

الالتزام الذاتي - أوراق العمل 1

على مقياس من 1 إلى 10 كم تمنح نفسك إن نظرت لالتزامك الذاتي؟

.....

ما هي أكثر مناحي حياتك التي تلتزم فيها؟

.....
.....
.....

وما هي أقل مواطن الالتزام الذاتي بحياتك؟

.....
.....
.....

أذكر خمسة أمثلة لالتزامك الذاتي خلال حياتك:

المثال

.....
.....
.....

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

المثال

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

المثال

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

المثال

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المثال

.....

.....

.....

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اكتب آخر خمسة أعذار سقتها لنفسك:

الموقف 1

.....

.....

.....

الأعذار

.....

.....

.....

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

.....
.....
.....

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

.....
.....
.....

الموقف 2

.....
.....
.....

الأعذار

.....
.....
.....

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

.....
.....
.....

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

.....
.....
.....

الموقف 3

.....
.....
.....

الأعذار

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الموقف 4

الأعذار

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الموقف 5

.....
.....
.....

الأعذار

.....
.....
.....

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

.....
.....
.....

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

.....
.....
.....

من خلال تأملك لهذه المواقف، ما هي طبيعة الأعذار التي تميل إلى سوقها؟

.....
.....
.....

اختر موضع من مواضع حياتك تجده غير مُرضي أو غير مُشبع بالنسبة لك، والآن تخيل إذا كان هذا الجزء من حياتك مثاليًا كيف كان ليكون (مثلا حياتك العملية، الوظيفية، العلائقية، الدراسة، الشغف،)، صفه الآن إن كان مثاليًا.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

والآن فكر في هذا السؤال: ما هو أهم (التزام واحد) إن استطعت التمكن منه، اقترب بك كعامل رئيس من هذا الشكل المثالي.

والآن جرب نفس التمرين على موضع آخر ... (الصحة - العائلة - الوضع المالي -)
صفه إن كان مثاليًا

والآن فكر في هذا السؤال: ما هو أهم (التزام واحد) إن استطعت التمكن منه، اقترب بك كعامل رئيس من هذا الشكل المثالي.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

إذا كان يصعب عليك الوصول لإدراك هذا الالتزام الرئيس، تخيل أنك تمتلك قوة خارقة أو القدرة على تحقيق أمنية ما، ما هو التغيير الإيجابي الذي إن تمنيته تظن أن حياتك ستصبح أفضل؟

.....
.....
.....
.....

الآن استحضروا خمسة أشخاص تحمل لهم الإعجاب، واذكر لدى كل منهم ثلاثة صفات تحترمها.

الشخص	الصفات

ما هي الفضيلة أو (الخُلُق) أو الطبع الذي تهتم به، وتسعى لاكتسابه؟ ولماذا؟

.....
.....

اذكر ثلاث مواقف شعرت فيها بالفخر، وكأنك خير إنسان يمكنك أن تكونه. (الثقة بالنفس- التقدير الذاتي)

-1

.....
.....
.....

-2

.....
.....
.....

-3

.....
.....
.....

ما هي الصفة الرئيسية التي تتمنى لو ذكرك بها الناس فور ظهور اسمك على ألسنتهم؟

.....
.....

ما الذي تحتاج أن تفعله لتتمكن من تلك الصفة في نفسك وتوصلها؟

.....
.....

ما هي المساحات التي ترى أنك تحتاج أن تمارس فيها المزيد من النزاهة والأمانة؟

.....
.....
.....

ما هي الشكايات التي ترى نفسك مجمدًا فيها ولا تستطيع تجاوز مواقفها أو شخصها، وتؤثر بشكل سلبي على
تحملك لمسئوليتك عن حياتك. اذكر أربعة على الأقل.

-1

.....
.....
.....

-2

.....
.....
.....

-3

.....
.....
.....

-4

.....
.....
.....

اختر أربع مواقف ترى نفسك مظلومًا (ضحية) للظروف والآخرين، وجرب أن تفحصها بحيث تكتشف مساحتك من
المسؤولية عما حدث.

-1

.....
مساحتي من المسؤولية:

.....
.....
.....

-2

.....
مساحتي من المسؤولية:

.....
.....
.....

-3

مساحتي من المسؤولية:

-4

مساحتي من المسؤولية:

والآن اختر علاقة من ماضيك، لم تكن فيها سعيدًا، وتفكر الآن إلى أي مدى وكيف كنت مسؤولًا أو مشاركًا في تلك
التعاسة.

المسؤولية الشخصية (استلهام ألفريد أدلر)

الآن تحتاج أن تكتب أول عشرة ذكريات تأتي في عقلك حين تتذكر طفولتك.

الموقف الأول

.....
.....
.....

الموقف الثاني

.....
.....
.....

الثالث

.....
.....
.....

الرابع

.....
.....
.....

الخامس

.....
.....
.....

السادس

.....
.....
.....

السابع

.....
.....
.....

