



الفصل القابضة
Al Faisal Holding



رحلة إلى الذات القيادية

د. عذاري الشحية
سلطنة عمان





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



محاور البرنامج الأساسية:



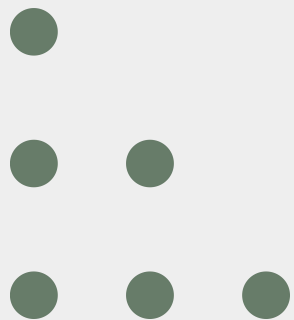
التميز القيادي المستدام



تنمية روح المبادرة



تحقيق الذات القيادية

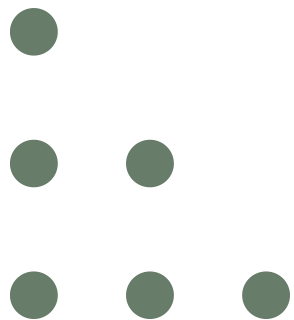


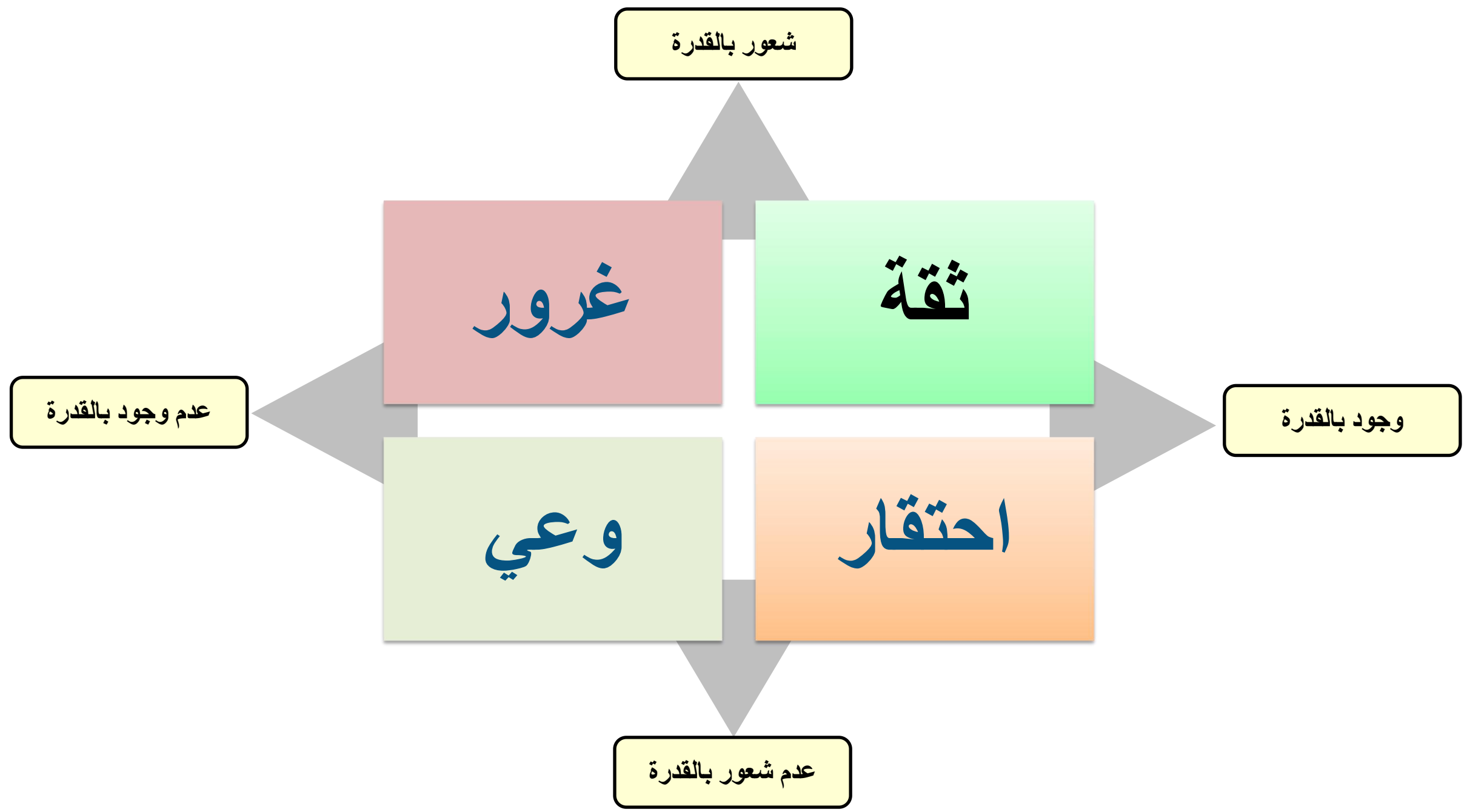
01 الذات المثالية

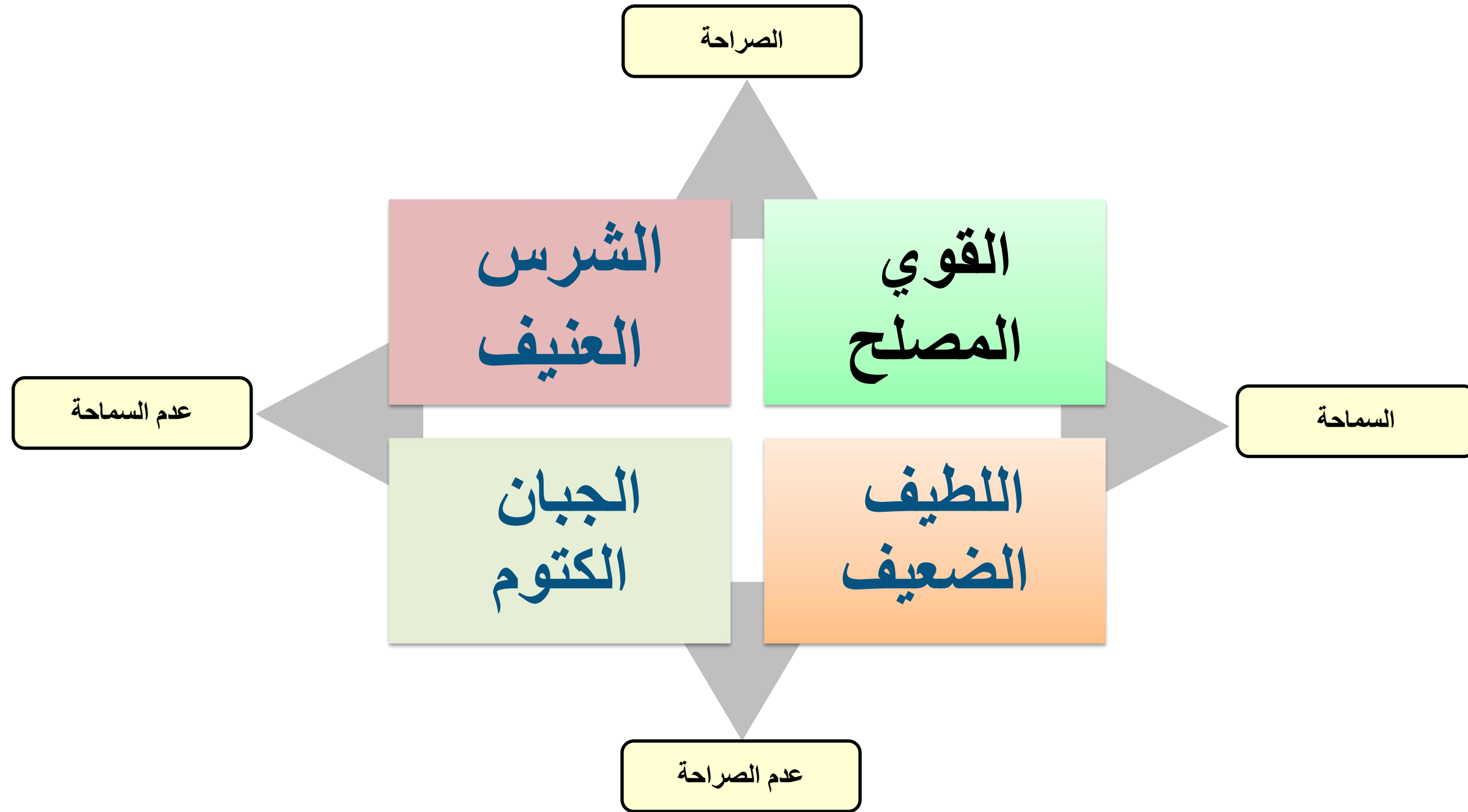
02 الذات الواجبة

03 الذات الواقعية

الذات وأنواعها







توكيد الذات

• متعلق بالتعبير عن الشعور.

تقبل الذات

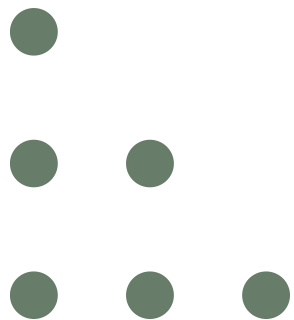
• متعلق بالرضا عن العيوب والمحاسن في الشكل والقدرات والإمكانات.

الثقة بالذات

• متعلقة بامتلاك القدرة على الأداء والشعور بامتلاك تلك القدرة.

تقدير الذات

• متعلق برأيك بذاتك وأهميتها والقيمة التي يضعها الانسان لنفسه.



توكيد الذات

%44

هو من يعبر عن رأيه ويظهر مشاعره

تقبل الذات

%24

يتقبل مظهره وراض عن حياته

تقدير الذات

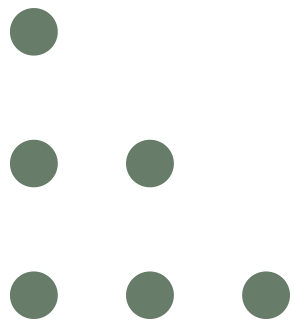
%19

لا تهمة آراء الناس عنه

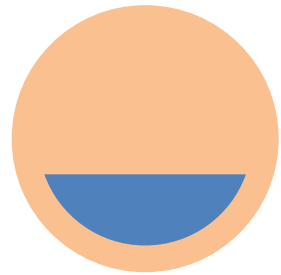
الثقة في الذات

%14

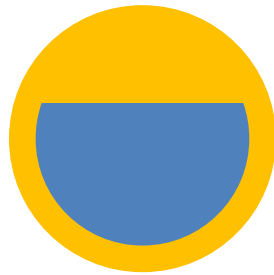
يقدم ولا يخشى النتائج



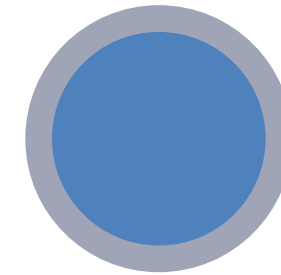
ينقسم الناس في التعبير عن شعورهم إلى ثلاثة أنواع:



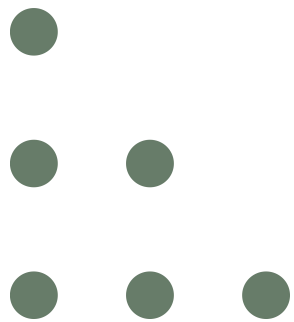
عدواني



توكيد



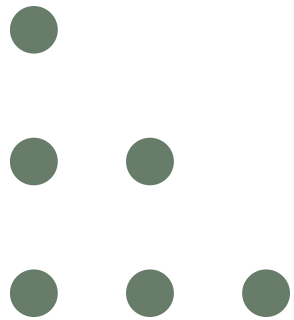
سلبي



أجزاء الذات

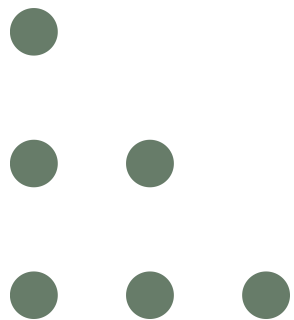
مستور

منظور



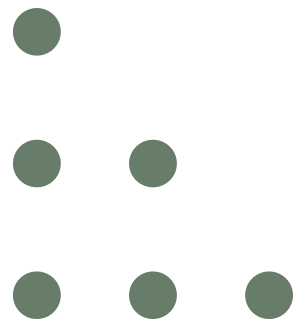
تمرين (1) حوار مع الذات اكتب الأشياء التي تعجبك في ذاتك

أولاً: أشياء تعجبني في ذاتي الجسدية (المظهر الخارجي)				
1	2	3	4	5
ثانياً: أشياء تعجبني في ذاتي الأخلاقية (تعاملك – أسلوبك – ردود فعلك – سلوكك)				
1	2	3	4	5
ثالثاً: أشياء تعجبني في ذاتي العقلية (مستواك التعليمي وشهادتك – ذاكرتك – تفكيرك – إبداعك – ثقافتك – ذكاؤك – فهمك)				
1	2	3	4	5
رابعاً: أشياء تعجبني في ذاتي الاجتماعية (علاقاتك مع أسرته وزملاءك – قدرتك على بناء العلاقات – مهارات الاتصال والحوار)				
1	2	3	4	5
خامساً: أشياء تعجبني في ذاتي العاطفية (تفاؤل – نشاط – حماسة – تسامح – حلم – رحمة – صبر)				
1	2	3	4	5
سادساً: أشياء تعجبني في ذاتي الروحية (إيمان – عبادة – نوافل – يقين – توكل – حسن الظن – رضا بالقضاء والقدر – إخلاص)				
1	2	3	4	5



تمرين (2) حوار مع الذات اكتب الأشياء التي لا تعجبك في ذاتك

أولاً: أشياء لا تعجبني في ذاتي الجسدية (المظهر الخارجي)				
1	2	3	4	5
ثانياً: أشياء لا تعجبني في ذاتي الأخلاقية (تعاملك – أسلوبك – ردود فعلك – سلوكك)				
1	2	3	4	5
ثالثاً: أشياء لا تعجبني في ذاتي العقلية (ثالثاً: أشياء لا تعجبني في ذاتي العقلية (مستواك التعليمي وشهادتك – ذاكرتك – تفكيرك – إبداعك – ثقافتك – ذكاؤك – فهمك))				
1	2	3	4	5
رابعاً: أشياء لا تعجبني في ذاتي الاجتماعية (علاقاتك مع أسرتك وزملاءك – قدرتك على بناء العلاقات – مهارات الاتصال والحوار))				
1	2	3	4	5
خامساً: أشياء لا تعجبني في ذاتي العاطفية (تشاؤم – خمول – كسل – عدوانية – تسرع – قسوة – جزع)				
1	2	3	4	5
سادساً: أشياء لا تعجبني في ذاتي الروحية (سادساً: أشياء لا تعجبني في ذاتي الروحية (ضعف إيمان – إهمال عبادة – تضييع نوافل – شك – تواكل – سوء الظن – جزع من القضاء والقدر – رياء)				
1	2	3	4	5



تمرين (3) حوار مع الذات

■ من الجدولين السابقين:

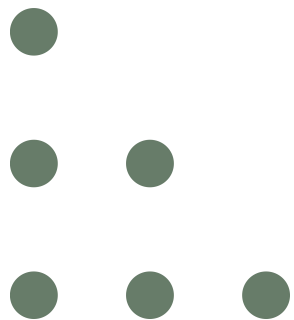
❖ ما الأشياء التي لا تعجبني ويمكن تغييرها؟

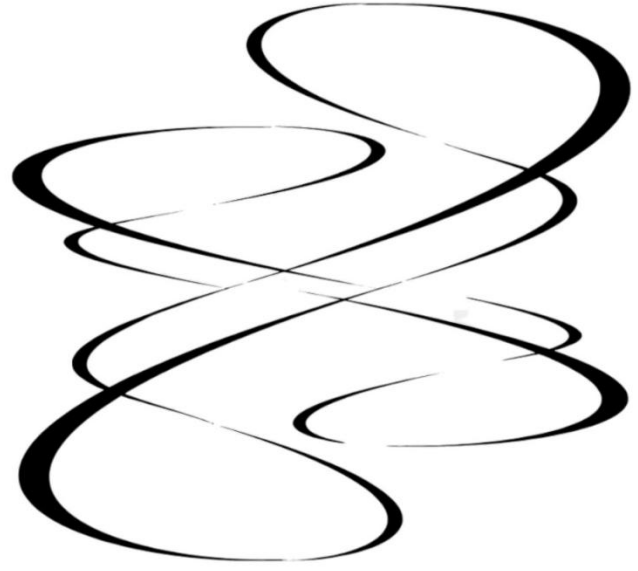
رقم الصفة	في الذات						كيف يمكن تغييرها أو التخفيف منها؟
	الروحية	العاطفية	الاجتماعية	العقلية	الأخلاقية	الجسدية	

❖ ما الأشياء التي لا تعجبني ولا يمكن تغييرها؟

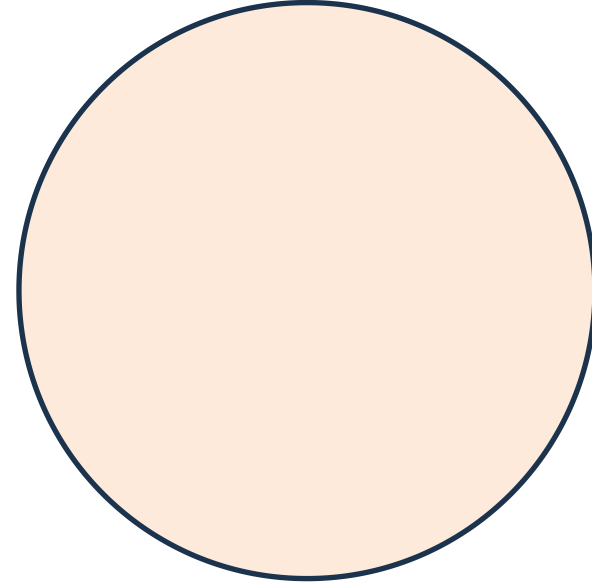
رقم الصفة	في الذات						كيف يمكن تقبلها والتعايش معها؟
	الروحية	العاطفية	الاجتماعية	العقلية	الأخلاقية	الجسدية	

وتذكر : أن أفسى
أنواع الرفض ألا
تقبل ذاتك.

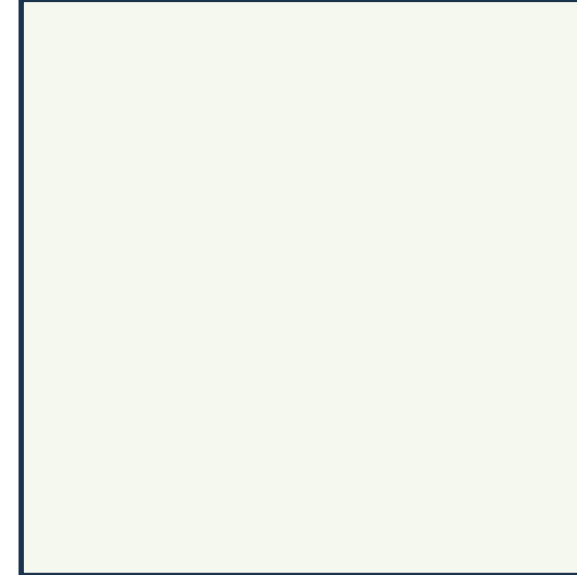




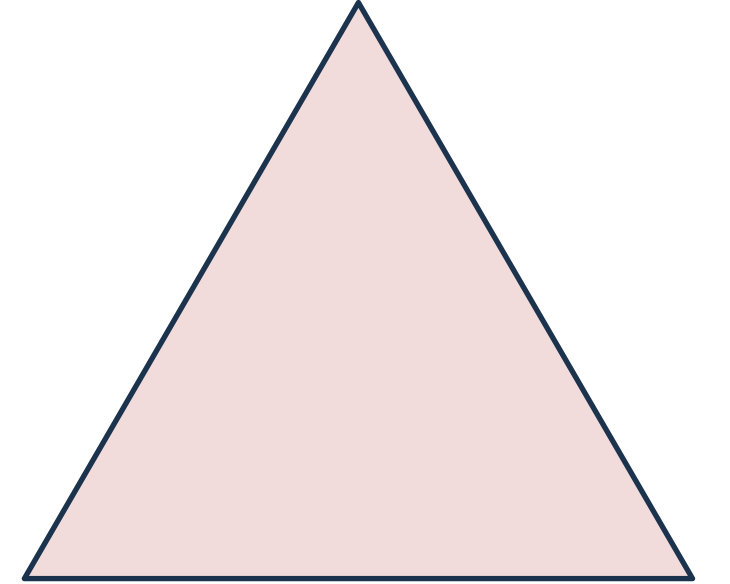
التقييد



التهميش

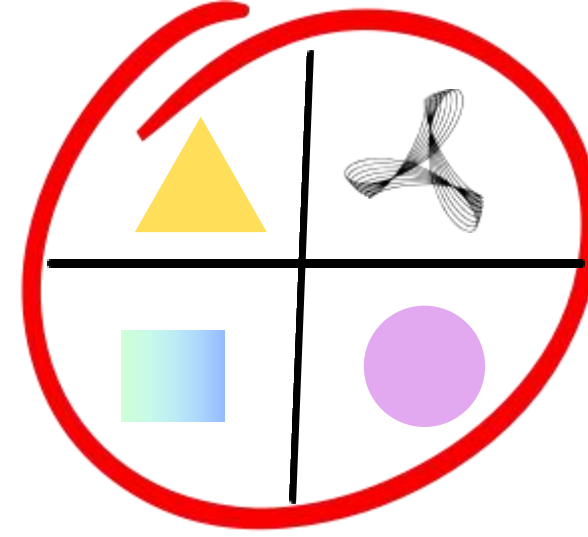
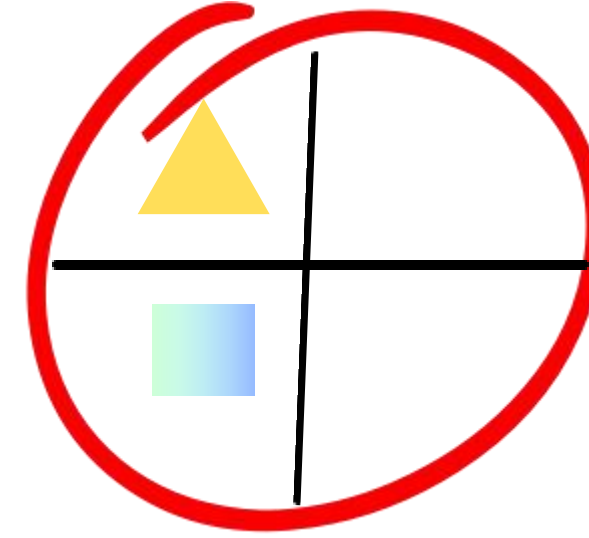
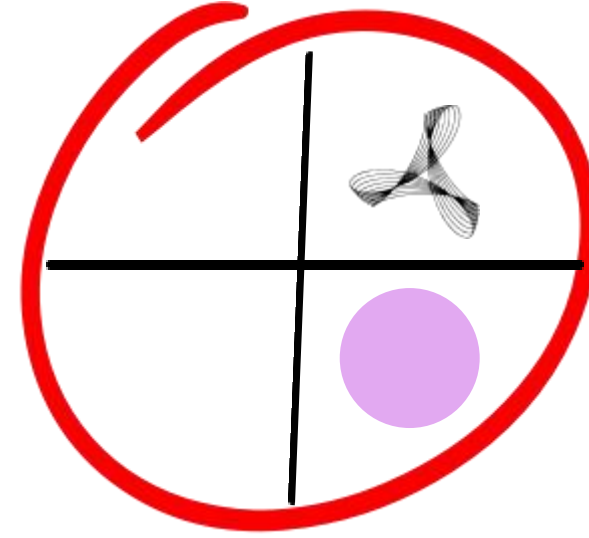
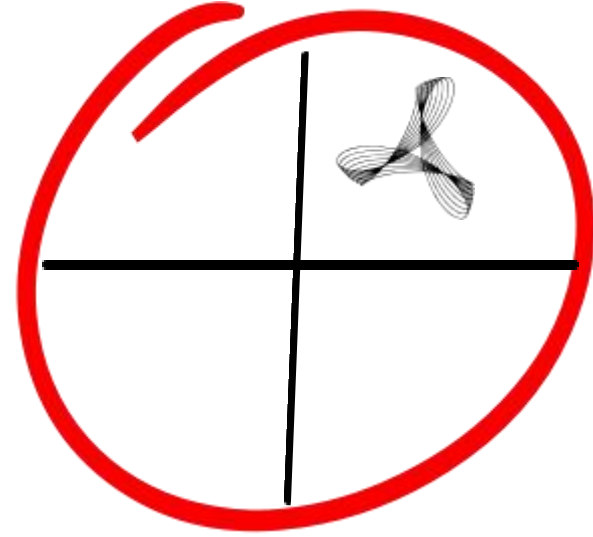
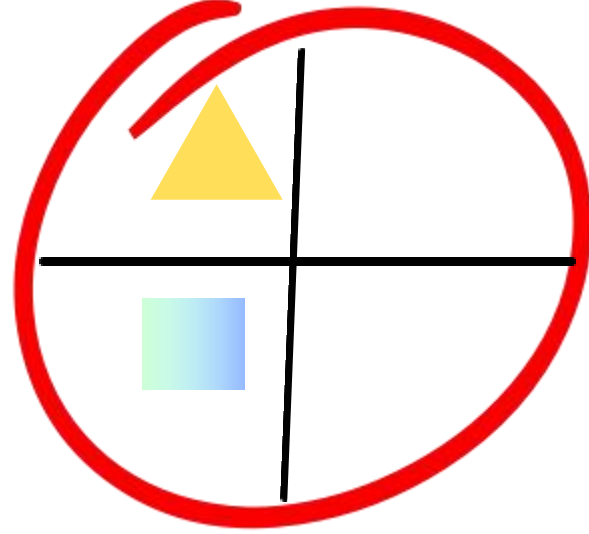
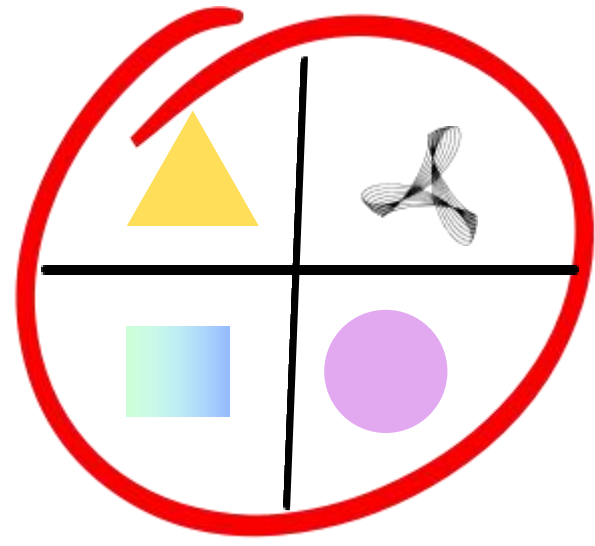


اختراق الأنظمة



سلب الصلاحيات

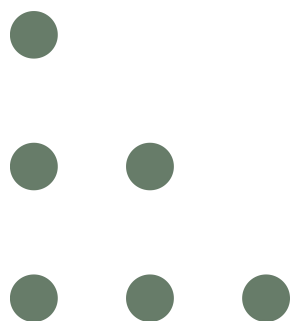
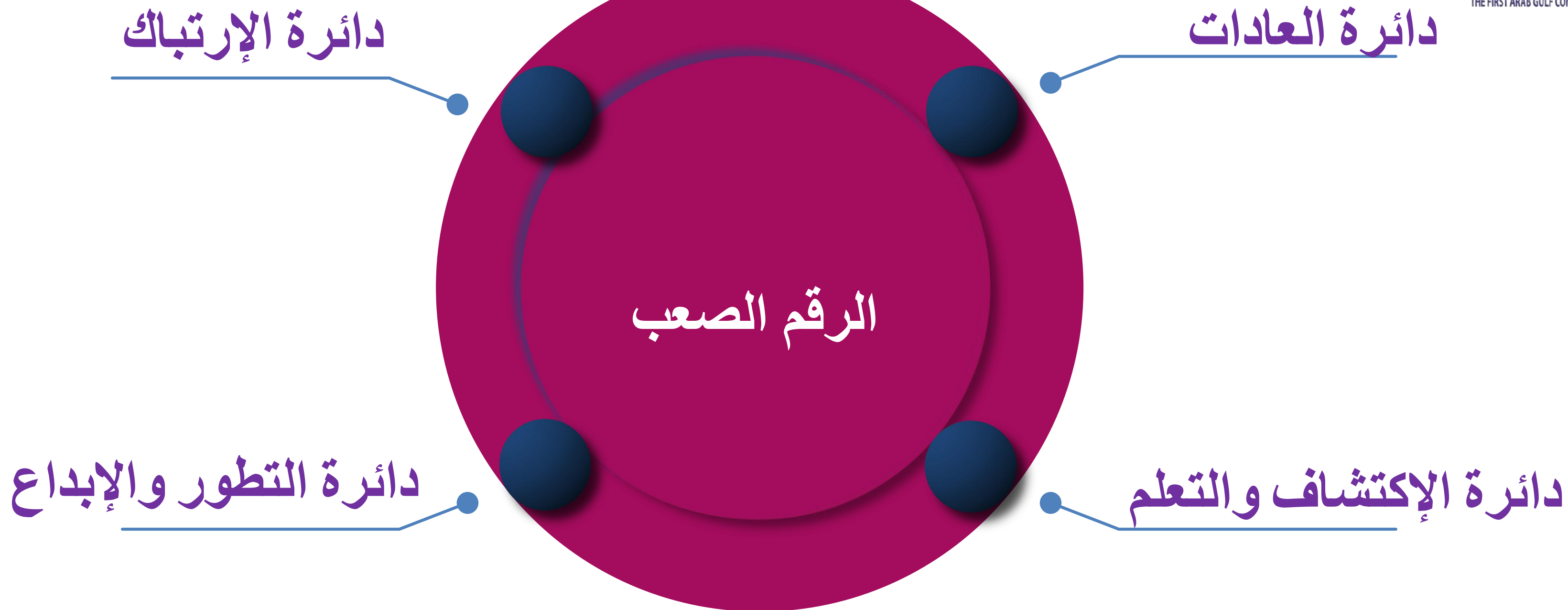




الترغبة ← الإعداد ← الحضارة ← الإستنارة ← التحقق ← التطبيق

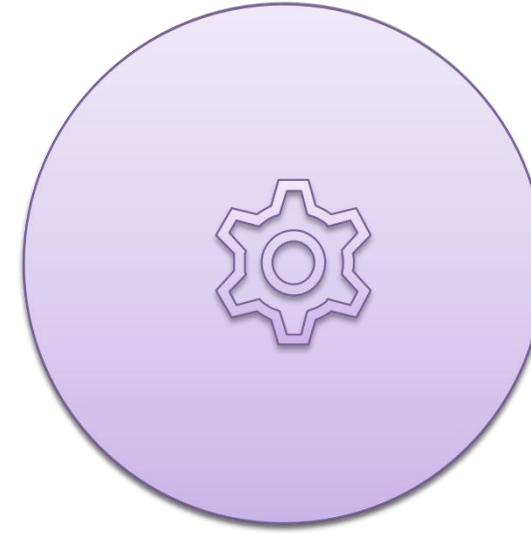


الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



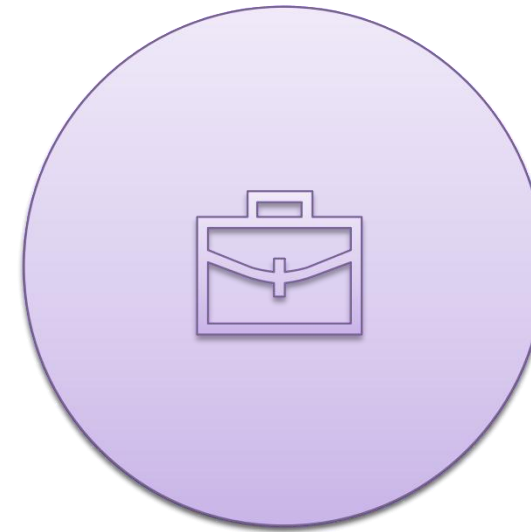
الرقم الاجتماعي

الذات ونموذج آخر

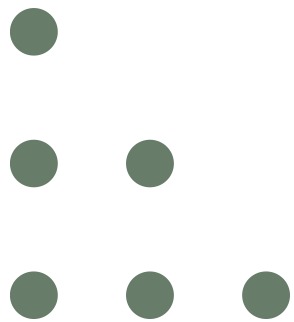


الذات والنموذج المثالي

الذات وما تستطيع



الذات والماضي



فن العلاقات

02 العلاقة مع الذات



01 العلاقة مع الخالق



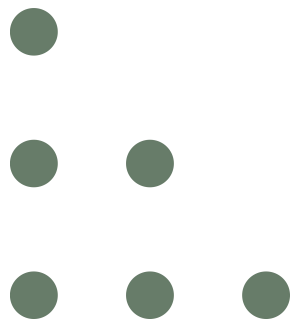
03 العلاقة مع المخلوق

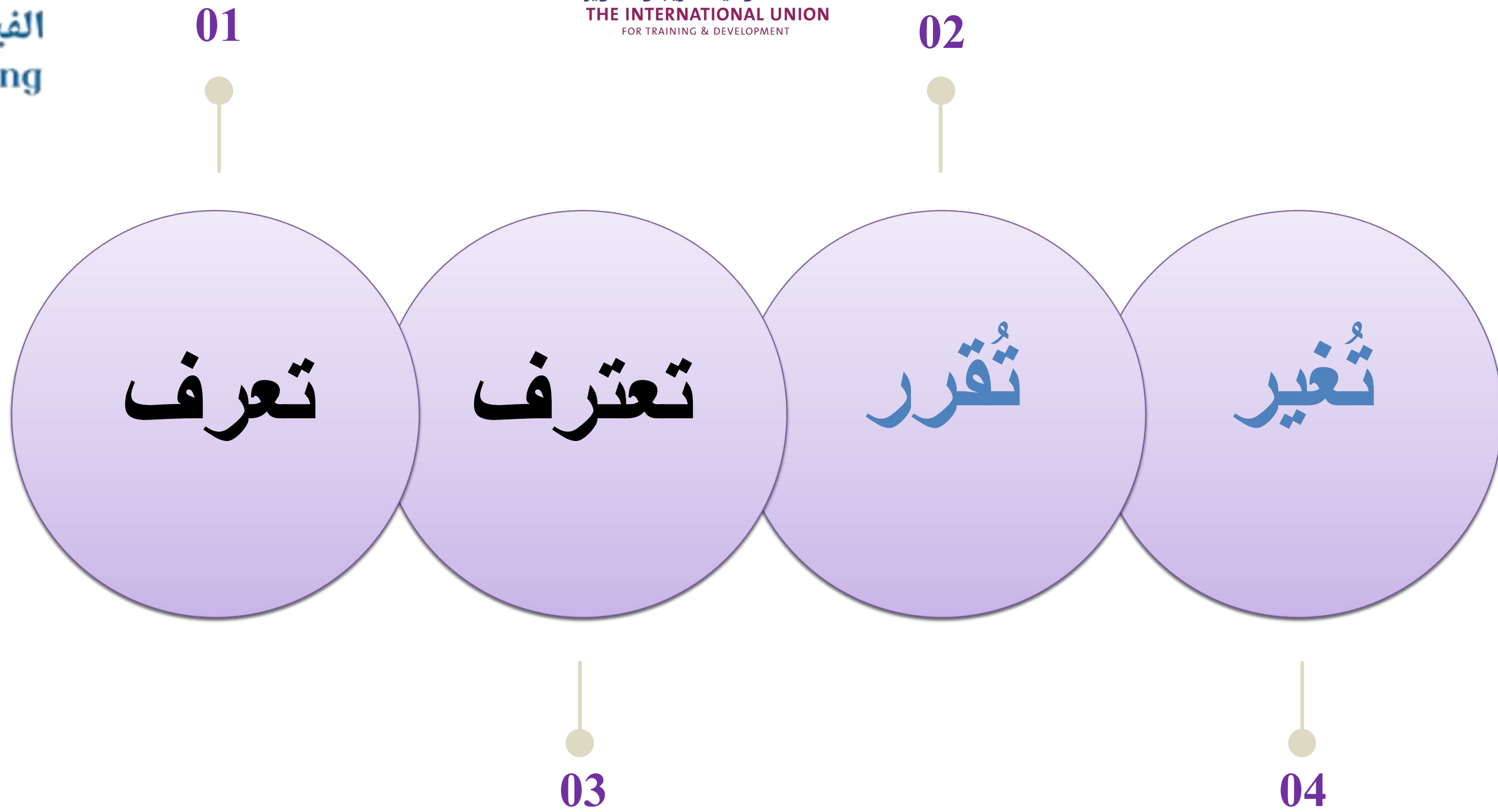


04 العلاقة مع المكان

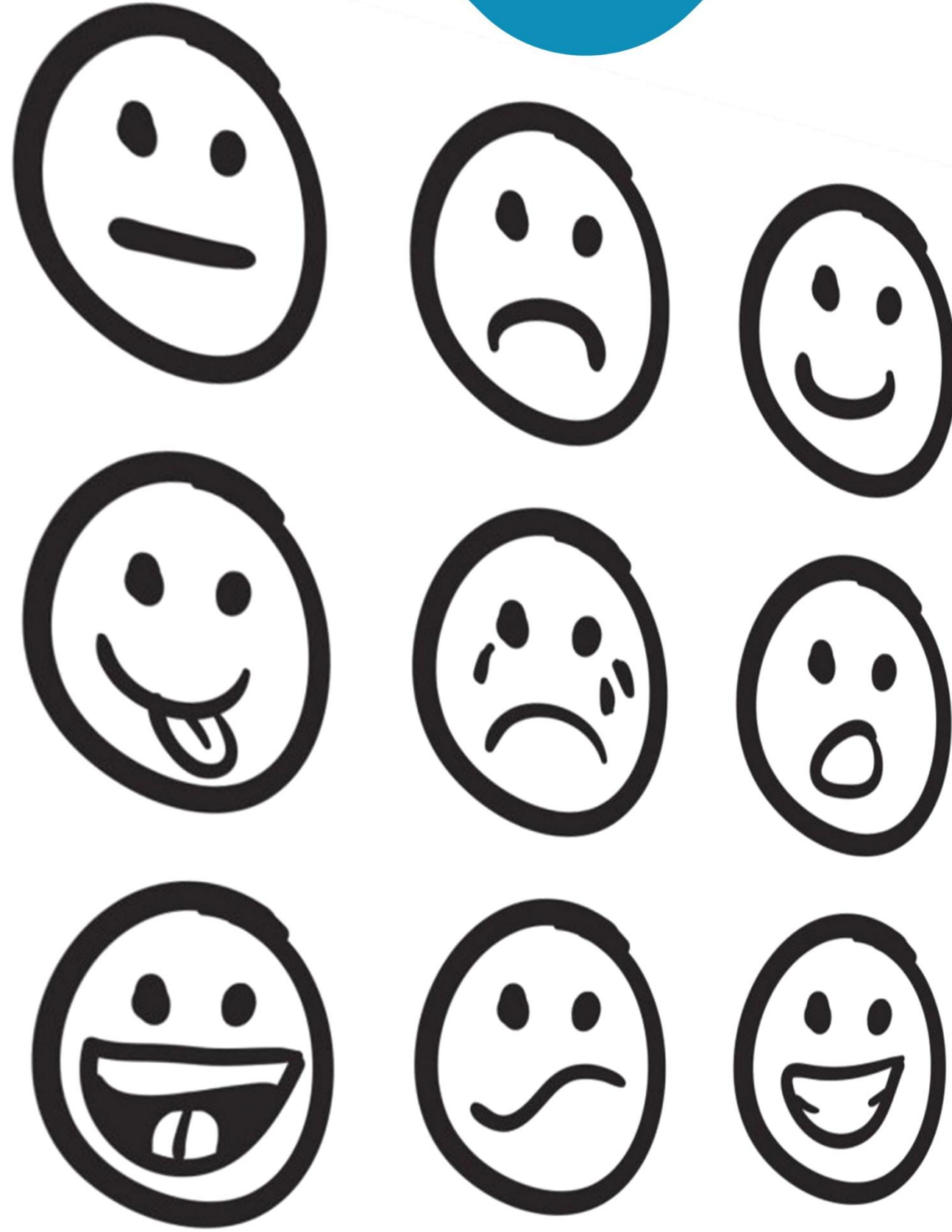


05 العلاقة مع الزمن









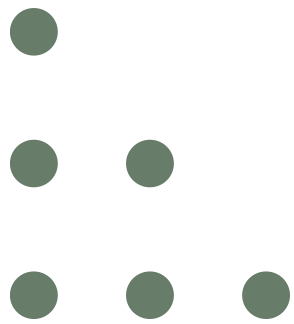
فن إدارة الانفعالات



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



الحكم على الغير





الفصل القابضة
Al Faisal Holding



الحزن الذي ملأني.. واتعبني فلا تصدق إلا ما تراه من خلال
عينيك.. ولا تتعجب فتلك هي رغبتى في الدنيا وحقا أقول إن وجهك
يضيء حياتي التعيسة التي كانت بدون مبالغة بدونك
بؤس وشؤم وكلما نظرت إليك وتكلمت معك كان كلامك وصوتك
كالأنغام التي تعرف أحلى الألحان حتى ظننت أن باقي الأصوات
نهيق وعواء!! ولا أنسى ذلك اليوم الذي عرفت فيه فقد كان حقا يوم
ولادتي من جديد في هذه الدنيا وعمرى الذي مضى بدونك كان
بؤس وشؤم صدقني هذه هي الحقيقة أقولها بكل صراحة شكرا لك ...

لقد أن الأوان لكي أبوح لك بما يجتاح فكري وقلبي وهو تكسير
الحواجز التي بيننا .. أعرف أن هذه الأفكار بنفس الوقت قد تدور في
رأسك ، ولكن لا بد أن تفهمني جيدا فأنا لا أريد ولا أتمنى لك سوى
أن تكون معي وإلى جانبي إلى الأبد فالحياة التي أعيشها بدونك كأنها
جهنم الحمراء ... صدقني ذلك إحساسي .. فهل تلبي طلبي وتخلع
عنك هذه الأفكار البالية ولنبدأ معاً صفحة جديدة وتبدل الهموم كما تبدل
ثوبك حتى يراك الناس كما أنت على حقيقتك أما أنا فأريد أن أقطع
جميع علاقتي السابقة مع غيرك وكل ما أتمنى أن أصافح
يديك لأرتاح ويرتاح قلبي فإزداد شجاعة وقوة وأستطيع اقتلاع



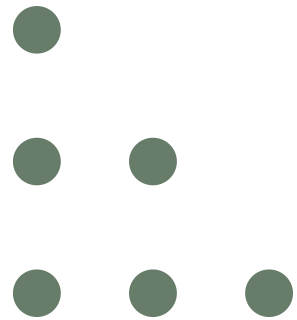
الفيصل القابضة
Al Faisal Holding



الحزن الذي ملأني.. واتعبنى فلا تصدق إلا ما تراه من خلال
عينيك.. ولا تتعجب فتلك هي رغبتى في الدنيا وحقا أقول إن وجهك
يضيء حياتي التعيسة التي كانت بدون مبالغة بدونك
بؤس وشؤم وكلما نظرت إليك وتكلمت معك كان كلامك وصوتك
كالأنغام التي تعرف أحلى الألحان حتى ظننت أن باقي الأصوات
نهيق وعواء!! ولا أنسى ذلك اليوم الذي عرفت فيه فقد كان حقا يوم
ولادتي من جديد في هذه الدنيا وعمري الذي مضى بدونك كان
بؤس وشؤم صدقني هذه هي الحقيقة أقولها بكل صراحة شكرا لك...

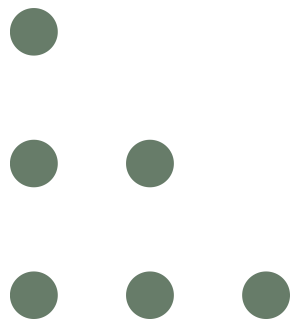
لقد أن الأوان لكي أبوح لك بما يجتاح فكري وقلبي وهو تكسير
الحواجز التي بيننا .. أعرف أن هذه الأفكار بنفس الوقت قد تدور في
رأسك ، ولكن لابد أن تفهمني جيدا فأنا لا أريد ولا أتمنى لك سوى
أن تكون معي وإلى جانبي إلى الأبد فالحياة التي أعيشها بدونك كأنها
جهنم الحمراء ... صدقني ذلك إحساسي .. فهل تلبي طلبي وتخلع
عنك هذه الأفكار البالية ولنبدأ معاً صفحة جديدة وتبدل الهموم كما تبدل
ثوبك حتى يراك الناس كما أنت على حقيقتك أما أنا فأريد أن أقطع
جميع علاقتي السابقة مع غيرك وكل ما أتمنى أن أصافح
يديك لأرتاح ويرتاح قلبي فازداد شجاعة وقوة وأستطيع اقتلاع

نزع الأقنعة





رَجِبْ بِالْعَدَاوَانِ



الشخصيات المبادرة

٤. ينوي ويفعل

٥. يفعل ويقول

٦. يفعل ولايقول

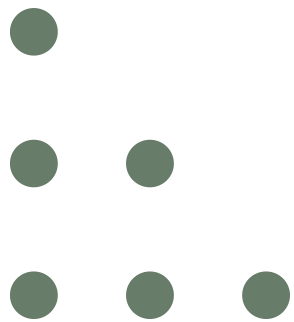
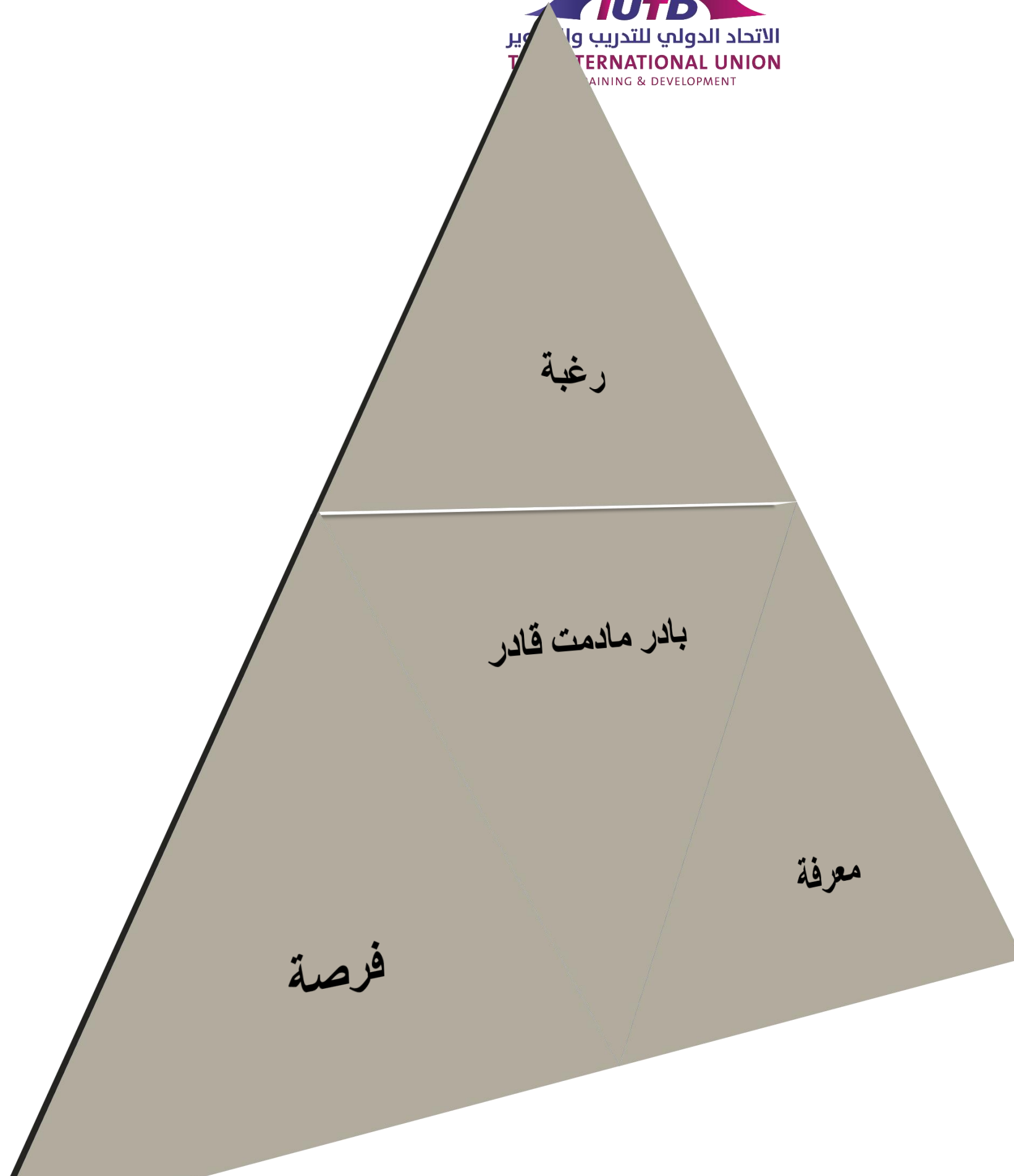
١. منتظر الأوامر

٢. يسأل فقط

٣. مقترح



شروط المبادرة



اكتب القدرات والمهارات التي ترى أنك فاقدها محتاج إليها

قدرات ومهارات أحتاجها	مستوى الاحتياج			لماذا أحتاجها؟	كيف سأمتلكها؟	متى سأبدأ؟
	منخفض	متوسط	عالي			

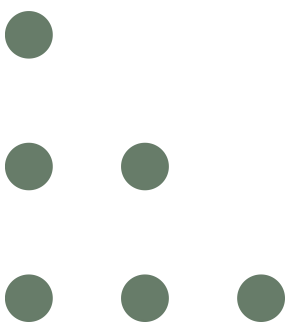


• تغيير القطاعات

• أدوات النجاح

• الأثر والحصيلة

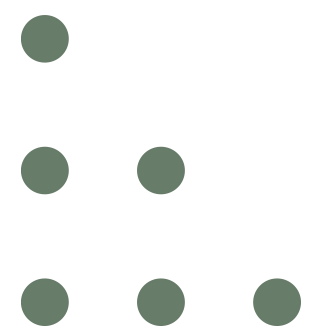
مستويات النجاح /





ما هو النجاح؟

ما سر النجاح؟



مستويات النجاح



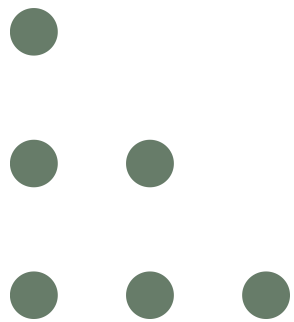
الأثر والحصيلة



أدوات النجاح



تغيير القنوات



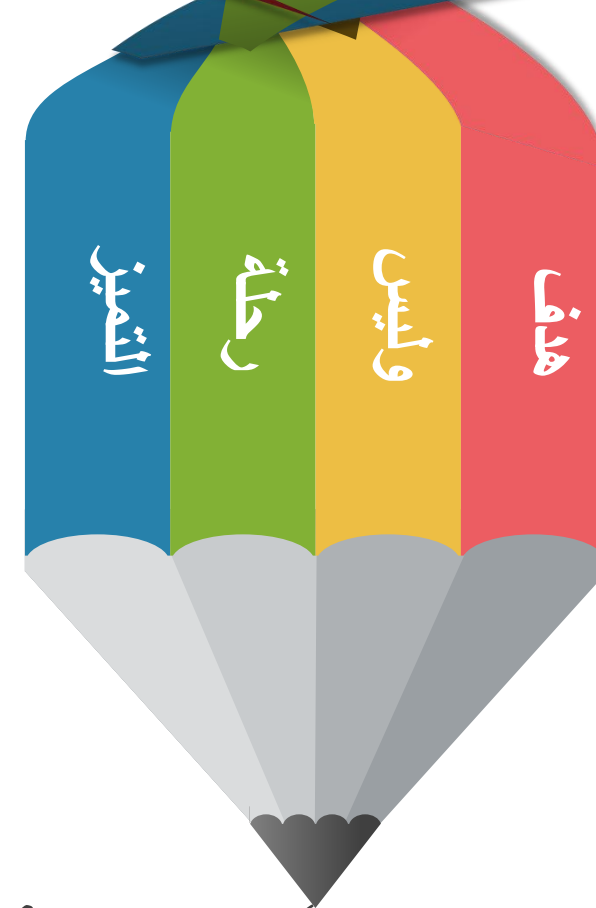
هدف

وليس

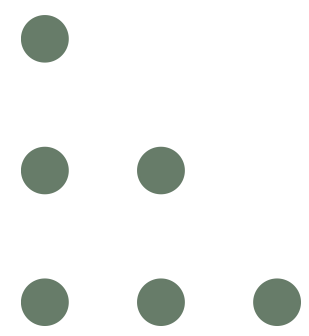
رحلة

التميز

في الختام/



DR. *Adhari Alshehhi*





الفيصل القابضة
Al Faisal Holding

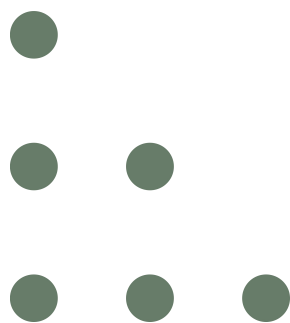


الاتحاد الدولي للتدريب والتطوير
THE INTERNATIONAL UNION
FOR TRAINING & DEVELOPMENT



المؤتمر الخليجي العربي الأول للتدريب والتطوير
THE FIRST ARAB GULF CONFERENCE FOR TRAINING AND DEVELOPMENT

شكراً
لتفاعلكم





المؤتمر الخليجي العربي الأول للتدريب والتطوير
THE FIRST ARAB GULF CONFERENCE FOR TRAINING AND DEVELOPMENT

المؤتمر الخليجي العربي الأول للتدريب والتطوير
The First Arab Gulf-Arab Conference
& Development - Cairo
20 يونيو 2026



الفيصل القابضة
Al Faisal Holding

الشريك الاستراتيجي
Strategic Partner



الاتحاد الدولي للتدريب والتطوير
THE INTERNATIONAL UNION
FOR TRAINING & DEVELOPMENT

منظم المؤتمر

