

دورة

فن الهيبة

وقوة الشخصية



محاورة الدورة

1 قواعد الهيبة وكسب الاحترام

2 قواعد قوة الشخصية والثقة العالية

3 إدارة مشاعر الخوف والخبيل أمام الآخرين

4 أسرار ترك انطباع مبهر عنك

هل نحتاج
حقاً أن نكون
أصحاب هبة
ففي الحياة ؟



هل كل
الناجحين
لهم هبة ؟

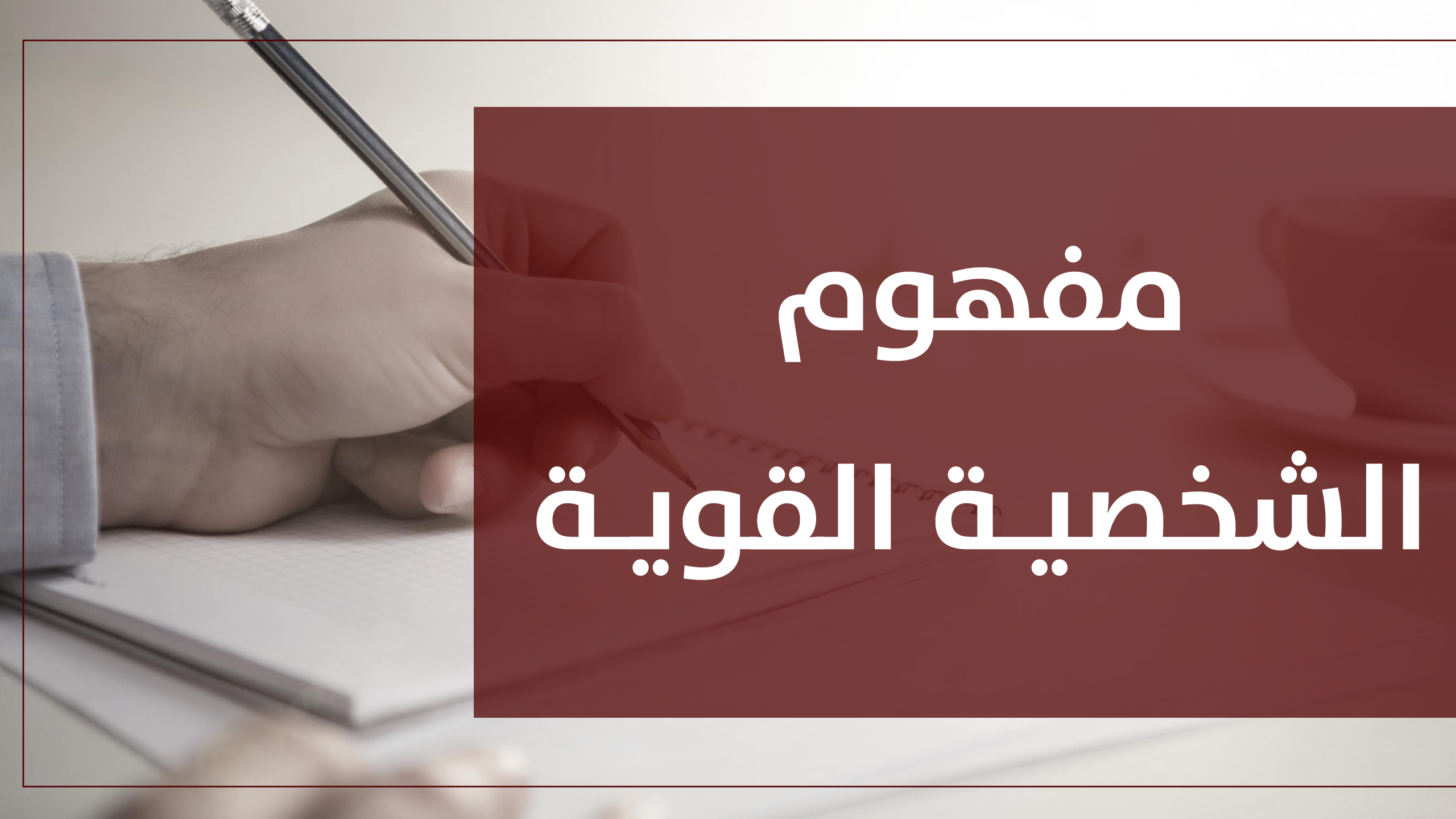


مقياس ضعف الشخصية

الصفة	دائما (درجتين)	أحيانا (درجة)	أبدا (صفر)
أقارن نقاط ضعفي بنقاط قوة الآخرين			
لا يعجبني شكلي أو طولي أو صوتي			
أخاف كثيرا من المستقبل وأحمل همه			
أعاتب نفسي وأجلد ذاتي على أحداث الماضي			
أتذمر بين أهلي وأصدقائي وأكثر الففوضة			
لا أثق بأحد، أشعر أن كل من أحبه سوف يخذلني			
أتعلق بمن أحبهم بشدة وأربط سعادتي بقربهم			
أخاف من انتقاد الآخرين، ورأيهم فيني			
ما يجعلني أترجع هو خوفا من الفشل			
لا أستطيع أن أقول لا			

نتائج مقياس ضعف الشخصية لديك

الدرجة	التحليل الشخصي
من 0 إلى 3	شخصية تميل للثبات وليس لديها ضعف
من 4 إلى 10	شخصية تشعر بالتذبذب بين الضعف والقوة
من 11 إلى 15	الجانب المهزوز قد يفقدك حقوقك وسعادتك
من 16 إلى 20	شخصية تعاني كثيرا تحتاج إلى تكثيف رفع الثقة

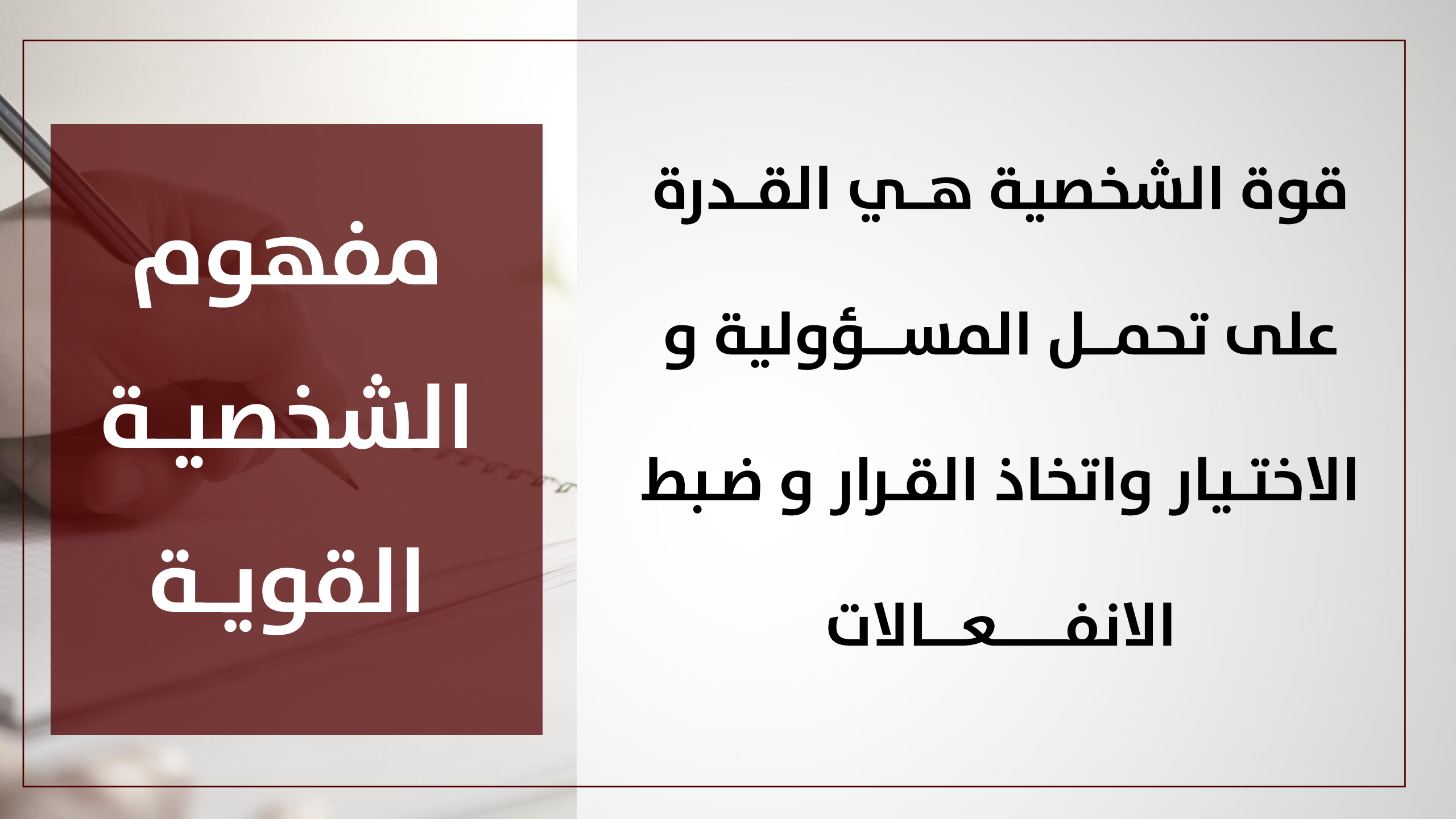
A close-up photograph of a person's hand holding a black pen, writing on a white notepad with a grid pattern. The hand is positioned on the left side of the frame, and the pen is angled towards the bottom right. The background is a soft, out-of-focus light gray. A semi-transparent dark red rectangular overlay covers the right half of the image, serving as a background for the text.

مفهوم

الشخصية القوية

مفهوم الشخصية القوية

الشخصية القوية ليست
السيطرة على الآخرين؛ بل
هي السيطرة على الذات
والمشاعر والمواقف .



مفهوم الشخصية القوية

قوة الشخصية هي القدرة
على تحمل المسؤولية و
الاختيار واتخاذ القرار و ضبط
الانفعالات

ورمحه

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:
(المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف
وفي كل خير أجر ص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز)

ورمضه

عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال:

(المؤمن الذي يخالط الناس، ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم) .



قواعد الهيئة وكسب الاحترام

قلل كلامك وتحدث
فيما تتقن



إخفاء أسرارك
ونقاط ضعفك



تجنب كل ما يقلل
من قدرك



استبدال الاعتذار بالامتنان



لا تظهر مشاعر
الخوف والقلق



أظهر جانب الجدية
في كلامك



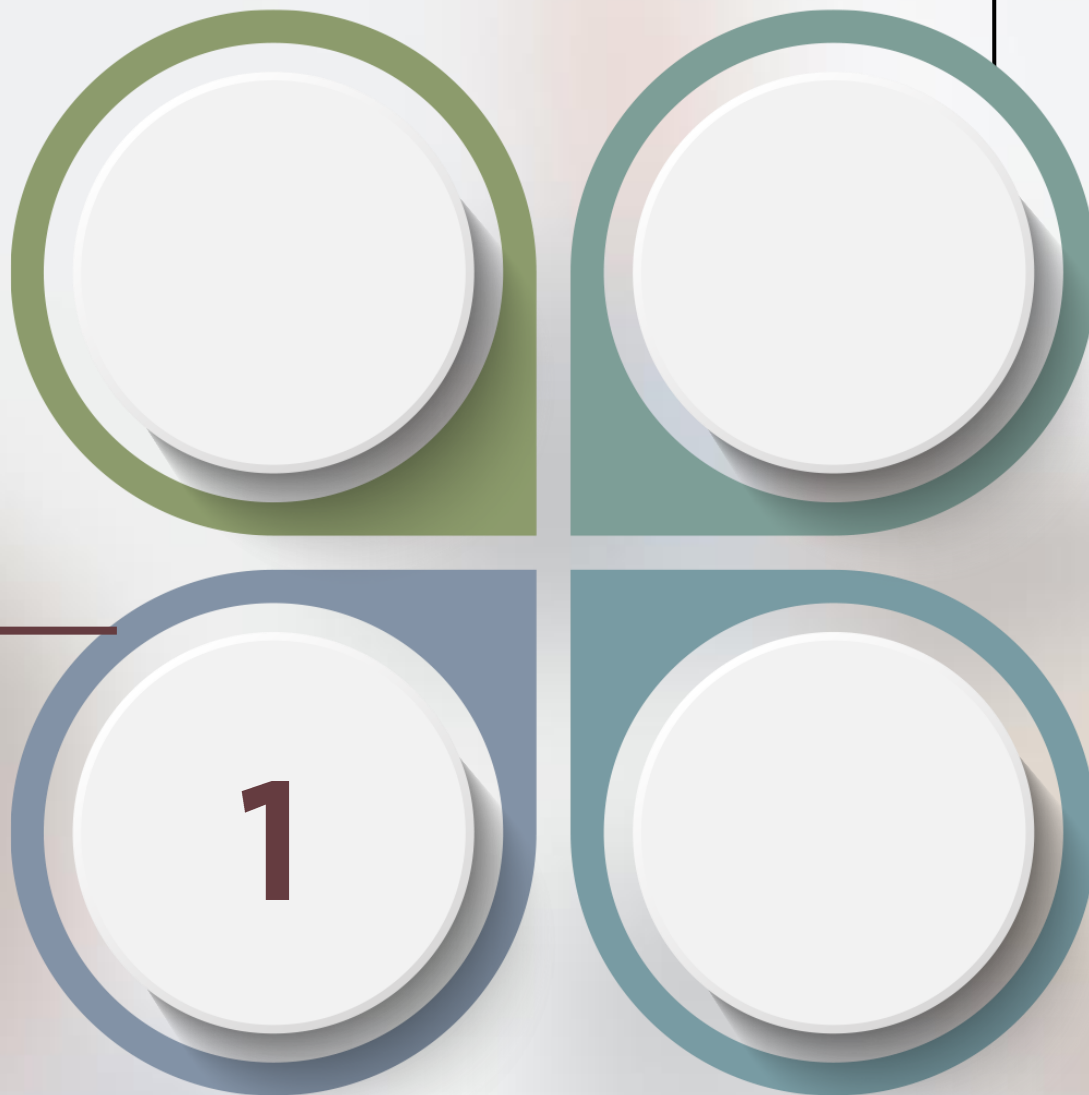
A close-up photograph of a person's hand holding a black pen, poised to write on a white notepad with a grid pattern. The hand is wearing a light blue sleeve. The background is a soft, out-of-focus light color.

4 قواعد اضافية ترفع من هيبتك

4 قواعد

ترفع من هيبتك

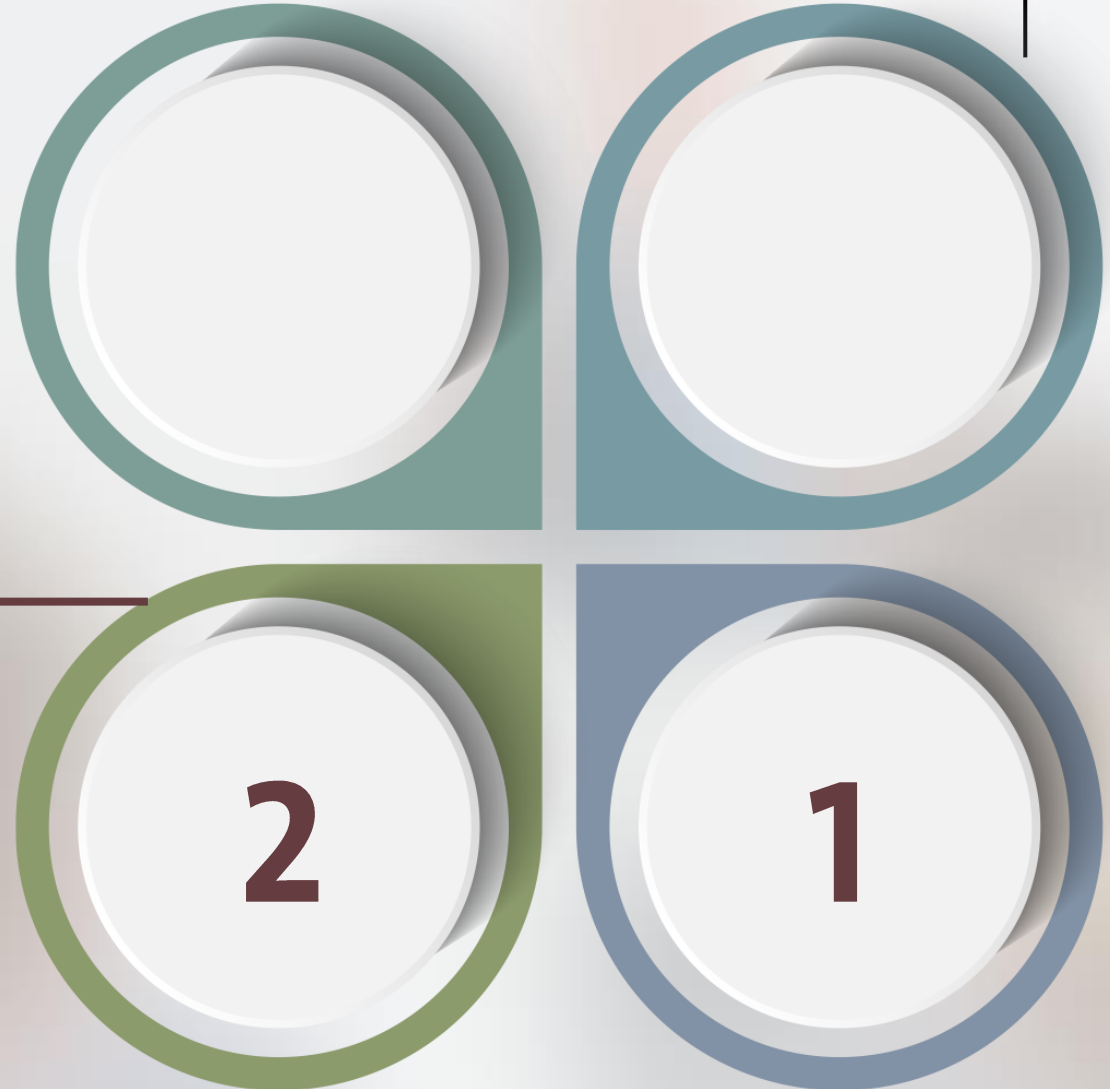
الهدوء وعدم التسرع أو
الاندفاع



4 قواعد

ترفع من هيبتك

تطوير الآراء الحكيمه
والمتزنه بتحليل منطقي



4 قواعد

ترفع من هيبتك

الترحيب بالنقاش
وتجنب الجدل



4 قواعد

ترفع من هيبتك

1

2

4

3

قلعة الضحك المبالغ
فيه

مقياس الشخصية

القوية

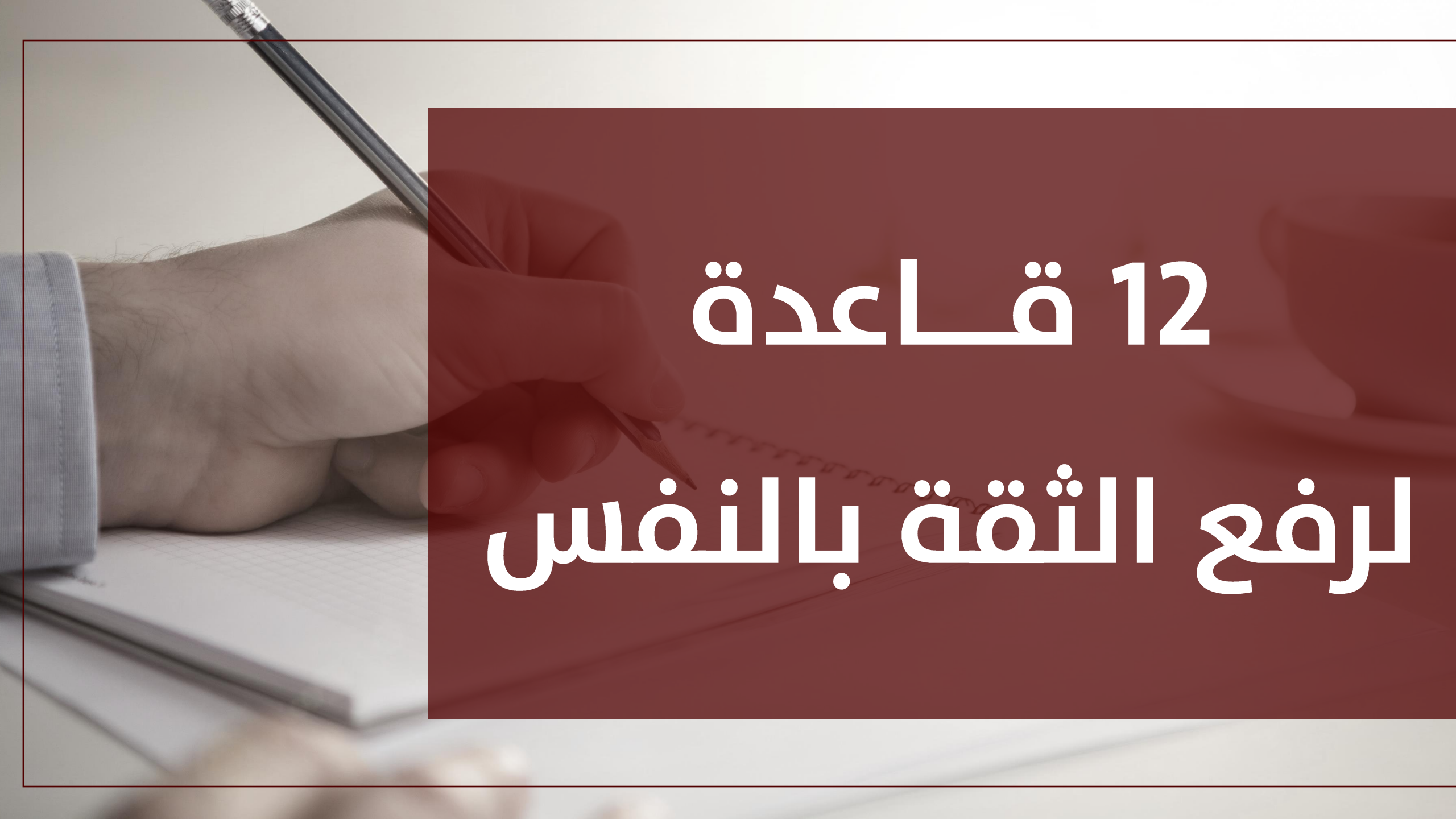


مقياس قوة الشخصية

الصفة	دائماً (درجتين)	أحياناً (درجة)	أبداً (مفر)
أستطيع المواجهة والتعبير عن رأيي بوضوح			
افعل ما يتطلبه الأمر وليس لأجل تفريغ غضبي			
احترم وأقدر ذاتي وأتجنب كل ما يقلل قدرتي			
متصالح مع عيوبتي خاصة ما لا أستطيع تغييره			
أسعى دائماً إلى تحسين وتطوير أفكاري			
أقبل النقد واجعله سبب بتحسين شخصيتي			
اعتذر عندما ارتكب خطأ وأحاول تصحيح خطأي			
أساهم في حل المشكلات ولا أهرب منها			
أتحمل التحديات والصعوبات ولا أنهار أمامها			
اعتمد على ذاتي أكثر من اعتمادي على الآخرين			

نتائج مقياس القوة لديك

الدرجة	التحليل الشخصي
من 0 إلى 5	شخصية تفتقد للقوة وتعاني كثيرا
من 6 إلى 12	يوجد جانب قوي بحاجة إلى تطوير كبير
من 13 إلى 16	شخصية متوسطة القوة كمعظم الناس
من 17 إلى 20	شخصية قوية في مستوى مميز



12 قاعدة

لرفع الثقة بالنفس

A grayscale photograph of two men in business suits sitting at a desk. The man on the left is looking towards the man on the right, who is looking at a laptop screen. The image is overlaid with a dark red semi-transparent banner containing white Arabic text.

كيف نرفع ثقتنا بأنفسنا ؟

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

جميع البشر
خلقوا من طين

1

1

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

2

أنت من يحدد نظرة الآخرين لك

طريقة وقوفك و طريقة كلامك
وتصرفاتك وردات فعلك
هي التي ترسم شخصيتك
بأذهان من حولك

A man with a beard and glasses is shown in profile, looking out a window with horizontal blinds. The scene is dimly lit, with light coming from the window. A semi-transparent blue box is overlaid on the lower half of the image, containing Arabic text.

**كلما بدوت واثقا كبرت في نظر من
حولك وزاد احترامهم لك**

A man with a beard and glasses is shown in profile, looking out a window with horizontal blinds. The scene is dimly lit, with light coming from the window. A semi-transparent blue rectangle is overlaid on the image, containing Arabic text.

**أنت اللوحة والفرشاة والألوان
والرسم والرسم.**

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

1

2

3

3

اهتم بمظهرك الخارجي

توجد علاقة كبيرة بين مظهر الشخص
الخارجي ودرجة ثقته بنفسه ، وهما
مرتبطان ارتباطا كبيرا ، فكلما زاد اهتمام
الشخص بلبسه وأناقته ورائحته ؛ ارتفعت
ثقته بنفسه

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

4

زد من ثقافتك واطلاعك

الذين يلتزمون بالقراءة والاطلاع على الكتب
والدراسات والأحداث والتطورات بشكل
مستمر تزداد ثقتهم مع ازدياد ادراكهم
ووعيهم لما يدور حولهم في هذا الكون
الشاسع

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

1

2

3

4

5

5

لا تنكسر أمام
أخطائك

تقبل أخطاءك وإخفاقاتك وخجلك
وتلعثمك بالكلام وزلاتك؛ لأنه لا
يوجد إنسان لم يمر في هذه الأمور

تذكر جيدا

أن كثرة التجارب والإخفاقات تزيد من خبراتك
الحياتية، وتجعل منك شخصا أكثر وعيا
وحكمة في المستقبل

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟

1

2

3

4

5

6

6

ليس كل رأي سلبي
فيك يمثل واقعك

آراء الآخرين السلبية تجاه
شخصيتك أو مظهرك ليس
بالضرورة أن تكون واقعية أو
حقيقية .

تذكر
دائماً

ظروفك مختلفة عن ظروفهم

حياتك مختلفة عن حياتهم

طريقة تفكيرك مختلفة عن طريقة تفكيرهم

كيف نرفع
ثقتنا بأنفسنا ؟



7

هذا الوقت سيصبح
من الذكريات

7 هذا الوقت سيصبح من الذكريات

- لا تهتم لرأي الآخرين أكثر من اللازم.
- سيمر بك العمر وستندم على كل لحظة خوف أو ارتباك
- اصنع لك ذكريات تفخر بها.
- عش شعور المستقبل قبل أن يأتي.



8

واجه الخوف
يهرب منك

أغلب مشاعر الخوف وهم
نحن من صنعه بأنفسنا ..



9

كن جريئاً برفض ما
لا تريد القيام به

9 كن جريئاً برفض ما لا تريد القيام به

- اعتذر لا أستطيع فعل ذلك.
- بودي أن أقوم بمساعدتك ولكنني مشغول.
- يشرفني ذلك ولكنني مرتبط.
- يسعدني أن أخدمك بالأمر ولكن لا أجد إمكانية



10

ركز على مميزاتك
وكن فخورا بها

10 ركز على مميزاتك وكن فخورا بها

- كن ممتنا وكافئ نفسك لما تملك تجاه أي إنجاز أو مهارة لديك.
- احمد الله على ذلك ، فبالحمد تدوم النعم وتتعاظم.



ارفع ثقتك بالله

وعلق قلبك به

ارفع ثقتك بالله وعلق قلبك به

كلما زاد يقينك بتوفيق الله كلما أبهرك بالعطاء و التوفيق:

(62) سورة يونس
(أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ



12

أحب نفسك

إذا أحببت نفسك سوف
تحب الحياة وسوف توزع
الحب والعطاء لمن حولك

قواعد قوة الشخصية





1

التركيز على حل
المشكلات
بدلاً من التذمر



2

قوة الحجة
بتطوير البلاغة
والبيان



3

تغافل عن الزلازل
وواجهه بشجاعة



4

استمد الالهام
بإنجازات منافسيك
لا الخيبة



5

التركيز وعدم
التشتت و الوضوح
بالأفكار



6

قوة التأثير والاقناع
بمعرفة احتياج
الآخرين وملامسته

A man with a grey beard and glasses, wearing a dark blazer over a grey t-shirt, is speaking and gesturing with his hands in a restaurant or cafe setting. In the background, there are tables, chairs, and other patrons. A semi-transparent maroon overlay on the right side of the image contains white Arabic text.

الردود الذكية والتعامل مع النقد الجارح

اسحب لمنطقتك

انظر لعينيه بثبات وثقة

4

1

اطلب نصيحتة

5

طرق التعامل مع
من يحاول
إحراجك

2

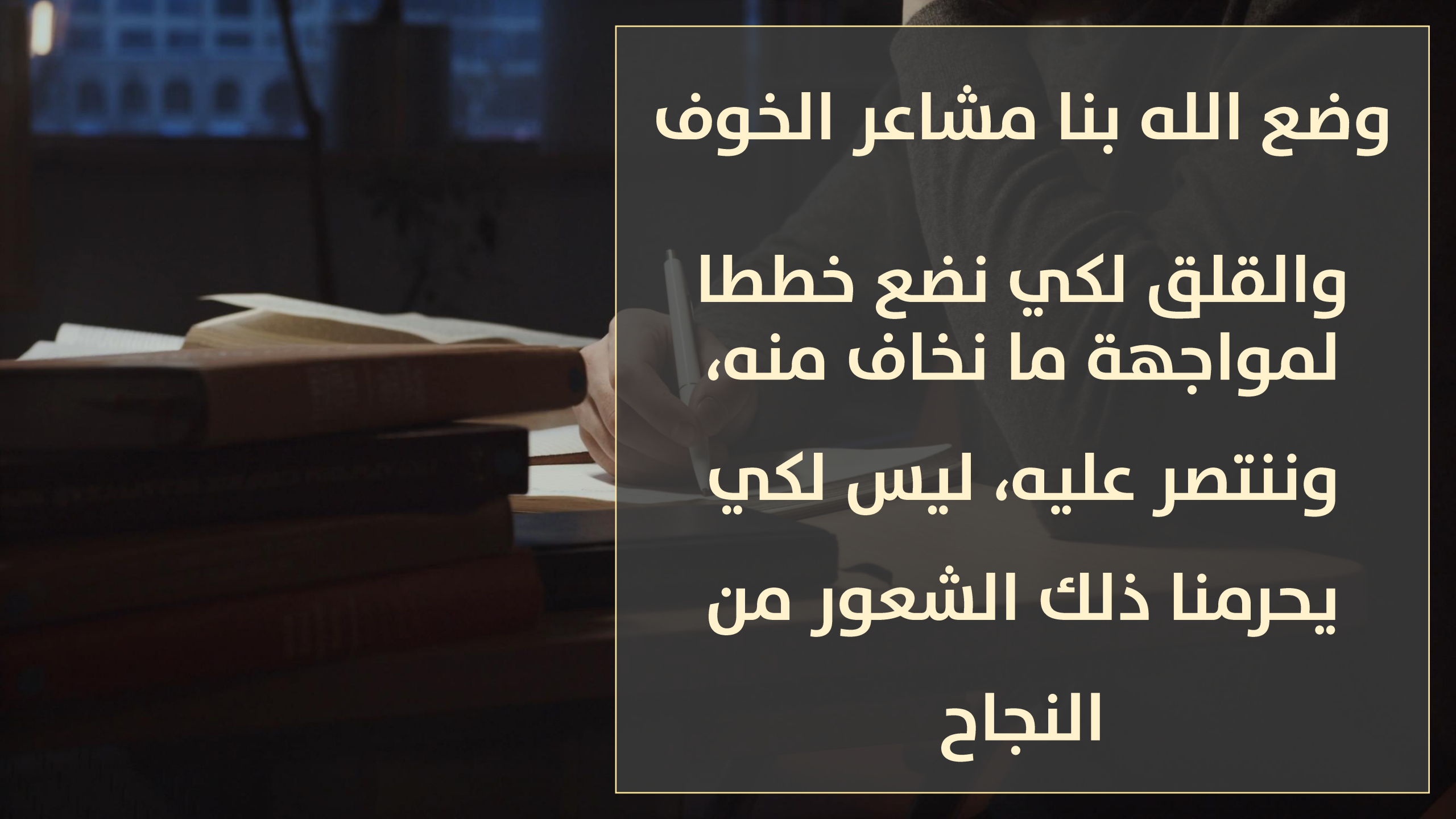
كن هادئاً

غير الموضوع

6

3

وجه له سؤال



وضع الله بنا مشاعر الخوف

والقلق لكي نضع خططا
لمواجهة ما نخاف منه،

وننتصر عليه، ليس لكي

يحرمننا ذلك الشعور من

النجاح

A close-up photograph of a person's hand holding a black pen, writing on a white notepad with a grid pattern. The hand is positioned on the left side of the frame, and the pen is angled towards the bottom right. The background is a soft, out-of-focus light gray. A semi-transparent dark red rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing white Arabic text.

طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

A black and white photograph of a man from the chest up, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie. He is holding a silver laptop under his left arm. The background is a bright, out-of-focus office setting.

طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

1- فن التحدث الجادب

المبهورون يجيدون
الخطابة
وأسلوبهم ساهر
وجذاب عندما
يتحدثون أمام
الجميع



أسرار تجعل
أسلوبك جميلاً
ومؤثراً بالآخرين

1

1

فهم بعمق
ما تحدث عنه



2

ذكر القصص
القصيره



تنوع طبقات
الصوت



الحكم والأمثال

4



5

التحدث
بالعاطفة
والشفف



التواصل البصري

6



الترحيب
بالمداخلات
والآراء



ذكر مواقف
طريفة



الحرص على
التعداد



طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

2-مارس التواضع مهما كان منصبك

طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

3- أعط الاهتمام لمن حولك



لن يدعمك الآخرين حتى تكون :

1

الإنصات

2

اهتم لظروف من حولك

3

أعطي التقدير

4

الإنسانية أولا





طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

4- ذكر مميزات الآخرين

طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

5- التشجيع

والدعم

النفسي



طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

6- عدم إلقاء الأحكام



طرق ترك انطباع مميز لدى الآخرين

7- تقبل الاختلاف

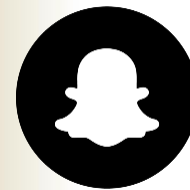


{هو أنشأكم من الأرض
واستعمركم فيها} هود

“
مِنْ عَمَلٍ صَالِحٍ مِنْ ذِكْرٍ أَوْ أَنْشَى وَهُوَ
مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ” النحل



Mohammed_qii11



@drmmohh



Moh_d_alkhalidi



حسابات التواصل
الاجتماعي
للمستشار التدريبي
محمد الخالدي

للاستشارات والشراكات والدعوات
التواصل واتس اب

00966570534410

