

الالتزام الذاتي – أوراق العمل 1

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

ما هي أكثر مناطي حياتك التي تتلزم فيها؟

وما هي أقل مواطن للالتزام الذاتي بحياتك؟

أذكر خمسة أمثلة لالتزامك الذاتي خلال حياتك:

المثال

في رأيك ما الذي ساعدك على الالتزام.

اكتب آخر خمسة أذار سقتها لنفسك:

الموقف ١

الأذار

الحقيقة التي أحallow الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الموقف ٢

الأعذار

الحقيقة التي أحallow الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الموقف ٣

الأعذار

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الموقف ٤

الأعذار

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

الأعذار

الحقيقة التي أحاول الفرار منها

الموقف المسؤول الذي لم أتخذه

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

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

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

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

والآن فكر في هذا السؤال: ما هو أهم (الالتزام واحد) إن استطاعت التمكّن منه، اقترب بك كعامل رئيس من هذا الشكل المثالي.

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

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

في نظرك ما الذي يمنعك عن تحقيق هذا التصور المثالي إن كان ممكناً، أو على الأقل مقاربته

في رأيك، ما هو الالتزام الوحيد الذي يمكن أن يقترب بك من الشكل المثالي في الموضع الثلاثة التي تأملتها حتى اللحظة.

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 استحضر خمسة أشخاص تحمل لهم الاعجاب، واذكر لدى كل منهم ثلاثة صفات تحترمها.

الصفات	الشخص

ما هي الفضيلة أو (الخلق) 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 وتؤصلها؟

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

ما هي الشكایات التي ترى نفسك مجدًا فيها ولا تستطيع تجاوز موافقها أو شخصها، وتؤثر بشكل سلبي على تحملك لمسؤولياتك عن حياتك. اذكر أربعة على الأقل.

-1

-2

-3

-4

اختر أربع موافق ترى نفسك مظلوماً (ضحية) للظروف والآخرين، وجرب أن تفحصها بحيث تكتشف مساحتك من المسؤلية عما حدث.

-1

مساحتى، من المسؤولة:

-2

مساحتی، من المسؤولیة:

-3

مساحتي من المسؤولية:

-4

مساحتي من المسؤولية:

والآن اختر علاقة من ماضيك، لم تكن فيها سعيداً، وتفكر الآن إلى أي مدى وكيف كنت مسؤولاً أو مشاركاً في تلك التعasse.

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

الثامن

التاسع

العاشر

والآن عد إلى كل موقف وتأمله، ثم اسأل نفسك، ما الذي تخرج به من هذا الموقف وكيف تقرؤه وتستقي منه معتقدات عن نفسك والآخرين والحياة ككل.

المعتقدات التي استقيتها من هذه المواقف:

المعتقدات الصائبة حين اختبر ما استقيته منها.

عماد رشاد عثمان
الالتزام الناجي – أوراق العمل ١
