوم على المجهود العضلي وتمثل اليوم ٣٠% من متطلبات عالم العمل وتتطلب قدرات ومؤهلات تتفق مع متطلبات الوظيفة

المهن الخدمية: تقوم على امتلاك المهارات العقلية العليا، التفكير والاتصال وتمثل اليوم ٧٠% من متطلبات عالم العمل وتتطلب قدرات ومؤهلات تتفق مع حاجات الوظيفة.

أولا المهن الخدمية:

وتشمل المهن التي تقدم خدمات معينة للجمهور بصورة مباشرة مثل:

التعليم – الصحة – الشرطة – الاتصالات – الاعلام – المياه والكهرباء والغاز

ثانيا المهن الإنتاجية

وتشمل المهن التي تقدم خدمات معينة للجمهور بصورة غير مباشرة مثل:

الصناعة – التعدين – الزراعة – صيد الأسماك – الحرف اليدوية – استخراج النفط



العمل عن بعد:

العمل عن بعد وسيلة عالمية ومحلية لتقليل نسبة البطالة في أي مجتمع بشرط امتلاك مهارات العمل المطلوبة.

مزايا العمل عن بعد:

حرية كبيرة في اختيار الاعمال التي يقومون بتنفيذها
واختيار الأشخاص الذين يعملون معهم بدون التقيد بأشخاص معينة

عيوب العمل عن بعد:

- عدم ثبات العمل وبالتالي عدم ثبات الدخل
- اعتماده على وسيلة تقنية غير متوفرة في كل مكان
- يحتاج تعليم فوق المتوسط ليس مفتوحا لجميع فئات المجتمع
- يصبح العاملون في عزلة اجتماعية



التطوير الذاتي:

مفهوم التطوير الذاتي:

هو ذلك النوع من النمو والتقدم الذي يخطط له الشخص بنفسه وبمحض رغبته و ارادته من اجل تحقيق اهداف معينة، وهو تغيير مستمر نحو الأفضل وتجديد دائم يجعلك تشعر بالحياة

أهمية تطوير الذاتي:

يعد تطوير الذات بمثابة النهر الجاري اذا اغلق منبعه جف ماؤه، فتطوير قدراتك ومهاراتك يجعلك قويا امام نفسك وامام الاخرين



أساليب تطوير الذات:

مفهوم أساليب تطوير الذات:

ان تطوير الذات عملية مستمرة تعني كافة الأنشطة التي تهدف لتنمية شخصية الانسان

أساليب تطوير الذات:

-حافظي على علاقتك بربك ودعم قيمك الروحية

-حددي مخاوفك سعيا للتغلب عليها

-تجنبي الاشخاص المحبطين

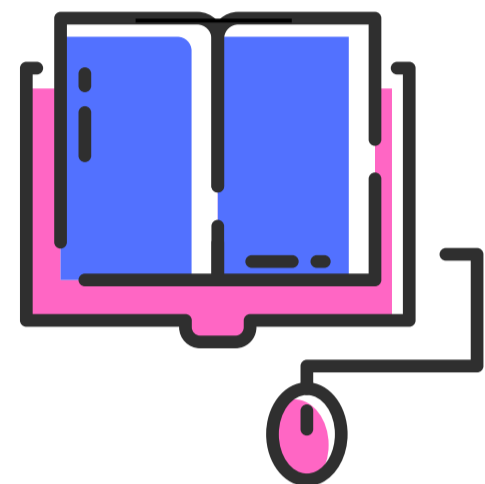
-تعلمي لغة جديدة وحاولي اتقانها

-حاولي التخلص من عاداتك السيئة



تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

مهنة الطب



ان المهنة وسيلة للعيش تساهم في بناء المجتمع وتطوره ، وكل مهنة تركز على شئ اساسي هو الضمير ثم على العلم والخبرة ومهنة الطب من أكثر المهن التي تحتاج الى وعي الضمير ، وذلك لأن الطبيب مؤتمن على ارواح واسرار واعراض الناس . ولان صناعة الطب من اشرف الصنائع واربح البضائع ، ورد تفصيلها في الكتب الالهية والاوامر الشرعية حتى جعل علم الابدان قرينا لعلم الاديان . ان مهنة الطب مهنة انسانية اخلاقية وعلمية تحتم على من يمارسها ان يحترم الشخصية الانسانية في جميع الظروف والاحوال حيث ان الاخلاق سبقت العلوم الطبية في تعريف خصائص الطب

لذا فان اداب مهنة الطب عندنا تركز على :

1. التقاليد الأصلية الموروثة

2. مبادئ الاديان وسماحتها

3. الطب الحديث ومايتطلبه من
اصول في اتباعه

4. التقاليد المنقولة عن

اليونانية



السلوك الطبي :

هو احد الاركان المهمة من اصول الطب والذي يتطلب اتباعه , اذ انه عبارة عن روح الطبابة وجوهرها وكذلك المقياس الحساس الوحيد لكفاءة الجهاز الطبي في المجتمع ان السلوك الطبي لا يقل اهمية عن العلوم الطبية واذا ما جردنا الطبيب من قيود السلوك الطبي لاصبح انسانا اليا يفحص ويعالج بعيدا عن الآداب والاصول , لذا وجب تدريسه لطلبة الطب تطبيقا للاهداف التي جاء بها التعريف. ان المخلصين من اطباء العالم يحاولون رفع المستوى الاخلاقي والعلمي للطبابة على حد سواء لذا فان المجتمعات والنقابات الطبية ومنها العراق تحرص دائما على رفع مستوى السلوك الطبي والاهتمام به فهو الجسر الذي يعبر عليه الاطباء وصولا الى ثقة المجتمع بهم , اذ من خلال هذه الثقة يضمن نجاح مهمته وبدونها تصبح الخدمات الطبية دون تأثير وبالتالي لاتصل الى اهدافها في محاربة المرض ورفع صحة المواطنين وكل النتائج المترتبة على ذلك





وقد ذكر بان خصال الطبيب هي :

1. ان يكون تام الخلقة صحيح الاعضاء
2. ان يكون حسن الملبس طيب الرائحة نظيفا
3. ان يكون كتوما لاسرار المرضى لا يبوح بشئ من امراضهم
4. ان يكون حريصا على التعلم
5. ان يكون سليم القلب عفيف النظر لا يخطر بباله شئ من أمور النساء
6. يعالج عدوه بنية صادقة كما يعالج حبيبه

ان من واجب الطبابة العناية بصحة الفرد والمجتمع ، وعملها يقتضي وجود طبقة من الاطباء الجيدين للقيام بالخدمة الصحية على الوجه الأكمل . ولاجل الحصول على مثل هؤلاء الاطباء يجب ان نحرص على اتباع النقاط المهمة التالية :

1. التأكيد على التربية المدرسية والكشف عن ميول وهوايات واماني الطلبة وتقوية هذه الميول وتشجيعها بالوسائل التربوية

2. واجب الاءاء والامهات ان يحترموا ميول ابنائهم وان يغذوا قابلياتهم . فاذا كانت رغبة الابن دراسة الهندسة مثلا فلا يجوز الضغط عليه لدراسة الطب ويمنوه بمختلف المغريات . فنكون قد اوجدنا طبيبا لا يرغب في الطب وبالتالي قد اسأنا الى الطبابة والى المجتمع ايضا

3. التمسك بقواعد واصول السلوك الطبي

4. التدريس الجيد والتدريب كمقيم في المستشفيات التعليمية



علاقة الطبيب بمرضاه :

ان علاقة الطبيب بالمريض علاقة انسانية وقانونية حتمت على الطبيب الاهتمام والعناية بالمريض مادام في حمي مرضه على ان لاتستند هذه العناية على جاه او سلطان او قربي او منفعة ، وسلوك الطبيب مع مرضاه دليل على اخلاقه وشخصيته . ان العلاقة الانسانية والتعاطف مع المرضى هو احد المبادئ التي تقوم عليها الطبابة لذا يجب ان يكون الطبيب ملتزما تجاه مريضه بحيث يستحق الثقة التي اولاهها له المريض . لذلك يجب على الطبيب ان يحسن استقبال مرضاه والاستماع لشكواهم بجدية ويظهر لهم عطفه ويشاركهم الالمهم وان يكون متفائلا محبا للحياة سهل المعشر مراعي شعور واحاسيس مرضاه وهذه الصفات لها وقعها الكبير في مقاومة جسم المريض للمرض واختصار زمن شفائه ولاننسى بأن الطبيب مسؤول عن العناية بالمريض وليس شفائه .






عندما يبدأ الطبيب في علاج مصاب او مريض يجب على الطبيب العناية التامة بمريضه فيعطيه من فنه وعمله وتجاربه وما اتفق من اراء في العلاج جميع ما تستوجبه حالة المريض , اي ان الطبيب يجب ان يراعي عند تطبيقه العلاج المرحلة التي توصل اليها الفن الطبي فان هو حاد عن هذا فهو مسؤول. ولا مسؤولية على الطبيب اذا اخفق في العلاج نتيجة نقص في العلوم الطبية او الاستناد على مرجع من المراجع المعول عليها طبيا , لذا يجب ملاحظة النقاط المهمة التالية :

1. - يجب ان يكون العلاج على اساس التشخيص المقرر

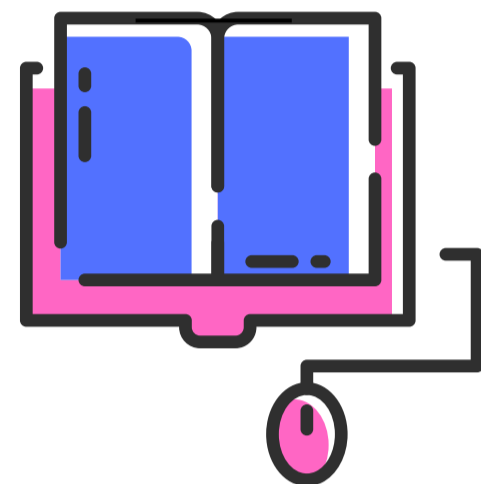
2. - يجب ان يعرف كل الحقائق عن العقار الذي يوصفه مع ابداء التوجيهات الضرورية للمريض اثناء وصفة للدواء وخاصة السامة منها

من المهم لأي مجتمع يرغب في حياة سليمة
أن يكون به أطباء يتمتعون بقدر كبير من
الجاهزية والخبر في التعامل مع المرضى،
وعلينا أن نوجه التحية والشكر لهؤلاء الأطباء
لما يقومون به من مجهودات وتضحيات
عظيمة 



تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

Self development

التطوير الذاتي

ان نهج التطوير الذاتى يكمن فى عدة أمور من أبرزها القيام باكتساب المهارات و السلوكيات و المعلومات التى تعينه فى تحقيق كل ما يرغب فى الوصول إليه فى حياته .



ماذا يعنى التطوير الذاتى ؟

إن التطوير الذاتى له العديد من المدلولات فإن القيام بالحرص على تربية النفس والقيام يجعلها افضل هو من تطوير الذات ؛ وأن تحرص على أن تكون ارادتك الذاتية لا يتم التأثير عليها من قبل عوامل خارجية فإن هذا يعتبر تطوير ذاتى وارتقاء بالنفس البشرية . لذا نجد ان لتطوير الذات اهمية كبيرة يجب أن يحرص عليها الإنسان لكي يرتقى بنفسه و يكون واعيا و مثقفا ؛ و قد تسابق كل من علماء الاجتماع وعلماء النفس وعلماء الادارة فيما بينهم من اجل القيام بتأليف كتب و إلقاء محاضرات و القيام بإعدادها . وقد حرص العلماء من خلال هذه الكتب و المحاضرات على توضيح وبيان اهمية التطوير على مستوى الأفراد و المجتمعات حرصا منهم على بناء مجتمع مستقيم و متطور ؛ فإنه مما لا شك فيه أن لبناء مجتمع متطور يجب أن يتطور الأفراد . ان اساس كل ذلك هو العمل على اكتساب الأفراد المهارات التى تؤدى الى نهوض الأفراد و القيام بتطوير ذاتهم وبالتالي فإن ذلك يقوم بالانعكاس على المجتمع ككل فيصير المجتمع كله متطورا و فاعلا .



مفهوم التطوير الذاتي

وان الله سبحانه و تعالى قد أودع في ذات الإنسان الكثير من المهارات و السلوكيات و القدرات العديدة و التي ما ان يقوم الانسان باستغلالها جيدا فانها تساهم بشكل كبير في تطوير الإنسان لنفسه وإلا فانه يصبح أكثر شبيها الحيوان ؛ فإن الحيوان لا يتمكن من تطوير نفسه فإن هذا الأمر يكون غير متاح له .

فإن الله عز وجل قد اختص الإنسان وحده بمجموعة من الصفات و المميزات الكثيرة التي تميزه عن غيره من المخلوقات ومنها أن الله سبحانه و تعالى كرمه ففي كتابه العزيز { ولقد كرمنا بني آدم } فسبحان من قام بتكريم الإنسان وتميزه عن غيره من المخلوقات بجعله قادر على تطوير نفسه و العمل عليها .

و توجد العديد من الصور و الطرق التي يلجأ اليها الانسان كي يقوم بتطوير ذاته و العمل عليها مثل قيامه بالبحث عن رزقه و العمل من أجل كسب ذلك فإن ذلك يعتبر عملا لتطوير حياته المعيشية و غيرها من الامثلة .



أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

الانطلاق من القيم

إن مبادئ الإسلام وقيمه هي المركز لفاعلية المسلم و هي التي تبعث فيه الرغبة في أن يستقيم و تولد فيه النضج وكذلك الشعور بالمسؤولية فيقوم بدفعه إلى أن ينمو بشكل وخطوات ثابتة فإن اردت ان تقوم باحداث تغييرا حقيقيا فكل ما عليك هو ان تلتزم بمبادئ و قيم دينك و منها انطلق لتصحيح سلوكياتك و تصوراتك ؛ فكلما زدت في تمسك بها و التوافق معها كلما تزداد جديتك و تفوقك و قدرتك على تنفيذ العمل بجدية أكثر .

تعاهد ايمانك

إن الايمان يقوم بتهذيب العقل كما يعمل على تقوية الروح و يبعد النفس عن الاضطراب و الحيرة و القلق و يقوم بدعم الثقة و بعث العزيمة و تجديد الطاقة و يفتح في ذهنك الكثير من طاقاتك و مواهبك و يدفعك إلى النمو والتجدد ؛ فعليك ان تقوم بها نفسك و تقوية ايمانك فإن الايمان يبلى في النفس كما يبلى الثوب .

قم بتحديد غايتك

إن قام الإنسان بالتعرف على ما يرغب فإنه يتمكن من تحديد المسار والعمل على الوصول اليه و إن هذا ما سوف يجعل لحياته معنى و نظاما فعند البداية يجب ان تكون النهاية دائما حاضرة في ذهنك ؛ فعليك أن تقوم بتشكيل مستقبلك بيدك عن طريق تحديد الاهداف والقيام بوضع الخطة المناسبة لتنفيذها و بعدها قم بتحويل تلك الخطة إلى واقع ملموس و عملي .

قم بترتيب أولوياتك

إن الأمور تختلف ما بين المه و الغير مهم و الأمور الهامة تنقسم إلى المهمة والأكثر أهمية ؛ وأن الذي يكون أكثر أهمية بالنسبة لك هو الذي يساهم في القيام بتحديد أهدافك بالقدر الكبير فإن سر النجاح يكمن في القيام بترتيب الأولويات وأن تبدأ بالأهم قبل البدء بالأهم .

إذا اردت ان تصل إلى القمة فعليك بالغاء الأنشطة الغير مهمة من حياتك و نفذ زو عش داخل دائرة المهم و في أثناء تواجذك بها تجنب أن تجعل الأمور المهمة للغاية تحت ما هو أقل منها في الأهمية .

تعلم لتعمل

إن أعلى ساعة في الدنيا هي التعليم و انفسهم متاعا فإنك بالتعليم تستطيع ان تبصر طريق السلامة وأن تحذر من طريق الغواية في دفعك التعليم إلى الابتكار و الابداع و تظل دوما في تجدد و تعرف ماذا يجب عليك أن تفعل و كيف تفعله فدائما ابدل قصاري جهدك في طلبه و تعلم ما سوف تعمل به .

لا تجعل التعليم وسيلة للتجمل أو تعده مجالا للتعرف العقل البعيد عن الواقع لأن معرفتك ان لم تقم بخدمة هدف او ان تمارس من خلالها عملا فانها تتحول إلى عبئ ثقيل لا يستفاد به .

ارتق بتفكيرك

من أكثر ما يميز الإنسان عن غيره من المخلوقات هو قدرته على التفكير السليم فإن التفكير هو مفتاح النمو للعقل و السلوك و هو البوابة السليمة للابداع و الابتكار ؛ و من خلال اكتساب التفكير والتدرب على المهارات الخاصة به تتمكن من النمو والتطور لكي تمكن من تحسين وضعك و من تجاوز مشاكلك و تقوم بسد الفجوة بين الغاية التي تريدها و الواقع .

أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

قم بتحسين علاقاتك

من أهم ما يصنع النجاح أو يؤدي إلى الفشل هو تعايشك الراقى مع الآخرين و العلاقات الجيدة معهم فدائما بادر بتعزيز هذه العلاقات و اصلاح ما فسد منها عن طريق احترام الآخرين وخفض الجناح لهم وقبولهم ومراعاة مشاعرهم و مصالحهم واحتياجاتهم مع القيام بتخفيف التوقعات الإيجابية من الأشخاص

تحقيق التوازن

ان تضخم العمل و سعة العلاقات و حبنا لعدة اشياء تجعل بعض جوانب الحياة تحيط بالشخص و تستغرق منه كل أوقاته و حيث ان لك فى حياتك أدوار متعددة فسوف تكون مطالب بأن تعتدل و تتوازن بين ذلك كله إن رغبت في أن تحتفظ دائما بالمعنويات العالية و ابداعك و عطائك و تبتعد عن التوتر و الضغط و الصراع و تحيا حياة سوية بدون تعقيدات .

ارفق بنفسك

من الافضل لك لكي لا تحيا ضغوطات كثيرة ألا تقوم بالنظر الى الحياة بجدية شديدة و تعنت و لا تقوم بتحميل نفسك ما لا طاقة لك به و بدلا من القيام بذلك ارفق قليلا بنفسك بتشجيعها الدائم و احاطتها بجو من المرح والسرور فإن هذا سوف يقوم بابتعادك عن التوتر و يرفع من معنوياتك و سوف ترك التغيير نحو الافضل فقط ارفق قليلا بنفسك .

أبرز ما يجب أن تقوم به لتحقيق التطوير الذاتي

التفاؤل الدائم

من الأفضل أن تقوم بزرع روح التفاؤل الحسنة بداخل و ان تقوم بتعديل مواقفك حتى تصبح دوما ايجابية و بعيدة جدا عن التشاؤم فإن هذا سوف يزيد من قدراتك و تفاعلك و سوف تمتلك روح المبادرة و تقودك الى البحث عن الأمل في وسط الظلمة و التركيز على الفرص المتاحة أمامك و تبتعد عن روح الانهزامية و الاحباط و اليأس عند اصابتك بها لن تتطور .

الثقة بالقدرات

لكي تتمكن من النجاح فإن هذا النجاح لا ياتي الا من خلالك و داخلك لذا فإن النظرة التي تترك بها نفسك و الطريقة التي تتعامل بها معها تؤثر حتما على افكارك و جودة أدائك ؛ ان رغبت في التطور واحترم ذاتك و عزز ثققتك بقدراتك فان النجاح في حياتك و اتقان عملك مرهون بمدى ثققتك من امكانياتك .
يجب ان تعرف انه كلما ازداد احتقارك لنفسك و انتقاصك لقدراتك كلما سوف تشعر بهبوط عزيمتك و ضعف في ادائك و تدنى همتك و كل ذلك سوف يؤثر عليك بالسلب فلن تستطيع ان تتقدم و تحقق رغباتك .

استمع لكي تفهم

أن الاستماع هو أداة الفهم فإن اردت ان تتطور و تنمو فقم بتقليل كلامك وأكثر من الإنصات لهدف التعلم و الفهم ؛ و عندما تسمع افترض أنك لم تتمكن من الفهم و انك ما زالت بحاجة الى ان تستمع اكثر و ذلك سوف يزيد من اطلاعك دائما بما يجري من حولك و بالتالي سوف ينضج تفكيرك وتركيزك و يفهمك الآخرون بشكل اوضح .

اخطاء تجنبها

إن كنت تريد أن تغير حياتك و تطور نفسك و تحقق أهدافك فعليك أن تتجنب هذه الأخطاء التي قد تقع فيها ، لأنها لن تجعلك تتقدم أبدا و إنما العكس ستجعلك دائما في نفس الموضع و ربما حتى تتراجع للخلف .

❌ لا تحاول أن تكون شخصا آخر

❌ توقف عن القلق بما يعتقدونه الآخرون

❌ توقف عن التذمر

❌ لا تخف من الفشل

❌ احط نفسك بالاجابيين



مقولات عن التطوير الذاتي

و من الاشخاص الذين تحدثوا عن تطوير الذات هو الفيلسوف (أفلاطون) حيث قال ” إن قيام الإنسان على تربيته لذاته يعد أفضل بكثير من قيام الآخرين على تربيته ؛ و ذلك لأنه يربي نفسه على قناعاته الإيجابية والتي يجد بها السلام .“

مهارات تطوير الذات

عند إدراكك أن الثابت في الحياة هو التجدد حيث ان المعلومات تتغير و الظروف تتبدل و الاحوال في عالمنا تتقلب بشكل متواصل و سريع فان ذلك سوف يفرض عليك ان تقوم بتطوير ذاتك ان اردت ان يصبح لحياتك معنى و تقوم من تحسين مواقفك وترقى بمستواك بشكل دائم.



أفضل 10 كتب لتطوير الذات

- قوة التفكير الإيجابي.
- أن تكون نفسك للدكتور شريف عرفة.
- أيقظ العملاق الذي بداخلك للكاتب أنطوني روبنز.
- العادات السبع لستيفن كوفي.
- أسرار الثقة بالنفس لروبرت أنتوني.
- قوة الثقة بالنفس للدكتور إبراهيم الفقي.
- حياة بلا توتر للدكتور إبراهيم الفقي.
- المرحلة الملكية للدكتور خالد المنيف.

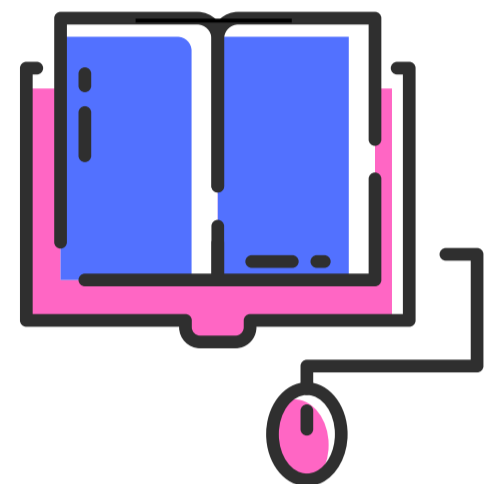


وفي ختام البحث عن تطوير الذات عليك أن تتأكد من أن لديك بعض الصفات التي يمكنها أن تساعد على القيام به، مثل البحث الدائم عن المعرفة، والتمتع بروح المبادرة، وترويض النفس وتعويدها على تقبل النقد والرأي الآخر، بل أن عليك استثمار كل المواقف الإيجابية والسلبية حتى يمكنك أن تتعلم منها.



تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

مفهوم الانضباط الذاتي

يعرف الانضباط الذاتي على أنه ضبط النفس والسيطرة عليها ،
والقدرة على اتخاذ قرارات حاسمه بغض النظر عن العواطف
والمشاعر،

والانضباط الذاتي هو أحد أهم أدوات التنمية الشخصية المتوفرة لدر
الشخص والتي تساعد على القيام بأشياء كثيرة جيدة والتخلص من
نفس الوقت عن اشياء وعادات أخرى سيئه



... que les personnages accessoires concourent à relever
la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;
Gour y va grandir encore.

AVRIL LAFRÈRE.

اهمية و فوائد الانضباط الذاتي

يساعد في تجنب الإقبال بالشراهة الزائدة عن الحدود المعقولة في تناول الطعام ، وبذلك تتجنب الكثير من الالام الناتجة عن سوء الهضم في حياتنا اليومية ، نواجه الكثير من العراقيل ، والعقبات ، التي تقف في طريق تحقيق أهدافنا وتطلعاتنا . ولكي نتغلب ونتجاوز مثل تلك العقبات ، والعراقيل . لا بد أن نملك القدرة على المواظبة ، والمثابرة . والإصرار . وهذا يتطلب منا السيطرة على النفس إلى أقصى درجة ممكنة . والذي يعني أن نملك القدرة على الانضباط الذاتي . فالانضباط الذاتي يجعلك متحمسا ، ومواظبا أكثر في اتخاذ القرارات الحاسمة ، والمصيرية . لذلك يعتبر من أهم الأسباب التي تقود إلى إحراز النجاح وتحقيق الأهداف . إذا كنت قادرا على السيطرة على انضباطك الذاتي ، تصبح قادرا على امتلاك التصور الحسي الذي يتيح لك اتخاذ القرارات الصائبة . سوى تعلق الأمر بالأفكار أو السلوك . كذلك فإنه يدعمك بالقوة والثبات الروحي ، في التغلب على الإدمان ، والكسل ، والتأجيل



... en se trouvant
... la paix dans
... et de jus-
... la paix dans
... se trouvant

... en se trouvant
... la paix dans
... et de jus-
... la paix dans
... se trouvant

... en se trouvant
... la paix dans
... et de jus-
... la paix dans
... se trouvant

... en se trouvant
... la paix dans
... et de jus-
... la paix dans
... se trouvant

... en se trouvant
... la paix dans
... et de jus-
... la paix dans
... se trouvant

AVRIL LATRENE

الارادة القوية

الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل ليس بسبب نقص في المعرفة أو الموهبة ، انما لنقص الارادة .

وتعد قوة الارادة كراس الحربة في الانضباط الذاتى ، لانها تعمل على تركيز القوة والطاقة التى يكمن بذاتها من اجل الدفع الى الامام باستمرار ، ومواجه الصعوبات والتحديات فى اضعف نقطه فيها مما يتيح لك مساحه كبيره للمناورة فى عمق اراضيها والتغلب عليها . ويتم التطبيق لقوة الارادة على ثلاث مراحل اولهم تحديد الهدف ثم وضع خطه لتحقيق هذا الهدف وبعد ذلك تنفيذ هذه الخطه .



...araissons un peu trop
...nation de César les
...à déjà séparé leurs talents
...re accue par un artifice in-
...à les artistes? Dans toute com-
...-es, ils doivent être sacrifiés; il faut
...que les personnages accessoires concourent à exhausser
...la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;
...César y va grandir encore.

AVRIL LAFITTE.

القبول

والقصود به هو عدم قبول الأمر الواقع وألا اعتراف بالوضع الحالي ،
فإذا واجهت صعوبات شديدة في وقت ما من حياتك ، فأعلم دائما
أن هناك حل قويم وفرصة قوية على انتهاء هذه المشاكل
والصعوبات عن طريق عدم قبول الواقع ، قد يبدو هذا شئ بسيط
وسهل ولكنه من الناحية العملية شئ صعب للغاية .



... que les personnages accessoires concourent à relever
la figure principale. Mais attendons la guerre des Gaules;
Gosar y va grandir encore.

ANNE LAFITTE.

تم تحميل ورفع المادة على منصة

المعلم التعليمي



للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



المعلم التعليمي



ALMUALM.COM

تعريف المهارات الوظيفية



المهارات الوظيفية هي المهارات الاجتماعية والشخصية التي يمتلكها لأداء المهام المرتبطة بوظيفة محددة.

تعد المهارات الوظيفية الإضافة الأفضل للتدريب المهني، حيث أن معظمها لا يتم اكتسابها من خلال التدريب، بل تكمن في جوهر شخصيتنا، وإذا كنت تبحث عن وظيفة مرموقة، فإضافة المهارات التي تظهر ملاءمة القيادة إلى سيرتك الذاتية يمكن أن يكون أكثر أهمية، حيث أن المدراء الذين يتمتعون بالمهارات الشخصية المناسبة يمكنهم زيادة أداء مرؤوسيهم بنسبة ٣٠%.

وتتجلى أهمية تلك المهارات لدى الشركات، حيث يمكن توظيف مبرمج على سبيل المثال جيد كل أسرار اللغة التي يتخصص فيها، ولكن إذا لم يكن قادرًا على العمل بتناغم مع زملائه أو إنهاء المشاريع في الوقت المحدد، فلن ترغب الشركات في توظيفه، لذا من المهم أن يعمل الموظفون غبي مهاراتهم سواء الجادة أو الناعمة.

وقد تبلورت أهمية المهارات الشخصية في السيرة الذاتية إلى درجة أصبحت فيها محوراً لاتخاذ قرارات التوظيف، يقول ٩٢% من موظفين التوظيف أن المهارات الناعمة مهمة بقدر لا يقل عن المهارات الجادة، ووفقًا لتقرير اتجاهات المواهب العالمية الخاص بموقع LinkedIn، يعزي ٩٠% من قرارات التوظيف إلى افتقار المرشح الى المهارات الناعمة

أهم المهارات الوظيفية

أهم المهارات الوظيفية هي ما يلي:

- مهارات التواصل.
- مهارات حل المشكلات.
- مهارات القيادة.
- مهارات إدارة الوقت.
- تعدد المهام.
- المهارات التكنولوجية.

المهارات الوظيفية تشير إلى مجموعة من المهارات الأساسية التي يحتاجها الأفراد للأداء بفعالية في مختلف جوانب حياتهم العملية، بما في ذلك التعليم والعمل والتطوير الشخصي، وهذه المهارات عملية ويمكن تطبيقها في سياقات ومواقف مختلفة، غالبًا ما تعتبر هذه المهارات أساسية لتمكن الأفراد من مواكبة تعقيدات العالم الحديث، وهي كما يلي:

(مهارات التواصل) وهي القدرة على تبادل المعلومات والأفكار والأطروحات بفعالية من خلال الوسائل اللفظية والكتابية والعروض، تعد مهارات الاتصال الجيدة أمرًا حاسمًا لبناء العلاقات وحل النزاعات والتعاون مع الآخرين.

(مهارات حل المشكلات) تعتمد تلك المهارة على القدرة على تحديد وتحليل وإيجاد حلول للمشكلات المختلفة، وتتضمن التفكير النقدي والإبداع والقدرة على اتخاذ قرارات سليمة في الوقت المناسب.

(مهارات القيادة) وليس عليك أن تكون في دور إداري لتولي زمام القيادة، حيث يمكنك كموظف تولي المسؤولية عن إنجاز مهمة لمشروع أو تولي مسؤولية فريق أكبر، والعمل بطريقة ريادية مستقلة عن الفريق.

(مهارات إدارة الوقت) القدرة على تحديد أولويات المهام وإدارة المواعيد النهائية وتخصيص الوقت بكفاءة، وتساعد مهارات إدارة الوقت الفعالة الأفراد على البقاء منظمين وتلبية المواعيد النهائية والحفاظ على الإنتاجية.

(تعدد المهام) يمكنك إبراز القدرة على ترتيب وإدارة المهام والموارد والمعلومات بطريقة منهجية وفعالة لصاحب العمل، مما يساهم في زيادة الإنتاجية وتقليل التوتر وتحسين الأداء العام.

(المهارات التكنولوجية) من المهم توفر مهارات تكنولوجيا مختصة بالوظيفة التي تسعى إليها، فإذا كنت تبحث عن دور مساعد إداري مثلا يجب الإلمام بمتطلبات الوظيفة وذكر مؤهلاتك المناسبة لها.

أهمية المهارات الناعمة



- القدرة على التكيف.
- الاهتمام بالتفاصيل.
- التعاون.
- الإبداع.
- خدمة العملاء.
- التعاطف.

المهارات الشخصية أو الناعمة تلعب دوراً حاسماً في النجاح الشخصي والمهني، وهي الصفات والقدرات الشخصية التي تمكن الأفراد من التفاعل بشكل بناء مع الآخرين، وعلى الرغم من أنها غير ملموسة وصعبة القياس، إلا أنها تحظى بتقدير كبير من قبل أصحاب العمل ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على التقدم في الحياة المهنية، وهي كما يلي:

(القدرة على التكيف) سواء كنت موظفًا جديدًا تتعلم أو موظفًا منذ فترة طويلة يتكيف مع أولويات الشركة المتغيرة، أو مديرًا يتبنى تقنيات تحويلية في مكان العمل تحتاج لتأقلم سريع مع بيئات مختلفة وانفتاح على العمليات والتقنيات الجديدة.

(الاهتمام بالتفاصيل) لأخطاء مكلفة للشركات من حيث الوقت والمال فلا بد اظهر حرصك وتركيزك في كل ما تفعله مع الاجتهاد و مراعاة الضمير.

(التعاون) تتوقف مدى جودة عملك مع الآخرين على قدرتك على العمل الجماعي المنظم وصناعة والشراكات الناجحة.

(الإبداع) تنمو الشركات مع ضخ الأفكار الجديدة واتباع نهج جديد في التعامل مع المشاكل القديمة، لذلك يجب أن تكون شخص تظهر مهاراته الذاتية في التفكير بشكل إبداعي وتحدي الوضع الراهن مع تقديم حلولاً جديدة.

(خدمة العملاء) يتوقف ازدهار الشركة وتوسع الآفاق المهنية للموظف بالقدرة على خدمة العملاء الجيدة، حيث يهتم أصحاب العمل تكريس الموظفين لتلبية توقعات كل من أصحاب المصلحة والعملاء الخارجيين.

(التعاطف) يعد فهم مشاعر الآخرين أمرًا مهمًا إذا كنت ترغب في التعامل بشكل فعال مع زملاء العمل والمديرين والعملاء كذلك

المهارات في السيرة الذاتية



عندما تكتب سيرة ذاتية من المهم تنظيم محتواها بحيث يكون موجزًا وسهل القراءة، يفضل تقسيمها الى صفوف وأعمدة، ويفضل أن تكون دقيقة وموجزة لتكون مريحة في الاطلاع، وعليك تجنب ما يلي:



- ١- لا تبالغ أو تكذب بشأن مهاراتك من أجل تضخيم المسمى الوظيفي، أو إضافة شهادة أو مهارات ليس لديك حيث تجري معظم الشركات تحرياتها وترجع الى أماكن عملك السابقة، وتضر الأكاذيب بمصداقيتك ومن المحتمل أن تكلفك الوظيفة.
- ٢- قم بتحديد كل شيء بالأرقام شاملة انجازاتك والأهداف التي حققتها مدعومة بالنسب المئوية.
- ٣- استخدم الكلمات جيدا وتحقق من تنسيق سيرتك الذاتية مع استخدام التعبيرات المناسبة دون مبالغة أو ابتذال.