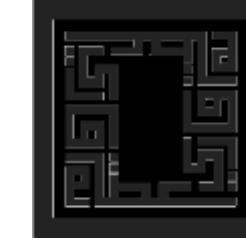


# برنامج مركز التطوير المستمر لإعداد القادة فهم الضغوط و إستثمارها



*From Turbulence to Affluence*



عصام ياسين قاري

المستشار المعتمد للتدريب والتطوير الإداري



Continuous  
Improvement  
Center

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

( تعلموا ما شئتم ، فلن ينفعكم الله بالعلم حتى تعملوها )

مَقْوِلَةُ مَعَاذَ بْنِ جَبَلَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ

( كتاب : رجال حول الرسول ﷺ ، إعداد : خالد محمد خالد ، دار الكتب العلمية ، بيروت )

هذا الدليل ملك :  
تاريخ النشاط :



# قسم التعريف بمقدمة المادة

الصفحات F – A

# دعونا نتو اصل!

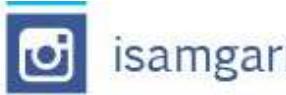


Isam Yasin Gari  
Training Consultant



- +00 966 505 668619
- +00 966 12 6946557
- +00 966 12 6946774
- P.O. Box 50565 Jeddah 21533
- [isamsv@hotmail.com](mailto:isamsv@hotmail.com)
- [isamgari](https://www.instagram.com/isamgari)
- [isamgari](https://www.twitter.com/isamgari)
- [isam.y.gari](https://www.facebook.com/isam.y.gari)
- [isamsv](https://www.smsv.com)

دعونا نتوصل !



الموقع الرسمي للمستشار  
عصام ياسين قاري

[WWW.ISAMGARI.COM](http://WWW.ISAMGARI.COM)

الصفحة الرئيسية عند فتحها

من الجوال  
الموقع الرسمي  
للمستشار الاداري  
عصام ياسين قاري



www.isamgari.c



# MY 5 -STAR PROFESSIONAL CREDIBILITY



الخطوط الجوية العربية السعودية

SAUDI ARABIAN AIRLINES



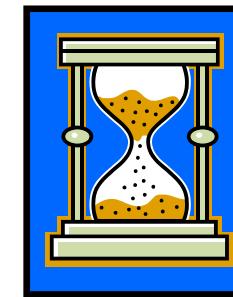
الرخص الدولية من بيوتات التدريب !

الجهات الحكومية و الخاصة التي تربى بها داخل المملكة !

الجهات الحكومية و الخاصة التي تربى بها خارج المملكة !

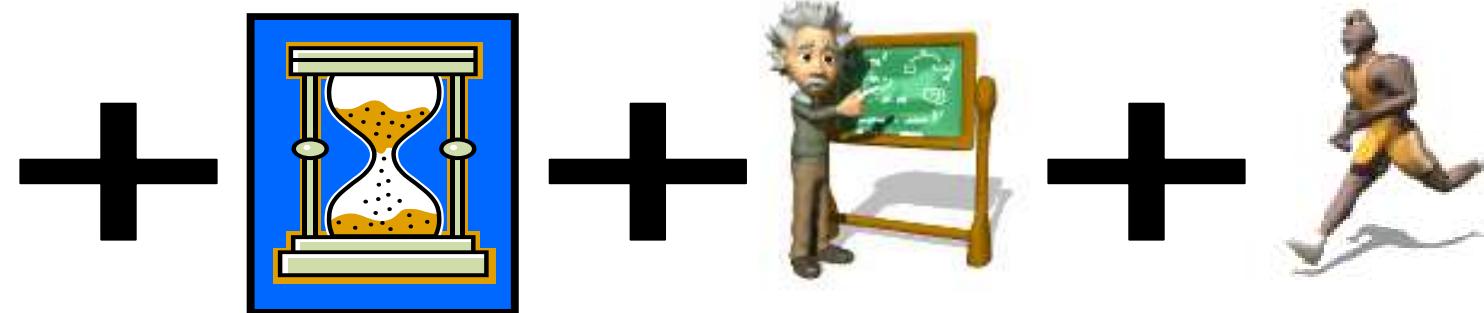


# مفاتيح إنجاح اللقاء





# كيف تجتاز الدورة ؟



إجابة الاختبار البعدى





ما هي مفاتيح التميز بالدورة ؟



عَهْ دَوْلَاءِ (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات)

في هذا اليوم المبارك الذي أحظى فيه أنا  
بإتمام مشاركتي في الدورة التدريبية ( **ادارة الضغوط** )

و التي نظمتها جمعية البر بجدة  
المقامة في الفترة من . الى . رجب . هـ  
أشكره سبحانه وتعالى وأثني عليه الخير كله وأعاهده عز و جل على :

- المداومة ومراجعة كل ما فهمته واحتاجه من هذه الدورة
- تطبيق ما أستطيع مما فهمت حتى أطبق قول المصطفى صلى الله عليه وسلم " و عن علمه ماذا عمل به "
- نشر الخير الذي وجدته هنا لكل من يحتاجه حتى أطبق قول المصطفى صلى الله عليه وسلم ( بلغوا عنى ولو آية )
- شكر كل من ساهم في إعطائي فرصة الحضور والمشاركة وأشهدهم على ما ذكر

الشاهد (مقدم الدورة) عاصم ف

التاريخ . / . رجب . ٥

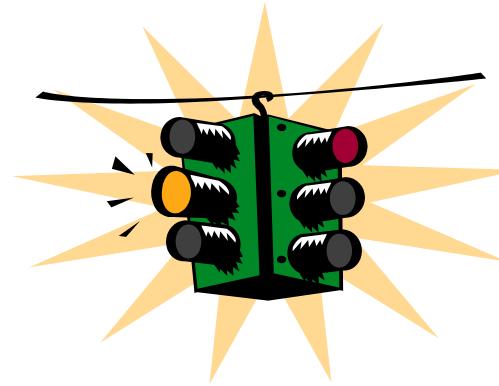
رك



الأهداف الذكية لبرنامِجنا



كن هادفا و مقتنا !

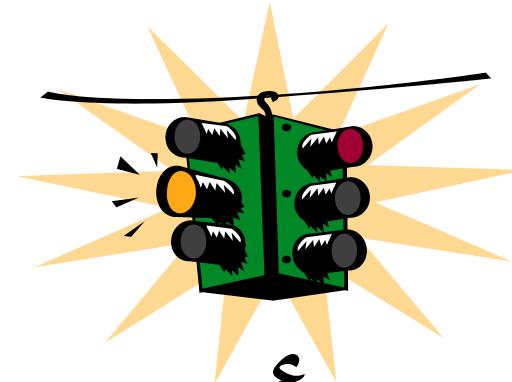


**S3** STARMANSHIP LADDER

**S2** SATISFACTION CHECK

**S1** SURVIVAL TOOLS

صبا ميزرو الـ !



الآفكار التطويرية !  
S3

الآفكار التأسيسية !  
S2

الآفكار العلاجية !  
S1

ماذا سنقدم لكم  
في هذه الدورة المباركة ؟



W.I.I.F.M?

M.A.S.K

ر - ف - ق

**K** NOWLEDGE ثقافة نزيدها

**S** KILLS مهارات نحدثها

**A** TTITUDE قناعات نظهرها

**M** OTIVATION حماس نحمسه

# LIFE & TRAINING TREASURES

لا فقر بعد اليوم مع عالم التدريب المتجدد

**K**NOWLEDGE

مثقفون

**S**KILLS

محترفون

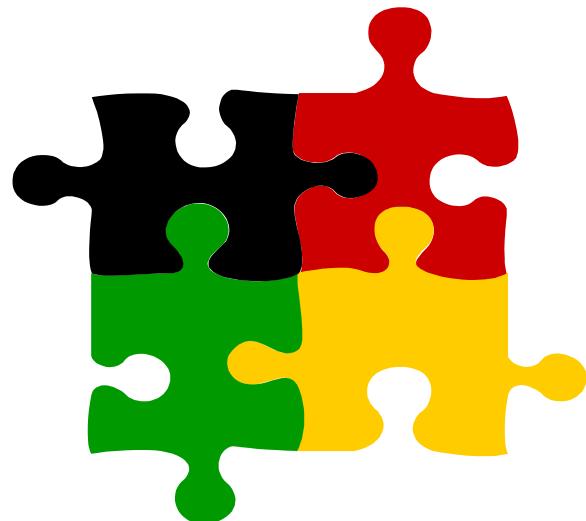
**A**TTITUDE

إيجابيون

**M**OTIVATION

متحمسون

*how to use the  
trainee manual ?*



**تقسيم دليل الدورة**

- 1- التعريف بالمتحدث** **الصفحات F - A**
- 2- المادة العلمية** **51 صفحة**
- 3- ملحق التحاليل** **12 صفحة**
- 4- عهد و ولاء** **الصفحة الاخيرة**

# الخطة العامة

اليوم الاول

1- المقدمة والتقييم الذاتي

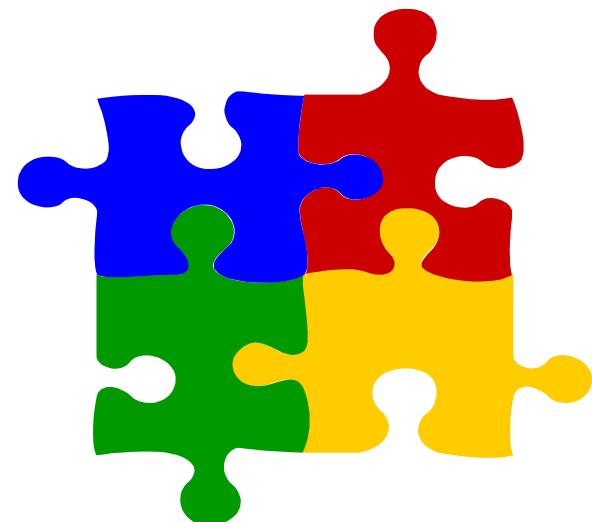
اليوم الثاني و الثالث

2- المفاتيح الستة

الختام

3- الخطة الشخصية

# الأقسام الستة لدورة إستثمار الضغوط



اليوم الثاني

الأول : الصحة الجسدية

الثاني : الثقة بالنفس

الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين

اليوم الثالث

الرابع : نظم ووقت

الخامس : إلى القادة الإداريين

السادس : طريقك إلى السعادة

هبا نبدأ



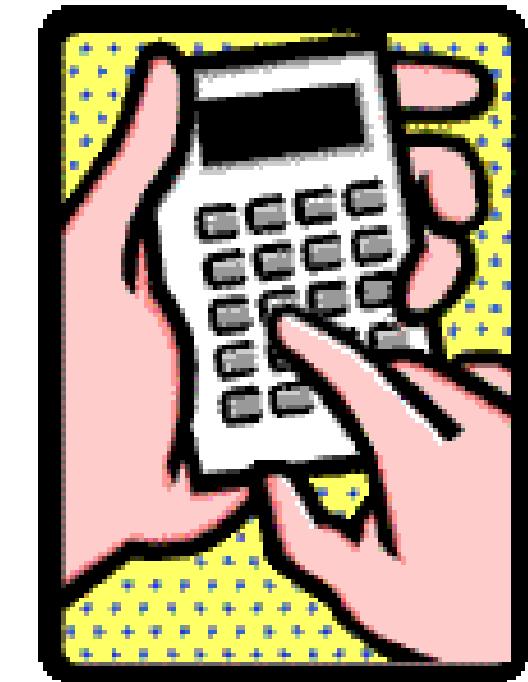


# المحطة الأولى

١- المقدمة والتقييم الذاتي



الحساب السريع



هذا التمرين موجود في الصفحات من 11 الى 12 في قسم التحاليل و التمارين



**تقييم مستوى الضغط**

تقييم مستوى الضغط الحالي لديك  
الصفحة رقم 1

✓	القيمة	الأحداث الحياتية	
	100	وفاة الزوج / الزوجة	1
	100	وفاة أحد الأطفال	2
	85	الطلاق	3
	85	الحجز التحفظي أو قضاء عقوبات بالسجن	4
	80	الإصابة بمرض خطير أو التعرض لإعاقة أو نقص القدرة الجسدية	5
	75	الزواج	6
	75	الإدانة في جريمة أو جنائية	7
	70	الفصل أو التسريح من العمل	8
	68	ميلاد عضو جديد في الأسرة	9
	60	شراء منزل جديد والانتقال للسكن فيه	10
	60	بيع العقار سداداً للديون	11
	58	تغيير مسار الوظيفة أو المسار الوظيفي ككل	12
	58	التوقف عن العمل في الوظيفة للرجوع إلى الدراسة	13
	52	تغيير محل الإقامة (دون إمتلاك المنزل الجديد)	14
	47	حدوث تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة	15
	45	حدوث تغيير رئيسي في أسلوب الحياة	16
	42	بناء منزل جديد أو تجديد المنزل القديم	17
	40	الحمل	18
	38	وفاة صديق مقرب	19

# تقييم مستوى الضغط الحالي لديك

## الصفحة رقم 2

✓	القيمة	الأحداث الحياتية	
	35	حدث تغيير رئيسي في بيئة العمل أو في المهام (الانتقال لقسم جديد، أو الترقى، أو تغيير طاقم غلادار، أو تغيير ساعات العمل، أو العمل مع رئيس جديد)	1
	35	حدث تغيير رئيسي في الأحوال المالية (الحصول على قدر من الميراث، أو ترك الزوجة للوظيفة، أو الحصول على زيادة كبيرة في الراتب)	2
	33	الصالح مع الزوج/الزوجة	3
	28	حدث تغيير رئيسي في صحة أحد أفراد أسرة الزوج / الزوجة	4
	27	النقص أو الزيادة في عدد الأفراد المقيمين في المنزل (انتقال إحدى البنات للعيش في مسكن زوجها - أو انتقال حماتك للعيش معك!)	5
	26	الديون أو القروض الكبيرة	6
	25	البدء في الدراسة أو الانتهاء منها	7
	25	الفوز بجائزة قيمة (مثل شهادة جامعية أو نشر كتاب أو مقال)	8
	23	تغيير المدارس	9
	21	حدث تغيير ثانوي في الحالة الصحية (كازدياد مرات المعاناة من الصداع أو المغص أو الجراحات الثانوية البسيطة)	10
	19	حدث تغيير طفيف في الحالة العاطفية (كالاكتئاب الطفيف أو الأرق)	11
	19	تغيير العادات الغذائية (كتابع نظام لحمية، أو التحول إلى الأطعمة النباتية)	12
	17	الدخول في الانتخابات (المناصب عامة، أو في المدرسة أو النادي أو في نقابة مهنية)	13
	16	حدث تغيير في العادات الإجتماعية (كالإكثار أو الإقلال من النزهات أو الاختلاط اجتماعياً بأفراد مختلفين)	14
	15	مواجهة اتهامات سوء السلوك أو الانتهاكات الثانوية للفانون (كمخالفات المرور أو اثارة الضوضاء)	15
	15	الخطيط لقضاء الإجازة	16
	10	الاحتفالات والأعياد الكبرى (كعيد الفطر، أو عيد الأضحى..... الخ)	17
	10	اكتساب هوايات أو مهارات جديدة، أو ممارسة أنشطة الدعم (أحداث أخرى)	18
		اجمع القيمة الخاصة بك	

## حاصل الجمع

اجمع قيم العناصر التي وضعت عليها علامات. إذا كان أحد الأحداث قد وقع لك لأكثر من مرة **في العام المنصرم** ، فضاعف قيمته من ضعف واحد وحتى خمسة أضعاف.  
ماذا تعني هذه النتيجة؟؟

لقد توصل الدكتور "هولمز" وزملاؤه إلى :  
أن النتائج التي تراوح ما بين 150 و 299 فهم في وضع متوازن  
تصل نسبة هؤلاء إلى 30%

أما النتائج التي تساوي 300 أو أكثر  
ترتبط إلى حد بعيد بالإصابة بالأمراض التي تتعلق بالضغط  
تصل نسبة هؤلاء إلى 80%

إذا كانت نتائجك تأتي في النطاقات العليا، فمن مصلحتك  
ان تتحرى مصادر الضغط الذي تعانيه و تبدأ في تغيير نمط حياتك و تفكيرك



ما هي التوصيات الملحقة  
في هذا الجزء ؟

تقييم مستوى الضغط الحالي لديك



ادارة الذات و أحداث المستقبل !

التصيبة الملحمة رقم 1 !

كونوا دائما مستعدين قبل الحدث !

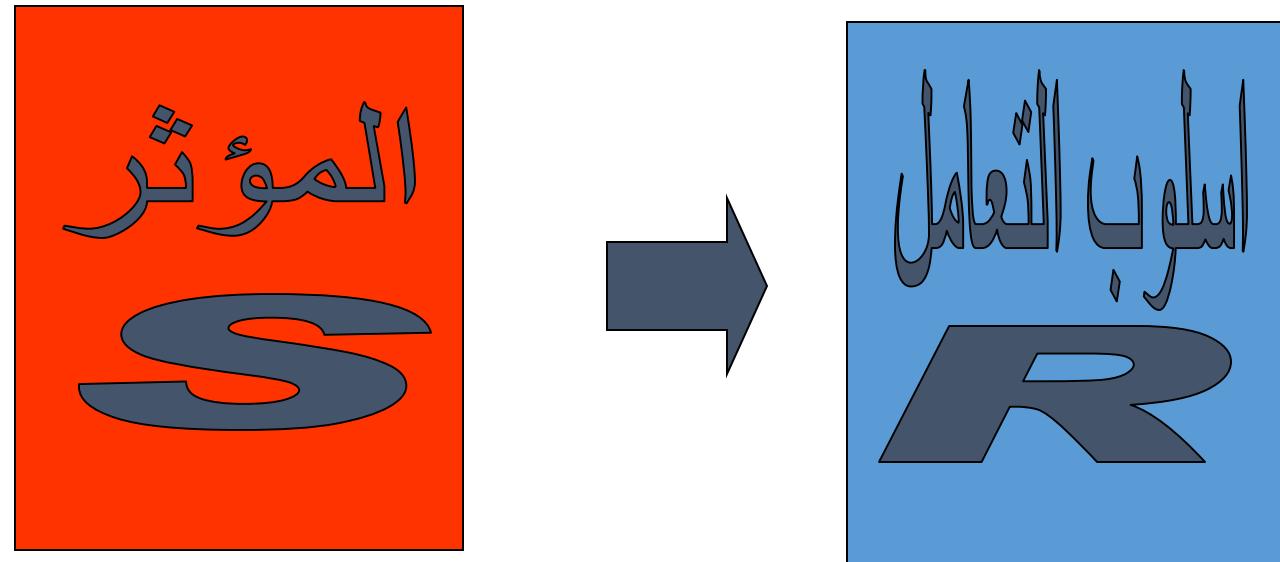
BE PROACTIVE



# ما هو الضغط ؟



كيف يتدخل الضغط في تشكيل ردة الفعل ؟



هل تستخدم المسخرات الأربع  
في الفترة الزمنية الفاصلة ؟

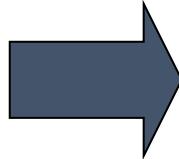
# كيف يتدخل الضغط في تشكيل ردة الفعل؟



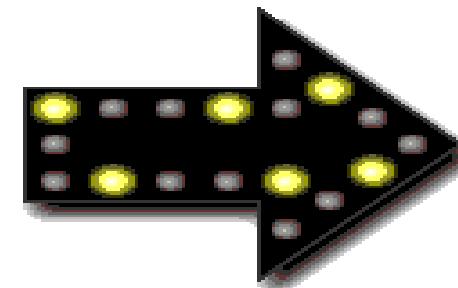
التأثير



Stimulus

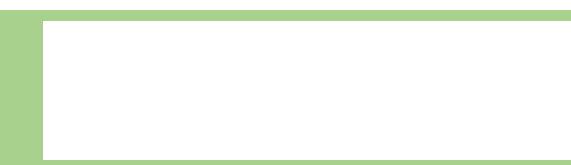
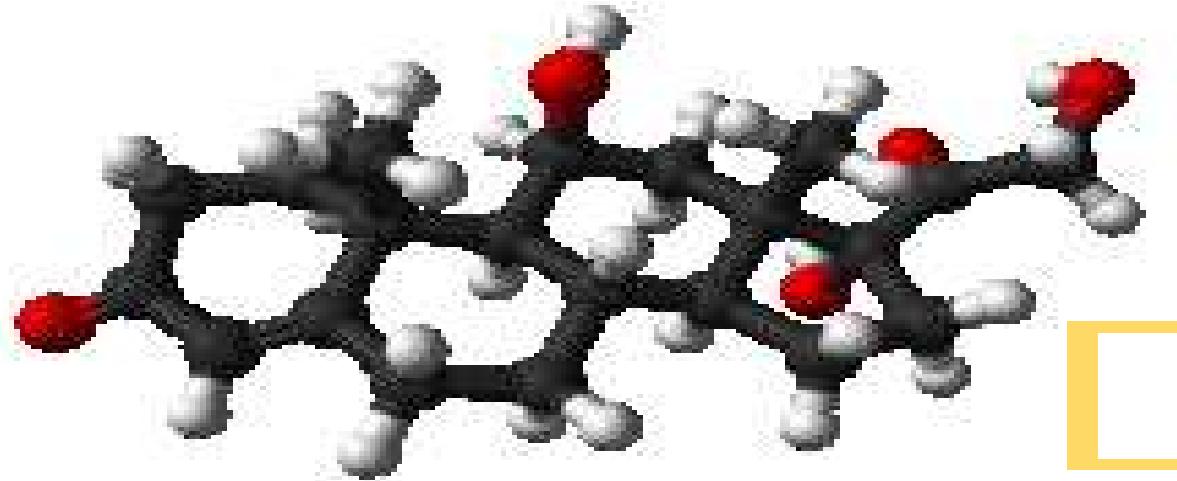


اسلوب التجاوب



Response

# هرمونات الغدد الصماء



# قصتي مع الادرينالين

## ما هو الادرينالين ؟

- هو هرمون يفرز من الجزء الداخلي للغدة الإادرينالية ( اثنان ) فوق الكليتين
- يزيد ضغط الدم
- يزيد نبض القلب
- يستفر المخزون الغذائي في الجسم و يحوله إلى جلوكوز يصب في الدم
- يوسع بؤبؤ العين
- يقوى سماك الأوعية الدموية فيحميها من النزيف و كل هذا بإذن الله
- الاسم الآخر له EPINEPHRINE



ما هي التوصيات الملحقة  
في هذا الجزء ؟

هرمونات الغدد الصماء لديك



ادارة الذات و الصحة !

التروصية الملحة رقم 2 !

الوقاية خير من العلاج

تعرف على هذه الهرمونات و على أثر نقصها و زياقتها !

BE PREVENTIVE



الشخص المقاوم

TRANSITION  
FIGURE

شخصية

الرسول

عليه أفضل الصلاة  
وأتم التسليم

قصتي مع الادرينالين

هناك نوعان من الضغوط  
التي تأثر في الفرد العامل :

• الضغط الجيد  
• الضغط السيء

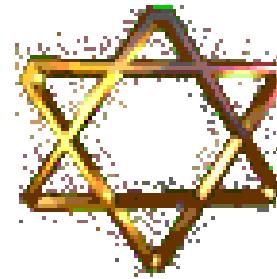


قصتي مع الادرينالين



# قصتي مع الادرينالين

## Attack الضغوط



# اتصالنا بمصادر الضغط :

1. مصادر بيئة - الأقصر
2. مكان العمل - متوسطة الطول
3. البيت و الاسرة - الأطول



ادارة الذات و المحيط !

التصصية الملحقة رقم 3 !

راقب البعد الزماني و المكاني عن مصادر الضغط لديك

# مراحل رد الفعل تجاه الضغوط



# أعراض الاجهاد و الضغوط



# أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة البدنية

أكثر الأجراءات مناسبة  
لعجز العقل هي تلك  
التي يسود فيها القلق

عندما يعجز العقل  
يحدث الجسد

وهنا يحدث الجسد ليشارك العقل ،  
فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا  
بواحد أو أكثر من الاضطرابات التالية :

آلام الأسنان ضغط  
وتلفها

الدم

اضطرابات

الغدة الدرقية الحساسية

الجلدية

سقوط

أمراض الشعر

تشنج

القلب

القولون

قرحة

المعدة

التهاب

البول

المفاصل السكري



## خمسون علامات من علامات القلق والتوتر

- ***Frequent headaches, jaw clenching or pain***
- ***Gritting or grinding of teeth***
- ***Stuttering or stammering***
- ***Tremors, trembling of lips and / or hands***
- ***Neckache, back pain, muscle spasms***
- ***Light headedness, faintness, dizziness***
- ***Ringing, buzzing or " popping " sounds***
- ***Frequent blushing sweating***
- ***Cold or sweaty hands or feet***
- ***Dry mouth, problems swallowing***

***Courtesy of the American Institute of Stress***  
***10 June 1995***

## خمسون علامات من علامات القلق والتوتر

- Frequent colds, infections, herpes sores
- Rashes, hives, " goose bumps "
- Unexplained or frequent " allergy " attacks
- Heartburn, stomach ache, nausea
- Excess patching, flatulence
- Constipation, diarrhea, loss of control**
- Difficulty breathing, frequent sighing**
- Sudden attacks of life threatening panic
- Chest pain palpitations, rapid pulse**
- Frequent urination**

## خمسون علامة من علامات القلق والتوتر

- Diminished sexual desire or performance
- Excess anxiety, worry, guilt, nervousness
- Increased anger, frustration, hostility
- Depression, frequent or wild mood swings
- **Increased or decreased appetite**
- **Insomnia, nightmares, disturbing dreams**
- Difficulty concentrating, disturbing dreams
- Trouble learning new information
- Forgetfulness, disorganization, confusion
- Difficulty in making decisions

## خمسون علامات من علامات القلق والتوتر

- Feeling overloaded or overwhelmed
- Frequent crying spells or suicidal thoughts
- Feeling of loneliness or worthlessness
- Little interest in appearance, punctuality
- Nervous habits, fidgeting, feet tapping
- Increased frustration, irritability, edginess ( nervousness )
- Over reaction to minor annoyances
- Increased number of small accidents
- Obsessive or compulsive behavior
- Reduced work efficiency or productivity**

***Courtesy of the American Institute of Stress***  
***10 June 1995***

## خمسون علامات من علامات القلق والتوتر

- Lies or excuses to cover up poor work
- Rapid or mumbled speech
- Excessive defensiveness or suspiciousness
- Problems in communicating, sharing
- Social withdrawal and isolation
- Constant madness, weakness, fatigue
- Frequent use of over-the- counter drugs
- Weight gain or loss without diet
- Increased smoking , alcohol, or drug use
- Excessive rambling

***Courtesy of the American Institute of Stress***  
***10 June 1995***

# أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة الفكرية

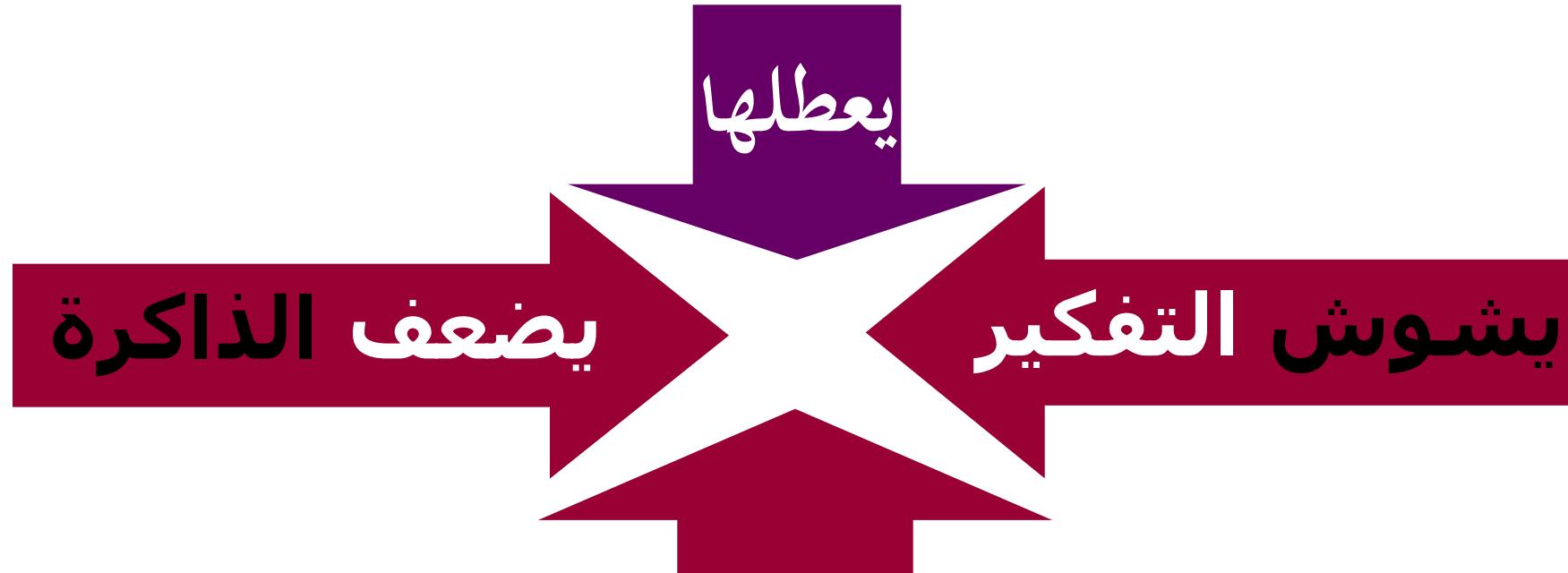
نندم على ما نفعل

يميل بنا نحو العزلة  
والابتعاد عن الناس

تزيد حساسيتنا  
فنشور لأتفه الأسباب

تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدواً نيا سواء بالكلام أو بالأفعال  
فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر

# أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة الفكرية



يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم  
ويزيد في ظلّه القرارات الرعناء التعسفيّة

# أعراض الاجهاد و الضغوط على القناة العاطفية

لأنستمع لأولادنا وزوجاتنا

نرد على طلباتهم بفاعل

نتبادل الحديث معهم  
بشكل مبهم

نبحث عن النظارة و نحن نلبسها ، ونسى المواعيد  
والارتباطات الخاصة بهم ، ونضيع الأشياء



ما هي التوصيات الملحقة  
في هذا الجزء ؟

أعراض الاجهاد و الضغوط



ادارة الذات و المحيط !

التصصية الملحقة رقم 4 !

تأكد من عدم ظهور الأعراض الضارة على أي قناة في حياتك

## نموذج تقييم الإلقاء

### الاقناع مفتاح العلاقات المستقرة



البعاد	متاز	جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	ملاحظات
1 تقديم السيرة الذاتية						
2 الاستخدام الفعال لأساليب العرض						
3 إدارة الوقت						
4 تركيز النظر						
5 إدارة الأسئلة						
6 التلخيص						
7 التأثير الشخصي						
8 الثقة						
9 الصوت						
10 وضوح الحديث						
11 استخدام اللغة						
12 المظهر العام						
13 الاستماع						
14 الإيماءات						
15 انضباط الفصل						
16 روح المرح والدعابة						
17 استخدام التعبيرات الادارية						
18 الامثلة ذات العلاقة						
19 إدارة الخلافات						
20 صحة النقاش و طرح البدائل						
21 ربط الموضوع و تسلسل الموضوع						
22 الحث على المشاركة						
23 المحافظة على تماسك المشاركين						



الحساب السريع

هذه التمارين موجود في الصفحات من 4 الى 9 في قسم التحاليل و التمارين



اختبار  
قياس  
مؤشر الايجابية  
في حياتك

جُلْسَةُ التَّحْلِيلِ  
الشَّخْصِيَّةِ

Enjoy  
The P.P.A  
PERSONAL PROFILE  
ANALYSIS

إِجَابَةُ الْأَسْئَلَةِ

وَحْسَابُ الْأَجْمَالِيِّ  
الْمَقَارِنَةُ بِالْمِيزَانِ

كيف نكتشف أنماط التفكير و نقيس مؤشر الايجابية ؟  
أعد التمرين الدكتورة تيريزا اوبراين ( TERESA O'BRIEN )  
من منظمة ( TIME MANAGER INTERNATIONAL ) للتدريب التحفيزي في الدنمارك

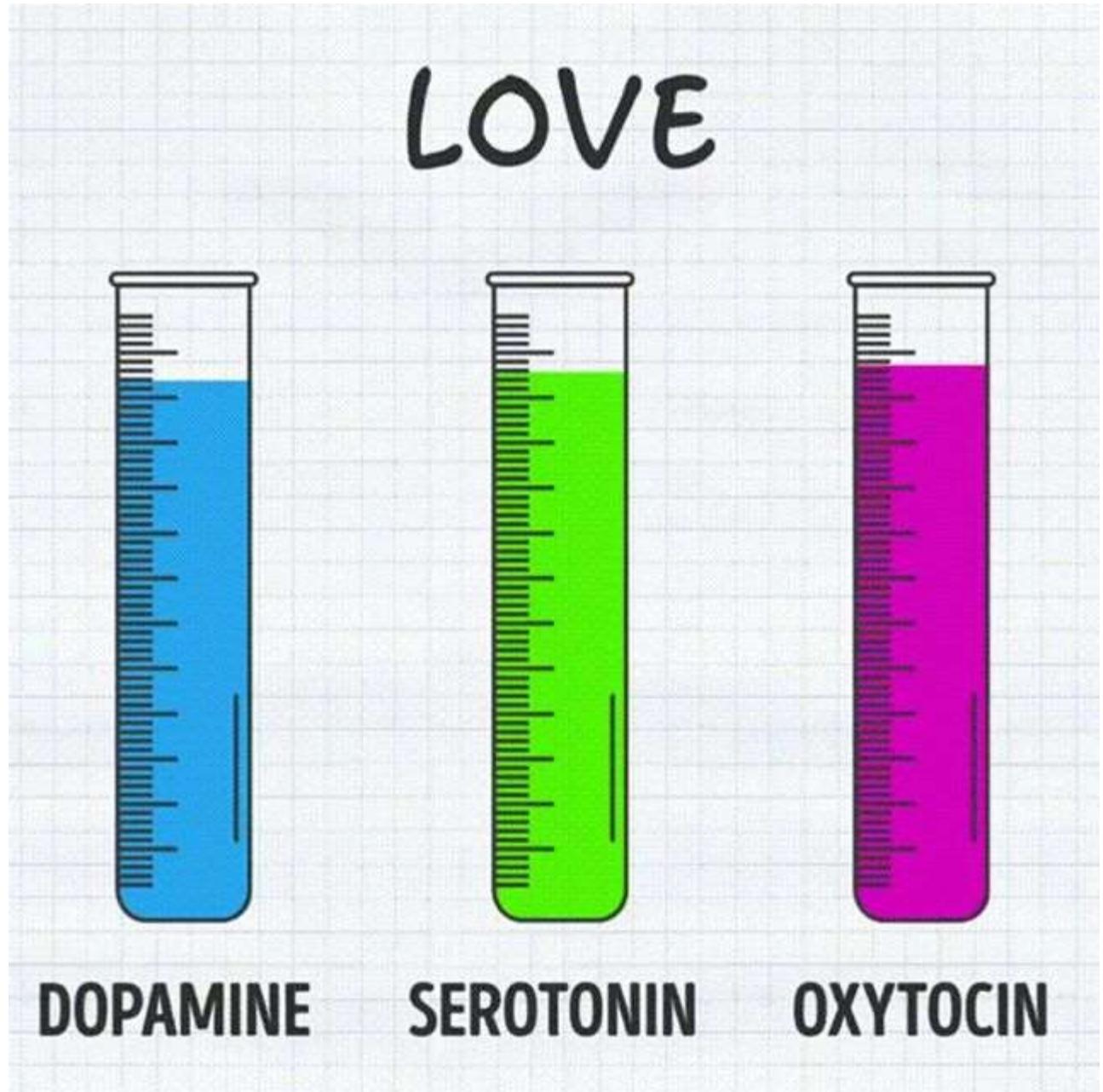
يمثل مجموع العبارات ذات الأرقام الفردية التفكير الايجابي  
يمثل مجموع العبارات ذات الأرقام الزوجية التفكير السلبي

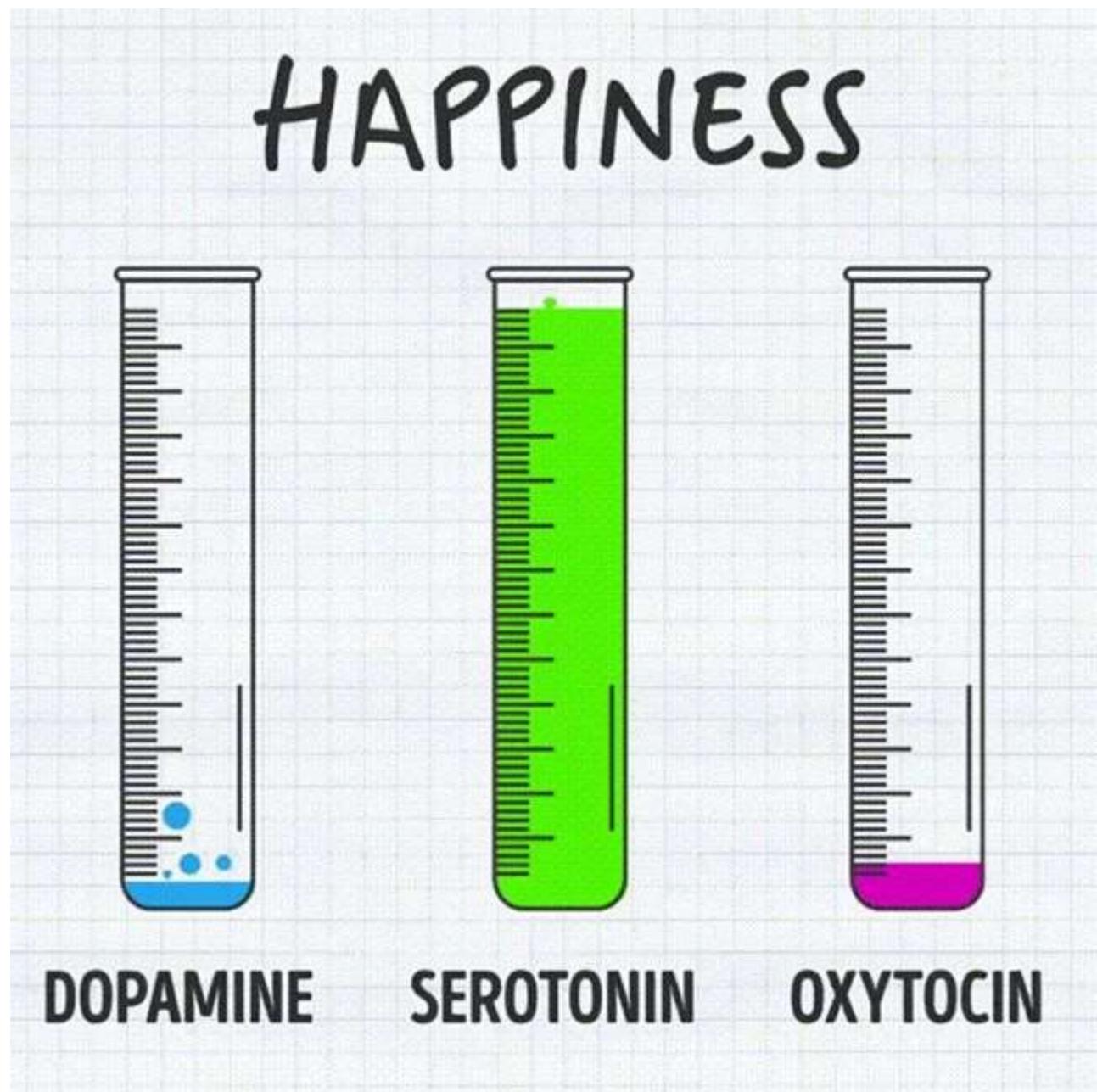
لحياة مستقرة صحيًا أحرص ان يزيد مؤشر تفكيرك الايجابي عن 75 نقطة  
لحياة مستقرة صحيًا أحرص ان يقل مؤشر تفكيرك السلبي عن 25 نقطة



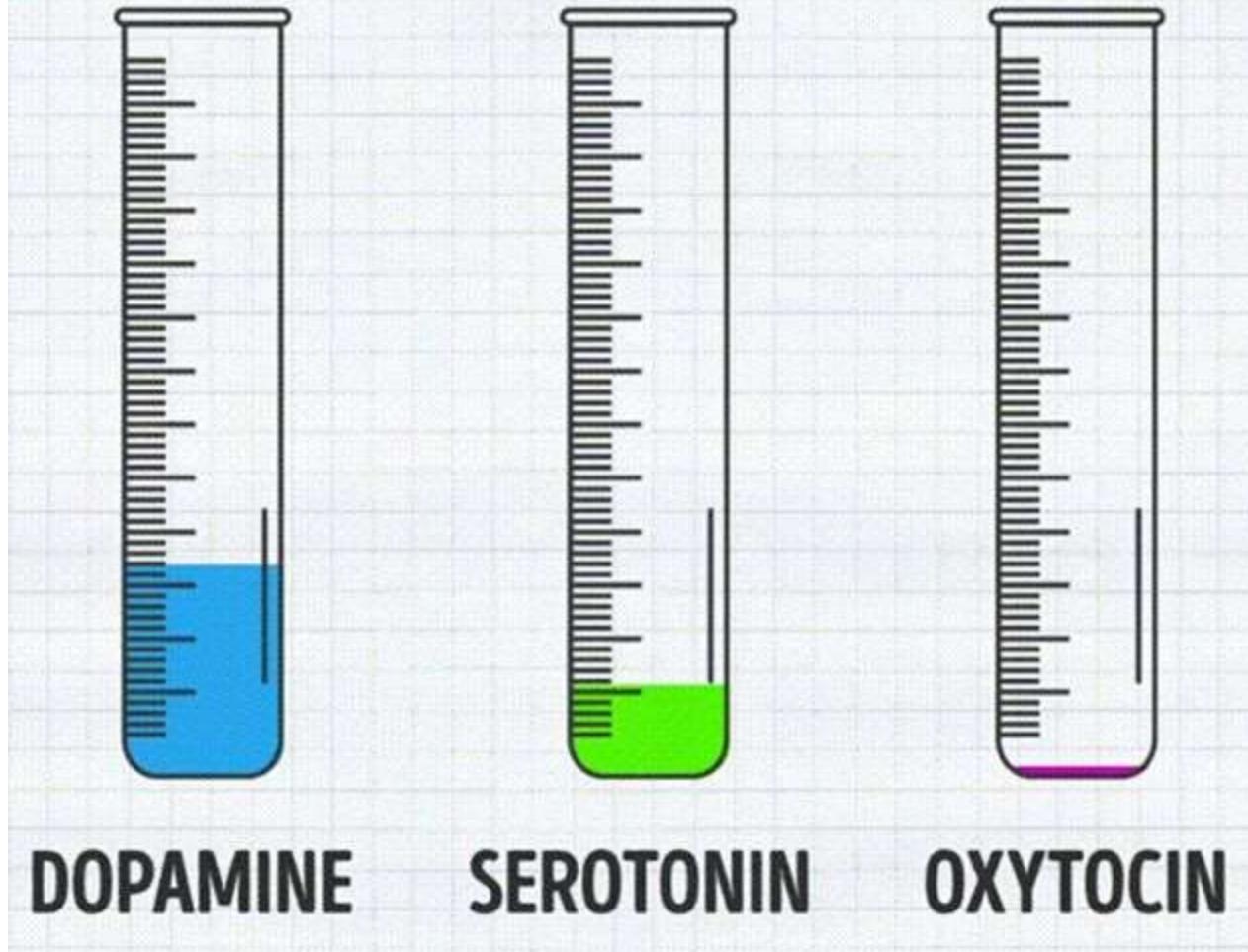
هبا نبدأ







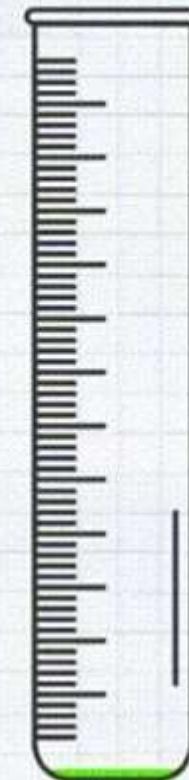
# DEPRESSION



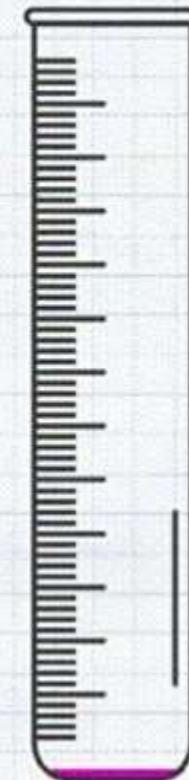
# ANXIETY



DOPAMINE



SEROTONIN



OXYTOCIN



ادارة الذات و الصحة !  
التمرين الإلكتروني رقم 2 !

الوقاية خير من العلاج  
تدخل عمل هذه الهرمونات في حالة الانفعالات !

BE PREVENTIVE

# الأقسام الستة لدورة إستثمار الضغوط

اليوم الثاني

الأول : الصحة الجسدية

الثاني : الثقة بالنفس

الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين

اليوم الثالث

الرابع : نظم وقتك

الخامس : إلى القادة الإداريين

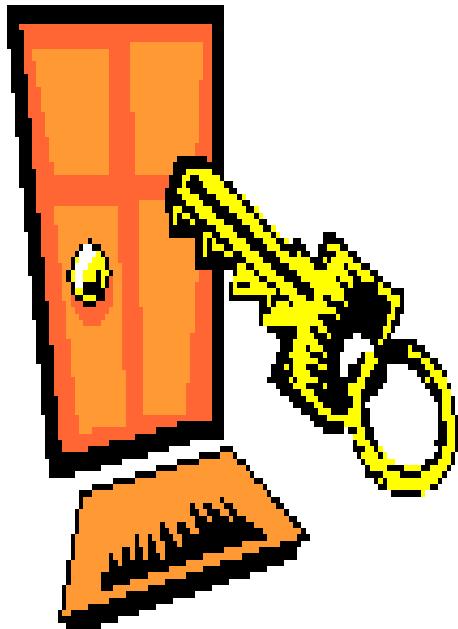
السادس : طريقك إلى السعادة



قصتي مع الادرينالين

## المفتاح الأول: الصحة الجسدية

# KEY 1



يملاك الانسان حرية الاختيار  
ثم يصبح مسؤولا عن اختياره



نتيجة الحرية  
المطلقة



# Check Your B.M.I



## LET'S CHECK OUR B.M.I.!

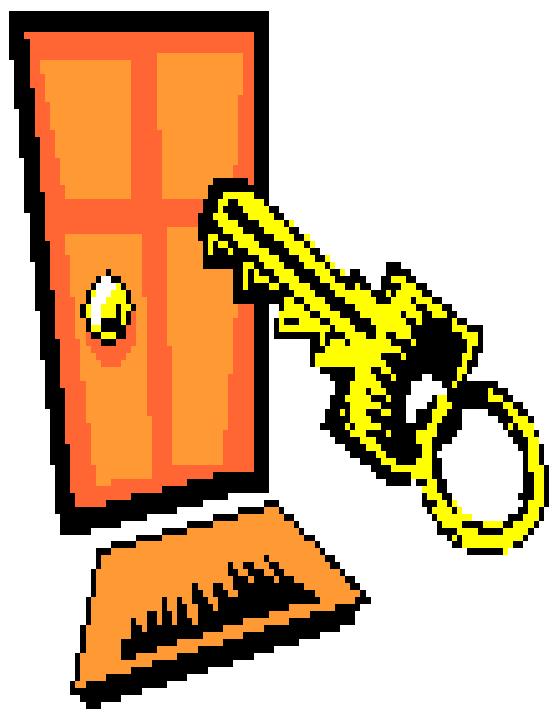
$$B.M.I. = \frac{WEIGHT\ IN\ KG.}{(HEIGHT\ IN\ METER)^2}$$

18-24.9	NORMAL
25-29.9	OVER-WEIGHT
30-34.9	OBESSE
35-39.9	HIGH OBESITY
40 AND ABOVE	EXESSIVE OBESITY



قصتي مع الاورينالين

# KEY 1



• الرياضة البدنية



( الصحة تاج  
على رؤوس  
الاصحاء )



# ادارة الذات و الصحة !

# التوصية الملحة رقم 5 !

تأكد من قناعاتك

اشترِي الملابس الصحيحة  
ابحث عن شريئي محفز  
لا ترتبط بالاندية فتتوقف  
أقسم على نفسك لتبذل  
قاوم كل الملهيات



المفتاح الثاني :

تطبيقات و توصيات لتعزيز الثقة بالنفس

قصتي مع الادرينالين

# التطبيق رقم 1



تصريف بثقة أكبر



# التطبيق رقم 2



كن مرنا في سلوكي



التطبيق رقم 3

تقدير الذات

قصتي مع الادرينالين



التطبيق رقم 4



قييم نفسك





التطبيق رقم 5  
قبول  
التحفيير  
المستمر

قصتي مع الادرينالين



التطبيق رقم 6



من  
تعالم

التطبيق رقم 7

شجاع نفسك



قصتي مع الادرينالين

# التطبيق رقم 8



كن بـشـوـشـاً



Continuous  
Improvement  
Center



قصتي مع الادرينالين



التطبيق رقم 9

انظر إلى الأمور بابجافية

قصتي مع الاذرينجالين

التطبيق رقم 10



كن رجيمًا مع نفسك

# التطبيق رقم 11



استخدم التصور الذهني



التطبيق رقم 12

حطّم العادات السيئة



# ما هي مراحل إنشاء العلامة؟

العاطفة

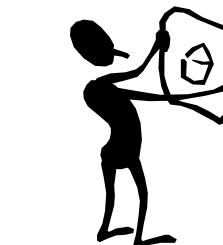


الفكرة



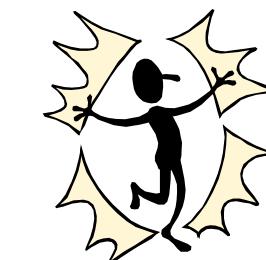
القرار

الفعل



النتائج

العادة



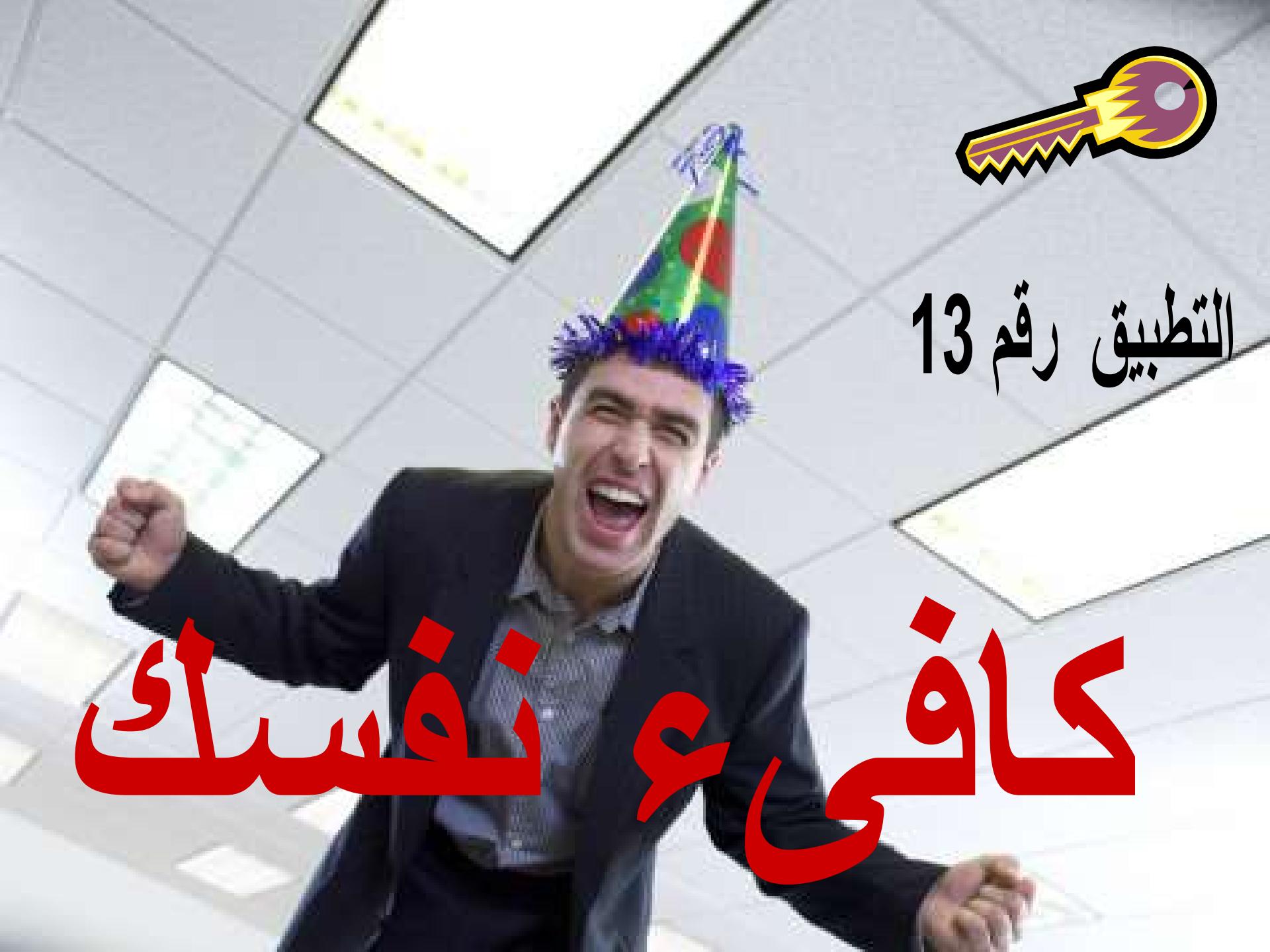
السمات الشخصية

النهاية



التطبيق رقم 13

كافي ع نفسك



استعمل مكابح الذات



التطبيق رقم 14





# Self-Mastery

Measure the importance of the event

Assess your initial reaction

See the S\R model in your mind

Think about a proactive response

Engage / Exit

Review your performance



شخص قبل أن  
تصف العلاج



التطبيق رقم 15



التطبيق رقم 16

حل المشاكل التي تواجهك

كن عادلاً مع نفسك



التطبيق رقم 17





لذة  
الحياة



التطبيق رقم 18



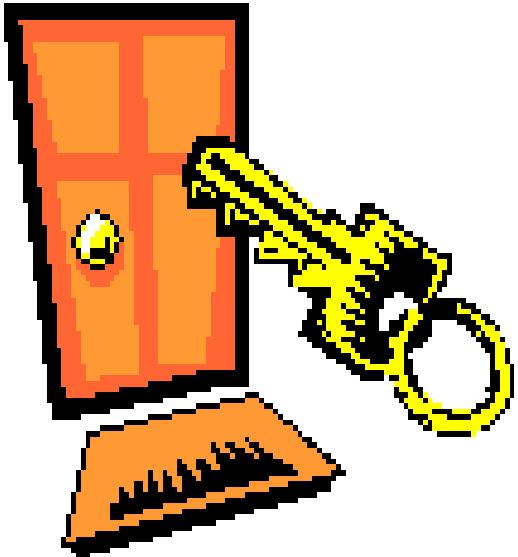
تجنب استهانة الفشل



التطبيق رقم 19

# KEY 3

## ثالثاً



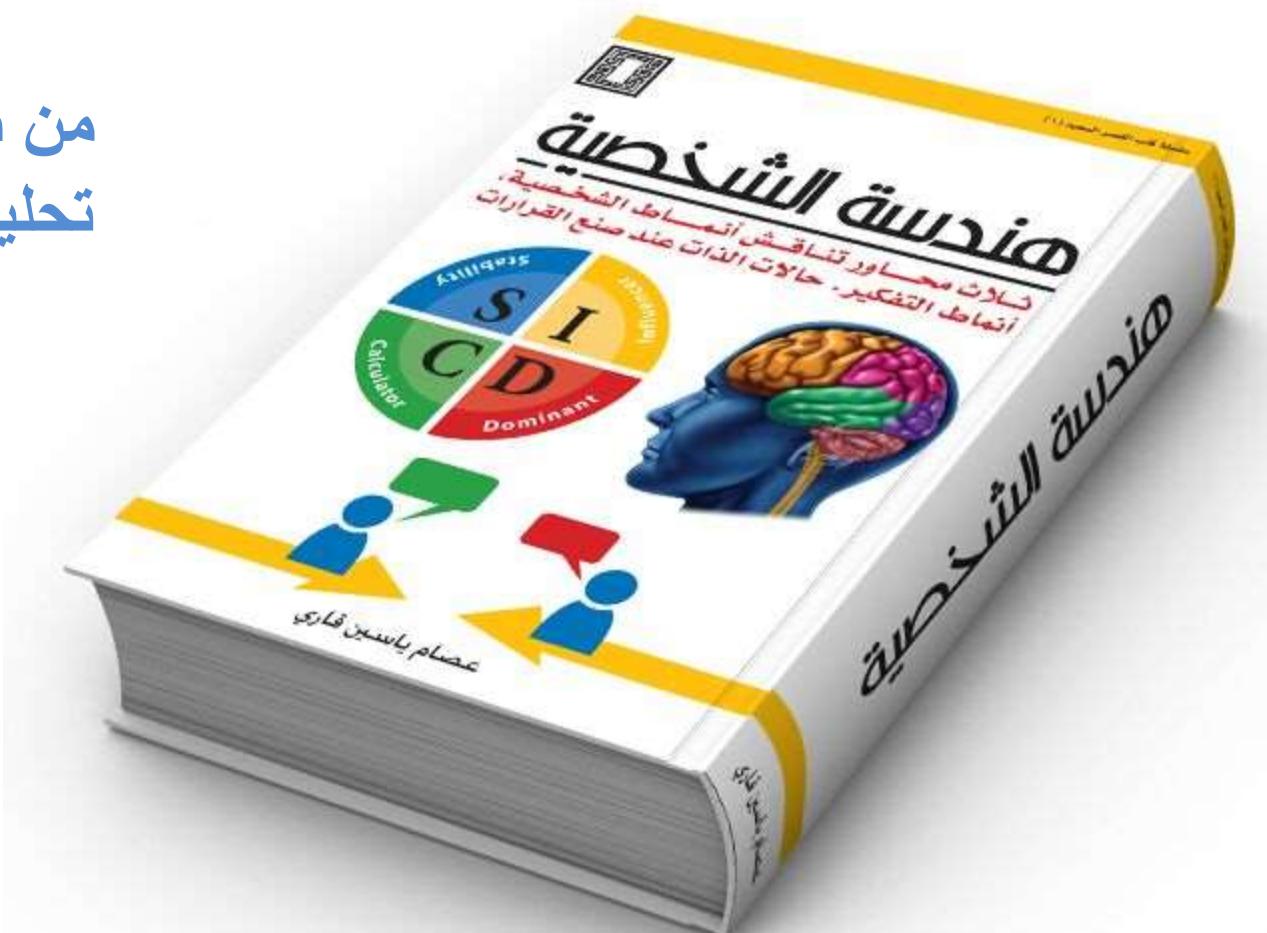
المفتاح الأول: الصحة الجسدية

• المفتاح الثاني : تعزيز الثقة بالنفس

• **المفتاح الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين**



## المرحلة 4-1 من برنامج مرج البحرين تحليل أنماط أفراد الأسرة





عصام ياسين قاري



# هندسة الشخصية

ثلاث محاور تناقش أنماط الشخصية،  
أنماط التفكير. حالات الذات عند صنع القرارات





المرحلة 2 - 4  
من برنامج مرج البحرين



## نماذج لإدارة الأسرة والأفراد



FAMILY ORGANIZER

وسائل عصرية لإدارة شؤون المنزل

عصام ياسين قاري



# نماذج لإدارة الأسرة والأفراد



وسائل عصرية لإدارة شؤون المنزل

FAMILY ORGANIZER



عصام ياسين قاري



المرحلة 3 - 4  
من برنامج مرج البحرين



**تحذيب العلاقة الجنسية**  
(للمقبلين على الزواج والمحاربين القدامى)



**كتاب يعالج ١٤ موضوعاً**  
من التأسيس إلى العلاج وانتهاءً بالتعزيز

عصام ياسين قاري



# تمذيب العلاقة الجنسية

(للمقبلين على الزواج والمتزوجين من زمان!!)



كتاب يعالج ١٤ موضوعاً  
من التأسيس إلى العلاج وانتهاءً بالتعزيز

عصام ياسين قاري





المرحلة ٤ - ٤  
من برنامج مرج البحرين



# حوار الأجيال بالمنطق والخيال

المواقف الاقناعية الصعبة بين الآباء والأبناء  
PERSUADE BY USING BOTH SIDES OF YOUR BRAIN



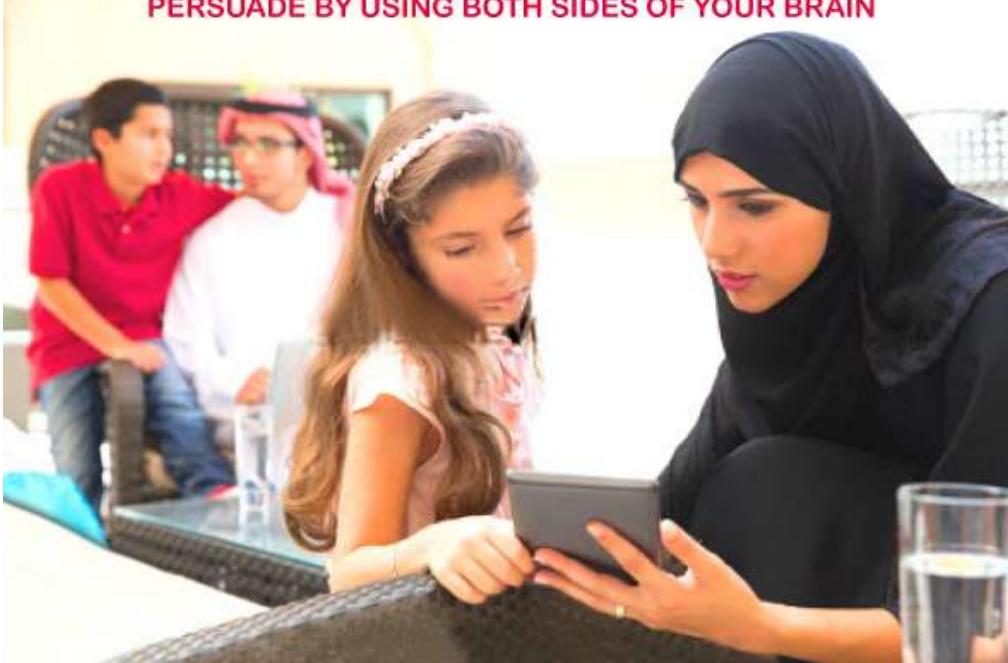


عصام ياسين قاري



# حوار الأجيال بالمنطق والخيال

المواقف الاقناعية الصعبة بين الآباء والأبناء  
PERSUADE BY USING BOTH SIDES OF YOUR BRAIN



قصتي مع الادرينالين

المفتاح الثالث :



العلاقات الجديدة مع الآخرين

قصتي مع الادرينالين

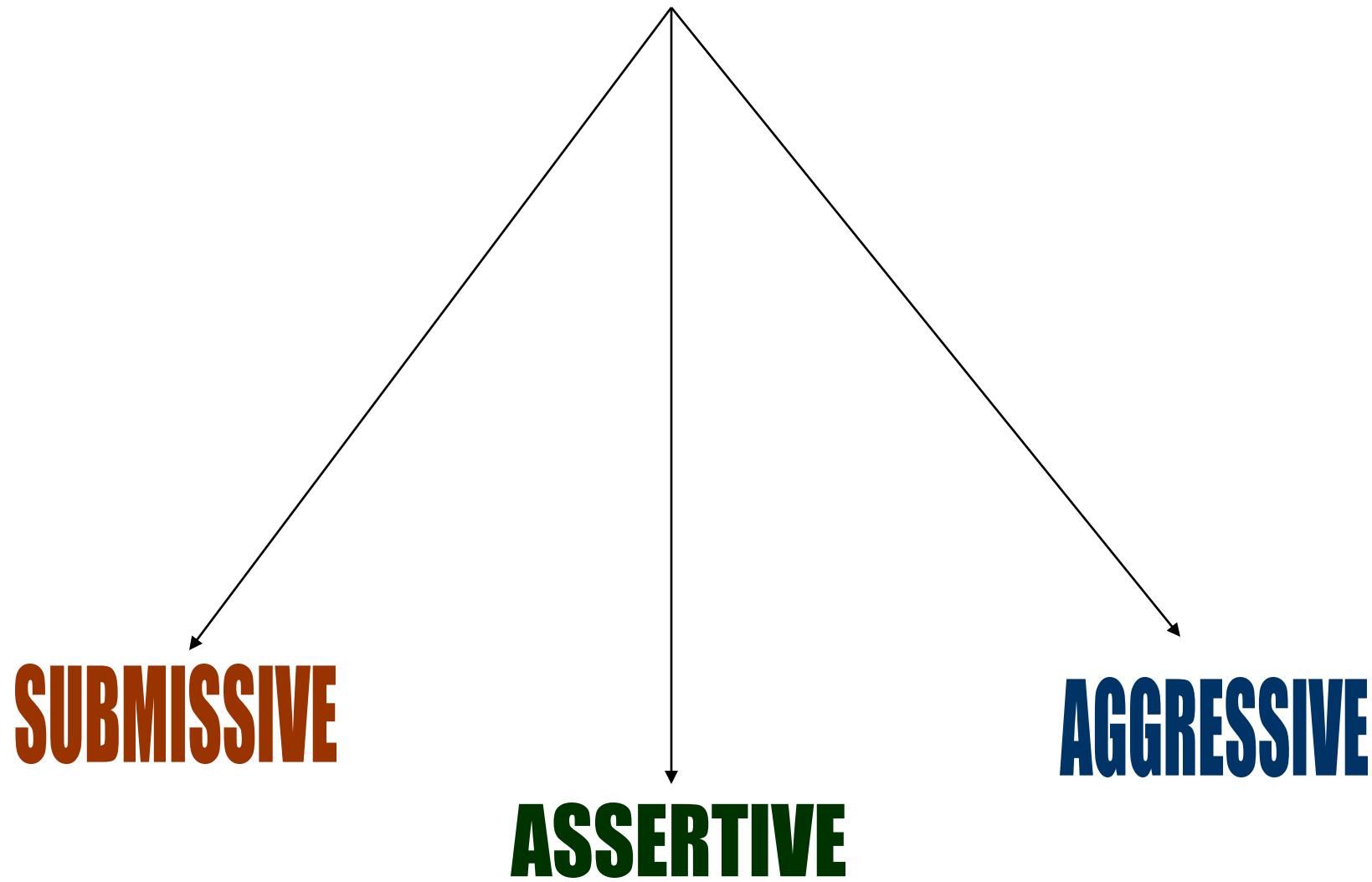
# التطبيق

1

أحب لأخذك ماتحب لأنفسك



# WIN-WIN



# التطبيق

2



كن  
ودوداً



قصتي مع الادربيالين

# التطبيق

3



يسعى إلى الصداقة مع الجميع



قصتي مع الادرينالين



التطبيق

4





التطبيق

5

الكلمة الطيبة صدقة





# التطبيق

6



كن صبوراً عندما ...

معادلة الصبر =



إيمان

+

أمل

+

صدقة

قصتي مع الاورينالين



# حسن الاصناف

## التطبيق

7



# كيف نزيد الرغبة في الانتصارات؟



# *How to increase your DESIRE to listen ?*





## التطبيق

8

تطبع إلى الصفات  
الصنة في الآخرين

قصتي مع الاورينالين



# التطبيق

## 9

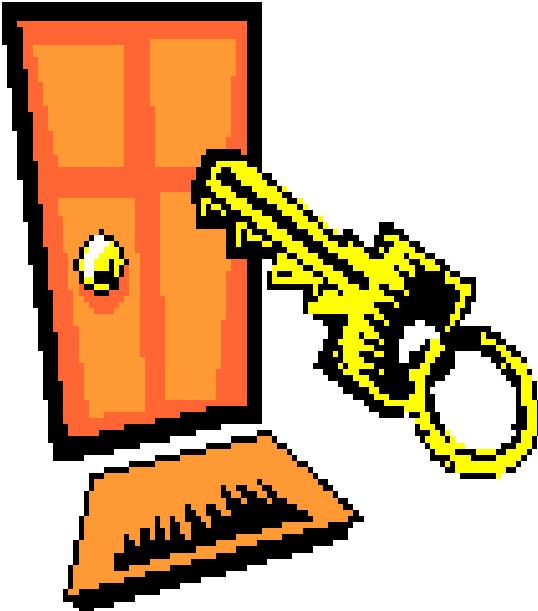
لا تكون مولولاً



# قصتي مع الادرينالين

KEY 4

رابعاً



- المفتاح الأول: الصحة الجسدية
- المفتاح الثاني : تعزيز الثقة بالنفس
- المفتاح الثالث : العلاقات الجيدة مع الآخرين
- المفتاح الرابع : نظم وقتك !

قصتي مع الادرينالين

المفتاح الرابع :



نظم و قوى

قصتي مع الادريناлиين

المفتاح الخامس

**THE 10 TRAPS**

إلى القادة الادرينيين





التفكير السلبي

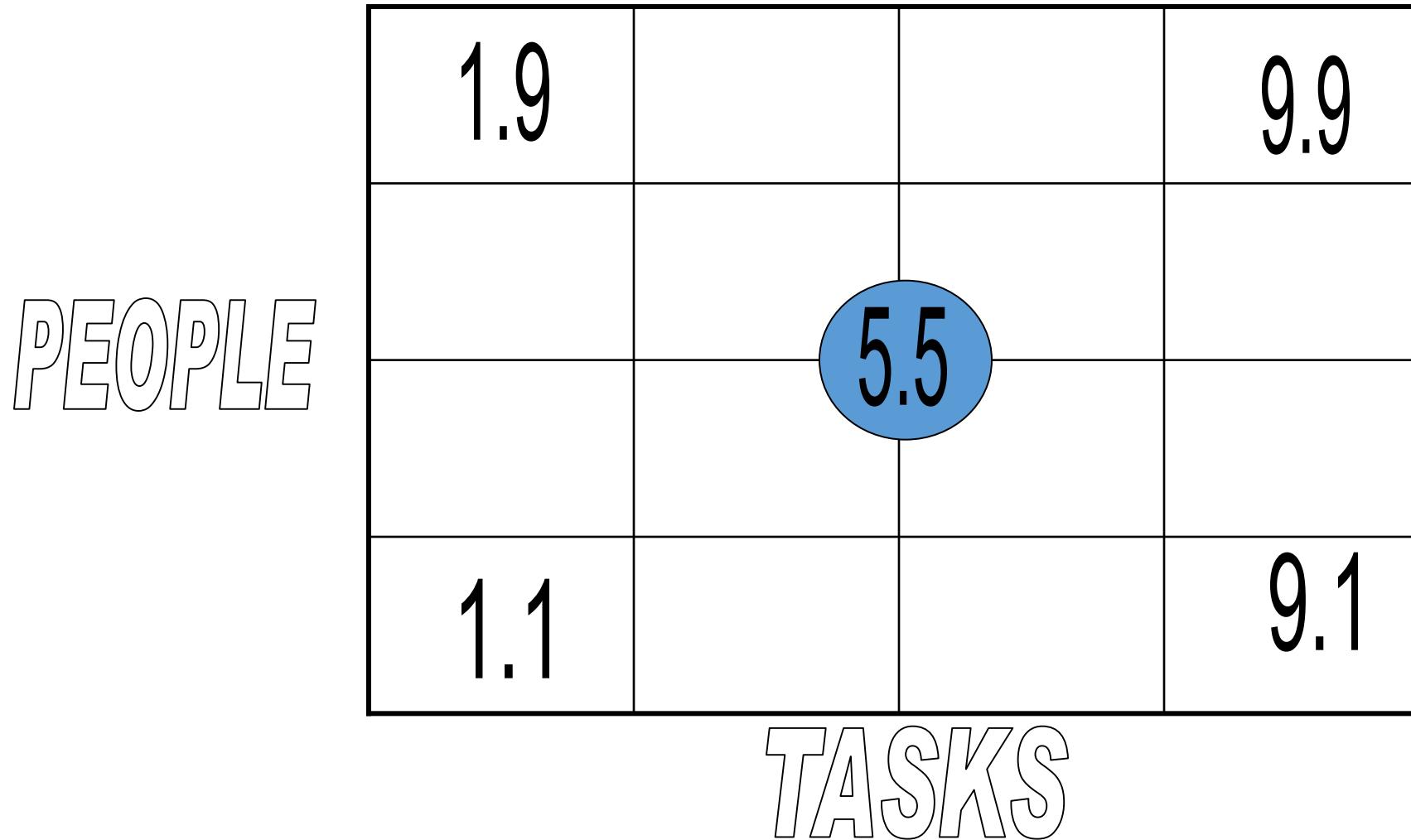
الفخ 1



الفخ  
2

السعي الدائم  
لارضاء الجميع

# MANAGERIAL GRID BLAKE & MOUTON





الفخ  
3  
التفوق  
بلا حدود

الفخ  
4



الافراط في  
التقان العمل



فرض قناعاتك  
على الآخرين

الفخ  
5

الفخ  
6



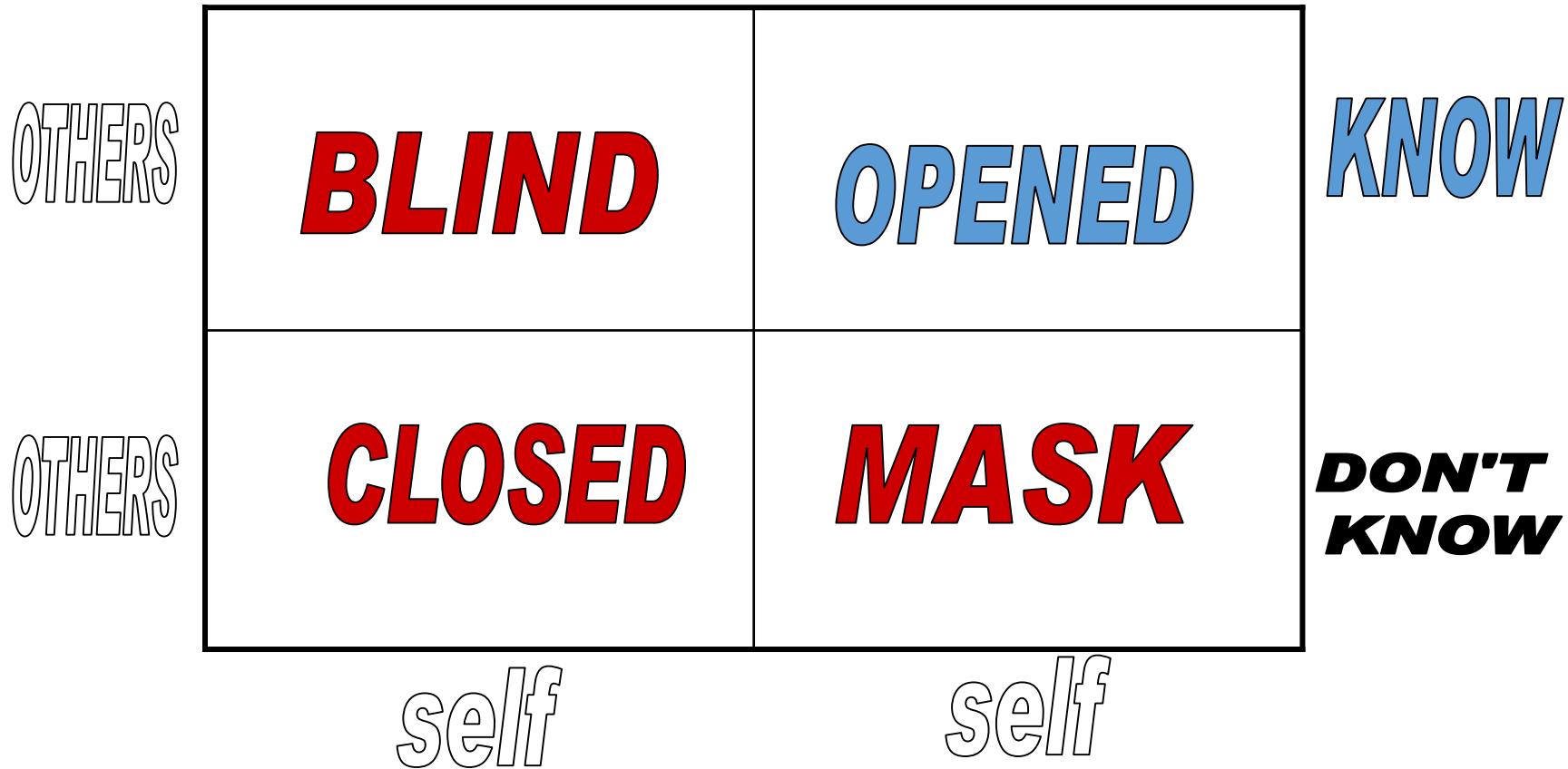
عمل ما تُحب  
لا حب ما تُعمل



الفخ  
7

# JOHARI WINDOW

**DON'T KNOW** **KNOW**



# الفخ 8

## تفويض الأسلوب وعدم تفويض الصلاحية



# قصتي مع الادربيالين

## مفاهيم و خطوات جلسات التقويض

R

**R** ESPONSIBILITIES

E

**E** XPECTATIONS

L

**L** IABILITY

I

**I** SSUES

E

**E** MPOWER/**E** NCOURAGE

F

**F**OLLOW-UP

تضخيم الأمور



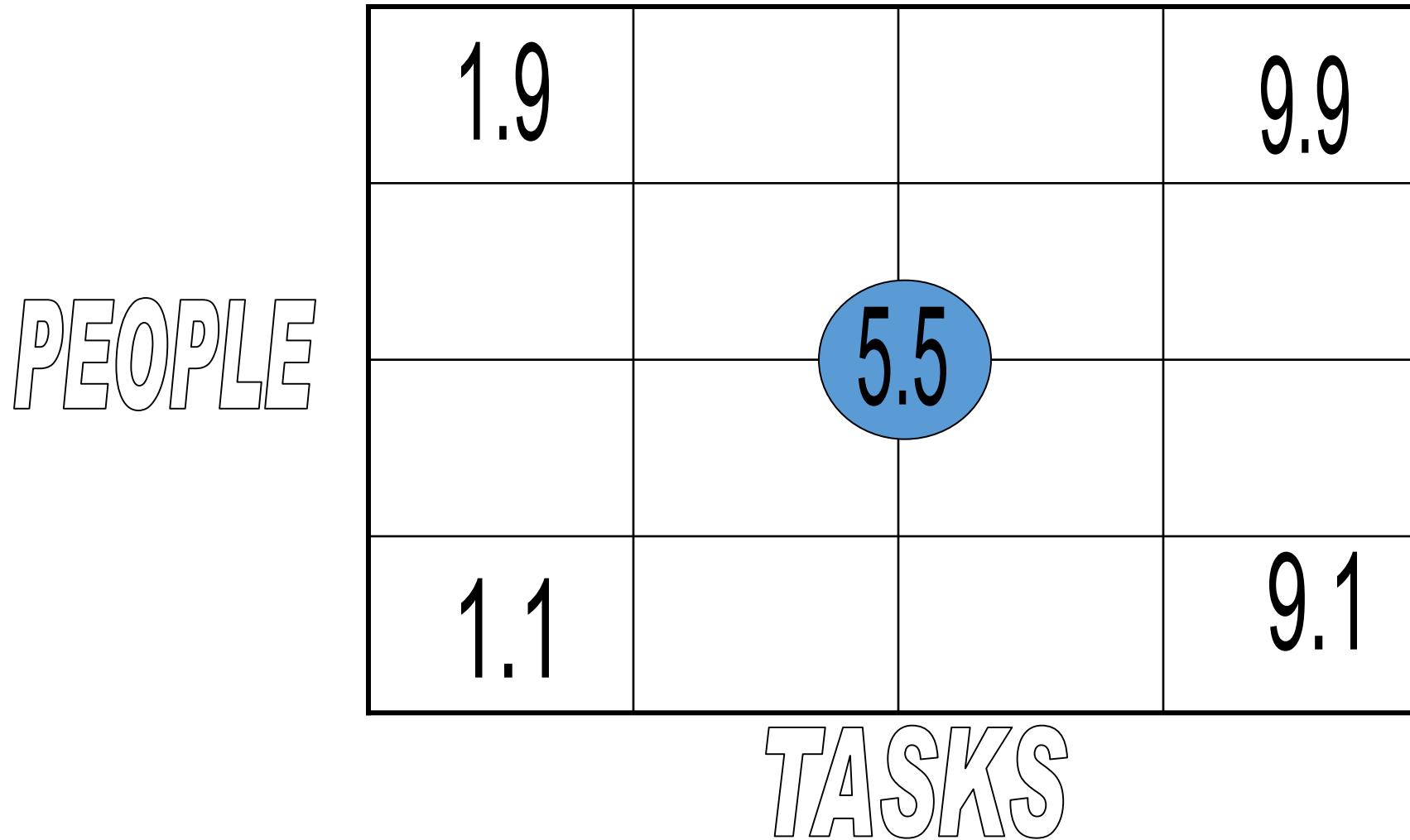
الدخول في  
سلسلة الاجهاد  
المستمر

(Workaholism)



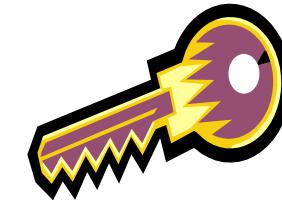
الفح  
10

# MANAGERIAL GRID BLAKE & MOUTON



# المفتاح السادس

# THE 10 GATES



الطريق إلى  
السعادة  
والطمأنينة

البواية  
1

# تلاوة القرآن



البواية

2

ذکر الله



البواية

3

حسن التوكل على الله



البواية 4

حسن الخلق



البوابة  
5



كرم النفس  
وسعه الصدر

# البوابة 6



احترام خلقة الله

# البواحة 7



المنافسة في المكارم



الصدق طمأنينة



البوابة 8



البوابة  
9

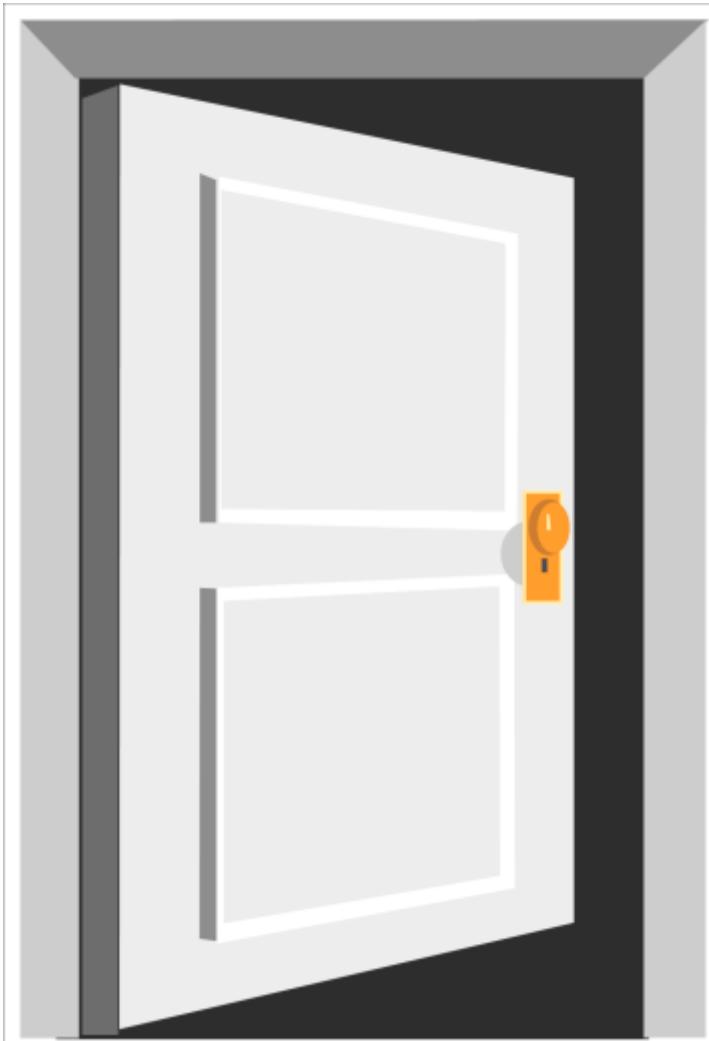
ازالة الهم وقضاء الدين

البُوابةُ 10

التوسط والاعتدال  
في الطعام والشراب



# جلسات عمل الدورة



معوقات الانطلاق الفردية  
**CANCERS 3**



مَعْوَقَاتُ  
انْطِلَاقِ  
طَاقَاتِ  
الْفُرْدِ



سوء الظن  
في الناس

Cynicism

# المقارنة



Comparing



التشكي

Complaining

# الرسالة الختامية

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين اوتوا العلم درجات  
يثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة

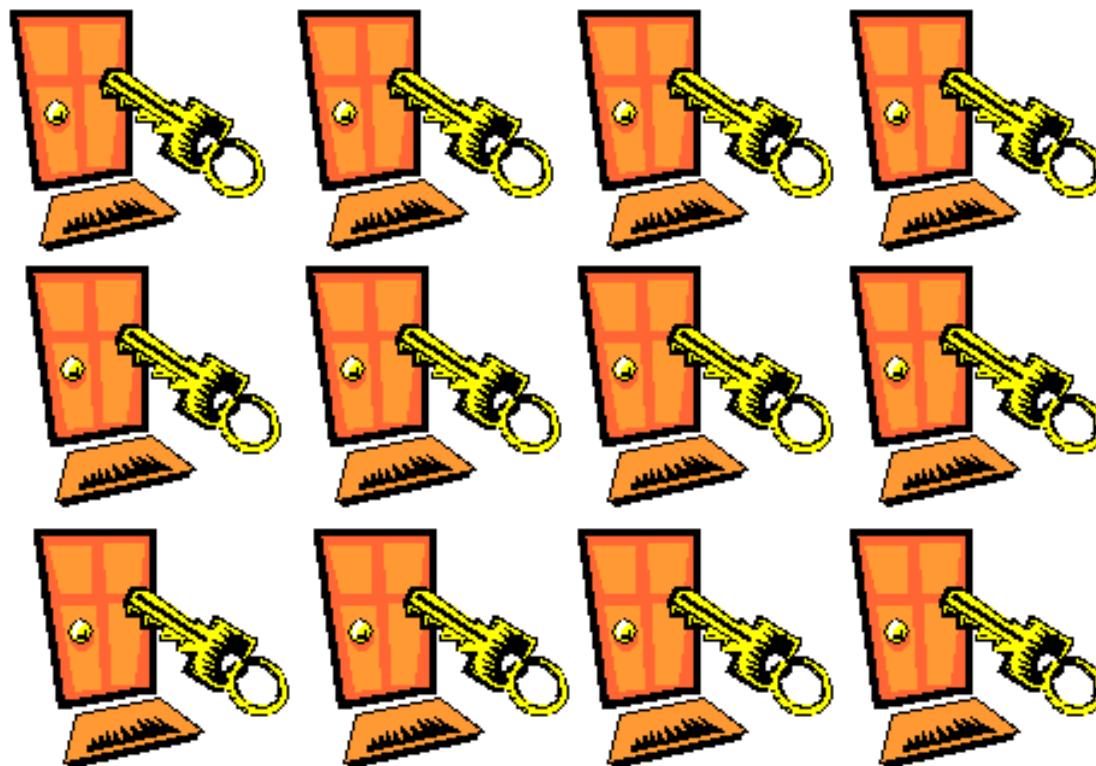
و من أحسن قولهً ممن دعا إلى الله و عمل صالحاً ...

# عند مواجهة المشكلات والأزمات

من الحكمة الانحناء لها حتى تمر بسلام

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامِةِ الزَّرْعِ  
يَفِيءُ وَرَقَهُ مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تُكَفِّئُهَا  
فَإِذَا سَكَنَتِ اعْتَدَلَتْ  
وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكَفَّأُ بِالْبَلَاءِ  
وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ  
صَمَاءَ مُعْتَدِلَةً حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ \*

# Write down ur action plan now !



# الخطة العملية

# **ACTION PLAN**

# **REMEDIAL APPROACH**

ما هو دوري القادم؟

المبدأ	الاصابة	الخطبة
PRINCIPLE	PARADIGM	PROCESS



# شروط نجاح الخطة العملية

اكتبها الآن

حدد تاريخ البداية الآن

أجعلها متدرجة

أبدأ بالمناطق المصابة أولاً

أدعو المقربين لفكري الجديد

أقرن النبات

استعن بالله و اعتصم بحبله المتين



سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ  
نَشَهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
نَسْتَغْفِرُكَ وَنَتُوْبُ إِلَيْكَ