



أكاديمية الإبداع الخليجي
للتدريب الإلكتروني

نموذج السويدان لإدارة الذات

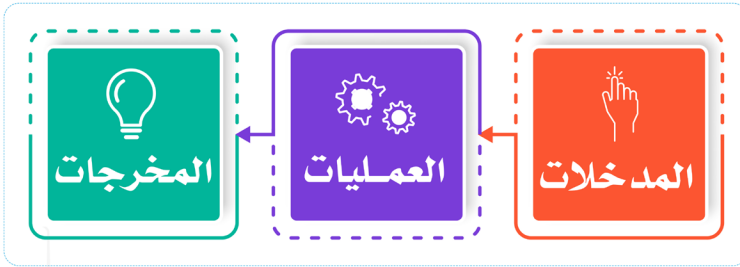
د. طارق سويدان



إدارة الذات عملية منهجية، يجب أن تكون وفق خطة واضحة المعالم،
وشاملة لجميع الجوانب التي تمس حياة الإنسان ولكن بتوازن.
وقد طور الدكتور طارق السويدان -بناءً على خبرته وتجاربه الطويل-
نموذجاً لإدارة الذات، يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية ملخصة في:

■ أتت تمت سد ■

● وهي مبنية على نموذج الهندسة والمصانع:



● والأجزاء الثلاثة يتفرع منها عدة عناصر:

● أتت المدخلات

وكلمة (أتت) من 3 حروف ترمز لثلاثة عناصر كل منها يبدأ بحرف
من هذه الحروف، وتغطي الأمور التي يجب الحرص على توفرها
كمدخلات لإدارة الذات.

● تمت العمليات

وكلمة (تمت) أيضاً من 3 حروف ترمز لثلاثة عناصر كل منها يبدأ
بحرف من هذه الحروف، وهي صلب عملية إدارة الذات.

● سد النتائج

تتكون كلمة (سد) من حرفين ترمز لعنصرين هما الهدف والنتائج
المنشودة من وراء إدارة الذات.

نموذج السويدان لإدارة الذات

أتت المدخلات، وتمت العمليات، فسدت النتائج.

تعلم

- 1 ذكاء
- 2 منهجية
- 3 قراءة
- 4 تدريب
- 5 متابعة
- 6 وعي

تخطيط

- 1 طويل
- 2 5 سنوات
- 3 سنوي
- 4 شهري
- 5 أسبوعي
- 6 يومي

أفكار

- 1 العقيدة
- 2 المبادئ
- 3 القيم
- 4 فهم الحياة
- 5 الطموحات
- 6 قواعد السلوك

أتت

المدخلات

توازن

- 1 الروح
- 2 العقل
- 3 العاطفة
- 4 الجسد
- 5 البيئة
- 6 الآخرة

مهارات

- 1 عامة
- 2 خاصة
- 3 مؤقتة
- 4 مهارات التعلم
- 5 مهارات التأثير
- 6 مهارات التحليل

تمكين

- 1 مال
- 2 وقت
- 3 طاقة
- 4 إرادة
- 5 قرار
- 6 نفوذ

تمت

العمليات

دائم

- 1 أثر وبصمة
- 2 استمرارية الحياة
- 3 الذكر الحسن
- 4 العطاء للإنسانية
- 5 تحقيق الذات
- 6 الفلاح الأخروي

سلام

- 1 السلام الداخلي
- 2 السلام الخارجي
- 3 الرضى
- 4 التحكم
- 5 السعادة
- 6 الحب

سدت

النتائج





ونشر الآن في شرح مختصر لعناصر النموذج وإعطائك بعض المراجع لها.

أولاً أتت المدخلات

هناك أمور وأسس رئيسية يجب أن تتوفر في الشخص لينطلق منها ويبنى عليها خطته وإنجازاته في الحياة، وهي:

« حرف (أ): أفكار

الإنسان المنتج الفعال لديه أفكار سليمة وراسخة ينطلق منها، ويتفرع من هذا العنصر نقاط فرعية:

① العقيدة:

التوحيد والإيمان بالله هو الأساس والقاعدة المتينة للانطلاق.

② المبادئ:

القيم الثابتة بغض النظر عن الزمان والمكان والإنسان، يجب أن تكون واضحة ومحددة لديك مثل مبدأ التوحيد، والصدق.



(3) القيم:

الأمر التي يتبناها الإنسان ولها قيمة كبيرة عنده، سواء كانت من الأمور الأخلاقية أو من الأمور الأخرى مثل قيمة المال الوفير.

(4) فهم الحياة:

نظرتك للحياة وفهم مغزاها وسننها.

(5) الطموحات:

الأهداف البعيدة التي تطمح لها.

(6) قواعد السلوك:

المعايير التي تحكم سلوكك
مثل: أنا أتحمك في مشاعري وليس الآخرين.



راجع: كتاب وألبوم «مختصر العقيدة الإسلامية»، ومحاضرة
«النجاح في الحياة» وكتاب «صناعة النجاح».



« حرف (ت): تخطيط

الإنتاجية تتطلب وجود خطة للإنسان ينفذها ويسير وفقها،
وتشمل أنواع التخطيط التالية:

(1) طويل:

خطة شخصية واضحة الأهداف
لعشرة أو عشرين سنة قادمة.

(2) خمس سنوات:

خطة متوسطة لخمس سنوات
قادمة، تغطي جوانب الحياة بتوازن.



③ سنوي:

خطة مفصلة لعام قادم في كل المجالات.

④ شهري:

خطة شهرية تتفرع عن الخطة السنوية.

⑤ أسبوعي:

خطة مفصلة للأسبوع.

⑥ يومي:

خطة لليوم الواحد.



SEPTEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



انظر: دورات التخطيط الاستراتيجي والتشغيلي
ودورة الإنتاجية الفردية.



« حرف (ت): تعلم

الشخص الذي يريد أن يكون منتجاً يملك منهجية واضحة للتعلم ويتعلم باستمرار، وسيساند هذا التعلم الدائم توفر الأمور التالية:

① ذكاء:

لديه الفطنة وسرعة الفهم
«راجع دورة مفاهيم الذكاء».

② منهجية:

يتقن منهجية التعلم في الحياة
«انظر دورة منهجية التعلم».



③ قراءة:

لديه قراءات منهجية في المعارف المختلفة
«راجع سلسلة كتب صناعة الثقافة».

④ تدريب:

يلتحق بدورات تدريبية باستمرار
«انظر أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الالكتروني».

⑤ متابعة:

يعرف ويتابع ما يجري حوله من أحداث.

⑥ وعي:

يفهم الأمور ويدركها بشكل سليم.



ثانياً تمت العمليات

«حرف (ت): تمكين»

كلما كان لدى الإنسان تمكين أكبر كانت إنتاجيته أعلى، ويشمل التمكين:

① مال:

توفر المال يزيد إنتاجيتك.

② وقت:

الوقت الحر الذي تتحكم فيه
«انظر دورة الإنتاجية الفردية».



③ طاقة:

الصحة والنشاط والحيوية «راجع دورة الإنتاجية الفردية».

④ إرادة:

قوة العزيمة والتصميم وعدم الاستسلام للضغوط والتثبيط.



⑤ قرار:

إتقان منهجية اتخاذ القرارات وتطبيقها.
«انظر دورة المنهج الحديث في اتخاذ القرارات».

⑥ نفوذ:

القدرة على فعل الممنوع دون عقاب، وهذا له قواعد يمكن تعلمها
«راجع دورة القوة والنفوذ».

« حرف (م): مهارات

كلما زادت مهاراتك زادت إنتاجيتك

① عامة:

اتخاذ القرارات، إدارة الوقت والذات.
التخطيط، وغيرها.

② خاصة:

تعتمد على مجالك وطبيعة عملك.

③ مؤقتة:

تحتاجها لفترة محدودة، قد تكون بسبب سفر أو مشروع معين.

④ مهارات التعلم:

التركيز، التلخيص، القراءة السريعة، وغيرها
«انظر دورة منهجية التعلم، ودورة وتطبيق القراءة السريعة»

5) مهارات التأثير:

الإلقاء، الإقناع، الإعلام، وغيرها «انظر دورتي الإقناع والإلقاء».

6) مهارات التحليل:

تحليل الشخصيات، تحليل المنظمات، تحليل المواقف.
«انظر: دورات أنماط الشخصية، والمؤسسية، والقيادة الموقفية»

« حرف (ت): توازن

الشخص الفعال لديه إنتاجية متوازنة بين عدة أمور:

1) الروح:

علاقتك مع الله تعالى «العبادة، الذكر، الخلوة.....».

2) العقل:

الجانب الفكري «القراءة، حضور مؤتمرات، متابعة مجالات متخصصة.....».

3) العاطفة:

جانب العلاقات «الأهل، الأرحام، الأصدقاء.....».

4) الجسد:

طعام صحي، رياضة، وغيرها.

5) البيئة:

حماية كوكب الأرض، النظافة، الحفاظ على الطبيعة.

6) الآخرة:

أن تربط كل ما تفعله بالآخرة، وتعمل لها.



انظر: دورة الإنتاجية الفردية.



ثالثاً سد النتائج

إذا كانت مدخلاتك سلمية، وقمت بالعمليات المطلوبة على أكمل وجه، عندها ستحصل النتائج التالية:

« حرف (س): سلام

① السلام الداخلي:

طمأنينة وتوافق داخلي وهدوء نفسي.

② السلام الخارجي:

هدفنا كمسلمين نشر السلام بين كل الناس.

③ الرضى:

ضد السخط، وهو أن تفعل أعلى ما تستطيع ثم ترضى بالنتائج التي تحققت، فهي بيد الله عز وجل.

④ التحكم:

بذاتك ومشاعرك وقراراتك وحياتك.

⑤ السعادة:

شعور بالفرح والمتعة الداخلية.

⑥ الحب:

حب الله جل جلاله، والوالدين، والأهل، والأصدقاء، وغيرهم.



انظر: سلسلة كتب سلام للأستاذة ياسمين يوسف
والموقع الإلكتروني: www.salam4all.com

« حرف (د): دائم

هذه النتائج التي تحققها ستكون دائمة وليست مؤقتة، وهذا هو النجاح الحقيقي.

① أثر وبصمة:

أثر إيجابي في الحياة عليك وعلى من حولك.

② استمرارية الحياة:

أن يستمر إنجازك وأثرك بعد مغادرتك.

③ الذكر الحسن:

يخلد ذكرك حسناً بين أهل الأرض وأهل السماء.

④ العطاء للإنسانية:

أعلى العطاء هو عطاء المؤمن للإنسانية كلها.

⑤ تحقيق الذات:

أن تعرف لماذا خلقت؟ وتنتج فيما خلقت له وتبدع فيه.

⑥ الفلاح الأخرى:

"وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى"، "وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَى".

“

يمكنك التعرف على هذا النموذج بشكل مفصل
والتدرب على جميع عناصره ووضع خطة عملية وفعالة
لإدارة ذاتك من خلال المشاركة في دورة

الإنتاجية الشخصية للدكتور طارق السويدان

وذلك على أكاديمية الإبداع الخليجي للتدريب الإلكتروني
عبر النقر على الرابط التالي

انقر للدخول



”



أكاديمية الإبداع الخليجي
للتدريب الإلكتروني

Website: www.egulfinnovation.com

Hotline: (965) 96679806