



سلاام

منظومة القيم والأخلاق وفق منهجية "سلاام"

قاموس القيم المستوحاة من معاني أسماء الله الحسنى
ومهارات الذكاء العاطفي التي تحولها إلى سلوكيات وأخلاق

إعداد وتطوير

الباحثة ياسمين يوسف

منظومة القيم والأخلاق وفق منهجية "سلام"

قاموس القيم المستوحاة من أسماء الله الحسنى
ومهارات الذكاء العاطفي التي تحولها إلى سلوكيات وأخلاق

تأليف: ياسمين يوسف

تصميم: طارق أبو لبدة
tareq.abulebdeh@gmail.com

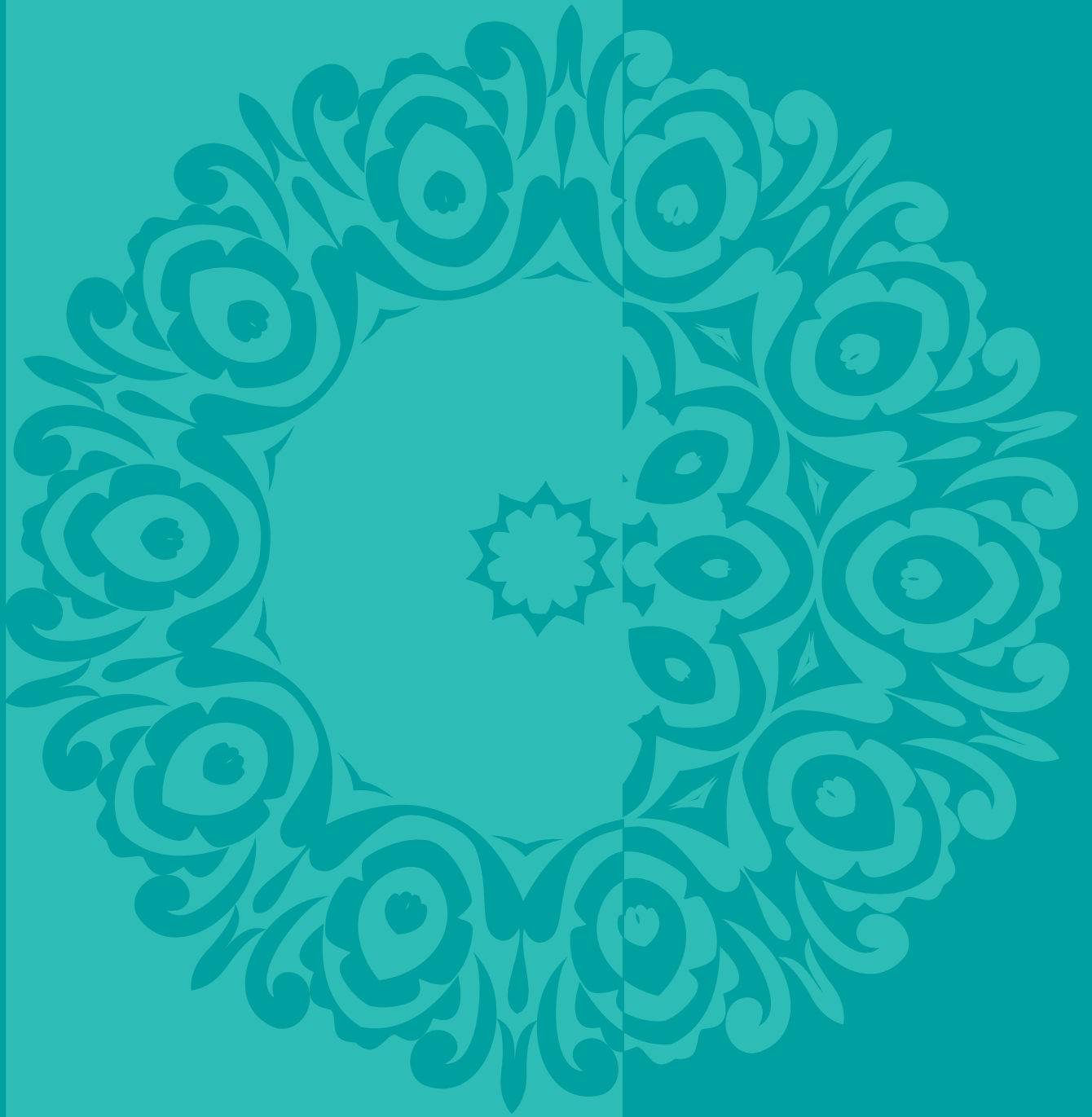
الناشر: Salam4all Inc.

الرقم المعياري الدولي (ردمك)
ISBN: 978-1-7777351-0-4

e-mail: info@salam4all.com

حقوق الطبع والنشر والتوزيع محفوظة © 2021 Salam4all Inc.

سلام



الله الرحمن الرحيم

إهداء

إليك أنت...

الذي لن تنهض الأمة إلا بنهوضك أنت...

ولن تنهض أنت إلا ببناء أفضل نسخة من نفسك...

ولن تستطيع بناءها إلا استنادًا على منظومة قوية للقيم
تتحوّل إلى أخلاق ملموسة في كل قول، وفعل!

انهض

فما أكبر شغفك للحياة الطيبة، والسلام، والتوازن النفسي!

وما أحوج أمّتك إليك!

ياسمين يوسف

سلام

9	مقدّمة
10	لماذا القيم؟
11	بناء منظومة القيم، وأهميتها لبناء ملامح الهوية والعلامة الشخصية
18	الميزان، والطغيان، والخسران
18	منظومة القيم وميزان التفعيل والتعطيل
19	منظومة القيم وفق منهجية "سلام"
38	منظومة الأخلاق - مهارات الذكاء العاطفي وسلوكياتها وفق منهجية سلام
39	منظومة مهارات الذكاء العاطفي وسلوكياتها وفق منهجية سلام
41	مهارات الذكاء العاطفي - العلاقة بالله ﷻ
42	الارتكان، واللجوء، والتوكل
43	الاطمئنان، واليقين بالله
46	الامتنان، والحب، والحمد، والشكر
49	الإيمان بالله ﷻ
51	التوحيد
51	الإخلاص لله ﷻ
52	الخشية والتذلل لله ﷻ
54	الرجاء في الله ﷻ
55	الرضا عن الله ﷻ
56	العبودية والخضوع لله ﷻ
57	الإنبابة إلى الله ﷻ
58	المُراقبة والتقوى ومُحاسبة النفس
59	المرجعية لله ﷻ
60	تبجيل الله ﷻ
62	التقوى وتعظيم الأمر والنهي
64	مهارات الذكاء العاطفي - العلاقة بالنفس
65	حفظ الحياة
65	اتخاذ القرار
65	استعادة الحقوق والتوازن
66	استعادة الثقة
66	الابتكار والإبداع
67	الاتقان
67	الاستجابة

67	الاستقلالية
68	الاصرار والالتزام
69	الامانة والإنهاء
69	الامتنان والشكر
70	الانصياع والنظام
70	الإشراق
71	الإنتاجية
71	الإيمان
72	الأحقية بالثقة
74	البر والإحسان
76	البساطة والبسر
76	البصيرة والفراسة
77	التجدد
77	التحكّم
77	التحكّم - الإنهاء
77	التحكّم - التأخير
78	التحكّم - الترويض والتطويع
79	التحكّم - الجبر
79	التحكّم - القهر
79	التحكّم - الملكية
79	التحكّم - المنع
80	التحكّم - إدارة المشاعر
80	التحكّم - إدارة المشاعر - الاندفاع
81	التحكّم - إدارة المشاعر - الحب
82	التحكّم - إدارة المشاعر - الحزن
83	التحكّم - إدارة المشاعر - الخوف
85	التحكّم - إدارة المشاعر - الدونية
86	التحكّم - إدارة المشاعر - الذنب والإحراج
86	التحكّم - إدارة المشاعر - السعادة
87	التحكّم - إدارة المشاعر - الغضب
88	التحكّم - إدارة المشاعر - الغيرة
89	التحكّم - إدارة المشاعر - الكبر
90	التحكّم - إدارة المشاعر - اليأس
91	التحكّم في النفس وتحري الضمير
92	التحكّم في البيئة
93	التحليل
94	التخطيط
94	التركيز على الهدف
95	التسامح
95	التعافي
96	التغافل
96	التفاؤل والأمل
98	التفوق والتنافس

98	التكيف والمرونة
98	التمهل والتأني
99	التميز والتفرد والأصالة
100	التمييز
100	التنزه والتسامي
101	التوازن الوجداني والسكينة
102	التواضع
103	التوثيق
103	الثقة في النفس
106	الجرأة والشجاعة
107	الجمال
107	الحزم والحسم
108	الحفظ والصيانة
109	الحق
110	الحكمة
110	الحياء
111	الحيوية
111	الخبرة والتخصص
112	الخصوصية والستر
112	الخيال
113	الدافعية والتحفيز
114	الدقة
114	الرحمة
115	الشفافية
115	الشمولية
116	الصدق والأمانة
116	الصمود والصلابة
117	الطموح
117	العدل
118	العزة والكرامة
118	العفة
119	العقلانية والموضوعية
119	الفاعلية والإيجابية
120	الفضول
121	القدرة والكفاءة
121	القوة
122	المبادرة
123	المحاسبة والمساءلة
124	المسؤولية والملكية
126	المهنية والاحترافية
127	الثبل

128	النخوة والشهامة
128	النزاهة
129	العفو والسيان
129	النظرة المستقبلية
129	الهيئة
130	الواقعية
130	الوعي الذهني والإحاطة
131	الوعي العاطفي والتقييم الدقيق للنفس
133	الوقرة
134	اليقظة والحضور
134	إدارة الأزمات والخلافات
136	إدارة التغيير
137	إضافة النفع والقيمة
138	تحري الضمير
139	تصحيح المسار
139	تطوير النفس
140	تقدير النفس
143	حب العلم
143	حفظ الأولويات
144	دمائة الخلق
144	النظافة
146	مهارات الذكاء العاطفي - العلاقة بالآخرين
147	الاتحاد
147	الاحترام
150	الاحتواء واستيعاب الآخرين
150	الارشاد
151	الاستفادة من التنوع
151	الانصات والاستماع الفعال
151	الاعتذار
152	الالهام
153	الإغاثة
153	الأسرة
155	التأثير
156	التأليف بين الناس
157	التحفيز
158	التعاطف
159	التعاون والتنسيق
160	التعبير عن الحب
160	التكافل
161	التمكين

161	التناغم
162	التوجه الخدمي
163	الثقة
164	الصدقة
165	العطاء
166	القسط وتخصيص التعامل
166	القيادة
169	الوعي السياسي
169	الوفاء بالوعد
170	الوفاء بالوعد
170	الولاء والمواطنة
171	بناء الروابط ودعم التواصل
173	تطوير الآخرين
176	تعزيز ثقة الآخرين بأنفسهم
177	تفعيل السياسات والقوانين
178	مهارات الفريق والعمل الجماعي
182	خاتمة
184	عن ياسمين يوسف
184	عن سلام

| مقدمة

أين ذهبت أخلاق الناس؟! سؤال يتردد كثيرًا عندما نعاين تردي أخلاق الفرد وفساد المجتمع بالتبعية. في الحقيقة إن تلك الأخلاق لم تأت لكي تذهب! فعلى مدار القرنين الأخيرين على أقل تقدير، بتنا نتحدث فقط عن شعارات قيمة جميلة، بدون أن نترجمها في شكل أخلاق سلوكية ملموسة. ربما الأمر يشبه الجسد الصحيح المتنعم بمستويات عالية من الفيتامينات والمعادن بسبب النظام الصحي لصاحبه، وحادثة سته. يمكن للجسد أن يستمر قويًا لفترة إذا توقف الشخص عن تزويده بمصادر المعادن والفيتامينات. ولكن مع الوقت وتقدم العمر، سيستنزف الجسد مخزونه ويبدأ في التصدع والتداعي.

إن مخزون القيم والممارسات التي تحولها إلى أخلاق والذي توارثته الأجيال منذ عصر النبوة وساهم على عدم نفاذه بسرعة وضع عالمي أقل كارثية مما نراه اليوم. فلم يكن التوجه الصناعي الاستهلاكي التسويقي المادي شرهًا شرشًا كما هو اليوم. ولم يكن هناك كل ذلك الضخ الإعلامي، والفكري التحرري، بمزيج تياراته الواصل لكل إنسان عبر قنوات التقنية والتواصل. ولم يكن أثر الفساد والاستبداد السياسي مهلكًا للبلاد يؤدي على الأخضر واليابس كما هو اليوم. ثلاثة عوامل كبرى (الشراهة الاستهلاكية ونزعتها المادية، والانفتاح الفكري الإعلامي، والفساد السياسي) سعت كلها لتقويض أية نظم قيمية وإلى إخماد أية نزعات أخلاقية من شأنها تهذيب الفرد وتسليحه ضد ما تسعى تلك الأنظمة إلى تحقيقه. ومع تلك الجهود الاستنزافية، وفي ظل جفاف منابع ضخ القيم في حياة الفرد والمجتمع، أوشك المخزون القيمي للإنسانية على النفاد ويُنذر الوضع بكارثة حقيقية. فلا يوجد من يمكنه وقف المدّ المادي الاستهلاكي التحرري، مثل منظومة قيم قوية يؤمن بها الفرد ويفعلها في شكل أخلاق.

وهذا الخلل في تقديري، له سببان:

- **الأول** هو التباس النظام المعرفي والإطار النظري لمنظومة القيم التي تُبنى عليها الأخلاق وعدم وضوحه. فالمؤمنون المسلمون مثلاً، يقرأون القرآن الكريم والسيرة النبوية العطرة ويستخلصون منها مواقف قيمية وأخلاقية تُسرد بشكل فردي عشوائي غير ممنهج. لا يوجد نموذج متكامل وقاموس متكامل للقيم المستندة على مرجعية منهجية بحثية دقيقة. وإذا وجدت قوائم للقيم، اختلط على الفرد طريقة تفعيلها في شكل أخلاق واقعية. فلا يوجد قاموس متكامل يصف كل قيمة ويفرد لها السلوكيات المتعلقة بها والتي إذا مارسها الفرد، تحولت القيمة إلى أخلاق وتحول الإيمان بتلك القيمة إلى عمل صالح. ولا أنكر أن هناك اهتمام كبير مؤخرًا بموضوع القيم، وهناك الكثير من الأفاضل يعملون على التوعية في هذا المجال وتقديم نماذج للقيم. ولكن ما هو مصدر استنادهم؟ وما هي منهجيتهم؟ وكيف نضمن أن تلك النماذج على قدر عالٍ من الدقة والاكتمال؟
- **الثاني** هو ضعف الإرادة الإنسانية فيما يتعلق بتبني القيم وتحويلها إلى سلوكيات وأخلاق. فالإنسان حتى وإن انبهر بالقيم وتشدق بها، ظل حتمًا عليه أن يترجمها إلى سلوكيات (أخلاق). وفي عصرنا الحديث، اجتمع ارتباك النظام المعرفي القيمي، وانهازم الإرادة، ليفرنا لنا أفرادًا إما لا يتسق قولهم مع فعلهم، أو لا يعبتون أصلًا بموضوع القيم برمته.

من هنا، تأتي أهمية العمل في هذين الاتجاهين: تأطير منظومة القيم والأخلاق والسلوكيات المرتبطة بها، ونشر تلك المنظومة وتسويقها لرفع الهمة الإنسانية نحو تبنيها وتنفيذها. وإن كنا لا نملك نتائج الثانية لأنها متعلقة بقرار الشخص، فإنه لا يسعنا التقصير في الأولى. لهذا، نضع بين يديك هذا الكتاب بفضل الله ﷻ. الهدف أن تصبح هذه المادة قاموسك الشخصي لبناء منظومة القيم والأخلاق. وأن تصبح أيضًا بإذن الله دليلًا لكل المربين، والتربويين، والإعلاميين، والمهتمين بمجال القيم، والأخلاق عمومًا.

نسأل الله ﷻ أن يتقبل هذا العمل ويتجاوز عن التقصير وأن يقبله فسيلة نغرسها ونرجو ثمارها في الدنيا والآخرة بإذن الله.

لماذا
القيم؟



أهمية القيم بناء منظومة القيم وأهميتها لبناء ملامح الهوية والعلامة الشخصية

ما هي أهمية القيم؟ لماذا تحتل كل هذه الأهمية في حياة الإنسان؟

إن من أهم عناصر بناء "الهوية والعلامة الشخصية" Personal Brand هو بناء منظومة سليمة للقيم. تلك المنظومة مرتبطة ارتباط وثيق ببناء منظومة القناعات التي تؤمن بها- منظومة الإيمان. فالقيم هي قناعات تؤمن بقيمتها الكبيرة لديك. كقيمة الرحمة، والصدق، والعدل، والجمال وغيرها من القيم.

نظامك التشغيلي

القيم التي يؤمن بها الإنسان هي المحرك الأساسي في منظومة الهوية والعلامة الشخصية. فكّر في القيم على أنها نظامك التشغيلي **your operating system**

نعم، في أجهزة الحاسوب، تجد أن برمجة الحاسوب تتكون من مواقف، إذا ضغط المستخدم هذا الخيار، افتح هذا البرنامج، إذا نقر المستخدم على هذا الخيار، أغلق الشاشة، وهكذا سلسلة من الاحتمالات والنتائج المترتبة عليها.

منظومة قيمك كنظام تشغيلي لحياتك، تسهل عليك الحياة وتجعل اتخاذ القرار لديك أفضل وأكثر اتساقاً مع منظومة مرجعيتك. بحيث لا يكون هناك مجال للتخبط ولا التردد وتكون نسبة الخطأ قليلة ونسبة الندم قليلة وبالتالي تتجنب وتجنب الآخرين ويلات القرار الخاطئ.

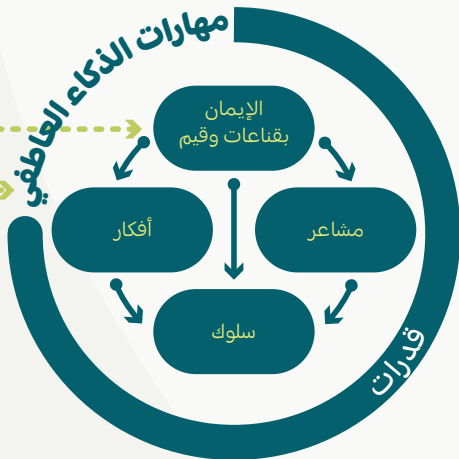
منظومة قيمك، تجعلك مستعداً بتلقائية في المواقف الحياتية المتنوعة. مثلاً، إذا رأيت ظملاً، ففعل قيمة العدل والحق. وإذا رأيت مبتلاً، فعل قيم الرحمة، والدعم. وإذا واجهت تحدياً، ففعل قيمة الإبداع والابتكار. إذا واجهت أزمة، ففعل قيمة الصمود، والإصرار. إذا أعتذر لك شخص، سامح وأعفو. وهكذا.

يمكن أن تعتبرها كشيفرة الحامض النووي للجسد. مع الفارق أن شيفرة الحامض النووي مبرمجة بشكل قهري في الجسد، وتؤدي به إلى خصائص بيولوجية بعينها. بينما الشيفرة القيمية، هي منظومة تقوم أنت باختيارها، وبنائها، وتنميتها، وتحديد أولوياتها، وتجاهد لتنفيذ أخلاقها بمتابعة. وإذا بنيتها بشكل صحيح، ووجهت سلوكك وخلقك بشكل تلقائي ووفرت على نفسك، وعلى المحيطين بك، مسافات ضوئية طويلة تقطعها في المحاولة، والخطأ، والندم، والإيذاء، والألم.

علاقة القيم بمهارات الذكاء العاطفي

تلك المنظومة من الإيمان بقناعات وقيم، هي التي تساعد الإنسان على إدارة أفكاره، ومشاعره، وبالتالي ضبط سلوكه. ويتحقق ضبط السلوك من خلال مهارات الذكاء العاطفي والقدرات. فبدون تلك المهارات والقدرات، تظل القناعات والقيم، نظريات جميلة لا تدخل حيز التنفيذ. إن تفعيل القيمة التي تؤمن بها وتحويلها من قيمة وإيمان نظري إلى سلوك عملي وخلق، يقتضي اكتساب وبناء عدد من المهارات وهي مهارات الذكاء العاطفي.

فما جدوى الإيمان بقيمة الحق، إذا لم تكن لديك مهارات الشجاعة، والتأثير، والإقناع، والجرأة للدفاع عن هذا الحق والتعبير عنه؟ إذا لم تمتلك مهارات الذكاء العاطفي التي تحتاجها لتفعيل قيمك، سيظل هذا الحق وكل تلك القيمة السامية التي تؤمن بها، نظريات جميلة لا علاقة لها بالواقع. وهذا هو السبب الرئيسي في تردي أحوال المسلمين والإنسان عموماً اليوم: ذلك الانفصال بين الإيمان، وبين الخلق؛ العمل التطبيقي لهذا الإيمان.



ترتيب القيم

من الهام أيضًا أن تحدد "ترتيب أولوية وأهمية القيم" في تلك المنظومة القيمية التي تتبناها لأن هذا سيحدد مشاعرك وسلوكياتك. دعونا نأخذ مثالاً عملياً. كل موقف هو (مثير) تمر به يستثير عندك شعورًا ما (استجابة شعورية) وفقًا لمنظومة قيمك، مثلًا، أنت تمر في الطريق ورأيت رجلًا عجوزًا محتاجًا يمد يده طلبًا للعون. هنا بماذا ستشعر؟

أمثلة على تأثير ترتيب القيم على السلوك

إذا كانت قيمة الحق والعدل عندك هي القيمة الأعلى فسوف تشعر بالغضب لأن الدولة تترك المحتاجين بلا دعم. وإذا كانت قيمة الرحمة ومهارة التعاطف عندك أعلى في منظومتك القيمية والمهاراتية، فسوف تشعر بالحزن لحال هذا الرجل المسكين. نفس المشهد قد يثير مشاعر مختلفة حسب ترتيب منظومة القيم لديك. وما هو تأثير ذلك على السلوك؟ في حالة الشخص الذي شعر بالغضب، على الأغلب سوف يتخذ إجراءً حقيقيًا من نوع ما. كأن يطالب الشئون الاجتماعية بالدولة أن تلتفت لمشكلة الفقراء. أو كأن يطالب مسؤول دائرته الانتخابية بالعناية بمواطني الدائرة الفقراء. أما في حالة الشعور بالحزن، سوف يتجه الشخص إلى المساعدة المالية للمحتاج. وقد يشعر شخص آخر بالذنب إذا كانت قيمة مسؤوليته المجتمعية عالية. فهو إذا آمن أنه مسؤول عن الأشخاص في محيطه، سوف يشعر بالذنب ويسعى لتقصي حالات المحتاجين في منطقته وحشد الدعم المالي لهم. وربما كانت قيمة العمل والاجتهاد عند الشخص أعلى في منظومة قيمة، حينها قد يشعر بالاشمئزاز عند رؤية الفقير المحتاج، وربما يشعر بالغضب لقناعته أن هذا الشخص متكاسل. هنا سيكون سلوكه عدوانيًا في الغالب؛ حيث قد يقول له "أذهب وأعمل لكي تحصل على المال". أو قد يعثفه.

هذا المثال يوضح كيف نتخذ القرارات بناءً على المشاعر والتي هي مبنية على "منظومة القيم وترتيب أولويات القيم" بالنسبة لكل منا. ترتيب منظومة القيم يفرض سبب اختلاف ردة فعل شخصين تجاه نفس الموقف. تحديد ترتيب أولويات القيم يساعدنا على اتخاذ القرار السليم في المواقف الحياتية اليومية وفي المواقف العصيبة. لأننا لو لم نفعل، قد نقع في فخ الندم واللوم لاحقًا وقد نتخذ القرار غير السليم. مثلًا إذا تقدّم شاب لخطبة فتاة وهي من قيمها العليا الحاكمة "التطور والنمو"، بينما هو من قيمه الحاكمة "الاستقرار والثبات"، والذي يمنعه من أخذ مخاطر في العمل أو المشاريع. هنا عليها أن تحدد، هل ستقبل بهذا وتتعايش معه حقًا أم ستظل تلومه وتقارنه بغيره ممن يطورون أنفسهم ويخاطرون ويغامرون في مشاريع كبيرة؟ معرفة قيمها ومعرفته لقيمه ومدى توافق منظومات القيم، سيساعدهما على اتخاذ القرار الصحيح.

مثال ثاني، شخص يعمل في شركة، حيث يتعرض دومًا للمهانة من مديره بطرق متنوعة. عليه أن يحدد، هل قيمة "احترامه وتقديره لنفسه" أعلى أم قيمة "استقلاله المالي"؟ إذا كانت قيمة استقلاله المالي أعلى، ربما لم يعبأ كثيرًا ولم يتأثر نفسيًا بالإهانات طالما يتلقى راتبه كل أول شهر. وهذا أمر يعود له. أما إذا كانت قيمة تقديره لنفسه أعلى ومع ذلك ضغط على نفسه واستمر في عمله ولم يحاول تغيير الوضع أو الاستقالة والبحث عن عمل آخر، فعلى الأغلب، سيعاني من الكثير من الضغوط النفسية وربما وقع فريسة للمرض النفسي وتلاه بالتبعية المرض العضوي لا قدر الله. يحتاج كل منا أن يفهم ما هي قيمه الحاكمة التي لا ينبغي له تجاهلها؟

نسبية القيم

إن ترتيب القيم نسبي ويختلف من شخص لآخر. لا يقدر كلنا "الكرم" بنفس الدرجة. ولا يتفانى كلنا في بناء "القوة" بنفس الدرجة. كل شخص، يبني منظومة قيمه حسب نشأته، والظروف التي أثرت فيه، والقدرات التي كانت في محيطه، والمعطيات التي كانت متاحة له. معنى هذا أنك لا ينبغي أن تلوم الآخرين على أخذ ردادات فعل مختلفة عن ردادات فعلك. إن هذا التنوع القيمي لهو من أجمل خصائص التراث الإنساني.

القيمة قد تكون سلبية أو إيجابية

إن القيمة قد تكون شيئاً سلبياً أو إيجابياً على حسب السلوكيات التي تدفع الفرد لفعلها. القيمة، هي صفة ذات قيمة عالية لدى الشخص. وممكن أن يكون الاستقلال المالي هو أهم قيمة لدى الشخص، ويسعى في سبيله لتأمين احتياجاته عن طريق أي وسيلة حتى ولو كانت غير شريفة. وقد يكون لدى فتاة، قيمة "الجمال" تطغى على بقية القيم. فتسعى في سبيل اظهار الجمال إلى اجراءات مفرطة كالإفراط في استخدام مساحيق التجميل، وكإجراء عمليات تجميل، وغيرها من الاجراءات المبالغ فيها. وهنا نحتاج إلى تكامل القيم.

الحاجة لمنظومة متكاملة من القيم

تكامل القيم يعني أن كل قيمة لا توجد في فراغ منعزلة عن بقية القيم. بل هي تهتدي وتنضبط ببقية القيم. ففي مثال الشخص الذي يقدر قيمة الاستقلال المالي بشكل كبير، يحتاج هذا الشخص لأن تكون قيم الصدق، والأمانة، والشرف ضمن منظومة قيم الشخص فتمنعه من محاولات الكسب غير المشروع لتأمين استقلاله المالي. وفي مثال الفتاة المحبة لقيمة "الجمال"، هي تحتاج لقيم "الحياء"، و"الاعتدال"، و"العقلانية" لتمنعها من الانحدار في طريق لا تُحمد عقباه بسبب تقديسها للجمال. وهكذا ندرك أهمية تكامل منظومة القيم، وعدم التعامل مع كل قيمة كعنصر منفرد.

نقطة اتزان القيمة، والتفعيل السلبي، والتعطيل

يقول الله ﷻ في سورة الرحمن:

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (7) أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (8)
وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (9)

فلكل ميزان:

- نقطة اتزان
- ونقطة طغيان
- ونقطة خسران

من هذا المنطلق، يعتمد مشروع "سلام" في منهجية القيم أن لكل قيمة نقطة اتزان تمثّل التفعيل الإيجابي لها. وعلى طرفي نقطة الاتزان للقيمة، نجد التفعيل السلبي المُبالغ فيه من جهة، ونجد التعطيل من جهة أخرى. كل شخص قد يفعل القيمة بشكل معتدل متزن وهذا هو العدل والقسط في الميزان، وقد يفعلها بشكل سلبي (طغيان أو بغي في الميزان)، وقد يعطلها تمامًا (خسران في الميزان).



نقدم فيما يلي وصفًا بصريًا لنقطة توازن بعض القيم وهي تمثّل التفعيل الإيجابي لها مثل قيمة التسامح مثلًا من اسم الله "الغفور". "التسامح" هو في نقطة توازن استخدام القيمة و"التسامح" هو قمة التفعيل الإيجابي. بينما تجد أيضًا ملامح التفعيل السلبي أو التفعيل المبالغ فيه وهو في هذا المثال، التسامح لدرجة التهاون في الحقوق. وستجد أيضًا ملامح التعطيل وهو التمسك باللوم والعتاب وعدم المسامحة.



مثال آخر: ستجد قيمة "الاعتزاز بالنفس" مستوحاة من اسم الله "العزیز" في منتصف الميزان ويمثّل التفعيل الإيجابي. وستجد مظاهر التفعيل السلبي وهو الغرور، والكبر في ناحية وستجد أيضًا ملامح التعطيل وهو "المهانة وفقدان الثقة بالنفس" في الناحية الأخرى.



وهكذا ستجد في هذا الكتاب، نموذجًا متكاملًا لكل القيم المستوحاة من الأسماء الحسنى حسب نموذج "سلام" للقيم. وستجد ملامح التفعيل الإيجابي والتفعيل السلبي والتعطيل. إن فكرة أن لكل قيمة نقطة اتزان ثم طرفي نقيض، هي فكرة

هامة جدًا تساعدنا مثلاً على فهم أن قيمة أساسية كقيمة "العدل" مثلاً ممكن أن تكون "سلبية" جدًا عند الطغيان في تفعيلها. كيف؟ عندما تقرر شركة مثلاً أنه من أجل تحقيق العدل سوف تقوم بتخصيص 25% من وظائفها على الأقل لأقلية ما أو فئة مضطهدة كذوي البشرة السمراء أو المعاقين أو للمرأة مثلاً. هذه محاولة للعدل تختل معها أسس عملية التوظيف والتي ينبغي أن تُبنى على معايير مهارتية وشخصية فقط. فإذا تقدم شخصان لوظيفة، ينبغي أن تنظر الشركة فقط للمعايير الموضوعية وليس العرق ولا الدين ولا النوع. وعندما ندرك ذلك المفهوم، سندرك لماذا دعوات المساواة الكاملة بين الرجل والمرأة يمكن أن تكون ضارة جدًا رغم أنها تطالب بقيمة جميلة وهي العدل. وكذلك نفهم لماذا المطالبة بتساوي الميراث أيضًا فيها بغي وطغيان في الميزان. فهم نقطة اتزان القيمة ونقطة تعديها بين طرفين متطرفين هي فكرة هامة جدًا.



الشر والظلم هما نتيجة عدم حفظ الميزان

من المعطيات الهامة التي نستخرجها من هذا الطرح، هي أن الشر أو الظلم أو كافة المشكلات تحدث عندما:

- نعطل القيمة؛ كأن يكون المرء بخيلاً بتعطيل "الكرم"، وكأن يكون "كاذباً" بتعطيل "الصدق".
- نفعّلها تفعيلاً سلبياً فيه طغيان وبغي؛ كأن يخجل المرء زيادة عن اللزوم بدعوى تفعيل "الحياء" فلا يدافع عن حقوقه.
- نستبدلها بقيمة أخرى غير مناسبة للموقف. فالقاضي إذا فعّل "الرحمة" بدلاً من "المُحاسبة"، شاعت الجريمة، وانفلت أمن المجتمع.

وهذا المفهوم هام جدًا أيضًا لضبط القناعات. فما الكذب إلا غيابٌ للصدق، وما القسوة إلا غيابٌ للرحمة أو تفعيل للقوة والحسم، ولكن بشكل طاغ سلبي، وهكذا. أهمية هذا المفهوم هو في اعترافنا بتقصيرنا نحن عند حدوث الأزمات بدلاً من أن نلوم الظروف أو نلوم الخالق ﷻ، حاشاه.

ما نسعى إليه إذًا هو:

- تحديد القيم التي نود أن نبنيها داخل منظومتنا القيمية المبنية على الإيمان
- فهم السلوكيات التي من شأنها تحويل القيمة إلى أخلاق وواقع وتحويل الإيمان إلى عمل صالح
- تحديد ترتيب أولويات القيم والذي سيساعدنا على اتخاذ القرارات
- الوصول لتوازن في تفعيل القيمة بحيث لا نفعّلها بشكل سلبي مبالغ فيه ولا نعطلها ونهملها تمامًا
- فهم المشكلات والتداعيات التي تحدث عند التفعيل السلبي أو التعطيل للقيمة أو استبدالها

أهمية محور العلاقة بالله تعالى في منظومة القيم

هناك نماذج غربية عديدة للقيم. وهناك نماذج عربية تتعد في فلسفتها عن المصدر الإيماني في اعتقاد أحسبه غير سليم بأن القيم يجب أن تكون إنسانية عامة لا تتعلق بدين معيّن. وهذه النقطة قد تبدو وكأنها نقطة قوة تتيح الاستفادة واسعة بتلك النماذج من أفراد ذوي معتقدات إيمانية متعددة. ولكن، في حقيقة الأمر، إن هذه الفلسفة تجرّد النموذج من معايير ضبط استخدام القيمة. ولهذا فإن محور الإيمان بالله ﷻ وبأسمائه الحسنى كنقطة انطلاق للقيم والأخلاق يساعدنا على وضع تلك المعايير ويضبط تفعيلنا للقيم بحيث يكون التفعيل متزن وإيجابي.

خذ على سبيل المثال قيمة "الحق" من اسم الله الحق، وهي لها معنيان:

- **الأول** يتعلق بقول الحق والبحث عن الحقيقة بحيادية
- **الثاني** متعلق بحقوق الله ﷻ، والنفس، والآخريين

وفي غياب محور العلاقة بالله ﷻ، لا يوجد مرجعية للحقيقة ولا توجد قائمة بالحقوق. بالتالي، يصبح كل شيء نسبيًا ويصبح "الانتحار" مثلاً أحد حقوق الإنسان وهو حق إنهاء الحياة كما يدعو الملحدين. كما يصبح "المعنى" شيء من اختراع البشر ولا يوجد حق وباطل، بل جميعها وجهات نظر. ولكن بالاعتماد ابتداءً على اسم الله الحق وأخذ جميع معايير الصواب والخطأ وأخذ منظومة الحقوق في العلاقات من المنهجية الإيمانية، تصلح العلاقات، وتصلح الحياة.

خذ على سبيل المثال قيمة "عزة النفس والكرامة". هذه القيمة إذا انطلقت من قناعة أن لله ﷻ العزة جميعًا، انضبطت القيمة وأصبح الإنسان حريصًا على كرامته بدون غرور أو تكبر.

إن الذي يحفظ القيمة في نقطة اتزان الميزان، هو العلاقة بالله ﷻ والمعايير والمرجعية التي نستلهمها من القاعدة الإيمانية لضبط كل قيمة.

في الفصل التالي، ستجد المنظومة الكاملة للقيم وفق منهجية "سلام" مصحوبةً بميزان نقطة التفعيل الإيجابي (الميزان)، ونقطة التفعيل السلبي (الطغيان)، نقطة التعطيل (الخسران).

إن هذا النموذج المتكامل والقاموس القيمي الأخلاقي هو أقرب ما يكون من الدقة بإذن الله؛ ليس لأن من أعدّه كاملاً، بل لاعتماده على مصدر الكمال الأسمى - أسماء الله الحسنى. وبثراء وتكامل تلك الأسماء، نستطيع أن نطمئن إلى أننا نتعامل مع نموذجًا أقرب ما يكون من الدقة بدون أن ننفي إمكانية استخلاص المزيد من الدرر من أسماء الله الحسنى بثرائها فيما يتعلق بالقيم والمهارات.

أرجو أن تخصص الوقت الكافي لدراسة هذا النموذج واستيعابه بعمق والتفكير في "منظومة قيمك" التي تود صنعها وفي ترتيب القيم الحاكمة لمنظومة هويتك. ما هي قيمك؟ وما هو ترتيب تلك القيم لديك؟ هذه هي مهمتك الحالية.

ملاحظات لأهم ما تعلمت

.....

.....

.....

.....

.....

.....

المميزان،
والطغيان،
والخسران

منظومة القيم
وميزان التفعيل
والتعطيل



منظومة القيم وفق منهجية "سلام"

في هذا الفصل، تجد المنظومة الكاملة للقيم وفق منهجية "سلام". ندعوك لاستخدامها لبناء منظومتك الشخصية للقيم وتضمينها أيضًا في عملك التربوي والدعوي لتعم الفائدة بإذن الله مع الإشارة إلى مشروع "سلام" كمصدر اعتمدت عليه.

المنهجية

وفق منهجية "سلام"، تم تقسيم الأسماء الحسنى إلى 12 مجموعة حسب الأنماط المشتركة بين معاني ومدلولات تلك الأسماء. فدراسة مجموعات من الأسماء، تسمح لنا برؤية منظمة لما يمكن أن نتعلمه من الأسماء الحسنى. تمت دراسة كل اسم من الأسماء الحسنى دراسة لغوية وقرآنية حيث تمت دراسة كيفية تناول الاسم ومشتقاته في الآيات القرآنية التي ظهر فيها الاسم ومشتقاته. بعدها تم استنباط سلوكيات مرتبطة بمدلولات كل اسم، ومن هذه السلوكيات، تم الاستدلال على المهارات، ثم القيم. الآن، نستعرض المجموعات بشكل عام قبل أن نتطرق للقيم المستنبطة منها.



1 جميع الحقوق لمنظومة القيم وفق منهجية «سلام» محفوظة لمشروع سلام والباحثة باسمين يوسف مُعدّة النموذج ويجب الإشارة إلى مشروع «سلام» وللباحثة عند الاستشهاد أو الاقتباس من تلك المنظومة.

يمكنكم الاطلاع على المزيد عن كل مجموعة من الموقع الإلكتروني² لمشروع "سلام" أو من خلال سلسلة الكتب الورقية أو الإلكترونية أيضًا والتي تجدون تفاصيلها على الموقع www.salam4all.com. الآن نعرض منظومة القيم وفق منهجية "سلام" حيث تجد نقطة اتزان كل قيمة (التفعيل الإيجابي)، ونقطة الطغيان أو البغي (التفعيل السلبي)، ونقطة الخسران (التعطيل).

منظومة القيم وفق منهجية "سلام"

العلاقة بالله ﷻ

التعطيل الخسران	الاعتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الكفر، والإلحاد، واللاإيمانية	الإيمان بالله ﷻ	<ul style="list-style-type: none"> • الإيمان المتعالي على الأقل إيمانًا، • الممنّ بالإيمان على العباد • محاولات إثبات وجود الله ﷻ بطرق غير مدروسة، • مهاجمة المتشككين والزهد في جهود هدايتهم
الشرك	التوحيد	التعالي على غير الموحدين والهجوم عليهم
الرياء	الإخلاص	الوسوسة في اختبار الإخلاص والتشكك بنوايا الآخرين
العصيان، والتمرد	العبودية، والخضوع	الرهبانية والانعزال
عدم الاكتراث، والسخرية، والاستهزاء	تجيل الله ﷻ	الخوف المرضي من الله ﷻ والخوف من مناجاته بدون وسيط التشدد الفظ نحو المتساهلين
القلق، والتشكك، والخوف	الاطمئنان، واليقين	ترك التخطيط، والاجتهاد، والعمل
الجحود، والنكران	الامتنان، والحب، والحمد، والشكر	التصوّف التغبيبي
الاعتماد على النفس، وعلى العمل	الارتكان، واللجوء، والتوكل	التواكل والاعتماد على الخوارق
الفجر، والكبر	الخشية، والتذلل لله ﷻ	الرعب والشلل، والمسكنة السلبية
السخط تجاه ما يقضي الله ﷻ	الرضا عن الله ﷻ	الرضا المثبّط عن العمل، وعن محاولات التغيير
اليأس	الرجاء	تمسك العبد بما يريد فقط وقتما يريد
اتباع الأهواء	المرجعية	المرجعية الجامدة المتطرفة

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الانحلال، والانقياد للأهواء	المراقبة، والتقوى، ومُحاسبة النفس	جلد الذات
الاستهانة، والاستخفاف بالأوامر، والنواهي	التقوى وتعظيم الأمر والنهي	الوسوسة التشدد الفكري
الاستسلام والانهازم وانعدام الأمل من رحمة الله وعفوه	الإنبابة (العودة، والرجوع)	الاستهانة بالذنب، والتقصير طمعًا في القبول عند العودة

العلاقة بالنفس

التعطيل الخسران	الاعتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الإهمال الإهمال المادي والمعنوي	حفظ الحياة الإحياء الجسدي والمعنوي	حب الدنيا التعلق المرضي بالحياة واتخاذ إجراءات مرضية لحفظ الجسد ومنع تأخير شيوخه
التردد	اتخاذ القرار القدرة على الفصل في الأمور واتخاذ القرار السليم	العناد
التهاون في الحقوق وتراكم مشاعر الحقد والضغينة	استعادة الحقوق والتوازن السعي لاسترداد الحق بهدف استعادة مشاعر السلام في القلب بعد وقوع الضغائن والظلم	التعدي في أخذ الحق
التسيّب	الحسم والحزم إجبار النفس على السلوك السليم، والقدرة على تطويع النفس لتنفيذ المهام والحسم مع الآخرين عندما يتطلب الأمر	القسوة على النفس
الانغماس في التجاوزات واليأس من اصلاح النفس	استعادة الثقة في النفس إعادة الصورة الإيجابية عن النفس	المبالغة والتذلل في استرضاء الناس بعد ارتكاب الأخطاء
الرتابة والجمود	الابتكار، والإبداع الاتيان بالجديد	الجنون
رداءة الأداء	الالتقان جودة العمل والإخلاص في الأداء	البطء والتمسك بمعايير عالية مستحيلة
تجاهل المثيرات وعدم الفاعلية	الاستجابة التجاوب، والتفاعل مع معطيات الواقع، وأحداثه	التشتت مع المثيرات وعدم وجود أولويات
الاعتماد على الغير	الاستقلالية الغنى، والاستقلال المادي والمعنوي	الوحدة والاستغناء

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الاستسلام وضعف العزيمة	الإصرار والالتزام العزيمة، والإرادة لتحقيق الأهداف، والتغلب على الصعوبات، وضبط النفس	المتابعة فيما لا ينبغي المتابعة فيه
بقاء الأوضاع السامة	الإماتة والإنهاء إنهاء ما ينبغي إنهاؤه مادياً ومعنوياً	عدم إهمال الفرص
الجحود والنكران	الامتنان والشكر الشعور القلبي بالتقدير نحو صانعي المعروف والتعبير عنه بالقول والفعل	الثناء المُطغي المُبالغ فيه والنفاق
التمرد	الانصياع والنظام ضرورة الالتزام بالقيم والقوانين الحاكمة، والأوامر في السياق السليم	التعصب والانقياد بلا وعي
الغلظة والقسوة	البر والإحسان طيب المعشر، وحسن الخلق مع الإنسان والحيوان والبيئة	التنازل عن الحقوق والطيبة المفرطة
الفضيحة وإفشاء الخصوصيات	الخصوصية والستر الحفاظ على الخصوصيات للنفس والآخرين وعدم كشف ما لا ينبغي كشفه	العموض والانطواء والتستر على ما لا يليق
الانطفاء والعزوف	الإشراق الحيوية، والازدهار الروحي	الانفصال عن الواقع وعدم مراعاة المحيط
فقر الإنتاج	الإنتاجية تحقيق نتيجة مادية، ومحسوسة	الاحترق
السلبية	الفاعلية والإيجابية التحلي بالإيجابية، والتحرك الدؤوب نحو الفاعلية بدون الحاجة لتشجيع أو توجيه من أحد	الإيجابية السطحية الكلامية الفارغة
اللا معنى وغياب المرجعية	الإيمان امتلاك منظومة قيم، ومعتقدات، والتمسك بها	التعصب والتطرف

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
عدم الأهلية للثقة وخيانتها	الأحقية بالثقة بعث الاطمئنان في النفوس من ناحيتك، وبناء ثقة الآخرين فيك	وضع عبء الكمال على الشخص
السطحية والسذاجة	البصيرة والفراسة القدرة على رؤية ما هو أبعد من الظاهر	التعقيد والمغالاة في التحليل والتكهن
الجمود والرجعية	التجدد القدرة على التأقلم، والتطور، والنمو، وبعث الحياة، والبدايات الجديدة	الانقلاب على الثوابت
قلة الحيلة	التحكم في البيئة السيطرة على الظروف الخارجية	التجبر بالقدرة
ضحالة الفكر وعدم الإلمام بالمعطيات	التحليل جمع المعلومات وتحليلها قبل اتخاذ قرار أو الحكم على أمر	الإرهاق الذهني
الاستهتار وعدم التخطيط	التخطيط الاستعداد للمستقبل	التعقيد وجمود الخطط وعدم المرونة
التشتت	التركيز على الهدف التركيز على تحقيق الهدف وإلغاء المشتتات	انعدام التوازن وقلة الترفيه
الكراهية والمعاقبة والحد	التسامح مسامحة النفس والسماح لها بالبدايات الجديدة ومسامحة الآخرين	قلة الهيبة والتساهل في الحقوق
سجن النفس في أخطاء ومشكلات الماضي	التعافي الدافعية للتعافي وتفعيل البدايات الجديدة واستعادة المقاومة الجسدية والنفسية	الإنكار (إنكار المشكلات وتجاهلها)
اليأس	التفاؤل والأمل الاستمرار بقلب متفائل مطمئن مهما كانت العقبات ورغم الاحباطات	الهديان وتجاهل معطيات الواقع

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
البخل المادي والمعنوي	الوفرة تبني عقلية السعة وتوافر الخير الوفير الكافي للجميع والرغبة في مشاركة الموارد	السفه في الإنفاق والعتاء
الانسحاب والرضا بالحد الأدنى من الإنجاز	التفوق والتنافس التفوق في مجالك وامتلاك ميزة تنافسية	الاحتكار والعدوانية في المنافسة
صلابة الرأي والعناد	التكيف والمرونة الإيمان بأهمية الحيوية والتجدد حسب الموقف والاستجابة للواقع	الاندماج لحد فقد الهوية والميوعة
الاندفاع	التمهل والتأني الحكمة والتحكّم قبل التصرف وإبداء ردود الفعل وامهال الآخرين ومنحهم الفرص	التردد وبطء اتخاذ القرار
التقليد وقلة تقدير النفس	التمييز والتفرد والأصالة التمييز بالأصالة وعدم التقليد وعدم التشبه بالآخرين	الغرور والرؤية الأحادية والأناية
التباس الأمور والتعميم	التمييز القدرة على التفريق بين الحق والباطل وإصدار حكم صائب	العنصرية والاستعلاء بالحق
الانحطاط والوضاعة	التنزه والتسامي الرفي بالنفس والتحرر من النقائص وكل ما يُشيب	المثالية المستحيلة والسعي المُرهق للكمال
التدقيق على ما لا يهم والتشتت بالصغائر	التغافل تجاهل المُشتتات والتوافه وتجنّب المعارك الصغيرة	ضياع الحقوق وعدم الحسم عند الحاجة
التربص والانزعاج واختلال المشاعر	التوازن الوجداني والسكينة السعي للتوازن الداخلي والتصالح مع النفس والحياة وحفظ توازن وسلام الآخرين	الانفصال عن الواقع والانسحاب وتجنب معترك الحياة

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الانتفاخ والتعالي والغرور والفوقية	التواضع وضع النفس في حجمها الحقيقي وعدم التعالي على الآخرين ولا التعامل بفوقية معهم	التقليل من شأن النفس والآخرين
الغفلة وعدم الانتباه للتفاصيل	التوثيق القدرة على استعادة المعلومات عن الأحداث والوقائع	التجسس والتلصص
الغموض والتعقيد	البساطة واليسر الرغبة في التبسيط والتيسير	الإسهاب والتبسيط المُخل المستهين بالمتلقي
التشكك في القدرات	الثقة في النفس الاطمئنان بالقدرات الشخصية الحالية الممنوحة من الله ﷻ والإيمان بإمكانية النمو والتطور	الغرور والاعتماد على النفس لا الله ﷻ
الجبين	الجرأة والشجاعة فعل ما ينبغي عمله بحسم وثبات رغم الإغراءات أو التهديدات أو العقبات	التهوّر والوقاحة
الوهن والضعف	الحزم والحسم عدم التردد في فعل ما يتعين عليك فعله	الحدّة في التعامل
الإهمال والإتلاف	الحفظ والصيانة صون كل ما هو ثمين مادّيًا ومعنويًا كالإيمان، والأفكار، والوعود، والسمعة، والنفس، والمال وحفظ الأمانات	الانغلاق والتمسك غير الصحي
الحمافة	الحكمة اتباع الحق، وتحكيم العقل، وتجنب الأهواء	الفسفة المعظلة والفلسفة المربكة
الابتذال والوقاحة	الحياء السمو فوق مستوى الشبهات وكل ما يُشين النفس أو الآخرين ويُسبب الإحراج	الخبيل والإحراج المعطل

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الفجور	العفة التعفف عن الفُجْح، والحرام، وإطلاق الشهوات، وكل ما يتدنى بالنفس	الخمود وعدم الرغبة
الخمود والانطفاء	الحيوية الازدهار، والإشراق، والرغبة في الحياة	الحب الزائد للحياة والتعلق بها
قلة الشأن ومحدودية الخبرة والعلم	الخبرة والتخصص اكتساب المهارات في مجال ما وإتقانه لدرجة الخبرة فيه	الكبر بالخبرة واحتكار العلم
محدودية الفكر وفقر الخيارات	الخيال القدرة على التصوّر وتجاوز محدودية الواقع والتطّلع لما يمكن أن يكون	التخليق الذهني والانفصال عن الواقع
الكسل والفتور	الدافعية والتحفيز التحفيز الداخلي وعدم الحاجة لمحفّزات خارجية	الحماس الزائد المزعج
الإهمال والاستهتار	الدقة العناية بالتفاصيل والسعي نحو الاتقان	التعقيد والتعطيل
الغلظة والقسوة	الرحمة (الرحمة، اللطف، الرأفة، الود) خفض الجناح، والتعاطف، ولين الجانب والشفقة والرفق بالنفس والآخرين والتعبير عن الحب	الضعف والاستهلاك النفسي والهوان
قصور النظرة ومحدوديتها	الشمولية النظرة الشاملة الواسعة للأمور، والترحيب بالجميع بدون إقصاء	التعميم والاتساع المخل بالتفاصيل
الكذب والخداع	الصدق والأمانة الالتزام بالحق وتأدية الأمانة والحقوق وحفظ الوعود	التزمت وعدم المرونة

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الضعف والاستسلام	الصمود والصلابة القدرة على الثبات والاستمرار رغم التحديات الداخلية والخارجية	التبلد والتحجر
الميل والتخيز مع أو ضد حسب الأهواء	العدل اتباع الحق فقط للوصول إلى الحيادية في الحكم بدون التأثير بمشاعر الحب أو البغض	المساواة الظالمة بين ذوي الاحتياجات المختلفة
المهانة	العزة والكرامة الاعتزاز الصحي بالنفس والحفاظ على الكرامة	الحساسية المفرطة للكرامة والأنفة غير الصحية
عدم الاكتراث والقناعة بأقل مستوى	الطموح التطلع نحو الأهداف الكبيرة ورفع المكانة والنظرة المستقبلية نحو المعالي	الجموح والجوع الدائم للعلو بدون شعور بالرضا
اتباع الأهواء	العقلانية والموضوعية اصدار الأحكام واتخاذ القرار بناء على الحق والانصاف ومرجعية سليمة لا الأهواء والمشاعر	جمود القلب وعدم التعاطف ورفض كل ما لا يستطيع العقل استيعابه
الزيف وهضم الحقوق	الحق الرغبة في رؤية الحياة كما هي والبحث عن الحقيقة بعيداً من الأهواء والأوهام وتأدية حقوق العلاقات الثلاث	الاستعلاء بالحق ونسيان الفضل والزيادة
الإنكار والتغيب والعيش في الماضي أو المستقبل	الواقعية فهم الواقع والتجاوب معه وعدم تجاهله	التخلي عن الأحلام وعدم الحماس للمستقبل
التعصب والتمسك بالقوالب النمطية	الفضول الرغبة في الاستكشاف والإحاطة بمجريات الأمور وما يمكن أن تكون عليه في المستقبل	التطفل والتشتت

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
العجز	القدرة والكفاءة امتلاك القدرات والسعي لاكتسابها لتحقيق الكفاءة والقدرة على أداء المهام	الغرور بالقدرة والاعتماد على النفس لا على الله ﷻ
الرعونة وفقدان السيطرة والانقياد للنفس	التحكّم (الملكية، القهر، الجبر، المنع، التأخير، الترويض والتطويع، الإنهاء، إدارة المشاعر) القدرة على التحكم في النفس وفي الظروف المحيطة واتخاذ الإجراءات اللازمة لذلك ومساعدة الآخرين على إدارة مشاعرهم	الآلية والجفاف العاطفي والاستبداد والجدية الصارمة المتجاهلة لضعف النفس
الضعف	القوة بناء القوة المادية والمعنوية	العنف المعنوي والمادي
الالتكالية وعيش ردة الفعل	المبادرة الإقدام على الأفعال بحماس وبتلقائية وتحفيز داخلي بدون انتظار تحفيز أو تهديد خارجي	التعدي على صلاحيات الآخرين وفرض المبادرات عليهم
التهاون والانفلات	المُحاسبة والمُساءلة متابعة الأداء بهدف ضبط النظام وتحقيق النتائج المرجوة ومحاسبة النفس وكل فرد على حسب الأداء وتحمل نتائج الأفعال	النقد والاتهام واللوم
التنصّل وإلقاء المهام على الغير	المسؤولية والملكية المسؤولية عن النفس وعن المهام ونبذ عقلية الضحية وعدم إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف والمسؤولية الكاملة عمن هم تحت رعايتك	الإثقال على النفس والتحكّم المستبد
الانحطاط والندالة	الثبل الارتقاء الأخلاقي والاحتكام لأعلى المعايير القيمية	الانفصال عن الواقع وعدم القدرة على التعايش

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الدناءة والالتواء	النزاهة الاحتكام للقيم والترفع عن كل ما يشين النفس	الصرامة وعدم المرونة
الوقوع في أسر التجارب المؤلمة وعدم القدرة على تجاوزها	العفو والنسيان عدم تذكر تجارب أو أشياء لا تفيد والتركيز على الحاضر والمستقبل	عدم التعلم من الأخطاء ونسيان ما هو مهم
النظرة الآنية المحدودة وعدم التخطيط	النظرة المستقبلية القدرة على استشراف المستقبل وتكوين تصور عنه	القلق المرضي من المستقبل
مدعاة الاستهانة والاستخفاف	الهيبة قوة الجانب والمنعة وكسب احترام الناس وتوقيرهم	الترهيب للآخرين
الغموض والشبهة	الشفافية الوضوح في التعامل والوضوح في عرض الأفكار وصدق النيات	عدم وجود الخصوصية
الانقياد للمشاعر واضطرابها والصورة المشوشة عن النفس (سلباً أو إيجاباً)	الوعي العاطفي والتقييم الدقيق للنفس الدراية بما يعتمل داخل النفس من مشاعر وقدرات ورغبات والوعي بتأثير كل ذلك على السلوك	الوسوسة
الحماقة والغفلة والجهل	الوعي الذهني والإحاطة الإدراك الذهني والإحاطة بالحقائق وفهم المُعطيات	الإرهاق الذهني والتفكير الزائد
الاستغراق في الماضي والقلق على المستقبل	اليقظة والحضور الانتباه لما يجري وعيش التفاصيل بوعي وحضور	الاستغراق في الحاضر والهروب من التخطيط لحل الأزمت
الإصرار على الخطأ أو اليأس من تصحيحه	تصحيح المسار السعي نحو تصحيح الأخطاء وإعادة ترتيب الأولويات	التردد والتشكك في النفس وعدم الاستقرار والتغير المستمر

التعطيل الخسائر	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
الفسق والانحلال القيمي والمزاجية	تحري الضمير الاحتكام لأعلى درجات السمو والقيم والأخلاق بدون شاهد أو دافع خارجي	التعتت وعدم المرونة ولوم النفس
ثبات المستوى وضعف القدرات والمهارات	تطوير النفس السعي نحو النمو وتطوير المعرفة والمهارات والقدرات	السعي المرهق نحو الكمال
الجهل والتخلف	حب العلم الرغبة في التعلم المستمر والسعي إليه	الكبر بالعلم والاعتماد عليه وتعلم ما لا ينفع
العشوائية والتخبط واهدار الموارد	حفظ الأولويات أعني أولاً بالأمر الأكثر قيمة والأدوم أثراً والأكثر نتائجاً	المحسوبية والأولوية غير الحكيمة
الخبث	دمائة الخلق الرفق الأخلاقي والنبل وترك أثر طيب في نفوس الآخرين	القداسة والرهبانية
تحقير النفس	تقدير النفس الإيمان بقيمتها وبتشريفها والاعتزاز بها ورفع مكانتها	الانتفاخ والغرور
الجمود والتبؤس	إدارة التغيير تحريك النفس والمجتمعات نحو نتائج أفضل	التشتت وعدم الاستقرار
الشخصنة ورداءة الأداء	المهنية والاحترافية امتلاك معايير جودة عالية والتعامل باحترافية بعيداً عن الشخصنة والأهواء	حدة الالتزام بالمعايير وغياب التعاطف
نشر الغث التافه وعدم إضافة قيمة بالأفعال	إضافة النفع والقيمة تحري إضافة القيمة في كل أمر وفعل وعدم اهدار الموارد والوقت أو افساد الحياة بالغث التافه	وضع معايير مرهقة لقيمة العمل

التعطيل الخسران	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي الطغيان
القبح	الجمال تقدير الجمال والسعي نحو الجمال الخارجي والداخلي	الافتتان بالجمال والانهييار لفقده
السلبية والهروب	إدارة الأزمات والخلافات استخدام المهارات للخروج من الأزمات بأفضل نتائج ممكنة	استنزاف النفس وبعث التواكل والاعتمادية في الآخرين
القبح والقدارة	النظافة نظافة المظهر والجوهر وطيب الرائحة والبدن والملبس	الوسوسة في النظافة

العلاقة بالآخرين

التعطيل (الخسران)	الاعتزاز (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي (الطغيان)
الاحتقار والاستهانة والتقليل	الاحترام إشعار الآخرين بتقديرك لهم من خلال سلوكياتك معهم	تبجيل واحترام وصناعة الطغاة والمفسدين
التمسك بتوافه الأمور	الاحتواء واستيعاب الآخرين التصرّف باحتواء للآخرين والسعي لتكون الطرف الأكبر والأكثر استيعابًا في الموقف	التغاضي عن كبائر الأمور والتهاون في الحقوق
التضليل والإهمال لمن يطلب النصيحة	الإرشاد والتواصي بالحق مدّ يد العون للتائبين والحائرين وتوجيه الآخرين إلى ما ينفعهم	التطفل والتدخل السافر في حياة الآخرين
الإقصاء والعنصرية	الاستفادة من التنوع الاستفادة من اختلاف الآخرين في المهارات وثراء وتنوع أفكارهم وقدراتهم وتوظيف كل ذلك فيما ينفع	الانفتاح الخبيث المصنّع للهوية وللثواب
الإعراض والتجاهل	الإنصات والاستماع الفعال الإنصات بفاعلية ورغبة في فهم الآخر	الاستماع للغيبة والنميمة والشائعات والاندماج فيها
العزة بالإثم وتجاهل مشاعر الآخرين	الاعتذار السعي المخلص لتصحيح الأخطاء والاستحلال من الحقوق المعنوية والمادية والتصالح مع أصحابها	قلة الثقة بالنفس والاعتذار عما لم يبدر منها
تكسير القيم والتصرف بما ينافيها	الإلهام تقديم قدوة للآخرين في كل مجالات القيم والقوى	تصنّع المثالية في الالتزام بالقيم
الخدلان والتفاحس والتخلي	الإغاثة الاستجابة للملهوف ونجدة المستغيث	استنزاف الموارد وإرهاق النفس وحث الآخرين على الاعتمادية
الاندثار والاعتيادية والخمول	التأثير ترك بصمة وأثر إيجابي في محيطك	التأله والعجب وطلب الانتباه
تجاهل النزاعات والسلبية تجاه	التأليف بين الناس توحيد الصفوف، وإزالة الضغائن، والفصل في النزاعات	إصلاح علاقات يجب أن تنتهي وهضم الحقوق لحل النزاعات

التعطيل (الخسران)	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي (الطغيان)
عدم الاكتراث بالآخرين	التحفيز دعم دافعية الآخرين للقيام بما ينبغي عليهم القيام به	الضغط على الآخرين لتحقيق ما لا يستطيعون تحقيقه وإفقادهم الرضا عن حياتهم
الخذلان	التكافل تقديم العون للمحتاج وللضعيف ودعمهم لحين تعافيتهم واستعادة توازنهم	التفاخر بمساعدة الآخرين وتشجيع الآخرين على الاعتمادية
عدم الاكتراث وقسوة القلب	التعاطف الفهم الوجداني للآخرين والتصرف بما يحفظ ميزان مشاعرهم	الاستهلاك العاطفي
التناؤ والشقاق	التعاون والتنسيق القدرة على العمل مع الآخرين في مناخ صحي وتحقيق النتائج المرجوة	التعاون على الإثم
الجفاف العاطفي والغلظة	التعبير عن الحب إظهار الحب والعاطفة بالقول والفعل	التعبير عن الحب في علاقات غير مشروعة
عدم مراعاة الاحتياجات والظروف الفردية للآخرين ولا الاستفادة من تميزهم	القسط وتخصيص التعامل التقييم الدقيق لحاجات الآخرين ووضع كل معطيات ظروفهم في الاعتبار لتقييم احتياجاتهم ومساعدتهم والتعامل معهم بحكمة	التعدي في نصرة الأقليات ومحاباتهم وعدم الموضوعية
الاستبداد والمراقبة	التمكين تمكين الآخرين ومساعدتهم على اكتساب المهارات والقدرات اللازمة لاتخاذ القرار وإدارة الحياة	الثقة المفرطة في غير محلها والتفويض في غير محله
التناؤ والخلاف	التناغم نشر روح التعاون والتناغم بين الأفراد والمجموعات وإيجاد نقاط الاتفاق المشتركة	الميوعة وفقدان الهوية
الأنانية واللامبالاة بالآخرين	التوجه الخدمي تقديم كل ما يمكن تقديمه للنهوض بالأفراد والمجتمعات	الاحتراق وهدر الموارد

التعطيل (الخسران)	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي (الطغيان)
التشكك والريبة وسوء الظن	الثقة القدرة على الوثوق بالآخرين والتغلب على مشكلات الشك والتردد والريبة	الوثوق بمن لا يستحق والإيمان بقدرات غير حقيقية
العزلة والوحدة والمشاحنة	الصدقة القدرة على بناء الصداقات وأداء حقها	صداقة السوء وإهدار الوقت والجهد والموارد في صداقات سامة
الشح والبخل	العطاء المنح والوجود بالطيبات مادياً ووجدانياً	استنزاف الموارد والسفه وعدم التخطيط
التبعية والسلبية وعدم التأثير	القيادة تحريك الآخرين نحو الهدف (في الأسرة والعمل والعلاقات)	تضليل الناس وتجنيدهم في الباطل
عدم التقدير لمدى قوة أو ضعف الآخرين والحماقة في التعامل	الوعي السياسي فهم مكانات الآخرين وصلاحياتهم وقدراتهم وطرق تدخلهم المحتملة والتصرف بحكمة لتحقيق الأهداف	التملق للسلطة ومنافة الأقوياء وقهر الضعفاء
اخلاف الوعد	الوفاء بالوعد الالتزام بالوعود الصريحة والضمنية	ظلم النفس وإرهاقها بما يفوق طاقتها
الضعف وقلة الحيلة وقلة الهيبة	الوفاء بالوعد تفعيل العواقب السلبية للأفعال لمنع التعدي وتثبيط الاستهانة بالقوانين والقواعد	القسوة والانتقام وعدم المرونة
التصرف بعقلية الندرة وحجب الموارد	الوفرة الإيمان بسعة ووفرة الموارد المادية والمعنوية ومساعدة الآخرين بدون خشية أن يتفوقوا عليك	إهدار الموارد والشفافية المضرة
الندالة والتخلي عن المستغيث	النخوة والشهامة التدخل الجريء وقت الحاجة لنجدة الضعفاء وخصوصاً عندما وجود تبعات تثبُط التدخل	عدم الحكمة وإيذاء النفس

التعطيل (الخسران)	الالتزان (التفعيل الإيجابي)	التفعيل السلبي (الطغيان)
الانعزال والجفوة	بناء الروابط والتواصل دعم العلاقات الإنسانية وتحسين آليات التواصل	التنازل عن الثوابت من أجل العلاقات وسعيًا وراء إرضاء الآخر
التخلي والتقصير نحو الآخرين	تطوير الآخرين مساعدة الآخرين على النمو والتطور	الضغط على الآخرين وإجهادهم
التحقير والاستهانة بقدرات الآخرين وإفقادهم الثقة في أنفسهم	تعزيز ثقة الآخرين بأنفسهم رفع درجات إيمان الأشخاص بقيمتهم وبقدراتهم	تضليل الآخرين نحو ما لا يستطيعون تحقيقه وبيع الوهم لهم
التسبب وعدم المحاسبة والإفلات من العقوبة	تفعيل السياسات والقوانين الحفاظ على الاستقرار المجتمعي والمؤسسي بدعم الالتزام بالسياسات والقوانين	القهر والاستبداد وعدم المرونة
الفردية وعدم التعاون	مهارات الفريق والعمل الجماعي القدرة على العمل مع الآخرين بتناغم لتحقيق الأهداف المشتركة	خسارة الفرص لعدم وضوح الجهد الفردى
التخلي والهدم والخيانة	الولاء والمواطنة الارتباط الوجداني والمادي بالجماعات والأوطان والوفاء والانتماء لها	ذوبان الهوية الفردية والمواولة في الباطل والتنازل من أجل الانتماء
التفرق والانقسام	الاتحاد التلاحم ودعم الأفراد لبعضهم البعض والحفاظ على الجماعة	التعاون على الإثم والتضحية بالمبادئ في سبيل الجماعة
الشروذ والانفصال عن الأسرة	الأسرة أهمية الأسرة ودعم أفرادها لبعضهم البعض وأداؤهم لأدوارهم	دعم الأسرة في الإثم والتضحية بالتميز الفردى في سبيل الأسرة

ملاحظات لأهم ما تعلمت:

.....

.....

.....

منظومة الأخلاق

مهارات الذكاء
العاطفي
وسلوكياتها وفق
منهجية سلام



منظومة مهارات الذكاء العاطفي وسلوكياتها وفق منهجية سلام

كما سبق وقد أشرنا أن مهارات الذكاء العاطفي هي ما يساعدك على تحويل القيمة إلى سلوك فعلي وخلق تطبيقي عملي في حياتك. مما يحوّل الإيمان إلى عمل الصالح.



في الفصول الثلاثة القادمة، ستجد بإذن الله تفصيلاً لكل قيمة والسلوكيات التي يمكن من خلالها تحويل كل قيمة لمهارة من مهارات الذكاء العاطفي. ستجد فصلاً مخصصاً لكل نوع من أنواع العلاقات الثلاث الأهم في حياتك:

- العلاقة بالله ﷻ
- العلاقة بالنفس
- العلاقة بالآخرين

ندعوك لاستكمال خطة العمل المتاحة في نهاية كل فصل والتي يمكنك من خلالها تعيين خطة عمل لكل مهارة تود اكتسابها وتعيين سلوكيات تنوي أن:

- تبدأ في عملها
- تستمر في عملها
- تنتهي من عملها

مثلاً، فيما يخص مهارة "المسؤولية"، يمكن أن تبدو خطة عملك كما يلي:



ستساعدك السلوكيات المفصلة المذكورة في النموذج على فهم الإطار العام لطريقة تطبيق المهارة، ولكن سيكون دورك أن تخصصها بما يتناسب مع حياتك أنت. مثلاً، ستجد من ضمن مهارة "الاستقلالية":

أمتلك زمام أموري وأتحكم في ظروف بدون الاعتماد على أحد

ما الذي يعنيه هذا بالنسبة لك أنت ولمعطيات حياتك؟ ما هي الأمور التي تشعر فيها بعدم التحكم وتجد أنك تعتمد على غيرك فيها؟ ربما وجدت أنك لا تمتلك مهارات تقنية كافية وتلجأ للأصدقاء لمساعدتك في حل المشكلات التقنية أو تنفيذ المهام التقنية حتى ولو كانت بسيطة. حينها ربما يكون من مهام الخطة العمل لديك، تعلّم الأساسيات التقنية التي تحتاج للقيام بها بشكلٍ دوري، وبالتالي تدعم استقلاليته وعدم اعتماده على الآخرين فيما يتعلق بتلك المهام.

وهكذا، تكمن قوة منهجية "سلام" للقيم في ترجمتها العملية لمهارات ذكاء عاطفي من خلال سلوكيات تحقق القيمة وترجمها على أرض الواقع. ولذلك فإن قيامك بخطة العمل وتحديد السلوكيات التي ستمارسها بجدية، لهو سبيلك للاستفادة من هذه المادة بإذن الله.

كما يمكن للمربين، وأولياء الأمور، والقائمين على البرامج التربوية والإعلامية الاستفادة من هذه المادة، والمنهجية بتصميم أنشطة وفعاليات حول السلوكيات المفصلة لتمرير الجمهور المُستهدف على اكتساب تلك المهارات ثم تحقيق تلك القيم بإذن الله.

مهارات الذكاء العاطفي

العلاقة بالله ﷻ





- ألبأ إلى الله ﷻ عندما أحتاج بسط الرزق وتيسير الأمور
- ألبأ إلى الله ﷻ لرفع مكانتي و لرفع البلاء عني
- ألبأ إلى الله ﷻ لبعزني
- ألبأ إلى الله ﷻ ليحيي قلبي وجسدي
- ألبأ إلى الله ﷻ طالبا للنفع
- ألبأ إلى الله ﷻ لينبر بصيرتي ودربي
- أتوكل على الهادي وأطلب منه الهداية
- أتوكل على من خلقتني وألبأ إليه في جميع حوائجي
- ألبأ إلى الله ﷻ طلبا للبدايات الجديدة
- ألبأ إلى الله ﷻ طلبا في أن يبرأ في أمري كل ما يحييه
- ألبأ إلى الله ﷻ شافي النفس ومصدر سلامها
- أرتكن إلى من بيده حفظي وحفظ ما أحب ومن أحب
- ألبأ إلى من بيده الاستجابة لكل احتياجاتي
- ألبأ إلى الله ﷻ من لا حول ولا قوة إلا به
- ألبأ إلى الله ﷻ من لا يذل من يقصد حمايته وموالاته
- ألبأ إلى الله ﷻ من بيده أمني وسلامي القلبي
- ألبأ إلى الله ﷻ من لا يضيع من يتوكل عليه
- ألبأ إلى الله ﷻ المعافي الذي يلبأ إليه عند الانكسار والانهازم ليجبرني
- أرتكن إلى من بيده الفصل في الأمور
- ألبأ إلى الله ﷻ يدبر أمري ويعرف حالي وينصفي
- أرتكن إلى أعلى سلطة تنفيذية يمكن أن نلبأ إليها
- ألبأ إلى الله ﷻ ذي أعلى سلطة تشريعية وتنفيذية
- ألبأ إلى الله ﷻ الذي ليس هناك من نلبأ له سواه
- أرتكن إلى من هو حصن مانع ثق في الارتكان إليه
- ألبأ إلى الله ﷻ من بيده مفاتيح كل شيء

- أتوكل على مالك القوت
- أتوكل على يملك الخزائن ويعطي منها ويُعني
- ألبأ إلى الله ﷻ الذي بيده المنح والعطايا
- أرتكن إلى مصدر العزة والمنعة
- أرتكن إلى صاحب العظمة المؤمن من يرتكن إليه
- أتحصن بمصدر الشرف والمجد وأرق سبل التعامل
- ألبأ إلى الله ﷻ مصدر الحكمة والهداية
- ألبأ إلى الله ﷻ من يقدر أن يذلل لي الصعاب
- ألبأ إلى الله ﷻ من يقدر على اعطائي حاجتي والمالك لكل مقومات القدرة
- ألبأ إلى الله ﷻ من يقدر على اعطائي حاجتي
- ألبأ إلى الله ﷻ من وسعت رحمته كل شيء
- ألبأ إلى الله ﷻ من بيده موازين العدل والحقوق
- ألبأ إلى الله ﷻ من وضع الحقوق ومن عنده الحقيقة المطلقة
- أرتكن إلى مصدر الرشد والهداية
- أعتمد على وكيلي الأوحد
- ألبأ إلى الله ﷻ الذي بيده الرزق



- أحسن الظن في الله ﷻ الذي تُرجى منه الرأفة
- أحسن الظن في الله ﷻ الذي يستحي أن يعذب من أحسن الظن به
- أحسن الظن في الله ﷻ البر المحسن مُسدي كل طيب
- أطمئن بأن الله ﷻ سيعزني ويعزز جهودي إذا اهتديت بهديه
- أطمئن بأن الله ﷻ يجمع شتات قلبي، ويجمعني بمن أحب، ويجمعني بمن يفيدني
- أطمئن بأن الخير والنفع سيأتي مع السعي بإذن الله النافع
- أنا موقن بأن هناك مصدراً للنور والحقيقة والبصيرة سبحانه وأنا لا نعيش في عالم ضال مظلم
- أطمئن بأن لي هادٍ وأني لم أخلق عبثاً أو أترك سدى
- أطمئن بتحقيق كل وعود الله ﷻ البر سبحانه

- أطمئن بأن هناك مصدرًا للصبر يمكن التزود منه وبأن هناك أجرًا للصابرين
- أطمئن بمعرفة أنه يملك كل شيء يهمني
- أطمئن بأن الله ﷻ يرفع قدري عندما أجتهد ويرفع عني السوء
- أنا مطمئن إلى أن كل ما يقدره الله ﷻ خير، فهو العليم سبحانه
- أطمئن بمن لا يوجد من يعلو عليه
- أطمئن بتقدير الله الرشيد ﷻ في كل الأمور والاهتداء بها طواعية
- أطمئن بمن هو حاضرٌ شهيدٌ في كل موقفٍ معي
- أطمئن بأن الله ﷻ يعلم كل شيء من آلام وظلم ومعاناة وجهد
- بأن الله ﷻ يسمع شكواي ودعواي وسؤالي
- بأن الله ﷻ يرى كل ما أمر به وبأنه معي طوال الوقت
- بأن الله ﷻ خبير بكل ما أمر به وبأنه معي طوال الوقت
- أطمئن بمن يُحصي كل خير أفعله وكل خير بداخلي ولا يضيع سعبي
- أطمئن وأثق في رحمة الله ﷻ بي
- أطمئن بمنح الحليم ﷻ الفرص لي
- أطمئن بمكافأة الله ﷻ لي على العمل الصالح
- مطمئن بالكريم، فلا يُرجى من الكريم إلا الكرم
- أحسن الظن بمن هو كل صفاته حميدة
- أحسن الظن بمن يُرجى منه الستر
- أَرْضَى بِالْأَقْدَارِ وَأَتَّقِ بِحِكْمَةِ اللَّهِ فِي كُلِّ الْأُمُورِ
- أطمئن عند تأخر الحاجات لأنها بيد من يؤخرها لحكمة
- أثق أن كل ما يقدره الله ﷻ خير، فهو البصير بعباده سبحانه
- أثق أن كل ما يقدره الله ﷻ خير، فهو الخبير بعباده سبحانه
- أطمئن بمن هو حاضرٌ رقيبٌ في كل موقفٍ معي
- أطمئن بمعرفة أنه المتصرف في أمري
- أطمئن بأنه كلُّ ثابتٍ لا يؤثر فيه أي شيء ولا يتأثر بأي شيء
- أطمئن بأنه لا شريك له ولا احتاج لإرضاء أحد سواه ولا للتعامل مع أحد ينازعه حاشاه
- أطمئن بأنه يحب لجوؤي إليه وأستطيع اللجوء إليه
- أطمئن بأنه لن يعاملني إلا بأعلى القيم وبما هو أهله من كرم وجلالٍ ونبيل
- أطمئن بأنه مهيمٌ على جميع أموري وأمور كل من حولي. فالأمر بيده
- أطمئن بديمومة ما يقدمه الحي ﷻ
- أطمئن بوجود من يرعاني
- أطمئن بالظاهر على كل خلقه
- أطمئن لأن الله ﷻ يعلم كل شيء خفي

- أطمئن لأن الله ﷻ باقٍ بعد زوال كل شيء
- أطمئن لوجود الآخرة ولعدم انتهاء القصة
- واثق من عدم فوات الرزق
- مطمئن لأنه هو ﷻ من يفتح أبواب الرزق والخير
- مطمئن بوجود الرزق لدى من له خزائن السماوات والأرض
- مطمئن بوجود المُغني ومصدر الاستغناء
- مطمئن بالمنح الربانية
- أثق في لطف الله ﷻ بي
- أحسن الظن بالودود الذي يوّد عباده
- واثق من تحقيق العدل وفصل الله ﷻ بحق بين الخصوم
- واثق من تحقيق الحق في الدنيا أو الآخرة أو كليهما
- واثق من ظهور الحق عاجلاً أو آجلاً
- مطمئن لأن الله ﷻ يدرك حاجتي
- أثق بأن الله ﷻ سيبسط لي من نعمه، فعليّ بذل الجهد بدون قلق
- أثق في أن الله ﷻ يُحيني قلبًا وقالبًا
- أطمئن للتوقيت الإلهي وبكل ما يقدمه الله ﷻ لي
- أطمئن بوجود خالق وبأبي لست صدفة وأن حياتي ليست عشوائية
- مطمئن بمن يبدع لي من الوسائل فوق ما أتصور
- مطمئن بمن يعيد علي الخير والصحة والأمن ويعيدني من العدم
- أطمئن بمن يُحدث ويبرأ كل شيء
- أطمئن بمصدر كل اطمئنان وسكينة
- أطمئن فهو أمانِي وحصني المنيع وهو يحفظ أعمالي بالبر ولا تُنسى
- أطمئن بمجيب الدعاء
- أطمئن بمصدر القوة الأوحد
- أطمئن بالداعم الأمثل الذي لا يذل من والاه
- أطمئن فهو ﷻ مصدر كل اطمئنان وسكينة
- أطمئن بمن وكلته أمري ولا أتشكك في النتائج
- أطمئن بمن يجبر كسري ويعافيني
- أطمئن بالداعم الأمثل الذي لا يذل من والاه ولا يضيع من تولى أمره
- أثق في استعادة الحقوق بعد البعث في الحياة الآخرة
- أثق في أنه لا ذنب أكبر من مغفرته وعفوه إذا تبت عنه
- أطمئن فهو ﷻ يمحو الذنوب كأن لم تكن
- أطمئن بقدرته ﷻ على تذليل كل عسير

- أطمئن بتحقق مراده سبحانه وقدرته على نصري وعودي
- أطمئن بمن يقدر على منع الأذى عني
- أطمئن بتحقق مراده ﷻ وقدرته على نصري وعودي
- أطمئن بمن يحسب كل خير أفعله وكل إنفاق في سبيله ولا يضيع أجره
- مطمئن لوجود اليوم الآخر



- أحب الكامل المكتمل وأمتن لمصدر الكمال الذي أتطلع إليه
- أمتن لمصدر الصمود والارتكان
- أمتن للكريم الجليل سبحانه ولمصدر النبل والجلال
- أمتن لمصدر الهيمنة والتحكم أستلهم منه التحكم في الحياة
- أمتن لمصدر الحيوية والذي لا يموت ولا يغفل عن رعايتنا لحظة
- أمتن لمن يرعاني ويقوم على حاجاتي ومصدر قيمة المسؤولية
- أمتن لمن هو معي من أول الرحلة إلى نهايتها
- أمتن لمصدر الحق ومصدر العلو والوضوح
- أمتن لمن لم يجعل له شريك في الملك وجئنا وبلا ذلك
- أمتن لمصدر التميّز والتفرد ومنه نستلهمهما
- أمتن للإله الذي تنزّه عن كل نقص وغرس فينا الرغبة في الطهارة والنقاء
- أمتن للإله يحيط بما في قلبي وبأحلامي وآلامي الخفية
- أمتن للإله لا يتركني ويبقى معي في الدنيا والآخرة
- أمتن للإله يرافقني في كل مراحل الرحلة
- أمتن لمن وسع كل شيء بعلمه ورحمته ولطفه وكل أسماء وصفات الجلال والكرم
- أمتن للخالق الذي يرزقني ومصدر أتعلم منه العطاء
- أمتن لمن يفتح أبواب الخير والنمو والفرص
- أمتن لله ﷻ الذي يعولني
- أمتن لله ﷻ الذي يغنيني
- أمتن لمصدر العزّة والكرامة والمنعة

- أمتن لمصدر العظمة والهيبة
- أمتن لمصدر العلو والرفعة
- أمتن لمصدر المجد والرفعة والمكانة
- أمتن للرحيم بنا ومصدر الرحمة
- أمتن للطيف بعباده
- أمتن لمن يؤجّل العقاب ويعطي الفرص ومن هو مصدر الحلم
- أمتن لإله يشكر ويجزي عباده على صنائعهم وهو مصدر الامتنان
- أمتن لمن يُظهر الود لعباده رغم عدم حاجته لهم وهو مصدر الود
- أمتن لمن هو أهل الحمد والثناء محمود الصفات
- أمتن لمن يرأف بعباده ولمصدر الرأفة والدفء الوجداني
- أمتن لمصدر الحياء ومن وضعه في الخلق
- أمتن لله ﷻ الذي يستر معصيتي
- أمتن لله ﷻ الذي يحسن إلي
- أمتن لله ﷻ الذي أبدع كل شيء فأحسنه وأتقنه وجملته
- أمتن لخالق الجمال
- أمتن لله ﷻ الذي هو مصدر الاطمئنان والسلام وسكينة النفس
- أمتن لله ﷻ الذي يحفظني ويحميني
- أمتن لله ﷻ الذي يسمع دعائي ويستجيب لي
- أمتن لله ﷻ الذي يدعمني بقوته
- أمتن لله ﷻ الذي يواليني ويؤيدني
- أمتن لله ﷻ الذي مصدر الأمن والإيمان ومن يدعمني وينصرني
- أمتن لله ﷻ الذي هو وكيل في كل شأني
- أمتن لله ﷻ الذي يجبر كسري ويبلغني السكينة والعافية
- أمتن لله ﷻ الذي يواليني ويؤيدني ويتولى أمري
- أمتن لله ﷻ الذي يكرر المغفرة لي على تكرار ذنبي وتعدد طرق معصيتي ومن هو مصدر المغفرة
- أمتن لله ﷻ الذي يبعثني بعد اليأس ويبعثني بعد الموت ويحقق لي أمل الخلود
- أمتن لله ﷻ الذي يقبل توبتي ويسمح لي بتجديد نفسي وقبول أعذار الناس
- أمتن لله ﷻ الذي يمحو ذنبي كأنه لم يكن ويستتر معصيتي في الدنيا والآخرة
- أمتن لله ﷻ مدلل الصعاب، ومرؤض الطبايع الصعبة
- أمتن لله ﷻ الذي منحني القدرة على اكتساب القدرة على الفعل
- أمتن لله ﷻ الذي يمنع السوء ولمن لا يمنع إلا لرحمة ونفع ومن منحني قدرة التحكم في النفس بالمنع
- أمتن لله ﷻ الذي منحني القدرة على الفعل
- أمتن لله ﷻ مصدر الملكية والتحكم نتعلمها من صفاته وآثاره

- أمتن لله ﷻ مجزل العطاء والمنح والفضل
- أمتن لله ﷻ الذي له النبل والكرامة ومن يغمرني بكرمه
- أمتن لله ﷻ الذي يفصل بين الخصوم وبحكم بينهم ويميز بين الخبيث والطيب
- أمتن لله ﷻ الذي يجعل الحق بيّنًا وينهي الحيرة والشكوك
- أمتن لله ﷻ الذي وضع الميزان التوازن والعدل بين الناس
- أمتن لله ﷻ الذي بيّن الحقوق وأمر بحفظها
- أمتن لله ﷻ الذي جعل الحق هاديًا لي ويبيّن لي السبيل
- أمتن لله ﷻ الذي هو مصدر الحكمة
- أمتن لله ﷻ الذي يقدر حاجتي ويعتني بي على حسب حاجتي
- أمتن لله ﷻ الذي يهديني إلى الرشد
- أمتن لله ﷻ الذي خلقني وخلق كل شيء حولي
- أمتن لله ﷻ الذي سوّاني وعدلني وصوّر كل جميل
- أمتن لله ﷻ الذي يحدد الحياة بالبدايات الجديدة
- أمتن لله ﷻ الذي هو سبب وجود كل شيء
- أمتن لله ﷻ الذي يعيدني بعد السفر، ويُعيدني من الموت، ويعيد علي العافية بعد المرض والأمن بعد الخوف
- أمتن لله ﷻ الذي يبرأ كل شيء ويُحدثه ويأتي به إلى الوجود
- أمتن لله ﷻ الذي يكرر المغفرة لي على تكرر ذنبي وتعدد طرق معصيتي
- أمتن لله ﷻ مصدر المغفرة والهادي إليها
- أمتن لله ﷻ الذي يصلح الكون بجبرية قوانينه
- أمتن لله ﷻ الذي يفي بوعيده ويحاسب الظالمين ويقتص للمظلومين
- أمتن لله ﷻ الذي بضّره تتحقق المنافع وتنصلح الأحوال
- أمتن لله ﷻ الذي أصلح الحياة بقوانينه القاهرة
- أمتن لله ﷻ الذي خفض أجنحتنا بالرحمة واليسر للضعفاء
- أمتن لله ﷻ الذي ينهي كل مؤذي وينهي المحن والألم وينهي الحياة إيدانًا بحياة جديدة
- أمتن لله ﷻ الذي يؤخر العقاب إمهالًا للتوبة ويؤخر النعم والثواب حتى يتحقق مني السعي لنيلها
- أمتن لله ﷻ الذي ينتقم لي ويعيد الحقوق وينزع النقمة من قلبي
- أمتن لله ﷻ الذي يشهد كل أحداث حياتنا ويشهد كل ما نمر به
- أمتن لله ﷻ مصدر الحضور والقدرة على الاندماج في الأحداث
- أمتن لله ﷻ مصدر العلم
- أمتن لله ﷻ الذي يعلم كل ما نمر به ويطلع عليه
- أمتن لله ﷻ الذي جعل لي السمع
- أمتن لله ﷻ الذي يسمع شكواي ونجواي ودعائي
- أمتن لله ﷻ الذي يرى كل ما أمرّ به ويطلع عليه

- أمتن لله ﷻ مصدر البصيرة والبصر
- أمتن لله ﷻ الخبير بكل ما أمر به ويطلع عليه
- أمتن لله ﷻ مصدر الخبرة والدراية والنمو والتطور
- أمتن لله ﷻ مصدر القدرة على المتابعة والمراقبة
- أمتن لله ﷻ مصدر القدرة على الإحصاء
- أمتن لله ﷻ الذي يُحصي كل شيء ولا يضئع سعبي
- أمتن لله ﷻ الذي يحسب كل شيء ولا يضئع سعبي وسيحاسب من ظلمني
- أمتن لله ﷻ الذي يجمعني بمن أحب وبمن يفيدني ولمن يجمع علي شتات قلبي
- أمتن لله ﷻ مصدر الهداية سبحانه
- أمتن لله ﷻ الذي يبسط ويُعطي ويبسر أمري
- أمتن لله ﷻ الذي يرفع قدري ويرفع عني السوء
- أمتن لله ﷻ الذي يعزني ويرفع قدري ويعزز جهودي
- أمتن لله ﷻ الذي يُحييني
- أمتن لله ﷻ الذي يقدم الأحداث في حياتي بتسلسلٍ يحفظني، ولمن يهيب الأمر ويقدمه ويحرك الراكد في حياتي
- أمتن لله ﷻ مصدر النفع والقيمة والخير
- أمتن لله ﷻ مصدر النور الفعلي والقلبي ولمن يُبصر أعيننا وقلوبنا
- أمتن لله ﷻ الذي يفرغ على قلبي الصبر ويعينني على اجتياز التحديات وتحقيق الأهداف
- أمتن لله ﷻ الذي يفي بما يعدني به
- أمتن لله ﷻ الذي تعمل يد رحمته للعناية بي



- أوّمن بالله ﷻ الذي يُحيي الموتى ويُحيي القلوب والأرواح
- أوّمن بالله ﷻ الذي يطلع على ما خفي من كل شيء
- أوّمن بالله ﷻ الذي هو مصدر الهداية والمرشد للصراط المستقيم
- أوّمن بالله ﷻ الذي هو باقٍ بعد زوال كل شيء
- أوّمن بالله ﷻ الذي أوجد كل شيء
- أوّمن بالله ﷻ الذي يعيد الأشياء لسيرتها الأولى ويعيدني من العدم روحًا وجسدًا

- أؤمن بالله ﷻ القادر على محو الذنوب ولا يقدر على ذلك سواه
- أؤمن بالله ﷻ الذي يحكم كل شيء في تلك المملكة التي نعيش فيها
- أؤمن بالله ﷻ الذي يملك المملكة التي يحكم فيها
- أؤمن بالله ﷻ الكامل الذي لا يحتاج لأجزاء أو شركاء تكمله
- أؤمن بالله ﷻ الذي ليس كمثلته شيء ولا إله غيره
- أؤمن بالله ﷻ الذي يُلجأ إليه وقت الشدائد وفي كل وقت
- أؤمن بالله ﷻ المستحق الأوحد لكل الجلال والإكرام
- أؤمن بالله ﷻ الذي تقدّس وتنزّه عن كل عيب
- أؤمن بالله ﷻ الأمر والناهي في كل شأن
- أؤمن بالله ﷻ الحي لا يموت
- أؤمن بالله ﷻ الذي يقوم على حاجتي
- أؤمن بالله ﷻ كان هناك قبل كل شيء وبداية كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي سيكون هناك بعد كل شيء، فلا نهاية له
- أؤمن بالله ﷻ الظاهر على كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يرث الأرض ويؤول إليه كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يسع كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يرزق
- أؤمن بالله ﷻ الذي لا يُفتح خيرٌ إلا بإذنه وقوته
- أؤمن بالله ﷻ امالك الأقوات القائم على إعالي والذي لا يملك غيره ذلك
- أؤمن بالله ﷻ الغنى عن كل خلقه
- أؤمن بالله ﷻ الذي يغنيني عن الآخرين وعن كل من هو غيره
- أؤمن بالله ﷻ الذي يرزق بالأساسيات، ويهب الزيادة أيضًا
- أؤمن بالله ﷻ مصدر الرحمة التي تسع كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي هو العزة إزاره
- أؤمن بالله ﷻ الذي هو يعلو فوق كل نقص أو اتهام
- أؤمن بالله ﷻ الذي وضع نظام توازن الحياة
- أؤمن بالله ﷻ الذي هو الحق الواضح الوحيد والمُطلق
- أؤمن بالله ﷻ مصدر الحكمة اللانهائية
- أؤمن بالله ﷻ الذي مصدر الهداية والمرشد للصراط المستقيم
- أؤمن بالله ﷻ الذي خلّفتني وبخلق كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي صوّر كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي بدأ كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يبعثني بعد الموت

- أؤمن بالله ﷻ الذي لا جابر سواه ولا سلطان لأحدٍ علي سواه
- أؤمن بالله ﷻ الذي بيده الضر والنفع ولا ينفع ولا يضر أحدٌ إلا بإذنه
- أؤمن بالله ﷻ الذي المتحكم والقاهر فوق كل شيء بحكمة وخبرة بما يُصلحنا
- أؤمن بالله ﷻ الذي بيده الموت والحياة
- أؤمن بالله ﷻ الذي له القدرة المطلقة المستمرة غير المحدودة
- أؤمن بالله ﷻ الذي يستجيب لي
- أؤمن بالله ﷻ الذي يحقق العدل ويرد الحقوق
- أؤمن بالله ﷻ الذي لا مانع سواه
- أؤمن بالله ﷻ الذي له القدرة المطلقة
- أؤمن بالله ﷻ الشهيد الذي يطع على كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يعلم كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يسمع كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يرى كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الخبير بكل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الرقيب الذي يطع على كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يُحصي كل شيء
- أؤمن بالله ﷻ الذي يُحاسبي يوم القيامة



- أعبد الواحد الذي لا شريك له وأخلص له في كل الأعمال



- أخلص كل أعمالي لله ﷻ
- أستمر في العمل الصالح حتى وإن لم يره أد ولم يقدره أحد لأنه لله ﷻ
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي خلقني
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يحاسبني
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يراقبني
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يملك كل شيء
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يعلم نيتي من العمل وما أُبطن
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الخبير بكل أعمالي ونياتي
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ العليم بكل ما أفعل وبنياتي
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ البصير بقلبي وحاله ومدى إخلاصه
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يشهد كل ما أفعل
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يُحصي كل ما أفعل
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي أعود إليه لا محالة فيحاسبني على نيتي في العمل
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يميتني فلا مفر من العودة إليه
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي يبعثني ولا مفر من الوقوف بين يديه
- أخلص كل أعمالي لله ﷻ الذي تعالى عن أي شرك به في العمل



- أخشى الله ﷻ الذي يملك كل شيء وكل مكان لي هو في ملكه
- أخشى الله ﷻ الذي يفني بوعيده
- أخشى الله ﷻ الذي بيده الأخذ كما أن بيده العطاء
- أخشى الله ﷻ الذي تذلل له الوجوه
- أخشى الله ﷻ الذي بيده سلب الحياة
- أخشى الله ﷻ الذي أرجو ألا يؤخر علي حاجتي
- أخشى الله ﷻ الذي ينتقم للعباد مني
- أتذلل بين يدي من بيده المنع والعطاء
- أخشى الله ﷻ الذي يراقب كل ما أفعل

- أخشى الله ﷻ الذي يُحصي كل ما أفعَل
- أخشى الله ﷻ ذا القوة المتين القادر علي
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يسمع كل شيء
- أتذلل أمام الله ﷻ الخبير بكل شيء
- أخشى الله ﷻ الحليم وأتقي غضبه
- أخشى الله ﷻ الذي سيقصص من الباغين ويعدل الميزان
- أخشى الله ﷻ الذي يُظهر الحق
- أخشى الله ﷻ الباعث الذي لا مفر من لقاءه
- أخشى الله ﷻ الذي يشهد كل شيء ويطلع عليه
- أخشى الله ﷻ الذي يعلم كل شيء
- أخشى الله ﷻ الذي يُبصر كل شيء
- أخشى الله ﷻ الذي لا جدير بالذل له سواه
- أخشى الله ﷻ صاحب الهيبة والجلال ورفيع المكانة
- أخشى الله ﷻ صاحب السلطة والهيمنة
- أخشى الله ﷻ الملك المتحكّم
- أخشى الله ﷻ الواحد الأوحد الذي لا يتحكم في شيء غيره
- أخشى الله ﷻ الذي يرث الأرض ومن عليها ونعود إليه
- أخشى الله ﷻ صاحب الفضل والمِنَّة
- أخشى الله ﷻ صاحب العلو
- أخشى الله ﷻ الكبير والسيد من له الكبرياء
- أتذلل بين يدي جلال الله ﷻ
- أتذلل بين يدي مصدر المجد والشرف
- أتذلل بين يدي من هو كل شيء دونه
- أخشى الله ﷻ الذي يحكم بالحق بين العباد
- أتذلل بين يدي الإله المقدّس صاحب الحرمة وهيبة الجانب
- أتذلل لله ﷻ الذي سنعود إليه بعد كل شيء
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يظهر ويطلع على الأمر كله
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يطلع على كل ما نخفيه ونُضمّره
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي هو باقٍ وسيحاسبني
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي وسع كل شيء
- أتذلل ذل السائل بين يدي الرزاق
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يعولني
- أتذلل أمام الله ﷻ ذي العزة والرفعة

- أتذلل أمام الله ﷻ صاحب الكبرياء
- أتذلل أمام الله ﷻ العظيم
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي له الجبروت والقوة
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي بيده الضر والنفع
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي بيده الخفض والرفع
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يقدر على كل شيء ولا يقدر عليه شيء
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يحسب كل ما أفعل وسيحاسيني عليه
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي يقهر عباده بالموت وبالخصائص البيولوجية والوجدانية والطبيعية
- أتذلل أمام الله ﷻ الذي خلقني
- أتذلل أمام الله ﷻ ذي القوة المتين القادر علي



- أرجو تجاوز الكريم عن سيئاتي وأرجو كرم عطائه لي
- أرجو الحماية وطلبها من الصمد
- أرجو قضاء الحاجات من القيوم ﷻ
- أرجو الرزق من الرزاق ﷻ
- أرجو الهبات والعطايا والمنح من الوهاب ﷻ
- أرجو الغنى وعدم الاحتياج من المُغني
- أرجو من الفتح فتح الأبواب المُغلقة
- أرجو رحمة الله ﷻ
- أرجو حب الله ﷻ
- أرج ستر ذنوبي
- أرجو أن يعاملني الله ﷻ بالرأفة
- أرجو أن يتلطف بي الله ﷻ
- أرجو أن يرد الله ﷻ لي حقي
- أرجو أن يهيني الله ﷻ الحكمة
- أرجو أن يعاملني الحليم ﷻ بحلمه

- أطلب الهداية من الهادي ﷺ
- أرجو من الله ﷻ أن يُحيي قلبي
- أرجو أن يرفع الله ﷻ قدري وذكرني
- أرجو أن يبسط الله ﷻ لي الرزق والخيرات
- أرجو أن يُعزِّي الله ﷻ
- أرجو أن يجمعني الله ﷻ بأحبابي وأن يجمع علي شتات عقلي وقلبي
- أرجو أن يمنحني الله ﷻ السلام
- أرجو أن يُبلغني الله ﷻ الأمان ويحفظ علي إيماني
- أدعو الله ﷻ أن يجبر كسري
- أدعو الله ﷻ أن يكون حسبي ووكيلي في الدنيا والآخرة
- أدعو الله ﷻ أن يتولاني برعايته
- أطمع في أن يُحيب الله ﷻ دعائي
- أطمع في أن يحفظني الله ﷻ
- أطمع في أن يقويني الله ﷻ وينصرني
- أطمع في مغفرة الله ﷻ
- أطمع في تكرار مغفرة الله ﷻ
- أرجو عفو الله ﷻ عني ومحوه لذنبي
- أرجو أن يقبل الله ﷻ توبتي
- أرجو أن يمنع الله ﷻ عني المضار
- أرجو أن ينتقم الله ﷻ لي ممن ظلمني
- أرجو أن يقضي القادر ﷻ حوائجي
- أطمع في أن يُذل الله ﷻ من ظلمني
- أرجو أن يسمع الله ﷻ نجواي وشكواي
- أطمع في أن ينظر الله ﷻ في أمر بلواي
- أطمع في أن يتلطف بي الله ﷻ فهو العليم بحالي
- أطمع في أن يجبرني الله ﷻ فهو الخبير بحالي

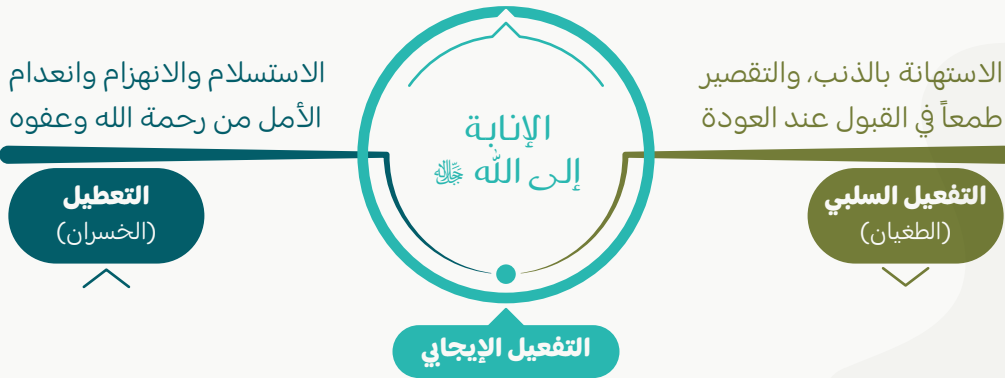


- أنا راضٍ عن الله ﷻ إذا أحرَّ حاجتي، فهو لا يؤخِّر أمرًا إلا لخير
- أنا راضٍ عن الله ﷻ فهو لا يجبرنا على أمر إلا لما فيه من نفع لنا
- أنا راضٍ عن ربي ﷻ فهو لا يضر إلا لينفع
- أنا راضٍ عن ربي ﷻ فهو لا يقهرنا إلا لخير
- أنا راضٍ عن الله ﷻ إذا منع فهو لا يقبض أمرًا إلا لخير
- أنا راضٍ عن الله ﷻ فهو لا يخفض أمرًا إلا لخير
- أنا راضٍ عن ربي ﷻ إذا منع، فهو لا يمنع أمرًا إلا لخير
- أنا راضٍ بأوامر الملك ﷻ ولا أناقشها
- أنا راضٍ برزق الله ﷻ وإن قلَّ
- أنا راضٍ بما وهب الله ﷻ من ولد أو أهل وغيره من الهبات ولا أسخط
- أنا راضٍ بكل قضاء لله ﷻ فهو الحكيم
- أنا راضٍ بكل ما يقضي الخبير بعباده سبحانه
- أنا راضٍ بقضاء الله ﷻ فقلوه وفعله الحق
- أنا راضٍ عن كل ما أقرَّ ﷻ ولا أنازعه في التشريع ولا أعترض على شرعه
- أنا راضٍ بكل ما يفعله مالك المُلْك ﷻ في ملكه
- أنا راضٍ بكل ما يقضي الله ﷻ فهو المتعال عن النقص وعن اللوم والالتهام
- أنا راضٍ عن الله ﷻ القدوس المنتزه عن كل نقص أو شبهة
- أنا راضٍ عن ذي الجلال والإكرام ولا أتشكك في أي من أحكامه
- أنا راضٍ عن كل ما يقضي الله ﷻ فكل أمره ونهيه نفع
- أنا راضٍ عن كل حكم وفعل لله ﷻ فكله جميل



- أخضع للملك صاحب الأمر وأعبده كما أمر
- أخضع لصاحب ذلك المُلْك الذي أعيش فيه وصاحب المكان والزمان
- أخضع لمن له الأمر والنهي
- أخضع لصاحب الرزق ورب المعيشة

- أخضع لمن يملك قوتك
- أخضع لمصدر الرزق والاستغناء ومُسدي النعم
- أخضع لمن ليس هناك من هو أكبر منه
- أخضع لأعظم سلطة على الإطلاق
- أخضع لمن بيده حياتي
- أخضع للخالق الذي خلقني في العالم الذي خلقه أيضًا
- أخضع لمن سيعيدني بعد الموت
- أخضع لمن وضع قوانين الكون والخلق الجابرة والحاكمة لي بخبرته وحكمته بما يصلحني ولهديتي للاختيار الصحيح
- أخضع لمن هو قادرٌ علي بالضرر
- أخضع للقاهر فوق عباده
- أخضع لمن الأرض جميعًا قبضته وكل شيء بيده
- أخضع لمن يخفض ويرفع كما يشاء
- أخضع لمن تذلل لجلاله الخلائق
- أخضع لمن قهر عباده بالموت
- أخضع لمن لا يقدر عليه أحد
- أخضع لمن يتحقق العدل وتُسترد الحقوق باتباع أوامره وتضيق الحقوق بعدم العبودية له
- أخضع لمن قهر عباده بالمنع
- أخضع لمن لا يقدر عليه أحد
- أخضع لصاحب العلم اللانهائي
- أخضع لصاحب البصيرة والحكمة
- أخضع للخبير والذي في أمره ونهيه حكمة لا نعلمها وهو خبير بها فوجب أن نقتاد
- أخضع لمن قوانينه نافذة ومفعلة عواقبها، فينبغي طاعتها



- كلما أتعبتني الدنيا فليس هناك مصدرًا غيره للسلام أعود إليه
- أعود إلى الله ﷻ الذي يُلجأ له عند الشدائد
- أعود إلى الله ﷻ الذي وسعت رحمته كل شيء

- أعود إلى الله ﷻ عند الخوف والقلق والحزن طلباً للحفظ والحماية
- أعود إلى الله ﷻ الذي يُعيد علي النعمة والعافية والأمن وكل ما أفتقد
- أعود إلى الله ﷻ المجيب أدعوه كلما أهمني أمر
- أعود إلى الله ﷻ المتين الذي يقدر على مساعدتي في أي أمر
- أعود إلى الله ﷻ وقت الانهزام فهو يستطيع نصري
- أعود إلى الله ﷻ عند القلق والخوف فهو مصدر الأمن
- أعود إلى الله ﷻ في كل ما استصعب علي وأتوكل عليه في كل أمري
- أعود إلى الله ﷻ الذي بيده إعادة عافيتي وقت المحن
- أعود إلى الله ﷻ وقت الانهزام فهو يقدر أن ينصرتني
- أعود إلى الله ﷻ فليس غيره يجبرني بعد المعصية ويقبلني ويغفر لي
- أعود إلى الله ﷻ فليس غيره يجبرني بعد المعصية ويتوب علي
- أعود إلى الله ﷻ فليس غيره يجبرني بعد المعصية ويعفو عني



- أستحي من الله ﷻ الذي وضع فينا الحياء
- أستحي من الله ﷻ الستير ولا أتمادي في المعصية
- أخشى الملك ذا السطوة والسلطان
- أخشى الله ﷻ الذي لا يضرني ولا ينفعني غيره ولا يمكن أن أجدأ إلى سواه
- أخشى الله ﷻ الذي لا يخفى عليه شيء ومن وسع كل شيء
- أخشى الله ﷻ الذي يشهد على كل فعل وقول
- أخشى الله ﷻ الذي لن يترك حق لأحد لدي إلا استوفاه
- أخشى الله ﷻ الذي يطلع على كل ما نفعل
- أخشى الله ﷻ الذي يسمع كل شيء
- أخشى الله ﷻ الذي يطلع على كل ما نفعل وهو خبير بكل شيء
- أخشى الله ﷻ الذي يراقب ويحصي كل فعل وقول
- أخشى الله ﷻ الذي يحاسبني في نهاية رحلتي وفقاً لقانونه
- أخشى الله ﷻ الذي لا مفر من لقائه بعد الموت

- أخشى الله ﷻ لأتجنب استحقاق وعيده
- أخشى الله ﷻ لأستحق كشف الضر عني
- أخشى الله ﷻ تجنبًا لغضب القهار سبحانه
- أخشى الله ﷻ الذي يُذل من عاداه وبارزه بالذنوب
- أخشى الله ﷻ الذي أرجو أن يُحسن ختامي ومن يتوفاني في أية لحظة
- أخشى الله ﷻ القادرُ المقتدرُ علي
- أخشى الله ﷻ الذي سيفتنص مني لكل من أظلم



- أرجع وأحتكم لله ﷻ الكبير ذي الهيبة والمكانة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي خلق الحياة ووضع قوانينها
- أرجع وأحتكم لأوامر الملك ﷻ
- أرجع وأحتكم لأوامر مالك المُلْك واضع قوانين مملكته
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب القرار والسلطة الأوحد لذا لزم الالتزام بقوانينه
- أرجع وأحتكم لله ﷻ لأمر ونهي من يسلبني الحياة وأعود إليه للمحاسبة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي له المكان الأول في اعتباراتي عند اتخاذ أي قرار
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي سيؤول له الأمر من قبل ومن بعد وتكون له الكلمة الأخيرة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي أحاط بكل شيء ويعلم كل شيء
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب الفضل والنعم
- أرجع وأحتكم لله ﷻ رب الرزق ومُسدي النعمة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي لا يعلو على حكمه أحد
- أرجع وأحتكم لله ﷻ ذي الجلال
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي له الحكم ومن يفصل بين الناس عند الاختلاف
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي وضع ميزان وقوانين العدل
- أرجع وأحتكم لله ﷻ وألتزم بقوانين الحق سبحانه وأحفظ الحقوق
- أرجع وأحتكم لله ﷻ وأهتدي بقوانين الحكيم الرشيد ﷻ
- أرجع وأحتكم لله ﷻ لتحديد ما هو قيم ونافع وما هو ليس كذلك بناءً على المعايير الربانية وليس الشهوات والأهواء

- أرجع وأحتكم لله ﷻ مصدر النور والبصيرة حيث تتضح الأمور وتصبح القرارات سليمة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ وللقوانين الإلهية كمصدر للهداية في كل ما أفعل
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب الصنعة والعالم بكل ما يصلح ما صنع
- أرجع وأحتكم لله ﷻ ولأوامر الحفيظ العالم بما يحفظني
- أتبع قوانين واضع نظام الحياة بمكافأته وعواقبه التي يفعلها الله ﷻ
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي وضع قوانين الكون والحياة ومع اتباعها لا يضرتني شيء
- أنقذ القوانين الإلهية تجنبًا لغضبه وإيمانًا بحكمته وخبرته بنا وبما يُصلحنا
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب القانون الكامل الذي يضمن الحقوق ويزيل النعمة من الصدور ولضمان عدم الاعتداء في الانتقام
- أرجع وأحتكم لله ﷻ لتحديد الأحقية في الحقوق من عدمها وفق المرجعية الإلهية
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب العلم اللانهائي
- أرجع وأحتكم لله ﷻ صاحب البصيرة والحكمة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الخبير بكل شيء وبالتالي فأمره مسند إلى الحكمة
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي يراقبني وفقًا لمعايير وقوانينه فيجب الالتزام بها
- أحدد أهدافي وسلوكياتي وردود فعلي وفقًا لمنهجية الله ﷻ في الإحصاء: مثلا، مراقبة الصغير والكبير من الفعل والقول، واحصاء الجهد والسعي وليس النتيجة فقط
- أرجع وأحتكم لله ﷻ الذي يحاسبني وفقًا لقوانينه
- أتقضى وأتبع الأمر والنهي الإلهي فيما يتعلق بإنهاء الحياة تجنبًا للاعتداء
- أتقضى وأتبع قواعد المنع والنهي في القانون الإلهي تحقيقًا لعدم الاعتداء في المنع



- أبجلّ الله ﷻ الذي يراقب ويحصي كل أفعالي
- أبجلّ الله ﷻ المتعالي عن كل الصغائر والنقائص
- أبجلّ الله ﷻ صاحب القدرة المطلقة التي لا تنفذ
- أبجلّ الله ﷻ الحكم والقاضي الأعظم
- أبجلّ الله ﷻ الذي ذلّ أمامه كل مخلوق
- أبجلّ الله ﷻ مالك المُلْك والمُلك الحاكم والأمر والناهي

- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي ليس كمثلته شيء ولا يتأثر بشيء الكامل المكتمل
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي ليس له شريك
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ المستحق الأوحى لكل جلال وإكرام
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ المقدّس
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي بيده كل أمر ونهي
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي له الأقدمية والسبق في كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الظاهر الغالب على كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ المحيط بكل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ المعطي الذي لا رزق إلا رزقه
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي هو غني عن كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ صاحب العزة والرفعة والكبرياء والعظمة والجلال سبحانه
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ ذا الشرف والعلو والمجد
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ واضع النظام الكوني المتزن
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ مصدر الحكمة والرشد والهداية
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ مصدر النور والبصيرة
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي خلقني وبخلق كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي صور كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ بديع السماوات والأرض وما بينهما
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي لولاه لما وجد أي شيء من العدم
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ خالق الجمال المُستحق للتبجيل وكل جميل
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ لما له من علو قهر فوق عباده وخلقه
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي بيده القبض والبسط
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ لما له من رفعة فوق عباده وقدرة على خفض كل من هو دونه
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي بيده الجبر والقهر
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ عالم الغيب والشهادة والشهيد على كل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ العليم الخبير بكل شيء
- أَبْجَلُّ اللهُ ﷻ الذي يحسب كل أفعالي وسيحاسبني عليها



- أعظم أوامر الله ﷻ وأستجيب له، ليستجيب لي
- احفظ الله ﷻ وأعظم أوامره ليحفظني. التزامي بأوامره فيه وقايتي وحفظي
- ألتزم بأوامر الولي وبشروط الولاء لأستحق الموالاتة
- ألتزم بأوامر الله ﷻ فهو يتولى أمري وأتوكل عليه
- أعظم أمر مُسدي النعم الرزاق
- ألتزم بأوامر الله ﷻ فما وُجدت الأوامر والنواهي إلا لإنارة دربي
- أتبع الأوامر وأنتهي عن النواهي التي يئنها الله الهادي لأن في ذلك الهداية والفلاح
- ألتزم بقوانين الله ﷻ الصانع العالم بما يُصلح صنعته
- ألتزم بقوانين الله ﷻ فهو الحق المُطلق
- ألتزم بقوانين الله ﷻ فهو الحكيم وفي اتباع قوانينه الحكمة والرشد ويصلح عليها وجه الكون
- أعظم الأوامر والنواهي التي يراقبني الرقيب سبحانه بناءً عليها
- ألتزم بقوانين الله ﷻ وفق منهجية الإحصاء الإلهي
- ألتزم بقوانين الله ﷻ وفق معايير ما سبحانه عليّ عليه ﷻ
- أعظم أوامر الله ﷻ لعظمة وجلال وقُدسية الأمر الناهي الملك سبحانه
- أعظم أوامر الله ﷻ لهيمنة وسيطرة الأمر الناهي
- أعظم أوامر الله ﷻ لعلو الأمر الناهي
- أعظم أوامر الله ﷻ لشرف ومجد ورفع الأمر الناهي
- أعظم أوامر الله ﷻ لأنها من القهار سبحانه
- أعظم أوامر الله ﷻ فيما يتعلق بإنهاء الحياة
- أمتنع عمّا نهى الله ﷻ عنه

خطة عمل

مهارة:

.....

سأبدأ في:

.....

.....

.....

.....

سأستمر في:

.....

.....

.....

.....

سأتوقف عن:

.....

.....

.....

.....

ملاحظات:

.....

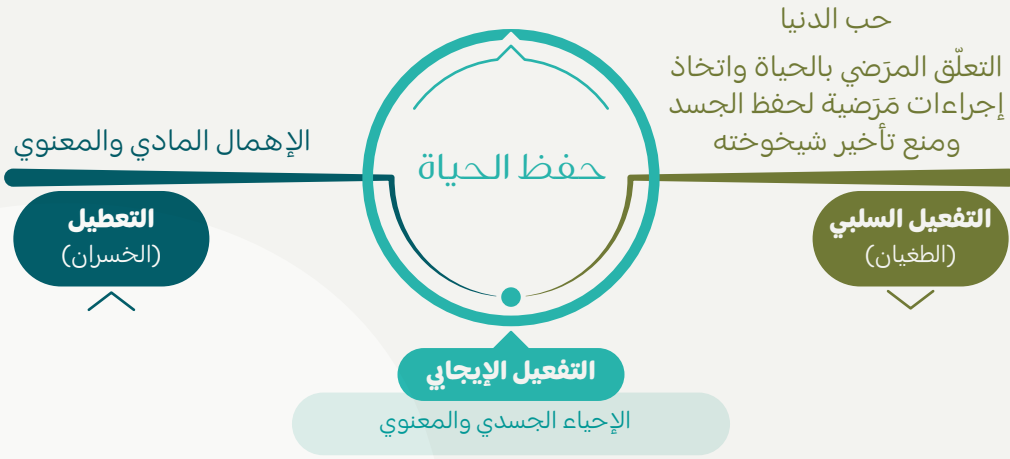
.....

.....

.....

مهارات
الذكاء
العاطفي
العلاقة بالنفس





• أحافظ على حياتي ولا أفعل أي شيء يهدّدها

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

• أحافظ على حياة الآخرين وعلى معنوياتهم



• لا أتردد في الأوقات التي تتطلب صناعة القرار بحسم

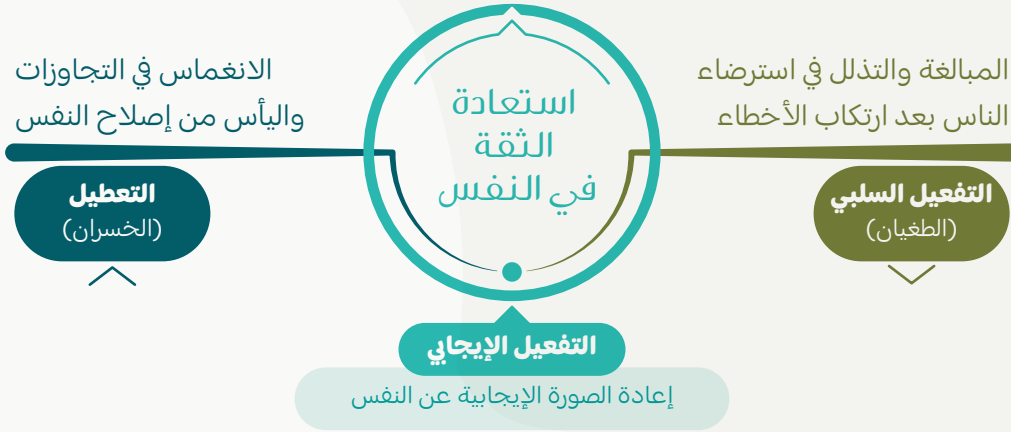


• اسعى لاسترداد الحق بعد التعرّض لظلم وذلك لاستعادة توازن مشاعري

• أسعى لإعادة الحق المسلوب

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أسعى للدفاع عن الحقوق واستعادتها في محيط العلاقات والعمل والمجتمع
- أدافع عن حقوق الآخرين وأدعم دفاعهم عن حقوقهم قدر المستطاع
- أشهد على الحق فيما يتعلق بحماية حقوق الآخرين
- أسعى للحكم بين الناس بالعدل لحماية حقوقهم مهما كانت مشاعري تجاههم
- أحكم بين الناس بالحق وأدافع عن حقوق الأطراف المعنية



- أسعى لاستعادة الصورة الإيجابية عن نفسي وبناء ثقة الآخرين بي بعد ارتكاب الأخطاء
- أسعى لإعادة ثقة الآخرين بي



- ابتكر كل ما هو جديد ولا أرى الحياة فقط اختيار من متعدد كائن بالفعل
- أضع التصورات الفكرية والمادية لأشياء جديدة تسد حاجة وتخدم هدف
- أبدأ أشياء جديدة لم تكن موجودة من قبل
- أستطيع إيجاد حلول ومقترحات لم تكن موجود من قبل
- أفكر فما ليس كائن وفيما يمكن أن يكون
- أستطيع تقديم أفكار، وأشياء لم يقدمها أحد من قبلي
- أستطيع وضع تصوّر، وتصميمه، وتنفيذه

- أنتج أشياء أو أفكار جديدة لم تكن موجودة من قبل
- أستطيع إيجاد حلول ومبادرات واقتراحات ومبتكرات
- أقدّر الإبداع وأسعى لصناعته



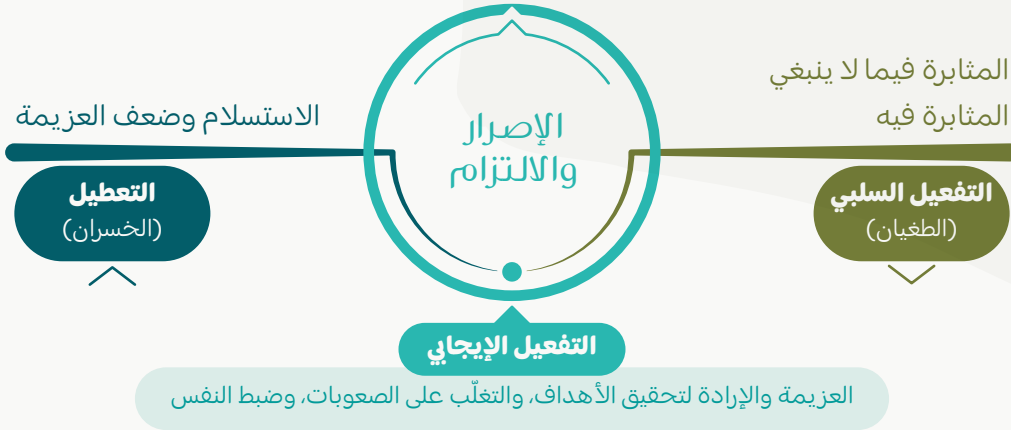
- أتقن ما أفعل
- أعيد المحاولة وأثابرت لتحسين العمل وإتقانه، واتمامه، وتقديمه بأفضل صورة
- أراقب الجودة والمعايير وأحرص على حفظها
- أنهى ما أبدأه



- أتفاعل مع الحياة وأستجيب لمعطياتها ولا أتجاهل الواقع



- أعالج نفسي وأتعافى حتى ولو لم أجد دعماً من الآخرين
- أمتلك زمام أموري وأتحكم في ظروفى بدون الاعتماد على أحد
- أتحكم في حياتي، واتخذ قراراتي بدون تدخل من أحد
- أبني نفسي واستقل وجدانياً ومادياً ولا احتاج لأحد ليكملني. أنا كُلمت كامل واحد الأجزاء
- أقوم بإيجاد الفرص والحلول، ولا انتظر الآخرين ليقوموا بذلك
- أسعى للاستقلال المالي، ولا أتذلل للآخرين ولا أقبل ما لا يجوز منهم خوفاً على رزقي
- أسعى لتوفير قوتي (طعامي)، ولا أتذلل للآخرين ولا أقبل ما لا يجوز منهم خوفاً على قوتي
- أسعى للاستقلال المادي، والمعنوي ولا أتذلل للآخرين أو أقبل لما لا يجوز منهم بسبب الرزق أو الحاجة المادية أو العاطفية
- لا أحتاج لأحد يكملني
- أبني قوتي في جميع المجالات حتى أستطيع مساعدة نفسي بإذن الله



- أمتنع نفسي عن كل ما يعيق تحقيق الأهداف، وعن كل ما يضر (كمنع النفس من التدخين)
- أحرص على تقديم ما ينفع، ويضيف القيمة
- ألتزم بالعزم على تحقيق الأهداف، وتخطي المصاعب
- أحرص على تفعيل الوعيد، والعواقب السلبية للأمر بهدف إصلاح الأمور
- أجبر نفسي على السلوك السليم رغم المشقة
- أصر على قهر الظروف المانعة، وتحقيق الهدف وتذليل الصعاب بإذن الله
- أقوم بالمسؤوليات بغض النظر عن المشاعر
- أكمل ما بدأت حتى النهاية
- ألتزم بإنهاء ما بدأت
- ألتزم بما يتطلبه التميز من جهد ومثابرة
- أحرص على الالتزام بالحق
- أعيد المحاولة مراراً وتكراراً حتى بلوغ الهدف والابتعاد عن روح اليأس
- أحرص على الالتزام بالأوامر، والنواهي، وحفظ القوانين، والمعايير الأخلاقية

- أحرص على فعل ما ينبغي فعله استجابةً للمعطيات في كل موقف
- أحرص على بناء قوتي، وحفظها: كالالتزام بنظام غذائي أو المثابرة على الدراسة
- ألتزم بأدواري ومسؤولياتي تجاه نفسي، والآخرين وفي كل ما أنا موكل فيه
- ألتزم بما أوّمن به، وبقيمي الحاكمة
- أصرّ على النهوض مجددًا بعد الانكسار
- ألتزم بالأعراف المجتمعية السوية رغبة في عدم التعرض للإحراج
- ألتزم بالمعايير الأخلاقية فيما يتعلق بالخصوصية



- أضع نهايات بحسم للعلاقات السامة سواء شخصية أو مهنية. أنهي الخلافات، وأُميت الباطل والأفكار المدمرة والمشاعر المؤذية. أنهي الأوضاع غير المقبولة، الخ
- أضع نهايات وأغلق الأمور بشكل جيد قدر المستطاع

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

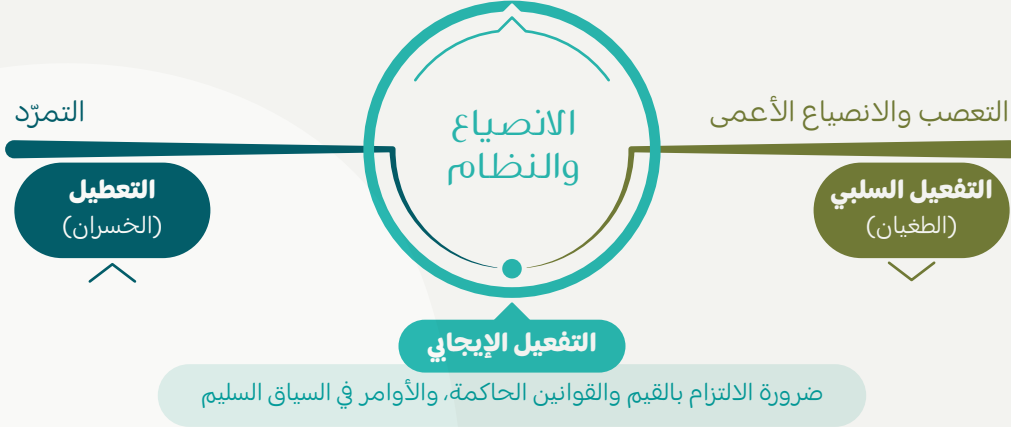
- لدي القدرة على القتل وإنهاء الحياة إذا لزم الأمر وحسب الصلاحيات والقوانين (الصيد وقتل الحيوان للغذاء والدواء والكساء، والقصاص من قِبل السلطات، وإنهاء الطبيب لحياة جنين قد يقضي على حياة أمه، والجندي يدافع عن المقدسات ويحارب، والإنسان يدافع عن نفسه)
- أنهي العلاقات السامة في حياتي



- أشعر بالامتنان تجاه صانعي المعروف وأعبّر عنه بالقول والفعل

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أكرم صانعي المعروف بالقول والفعل



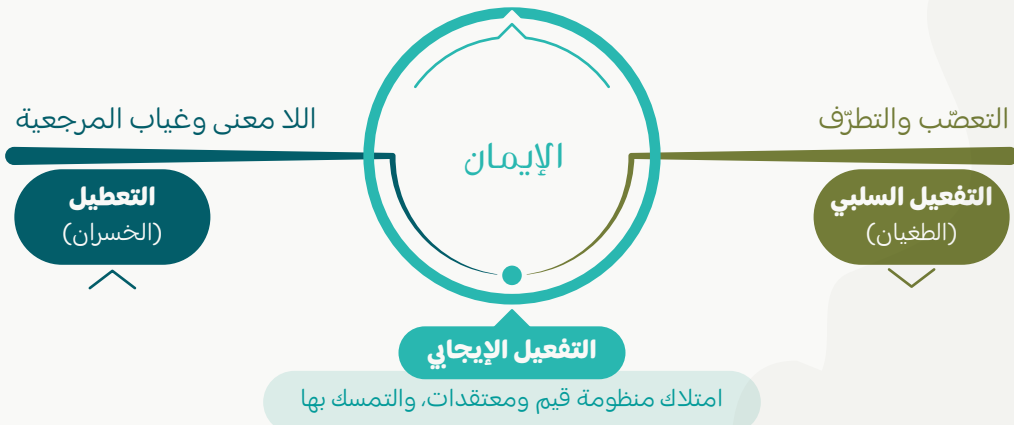
- أنصاع للقانون وللحق، وأخفض الجناح قبولاً وانصياعاً
- أدل وأرؤف نفسي، وأطوعها لقبول الحق، وطاعة القوانين
- أمتع نفسي من التمرد على القوانين
- أجبر نفسي على الالتزام بالقانون ونظام المرجعية الذي أؤمن به
- أقهر مشاعري من أجل الالتزام بالقانون ونظام المرجعية الذي أؤمن به
- أتخذ من الحق نظاماً للمرجعية أنصاع له وألتزم به



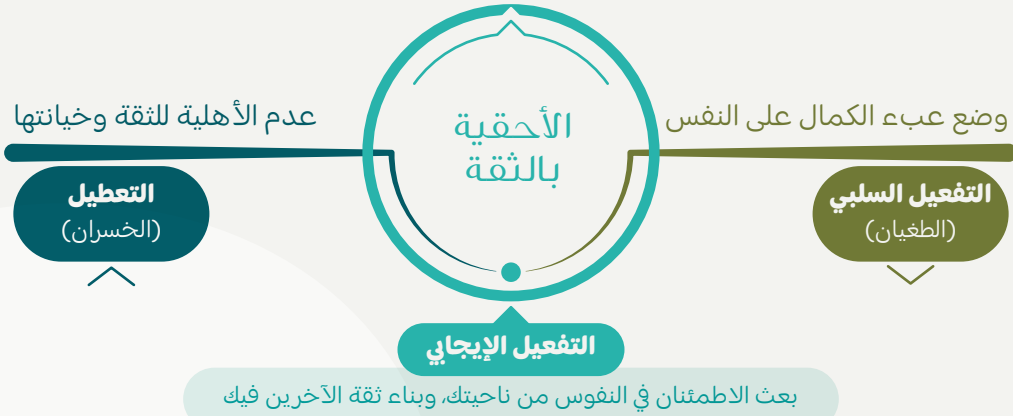
- أتميز بالحيوية، والازدهار الروحي
- أعيش الحياة بشغف وحيوية وإشراق



- أنهي ما أبدأ من مهام
- أحقق نتائج فعلية نافعة
- أرفع من أدائي، ومن مستوى العمل الذي أقوم به
- أعزز من مهاراتي، وأرتقي بأدائي، وقدراتي
- ألتزم بالوعود والمواعيد
- أبسط الحلول، والافتراحات، وأقوم بتيسير ما هو عسير
- أحقق نتائج إيجابية تجمع الناس وتزرع التناغم، والتآلف
- أحافظ على الحياة، وعلى إحياء كل ما هو قيم
- أقدم المبادرات وكل ما يحقق نتائج في محيطي
- أفعل ما ينبغي علي فعله لتحقيق الإنتاجية حتى لو اقتضى الأمر وضع حدود، وتقليص الحرية
- أذل كل العقبات في طريق الإنتاجية وأروّض نفسي وأطوّعها
- أتخلص من كل العادات الخاطئة وأي شيء يؤثر على انتاجيتي
- أنتج ما هو جديد
- أوجد ما لم يكن موجودًا من قبل وأكتشف ما هو موجود
- أجبر نفسي على أداء المهام واتمامها



- لدي قيم ومعتقدات أثق بها وأتمسك بها



- يثق الآخرون في قدرتي على تفعيل الفرص وتقديم الحلول والتيسيرات
- يثق الآخرون في قدرتي على تحسين وتطوير الأمور
- يثق الآخرون في قدرتي على تعزيز النفس والآخرين
- يثق الآخرون في سعبي المستمر نحو كل ما يُحيي النفس والمجتمع
- يثق الآخرون في إقدامي وتقديمي للمبادرات وفاعليتي
- يثق الآخرون في أنني أسعى لجمع الناس وتوحيد صفوفهم وجهودهم
- يثق الآخرون في اتباعي للنور وحسن البصيرة وليس للأهواء
- يثق الآخرون في اتباعي لكل ما يدعم الهداية ويبعد عن الضلال
- يثق الآخرون في ثباتي، وصبري، ومثابرتي
- يثق الآخرون في وفائي دوماً بما أعد به
- يثق الآخرون في قدرتي على تحقيق الأهداف
- يثق من هم تحت رعايتي في أنني سأقوم بمسؤوليتي تجاههم
- يثق الآخرون في ثباتي والتزامي حتى إنهاء المهام والمسؤوليات
- يثق الآخرون في التزامي بمهامي بشكل مستمر ودائم رغم المشاعر والعقبات
- يثق الآخرون في تحملي لنتائج أفعالي
- يثق الآخرون في قدرتي على الفصل في الأمور بوضوح
- يثق الآخرون في التزامي بمعايير العدل في التصرف وفي أنني لن أظلمهم حتى وقت الاختلاف معي
- يثق الآخرون في التزامي بالحق دوماً
- يثق الآخرون في شمولية نظرتي ولأخذي في الاعتبار كل ما يتعلق بالحاجات الفردية
- يثق الآخرون في ابداعِي وقدرتي على الاتيان بكل جديد
- يثق الآخرون في قدرتي على تكوين تصورات وكيانات جديدة
- يثق الآخرون في قدرتي على الابتكار ومبادرتي وقدراتي الخلاقة
- يثق الآخرون في أنني لدي الجديد دوماً
- يثق الآخرون في أنني لا أياس وأني سأحاول أكثر من مرة دوماً

- يثق الآخرون في أنني سأجد حلاً ما أو جديداً ما، لم يخطر ببال أحدهم
- يثق الآخرون في اتقاني وإحساني في العمل
- يثق الآخرون في التزامي بالأوامر والنواهي وحفظ الالتزام بالمعايير والأخلاقيات
- يثق الآخرون في تفاعلي واستجابتي للأحداث من حولي وعدم تجاهلي لها
- يثق الآخرون في قوتي وقدرتي على التعامل مع المواقف
- يثق الآخرون في دعمي لهم
- ينظر الآخرون لي لاستلھام الثبات في المواقف الصعبة ويثقون في تمسكي بالقيم وبما أؤمن به
- يثق الآخرون في ويفوضوني في أمور هامة تخصهم
- يثق الآخرون في أنني سأقف مجدداً بعد الانكسارات
- يثق الآخرون في قدرتي القيادية
- يثق المسؤولون مني مادياً في قيامي بالإنفاق عليهم
- يثق المسؤولون مني مادياً في قيامي بإعتھم
- يثق الآخرون في حرصي على مساعدتهم على الاستقلال بأي موارد لدي
- يثق الآخرون في إدراكي لمشاعرهم وعدم تجاهلي لها
- يثق الآخرون في أنني سأتلطف بهم
- يثق الآخرون في ضبطي لِنفسي وتحكمي في انفعالاتي
- يثق الآخرون في تعاملي بمستوى نبيل من المبادئ والقيم
- يثق الآخرون في التزامي بكل ما هو حميد
- يثق الآخرون في التزامي بالمعايير الأخلاقية وفي أنني لن أخرجهم أو أزعجهم
- يثق الآخرون في عدم إفشائي لخصوصياتهم
- يثق الآخرون في التزامي بالبر والإحسان بشكل متسق
- يثق من هم تحت مسؤوليتي أنني لن أضيع شؤونهم ومصالحهم
- يستطيع الآخرون أن يعتمدوا علي بيقين
- أتحري أعلى المبادئ والقيم
- يثق الآخرون في أنني لست ضحية لظروفي وأني سأفعل ما يجب فعله في كل موقف بإذن الله
- يثق الآخرون في قدرتي على تعزيز الفرق والجماعات وإضافة القيمة
- يرجع الآخرون إلي إكباراً عند الشدائد والخلافات
- يتوقع الآخرون مني حرصي على الجودة والقيمة
- يثق الآخرون في بصيرتي وقراءتي للأمور
- يثق الآخرون في قدرتي على الملاحظة والإحصاء والتوثيق
- يثق الآخرون في التزامي بأعلى المعايير القيمة ومحاسبتني لِنفسي وفقها
- يثق الآخرون في خبرتي وإلمامي بالأمور
- يثق الآخرون في تواجدي وحضوري عند الحاجة

- يثق الآخرون في علمي وإمامي بالأمور
- يثق الآخرون في قدرتي على تحريك الراكد وتقديم الجديد

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- لا أخل بنقمة الآخرين ولا أتخلى عنهم عندما يلجؤون لي



- أحرص على طيب المعشر وحسن الخلق

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أعامل الآخرين بإحسان وبر
- أحسن إلى الناس بالقيام على احتياجاتهم
- أحسن إلى الناس بالعطايا والهبات
- أحسن إلى الناس بالإنفاق وسد الاحتياج المادي
- أحسن إلى الناس بأن أغنيهم عن سؤال غيري قدر استطاعتي
- أحسن إلى الناس برحمتهم والتعاطف معهم وأرحم الحيوان
- أحسن إلى الناس بالرفق معهم والرفقة بهم
- أحسن إلى الناس بمودتهم وإظهار الحب تجاههم
- أحسن إلى الناس بإمهالهم والحلم عليهم
- أحسن إلى الناس بإكرامهم
- أحسن إلى الناس بستر عيوبهم وخصوصياتهم
- أحسن إلى الناس بالاستحياء مما يجرحهم أو يجرحهم
- أحسن إلى الناس بتقديم النصيحة والمشورة
- أحسن إلى الناس بالتلطف بهم
- أحسن إلى الناس بشكرهم وتقدير جهودهم
- أحسن إلى الناس بالتعامل السهل اللين
- أحسن إلى الناس بإحياء الأمل فيهم

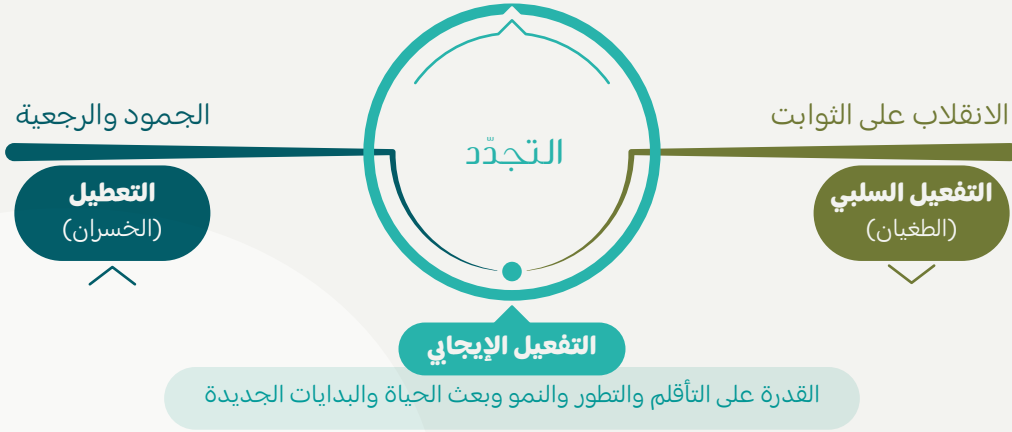
- أهتم بحياة الحيوان
- أحسن إلى الناس برفع معنوياتهم
- أحسن إلى الناس بالحفاظ على عزة أنفسهم
- أحسن إلى الناس بتقديم ما ينفعهم وأنفع البيئة من حولي
- أحسن إلى الناس ببث الأمان والسلام في قلوبهم
- أحسن إلى الناس بدعم القناعات السليمة لديهم
- أحسن إلى الناس بجبر خواطرهم
- أحسن إلى الناس بالصدقة والدعم الصادق
- أحسن إلى الناس بتولي أمورهم إذا اقتضى الأمر
- أحسن إلى الناس بحفظ سمعتهم وغيبتهم وأحفظ البيئة
- أحسن إلى الناس بالاستجابة إلى استغاثاتهم واحتياجاتهم
- أمتع الأذى عن الإنسان والحيوان والبيئة
- أبر بوالدي وبالآخرين
- أحسن إلى من هم ليسوا تحت مسؤوليتي بالقيام على شئونهم والإنفاق عليهم قدر المستطاع
- أحسن إلى من هم ليسوا تحت مسؤوليتي بفتح الفرص أمامهم قدر المستطاع
- أحسن إلى من هم ليسوا تحت مسؤوليتي بتوفير القوت قدر المستطاع
- أتعامل بحلم مع الناس
- أتعامل بود مع الناس
- أتلف بالناس وأراعي ظروفهم
- أشكر الناس على صنائعهم وأثني على طيب سلوكهم
- أستحي من احراج أو إيذاء الآخرين
- أستر كل ما لا يحب الآخرون أن يشيع عنهم
- أعامل الناس برأفة
- أعامل الناس بنبل وكرم وأخلاق
- أعامل الناس والحيوان برحمة
- أحسن إلى الناس بتقديم ما ينفعهم
- أعفو عن الناس وأعفو عنهم قدر استطاعتي



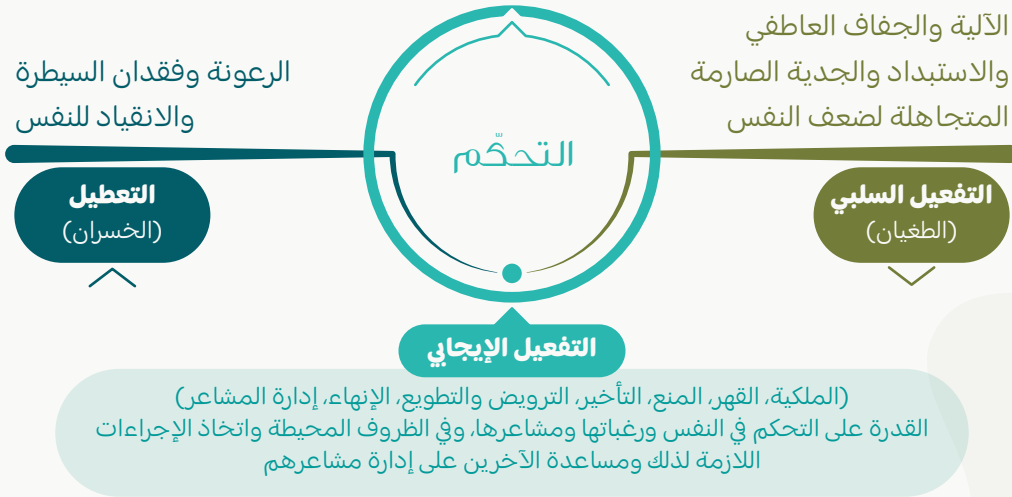
- أسعى لتبسيط الأمور وتيسيرها وأبتعد عن السفسطة والتعقيد
- أسلوب واضح وظاهر وبسيط بدون تعقيد أو التواء



- أستطيع أن أرى أبعد وأعمق مما هو واضح أمامي وأقرأ بين السطور
- أستطيع فهم ظواهر الأمور والاستدلال بها على بواطنها
- أتسم بالحكمة في فهم ما يدور حولي وتحليل جوانب الموقف
- أستطيع رؤية حقيقة الأمور بفضل الله ﷻ لاهتمامي بالبحث عن الحق بدون تحيزات
- أستطيع استشفاف الأمور بحكمة
- لدي خبرة في تفسير الأمور والسلوكيات من حولي
- لدي دراية وعلم بتفسير ما يجري حولي



- أحيي الأمل والعزيمة بداخلي دومًا
- أمني متجدد دومًا وأحافظ على حيويتي وإشراقي الداخلي
- أوجد ما لم يكن موجودًا من قبل
- ابتكر كل ما هو جديد
- أقوم بتفعيل البدايات الجديدة
- أعيد رونق الأشياء وأجدد ما أستطيع تجديده في محيطي
- أتجاوب مع الواقع والمعطيات بشكل مستمر وأتجدد حسب المواقف
- أثبت الأمل والتفاؤل وأقوم بجهود بعث روح جديدة في محيطي
- أطور دومًا واتجاوز أخطاء الماضي وأبدأ من جديد



التحكّم - الإنهاء

- أنهي كل ما هو ضار أو غير نافع في حياتي من علاقات وعادات ومبادرات

التحكّم - التأخير

- أتحكم في نفسي بتأخير ما ينبغي علي تأخيره

التحكّم - الترويض والتطويع

- أرؤض نفسي بتحفيظها نحو المكنات العلا والمكانة الرفيعة
- أرؤض نفسي بتكريمها عن النقائص والصغائر وتحبييها في العزة والكرامة
- أجمع شتات نفسي وأجمع علي أمرّي ولا أتشتت عما يفيد تقدمي
- أطوّع الطباع الصعبة لنفسي بإجبارها على السلوك السليم
- أطوّع الطباع الصعبة لنفسي بقهر نزعاتي، ومشاعري، وأهوائي
- أدلّل طبيعتي الصعبة وأطوّع من نفسي لأنمو وأتعلّم
- أروض نفسي بمنعها عن الشهوات والأهواء
- أرؤض نفسي بتأخير المتع الفورية للحصول على مكاسب بعيدة المدى
- أرؤض نفسي بإماتة العادات السيئة والمشاعر التي تعيقني
- أرؤض نفسي بتفعيل العواقب السلبية لسلوكي ومعاقبته نفسي عند الخطأ
- أرؤض نفسي بخفض اعتزازي بها عند الخطأ
- أرؤض نفسي بالقبض على أهوائي ومشاعري وتحجيمها وعدم مكافأة نفسي على الخطأ
- أرؤض طباعي ومشاعري وأهوائي كي أتحمك في نفسي
- أرؤض نفسي بأساليب حكيمة تتراوح بين الشدّة واللين
- أرؤض نفسي بالمكافآت تشجيعًا لها على السلوك السليم
- أرؤض نفسي باللين والرفق معها للتيسير من طبيعتها الصعبة
- أرؤض نفسي بالحلم وعدم التصرّف تحت تأثير المشاعر الوقتية
- أرؤض نفسي بحاسبتها وعدم السماح لها بالتماذي في الأخطاء
- أرؤض نفسي بمراقبتها وملاحظة مشاعري وأفكاري وسلوكياتي
- أرؤض نفسي بفهمها واحصاء إيجابياتها وسلبياتها بهدف تطويعها
- أرؤض نفسي بتحفيظها على تصحيح المسار دومًا والرجوع عن الخطأ

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أساعد الآخرين على ترويض طبائعهم الصعبة عن طريق:
- بناء علاقات ودودة معهم
- الحلم على أخطائهم
- الثناء على تصرفاتهم الصحيحة
- اسداء النصح لهم
- الصبر عليهم والمثابرة على محاولات هدايتهم
- التواصل بالحق معهم
- استخدام طرق إبداعية قدر المُستطاع
- بناء علاقات قوية معهم ليقبلوا مني الدعم اللازم

- التأكيد على إمكانية البدايات الجديدة وتصحيح المسار
- مساعدتهم على العودة عن الخطأ وتوضيح سبل تصحيح الأوضاع
- فتح فرص ومجالات السلوك الأمثل لهم
- تقديم بدائل لهم للعدول عن السلوك غير الحميد
- قهرهم على السلوك السليم إذا كانت لي الصلاحيات
- قبض صلاحياتهم لتوجيههم نحو السلوك السليم إذا كنت في موقع سلطة
- خفض صلاحياتهم ومكاناتهم لتوجيههم نحو السلوك السليم إذا كنت في موقع سلطة
- تذليل مصاعب السلوك السليم معهم
- مساعدتهم على إنهاء ما يعيقهم عن السلوك السليم وإنهاء بعض صلاحياتهم إذا كانت لي السلطة
- منعهم عن السلوك غير الحميد أو منع ما يساعدهم عليه إذا كانت لي السلطة
- تأخير المكافأة أو الثواب أو الصلاحيات حتى يلتزموا بالسلوك الحميد إذا كانت لي السلطة
- وضعهم تحت بعض الضغط المادي والمعنوي حتى يلتزموا بالسلوك الحميد إذا كانت لي السلطة
- تفعيل النتائج السلبية لسلوكياتهم حتى يلتزموا بالسلوك الحميد إذا كانت لي السلطة
- إجبارهم على السلوك الحميد إذا كانت لي السلطة
- محاسبتهم إذا كانت لي السلطة
- مراقبتهم ومحاسبتهم إذا كانت لي السلطة
- مساعدتهم على تصور مستقبل أفضل ونتائج أفضل في حياتهم
- ألتزم بروح الرحمة عند مساعدة الآخرين على ترويض طبائعهم الصعبة

التحكّم - الجبر

- اجبر نفسي على السلوك السليم بغضّ النظر عن مشاعري

التحكّم - القهر

- أقهر كل ما يعيقني من مشاعر وأهواء وتحديات

التحكّم - الملكية

- أمتلك زمام أموري وأتحكم في ظروفه
- أهيمن على ظروفه وتفصيل حياتي

التحكّم - المنع

- أمنع نفسي من كل ما هو غير لائق

التحكّم - إدارة المشاعر

- أتمسك بالعقلانية والحكمة حتى لا تدفعني مشاعري لارتكاب ما لا تُحمد عقباه
- أصبر وأصمد أمام مشاعري أثناء التحديات لأستطيع أن أمر خلالها بقوة بإذن الله
- أجبر نفسي على السلوك السليم رغم المشاعر
- أقهر الرغبة في التصرف غير الصالح استجابةً لمشاعر الغضب أو الغيرة أو الحب وغيرها
- أدلّل المشاعر لخدمة الأهداف بدلاً من العبودية لها
- أميت المشاعر المدمّرة عن طريق تغيير القناعات والتحكّم في السلوك وإضافة الإيجابيات
- أ منع مشاعري من التأثير على سلوكي بشكل سلب
- أفكر فيما سيؤول إليه الأمر في النهاية لأدير مشاعري بما لا يؤدي لنتائج سلبية
- أفكر في النتائج التي سأرثها قبل أن أتصرف مما يساعدني على إدارة مشاعري
- أدير مشاعري عندما أحكم على الناس أو بينهم حتى لا أتحيّز مع أو ضد أثناء الحكم
- أدير أي شعور يحترّضني على التمييز بين الناس شعوريًا عند الحكم بينهم
- أدير أي شعور يحترّضني على ما يخالف الحق
- أدير أي شعور يقف أمام حكمي السليم على الأمور
- أدير أية مشاعر تتنافى مع القسط بين الناس
- أدير المشاعر التي تدفعني لقرارات غير رشيدة
- الوعي العاطفي بمشاعري الداخلية يساعدني على فهم وإدارة مشاعري
- أدير مشاعري بالنمو والتطور وإضافة الإيجابيات في حياتي
- أبنّي قوتي المادية والمعنوية لتزيد قدرتي على إدارة مشاعري
- أتحمك في مشاعري وألتزم بالحلم والتأني في اظهار ردة الفعل
- أملك مشاعري ولا أسمح لها أن تملكني فهي إحدى أدواتي
- أسيطر على مشاعري ولا أسمح لها أن تسيطر علي
- أراقب مشاعري ولا أسمح لها بالتأثير سلبيًا على قراري
- أحاسب نفسي على الانسياق للمشاعر ولا أسمح لها بذلك

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أهدف لمساعدة الآخرين على الوصول لحالة توازن المشاعر والسلام النفسي

التحكّم - إدارة المشاعر - الاندفاع

- أفكر فيما ستنتهي عليه الأمور قبل التصرف لأتحكم في مشاعري
- أفكر في النتائج التي سأرثها من هذا الموقف وأتعامل معها لأستطيع التحكّم في مشاعري
- أدير مشاعر الاندفاع بالتعقل والتمهل قبل اصدار ردود أفعال انفعالية
- أفكر بحكمة قبل التصرف

- أقهر مشاعر التهور والاندفاع
- أجبر نفسي على عدم التهور والاندفاع
- أمتع نفسي من التهور والاندفاع
- أؤخر ردة فعلي حتى يتسنى لي التفكير بعقلانية

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أساعد الآخرين في السيطرة على مشاعرهم وأحتهم على التحكم في سلوكياتهم
- أساعد الآخرين على تخيل نتائج الاندفاع حسب الموقف ليعدلوا عن التسرع في التصرف
- أساعد الآخرين على تحمل نتائج اندفاعهم وتنبههم لتلك النتائج
- أساعد الآخرين على التفكير بحكمة وعدم التسرع والاندفاع
- أنصح الآخرين بالحلم والتأني والتمهل قبل التصرف
- أسدي النصح للآخرين وأنصحهم بعدم التسرع في التصرف
- أحث الآخرين على قهر مشاعر الاندفاع
- أحث الآخرين على اجبار النفس على عدم التسرع أو أجبرهم على عدم التسرع إذا كانت لي الصلاحيات
- أحث الآخرين على منع النفس من التسرع أو أمتنعهم من التسرع إذا كانت لي الصلاحيات
- أحث الآخرين على تأخير ردة الفعل حتى يتسنى لهم التفكير بعقلانية وحكمة
- أحاسب الآخرين على الاندفاع إذا كانت علاقتنا تسمح بذلك أو إذا كانت لي الصلاحيات
- أتابع مع الآخرين سلوكهم وأحتهم على عدم الاندفاع حسب صلاحياتي ومستوى علاقتي بهم

التحكّم - إدارة المشاعر - الحب

- أتمسك بالعقلانية والحكمة لأستطيع التعامل مع مشاعر الحب بدون ارتكاب حماقات تؤذي
- أدير مشاعر الحب بتأخير ردة الفعل كي لا أتخذ قرارات غير عقلانية أندم عليها
- أمتع نفسي من ارتكاب أية حماقات بسبب مشاعر الحب
- أقهر مشاعر الحب ولا أسمح لها أن تجعلني أرتكب ما أندم عليه
- أجبر نفسي على السلوك الصحيح رغم مشاعر الحب
- أعبر عن مشاعر الحب بالقول والفعل
- أراقب الله ﷻ وأخشاه ولا أفعل الحب بما يتعدى حدوده
- ألتزم بالعدل بين الناس ولا أحابي من أحب بغير حق
- لا أترك المجال لمشاعر الحب لتثيني عن قول الحق إذا كان ليس في صالح من أحب
- أحفظ حدود الله ﷻ فيما يتعلق بتعبيري عن الحب

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أتبه الآخرين وأوصيهم بالحكمة وعدم ارتكاب حماقات تحت تأثير الحب
- أنصح الآخرين بمراقبة الله ﷻ في تصرفاتهم تحت تأثير الحب

- أنصح الآخرين بمنع أنفسهم من التعلق الشديد أو ارتكاب حماقات تحت تأثير الحب
- أنصح الآخرين بالسيطرة على مشاعر الحب وعدم ارتكاب حماقات بسببها
- أبين للآخرين تبعات ونتائج مشاعر الحب إذا خرجت عن الإطار السليم
- أنصح الآخرين بالعدل بين الناس وعدم التأثر بمشاعر الحب
- أنصح الآخرين بالتواصي بالحق وعدم تجاهله بسبب مشاعر الحب تجاه شخص ما
- أنصح الآخرين بحفظ حقوق الله ﷻ فيما يتعلق بمشاعر الحب
- أنصح الآخرين بقهر مشاعر الحب إذا لم تكن في السياق السليم
- أنصح الآخرين بإجبار النفس على السلوك السليم رغم مشاعر الحب
- أنصح الآخرين بالتعبير عن الحب لذويهم قولاً وفعلاً

التحكّم - إدارة المشاعر - الحزن

- أدير مشاعر الحزن بالصبر والثبات والمقاومة
- أدير مشاعر الحزن بإحياء الأمل في نفسي مجدداً وبالتحلي بالتفاؤل
- أدير مشاعر الحزن بالسعي نحو التعافي وجبر الكسر وعمل ما يمكن عمله لأنهنس مجدداً
- أدير مشاعر الحزن على الفقد بالحمد والشكر على ما أملك
- أدير مشاعر الحزن من خسارة منصب أو خسارة مستحق لمنصب بقناعتي بأن الله ﷻ هو مالك المُلْك يؤتبه من يشاء
- أدير مشاعر الحزن لوفاة حبيب بقناعتي أن الله ﷻ يبعثنا جميعاً وأنا سنلتقي ثانية
- أدير مشاعر الحزن على فقد شيء أو شخص عزيز بقناعتي أن الله ﷻ يملك كل شيء وأنا لا يمكن أن أفقد ما لم أملك قط
- أدير مشاعر الحزن بأن أعيش اللحظة الحالية بحضور وأشهد تفاصيلها باندماج والاستمتاع بها
- أدير مشاعر الحزن ببعث الأمل والتفاؤل في نفسي مجدداً وإيجاد فرص التعافي
- أدير مشاعر الحزن بمحاولة تناسي ما حدث وعدم العيش في الماضي
- أدير مشاعر الحزن بوضع الأمور في حجمها الطبيعي وعدم التهويل والمبالغة
- أدير مشاعر الحزن بإيجاد حلول للمشكلات والسعي للخروج منها في أسرع وقت
- أدير مشاعر الحزن بالتواصل مع الأصدقاء والاندماج مع من أحب لأحصل على الدعم المعنوي

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أذكر الحزين بأن الله ﷻ يملك كل شيء وأنا لا يمكن أن نخسر ما لا نملك
- أساعد الشخص الحزين على السيطرة على مشاعره والتحكّم فيها بدلاً من أن تتحكّم هي فيه
- أفتح للشخص الحزين فرص التعافي وتخيل أوضاع أفضل
- أتراحم وأتعاطف مع الشخص الحزين
- أتصرف بود وتراحم مع الشخص الحزين
- أتعامل برأفة مع الشخص الحزين وأتلف به
- أحيي الأمل في نفس الشخص الحزين

- أبعث الأمل وروح البدايات الجديدة في نفس الشخص الحزين
- أساعد الشخص الحزين على التثام الجروح وجبر الكسور والتعافي بإذن الله ﷻ
- أدمع الشخص الحزين واعتني به حتى يتعافى بإذن الله ﷻ
- أستجيب لاستغاثات الشخص الحزين واستشعرها حتى ولو لم ينطق بها
- أسعى لبث روح الأمان في نفس الشخص الحزين
- أسعى لبث روح السلام والطمأنينة في نفس الشخص الحزين
- أتولى شأن الشخص الحزين قدر المستطاع وأفوم بأي عمل أستطيع القيام به بالنيابة عنه ليستطيع التركيز على التعافي من أزمته
- أسعى لتأمين بعض المدخول المادي للشخص الحزين قدر المستطاع إذا كان قد خسر عملاً أو يحتاج للتركيز على للتعافي من محنته بدون القلق بشأن تغطية النفقات
- أستمع للشخص الحزين وأصغي لمعاناته بتعاطف
- أنصح الشخص الحزين بالحكمة في تقدير الأمور وحجم الخسارة وعدم التهويل والمبالغة بدون الانتقاص من حجم معاناته

التحكّم - إدارة المشاعر - الخوف

- أدير مشاعر الخوف بالتحلي بالعقلانية والحكمة وعدم إعطاء المخاوف أكبر من حجمها
- أدير مشاعر الخوف عن طريق وضع تصورات للمستقبل والتخطيط لتجنب المخاوف والتعامل معها إن حدثت
- أدير مشاعر الخوف بوضع تصورات للمستقبل وكيفية التعامل مع المخاوف إن حدثت
- أدير مشاعر الخوف بإيجاد الحلول والبدائل للاستعداد في حالة حدوث ما أخشى
- أدير مشاعر الخوف من ضياع الأثر بالعمل والنفعة وإضافة القيمة
- أدير مشاعر الخوف بقهرها والسيطرة عليها قدر المُستطاع
- أدير مشاعر الخوف على نفسي وعلى من أحب من الضياع بقناعتي أن الله ﷻ يقوم على شؤوي
- أدير مشاعر خوفي من الوحدة أو تخلي الأحباب بقناعتي بأن الله ﷻ باقٍ معي
- أدير مشاعر الخوف من الضياع والتخبط بإتباع الحق
- أدير مشاعر الخوف من الأخطاء بإتباع الحكمة
- أدير مشاعر الخوف من الفشل بالإبداع والتفكير في مبادرات جديدة
- أدير مشاعر الخوف عمومًا باللجوء لمصدر السلام والأمان السلام ﷻ
- أدير مشاعر الخوف بحفظ نفسي مما يؤذيها لتجنب حدوث ما أخشاه
- أدير مشاعر الخوف ببناء قوتي في كل النواحي المادية والمعنوية لأكون قادرًا على تجنب المخاوف ومواجهتها إن حدثت
- أدير مشاعر الخوف عن طريق اكتساب المهارات والقدرات التي تساعدني على التعامل مع المخاوف إن حدثت
- أدير مشاعر الخوف ببناء العلاقات والصدقات التي يمكنها مساعدتي على مواجهة مخاوفي
- أدير مشاعر الخوف من فوات الرزق وفقدان عملي بتصحيح قناعتي حول الرزق وبأن الله ﷻ هو الرزاق الأوحد
- أدير مشاعر الخوف على أبنائي من بعدي بإيماني بأن الله ﷻ هو الرزاق

- أدير مشاعر الخوف من الفضيحة بقناعتي بأن الله ﷻ ستبر إذا أفلعت عن الذنب
- أدير مشاعر الخوف من فوات الفرص فالله يفتح فرصاً جديدة
- أدير مشاعر الخوف من نفاذ القوت بإيماني بأن الله ﷻ هو المُقبت
- أدير مشاعر الخوف من الاحتياج والعوز بإيماني بأن الله ﷻ عنده خزائن السماوات والأرض
- أدير مشاعر الخوف من ابتعاد من أحب بالتعبير عن حبي لهم بالقول والفعل
- أدير مشاعر الخوف من انفضاض الناس من حولي بأن أتصرف بأخلاق حميدة
- أدير مشاعر الخوف من أن يلفظني المحيطون بي بالالتزام بالحياء والتواضع
- أدير مشاعر الحزن المترتبة على قناعة الفقد المادي والمعنوي بقناعتي بأن المالك الحقيقي لكل شيء هو الله ﷻ
- أدير مشاعر الخوف من سلطان الآخرين بأن الله ﷻ هو مالك الملك والامر الوحيد في كونه
- أدير مشاعر الخوف من سلطان الآخرين بأن الله ﷻ هو المهيمن الأعلى على كل شيء
- أدير مشاعر خوفي من رفض الآخرين بقناعتي بأن الله ﷻ خلقتي متميزاً ويجب أن أعبر عن نفسي بدون خوف
- أدير مشاعر الخوف من الفشل بسعيي لتحقيق أهداف عظيمة بإذن الله
- أدير مشاعر الخوف من عقاب الله ﷻ لي بالتوبة والاستغفار والإصلاح
- أدير مشاعر الخوف من ابتعاد من أحب بالقيام بمسؤولياتي وواجباتي تجاههم
- أدير شعور الخوف من العقاب بمحاسبة نفسي ومراقبتها حتى لا أرتكب ما أستحق العقاب بسببه

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أستجيب لمشاعر الخائفين في محيطي وأسعى لطمأنتهم ومساعدتهم على إدارتها
- أساعد الشخص على السيطرة على مشاعر الخوف وإقناعه بقدرته على التحكم فيها بدلاً من أن تتحكم هي فيه
- أتعامل برفق مع الخائفين وأسعى لدعمهم نفسيًا
- أدمع الخائفين وأقف إلى جانبهم حتى يتمكنوا من إدارة مشاعر الخوف بإذن الله
- أساعد الشخص على وضع تخيل السيناريوهات المستقبلية لما يمكن أن تؤول إليه الأمور مما يساعده على التعامل مع المخاوف إن حدثت
- أدمع الشخص وأعزز من قناعاته بقدرته على مواجهة المخاوف بإذن الله
- أساعد الشخص على النظر بحكمة إلى المخاوف وعدم التهويل أو إعطائها أكبر من حجمها
- أساعد الشخص على وضع تصورات مستقبلية تساعده على التعامل مع المخاوف إن حدثت
- أساعد الشخص على إيجاد حلول تساعده على تجنب المخاوف والتعامل معها إن حدثت
- أحمس الشخص نحو بناء القوة في كل المجالات المادية والمعنوية ليستطيع تجنب المخاوف والتعامل معها إن حدثت
- أبعث في الشخص الأمل في عدم حدوث ما يخشاه وفي قدرته على التعامل مع المخاوف بإذن الله إن حدثت
- أساعد الشخص على بناء المهارات والقدرات التي تساعده على التعامل مع المخاوف إن حدثت مما يدعم شعور الاستعداد والأمان لديه
- أحث الشخص على القيام بأدواره ومسؤولياته تجاه من يحب ليتجنب وقوع المخاوف المتعلقة بابتعاد ذويه عنه
- أنشر روح الأمن والطمأنينة في نفوس الخائفين

- أسعى لحفظ السلام النفسي للآخرين ودعم شعور الطمأنينة لديهم

التحكّم - إدارة المشاعر - الدونية

- أدير مشاعر الدونية والاحتياج بقناعاتي بأن الله ﷻ يغنيني بما أملك عمّا لا أملك
- أدير مشاعر الدونية وعدم الأهلية بتأصيل إيماني بتميزي وتفردتي
- أدير مشاعر الدونية بفهم معنى الغنى الحقيقي والاستغناء والاستقلال وعدم الشعور بأني أقل من أحد لقلة مواردتي
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بأني عبدٌ للعزیز وبأن الله ﷻ أعزني
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بقدرتي بإذن الله على تحقيق نتائج عظيمة
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بضرورة وصولي لمكانة جليلة بين أهلي
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بأني يمكن أن أصل لأحلام ومكانات كبيرة
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بأني أستطيع أن أصنع الأمجاد بإذن الله
- أدير مشاعر الدونية والضعف بإيماني بأن الله ﷻ كرّمني ورفع قدرتي
- أدير مشاعر الدونية والضعف بالسعي لرفع مكانتي وقدرتي عبر تطوير نفسي
- أدير مشاعر الدونية بالسعي لأن أكون نافعًا مضيئًا للقيمة في محيطي فأكتسب الثقة
- أدير مشاعر الدونية باكتساب القدرات والمهارات التي ترفع من ثقتي بنفسي وتقديري لها

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أدمع شعور الشخص بتميزه وتفرده ليشعر بالثقة بالنفس وتقديرها
- أساعد الآخرين على إدراك نقاط قوتهم واستقلاليتهم وغناهم عن الآخرين مما يساعدهم على إدارة مشاعر الدونية
- أساعد الآخرين على غدراك إمكانية التطلع للمكانات العظيمة وتحقيقها بإذن الله
- أنثني على الآخرين بحق وأشكرهم على جهودهم مما يساعدهم على الاعتزاز بقدراتهم وتحسين الشعور بتقدير الذات
- أساعد الآخرين على التفكير بعقلانية وحكمة وعدم التهويل في الأفكار السلبية بشأن احتقار النفس وانخفاض المكانة
- أحيي الأمل والحيوية في نفوس من يشعر بالدونية
- أسعى لدعم وتعزيز ثقة الآخرين بأنفسهم
- أسعى لدعم الآخرين والرفع من معنوياتهم ومن مستويات تقديرهم لأنفسهم
- أحث الآخرين على تنمية قواهم وقدراتهم في جميع المجالات المادية والمعنوية مما يرفع من تقديرهم لأنفسهم
- أسعى للتواصل قدر المستطاع مع ضعيفي الثقة بأنفسهم ليشعروا بدعم واهتمام يزيد من تقدير الذات لديهم
- أحث الآخرين على تنمية قدراتهم ومهاراتهم مما يدعم تقدير الذات والثقة بالنفس لديهم
- أبعث روح التفاؤل والأمل والقيمة في نفوس من يشعرون بالدونية
- أستمع بفاعلية وتعاطف لمن يشعرون بضعف تقدير الذات وأوليهم الاهتمام الذي يرفع من معنوياتهم
- أفاعل بحضور مع من يشعرون بالدونية وأعطيتهم الاهتمام الذي يدعم من تقديرهم للنفس

التحكّم – إدارة المشاعر – الذنب والإحراج

- استعيد الثقة بالعمل الصالح والنفع بعد الوقوع فيما أخرجني أمام الآخرين أو أشعرتني بالذنب
- قناعتي برحمة الله ﷻ تمكنني من التحكّم بمشاعر الذنب والإحراج
- قناعتي بأني أملك أخطائي وأنا مسؤول عن تصحيحها والنهوض مجددًا تساعدني على التعامل مع الذنب والإحراج
- أدير مشاعر الذنب والإحراج وأؤمن بالبدايات الجديدة وإمكانية التجاوز عن الأخطاء وتناسيها
- أدير مشاعر الذنب والإحراج بالنهوض مجددًا والاعتذار والاستغفار والتوبة واستعادة الثقة
- أحاسب نفسي كي لا أرتكب ما أندم عليه أو ما يُخرجني
- أستر نفسي ولا أنشر ما قد يخرجنني

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أسامح الآخرين عندما أرى منهم الندم وأسمح لهم بمسامحة أنفسهم
- أعفو عن الآخرين عندما أقدر عليهم وأساعدهم على تناسي الأخطاء في حقي
- أساعد الآخرين على استعادة الثقة بتوجيههم نحو تصحيح الأخطاء والعودة للطريق القويم مما يساعدهم على التعامل مع مشاعر الذنب والإحراج
- أبعث روح الأمل في البدايات الجديدة مما يساعد الآخرين على التعافي من مشاعر الذنب والإحراج
- أسعى لرفع مكانة الآخرين وتحسين سمعتهم بعد اقلاعهم عن الأخطاء مما يدعم عودتهم للطريق القويم ويساعدهم على التعامل مع مشاعر الذنب والإحراج
- أتراحم مع المخطئين وأتعاطف مع ضعفهم الإنساني مما يساعدهم على التعامل مع الذنب والإحراج
- أراف بالمذنبين إذا أرادوا التوبة وأتعامل معهم برفق
- أجبر خاطر المذنب إذا تاب وأصلح وأساعده على تجاوز مشاعر الذنب والإحراج
- أحفظ سر المذنب وأساعده على تجاوز مشاعر الذنب والإحراج
- أستر المذنب وأساعده على تجاوز مشاعر الذنب والإحراج والعودة للطريق القويم
- أستحي من هتك ستر المذنب وأسعى لنصحه وارشاده ليعود للطريق القويم ويتجاوز مشاعر الذنب والإحراج
- أساعد الآخرين على استعادة المكانة بعد ارتكاب الأخطاء مما يساعدهم على التعامل مع مشاعر الذنب والإحراج

التحكّم – إدارة المشاعر – السعادة

- أمتنع نفسي من اتخاذ قرارات غير حكيمة عندما أكون سعيدًا
- أحاسب نفسي على تصرفاتي عندما أكون سعيدًا ولا أطلق لها العنان
- أسعى للتصرف بحكمة حتى وأنا في قمة سعادتني
- أتحكّم في تصرفاتي وقت السعادة لأحافظ على أسباب سعادتني
- أعطي وأمنح عندما تحل علي النعم لأدير مشاعر السعادة بمشاركتها مع الآخرين
- أشعر بالامتنان عند حدوث الأحداث الجميلة في حياتي مما يساعدني على إدارة شعور السعادة
- أراعي مشاعر من حولي عندما أكون في حالة من السعادة
- أتصرف بحذر ولا أفشي كل شيء عن أسباب سعادتني استعانة على قضاء الحوائج

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أحث الآخرين على الامتنان والحمد والشكر في أوقات السعادة
- أنصح الآخرين بالحكمة حتى لا يرتكبوا حماقات تحت تأثير شعور السعادة
- أنصح الآخرين بتحري الحق والالتزام به كي لا يندفعوا وراء الأهواء بسبب مشاعر السعادة
- أقدّر سعادة الآخرين وأحتفل معهم وأدعم مشاعرهم الجميلة
- أشارك الآخرين شعورهم بالسعادة وأحتهم على الاحتفال بالإنجازات
- أحث الآخرين على حفظ حدود الله ﷻ وعدم فعل ما لا يليق تحت تأثير السعادة
- أحث الآخرين على ترويض مشاعر السعادة حتى لا يأخذوا قرارات اندفاعية تحت تأثير السعادة
- أحث الآخرين على مراقبة الله ﷻ في أوقات السعادة حتى لا يفعلوا ما يندمون عليه لاحقاً
- أحث الآخرين على منع النفس من الاندفاع والحماقات واتباع الأهواء تحت تأثير السعادة

التحكّم - إدارة المشاعر - الغضب

- أمتنع نفسي من فعل ما قد أندم عليه أثناء الغضب
- أؤخر ردة فعلي عندما أشعر بالغضب حتى أهدأ
- أدير مشاعر الغضب بتأخير ردة الفعل كي لا أتخذ قرارات غير عقلانية أندم عليها
- أستخدم طاقة الغضب فأسعى لاستعادة حقي من خلال القنوات الشرعية عند تعرضي للتعدي والظلم
- ألتزم بالحكمة في التصرف عندما أشعر بالغضب
- ألتزم بالحق لتحديد ما إذا كان الحق معي لأغضب أو لا
- ألتزم بقول الحق والانصاف حتى عندما أشعر بالغضب تجاه أحدهم
- أسعى للعودة للسلام النفسي بعد حدوث اضطرابات المشاعر نتيجة للتعدي والظلم
- لا أنسى الرحمة في مواقف الغضب كي لا أؤذي من حولي
- أعفو عند المقدرة فالكريم إذا قدر على من ظلمه وأغضبه، عفا
- يساعدي الحلم والتأني على إدارة مشاعر الغضب
- أدير مشاعر الغضب من تولى ظالم للأمر بقناعتي بأن الله ﷻ هو مالك المُلْك يؤتية من يشاء
- أملك غضبي ومؤمن أنني مسؤول عن تصرفاتي حتى وقت الغضب
- أترفع عن الصغائر التي لا تستدعي الغضب
- أحاسب نفسي على تصرفاتي ولا أسمح للغضب أن يكون عذراً للتعدي
- أدير مشاعر الغضب نحو الآخرين إذا تابوا وأصلحوا
- أدير مشاعر الغضب نحو الآخرين بتناسي الأخطاء إذا اعتذروا وطلبوا فرصة جديدة

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أدعم فنانة الشخص بأنه بإمكانه إدارة مشاعر الغضب والسيطرة عليها
- أحث الشخص على سعة الصدر واتساع منظور الرؤية للأمور لتخف وطأة غضبه
- أشجع الشخص على التفكير في نتائج تفعيله لمشاعر الغضب

- أناقش مع الشخص العواقب المترتبة على تفعيله لغضبه والنتائج التي سيكون عليه تحملها
- أحث الشخص على عدم الاهتمام بتوافه الأمور وعدم اهدار مشاعره عليها
- أنصح الشخص بالرحمة في وقت الغضب والتحكم في شدة غضبه كي لا يفتك بمن لا ذنب لهم
- أنصح الشخص بالحلم والتأني قبل اتخاذ ردة فعل غير حميدة بسبب الغضب
- أنصح الشخص بتحري الحكمة والعقلانية في التعامل مع مشاعر الغضب
- أنصح الشخص بإتباع الحق وعدم الاندفاع وراء مشاعر الغضب
- أنصح الشخص بالعدل بين أطراف الصراع وعدم ترك العنان لمشاعر الغضب
- أحث الشخص على الصبر والتحمل والثبات في مواقف الغضب
- أقدم حلولاً واقتراحات لكيفية التعامل مع مشاعر الغضب والتعامل مع الظلم الذي وقع على الشخص
- أذكر الشخص بالصبر الجميل وبجمال التعامل في أوقات الغضب
- أساعد الشخص على السعي نحو توازن المشاعر والسلام النفسي وقت الغضب
- أنصح الشخص بعدم ترويع الآمنين وتهديدهم أثناء الشعور بالغضب
- أدعم الشخص الغاضب ولا أتخلى عنه ليجد من يعينه على غضبه
- أوصي الشخص الغاضب بحفظ حدود الله ﷻ وقت الغضب وعدم الاعتداء والبغي
- أوصي الشخص الغاضب بقبول اعتذار المسيئين والسيطرة على شعور الغضب
- أوصي الشخص الغاضب بالعفو عند المقدرة على المسيئين
- أوصي الشخص الغاضب بترويض مشاعر الغضب وإدارتها بحكمة
- أنصح الشخص الغاضب بتأخير ردة فعله حتى يهدأ
- أنصح الشخص الغاضب بمنع نفسه من الاعتداء والتعدي وقت الغضب
- أسعى لإطفاء غضب الشخص الغاضب ونصحه بإدارته بشكل حكيم
- أساعد الشخص الغاضب على توظيف الغضب في بذل الجهد لاستعادة الحق المُنتهك بالطرق القانونية
- أنصح الشخص الغاضب بمراقبة الله ﷻ في تصرفاته وقت الغضب

التحكّم - إدارة المشاعر - الغيرة

- أدير مشاعر الغيرة بتصحيح قناعاتي حول بسط الله ﷻ وقبضه للرزق
- أدير مشاعر الغيرة بقناعاتي بأن الله ﷻ هو مالك المُلْك وهو المتحكّم في ملكه يعطي ويمنع كما يشاء
- أدير مشاعر الغيرة بقناعاتي بأن الله ﷻ حكيم خبير يُعطي ويمنع لحكمة يعلمها
- أدير مشاعر الغيرة بتصحيح قناعاتي حول هبات الله ﷻ لعباده وهو يهب ويرزق كما يشاء
- أدير مشاعر الغيرة عن طريق مساعدة من أغير منهم وفتح أبواب الفرص لهم لأدرب نفسي على عقلية الوفرة
- أدير مشاعر الغيرة بتذكر مواطن تميزي وتفردني عن غيري ولا أضع نفسي في مقارنات مع أحد
- أدير مشاعر الغيرة عن طريق تذكر كيف أني غني بما أملك عمّا في أيدي الناس
- أدير مشاعر الغيرة بتفعيل الحمد والشكر والامتنان لما في يدي
- أستحي من السخّط بسبب امتلاك الآخرين ما لا أملك

- أبنى انجازاتي وأهتم بأهدافي ولا ألتفت لما يحققه الآخرون

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أساعد الشخص على فهم نقاط تميزه وتفردته عن غيره حتى لا يقارن نفسه بهم ولا يشعر بالغيرة
- أذكر الشخص بأن الله ﷻ هو مالك المُلْك ويعطي ويمنح ويمنع في ملكه كما يشاء ولا مبرر للغيرة
- أذكر الشخص بأن الله ﷻ هو الرزاق يقدر ويبسط الرزق كما يشاء وليس من الأدب أن نغير ممن يبسط لهم الرزق والعطاء
- أذكر الشخص بأن الله ﷻ حكيم خبير يعطي ويمنع لحكمة يعلمها سبحانه
- أذكر الشخص بنعم الله ﷻ عليه وأحسبها له ليمتن ويشكر بدلاً من الغيرة من الآخرين
- أذكر الشخص بمواطن قوته وغناه حتى لا يلتفت لما في أيدي الآخرين
- أحث الشخص على التركيز على أهدافه وصناعة عزته وفلاحه بدلاً من التركيز على ما يملكه الآخرون
- أثني على نقاط تفوق الشخص ليعتز بنفسه ولا يشعر بالدونية مقارنة بالآخرين

التحكّم - إدارة المشاعر - الكبر

- لدي وعي بمشاعر الكبر لدي وأعلم أن الله مطلع على ما في باطني
- أصبب الكبر من خلال إيماني بأني عائد لله ﷻ سبيعتني ويحاسبني
- أدير مشاعر الكبر بقناعتي بأن العزة لله ﷻ وحده له العزة جميعاً
- أوّمن بأن الله ﷻ مطلعٌ علي ويشهد ما في قلبي من كبر فأحاول ضبطه
- أصبب الكبر من خلال إيماني بأن لله ﷻ سبيعتني ويحاسبني
- أدير مشاعر الكبر بإجبار نفسي على شكر الآخرين على صنائعهم
- أدير مشاعر الكبر بإجبار نفسي على التراحم مع الآخرين
- أدير مشاعر الكبر بالاعتراف بالخطأ والرجوع عنه وعدم الإصرار على الذنب
- أدير مشاعر الكبر بقبول اعتذار من أخطأ في حقي وعدم التكبر فوق العفو
- أدير مشاعر الكبر بإجبار نفسي على الاستماع للآخرين بدون مقاطعة
- أمنع نفسي من التجبر بالنعم ومن استخدامها في التعالي على الناس

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أذكر الآخرين بالحكمة في تقدير النفس وعدم إعطائها أكبر من حجمها
- أنصح الآخرين بالاستحياء من التعالي على الناس
- أحث الآخرين على الحمد والشكر والامتنان بدلاً من التكبر بالنعم
- أحث الآخرين على منع النفس من التجبر بالنعم
- أحث الآخرين على إخفاء الصدقات وأعمال الخير وعدم التباهي بها
- أحث الآخرين على الاعتذار للناس إذا أخطأوا وأنبههم من التعالي والتمسك بالإثم
- أحث الآخرين على التطوع والتبرع والعطاء مما يقلل من مشاعر الكبر
- أحرص على جمع الناس من مستويات اجتماعية متنوعة وأشجعهم على العمل سوياً ونبذ التكبر

- أحث الآخرين على الذهاب سويًا لصلاة الجماعة في المسجد والاصطفاف بتواضع مع الآخرين
- أذكّر الآخرين بالموت والبعث والوقوف بين يدي الله ﷻ مما يكبح جماح مشاعر الكبر
- أضع المتكبرين عند حدودهم وأعاملهم بحجمهم الحقيقي

التحكّم - إدارة المشاعر - اليأس

- أحيي نفسي بالأمل والتفاؤل
- أضع تصورات إيجابية عن المستقبل وأسعى لتحقيقها
- أسعى لإيجاد الحلول وقت الأزمات لتغلب على مشاعر اليأس
- لا أعطي المشكلات أكبر من حجمها وأقيّم الموقف بحكمة حتى لا أصاب باليأس
- أبحث عن مصادر الجمال ليشرق الأمل وأجد الإيجابية في قلبي
- أثق في قدرتي على مواجهة الصعاب بإذن الله
- أسعى لاكتساب القدرات التي تساعدني على الخروج من المواقف التي تستدعي اليأس
- أأخذ مبادرات جديدة لأحيي نفسي وأجدد حياتي
- أدير مشاعر اليأس بأمل في تحقيق نتائج عظيمة والوصول لأحلام كبيرة
- أدير مشاعر اليأس بأمل في الوصول لمكانات عُلا
- أحيي بالأمل والتفاؤل بإمكانية البدايات الجديدة

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أذكّر اليائسين بنقاط تميزهم وتفردهم لكي ترتفع معنوياتهم
- أساعد اليائسين على فتح أبواب الفرص الجديدة والحلول للخروج من حالة اليأس
- أحث اليائسين على التطلع لأهداف عظيمة والخروج من حالة اليأس
- أتعاطف مع اليائسين وأتعامل معهم برفق ورحمة
- أستمع إلى اليائسين وأنصت إليهم بتعاطف
- أساعد اليائسين على النظر بحكمة للمشكلات وعدم إعطاء المشكلات أكبر من حجمها
- أسعى لرفع الروح المعنوية لليائسين
- أسعى لتعزيز ثقة اليائسين بأنفسهم وحثّهم على التطلع لتحسين أوضاعهم
- أشجع اليائسين على أخذ مبادرات من شأنها تحسين أوضاعهم
- أسعى لإحياء الأمل في نفوس اليائسين
- أسعى لإضاءة شمعة في ظلام حياة اليائسين وهدايتهم لمصدر الأمل والنور
- أقترح الحلول وأقدم النصح لتحسين أوضاع اليائسين
- أساعد اليائسين على وضع تصورات إيجابية عن المستقبل
- أساعد اليائسين على رؤية الإيجابيات والجمال من حولهم
- أحث اليائسين على إيجاد حلول لتحسين أوضاعهم واساعدتهم بمقترحات إن أمكن

- أسعى لإعادة الأمل والبريق لنفوس اليائسين وإعادة شغفهم بالحياة بإذن الله
- أثبت روح الإيمان واليقين في نفوس اليائسين
- أَدْعَم اليائسين حتى يتعافوا من أزماتهم النفسية والمادية
- أحث اليائسين على بناء قواهم في المجالات المتعددة ليتمكنهم تحسين أوضاعهم
- أستجيب لاستغاثات اليائسين وأسعى لمساعدتهم للخروج من تلك الحالة
- أَدْعَم اليائسين قدر المستطاع
- أبعث الأمل في نفوس اليائسين وأحركهم نحو النهوض مجددًا
- أشجع اليائسين على تنمية قدراتهم ليستطيعوا النهوض ومواجهة التحديات بدلاً من الاستسلام لها
- أَدْعَم ثقة اليائسين بأنفسهم وبقدراتهم على تجاوز الأزمات بإذن الله

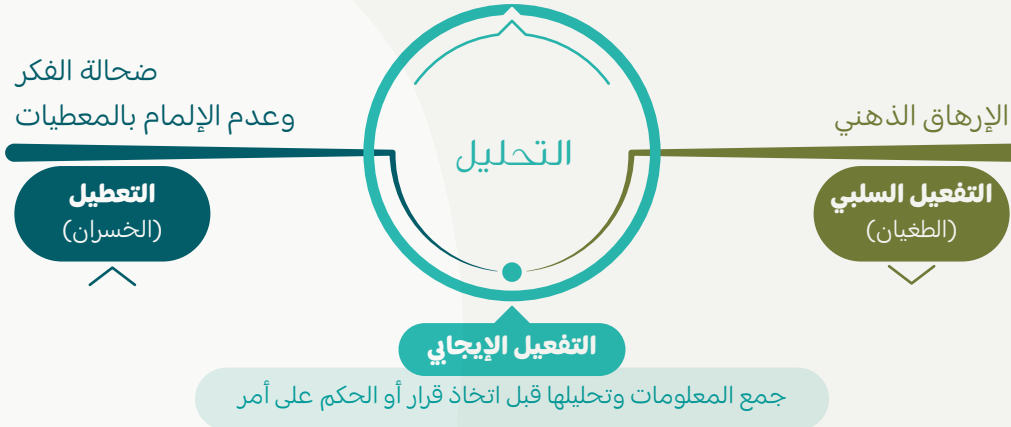
التحكم في النفس وتحري الضمير

- أتبنى جهود التآلف برغم الخلافات والتحديات وبغض النظر عن مشاعري الداخلية
- أقاوم المغريات غير النافعة وأقاوم النفس التي تسعى للمتعة والمكاسب وليس للنفع
- أضبط المشاعر وألتزم بالهدوء والتعقل قدر المُستطاع
- أقاوم ما أحب وأتحمل ما أكره
- أجبر نفسي على الالتزام بالوعد
- أميت الفناعات والعادات السيئة
- أميت النزعات والرغبات المدمرة سيئة النتائج
- أفعل العواقب السلبية للأمر عند الحاجة بغض النظر عن مشاعر الذنب أو الشفقة
- أجبر نفسي على السلوك السليم
- أقهر المشاعر والرغبات
- أقهر مشاعر الغضب والغيرة والحب وغيرها مما يساعدني على العقلانية
- أقبض على الغضب وامتلكه وأتحكم فيه وفي الشهوات
- أضع نفسي في حجمها الصحيح بدون تكبر أو تعالي مذموم وأجبرها على اللين والبعد عن القسوة
- أطوِّع نفسي وأروِّض من طبيعتها الصعبة
- أدير مشاعري ورغباتي وأذلها وأروِّضها
- أستطيع تأخير الحصول على المتع وتأخير ردود الفعل
- أدير مشاعر الغضب بتأخير ردة الفعل
- لا أتعدى عند استعادة الحقوق أو الدفاع عنها
- أَمْنَع نفسي عما يؤديها أو يؤدي الآخريين
- أَمْنَع مشاعري من التأثير على سلوكي بشكل سلبي
- أَمْنَع نفسي ممَّا ليست له نتائج مستقبلية محمودة
- أحكم بالحق وليس حسب الأهواء

- ألتزم بالعدل وعدم المحاباة أو التحيز أو الاقصاء رغم الأهواء
- أعترف بالحق رغم الأهواء
- أتبع قواعد الحكمة والرشد والمنطق لا الأهواء والمشاعر
- ألتزم نفسي بما يحفظها ويقيها السوء
- أثار على بناء القوة وأقاوم كل الرغبات التي تُضعف من تلك القوة
- أنفق مما أحب
- أنفق على الآخرين وأعولهم رغم أية مشاعر سلبية تجاههم
- أمتنع نفسي من التسرع في ردة الفعل
- أعترف بفضل الآخرين وأشكرهم حتى مع وجود خلافات وأمتنع تدخل الكبر
- ألتزم بكل ما يدعم الحياء وأقاوم الإغراءات ما استطعت
- أكنتم ما لا ينبغي إفشاؤه
- أحسن حتى لمن لا يستحق الإحسان
- أقوم بتفعيل الرحمة تجاه من لا أهتم لأمرهم أو بمن لدي خلافات معهم
- أتلف بمن لا أهتم لأمرهم أو بمن لدي خلافات معهم
- أهدب نفسي وأبعدها عن النقائص
- أهدب نفسي وأبعدها عن النقائص
- أدير مشاعري كي لا تتحول مشاعر الاعتزاز إلى عجب وكبر
- أتغاضى عما يهدر الوقت والجهد ولا يفيد
- أحاسب نفسي على الأخطاء
- ألتزم نفسي بالتفاؤل والنهوض مجددًا
- أسامح نفسي قدر المستطاع
- أدير مشاعر الذنب والاحراج عن طريق التسامح مع نفسي
- أقلع عن المعصية وأبتعد عنها قدر المُستطاع
- أجبر نفسي على تناسي أخطاء الماضي لأستطيع البدء من جديد



- أتحكم في البيئة الداخلية والخارجية بتطويع المعطيات قدر المستطاع
- أسعى لقهر التحديات المحيطة بأساليب إبداعية
- أدلل العقبات وأطوِّع الظروف المحيطة قدر الإمكان
- أنمي القدرات لتناسب مع معطيات البيئة المحيطة واكتساب ومتطلبات إدارتها
- أؤمن بقدرتي على التحكم في البيئة المحيطة



- أجمع المعلومات عمّا حدث في الماضي قبل اتخاذ قرار بخصوص الحاضر والمستقبل
- أحدد النظرة المستقبلية التي أنخيلها للأمر قبل أخذ قرار بشأنه
- أجمع المعلومات الظاهرة عن الأمر قبل اتخاذ قرار فيه
- أحلل المعلومات الباطنة غير المُعلنة للأمر قبل أخذ قرار
- أجمع المعلومات المتعلقة بكل زوايا الأمر وآلم بكل جوانبه قبل اتخاذ قرار
- أحلّل المعطيات لتحديد أولوية السلوكيات وبذل الجهد وتأخير ما ليس له أولوية
- أحلل المعلومات بموضوعية لكي أصل لحكم سليم على الأمور
- أنظر لكل الأشخاص المعنية نظرة متساوية لكي أستطيع تحليل الأمور بموضوعية
- أبحث عن الحقيقة وأتجنب التحيز والأوهام
- أبحث بموضوعية قبل اتخاذ القرار ليكون قرارًا حكيمًا
- أقدر الاحتياجات بدقة ولا ألتزم فقط بمعايير موحدة
- أبحث الأمر بموضوعية كي أصل للقرارات الرشيدة
- أستطيع أن أرى الأمور بعمق وبصيرة
- أستمع جيدًا لفهم المعطيات والواقع وجميع وجهات النظر قبل اتخاذ القرار
- أرصد المعلومات وأعدّ العناصر المشتتمل عليها أمر ما بهدف تحليله

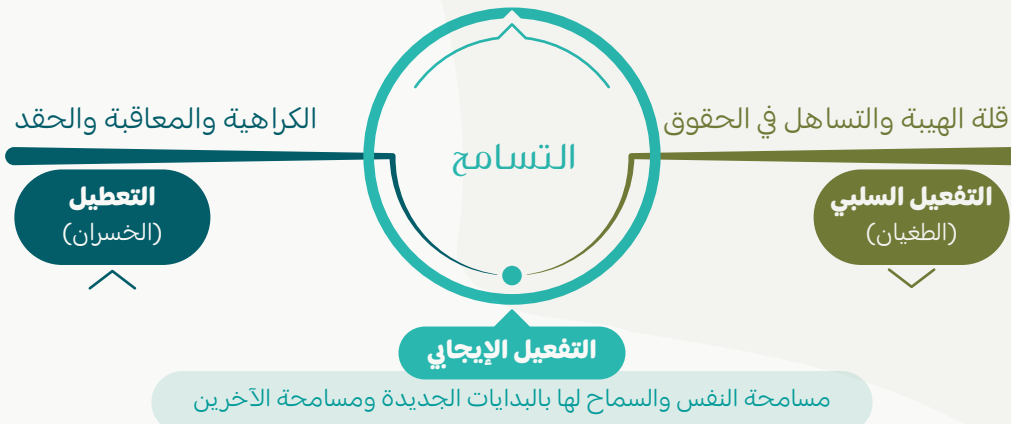


- أقدم للغد وأنهياً له
- أفكر في الأهداف النهائية التي أود الوصول إليها وامتلك نظرة مستقبلية
- أفكر في مآل الأمور ونتائجها المستقبلية قبل اتخاذ القرار
- أحدد أولوياتي
- أبنى قوتي ومواردي في سبيل الاستعداد للمستقبل بإذن الله
- أضع التصورات لما يمكن أن يكون عليه الأمر مستقبل الأمر الذي أخط له
- أفتح الفرص والأبواب والشراكات التي من شأنها مساعدتي في الوصول إلى ما أخط له بإذن الله



- أحدد أولوياتي
- أنشغل بالتطوير والتحسين عن كل ما هو دون ذلك
- أركز على النمو والتطور ولا ألتفت لكل ما يحط من شأن نفسي
- أركز على كل ما يُعز نفسي ولا ألتفت لأي شيء يقلل من شأنها
- أنشغل بكل ما يُحيي وأبتعد عن كل ما يهدم جهود الحياة
- أركز على الأولويات وتقديمها على غيرها والانشغال بمبادرات إيجابية
- اتبع مصدر النور ولا أتطرق للطرق المظلمة
- أثبت على طريق الهداية وأتجنب الطرق الفرعية المؤدية إلى الضلال

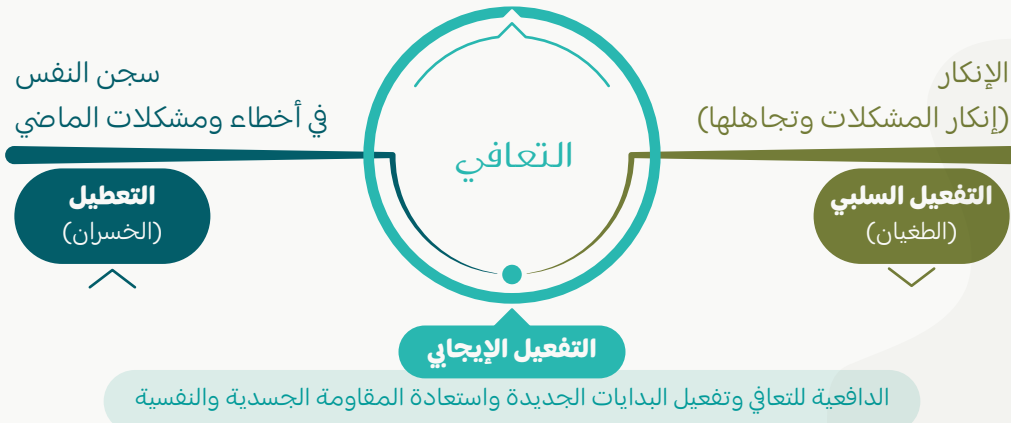
- لا أتفت عن الهدف وأصبر وأتأبر عليه حتى بلوغة
- ألتزم بتحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي
- أحدد الأولويات وأؤخر ما يمكن تأخيرها منها
- أتسق مع الحق فقط وأركز على بلوغة
- أبتعد عن اليأس والاستسلام وأركز على المثابرة لتحقيق الأهداف
- لا أنشئت بالصغائر
- أؤمن بالتفاؤل ولا أنشئت بمشاعر اليأس والانهزام
- لا أنشئت بجلد الذات ومشاعر الذنب وما يتبعها من تداعيات سلبية



- أسامح نفسي بعد الإقلاع عن الذنوب
- أبذل الجهد لنسيان المعصية بعد التوبة عنها وعدم الرجوع لتذكرها
- أستمّر في مسامحة النفس بعد تكرار الأخطاء

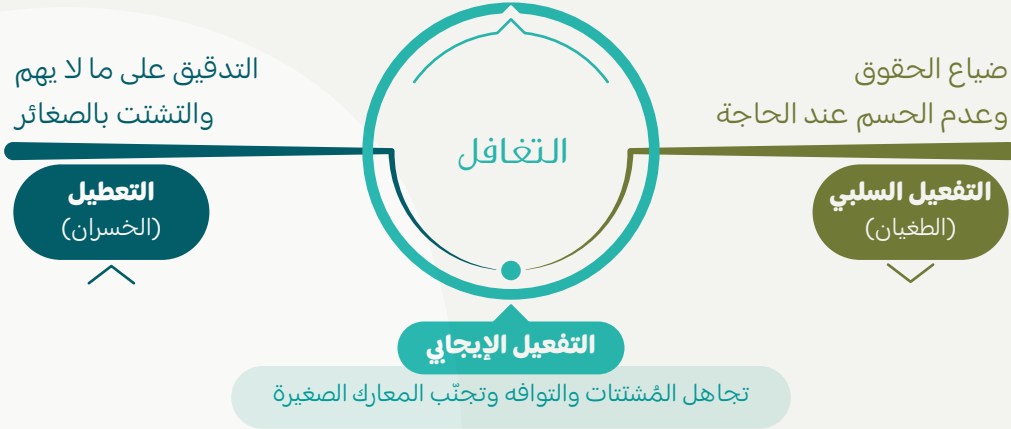
فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أسامح الآخرين عندما يعتذرون ولا أذكرهم بالإساءة



- أتشافى بعد الأمراض والأزمات وأبذل الجهود لأعود لعافيتي البدنية والنفسية
- أتعافى وأتناسى أخطاء الماضي والحاضر وعبء المعصية

- أسعى لاستعادة الصحة البدنية والنفسية والتعافي بعد الأزمات
- أتعافى من أخطاء الماضي والحاضر وعبء المعصية
- أتخذ الخطوات السليمة للتعافي من أخطاء الماضي والحاضر وعبء المعصية



- اتبع الحكمة في عدم الالتفات للمعارك الصغيرة المُشتتة
- أترفع عن الصغائر وكل ما يحط من شأن النفس
- أترفع عن الصغائر

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أتغافل عن الصغائر فهذا من شيم العظام لأنهم أعظم من الالتفات للتفاهات
- أتغافل عن كل ما هو صغير في العلاقة بالآخرين وأهتم بأهدافي الكبيرة
- أتعالى عما لا يليق بالاهتمام والوقت في التعامل مع الآخرين
- أتناسى أخطاء الآخرين وأتجاوز عنها



- أتحرك بتفاؤل نحو العمل والجد واثقاً أن الله ﷻ سيبسط الخير
- أتفاعل بإمكانية التحسين والتطوير
- أتفاعل بإمكانية تحقيق العزة والرفعة
- أثق في إمكانية الحياة وضرورة استمرارها تحت أية ظروف

- أأخذ المبادرات بأمل في قادم أفضل، مما يدفعني للتطلع للمستقبل
- أسعى لجمع شتات نفسي متفائلاً بإمكانية تحقيق السلام الداخلي
- أغرس النفع والقيمة أملاً في تحسين الأوضاع وتحقيق نتائج رائعة
- أتفاعل بأن هناك شروق بعد كل غروب أعمل بجد متبعاً لمصدر النور والأمل والتفاؤل
- أتبع الحق والهداية وأنشرهما أملاً في مستقبل أفضل
- أصبر وأتحمل وأقاوم أملاً في نتائج أفضل
- أدلل الصعاب أملاً في تحسين الأوضاع
- أنهى كل ما يقتل تفاؤلي أو يثبطني وأؤمن بإمكانية إنهاء الأزمات والأوضاع المؤلمة
- أسعى لاكتساب القدرات مؤقتاً بقدرتي على النمو والتطور بإذن الله
- مؤمن ومتفائل بقدرتي على تحقيق الأهداف بإذن الله
- أتفاعل بسعة الفرص ورحابة الكون وأتبنى عقلية الوفرة
- أخلق وأجدد أملاً في شيء ونتائج أفضل
- أبدأ المبادرات أملاً في قادم أفضل
- أحرص على إيجاد الفرص والحلول أملاً في تحسين المستقبل
- أعيد المحاولة وأثابر متفائلاً ومستشرقاً إيجابيات المستقبل بإذن الله ﷻ
- أجمّل ما في يدي وما هو حولي وما بداخلي متفائلاً مستبشراً زارعاً للتفاؤل
- أسعى نحو السلام والتوازن النفسي متفائلاً بإمكانية تحقيقه
- أنهض مجدداً وأتعافى بعد الأزمات المادية والمعنوية متفائلاً بإمكانية التعافي
- أسعى للرزق متفائلاً بأن الرزق يضمه لي الرزاق سبحانه
- أترك الأبواب المغلقة وأؤمن أنها ستُفتح بإذن الله
- أنظر نظرة إيجابية للحياة برغم نقص الموارد أو محدوديتها
- أتفاعل بإمكانية حدوث المنح والعطايا
- أتفاعل برحمات الله ﷻ واستشعرها
- أتفاعل بلطف الله ﷻ واستشعره
- أسعى نحو المكانات العظيمة متفائلاً بإمكانية تحقيقها
- أنسى الماضي المؤلم متفائلاً بإمكانية البدايات الجديدة
- أتفاعل بإمكانية البدايات الجديدة حتى بعد الموت
- أصحح من أخطائي متفائلاً بإمكانية البدايات الجديدة واستعادة الثقة



- أسعى لبلوغ المراتب العلا الأولى
- أظهر جهدي وأسعى للتميز والظهور في مجالي
- أعمل بجد تدفعني الرغبة في التميز والتفرد في مجالي



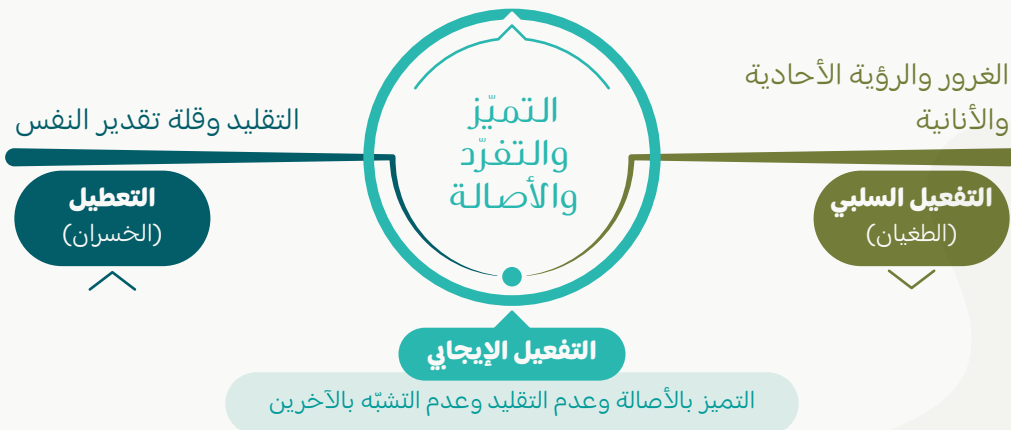
- أطوِّع نفسي حسب المعطيات
- أعمل على اكتساب القدرات المناسبة لكل موقف حسب المعطيات
- أؤخر الفعل وردود الفعل تكيّفًا حسب الموقف
- أقهر نزعاتي ورغباتي ومشاعري وفقًا لمستجدات الواقع
- أستجيب للمعطيات بالقبض بدلاً من البسط حسب الموقف
- أؤمن أن خياراتي واسعة وأستطيع إيجاد حلول بديلة
- أؤمن بالتجدد والحيوية وأتعامل مع تغيرات المواقف والظروف
- أتصرف بحكمة حسب الموقف ولا أتمسك بمواقف جامدة
- أعيد المحاولة بمرونة وبطرق تناسب التحديات الواقعة
- أتفاعل وأستجيب للمعطيات وتغيرات الواقع
- أستطيع فتح أبواب وطرق جديدة لتأدية المهام وتحقيق النتائج وفقًا للظروف والمستجدات
- أزيد من علمي وأمني من مهاراتي لأستطيع مواجهة المواقف المتغيرة والاستجابة للواقع



- أُوخِر ردة الفعل للتفكير في العواقب
- أُمْنَع نفسي من التصرفات غير المحسوبة
- أُقْهَر مشاعري في المواقف التي تتطلب التأني
- أُجْبِر نفسي على السلوك السليم وأتمهل في ردة فعلي
- أَسْبِطِر على نفسي ومشاعري وسلوكياتي وأحكم عليها قبضتي لأتمهل في ردة الفعل
- أُفَكِّر في عواقب الأمور قبل التصرف
- أُفَكِّر في النتائج التي أود تحقيقها قبل التصرف
- أُفَكِّر بحكمة قبل التصرف
- أُوخِر ردة الفعل وأتحرى الحكمة

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أُوخِر ردة الفعل والعقاب أملاً في تطوير الآخرين
- أَعْطِي الفرص للآخرين لتعديل السلوك

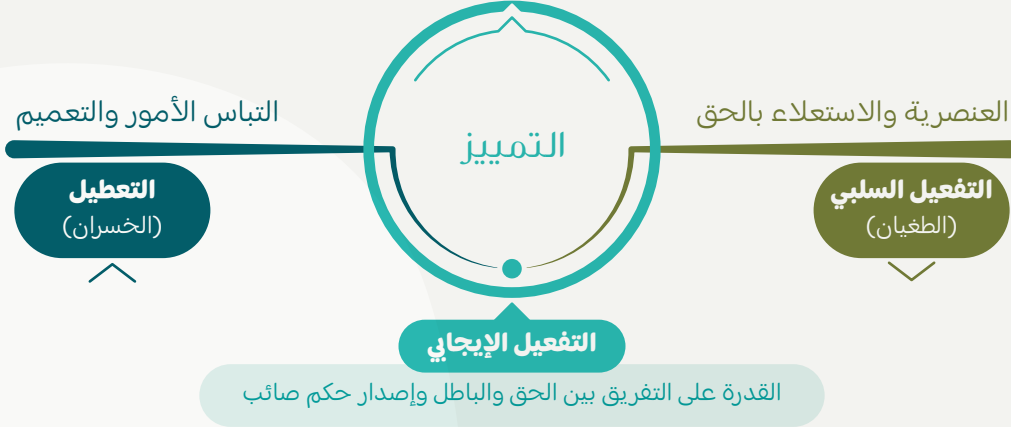


أَسْعَى لِإِثْرَاءِ الحَيَاةِ بِنَظَرِي الفريدة ومهاراتي المتميّزة وعدم الخوف من الاختلاف مع الآخرين

أَنَا أَصْل فَرِيدٌ وَلَا أَقْلُدُ أَحَدًا

أَعْبُرُ عَنْ أَفْكَارِي بِأَرِيحِيَّةٍ حَتَّى وَإِنْ اخْتَلَفَ الْآخَرُونَ مَعِي

- أبحث عن مجال الدراسة والعمل الذي أستطيع استخدام مهاراتي المتميزة فيه
- أنتقي علاقاتي بحيث أكون مع من يحترمون فرديتي ولا ينتقصون من هويتي

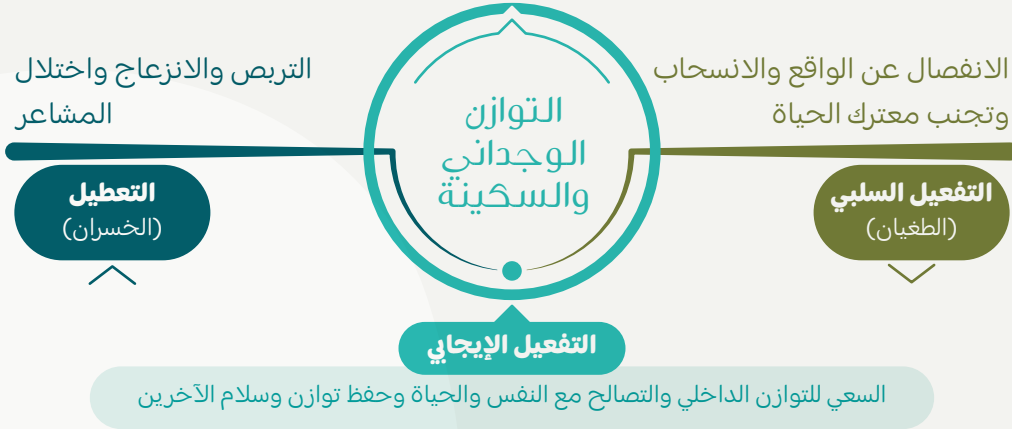


- أتبع الهداية والنصح للتفريق بين ما هو صالح وما هو طالح
- أستطيع التمييز بين الصواب والخطأ وفقاً لمرجعية أصلية
- أستخدم الحكمة للتمييز بين ما هو له نتائج إيجابية أو سلبية وأتبع ما هو صحيح
- أستطيع التفريق بين ما هو رشيد وما هو غير ذلك
- أتبع مرجعية أصلية حقيقية لأستطيع تمييز الحق من الباطل



- أترفع عن كل ما يقلل من شأنِي ولا أقبل إلا بعزة النفس
- أترفع عن كل ما يضر أو يهدر القيم والنفع
- ألتزم بأرق المعايير الأخلاقية النبيلة
- أستنكف ألا أكون أهلاً للإكرام واحترام الناس لي
- أترفع عن كل النقائص والعيوب والصغائر
- أركّز فقط على ما يحقق المراتب العُلا
- أترفع عن الصغائر وكل ما يحط من شأن النفس
- أترفع عن كل ما يمس الشرف والمكانة استحي من كل ما يشين النفس
- أحافظ على كرامتي من كل ما يشينها أو يمسها

- أرقى لمستوى المكنات العظيمة وأتبع السمو في اتخاذ القرارات والمبادئ وعدم الالتفات لصغائر وتوافه الأمور
- أترفع عن الذنوب قدر المستطاع وأتوب عنها

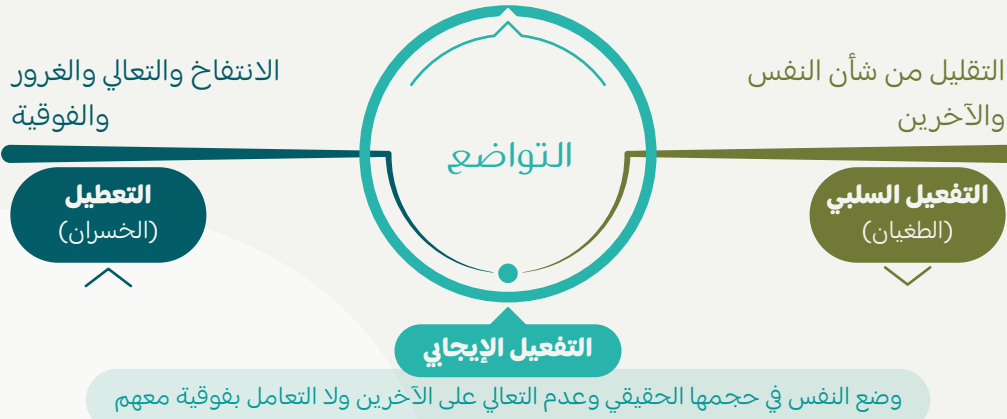


3

- أحفظ ميزان المشاعر بحيث تتوازن بميزان العدل لا يطغى أحدها على الآخر لفترات طويلة
- أحفظ ميزان الحقوق لأن هذا يحفظ توازن المشاعر
- أحافظ على سكينة النفس والثبات الانفعالي
- أحافظ على اطمئنان الداخلي وأحفظ سكينتي وأمني (مثلاً، لا أشاهد الأفلام المزعجة)
- أحقق السلام وتوازن المشاعر بالصبر على التحديات والأزمات والمثابرة بهدوء على التعامل معها
- أنا لست في عجلة لرؤية كل ما أريده يتحقق. أشعر بالسلام لعلمي أن لكل أزمة نهاية
- لا تزعجني مجريات الأمور لعلمي بأن الله ﷻ هو مالك كل شيء ومتصرف في كل شيء
- لا أنزعج من المواقف العابرة لعلمي بأن العبرة بالنهايات
- أشعر بالسلام والتوازن لاستشعاري رحمة الله ﷻ بي في كل الأوقات

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

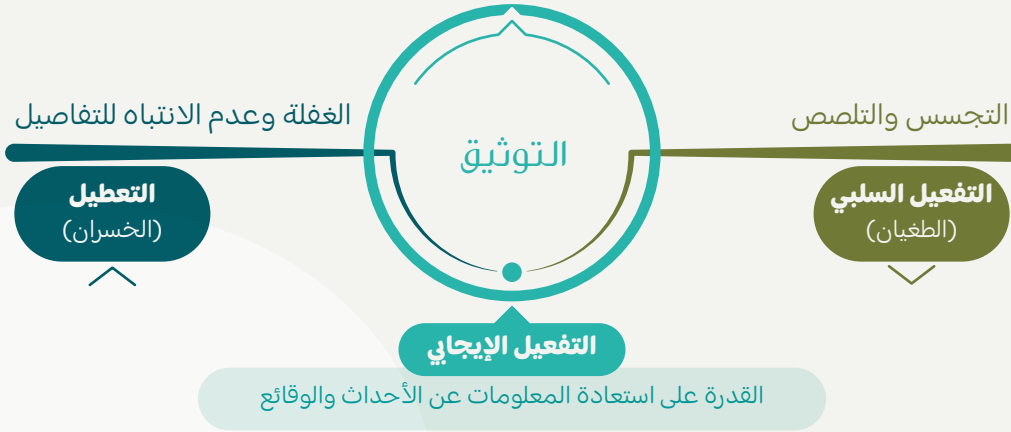
- أسعى لنشر روح السلام والتناغم والوفاق
- لا أروّع الآمنين
- أدمع إيمان الأفراد بالله ﷻ وبالقيم المستوحاة من الإيمان به سبحانه



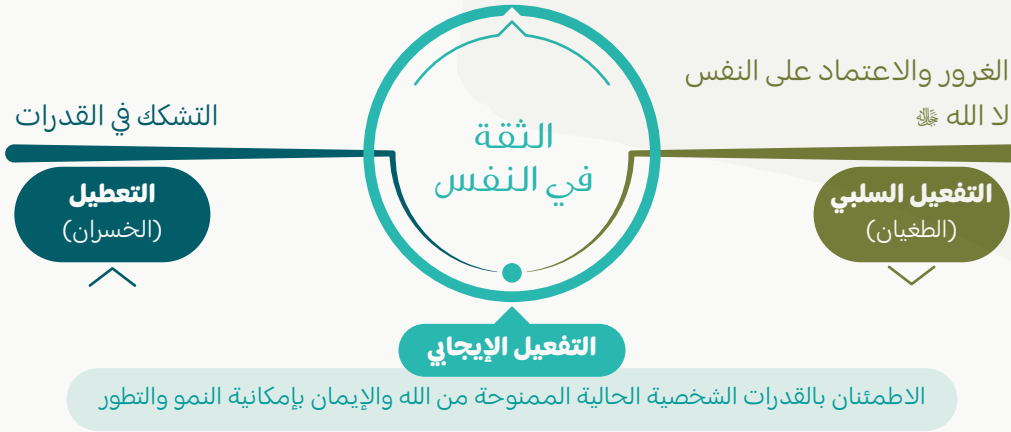
- أمّتن داخليًا واعترف بأفضال الآخرين
- أستحي ولا أتفاخر بنفسي بشكلٍ فجّ
- أخفض جناحي ليّنًا ورحمة
- أروّض نفسي وأضعها في حجمها
- أحاسب نفسي ولا أطلق لها العنان تفعل ما تشاء وأتقبل النقد والمُحاسبة
- أراقب نفسي ولا أسمح لها بالتفوّت من الحساب
- أعترف بالخطأ وأسعى لتصحيحه

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أعترف بأفضال الآخرين وأقدّر جهودهم
- أقوم على حاجات الناس تواضعًا
- أستر عيوب الناس ولا أتعالي عليهم عندما يخطؤون
- أستحي من أي فعل يؤدي الآخرين أو يجرّهم
- أعترف للآخرين بالخطأ وأسعى لتصحيحه
- أخفض جناحي للآخرين ليّنًا ورحمة
- أسعى لرفع مكانات الآخرين واحترامهم حتى وإن صاروا أعلى مني مكانة
- أسعى لعزة الآخرين ولا أسمح بإهانة أي شخص أمامي
- أسامح الآخرين فأنا لست أكبر من مسامحتهم وأنا بشر أخطئ مثلهم
- لا أذكر الناس بأخطائهم
- أستمع وأصغي للآخرين بتواضع
- أستجيب للآخرين وأتجاوب معهم
- أتبع الحق مع الناس وأنجنب تجاههم
- أتصرف بحكمة مع الناس وأنزل نفسي منزلتها بدون استعلاء عليهم
- أطلب الحكمة وأسترشد بنصح الآخرين بتواضع



- أحفظ الأمور الهامة وأسعى لتوثيقها وحفظها
- أحرص على توثيق وتدوين الخطوات والنتائج وعدّ العناصر
- ألاحظ ما يجري بشهود وحضور وأستطيع توثيقه



- أثق في قدرتي على تيسير الصعاب وإيجاد الفرص بإذن الله
- أرتقي بأدائي - أثق في قدرتي على الارتقاء بالنفس وبالمحيطين بإذن الله
- أثق في قدرتي على تعزيز النفس وأخذ دور مجتمعي رفيع بإذن الله
- أنا متفائل - أثق في قدرتي على تجديد الأمل وفي الحفاظ على حياتي ومعنوياتي وحياة الآخرين بإذن الله
- أقدم المبادرات - أثق في قدرتي على التقدم والاستمرار في الحياة والمبادرات والعلاقات بإذن الله
- أثق في قدرتي على اتخاذ القرار ليقيني واصراري على اتباع البصيرة وليس الأهواء بإذن الله
- أثق في قدرتي على اتخاذ القرار لأنني أبنيه على أسس الهداية والمرجعية السليمة وليس الأهواء بإذن الله
- أعد وأفي بوعودي - أثق في قدرتي على تنفيذ ما أعد به بإذن الله
- أثق في قدرتي على جمع شتات أفكاري وأمري بإذن الله
- أثق في قدرتي على إضافة القيمة والنفع بإذن الله
- أجبر نفسي على السلوك السليم - أثق في قدرتي على التحكم في نفسي ومنعها مما يؤديها بإذن الله
- أهدّب نفسي بتفعيل النتائج السلبية لسلوكياتي واثقًا في قدرتي على تفعيل السلوكيات السليمة بإذن الله
- أتحكم في نفسي بنقّة بقهر مشاعر ونزعاتي وأفكاري بإذن الله

- أتحكم في نفسي بثقة بالقبض على زمام أموري بإذن الله
- أسعى لتذليل الصعاب بثقة واثقًا في قدرتي على ذلك بإذن الله
- أنهي ما يؤذي بحسم واثقًا في قدرتي على ذلك بإذن الله
- أسعى لاكتساب المهارات والقدرات التي أحتاجها واثقًا في قدرتي على ذلك بإذن الله
- أثق في قدرتي على منع انتهاك الحقوق وأسعى لاستعادتها بإذن الله إذا انتهكت
- أمنع نفسي عند الحاجة: كمنع النفس من الشراهة واتباع نظام غذائي ما وأثق في قدرتي على التحكم بإذن الله
- أثق في قدرتي على أداء المهام وتحقيق الأهداف بإذن الله
- أشعر بالأريحية في الظهور في المجتمعات وكافة السياقات
- لا أياس - أثق في قدرتي على الاستمرار والثبات في كل المواقف بإذن الله
- أعيش بحيوية واثقًا في قدرتي على الازدهار والانتعاش بإذن الله
- أقوم بمسؤولياتي بغض النظر عن مشاعري واثقًا في قدرتي على ذلك بإذن الله
- أسعى للتفوق واثقًا في قدرتي على حصد مراكز أولى بإذن الله
- أتعامل مع نتائج أفعالي واثقًا في قدرتي على التعامل مع أية نتائج بإذن الله
- أثق في قدرتي على التمييز بين الحق والباطل والفصل في الأمور بإذن الله
- أثق في قدرتي على الالتزام بمعايير العدل بإذن الله
- أحدد أرائي واتخذ قراراتي بثقة لأني أبنيتها متحريًا للحق دومًا بفضل الله
- أثق في قراراتي لأني اتخذها بعد تفكير وتأي وحكمة ورشد بفضل الله
- أنتج ما هو جديد - أثق في قدرتي على إنتاج الجديد والخروج بأفكار ونتائج جديدة بإذن الله
- أقدم تصورات جديدة للأمور والمشكلات - أثق في قدرتي على الإتيان بتصورات مادية ومعنوية وتنفيذها في حيز الواقع بإذن الله
- أبدأ مبادرات ومشاريع - أثق في قدرتي على إطلاق المبادرات الجديدة بإذن الله
- أوجد الحلول والفرص - أثق في قدرتي على إحداث كل جديد بإذن الله
- أثن العمل - أثق في قدرتي على الاتقان بإذن الله
- أتابر وأحاول مجددًا - أثق في قدرتي على بلوغ الأهداف بالمتابعة وإعادة المحاولة بطرق إبداعية بإذن الله
- أثق في قدرتي على الاتيان بالجديد بإذن الله
- أحب نفسي - أثق في امتلاكي لمقومات الجمال الشخصي وفي الاتيان بكل جميل بإذن الله
- أبذل الجهد للتعاافي بيقين - أثق في قدرتي على التعاافي بإذن الله بعد الأزمات
- أسعى للتوازن بيقين - أثق في قدرتي على حفظ التوازن بإذن الله
- أثق في قدرتي على حفظ النفس وحفظ الأمانة بإذن الله
- أثق في قدرتي على التفاعل مع الواقع بإذن الله
- أثق في قوتي التي منحها الله ﷻ لي وأعمل على تنميتها
- أثق في قدرتي على تكوين العلاقات والصدقات والأحلاف بإذن الله
- أثق بقدرتي على دعم القناعات والقيم التي أؤمن بها بإذن الله

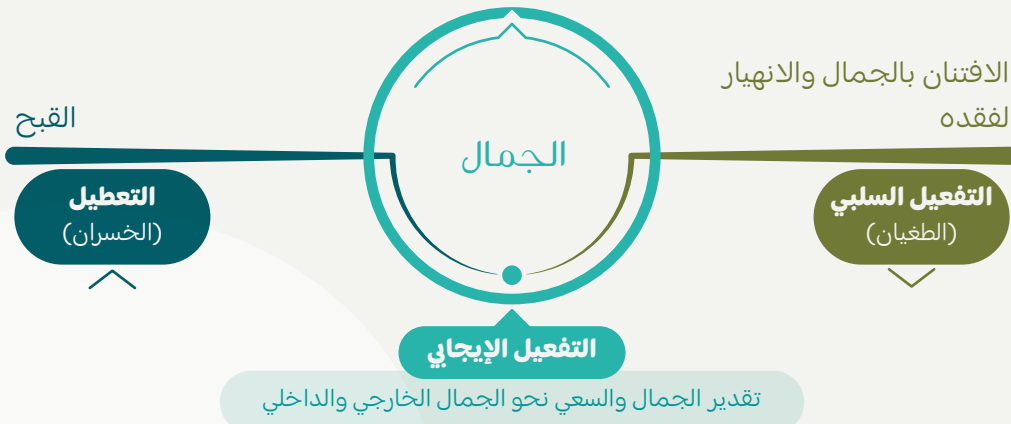
- أتحمّل المسؤوليات - أثق في قدرتي على تحمّل المسؤولية بإذن الله
- أتولى مواقع القيادة - أثق في قدرتي على تولي القيادة بإذن الله
- أسعى بجد لكسب الرزق واثقًا فيما مكنني الله ﷻ فيه من قدرات ومهارات
- أثق في قدرتي على فتح أبواب الفرص والخير والبدايات الجديدة بإذن الله
- أنا مكتفي بمواردي مهما كانت قليلة. أثق في قدرتي على الاستقلال المادي والوجداني بإذن الله
- أثق في قدرتي على أداء دور مجتمعي لدعم استقلال الآخرين بإذن الله
- أثق في أن لدي قدرات وهبها الله ﷻ لي واستخدمها لبناء حياة رائعة
- أنا مكرّم من الله ﷻ وأثق في قدرتي على العيش بكرامة ووفقًا لأرقى معايير الأخلاق والنبل بإذن الله
- ألتزم بدمامة الخلق وأنا أهلّ للثناء حميد الطباع بإذن الله
- أأخذ قراري بنفسي - أثق في قدرتي على امتلاك زمام أموري وأتحكم في حياتي بإذن الله
- أثق في قدرتي على الاستقلال وأني كلّ متكامل لا أحتاج حد ليكملني بإذن الله
- أقدم نفسي وفكري بأريحية مطمئنًا لتمييزي وتفردني بفضل الله
- أثق في قدرتي على الصمود بإذن الله
- أثق في قدرتي على السيطرة على حياتي والتحكم في أمورها بإذن الله
- أثق في قدرتي على أن أصبح عظيمًا في الخلق والمكانة والمبادئ وكل شيء بإذن الله
- أعتز بقيمي ومهاراتي الفردية وكل ما يميزني بفضل الله
- أحفظ كرامتي باعتدال وأثق في قدرتي على نيل مكانات أكبر بإذن الله
- أسعى لنيل المكانات العالية واثقًا في قدرتي على الوصول إليها بإذن الله
- أثق في مكانتي الكبيرة في محيطي وأسعى لدعمها وتعزيزها بإذن الله
- أثق في قدرتي على صناعة الأمجاد صغيرة أو كبيرة بإذن الله
- أكتسب الخبرات - أثق في قدرتي على اكتساب الخبرة والتعمق في مجال ما بإذن الله
- أفعل ما أحتاج لفعله لتحقيق الأهداف بثقة ولو تطلب الأمر اتخاذ إجراءات اتحمل معها بعض الضرر
- أثق في قدرتي على الاندماج في الأحداث والحضور فيها بإذن الله
- أتعلّم وأثق في قدرتي على تحصيل العلم بإذن الله
- أثق في قدرتي على مراقبة ما يجري حولي والوعي به بإذن الله
- أثق في قدرتي على التذكّر والإحصاء والتوثيق والتدوين بإذن الله
- أنهض بعد الأخطاء - أثق في قدرتي على التجدد واستعادة الثقة بإذن الله
- أستطيع أن أسامح نفسي وأثق في قدرتي على أن أبدأ بدايات جديدة بإذن الله
- أنفعل وأثق في قدرتي على التجدد والبدايات الجديدة بإذن الله
- أستطيع أن أنسى أزمات وأخطاء الماضي وأثق في قدرتي على أن أبدأ من جديد بإذن الله



- أقدام على المبادرات بشجاعة رغم التخوفات وعدم وضوح الرؤية
- لا أخاف الموت لأن الموت والحياة بيد الله ﷻ وحده
- أنهي ما ينبغي انهاؤه من مشاريع، وعلاقات، وأحاديث بحسم عندما يقتضي الأمر
- أقهر مشاعري بشجاعة وقت الحاجة
- أجبر نفسي على السلوك السليم بشجاعة وقت الحاجة
- أمتنع نفسي مما لا يليق بجرأة وشجاعة رغم الصعوبات
- أستجمع قدرتي للقيام بما ينبغي علي القيام به بجرأة في كل موقف
- أبنى قدراتي واكتسب المهارات التي أحتاجها لمواجهة الحياة بشجاعة
- أقوم بمسؤولياتي بشجاعة مهما كانت العقبات
- لدي القدرة على فض النزاعات والحكم بين المتخاصمين
- ألتزم بالعدل حتى ولو سألقي استهجاناً من الآخرين وحتى ولو بنافي ما أريده شخصياً
- أتبع الحق وأدافع عنه بجرأة وشجاعة
- لدي القوة للقيام بما يتعين علي القيام به بإذن الله
- أحفظ السر والأمانة والوعد بشجاعة في وجه الاغراءات أو التهديدات
- أسيطر على بيئتي وحياتي بجرأة وشجاعة قدر المستطاع
- أعبر عن هويتي وفرديتي وتميزي بجرأة وشجاعة
- أحاسب نفسي بشجاعة عند الخطأ

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أحاسب الآخرين بشجاعة عند الخطأ
- أدافع عن الحق مهما كانت مقاومة الآخرين له



- أحرص على جمال الظاهر
- أحرص على جمال الباطن
- أقدّر الجمال وأسعى لحياته وتحقيقه
- أحرص على الظهور في أبداع ما كان
- أحرص على حسن الصورة والمظهر
- أحرص على جمال الخلق والخلقة



- لا أتراجع عن المواقف السليمة
- أجبر نفسي بحزم على السلوك السليم والقيام بالمهام وإنهائها
- أخفض من صلاحيات نفسي وأتعامل معها بحسم فيما يصلحها
- أسعى لاستعادة الحقوق بحزم
- أمتنع نفسي بحزم عن كل ما يؤدي أو يعيق تحقيق الأهداف
- أقهر نفسي ومشاعري بحزم عند الحاجة
- أحسم النزاعات وأأخذ القرارات بحسم
- أدعم الحق بكل حزم
- أقف بجانب من يستحق الدعم بحزم وقوة
- أنا حازم وصارم في تولى الأمور الموكلة إلي

- أنا حازم وصارم فيما يتعلق بصلاحياتي ولا أسمح لأحد بالتعدي عليها
- أفعل ما يتعيّن علي فعله بحسم حتى ولو تطلب الأمر تحمّل الضرر النفسي أو الجسدي

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أتعامل بالحزم مع المخالفين وأجبرهم حسب صلاحياتي على احترام القوانين والسياسات وذلك عن طريق الإجراءات الرسمية والقنوات الشرعية
- أفعل ما ينبغي فعله لإصلاح الموقف أيًا كان الضرر اللحظي المترتب على الفعل. كالطبيب يشق الجسم بسكين ليجري جراحة تنقذ المريض. أو كمعلّم يسحب ورقة الاختبار من طالب يغش
- أقوم بترويض الطباع الصعبة بأساليب إبداعية ولكن حاسمة
- أمتنع التجاوزات والتعدي قدر استطاعتي
- أؤخر ما ينبغي تأخيره بحسم حتى لو تضرر من حولي
- أنا حاسم في تفعيل الوعيد حتى لا يستهين أحد بالقوانين
- أسعى بحزم لاستعادة الحقوق والدفاع عن حقوق الآخرين
- أدعم الحق بحزم وأدافع عنه
- أحاسب الآخرين على أخطائهم حسب صلاحياتي
- أراقب سلوكيات الآخرين وأنصرف بحسم حسب صلاحياتي عند حدوث تعدي
- أتعامل بقوة وحزم عند الحاجة لدعم موافقي ومنع الآخرين من التعدي



- أحفظ حياتي ماديًا ومعنويًا
- أحفظ عقلي من الشبهات والمغالطات والأوهام (مثلًا، لا أتابع الإعلام الكاذب ولا أصدق كل مل يقال على صفحات التواصل الاجتماعي)
- أعيد ترميم الأشياء المادية والمعنوية وأحفظ حالتها الجيدة
- لدي القدرة على الحفظ المادي كالذاكرة، والمعنوي كالحماية
- أحفظ سلامي النفسي وأماني الداخلي وأبتعد عمّا يعكّره
- أحفظ عقيدتي وإيماني وقيمي التي أؤمن بها
- أحفظ صحتي وقوتي ومالي وكل مواردتي
- أحفظ مواردتي ولا أنفق بسفه لأحمي استقلاليتي

- أحفظ المعروف ولا أنكره
- أحفظ الود والعلاقات الطيبة
- أحفظ خصوصيتي وأحمي سمعتي وعرضي
- أحفظ حيائي وسمعتي
- أحفظ كرامتي وعزّي
- أراقب نفسي حفظًا لها
- أحاسب نفسي حتى لا تتماذى في الخطأ حفظًا لها

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أحفظ حقوق الآخرين
- أحفظ أنفسي الآخرين
- أحفظ سمعة الآخرين
- أحفظ الجهود مع الآخرين
- أحفظ كرامة الآخرين
- أحفظ الجميل والمعروف للآخرين
- أنا أمين على ممتلكات الآخرين وأماناتهم وأعراضهم وكل غالٍ لديهم
- أحفظ الود للآخرين

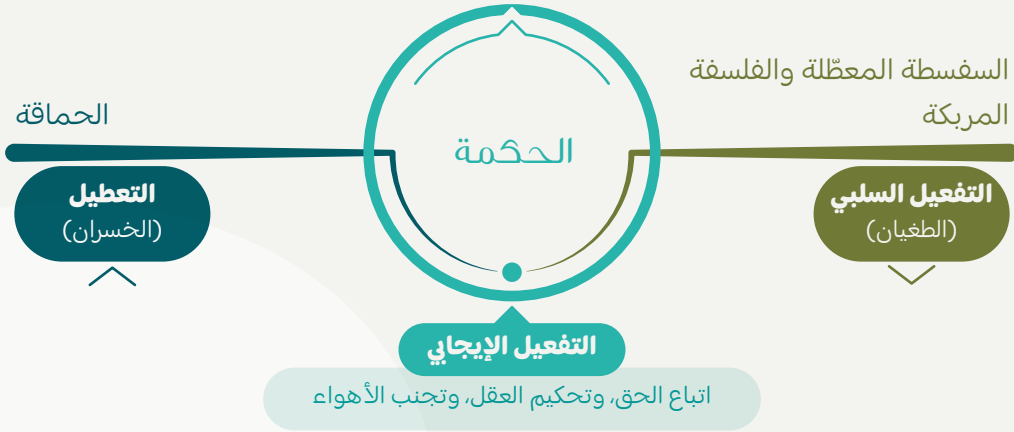


الرغبة في رؤية الحياة كما هي والبحث عن الحقيقة بعيدًا من الأهواء والأوهام وتأدية حقوق العلاقات الثلاث

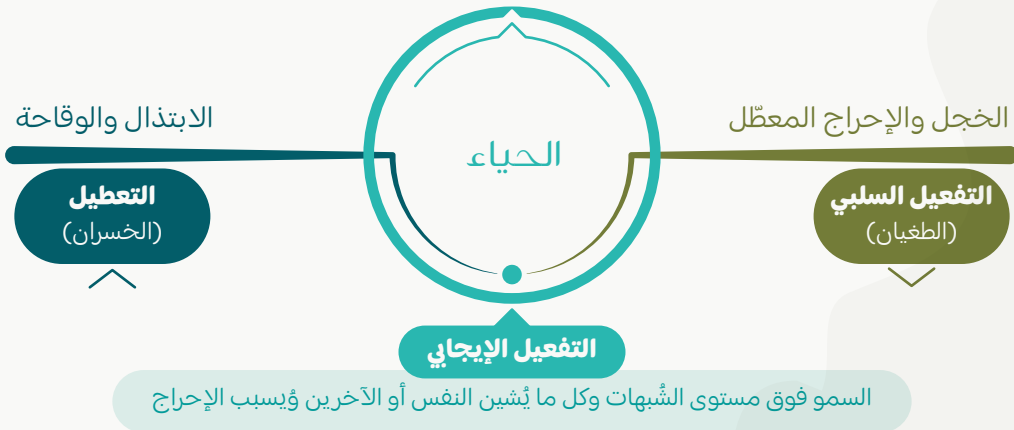
- أبحث عن الحقيقة وأعيش بها بعيدًا عن الأهواء والأوهام
- أحفظ الحقوق وأؤدي حقوق العلاقات الثلاث في حياتي
- ألتزم بقول الحق حتى وإن كان سيحلب لي هذا بعض الضرر
- لأدافع عن الحق بالقول واللسان والجوارح قدر المستطاع وحسب المعطيات والصلاحيات
- لا أتابع الإعلام الكاذب ولا أصدق كل مل يقال على صفحات التواصل الاجتماعي

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أؤدي حقوق الآخرين بدون أن يطلبوا
- أؤدي حقوق الآخرين بغض النظر عن أية مشاعر سلبية تجاههم
- لا أعطي لنفسي الأعداء للتصل من أداء حقوق الآخرين



- أسترشد بمرجعية سليمة قبل اتخاذ القرار
- أتبع الحق حتى لا أحمى عن الحكمة
- أبتعد بحكمة عن كل ما يُفسد سلامي النفسي
- أحفظ كل ما له قيمة لدي لأن الحكمة تقتضي ذلك
- أستجيب للواقع الذي أعيش فيه ولا أتجاهل معطياته
- أتمهل في ردة الفعل
- أتعالي على التفاهات وأختار معاركي بحكمة
- لا أتجاهل ظواهر الأمور قبل اتخاذ القرار
- أستشف بواطن الأمور قبل اتخاذ القرار
- أسعى لفهم كيف بدأ الأمر قبل أن أصل لقرار بشأنه
- أسعى لتخيّل النتائج التي سينتهي عليها الأمر قبل اتخاذ القرار
- أدرس عواقب كل أمر قبل الإقدام عليه أو اتخاذ قرار بشأنه
- أسعى للتفكير الرشيد الحكيم بدون تدخل الأهواء
- أسعى لرؤية الأمور بوضوح وعمق
- أبني علمي وخبرتي لأستطيع اتخاذ القرار بحكمة

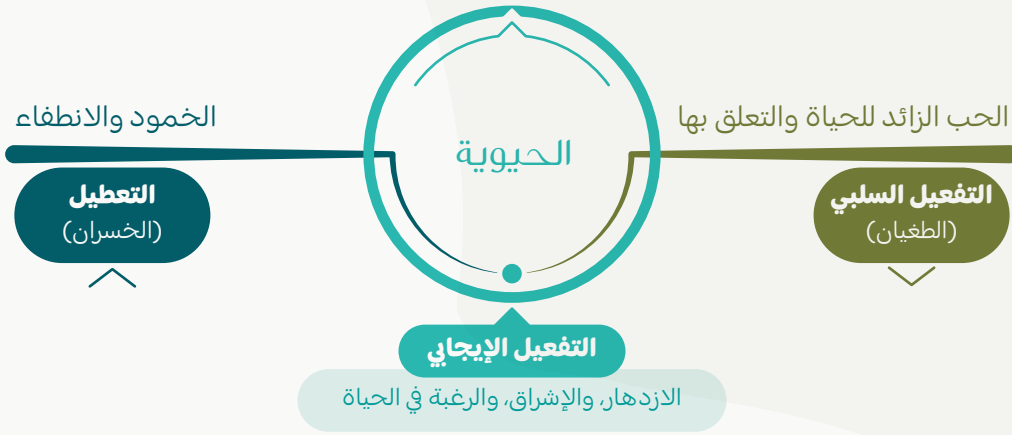


- أخفي ما لا يجب أن يطلع عليه الناس من عورات وخصوصية وغيره

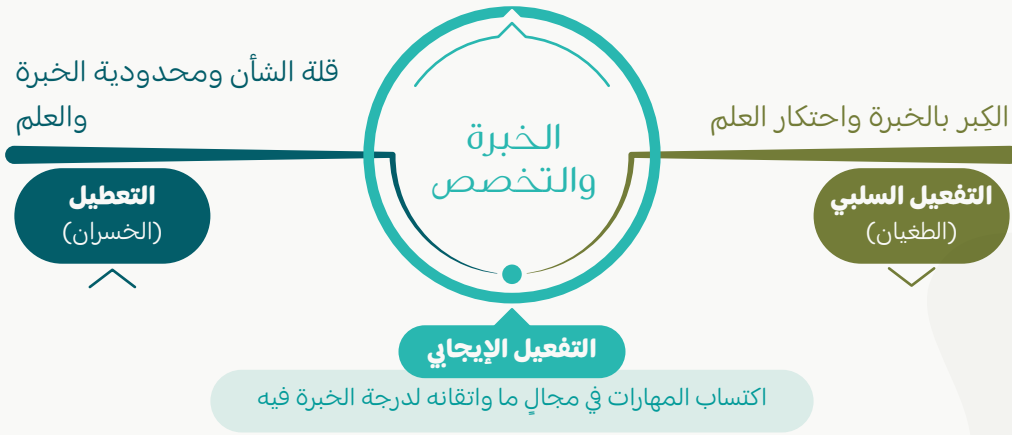
- أمتنع عن طلب ما ليس لي أو إهدار كرامتي لنيل الرزق
- أستحي من كل فعل أو قول يخدش الحياء (إلا في الحق)
- أستحي من كل ما يمس كرامتي ويُنقص من قدري
- أستحي من ارتكاب النقائص
- أستحي من كل فعل أستحق عليه اللوم أو العتاب أو العقاب

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أستحي من كل فعل يُحرج الآخرين بغير حق



- أحب الحياة وأتمتع بالحَيَوِيَّة
- أعيش الحياة بحدودة وشغف وحماس وأنشر الإيجابية في محيطي
- أشهد الأحداث بحضور واندماج



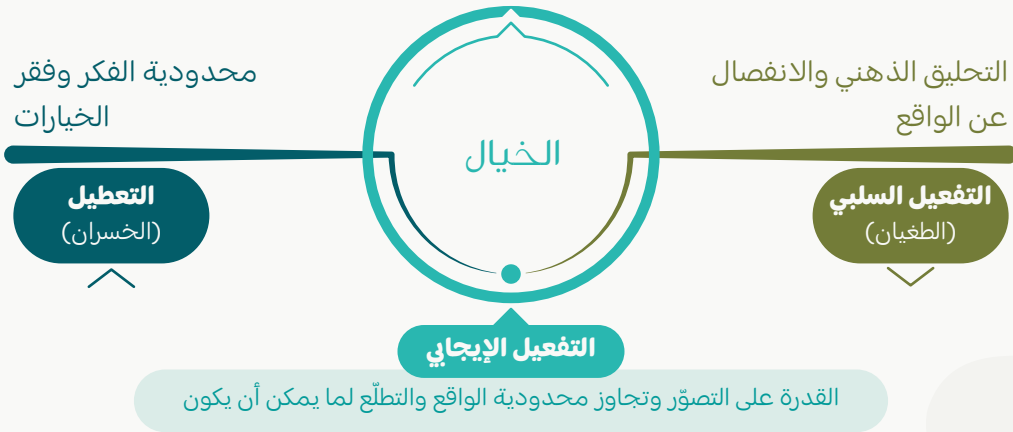
- اكتسب الخبرة في مجال التخصص



- لا أظهر كل ما أبطن وأحتفظ بأسراري وخصوصياتي قدر المُستطاع
- أتبع الحكمة في حفظ الخصوصيات وستر ما لا ينبغي كشفه مادياً ومعنوياً
- أحفظ أسراري وخصوصياتي
- لا أشيع كل تفاصيل حياتي وأحفظ خصوصيتي
- أستحي ولا أظهر ما لا ينبغي اظهاره جسدياً أو معنوياً

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- لا أنشر أي شيء يخص الآخرين بدون إذن منهم
- لا أفشي أسرار الآخرين



- أستطيع وضع تصورات مستقبلية استراتيجية للأمور
- أستطيع إنتاج تصورات فكرية وفنية وعلمية وتصميمات جديدة
- أستطيع تصوُّر حالة من الجودة والالتقان وأسعى نحوها
- أستطيع تصوُّر وضع جمالي مثالي ليس موجوداً وأسعى لتطبيقه
- أستطيع تخيُّل ما هو ليس موجوداً بالفعل، والبدء في تصميمه وتنفيذه
- أستطيع تخيُّل مآلات الأمور وكيف يمكن أن تكون نتائجها أو أحوالها المستقبلية

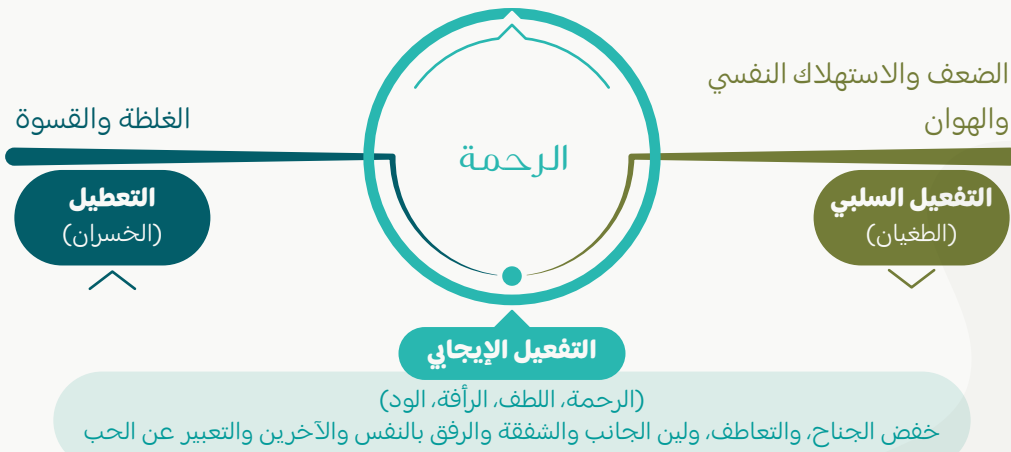


- أقوم بتبسيط الأمور وتبسيط الأفكار
- أتحمس لتحسين الأوضاع من حولي
- أسعى بدافعية نحو العزة والكرامة
- لدي حماس لبعث الحياة في كل ما حولي
- أتحمس لتقديم الأفكار الجديدة والمبادرات
- لدي رغبة في جمع الناس والتأليف بين وجهات النظر
- لدي رغبة ذاتية في إضافة القيمة والنفعة
- لدي الدافعية نحو الإرادة والعزيمة
- أتحمس للقيام بالأعمال واكتساب المهارات والقدرات اللازمة لذلك
- أتحمس للدفاع عن الحقوق بدون تشجيع من أحد
- لدي رغبة ذاتية وتحفيز لضبط النفس
- لدي الدافعية لقهق النفس والمشاعر وتنبيت الإرادة لتحقيق الأهداف
- لدي الدافعية لتذليل التحديات لتحقيق الانجاز
- أؤمن بضرورة الاستمرار وعدم التخلي عن المهام
- لدي دافعية ورغبة داخلية للبحث عن الحق وحفظ الحقوق
- لدي حوافز داخلية للتحلي بالحكمة
- أتابر وأعيد المحاولة لتحقيق الأهداف
- أتحمس لصناعة أشياء جديدة
- أتحمس لبدء نشاطات ومبادرات بدون تحفيز خارجي
- لدي تحفيز ذاتي نحو إيجاد ما أحتاج من موارد وفرص
- أتحمس لإضافة الجديد وتحسين الأوضاع الراهنة
- لدي رغبة مُحركة للخلق والإبداع والابتكار بجديد
- أتحمس لصناعة الجمال وتقديره
- دافعتي وإرادتي قوية

- أستجيب لمحيطي بحيوية
- إيماني القوي بقيم وقناعات قوية يحركني نحو الانجاز
- يقيني أنني في مقعد القيادة هو من أكثر ما يحركني
- أسعى بدافعية نحو المكانات العظيمة
- أسعى بدافعية لنيل العلا والمكانات العالية
- لدي أحلام وطموحات وخطط كبيرة
- لدي حماس لتحقيق الأهداف حتى وإن كان الأمر شاقًا على النفس وبه تحمّل للضرر
- لدي الدافعية الداخلية لتحري الضمير
- أستمع لضميري الداخلي ولدي الدافعية لمحاسبة نفسي



- أراقب الأمور بدقة وعناية وأعتني بالتفاصيل
- أحسب خطواتي وأفعالي وأقوالي بدقة وألثفت أيضًا لأقوال وأفعال الآخرين
- أحصي كل ما أقول وأفعل وأفكر بدقة في كل قول وفعل



- أترفق بنفسي ولا أفسو عليها ولا أحملها فوق طاقتها إلا بقدر النمو المطلوب

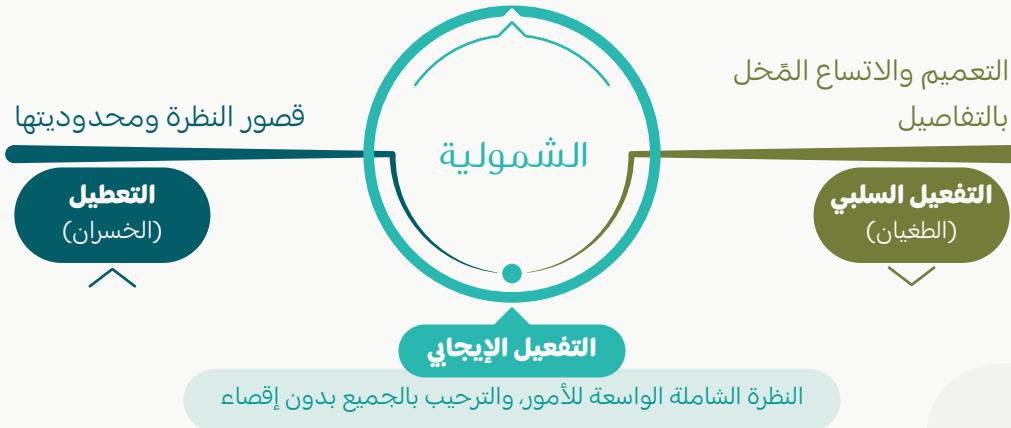
فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- ألتزم بخفض الجناح ولين الجانب مع الآخرين

- أتعامل بالرفق والرحمة والدفء الوجداني
- أتزم بالرأفة في أسلوب مع الناس
- أتعامل بلطف ولين جانب
- أعبر عن الحب بالقول والفعل



- أسلوب واضح وبسيط ومباشر لا يحيطه الغموض أو التعقيد
- لدي وضوح في التعبير عن رؤيتي ونواياي فليس لدي ما أخفيه
- أتعامل بمصداقية وأتبع الحق وبسهل فهم ما أقصد
- أرحب بالمحاسبة فليس لدي ما لا أستطيع الإجابة عليه



- أنظر للأمور بشمولية لكل جوانبها وأتجنب النظرة المحدودة الفاصرة
- أبحث في ماضي الأمر لفهمه بشكل أشمل
- أتخيل مستقبل الأمر لفهمه بشكل أشمل
- أدرس ظاهر الأمر لفهمه بشكل أشمل
- أدرس باطن الأمر لفهمه بشكل أشمل

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أرحب بالجميع ولا أقصي أحد
- يتسع احتوائي للجميع بدون إقصاء

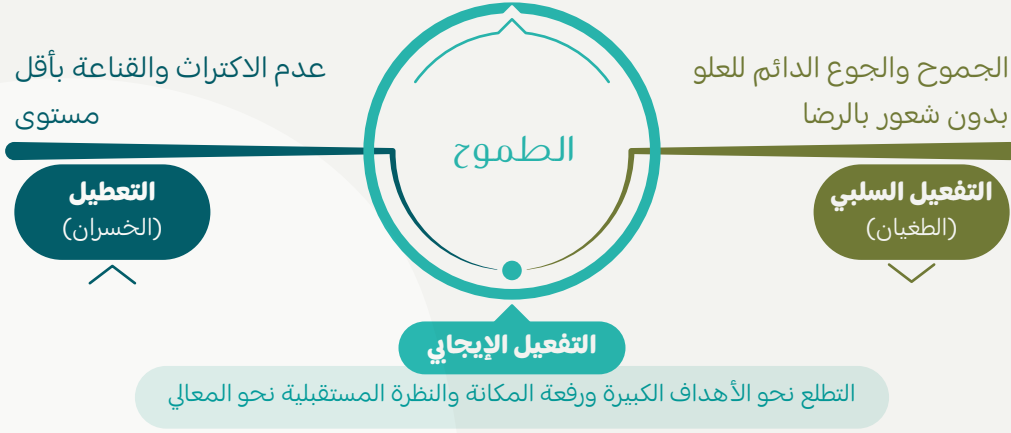


- أفي بالوعد بمصداقية
- أقول الصدق وأحفظ الحقوق
- أحفظ الأمانة والعهود والأعراض
- ألتزم بالأمانة في مراقبة الأمور التي أنا موكل إليها
- ألتزم بالأمانة في الإحصاء والرصد
- ألتزم بالأمانة في الشهادة وتوثيق الحقائق

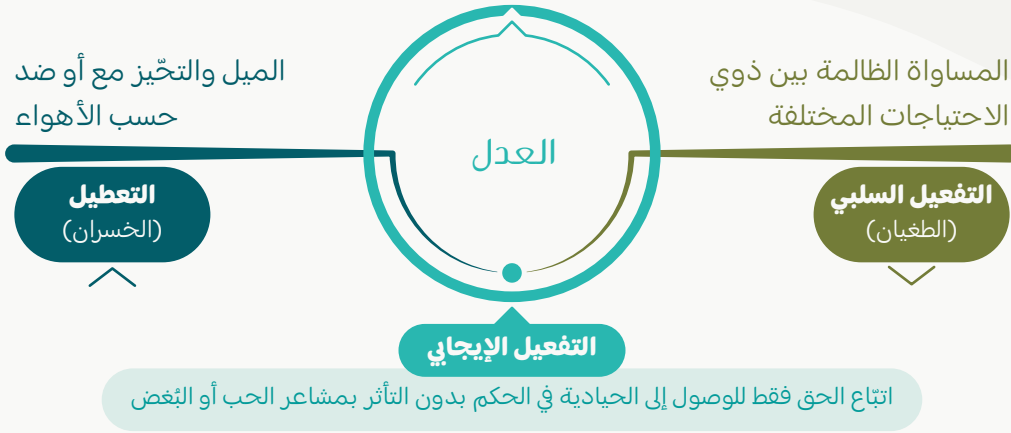


- أظهر المقاومة والإرادة والتحمّل في أفسى الظروف
- أمتنع نفسي بقوة من كل ما يؤذيها وأمنعها من الاستسلام
- أقهر مشاعري ورغباتي بقوة لأصمد أمام الإغراءات
- أجبر نفسي على السلوك السليم لأصمد في وجه الرغبات والأهواء
- أصمد أمام المغريات والنزعات والأهواء بتأخير ردة فعلي وتأخير الاستمتاع الفوري لنيل مكاسب أبعد
- أوّمن بقدرتي على الصمود بإذن الله
- أكتسب المهارات والقدرات التي أحتاجها للصمود أمام التحديات الداخلية والخارجية
- أصر على الصمود والاستمرار حتى النهاية
- أتمتع بالقوة النفسية والجسدية
- لدي القوة والصلابة وأصمد بإذن الله مهما كانت التحديات

- أتحمل الضرر الآني في سبيل دفع الأذى طويل المدى
- أُصّر على النهوض مجددًا بعد السقوط



- أسعى بطموح لرفع مكانتي وتعزيزها وتحسين ظروفي
- أتطلع لنيل المراتب العظيمة
- أتطلع بطموح للأهداف والطموحات العالية
- أتحمّس لتحقيق نتائج كبيرة ولتحقيق الأمجاد الشخصية والمجتمعية



- أحفظ ميزان الحقوق وأسعى لاستعادتها إذا انتهكت
- أتبغ الحق بغض النظر عن مشاعري الداخلية لأكون عادلاً في حكمي

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

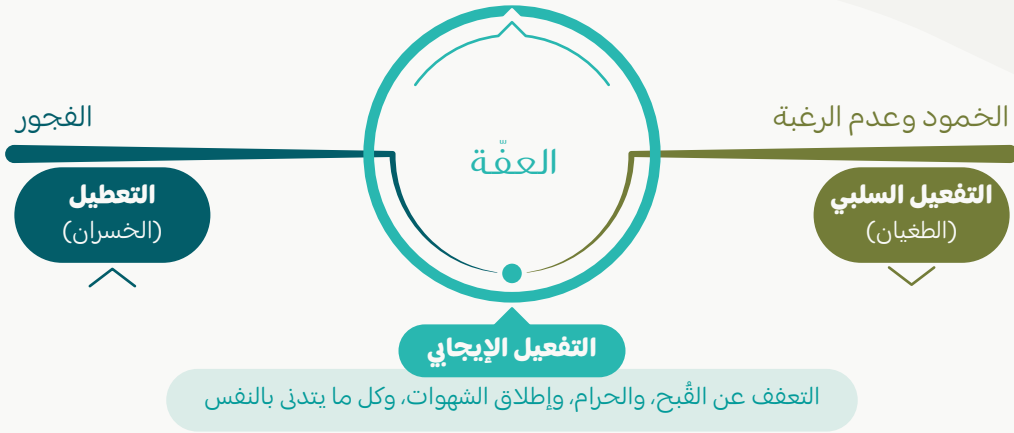
- أضبّط سلوكي تجاه الآخرين وأعاملهم بحيادية بغض النظر عن أية مشاعر للحب أو البغض تجاههم
- أتعامل مع الآخرين وفق معايير العدل والانصاف بدون محاباة أو اقضاء



- أحفظ كرامتي وعزة نفسي ونبل أخلاقي
- أسعى لعزتي ورفعة شأني
- أتعالى عن الصغائر التي تحط من شأني وتنال من كرامتي

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

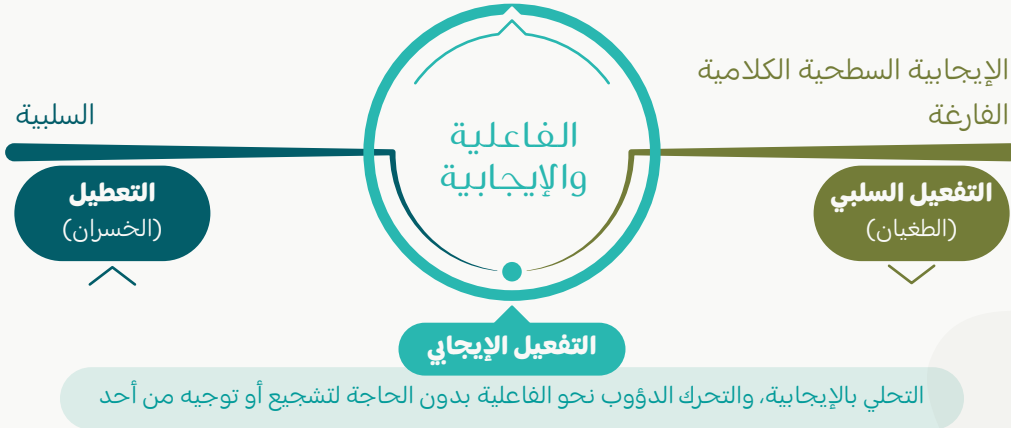
- أظهر العزة مع المتكبرين والمتجبرين
- أحافظ على كرامة الآخرين وعزتهم



- أمتنع نفسي عن كل ما يشين عفتها
- أقهر شهواتي ورغباتي التزاماً بالعفة
- أجبر نفسي على التعفف عن كل ما يشينها
- أعف نفسي عن كل ما يشينها وأحفظها منه
- أتعفف عن التذلل طلباً للرزق وأتتعفف عمّا في أيدي الناس وأتتعفف عن الحرام
- أتعفف عن كل ما يشين نفسي ويُحرجها أو يقلل من شأنها من فضول الأمور أو كبيرها
- أحرص على العفة والستر وإخفاء ما لا ينبغي إظهاره
- أتعفف عن كل شيء يبعدي عن النقاء والفرط
- أتعالى على صغائر الأمور وأتتعفف عنها
- أتعفف عن كل ما يمس عزة نفسي سلباً

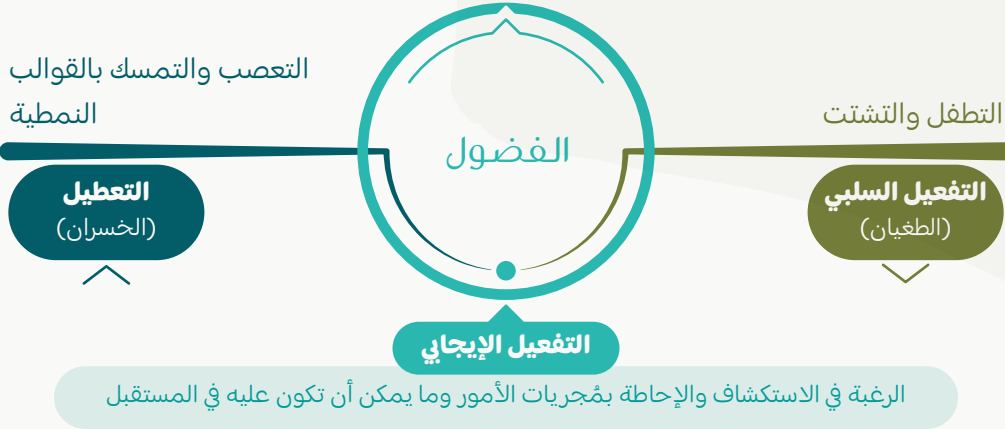


- أتخذ القرار على أسس البصيرة السليمة بعيدًا عن الأهواء
- أفكر في عواقب الأمور وخواتيمها قبل البدء فيها
- أحرص على الحيادية في النظر إلى الأمور والأشخاص وأضع المشاعر جانبًا ولدي مرجعية سليمة
- أحرص على التقييم الكامل والموضوعي للأفراد لمراعاة احتياجاتهم وظروفهم قبل اتخاذ القرار
- أبحث عن الحق وأتصرف بناءً على الحقائق لا الأهواء والمشاعر
- استرشد بالحكمة والخبراء وأتبع آليات موضوعية لاتخاذ القرار
- أحكم على الأمور بموضوعية وليس حسب الأهواء
- أتبع الحكمة والمرجعية السليمة والتفكير العقلاني قبل اتخاذ القرار
- أبني حكمي استنادًا على احصاء ورصد واقعي للأمور



- أنظر نظرة الإيجابية للأمور وأتحرك نحو تيسيرها وإيجاد الفرص
- أعمل بجدّ نحو الإحياء والتطوير والتحسين بدون احباط أو يأس
- أقوم بمبادرات وأقدم على المهام بمتابرة حتى لو بدون تشجيع
- أتحرك بفاعلية ودافعية ذاتية تجاه جمع الأشخاص، والأفكار، وكل ما هو نافع
- أتحرك بفاعلية وأضيف القيمة وأسعى لتحقيق النفع الشخصي والمجتمعي
- أنشر كل ما يهدي النفس والآخرين وأأخذ أمر الإصلاح على عاتقي
- أبحث عن الإيجابية والأمل والتفاؤل في نظرتي للأمور وتوجهي نحو الحياة

- أعمل بلا كلل لرفع مستواي وتحسين فرصي
- أعمل بجد وفاعلية لتعزيز قوتي ومواردي
- أقوم بأدوارِي ومهامي بفاعلية بلا كلل
- أجد الفرص والموارد بفاعلية وإيجابية بحماس وبلا سخط
- لا أنتظر تشجيع أو دعم من أحد، بل أبادر ببدء الخطوات اللازمة
- أصنع ما هو جديد بفاعلية وإيجابية ولا أنتظر حلولاً من أحد
- أتبنى مشاعر الرضا في كل المواقف
- أتفاعل مع الأحداث
- أسعى بفاعلية للحصول على الاستقلالية وجمع الموارد
- أسعى بإيجابية لفتح الأبواب المغلقة وإيجاد الفرص
- أنظر نظرة إيجابية للأمور بملؤها الأمل



- لدي فضول لاستكشاف مكانات عالية لم أصل إليها بعد
- لدي فضول لاستكشاف مكانات العزّة الممكنة والتي لم تتحقق بعد
- لدي فضول لاكتشاف كل ما يمكن أن يُضفي الحيوية على حياتي
- لدي فضول لاستكشاف ما هو ممكن بالإقدام عليه
- أتبع مصدر النور والمعرفة بشغف وفضول
- أسعى لتحليل الماضي والبحث والدراسة فيه
- لدي فضول نحو استشراف المستقبل
- أسعى لتحليل المعلومات المُتاحة وتحليل البيانات الظاهرة لفهم ما حولي
- لدي فضول للعمق وتحليل بواطن الأمور
- لدي فضول للإلمام بكل جوانب الأمور
- لدي فضول لفهم ما يحدث والبحث عن الحق بدلاً من التحيز لقناعات مسبقة
- أتطلع نحو اكتشاف الأكثر حكمة والأرشد والأصلح للموقف بغض النظر عن المشاعر والأهواء
- لدي فضول لاستكشاف ما هو ممكن والإقدام على صنع ما هو مجهول لم يكن موجوداً من قبل

- لدي الفضول لوضع تصورات لما يمكن تطويره
- لدي فضول لاستكشاف وبدء ما يمكن أن يكون
- يدفعني الفضول لإيجاد الحلول والمعلومات وصنع الجديد
- يدفعني الفضول للابتكار أشياء جديدة لم تكن في تصور أحد من قبل
- لدي الرغبة في الإحاطة بكل شيء في نطاق اهتمامي
- أستمع بفضول وأنصت لأكتسب المعرفة
- لدي فضول ورغبة في العلم والمعرفة

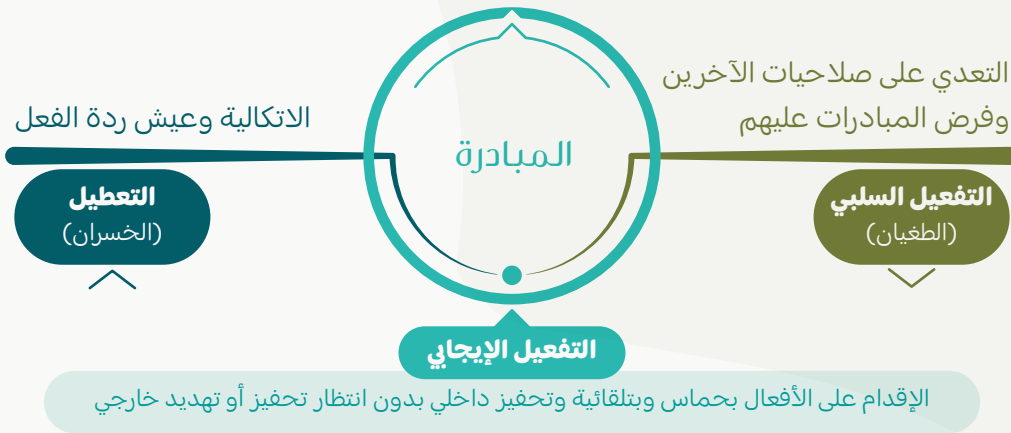


- لدي القدرة والكفاءة للقيام بالمهام الموكلة إلي
- أكتسب القدرات التي أحتاجها لأداء المهام بكفاءة
- أبنى قوتي في مجالي لأكون على قدرة وكفاءة عالية فيه
- أبنى علمي في مجال تخصصي لتكون لدي القدرة والكفاءة فيه
- أتخصص في مجالي وأتدرب عليه وأكتسب الخبرة فيه لتصبح لدي القدرة والكفاءة فيه



- أبنى قوتي في جميع المجالات المادية والمعنوية
- أبنى علمي في مجال تخصصي لتكون لدي القوة فيه
- أتخصص في مجالي وأتدرب عليه وأكتسب الخبرة فيه لأصبح قوتيًا فيه
- أبنى استقلالي المادي والمعنوي وأستغني عما لدى الآخرين

- أسعى للسيطرة على بيئتي والتحكم في حياتي لأكون قويًا وليس ضحية الظروف
- أعزز قوتي في المجتمع وأظهر على منافسي ومنتهمي حقوقي
- أسعى لاسترداد حقوقي بالطرق القانونية ولا أسمح بانتهاك حقوقي
- لدي القدرة على قهر مشاعري ورغباتي وأهوائي وعلى المُضي نحو أهدافي
- لدي القدرة على اجبار نفسي على السلوك السليم بغض النظر عن الأهواء
- لدي القدرة بإذن الله على ترويض الصعاب وتذليل العقبات
- لدي الإرادة والعزيمة والقدرة على التحمل والصمود أمام التحديات
- أحاسب نفسي ولا أسمح لها بالتفُلت



- أقدم الأفعال والمبادرات بدافعية ذاتية
- أنا إيجابي ومبادر في إيجاد فرص وحلول وطرق لتبسيط الأمور
- أأخذ مبادرات لتحسين الأمور ورفع مستوى نفسي ومحيطي
- أأخذ المبادرات لتعزيز وتحسين قدرتي ومحيطي
- أبادر بأعمال لإحياء النفس والآخرين وانعاش الكيانات التي أنتمي لها
- أتحرك وأبادر نحو الجمع النافع للناس وللأفكار ولكل خير
- أأخذ الخطوات لإضافة القيمة والنفعة بدافعية ذاتية
- أأخذ الخطوات لنشر الهداية بدافعية ذاتية
- أبادر باكتساب القدرات المطلوبة لأداء الأعمال وتحقيق الأهداف
- أبادر بفعل ما ينبغي علي فعله حسب الحاجة ولو اقتضى الأمر المنع والحزم
- أبدأ أفكار لم تكن هناك من قبل
- أأخذ مبادرات حل النزاعات والفصل فيها
- أبدأ بمبادرات بدون تحفيز خارجي
- أأخذ المبادرات لإيجاد الحلول والفرص
- أبادر بخلق فرص ومبادرات لم تكن موجودة من قبل
- أبادر بتقديم الجديد دومًا

- أنا صديق مبادر وداعم ففعال لمن حولي
- أبادر بالتصرف بالنيابة عن الكيانات التي أمثلها
- أبادر بتلقائية للم شتات نفسي والنهوض مجدداً بعد الانكسار
- أبادر بالعناية بنفسي وبمن هم تحت رعايتي
- أبادر بالتحرك نحو ما يبعث الحياة في المواقف والحياة
- أبادر بتصحيح الأخطاء بدون تحفيز أو تهديد من أحد
- أبادر بالعفو والتسامح



متابعة الأداء بهدف ضبط النظام وتحقيق النتائج المرجوة ومحاسبة النفس وكل فرد على حسب الأداء وتحمل نتائج الأفعال

- أنا على اطلاع بما يجري بداخلي وحولي أراقب المعطيات والنفس والأحداث
- أحاسب نفسي على الأخطاء ولا أترك لها العنان
- أراقب تصرفاتي كي لا أفعل ما لا يليق
- أشهد على نفسي في كل المواقف ولا أبرر لها الأخطاء
- أحاسب نفسي على نتائج أفعالي وأتحمّلها
- أدقق البيانات وأحصي المميزات والأخطاء

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أحاسب الآخرين على نتائج الأفعال حسب صلاحياتي بهدف تصحيح المسار وبدون تعدي
- أراقب أداء الآخرين وفقاً لمعايير عالية ترفعهم عن النقائص والشبهات وتوجيههم نحو ذلك
- أحاسب الآخرين على الأخطاء المتكررة لمنع الانتهاكات والتعدي والظلم
- ألاحظ أداء الآخرين وأحصي الجهود وأفهم العوامل المؤثرة
- أحرص على أن يرث كل شخص نتائج أفعاله ويكون مسؤولاً عنها حسب صلاحياتي



المسؤولية عن النفس وعن المهام ونبذ عقلية الضحية وعدم القاء اللوم على الآخرين أو الظروف والمسؤولية الكاملة عنهم تحت رعايتك

- أشعر بالمسؤولية تجاه رفع درجات النفس والآخرين
- أشعر بالمسؤولية تجاه عزة وكرامة النفس والآخرين
- أشعر بالمسؤولية لحماية حياتي الجسدية والوجدانية وحياة الآخرين
- أشعر بالمسؤولية تجاه تقديم المبادرات والحلول والأفكار والأفعال المؤثرة
- أشعر بالمسؤولية لنشر الهداية
- أشعر بالمسؤولية للتأليف بين القلوب
- أشعر بالمسؤولية تجاه زرع القيمة والنفعة والتصدى لكل ما يضر ويُفسد
- أفكر في عواقب الأمور ونتائجها قبل التصرف
- أقوم بمسؤولياتي بدون تذكير من أحد
- أؤدي الحقوق وأقوم بمسؤولياتي بغض النظر عن مشاعري وأهوائي
- أتولى شؤوني وأشعر بالمسؤولية
- أتولى شؤوني وأشعر بالمسؤولية تجاه ما أنا موكل فيه
- أتحمّل مسؤولية نهوضي مجددًا وأفعل ما علي فعله للتعافي بإذن الله
- أتولى شؤوني وأشعر بالمسؤولية
- أنفق على من هم تحت مسؤوليتي
- أتولى أمور حياتي بمسؤولية وتحكم
- أنا مسؤول عن كل ما هو تحت رعايتي ووصايتي
- أنا المسؤول عن فرديتي وهويتي وحياتي
- أظهر الملكية نحو المسؤوليات ولا ألقها على الآخرين
- أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين والرغبة في احتوائهم
- أشهد الأحداث بمسؤولية ومستعد لتوثيق ما يجري وتقديم شهادة عليه
- أحاسب نفسي فيما يتعلق بالمسؤوليات
- أنا مسؤول أقبض على زمام الأمور ولا أستسلم لعقلية الضحية
- أنا مسؤول عن تنمية قدراتي والتحكم في معطيات الحياة

- لا أترك المهام إلا بعد اتمامها ولا أتخلى عن الأشخاص
- أرث وأتحمّل كل نتائج قراراتي وأفعالي ولا أتصل من نتائج ما أفعل
- لدي شعور بالمسؤولية تجاه انهاء النزاعات والحسم في الأمور
- أقوم بمسؤوليات الإنفاق والإعالة لمن هم تحت مسؤوليتي بدون أن يطلبوا
- أنا مسؤول عن سمعتي وحفظ أسراري وخصوصياتي
- أنا مسؤول عن تصحيح نتائج أخطائي وعن تصحيح مساري
- لا أتصل من نتائج أفعالي. أعتز بالنتائج الإيجابية لسلوكي وأحاسب نفسي على النتائج السلبية
- أشعر بالملكية لكل أموري ولي حق التصرف، بل ووضع القواعد التي يتم التصرف على أساسها
- أملك الحق في القرار والتصرف فيما يخصني
- أنا مسؤول عن قهر مشاعري والسيطرة عليها ولا ألوم أحد ولا أحمله المسؤولية عن مشاعري
- أنا مسؤول عن اجبار نفسي على السلوك السليم ولا ألوم أحد أو أحمله مسؤولية دفعي لسلوكيات لا أريدها
- أنا مسؤول عن تدليل العقبان في حياتي ومواجهة التحديات ولا ألوم الآخرين أو أحملهم مسؤولية ذلك

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أشعر بالمسؤولية المجتمعية نحو استقلالية الآخرين وأسعى لمساعدتهم على ذلك
- أنا مسؤول عن السيطرة على الأوضاع فيما أنا موكل فيه في العلاقة بالآخرين
- أنا مسؤول عن كل ما يتعلق بمن هم تحت رعايتي ولا ألقى بالمسؤولية أو اللوم على أحد
- أقوم بواجباتي تجاه من هم تحت رعايتي ولا أبحث عن أعذار لأتخلص من ذلك
- أقوم بمسؤولياتي تجاه من هم تحت رعايتي حتى النهاية ولا أتوقف في منتصف الطريق
- أنا مسؤول عن وضع رؤية مستقبلية وأهداف فيما يتعلق بمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن نتائج أفعالي فيما يتعلق برعايتي لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن توفير الاحتياجات المادية لمن هم تحت رعايتي أو إدارتي
- أنا مسؤول عن توفير القوت لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن حفظ سمعة وخصوصية من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن تكريم من هم تحت رعايتي وتشجيعهم على السلوك السليم
- أنا مسؤول عن عزة وكرامة من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن نمو وتطور من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن التأليف بين من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن الحفاظ على حياة من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن تقديم النصح والدعم لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن أداء الحقوق تجاه من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن توفير بيئة آمنة لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن مساعدة من هم تحت رعايتي على تصحيح المسار عندما يرتكبون الأخطاء

- أنا مسؤول عن إيجاد الحلول والفرص لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن الحفاظ المادي والمعنوي لمن هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن التصرف بالنبابة عمن هم تحت رعايتي وخصوصًا في المواقف الصعبة
- أنا مسؤول عن الاستجابة لاحتياجات وطلبات من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن موالاة ومرافقة ودعم من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن منع من هم تحت رعايتي مما يؤذيهم
- أنا مسؤول عن تأخير الثواب لمن هم تحت رعايتي حتى يكتسبوا المهارات التي يحتاجونها
- أنا مسؤول عن تأخير العقاب لمن هم تحت رعايتي لأمهلمهم فرضًا لتصحيح المسار
- أنا مسؤول عن فعل ما ينبغي فعله لضبط سلوك من هم تحت رعايتي حتى ولو تطلب الأمر بعض الضغط
- أنا مسؤول عن إلزام من هم تحت رعايتي باتباع القوانين والقواعد
- أنا مسؤول عن إنهاء الظروف والعلاقات السلبية المؤثرة على من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن متابعة ومحاسبة من هم تحت رعايتي
- أنا مسؤول عن تفعيل نظام المحاسبة واستعادة الحقوق بين من هم تحت رعايتي

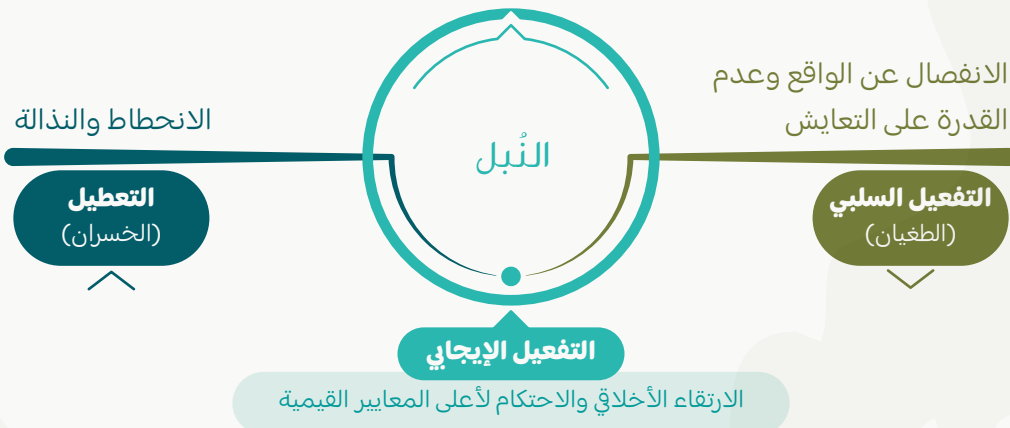


- أتميز بالصبر والثبات والصمود ولا أترك المهام قبل انهائها
- ألتزم بالوعود والمواعيد
- أمتنع نفسي من أي سلوك يضر بمصلحة العمل
- أقهر مشاعري في بيئة العمل حتى لا أتعامل بشخصنة
- أجبر نفسي على السلوك السليم وإن كان مخالفًا لمشاعري في بيئة العمل
- أتمتع بالحضور في كل مهام وأعايشها بحيوية
- أقوم بكل المهام المُسندة إلى بدون تذكير من أحد
- أركز فقط على نتائج العمل المرجو تحقيقها وأنظر للمستقبل
- أنهي ما أبدأ من مهام
- أتحمل نتائج كل قراراتي في العمل
- ألتزم بإنهاء المهام وبدعم الفريق حتى النهاية
- أتعامل بالحكمة فيما يخص العمل لا حسب الأهواء

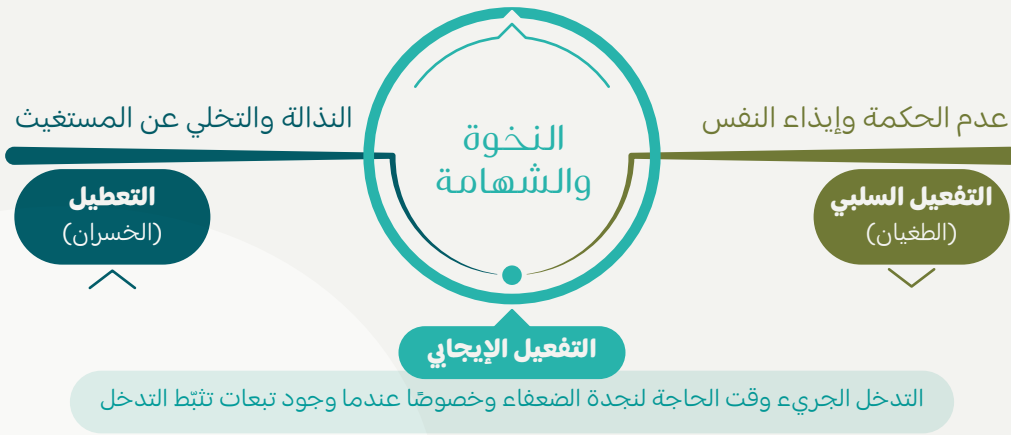
- أركز فقط على الحق ولا أترك مجال للمشاعر والأهواء
- أتخذ القرارات بحسم في العمل وبأقل توجيه وإشراف ممكن
- أتقن ما أعمل
- أسعى لإيجاد الحلول والفرص ولا انتظر أن يقوم غيري بذلك
- أستجيب لحاجات العمل بسرعة
- أحفظ الموارد والبيانات والممتلكات في العمل وأحفظ سمعة مكان العمل
- أتعامل بنبل وأخلاق ومهنية مع الجميع
- أبعد عن الغيبة والنميمة وافشاء الأسرار في بيئة العمل والتزم بالاحترافية واحترام الخصوصية
- أتعامل بأخلاق حميدة ومهنية في العمل
- أمتلك مهامي وأؤديها ولا ألقى باللوم على أحد
- أترقّع عن الاندماج في الأشياء الشخصية أثناء العمل وأتغاضى عن كل ما يبعد عن الاحترافية
- أحاسب نفسي على تقصيري وأخطائي ولا أعطي الأعذار
- أراقب نفسي ولا أسمح لها بالتجاوز أو التهاون في العمل
- أتابع أدائي وأحرص على تقييمه وتحسينه
- أتعامل في نطاق خبرتي فقط ولا أدعي ما ليس لي
- أعتذر عندما أخطئ ولا أتجحجج بالحجج والأعذار

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أسعى لتقريب وجهات النظر وجمع الناس على الحق ولا انحاز للتحيزات
- أعطي كل شخص ما يحتاجه في العمل بغض النظر عن مشاعري الشخصية
- أتعامل بإنصاف وأرى الجميع بنفس العين ولا أسمح لمشاعري بالتدخل في حكمي
- أتعامل بحلم مع الزملاء والعملاء وأدير مشاعري بقوة ولا أخذ الأمور بشكل شخصي
- أتناسى المشكلات الشخصية مع أفراد العمل لكي أستطيع التعامل بمهنية
- أحكم بين الناس في العمل بالحق وليس بالأهواء الشخصية
- أعطي كل ذي حق حقه في بيئة العمل بغض النظر عن مشاعري تجاهه



- أحفظ الكرامة ونبل الأخلاق ومكارمها



- أسعى لاستعادة حقوقي ولا أسمح لأحد بالتعدي علي
- أدافع عن الحق بقدر استطاعتي
- أشهد على الحق سواء طلب مني أو لم يُطلب

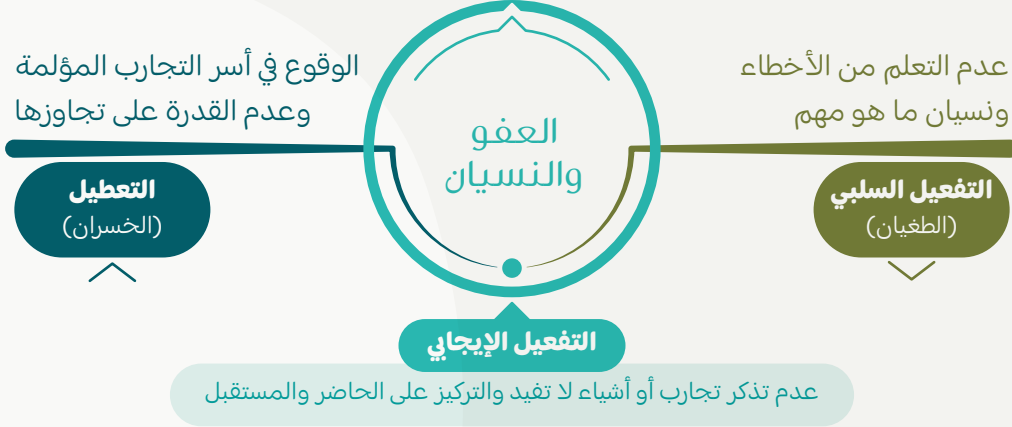
فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أقف بجانب أوليائي وأصدقائي بشهامة ونخوة
- أستر عيوب الآخرين وزلاتهم وخصوصياتهم
- أسعى ليحصل كل شخص على ما يحتاجه ويكفيه
- أستجيب لكل محتاج أو مستغيث
- أدافع عن كرامة الآخرين ولا أسمح بإهانة أحد أمامي
- أدافع عن الحق وعن حقوق المظلومين والضعفاء
- أتدخل لإنقاذ أرواح الأبرياء قدر استطاعتي
- أتدخل لمنع الظلم والقهر عن الضعفاء
- أستخدم قوتي لمساعدة الضعفاء



- ألتزم بالمعايير الأخلاقية وأحاسب نفسي عليها
- ألتزم بالنبل والأخلاق وأترفع عما دون ذلك

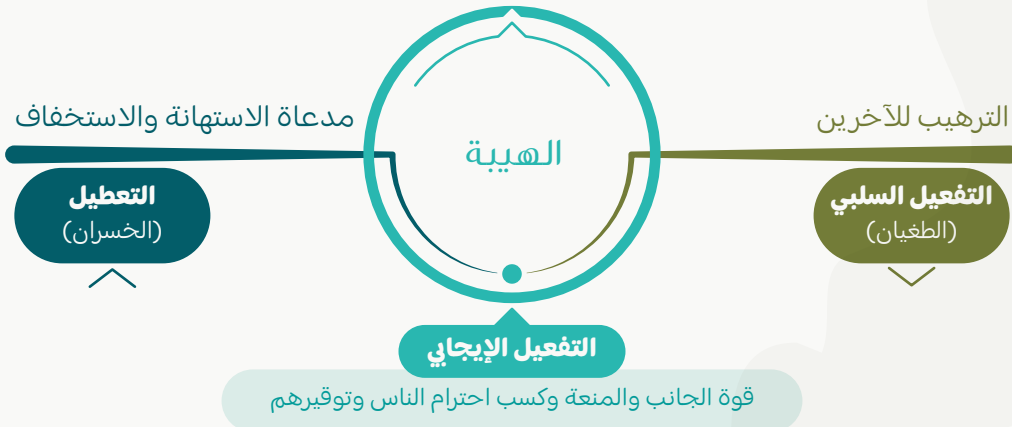
- أستحيي من أي فعل يخالف ضميري ويُخل بالأخلاق
- لا أمد يدي إلى ما ليس لي وأتعفف عما لدى الآخرين
- أستقيم على طريق الحق بدوت التواء أو مخادعة
- أحفظ العهود والقيم والقوانين



- أسعى لنسيان الألم والأحداث المزعجة



- أستطيع تحديد الأهداف البعيدة
- أفكر في النتائج التي سأرثها وسأكون مسؤولاً عنها



- أسعى نحو الهيبة وشرف المكانة
- أهتم ببناء بجلال القدر وهيبة الجانب
- أحافظ على قوتي في كل المجالات مديًا ومعنويًا لأكون مُهاب الجانب

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- لي مكانة كبيرة بين من حولي ولي هيبة
- لي هيبة لدى الآخرين لأنني أقهر التحديات بفضل الله ويفكر الآخرون قبل مواجهتي
- لي هيبة لدى الآخرين لأنني أجبر الآخرين على احترامي وعدم التعدي علي
- لي هيبة لدى الآخرين لأنني لا أترك حقي بدون الدفاع عنه
- لي هيبة لدى الآخرين لأنني أحاسب الآخرين على تقصيرهم أو تعديهم



- أحرص على الحيوية في المواقف والحضور بوعي وبقطة
- أضع الأمور في نصابها ولا أحملها فوق ما تحتلها فهناك صورة كلية أكبر
- أبحث عن الحقيقة وأعيش الواقع بدلاً من الأوهام
- أستجيب لمعطيات الواقع ولا أتجاهل ما يدور حولي
- أعيش الواقع بشهود وحضور وأعاين كل تفاصيله بتركيز



- أطلع على نشأة الأمور وتاريخها وأبحث عن مصدرها

- أستطيع توقع نهاية الأمور ومستقبلها
- أنا مطلع وقارئ جيد لظواهر الأمور
- أنا مطلع وقارئ جيد لبواطن الأمور
- أحيط بالمعطيات المحيطة بالأمر من كل زواياه
- أهندي بالحق وأبحث عنه لتكوين وعي وإحاطة بالأمور
- أهندي بالحكمة عند تكوين تصوراتي الذهنية
- أهندي بمصادر الرشد عند تكوين تصوراتي الذهنية
- لدي القدرة على التبصر بالأمور ومعرفة حقيقتها
- لدي الخبرة بالأمور التي أهتم بها وأسعى لعمق الدراية بها
- أستمع جيدًا بنية الفهم وللعلم بكل تفاصيل الأمور
- أنا مهتم بتفاصيل الأمور وأعيشها بإدراك عالٍ
- أسعى للعلم بكل تفاصيل الأمور التي أهتم بها
- أراقب الأمور التي أهتم بها بوعي وفهم لأدرك حقيقتها وأتابع تطورها
- أحصي الأمور ومكوناتها والعوامل المندمجة فيها ولدي القدرة على تحديدها

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

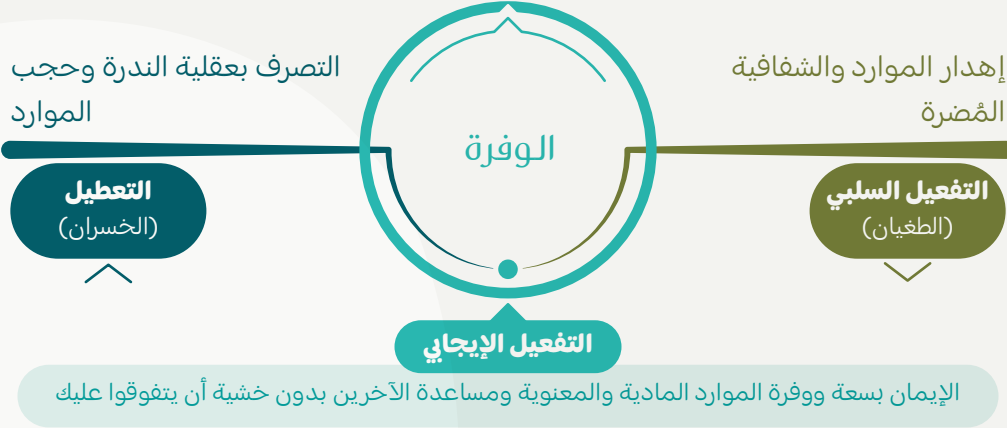
- لدي وعي بكل ما يخص الفريق والآخرين الهامين في حياتي وأشهد كل شيء بوعي
- لدي وعي بكل ما يخص الفريق والآخرين الهامين في حياتي وأراقب كل شيء بوعي
- أحصي الجهود وأداء الآخرين في محيطي وأنا على وعي بما يجري حولي
- لدي الاطلاع على الأحداث والتفاصيل من أجل المحاسبة الواعية للأطراف المعنية
- أسعى للإحاطة بتصرفات من حولي وتنمية خبرتي بهم
- أنمي علمي بكل ما يدور في حياة من حولي مما يؤثر علي وعلى محيطي
- أحيط بكل زوايا الأمور المتعلقة بأداء من حولي



- أدرك مقدار صلابتي النفسية ومناعتي تجاه ما يحدث من حولي
- أفهم نفسي وأدرك متى تحتاج إلى الحسم والحزم والإجبار

- لدي وعي بنفسي وأدرك لحظات الحاجة لخفض تقييمها وصلاحتها وعدم اطلاق العنان لها
- لدي تقييم دقيق لدرجة قدرتي على تحقيق الأهداف والقيام بالمهام
- أفهم صراعي الداخلي وأدرك توقيت الحاجة للتدخل لقهر النفس لمنعها مما يؤذيها ويؤذي الآخرين
- أفهم صراعي الداخلي وأدرك الحاجة لتذليل الطبيعة الصعبة للنفس
- أدرك تأثير مشاعري وأهوائي على إدراكي للحق والالتزام به
- أدرك أهوائي ومشاعري وتأثيرها في حكمي على الأمور
- أستطيع تقييم نفسي من حيث التزامها بالحكمة وأدرك عندما تغليني الأهواء
- أدرك تأثير مشاعري وأهوائي على اتخاذ القرارات الرشيدة
- أدرك تأثير مشاعري على تصرفاتي (محاباة أو كراهية)
- أفهم نزعات النفس ورغباتها كبدائية لتهدئتها وحفظها
- أستطيع تقييم الحالة الانفعالية للنفس بهدف حفظ توازنها
- أستطيع تحديد مواطن القوة لدي
- أدرك تقلبات إيماني بالقناعات والقيم وتأثير ذلك على شعوري بالأمان
- أدرك مفهوم الغنى والاستغناء وأدرك مصادر الغنى الحقيقية
- أدرك نقاط قوتي ومواهبتي وقدراتي
- لدي شعور داخلي ورغبة في الإحسان والبر
- أدرك ما يجيش في نفسي من مشاعر وأحاول إدارتها بحكمة والتأني قبل الاستجابة لها
- أستشعر تأثير الأفعال على النفس والآخرين وأتجنب الإحراج لي ولهم
- أستشعر الرحمة تجاه نفسي وتجاه الآخرين
- أدرك عندما تكون لدي مشاعر الرأفة تجاه الآخرين
- أدرك مشاعر الامتنان الجميلة وألاحظ ما يستحق الشكر
- استشعر الرغبة في الرفق والتلطف تجاه نفسي وتجاه الآخرين
- أدرك مشاعر الود والحب تجاه نفسي والآخرين وتأثيرها على سلوكي
- أدرك مقدار تميزي وتفردتي بدون تهويل أو تهوين
- أقيم مدى سيطرتي على الأمور بشفافية وصدق
- أشعر بدرجة اكتمالي وعدم حاجتي للاعتماد على الآخرين
- أراقب مشاعري لاستشعار أي تحول من مشاعر الاعتزاز إلى مشاعر الكبر
- أستمتع بالمشاعر الصحية للانتصار والرفعة عند تحقيق الأهداف العظيمة
- أدرك قيمة نفسي وعلو مكانتها
- أحدد ما هو هام أو غير هام بالنسبة لي
- أراقب مشاعري لاحتفظ بمشاعر صحية حول مكانة النفس وقيمتها بدون تكبر
- أدرك مدى تبصري بالأمور
- لدي القدرة على التقييم العاطفي للنوايا والدوافع

- أدرك مدى درجة الخبرة والاتقان والتعمق الذي أملكه في أمر أو مجال
- أدرك مقدار علمي بالأمور بدون تهويل أو تهوين
- لدي القدرة على عدم تهويل الأخطاء والتحرك نحو البدايات الجديدة

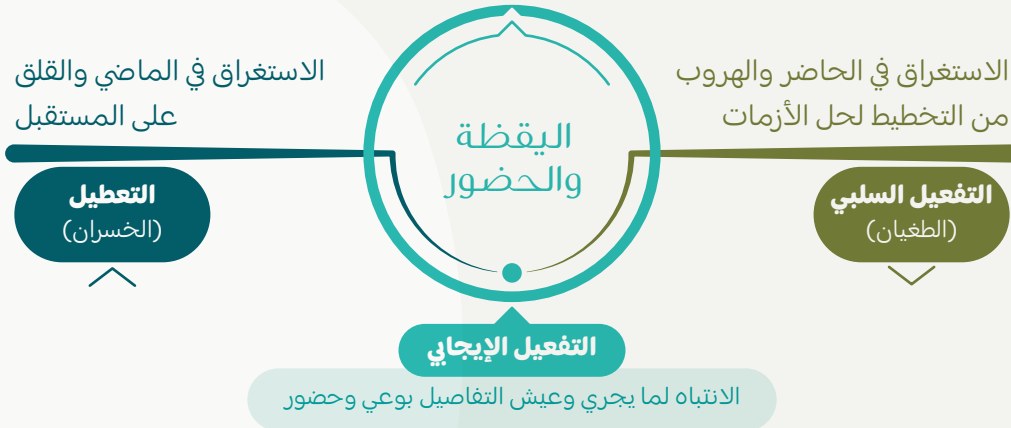


- أبسط الرزق وأجزل العطاء
- أوّمن أن الحياة فيها ما يكفي الجميع وأن الخيارات واسعة للجميع
- أوّمن أنني غني ولدي استقلالية مهما كانت محدودية مواردتي
- أعطي بسخاء عطاء بدون أن أخشى أن يُنقص عطائي من رزقي
- أعطي العطايا والهدايا والمنح مؤمناً بضرورة أن نعم النعم
- أوّسع على من هم تحت رعايتي مؤمناً بأن الخير كثير
- أشارك الموارد والمعلومات والنصائح والفرص بدون أن أخشى أن يسبقني أحد
- أعطي بوفرة وأجزل المنح والعطاء
- أوّمن بأن الكون أكبر من أن أضيق على نفسي الخيارات والفرص
- أوّمن بأن فضل الله ﷻ عظيم وأن كونه عظيم ممتلئ بالفرص والخيارات

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أعطي وأساعد الآخرين على الاستقلال وعدم الاحتياج لي أو لغيري إيماناً بالوفرة
- أرزق الآخرين وأنفق مما أتاني الله ﷻ مؤمناً بالوفرة وأن هذا لا ينقص من رزقي
- أهب المنح والعطايا بكرم دون أن أخشى الحرمان
- أبسط الخير وأعطي مؤمناً بالوفرة وبأن العطاء يزيد الرزق
- أنفع من حولي وأوّمن أنني كلما نفعت غيري استجلبت النفع لنفسي
- أشكر المتميزين في نفس مجالي وأحتفل بهم ولا أشهر بتهديدي لي أو لنجاحي
- أفتح الفرص للآخرين ولا أخشى منافستهم لي أو تفوقهم علي
- أقدم أية مساعدة أستطيع تقديمها للآخرين دون أن أخشى أن يتفوقوا علي
- أرحب بجهود الجميع وأجمع الفرق للعمل سوياً وتناقص النجاح والانجاز
- أرفع قدر من يستحق وأدعمه ولا أخشى تفوقه علي

- أستجيب لنداءات الآخرين وأؤمن أبي دوماً لدي ما أقدمه وإن قلت مواردني
- أدمع الآخرين حتى ولو في نفس مجالي ولا أخشى تفوقهم علي
- أسعى لنصح الآخرين واعطائهم من علمي
- أسعى لإضاعة طريق الآخرين ومدّهم بالعون لينجحوا في مساراتهم
- أؤمن بالسعة والوفرة في العطاء المادي والمعنوي



- أحيا بحضورٍ كامل ووعي
- أشهد حياتي بحيوية وأندمج في الحياة بوعي
- أراقب الأمور بسمع وبصر وانتباه حواس وعقل
- أنتبه لعناصر المواقف والأمر
- أستمع بكل حواسي بيقظة وحضور
- أبصر ما حولي بيقظة وحضور

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أستمع للآخرين بحضور وفعالية
- أرى كل ما يدور في الموقف بحضور عند التعامل مع الآخرين
- أتفاعل بحيوية وبحضور مع الآخرين



- أُحِبُّ الأمل والإيجابية والعلاقات وأتوجّه نحو الحلول وقت الأزمات
- أركز على النفع والمصلحة العامة والقيمة وليس الأهواء عند التعامل مع الأزمات
- أركز على الحقائق والبصيرة بدلاً من الأهواء عند التعامل مع الأزمات
- ألتزم بالحق والهداية وليس الأهواء عند التعامل مع الأزمات
- أبادر بعرض المساعدة في حل الأزمات وأقدّم الاقتراحات لإدارتها
- أعمل على إدارة الأزمات بصبر وتحمل
- أكتسب القدرات اللازمة لحل الأزمات
- أفعل كل ما يلزم لحل الأزمة بما يتضمن اجبار نفسي على السلوك السليم
- أتخذ الإجراءات اللازمة لحل الأزمة وإن تطلب الأمر الحاق بعض الضرر كمنع نفسي مما أحب
- أحتوى الأزمات قبل أو بعد حدوثها بقيضة محكمة
- أسعى لإعادة توازن الحقوق أثناء الأزمات لحلّها
- أستخدم المنع والتصديق إذا اقتضى حل الأزمات ذلك
- لدي القدرة على الخروج من الأزمات بإذن الله
- أنهي الأزمات بطرق فعالة
- أثبت عيني على النتائج المستقبلية المرجوة قبل البدء بحل الأزمة
- ألتزم بالتفكير الحكيم الرشيد وعدم الاندفاع وراء الأهواء وقت الأزمات
- أوجد أفكار جديدة خلاقة أثناء التعامل مع الأزمات
- أبدأ علاقات، ومبادرات، وحلول جديدة وقت الأزمات
- أوجد الحلول والفرص والاقتراحات وقت الأزمات
- ابتكر طرق إبداعية جديدة لحل الأزمات
- أبذل الجهد لإعادة التوازن بعد الأزمات: إعادة الأمن، والاستقرار المالي، والعلاقات الطيبة، الخ
- أقدّم حلولاً لم تكن متاحة من قبل
- أسعى لإعادة التوازن المفقود وحفظ السلام
- أتفاعل وأستجيب لمعطيات الواقع وأزماته
- أستخدم قوتي في مجال التخصص، وفي الإرادة وفي كل شيء لحل الأزمات
- أصر على تجاوز الأزمات الشخصية والمؤسسية والنهوض مجدداً

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

- أثبت عيني على النتائج المستقبلية المرجوة قبل البدء بحل الأزمة والتدخل بين الأطراف المعنية
- أسعى لاحتواء الخلافات بين الأفراد ودعم التآخي والتآلف وقت الأزمات
- أفعل ما ينبغي فعله لحل الأزمة حتى إذا اقتضى الأمر تفعيل الوعيد ومعاينة الأطراف المعتدية
- أفعل كل ما يلزم لحل الأزمة بما يتضمن اجبار الأطراف المعنية على الالتزام بالحلول باستخدام الصلاحيات والطرق الإبداعية
- أتخذ الإجراءات اللازمة لحل الأزمة وإن تطلب الأمر الحاق بعض الضرر (كفصل موظف متسبب في استمرار الأزمة أو

- تفعيل الطلاق الذي يؤدي أحد الطرفين في الغالب)
- أسعى لإعادة توازن الحقوق لكل الأطراف أثناء الأزمات لحلها
- أستخدم صلاحيات المنع والتصديق إذا اقتضى حل الأزمات ذلك
- لدي القدرة على الخروج بالآخرين من الأزمات بإذن الله
- أفصل بين المتنازعين
- ألتزم بالعدل بين الأطراف في حل الخلافات بغض النظر عن مشاعري الشخصية
- ألتزم بالحق والبعث عن المشاعر تجاه الأشخاص في وقت الأزمات
- أدعو الأطراف المتنازعة للالتزام بالحق والابتعاد عن الأهواء
- أفتح أبواب التواصل بين المتنازعين وأفتح فرص التلاقي
- أراعي ما يحتاجه كل طرف في الأزمة وأخرج بحلول تساعد جميع الأطراف
- أنشر الطمأنينة والثبات وقت الأزمات
- أدعو للتسامح والصفح بين الأطراف المتنازعة وتناسي الخلافات
- أدعو الأطراف المتنازعة للتوقف عن الأذى ولإصلاح الأخطاء وللبدايات الجديدة

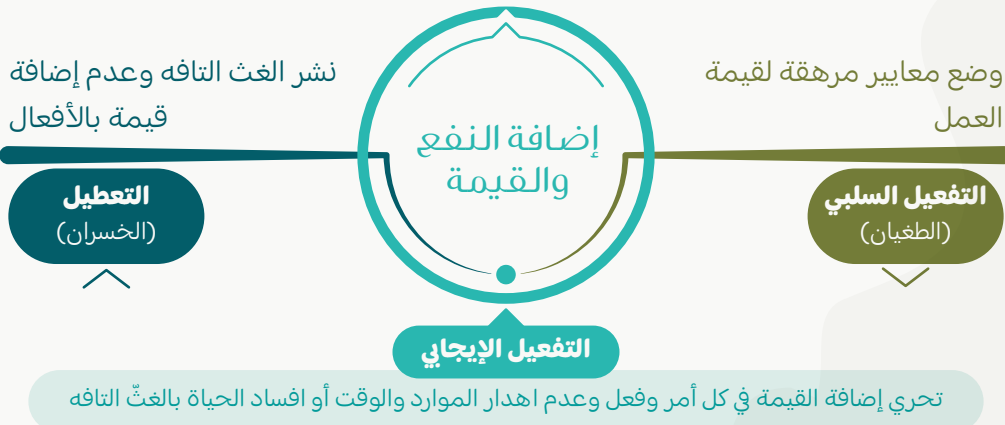


- لدي القدرة على تصوّر مستقبل أفضل وأسعى نحو هذا التغيير الإيجابي بإذن الله
- أسعى لأكون ضمن المبدعين بغير وجه الحياة للأجمل بإذن الله
- أحيي العادات السليمة التي تساعدني على تحقيق التغيير
- أواكب الظروف وأتعامل معها وفق المُعطيات وأتنازل وأخفص جناحي عند الحاجة
- أذلل العقبات في طريق التغيير
- أكتسب القدرات اللازمة لخلق التغيير وإدارته
- لا أستسلم للظروف وأقدر بإذن الله على قيادة التغيير
- أميت العادات السلبية التي تقف في طريق التغيير
- أقهر مشاعر الخوف والرغبة في الاستقرار وأبذل الجهد لقهر التحديات والاستجابة لمتغيرات الواقع
- أثبت عيني على الهدف النهائي الذي أود تحقيقه بإذن الله لأدير التغيير
- أتبع الحق للحكم على أحقية تنفيذ التغيير الذي أطمح إليه

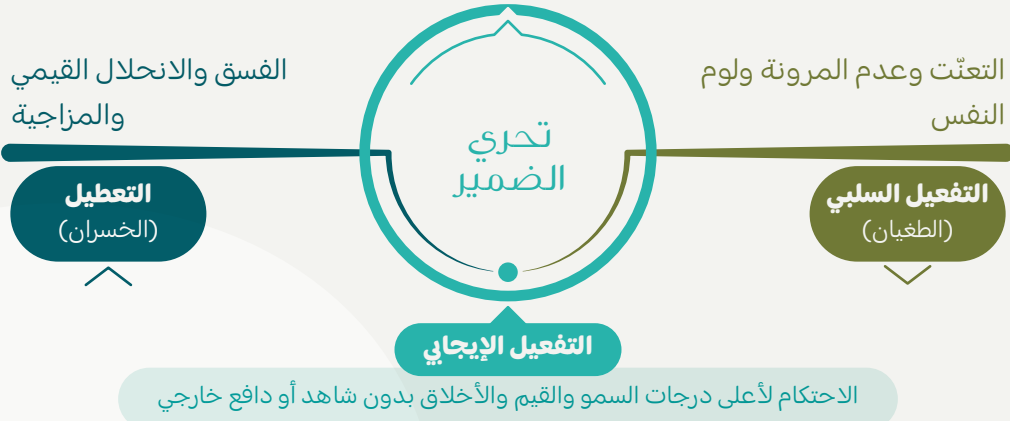
- أدير التغيير بحكمة ومرونة وحسب دراسة الواقع
- أستجيب لمتطلبات الواقع وأخدم الرؤية المستقبلية بخلق كل ما هو جديد ليخدم التغيير الإيجابي
- أبدأ أشياء لم تكن موجودة من قبل أو البدء في كل ما يغيّر الموقف للأفضل
- أتيّ بالجديد الذي يغيّر وجه الحياة للأفضل بإذن الله
- أقود التغيير مع الحفاظ على الثوابت وعدم المساس بالمقدسات
- أستجيب لمتطلبات التجديد والتغيير وأتفاعل معها
- أدير التغيير من خلال معالجة منظومة الإيمان والقناعات لدي
- أؤمن بقدرتي بإذن الله على السيطرة على أوضاعي وتحقيق التغيير
- أدير التغيير مدفوعًا بالرغبة في تحقيق الطموحات العظيمة بإذن الله
- أقوم بتوثيق مراحل الأداء للتأكد من تنفيذ التغيير
- أعيش بالأمل وبالرغبة في التغيير الإيجابي لتحسين الحياة
- أقود التغيير بتناسي آلام الماضي وعثراته والتطلع للمستقبل

فيما يتعلق بالعلاقة بالآخرين:

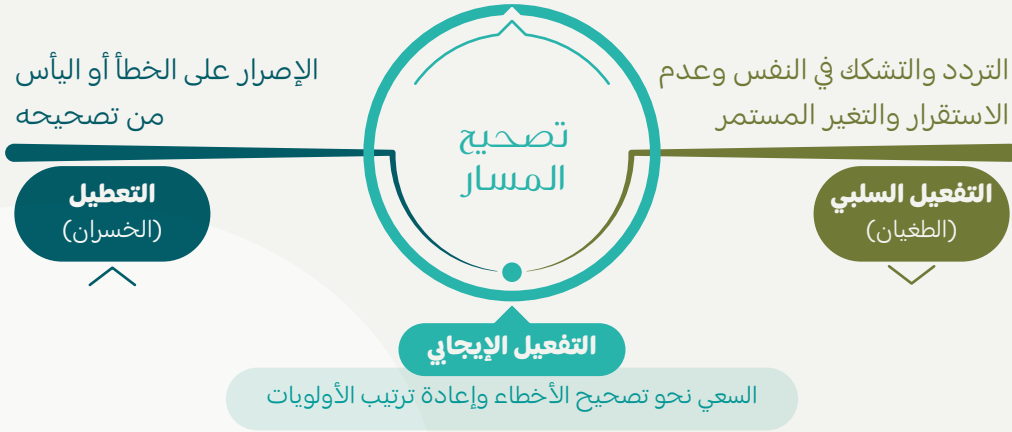
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو الصبر والمقاومة لإحداث التغيير المطلوب
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو التغيير لمراتب مرتفعة
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو التغيير في اتجاه العزة والرفعة
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو الإحياء والتغيير الإيجابي والخروج من حالات الركود والخمول
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو المبادرات التنموية والتطويرية والإقدام على الجديد
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو الوحدة والتماسك
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو إضافة القيمة وإيجاد النفع
- أسعى لتهذيب القيم والمجتمعات في محيطي لتحريك التغيير الإيجابي بإذن الله
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو العلم والحقيقة والبصيرة
- أسعى لتحريك المجتمعات والمؤسسات والأفراد نحو الهداية والرشاد



- أحرص على إضافة القيمة والنفع



- أصبر على الالتزام بالأوامر والانتهاه عن النواهي
- أجمع بين الناس رغم أي خلاف معهم وبغض النظر عن أية مشاعر سلبية تجاههم
- أفعل كل ما هو نافع وليس ما يجلب المال أو الشهرة أو أي مرغوب فقط
- ألتزم بما يتسق مع الهداية ويبعد عن الضلال
- أبر بالوعد والاتفاقات حتى ولو لم يكن عليها دليل ولا شاهد
- اسعى لاستعادة الحق بدون تعدي
- أحدد ما ينبغي الامتناع عنه أو منعه وفقاً لمنظومتي القيمية
- أحرص على اتساق مظهري بجوهري
- أتحرى الضمير بمراقبة ما ستؤدي إليه أفعالي
- اتبع الحق رغم المشاعر
- أتصرف فقط على أساس الحق
- ألتزم بالحكمة والرشد في كل أموري وقراراتي ولا أستسلم للعاطفة والأهواء
- أحفظ العهود والوعد والحقوق والأمانات
- أتحقق من صدق إيماني وقناعاتي
- أتحرى الضمير في تعاملاتي المالية وفي تأديتي حقوق الآخرين المالية علي بدون أن يطلبوها
- أتحرى الضمير في إعالة من أعول
- أتحرى الضمير بالعطاء برغم المشاعر السلبية تجاه الآخرين أو حب المال والموارد
- أحلم مع من يستحق ومن لا يستحق
- أستر كل ما يسيء للآخرين حتى وإن اختلفت معهم وأحفظ أسرارهم
- أتحرى الضمير ولا أمد النظر لما لا يعنيني أو ما لا يجب أن أطلع عليه
- أتحرى الضمير بعدم استراق السمع في غير مواضعه
- أتحرى الضمير في مواقف الإدلاء بالشهادة والتقييم
- أتحرى الضمير وأستخدم ما لدي من علم بطرق أخلاقية
- أتحرى الضمير وأراقب تصرفاتي أحاسب نفسي على الأخطاء



- أعيء المحاولة وأثاب لتصحيح مساري
- أسعى دومًا لتصحيح مساري والرجوع عن الخطأ وتصحيح ما أفسدت والبداية من جديد



- لدي رغبة في الارتقاء والنمو وأبذل الجهد لرفع مكانتي
- أعمل بجد لرفع مكانة نفسي وتحقيق عزّتها
- أحفظ حياة القلب والجسم والروح عن طريق تطوير النفس من مهارات وقيم وقدرات وعلاقات وكل شيء
- أطوّر مهاراتي بالإقدام على المبادرات الجديدة
- أبحث عن الحقيقة ومصادر البصيرة واتبعها تحسبًا للحياة وتهديتًا للنفس
- أنمي المعارف والمهارات والقدرات لفهم سبل الهداية والالتزام بها
- أبني المهارات اللازمة لبناء الصبر والمقاومة والتحمل والتي هي هامة للنمو والتطور
- أطوّر المهارات والقدرات لأستطيع أن أفي بالوعود الكبيرة
- أنمو وأتطور عن طريق قهر النفس والشهوات والرغبات تهديتًا وتزكيةً لها
- أطوّر مهارات الحسم والمنع والقبض في المواقف المناسبة
- أطوّع النفس والشهوات والرغبات تهديتًا وتزكيةً لها
- أنمو وأتطور وأكتسب المهارات والقدرات المطلوبة
- أنمو وأتطور عبر خلق فرص وأفكار ومبادرات جديدة
- أنمي قوتي في كل نواحي الحياة

- أنمو وأتطور لأستطيع حفظ نفسي ومالي وكل ما أحب
- أنمي المهارات والمواهب والقدرات التي وهبها الله ﷻ لي
- أهدّب نفسي للالتزام بكل ما هو حميد
- أطوّر نفسي وأطلب العزة والرفعة والمكانة
- أبذل الجهد والسعي نحو تحقيق طموحات عظيمة
- أسعي نحو كل ما يُعلى قدر النفس
- أضع أهداف عظيمة وأسعى نحوها
- أطوّر نفسي عن طريق إصلاح الأخطاء وتناسي الماضي
- أكتسب المهارات والقدرات والمعارف والخبرات لأكون قادرًا على النفع وإضافة القيمة
- أنمي قوتي في كل نواحي الحياة
- أطور نفسي لبناء الاستقلالية والموارد
- أطور نفسي وأقويها في كل المجالات لأكون مصدر دعم للآخرين
- اسعى لاكتساب مهارات ضبط النفس ضبط النفس
- أطور نفسي لأستطيع صناعة الأمجاد والنجاحات
- أتحمل المشاق والأضرار وأرحب بالتحديات والألم في سبيل تطوير نفسي
- أنمي نفسي للتبصّر بالأمور واكتساب الحكمة
- أطور من نفسي لاكتساب الخبرة في مجال ما
- أستمتع جيدًا لأتعلم وأنمو
- لا أتوقف عن التعلّم والنمو المستمر
- أطوّر نفسي عن طريق إصلاح الأخطاء واستعادة الثقة وبناء العلاقات من جديد بعد الأخطاء
- أسعى دومًا لدفع نفسي نحو الإنجاز والنمو والتطور وبعث روح الأمل في التطور

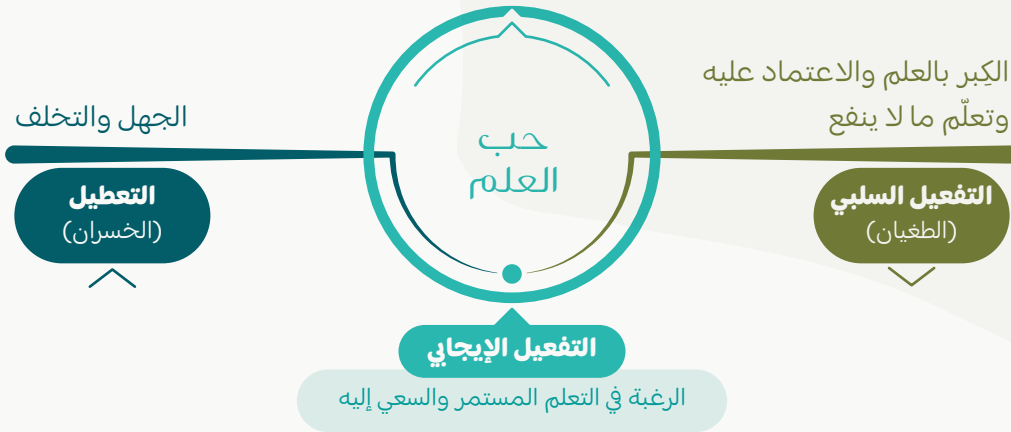


- أحافظ على حياة قلبي وجسدي وأحفظ حياتي
- لا أقبل أي شيء يحط من شأن نفسي وأسعى نحو رفعتها
- أصون عزتي وكرامتي مهما كانت المغريات أو التهديدات

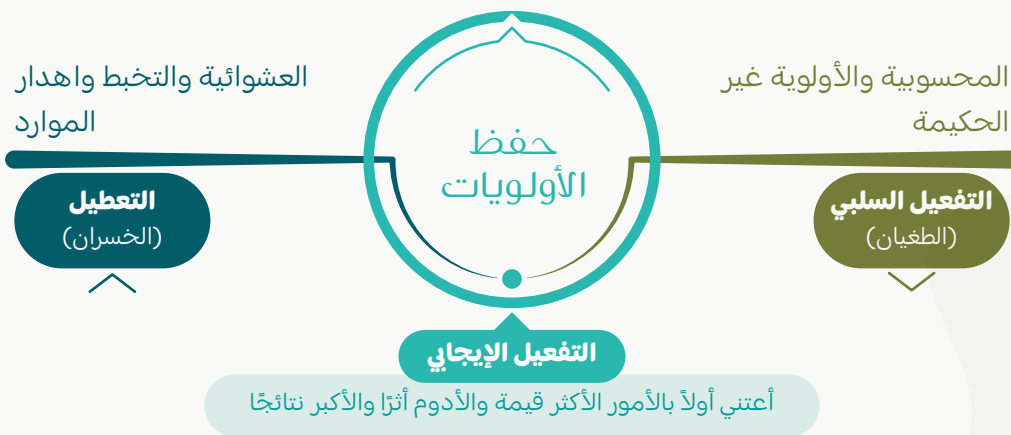
- أجمع شتات نفسي وأحرص على تماسكها لأحافظ على قدرها
- أحرص على نفع نفسي والترفع عمّا يؤذيها
- ألزم نفسي بالتزام طريق الهداية والبحث عن الحقيقة
- ألزم نفسي بعدم اليأس وأدفعها نحو الصمود
- أقدم الأفكار لإيماني بقدرتي على تقديم حلول ومبادرات قيّمة
- أفي بعودي لتقدير نفسي واحترامي لها ولمصداقيتها ولتجنبيها اللوم والعتاب
- أفعل الوعيد كي لا تضع هيبة نفسي بسبب استخفاف الآخرين بوعيدي
- أجبر نفسي على كل ما يحفظها ويحفظ كرامتها
- أقهر مشاعري ورغباتي وأبعد نفسي عن كل ما يُسيء إليها حمايةً وتقديرًا لها
- أنسحب من كل ما يهين نفسي
- أميت ما يؤذي نفسي من علاقات ومشاعر
- أحرص على اكتساب القدرات التي تمكّن نفسي احترامًا لها
- أوّمن بقدرتي على القيام بمهامي ومسؤولياتي بإذن الله
- أوّخر المتع والراحة الفورية لأحصل على مزايا لاحقة بإذن الله حفظًا لمكانة نفسي
- أسعى لاستعادة حقيقي وأحفظ هيبتي
- أمتنع نفسي من كل ما يؤذيها وأجتنبها اللوم والألم تقديرًا لها
- أبني قدراتي ومهاراتي لإيماني بمكانة نفسي وتقديرها
- أتمسك بالحياة وبأحقيتي فيها
- ألزم نفسي بأعلى مستويات المسؤولية احترامًا لها ولأجنبها اللوم والمُحاسبة
- أوّمن بأحقيتي في مراتب متقدمة
- لا أدخل إلا فيما أعتقد أن نتائجه ستحفظ لنفسي مكانتها
- أظهر نفسي في أفضل نسخة منها ظاهريًا
- أهذب الحقيقة الداخلية لنفسي لتتوافق مع جمال ظاهرها
- لا أضع نفسي في أي موقف لا أستطيع التعامل مع نتائجه
- لا أظلم نفسي وأتعامل معها بموضوعية بدون شعور بالدونية أو الفوقية
- ألزم نفسي بالحق تقديرًا لمصداقيتها وأوفي حقوق نفسي علي تقديرًا لها
- أبعد نفسي عن ارتكاب الحماقات وألزمها بالحكمة والرشد والمرجعية
- أسعى للفخر بالنفس ببدء ما لم يفعله أحد قبلي
- أعتز بنفسي وبقدرتها على خلق ما هو جديد خاص بها والبعد عن التقليد
- أصنع التصورات والرؤى وأعتز بذلك
- أبدع وأضيف الجديد وأتقن العمل لأني لا أقدم إلا كل مُتقن
- أعيد المحاولة لأصل للهدف وأستعيد الثقة والقوة بعد الأزمات ولا أسمح باليأس
- أعتز بجمال نفسي وحسن خلقتي

- أحرص على سلام نفسي وأعتني بتوازنها
- أحترم نفسي بحفظها مما يؤذيها
- أحرص على قوة نفسي في كل المجالات احتراماً لها
- أبني قوة ومثانة ومناعة النفس احتراماً لها
- أحيط نفسي بكل ما يُشعرها بالسلام والأمن وأمنع عنها ما يخل بسلامها
- ألزم نفسي بالتعافي والاستقلالية وعدم اليأس
- أعطي من مالي وكل مواردني فنفسني تجود قدر استطاعتها
- أبحث عن الفرص وأصنعها بدلاً من انتظارها من الآخرين
- أسعي لحفظ كرامة النفس في طلب القوت وتوفيره
- لا أشعر بالدونية مهما كان الوضع المالي أو مستوى الجمال أو مستوى أي من مواردني
- أرفق بنفسي وأعتني بها
- أتلف بنفسي وأعتدل في الضغط عليها
- أكافئ نفسي على الأعمال الصالحة
- ألزم نفسي بأعلى معايير الأخلاق وحفظ كرامتها
- أحب نفسي وأتقبلها
- أنأى بنفسي عن كل ما يشين
- أرفأ بنفسي
- أستحي من كل ما يشين نفسي
- أحترم خصوصياتي
- أحسن إلى نفسي
- أتولى أمور النفس نفسي ولا أتواكل أو أعتمد على الآخرين
- أعتز بنفسي ولا أحتاج لموافقة الآخرين ولا دعمهم طالما أتبع الحق
- أحترم تميزي وفرديتي وأحيا حياة أصلية بدون تقليد
- أحترم نفسي بعدم الاستسلام واليأس
- أعيش بكرامة ولا أقبل الإهانة
- أحترم نقاء نفسي وأبعد بها عن النقائص
- أتمسك بصلاحياتي ولا أسمح للآخرين بالتعدي عليها
- أحافظ على عزّي وكرامتي وأنا مصدر تعزيز لكل من حولي
- أبعد نفسي عن كل ما ينقص من هيبته وأسعى لأهداف عظيمة
- أدرك أهمية حفظ هوية النفس وعدم الالتفات للصغائر
- أتغافل وأبتعد عن كل ما لا يليق بي
- أعتني بنفسي وياكسابها الخبرات ورفع شأنها
- أقبل على الحياة بشهود وأستنكف عن العيش بغياب وعي وشهود

- أعطني بتطوير نفسي ورفع علمها
- أبعد نفسي عن كل ما يعرّضها للمساءلة
- أشعر بأهمية نفسي وأهمية توثيق ومراجعة تطوراتها إيجابًا وسلبًا
- أعطي نفسي فرصًا جديدة وأنسامح معها
- أسعى لإعطاء نفسي فرصًا للتجدد فأنا أستحق البدايات الجديدة
- أتوب وأصحح الأخطاء ولا أجلد نفسي
- أسعى لرفع نفسي لمستويات عالية علميًا ومهنيًا ومهاراتيًا وروحانيًا
- أقدّر نفسي وأحفظ هيبته ولا أقلل من شأنها
- أدرك أن الله ﷻ رفع من شأنني وشرفني
- ألزم نفسي بمعايير أخلاقية وقيمية عالية وأجنّبها اللوم والمُحاسبة قدر المُستطاع



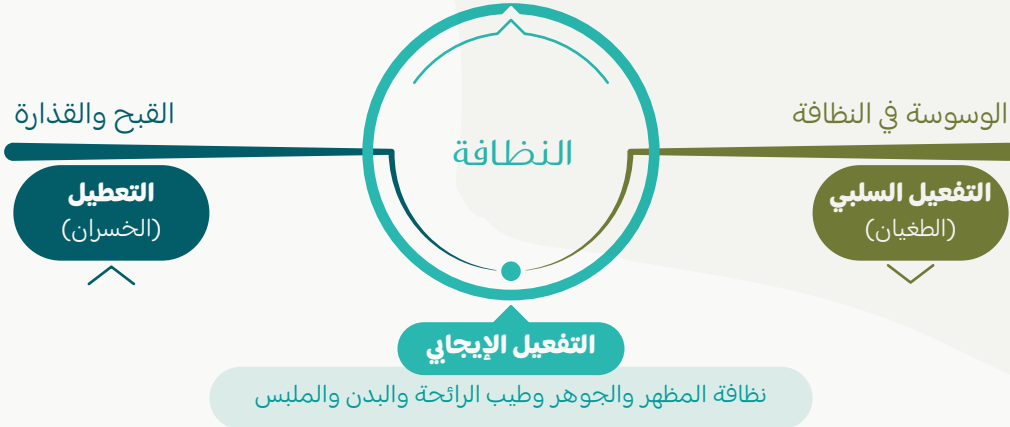
- أحب العلم وأسعى للتعلّم المستمر وتطوير معارفي ومهاراتي وقدرتي



- أقدم الأمور الهامة على أمور أخرى أقل أهمية



• ألتزم بالرقى الأخلاقي والسمعة الحميدة



- أحرص على جمال مظهري ورائحتي وجسدي وملبسي
- أحرص على نظافة كل ما هو ظاهر مني
- أحرص على نظافتي الداخلية
- أحرص على حفظ بدني بالعناية به وتنظيفه

خطة عمل

مهارة:

.....

سأبدأ في:

.....

.....

.....

.....

سأستمر في:

.....

.....

.....

.....

سأتوقف عن:

.....

.....

.....

.....

ملاحظات:

.....

.....

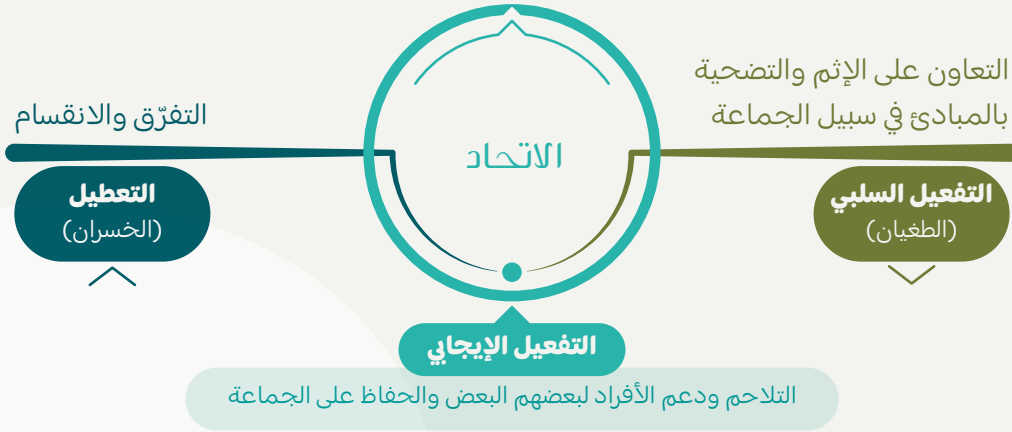
.....

.....

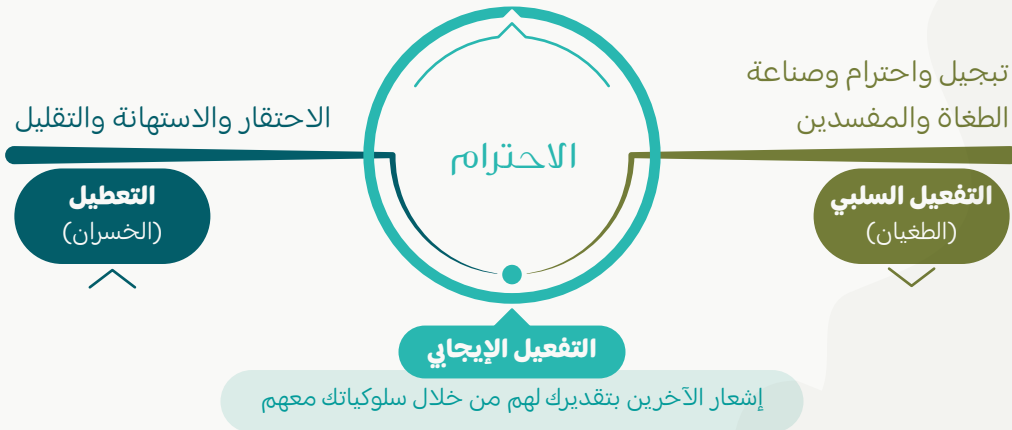
مهارات الذكاء العاطفي

العلاقة بالآخرين





- أحرص على جمع القلوب على قلب واحد وإبراز نقاط التلاقى المشتركة بين الأفراد والتمسك بحبل الجماعة
- أسعى لتوحيد الجهود ووحدة الفريق
- أدمع قوة المجموعة ولا أسمح بأي شيء يضعفها
- أدمع أفراد المجموعة
- أنا مصدر تعزيز ودعم لمجموعتي
- أمثل أفراد المجموعة خير تمثيل وأتخلى عن الأنانية
- أتواصى بالحق داخل المجموعة ونتعاون على البر والتقوى فقط
- أبقى ضمن مجموعتي ولا أنشق عنها طالما هي على الحق
- أتعامل بالوفاء للمجموعة
- أنا مصدر دعم ومنعة للمجموعة
- أستجيب لمتطلبات وحدة المجموعة
- أسعى لجبر الكسور داخل المجموعة ومعالجة الانشقاقات
- أسعى بكل ما في وسعي لحفظ الجماعة
- أشارك الموارد مع المجموعة لضمان وحدتها وعدم احتياجها لكيانات خارجية
- أحاسب نفسي والمجموعة كي نستمسك بالحق وبالجماعة



- أحرص على منفعة الآخرين وأعتني بمصالحهم

- أحرص على هداية الآخرين للحق وتقديم النصح لهم
- أثار مع الآخرين ولا أياس منهم تقديراً لهم
- أخفض الجناح للآخرين وأتواضع في التعامل معهم
- أتواضع وألين مع الآخرين احتراماً لهم (خصوصاً الوالدين)
- أميت العادات والسلوكيات السيئة التي تؤذي الآخرين
- أؤمن بقدرة الآخرين على اكتساب القدرات التي يحتاجونها وأساعدهم على تنميتها
- أمتع الأذى عن الآخرين قدر المستطاع
- أقدر قدرة الآخرين على القيام بأدوارهم ولا أتدخل في صلاحياتهم
- أعطي الآخر أولوية الاهتمام عندما يحتاج ذلك مني
- أراعي الأثر المستقبلي لكلماتي وأفعالي على الآخرين
- أهتم بما يظهره الآخرون من سلوك أو عمل وأقدره
- أدرس أثر سلوكياتي على الآخرين وأعترف بهذا الأثر
- أفصل في الأمور ولا أتركها معلقة معهم
- أتعامل مع الآخرين بحكمة وأجتنبهم اندفاعي ومبالغتي
- لا أروّع الآخرين، بل أساعدهم على الحفاظ على السلام النفسي
- أحفظ حقوق الآخرين وأرواحهم وأعراضهم وسمعتهم
- أستجيب لاحتياجات من حولي
- أدمع الآخرين وجدانيًا وبكل طريقة ممكنة
- أؤمن بمواهب الآخرين وقدراتهم وأثق بهم عندما يستحقون
- أحترم المهام التي وكلني بها الآخرون واحترم وعودي لهم
- أعتني بالآخرين وأحرص على مشاعرهم وتشافيهم
- أحترم احتياجات الآخرين وحقوقهم المالية
- أوفر القوت لمن هم تحت رعايتي وأسد احتياجاتهم بدون أن يطلبوا
- أعامل الآخرين معاملة حسنة فيها بر واحسان
- أنظر إلى من أحدثه إن لم يكن هناك مانع شرعي
- أعطي الآخرين الاهتمام والانتباه بيقظة
- أتخذ اجراءات المراقبة لحماية الآخرين
- ألاحظ أداء الآخرين وأنتبه لتوثيق صنائعهم وتذكرها
- أمنح الآخرين الفرص وأحترم حقهم في البدايات الجديدة
- أمنح الآخرين فرصاً لتصحيح أخطائهم واستعادة الثقة
- لا أذكر الآخرين بالإساءة والأخطاء إذا تابوا ورغبوا في العودة للصراط المستقيم
- أرفع قدر الآخرين وأرغب في تحسين أوضاعهم
- أحترم كرامة كل فرد وأحافظ على عزته وأساعده على رفع مكانته

- أحترم حق كل إنسان في الحياة وأدافع عنهم إذا لزم الأمر
- أرفع من معنويات الآخرين وأهتم بأمرهم عندما لا يكونون على ما يُرام
- لا أقصي الأفراد أو أهملهم وأتأكد من تمثيلهم فيما يخصهم
- أفي بوعودي للآخرين احترامًا لهم
- أحترم حقوق الآخرين وأدافع عنها
- أحترم احتياجات الآخرين وأفكر في مصالحهم وأقوم بواجباتي نحوهم بدون أن يذكروني
- أحمي خصوصية الآخرين
- أدافع عن حقوق الآخرين ولا أسمح لمشاعري تجاههم في التدخل
- أحترم حقوق الآخرين وأدافع عنها وأؤدي حقوقهم علي
- أحترم الحاجات الفردية لكل شخص
- أحافظ على كرامة الآخرين بغض النظر عن مستوى مواردهم
- أراعي مشاعر الآخرين وأهتم بحالتهم الانفعالية
- أقدّر جهود الآخرين وأعبر عن الامتنان لصانعي المعروف
- أحرص على كرامة الآخرين وأحرص على عدم إهانتهم
- لا أضع الآخرين في أي موقف محرج أو غير مريح لهم
- أحترم خصوصية الآخرين
- أحترم سلطات وتخصصات الآخرين
- أحترم ملكية الآخرين سواء مادية أو معنوية
- أحترم استقلالية الآخرين
- أحترم فردية كل شخص واختلافه عن الآخرين. يشمل ذلك احترام فرديته وقراره ورأيه وتفضيلاته واختياراته
- أحرص على كرامة الآخرين
- أحفظ مكانة الآخرين وأعاملهم على قدرهم
- أحفظ قدسية العلاقات والأماكن والشعائر
- أحترم رغبة الآخرين في التحكم في حياتهم
- أحترم عزة وكرامة الآخرين وأحرص على عدم إهانتهم أو السكوت على إهانتهم أمامي
- أحفظ المكانة والمقام والهيبة للآخرين ولا أحقر من شأنهم
- أنصت للآخرين ولا أقاطعهم



- أتفاعل مع الآخرين بقيم وتسامح رغم الأخطاء والانتهاكات
- أحتوي الآخرين عن طريق الاستماع والإنصات إليهم
- أحاول أن أكون الطرف الأكبر الذي يحتوي الآخرين في العلاقات
- أتميز برحابة العقل والصدر واتساعه للآخرين
- أستفيد من خبرات ومهارات الجميع بدون اقصاء
- أترفع عن الصغائر والتوافه لأستوعب الآخرين



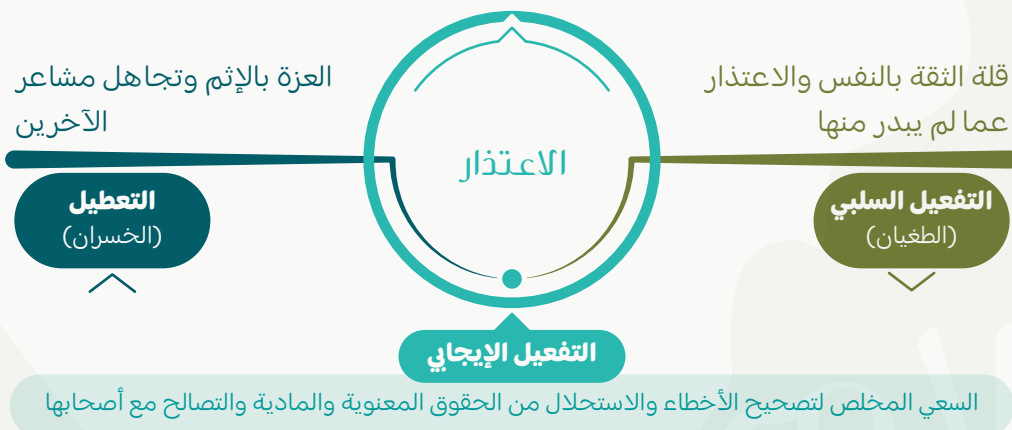
- أسعى لهداية الآخرين ودلّهم على ضالتهم
- أنير الطريق أمام الآخرين بما لدي من معلومات وخبرات وموارد ونصائح
- أتواصى بالحق مع الآخرين
- أحرص على هداية الآخرين ونصحهم
- أنفع الآخرين بما لدي من علم وخبرة
- أشارك المعلومات والخبرات والموارد لأرشد الآخرين إلى ما ينفعهم



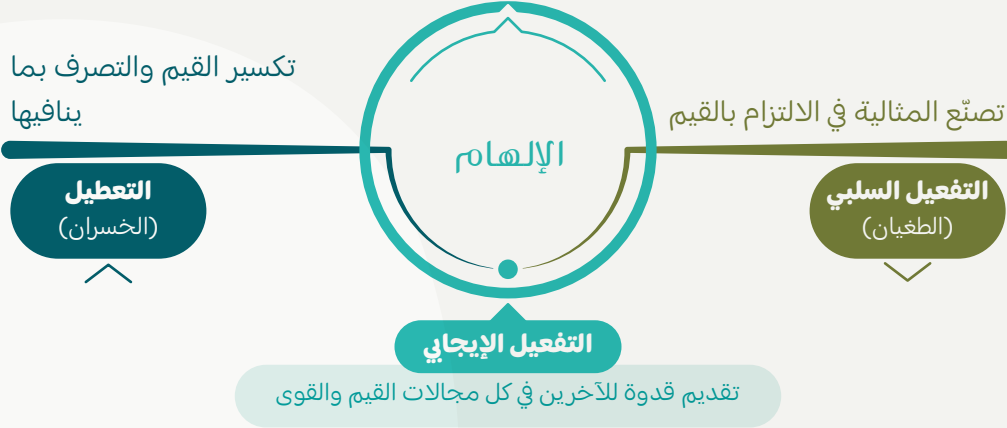
- أسعى للاستفادة القصوى من المهارات الفردية المتميزة للآخرين
- أسعى لتوضيح النقاط المشتركة بين الآخرين وجمعهم على قلب واحد
- أسعى للاستفادة من تنوع احتياجات الآخرين في التسويق والتعليم والطب وكل مجال
- أستفيد من خبرات ومهارات الجميع بدون إقصاء



- أسعى لفهم ما يرمي إليه الآخرون
- أستمع إلى الآخرين بتركيز
- أطرح الأسئلة وأستمع لأفهم كيف كوّن الآخر رأيه وما العوامل التي أدت لاعتقاده
- أنصت لأفهم وتحليل ما يقوله الآخرون
- أطرح الأسئلة وأستمع لأحيط بكل أبعاد ما يقوله الآخر

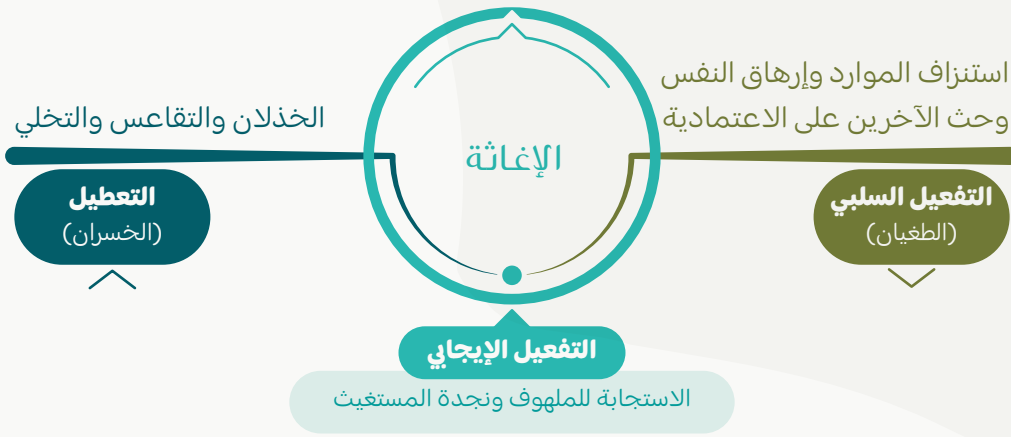


- أصحح الأخطاء في حق الآخرين وأعتذر وأطلب السماح منهم
- أسعى لإعادة جودة العلاقات بعد وقوع الخصومات
- أعتزف بالحق وأعتذر عما بدر مني ولا أعتز بالإنثم ولا أتبع الهوى وأعاند

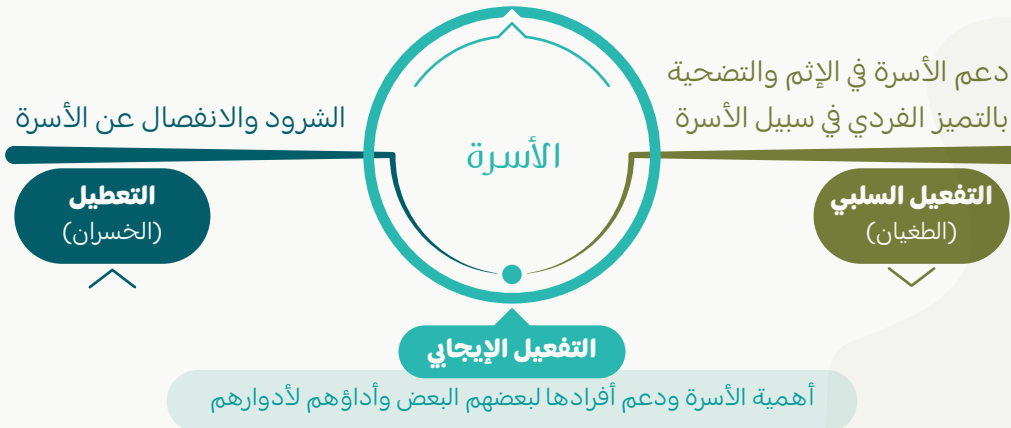


- أسعى لإلهام الآخرين بأفكار وتصورات إبداعية
- أسعى لإلهام الآخرين وهدايتهم لما فيه خيرهم
- أسعى لمدد النور والرشد والهداية والالهام لمن حولي
- تميزي وتفردى وتمسكي بهويتي يلهم الآخرين في محيطي
- سيطرتي على أموري وتحكمي في حياتي يلهم الآخرين
- أتصرف بمسؤولية والتزامي بمهامي يلهم الآخرين
- قيامي بمسؤولياتي ورعايتي لمن هم في محيطي يلهم الآخرين
- طموحي وسعبي نحو الأهداف العظيمة يلهم الآخرين
- تغافلي وترفعي عن الصغائر يلهم الآخرين
- انفاقي وتبرعي للمحتاجين يلهم الآخرين
- رحمتي وتعاطفي مع من حولي يلهم الآخرين
- أنا قدوة فيما يتعلّق بالعرفان لمن يُحسن إلى وفي الرضا والحمد
- حفظي لخصوصياتي ولخصوصيات الآخرين مصدر الهام لمن حولي
- حياتي يلهم الآخرين
- اتباعي للحكمة يلهم الآخرين
- تمسكي بالحق ودفاعي عنه يلهم الآخرين
- انصافي للناس وتعاطلي معهم بحيادية يلهم الآخرين
- تقديمي للقيمة واضافتي للنفع يلهم الآخرين
- ألهم الآخرين بتقديمي لمبادرات جديدة وأفكار مبدعة
- قوتي وتنميتي لمهاراتي في كل المجالات تلهم الآخرين
- وفائي لأصدقائي يلهم الآخرين

- نجدتي للمستغيث تلهم الآخرين
- ألهم الآخرين بتنميتي لمهاراتي وتطويري المستمر
- تسامحي يلهم الآخرين
- ألهم الآخرين بصبري وثباتي وصمودي
- محاسنتي لنفسي تلهم الآخرين
- ابداعي وأفكاري الجديدة ومقترحاتي تلهم الآخرين
- ألهم الآخرين بإنتاجي لكل ما هو جديد
- ألهم الآخرين ببدء مبادرات وأفكار ملهمة

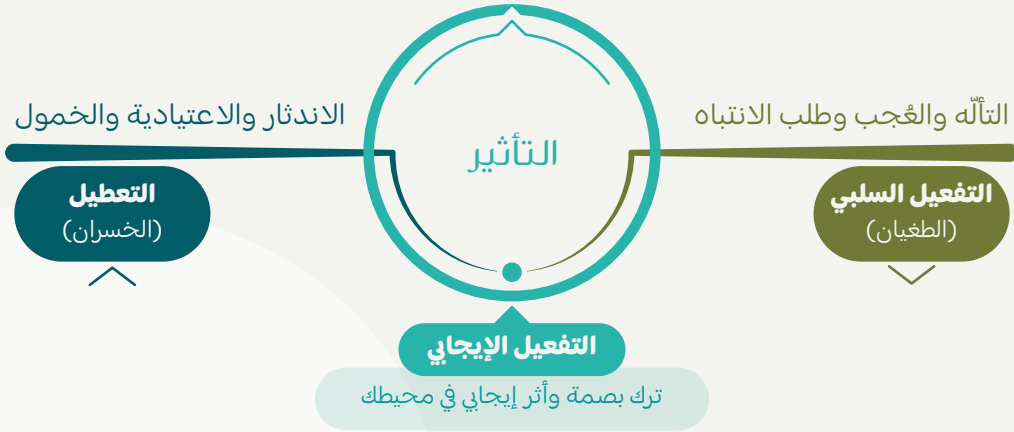


- أستجيب لنجدة من يلجأ إلي وقت الشدائد
- أستجيب لنجدة للآخرين بما لدي من خبرة وعلم
- أستجيب لنجدة للآخرين بما لدي من علم
- ألبى نداء استغاثة المستغيثين
- أنا ولي وداعم لكل ضعيف في موقف ضعف
- أحيي الأمل بإذن الله وأمد يد العون المادي والمعنوي لكل مستغيث



- أحرص على تماسك ووحدة أفراد أسرتي
- أبر بأفراد أسرتي وأحسن إليهم

- أتعامل بود وأظهر الحب قولاً وفعلًا مع أفراد أسرتي
- أتراحم وأتعاطف مع أفراد أسرتي
- أتعامل بالرفقة مع أفراد أسرتي
- أحافظ على سمعة وخصوصية أفراد أسرتي
- أحرص على جمع أفراد أسرتي والتقريب بين المتخاصمين فيها
- أدمم أفراد أسرتي
- أمثّل أفراد أسرتي خير تمثيل وأتصرف بالنيابة عنهم إذا أقتضى الأمر
- أحافظ على أسرتي وعلى أفراد أسرتي
- أنا مصدر للسلام لأفراد أسرتي ولا أهدد أمن أحد
- أنفق على من هم تحت رعايتي في أسرتي
- أنا مسؤول عن توفير القوت لمن هم تحت رعايتي في الأسرة
- أنا أغني أفراد أسرتي عن سؤال غيري
- أقوم بواجباتي تجاه أفراد أسرتي
- يلجأ أفراد أسرتي لي عند الشدائد
- أعبر عن امتناني لأفراد أسرتي بالقول والفعل
- أعطي كل ذي حق حقه في أسرتي
- أعدل بين أفراد أسرتي مهما كانت مشاعري
- أحكم بين المتخاصمين في أسرتي وأصلح بينهم قدر المستطاع
- أسامح أفراد أسرتي
- أساعد أفراد أسرتي على استعادة الثقة وإعادة العلاقات بعد حدوث الأخطاء
- أتناسى أخطاء الماضي قدر المستطاع لأستطيع البر بأفراد أسرتي
- أحاسب نفسي على تقصيري تجاه أفراد أسرتي
- أحاسب المعتدين داخل أسرتي حتى يمتنع الأذى عن المظلوم
- أنا حاضر بقوة في حياة أفراد أسرتي
- لا أتخلى عن أفراد أسرتي
- أتعامل بالحلم مع أفراد أسرتي
- أصبر وأثابر على مواجهة التحديات المتعلقة بأسرتي
- أنا مصدر عزة ورفعة لأسرتي
- أدمم أفراد أسرتي بكل ما لدي من قوة



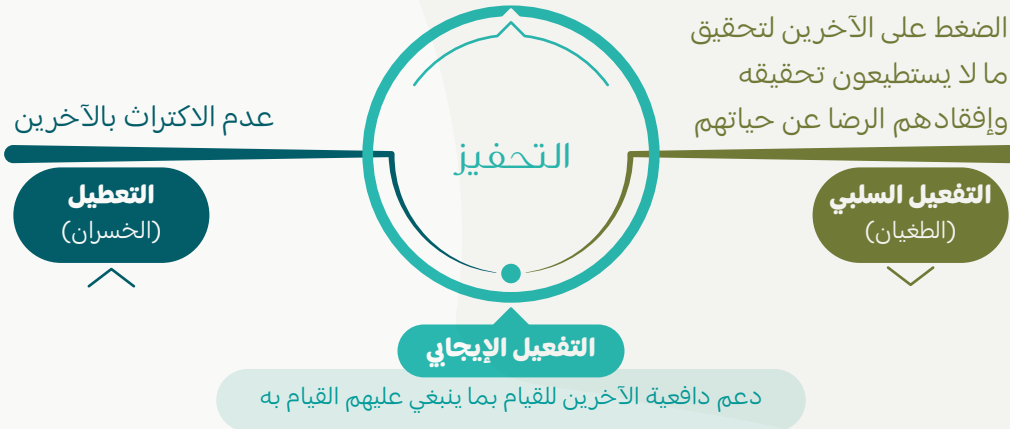
- أستجيب لحاجات الآخرين بخلق فرص وأشياء ومبادرات تؤثر في واقعهم
- أؤثر في محيطي بإيجاد الجديد المفيد
- أؤثر في حياة الآخرين بتمكينهم وتحفيزهم لتولي زمام أمورهم
- أؤثر في حياة الآخرين بتحفيزهم نحو التميز والتفرد
- أؤثر في حياة الآخرين بالقيام بشئونهم حتى يتمكنوا من الاستقلال والعناية بأنفسهم
- أؤثر في الآخرين بتحفيزهم نحو الاستقلال والاستغناء بتدريبهم وامدادهم بالموارد
- أؤثر في الآخرين بمساعدتهم ماديًا عند الحاجة وبالقيام بمسؤولياتي المادية نحوهم
- أؤثر في الآخرين بشكرهم وتقديرهم والاعتراف بصنائعهم
- أؤثر في الآخرين بمودتهم واغراقهم بالحب الذي يحتاجونه
- أؤثر في الآخرين بالدفاع عن حقوقهم
- أؤثر في الآخرين بالتسامح معهم والسماح لهم بتخطي الذنوب والأخطاء
- أؤثر في الآخرين بمحاسبتهم وعدم السماح لهم بالتدني عن المستويات الأخلاقية والقيمية المقبولة
- أؤثر في الآخرين بمنعهم حسب صلاحيتي من تعدي الحدود
- أؤثر في الآخرين بإجبارهم حسب صلاحيتي على احترام الحدود
- أبسط وأقدم الأفكار والمبادرات مما يجعلني مؤثرًا في محيطي
- أقدم قدوة على الانجاز والنمو يتأثر بها الآخرون وتلهمهم
- أؤثر في حياة الآخرين إيجابًا وأرفع مكانتهم وأقدم قدوة رائعة في عزة النفس
- أستطيع احداث تأثير إيجابي يُحيي القلوب والأجساد
- أقدم مبادرات تؤثر في المجتمعات والمؤسسات والأفراد
- أؤثر إيجابيًا في المجموعات وأبث روح التآلف فيها
- أؤثر إيجابيًا في محيطي بإضافة النفع والقيمة
- أستطيع أن أكون مصدرًا للبصيرة يستدل به الآخرون على الصواب
- يمكن للآخرين اللجوء إلي كمصدر للهداية والنصح
- أؤثر في محيطي بتفعيل قدراتي

- أنا مؤثر في صناعة القرار في محيطي
- أؤثر في محيطي بحفظ ميزان العدل
- أشارك في صناعة القرار بما يتسق مع الحق
- لدي تأثير عقلائي وحكيم رشيد في اتخاذ القرار للمجموعات
- أؤثر في محيطي بوضع تصورات لمبادرات جديدة تحسّن الحياة
- أأخذ المبادرات للتأثير في محيطي
- أؤثر في محيطي بإبداعي
- أقدم الأفكار الجديدة التي تؤثر في محيطي وتغيّر وجه الحياة للأفضل
- أضيف الجمال في محيطي بشكل إيجابي
- أساعد الآخرين على الوصول لسبل السلام
- أؤثر بإيجابية في محيطي بحمايتهم وبنشر ثقافة المهنية والالتزام والوقاية والصيانة
- أؤثر في محيطي بالاستجابة لمعطيات الحياة ومتغيراتها والاستجابة للآخرين
- أؤثر في محيطي بقوة في مجال التخصص والقوة بنواحيها المتعددة
- أؤثر في حياة الآخرين يتولى شئونهم عند الحاجة
- أؤثر في الآخرين إيجابياً وأنشر الأمن بينهم وأساعدهم على تبني معتقدات صحية
- أؤثر في حياة الآخرين بالتصرف بالنيابة عنهم عندما أكون مخولاً لذلك
- أحرك الآخرين نحو تجاوز الأزمات
- أتولى شئون الآخرين عند الحاجة وأؤثر في حياتهم بالعناية والدعم
- أحضس الآخرين نحو العزة والرفعة
- أؤثر في محيطي بما لدي من رؤية وبصيرة وخبرة وعلم
- أبعث الحياة والأمل لدى من حولي

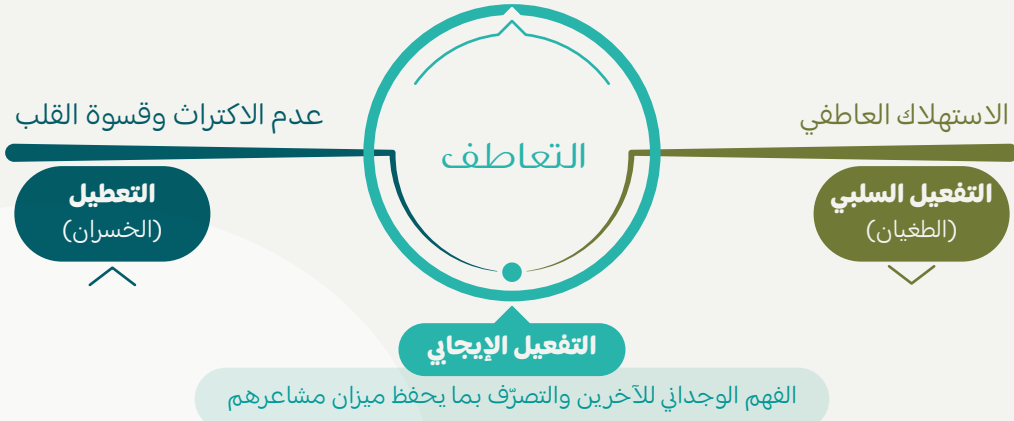


- أجمع بين الناس وأدعم التناغم بينهم وأعمل معهم في تعاون
- أحكم بين المتخاصمين وأقرب وجهات النظر
- أراعي احتياجات الأطراف المتخاصمة وأحكم بما يلي احتياجات الجميع

- أتواصى بالحق أثناء فض الخلافات وأحكم بالحق
- أنصف الأطراف المتنازعة أو المختلفة ولا أحيي أو أقصي أحد
- أسعى لاستعادة التوازن بين المتخاصمين وذلك برد الحقوق وإصلاح المعتدي لما أفسد
- أسعى لجبر العلاقات المكسورة بين الناس وترميم أو اصر التواصل
- أسعى لإعادة العلاقات والمودة بين الناس وترميمها
- أتحدث بالنيابة عن الناس لحل الأزمات وتقريب وجهات النظر
- أسعى لتوحيد الأهداف وجمع الأفراد على قلب واحد للتعاون على تحقيق الأهداف



- أحقّز الآخرين على إعادة المحاولة بطرق إبداعية وأبتعد عن بتّ اليأس والاستسلام
- أضيف الجمال حسياً ومعنوياً لأزيد تحفيز ودافعية الأفراد
- أقدّر الجهود وأظهر الامتنان على الجهود المبذولة
- أشجع كل شخص على اظهار فرديته وتميّزه مما يزيد دافعيته الداخلية
- أشعر كل شخص بملكيتة لمهامه مما يزيد دافعيته
- أساعد الآخرين على السعي نحو الاستقلالية مما يزيد من دافعيته
- أحمّس الأفراد للسعي نحو الأهداف الكبيرة
- أحمّس الأفراد لتحقيق المكانات العظيمة
- أحمّس الآخرين بالرفع من معنوياتهم وطموحهم
- أحمّس الآخرين نحو طلب العزة والمكانة العالية
- أبعث في الآخرين روح التفاؤل والمثابرة والعزيمة
- أحمّس الآخرين بمحاسبتهم على الهمة العالية والإنتاجية
- أحمّس الآخرين بكوفي رفيق رحلتهم أتابع معهم سعيهم نحو الأهداف



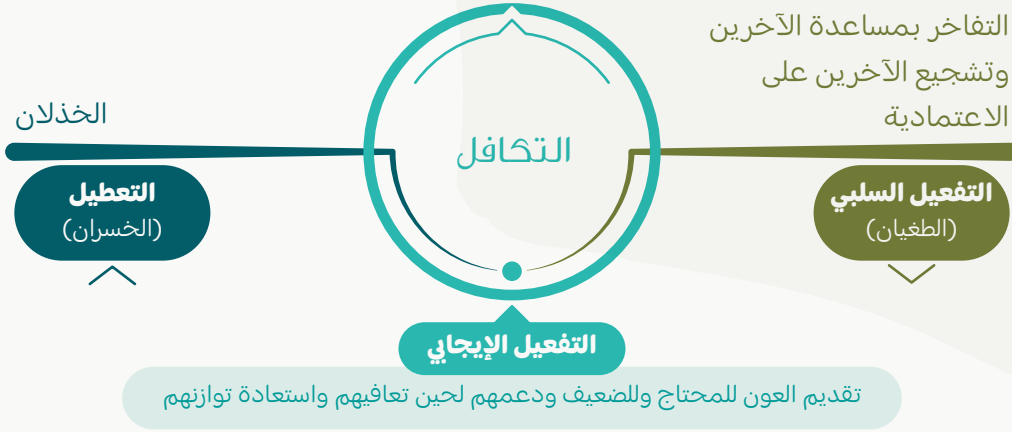
- أتفاعل وجدانيًا مع من فقدوا سلامهم الداخلي وأسعى لمساعدتهم على استعادة السلام
- أسعى للاهتمام وجدانيًا بالآخرين والحفاظ على مشاعرهم
- أفهم احتياجات الآخرين وأهتم بأمرهم وأستجيب لتلك الاحتياجات والاستغاثات
- أدمع الآخرين وجدانيًا وأرافقهم رحلة السلام النفسي
- أتعاطف مع حاجة الآخرين للشعور بالكرامة والعزة وأرفع من شأنهم
- أتعاطف مع الأفراد وأفهم احتياجاتهم الفردية وأنصفهم بأداء ما يحتاجون
- أرافق من فقدوا الشعور بالسلام والأمن حتى يبلغوا مأمّنهم مرة أخرى
- أتعاطف مع احتياجات الآخرين وأسعى للتصرف بالنبابة عنهم عندما يقتضي الأمر
- أتعاطف مع آلام الآخرين وأوجاعهم وأسعى إلى مساعدتهم على جبر الكسور وعلاج الجروح
- أعنتني وجدانيًا بمن هم في محيطي وأتولى مهمة دعمهم الوجداني بجديّة
- أحب السعادة للآخرين وأهبهم الهبات والعطايا لأسعدهم
- أشعر بحاجة الآخرين وأسعى لرزقهم والتكفل بهم
- أشعر بحاجة الآخرين وأسعى لمساعدتهم على تأمين قوتهم
- أتعاطف مع حاجة الآخرين للاستقلال وأسعى لمساعدتهم على تحقيق ذلك
- أشعر بالرحمة تجاه الآخرين
- أحمل المشاعر الإيجابية نحو الآخرين وأظهر العاطفة نحوهم
- أحمل مشاعر الرأفة تجاه الآخرين وأتعاطف معهم
- أتعاطف مع الآخرين وأجنّبهم مشاعر الإحراج والخزي بستر عيوبهم وكل ما يشينهم
- أتعاطف مع الآخرين وأدرك مشاعرهم وأستحي من أي شيء يؤدي مشاعرهم
- أتعاطف مع الآخرين وأهتم بشؤونهم وأقوم على خدمتهم
- أستمع إلى الآخرين بتعاطف واهتمام
- أتعاطف مع الآخرين وأسامحهم وأعفو عنهم لإدراكي للطبيعة البشرية الناقصة



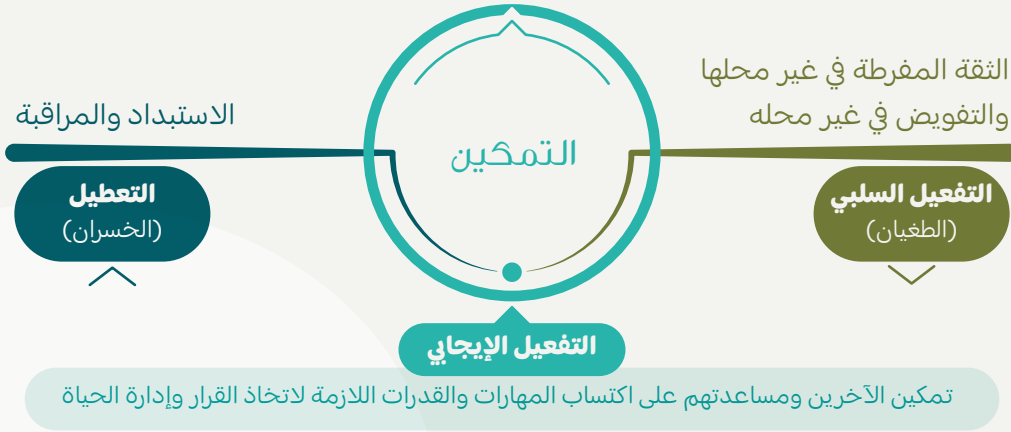
- أتعاون على بسط وتقديم المساعدة والفرص وكل ما هو خير
- لدي رغبة في تطوير ورفع درجة الأداء تدفعني للتعاون مع الآخرين
- لدي رغبة في الوصول لعزة المجتمع تدفعني للتعاون مع الآخرين
- أبادر بتقديم الأفكار وأتعاون مع الآخرين على تنفيذها
- أوّلف بين الأفراد والآراء مما يدعم التعاون بينهم
- أضيف القيمة في محيطي مما يدفعني للتعاون مع الآخرين لتعمّ الفائدة
- أدمع اتباع السياسات والإرشادات الهادية مما يدعم التعاون بين الأفراد
- أصبر على الأذى والتحديات والصعوبات في التعامل مع الآخرين لأستطيع التعاون معهم
- أقوم بمهامي في الفريق وأشجع كل فرد على الالتزام بوعوده أيضًا
- أعمل على دعم مهارات التناغم والعمل على حفظ التوازن والسلام داخل الفريق
- أدعو إلى الالتزام بالسياسات وحفظ الحقوق مما يدعم مهارات التعاون
- أتفاعل بشكل مستمر مع المتغيرات والمعطيات داخل الفريق وأستجيب لها
- أدمع روح التأخي والتحاب والدعم داخل الفريق وبين الأفراد
- أبنّي الثقة والأمن وأدعو لتبني قنوات أمينة لها مصداقية مما يحسّن فرص التعاون مع الآخرين
- أتصرف بالنيابة عن الآخرين بالتنسيق والتعاون معهم إذا اقتضى الأمر
- أساعد الآخرين وأتعاون معهم على إصلاح ما يفسد وعلى النهوض مجددًا كأفراد وكفرق عمل
- أقود الفرق وأتعاون مع أفرادها لتحقيق النتائج بإذن الله
- أسعى لتوحيد الأهداف وجمع الأفراد على قلب واحد للتعاون على تحقيق الأهداف
- أرغب في إحياء المجتمعات والمؤسسات والمبادرات، ويدفعني هذا للتعاون مع الآخرين
- أمثّل فريق أفضل تمثيل



• أظهر الود والحب بالقول والفعل



- أحمل همّ الآخرين وأنطوع لمساعدتهم
- أرعى المحتاج وأقوم على احتياجاته
- أسعى لدعم المتعثر حتى يصل للاستقلالية مرة أخرى بإذن الله
- أنفق مما آتني الله لدعم من يحتاج قدر استطاعتي
- أعول من تعثر في الحياة قدر استطاعتي إلى أن يصبح قويًا بإذن الله
- أعنتني بالاحتياجات الفردية للأشخاص الضعاف حسب ظروف واقعهم
- أدافع عن حق المظلوم
- أسعى مع المظلوم حتى يستعيد حقه
- أدعم وأوالي من يحتاج لدعمي
- أستجيب لاحتياج المستغيثين في محيطي قدر استطاعتي
- أساند الضعيف حتى يستعيد قوته وتلتئم جراحه النفسية والجسدية
- أحيي الأمل في نفوس اليائسين والضعفاء

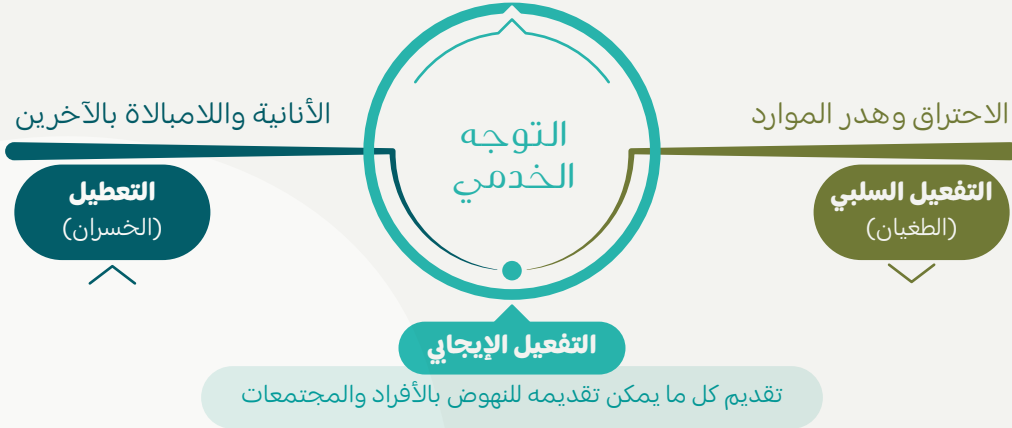


- أقوم بتمكين الآخرين من امتلاك القرار وإدارة حياتهم
- أؤمن بقدرة الآخرين على القيام بالمهام وأقوم بتمكينهم من ذلك ودعم ثقتهم بأنفسهم
- أساعد الآخرين على اكتساب القدرات الهامة لهم
- أقوم بتفويض وبناء ثقة الآخرين في قدرتهم على تولى الأمور
- أقدم النصيحة والتدريب للآخرين بهدف تمكينهم
- أقدم الموارد وأشرك خبراتي مع الآخرين بهدف تمكينهم وإمدادهم بكل ما يحتاجون من دعم
- أساعد الآخرين على رفع مستوى العلم والمهارة بهدف تمكينهم
- أمتنع نفسي من التدخل في صلاحيات الآخرين
- أتابع مع الآخرين مستويات تقدمهم وأساعدهم على تقييم الأداء
- أتغاضى عن الأخطاء التي يرتكبها الآخرون أثناء التعلم
- أدعم الآخرين وأقف بجانبهم أثناء تعلمهم مهارات التمكين
- أتهمل مع من أقوم بتدريبهم وأنفهم أخطاءهم
- أصبر على الناس أثناء تعلمهم المهارات والخبرات ولا أنتقد عثراتهم



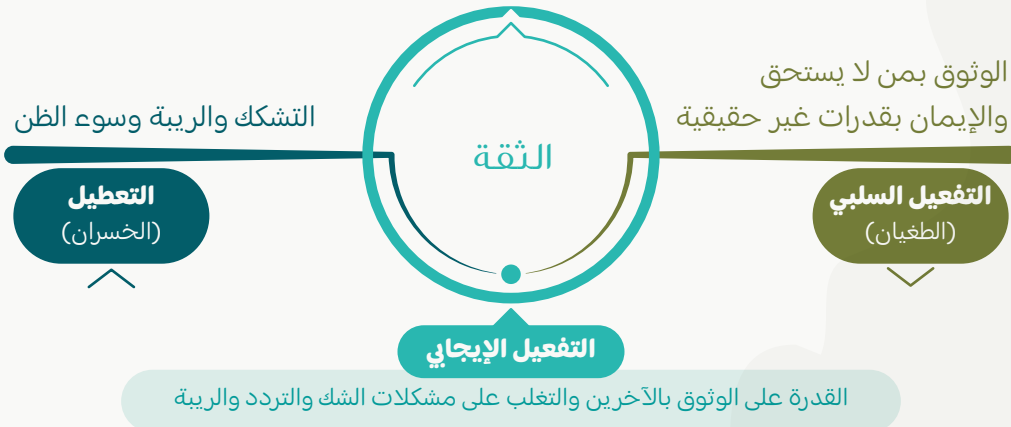
- أنشر روح التآخي والتعاون والتآلف لدعم تناغم الأفراد والجماعات
- أنشر روح السلام والوفاق بين الأفراد والمجموعات
- أنشر روح التعاطف والتراحم بين الأفراد والمجموعات

- أسعى لتوحيد الأهداف وجمع الأفراد على قلب واحد للعمل بتناغم على تحقيق الأهداف

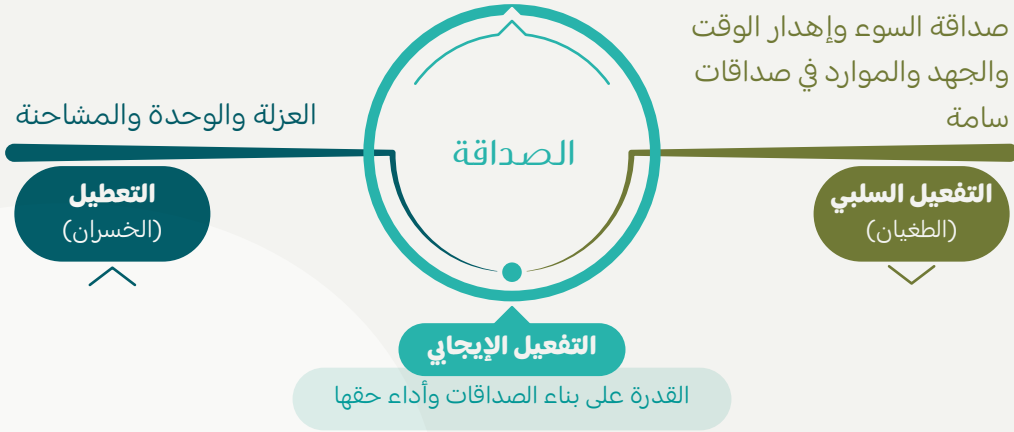


- أسعى لاستعادة كل ما يفقده المجتمع ما قيم أو أخلاق أو حماس وأمل
- لدي شغف بسدّ الاحتياجات والفجوات بأفكار ومبادرات جديدة تخدم النفس والمجتمع
- أبدأ أشياء تخدم النفس والمجتمع
- أسعى لإيجاد الحلول وكل ما يخدم المجتمع
- استخدم الإبداع لتفعيل كل ما هو جديد لنفع الإنسانية
- أكزس القوى والمهارات الإبداعية لخلق الجديد النافع للبشرية لحل الأزمات ولتحسين جودة الحياة
- أشعر بالمسؤولية تجاه مجتمعي وأتصرف وكأن كل مشكلة هي لي
- أقدم الفرص والحلول
- أسعى لتحسين الأمور في محيطي ولرفع المعاناة ورفع مستوى جودة الحياة
- أفعل ما في وسعي لرفع عزة المجتمع والحفاظ على عزة الآخرين وكرامتهم
- أسعى لحفظ حياة الآخرين وبتّ الأمل في نفوسهم
- أقدم المبادرات والأفكار والجهود لخدمة الآخرين
- أحرص على خدمة الآخرين ونفعهم وإضافة القيمة في حياتهم
- أنير الطريق للآخرين
- أسعى لنشر الهداية والصلاح
- أقهر التحديات المجتمعية وأسيطر على المتغيرات السلبية قدر المُستطاع
- أسعى نحو تحسين الأوضاع المجتمعية وتذليل كل عسير
- أسعى للدفاع عن الحقوق المسلوبة وانصاف المظلوم
- أسعى لدعم منعة مجتمعي وتقويته
- أقوم على احتياجات الآخرين
- لا أتخلى عن الآخرين
- أعمل على حل الأزمات والحكم في الأمر الشائكة
- أدعم العدل وأنصر المظلوم

- أذافع عن حقوق الآخرين
- أسعى لهداية الآخرين
- أسعى لفهم احتياجات الآخرين وتلبيتها
- لدي الرغبة في هداية الآخرين وإرشادهم
- أستجيب لحاجات الآخرين
- أستخدم قوتي في خدمة الآخرين
- أساعد الآخرين على تبني قنوات تتسق مع الحق وأساعدهم على بلوغ حالة الاطمئنان
- أسعى لجبر خواطر الآخرين ومساعدتهم على التعافي
- أعني بالآخرين وأتولى شئونهم
- أسعى لتحقيق التوازن والسلام في المجتمع
- أسعى لحماية الآخرين وحفظهم
- أستخدم قوتي في خدمة الآخرين
- أعني بالآخرين وأتولى شئونهم
- أتصرف بالنيابة عن الآخرين بالتنسيق والتعاون معهم إذا اقتضى الأمر
- أفتح أبواب الخير والدعم للآخرين
- أسعى لتأمين قوت من أعول ومن يحتاج قدر استطاعني
- أسعى لدعم استقلالية الآخرين
- أظهر الرأفة بكل أشكالها تجاه الآخرين
- تحركني الرحمة لمساعدة الآخرين
- أتلف بالآخرين في الرخاء والشدة
- أظهر الود بكل أشكاله تجاه الآخرين
- أحسن إلى الآخرين وأبر بهم وأساعدهم
- أدمع كل من يلجأ إلي
- أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين



- لدي القدرة على الوئوق بالآخرين



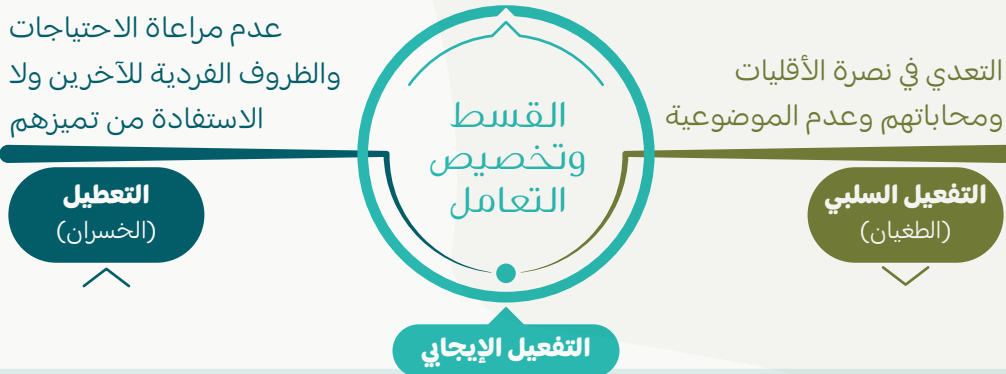
- أصادق وأرتبط وجدائيًا بمن يستحقون ذلك
- أحترم فردية أصدقائي ولا أطالبهم بأن يشبهوني
- أساعد أصدقائي على التحكم في أمورهم وأقوم بتمكينهم قدر استطاعتي
- أقوم بكل واجباتي تجاه أصدقائي ولا أخذلهم
- لا أتخلى عن أصدقائي ولا أخذلهم وأدعمهم دومًا
- أهب العطايا والمنح لأصدقائي تعبيرًا عن مشاعري
- أفعل ما أستطيع لأدعم استقلالية أصدقائي ولأغنيهم عن الاحتياج لغيري
- أعزز من قوة أصدقائي وأشدد من أزرهم
- أتعامل بالرحمة والتعاطف مع أصدقائي
- أظهر الود وأعبر عن محبتي لأصدقائي بالقول والفعال
- أتلف بأصدقائي وأعاملهم بلين
- أشكر أصدقائي على مشاعرهم وصنائعهم
- أستحي من أي فعل يؤدي مشاعر أصدقائي
- أحفظ خصوصية وسمعة وأسرار أصدقائي
- أفي بوعودي لأصدقائي
- أتعامل بالحسنى والبر مع أصدقائي
- أتعامل بنبل وكرم مع أصدقائي
- أتمهّل وأتعامل بالحلم ما أصدقائي
- أثنى على الطباع الحميدة لأصدقائي وأتعامل معهم بدمائة خلق
- أتواصى بالحق مع أصدقائي
- أفعل ما في وسعي لنصح وارشاد وهداية أصدقائي
- أحرص على أن أكون مصدرًا للنور والتفاؤل والنفع لأصدقائي
- أتواصى بالصبر على التحديات وعلى تحقيق الأهداف مع أصدقائي
- أسعى لرفع مكانة أصدقائي

- أسعى لحفظ عزة أصدقائي
- أسعى لإضافة النفع والقيمة في حياة أصدقائي
- أسعى لإحياء الأمل في نفوس أصدقائي والحفاظ على حياة كل منهم
- أقدم كل ما في وسعي لأصدقائي
- أتعامل تعاملًا جميلًا يتسم بالفضل مع أصدقائي
- أسعى لحفظ توازن مشاعر أصدقائي ومساعدتهم على الوصول للسلام الداخلي
- أؤمن بقدرات أصدقائي وأثق بهم
- أتصرف بالنيابة عن أصدقائي إذا لزم الأمر
- أستجيب لاحتياجات أصدقائي واستغاثاتهم قدر استطاعتي
- أدمع أصدقائي بقوة
- أعفو وأصفح عن أصدقائي ولا أذكرهم بالأخطاء
- أتجاوز عن أخطاء أصدقائي إذا اعتذروا
- أغفر لأصدقائي فكلنا يخطئ
- أدمع ثقة أصدقائي بأنفسهم فيما يتعلق بالقدرات وأساعدهم على اكتسابها
- أنصح أصدقائي وأنبههم للأخطاء وأهنئهم على النجاحات
- أستمع وأصغي إلى أصدقائي
- أرى وأبصر ما يمر به أصدقائي ولدي بصيرة بما في داخل كل منهم
- أحضر في حياة أصدقائي بقوة وأشهد على الأحداث في حياتهم
- أتعلم مع أصدقائي وننمو سوياً
- أسعى لإعادة الود إذا ما حدثت مشكلات مع أصدقائي
- أساعد أصدقائي على استعادة مكاناتهم وثقة الآخرين بهم بعد ارتكابهم للأخطاء



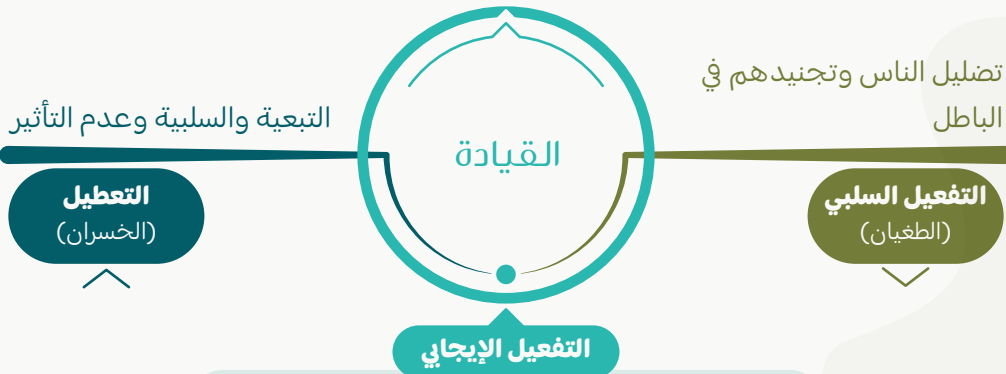
- أوسّع على الآخرين
- أرزق مما أعطاني الرزاق وخاصة فيما يتعلق بمسؤولياتي تجاه من هم تحت رعايتي
- أسد احتياج الآخرين من القوت وخصوصًا من هم تحت رعايتي

- أساعد الآخرين على الاستقلالية
- أعطي وأهب بلا سبب ولا استحقاق من الآخرين ولا انتظار مقابل وأكثر مما يتوقعه الآخرون أو يحتاجونه
- أتعامل مع الآخرين بالنبل والكرم والجود
- أعطي وأقوم على احتياجات الآخرين
- أفتح أبواب الخير والفرص أمام الناس
- أعبر عن ودي ومحبتي بالعباء الوجداني والمادي
- أقدم كل ما في وسعي للآخرين
- أعطي كل ما ينفع الآخرين مادياً ومعنوياً



التقييم الدقيق لحاجات الآخرين ووضع كل معطيات ظروفهم في الاعتبار لتقييم احتياجاتهم ومساعدتهم والتعامل معهم بحكمة

- أقوم بتقييم حاجات الآخرين بدقة والنظر لكل الظروف المحيطة بكل شخص لأستطيع مساعدته
- أراعي فردية وتمييز الآخرين لأستطيع تقييم احتياجاتهم وتخصيص التعامل
- أتعامل حسب المهارات والقدرات والتفضيلات الفردية المميزة لكل فرد
- أزن كل شخص حسب معطيات حياته وظروفه وأخصص التعامل وفقاً لذلك
- أستخدم الحكمة في تخصيص تعاملي وفقاً لشخصية كل شخص
- أستجيب لمعطيات كل شخص وتمييز ظروفه وقدراته واحتياجاته



تحريك الآخرين نحو الهدف (في الأسرة والعمل والعلاقات)

- أقسط مع أفراد الأسرة أو الفريق والعناية باحتياجاتهم الفردية
- أحرك الآخرين نحو الخلق والابتكار

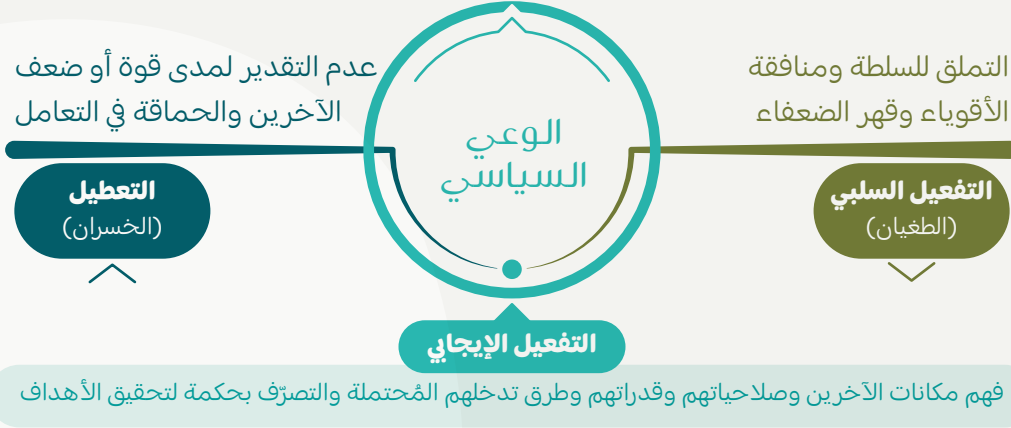
- أقوم بإيجاد المبادرات والحلول والنتائج وكل ما يحرك الناس نحو الهدف
- أقود في مجالي وفي محيطي بإبداع
- أقدم حلولاً وفرضاً جديدة لتحسين أداء الفريق ونتائج العمل
- أتراحم وأتفاعل وجدانياً مع الآخرين
- أراعي الظروف الخاصة للآخرين وأتلف بهم
- أتحلّى بالحلم تجاه أخطاء الآخرين
- أقدر جهود الآخرين وأكافئهم
- أتحمّل المسؤولية تجاه أفراد أسرتي أو أوضاع فريقي
- أنا مسؤول عن توفير الاحتياجات المادية لمن هم تحت رعايتي أو إدارتي
- أعبر عن ودي ومشاعري تجاه الآخرين وأقود بتعاطف ومودة
- ألتزم بمكارم الأخلاق عند تولي مهام قيادية
- أحفظ خصوصية الأفراد والفرق تحت مسؤوليتي
- أتسم بالهيبة بين أفراد أسرتي أو أعضاء فريقي
- أركز على الأهداف وأتجاهل المشتتات لأصل بالأفراد على الهدف
- أستمع وأنصت للأفراد تحت قيادتي
- أعطي وأقدم الفرص والأفكار وكل دعم للآخرين لأدعم تحقيق الهدف
- أحرك الآخرين نحو تحسين الأوضاع والنمو وتعلم المهارات
- أحرك الناس نحو مستويات أعلى من الأداء ونحو تحصيل مكانات أعلى
- أحرك الناس نحو ما يُحبيهم ويُحيي المجتمعات والمبادرات
- أحرك الناس نحو المبادرة والفعالية
- أحدد أولويات الأهداف التي أود تحريك الناس تجاهها وأقدم ما ينبغي تقديمه منها
- أحرك الناس نحو الأهداف المشتركة وأقوم بالتأليف بينهم
- أحرك الناس نحو إضافة القيمة والنفع
- أحرك الأفراد نحو اتباع الصواب واستخدام البصيرة
- أضع التعليمات والسياسات الهادئة وأوضح التوقعات وأحرك الناس في اتجاه الالتزام بها
- أقود بصبر وصمود وإرادة وعزيمة
- أنفذ ما أعد به
- أعاقب المخالفين وفق صلاحياتي وألتزم بالبر بالوعيد
- أستخدم الصلاحيات المتاحة لإجبار الفريق على التحرك نحو الهدف
- أقود الآخرين نحو الهدف برغم الصعاب والأضرار والمشقة النفسية والذهنية والعضلية وأتخذ القرارات المتعلقة بذلك
- أسعى لتيسير تحديات تحقيق الأهداف وأساعد الفريق على القيام بالمهام برغم الصعوبات
- أقبض على زمام الأمور بقوة

- احرك الناس نحو تذليل الصعاب من أجل تحقيق الأهداف
- لدي الحسم في إنهاء الخلافات والعلاقات والأزمات الصعبة
- أبنى القدرات اللازمة لتحقيق الأهداف للفريق وللعمل
- أحدد أولويات الأهداف التي أود تحريك الناس تجاهها وأقوم بتأخير ما ينبغي تأخيره منها
- أمنع المعوقات وأتعامل بحسم مع مانعي تحقيق الأهداف
- أقدر بإذن الله على تحريك الآخرين نحو الهدف والقيام بالمهام المطلوبة
- أحدد أولويات الفريق والمهام
- ألتزم بمهامي القيادية من أول المهام لآخرها ولا أترك السفينة في منتصف الطريق
- أنهى المهام التي بدأتها مع الآخرين أو الفريق
- أخذ دور قيادي في الأمور التي تتطلب حسم وفصل بين المتنازعين
- أخذ دور قيادي في دعم التصرفات العادلة ومقاومة الظلم
- أتحرك دومًا لحفظ الحقوق للأفراد والمؤسسات
- أحرص على أن أكون مصدرًا للحكمة والنصيحة لدى الآخرين
- أخذ دور المرشد والدليل للآخرين
- أبادر وأفعل كل ما هو جديد
- أحرك الآخرين نحو حفظ التوازن والسلام وأنشر روح الطمأنينة
- أحرك الآخرين نحو الالتزام بالقيم والسياسات وحفظ المبادئ العليا
- أقود بقوة بفضل الله ﷻ
- أحرك الآخرين نحو التأخي ودعم بعضهم البعض وبناء الثقة
- أحرك الآخرين نحو تبني قناعات أمينة ونحو اليقين والطمأنينة
- أحرك الآخرين نحو التأخي ودعم بعضهم البعض وبناء الثقة
- أحرك الآخرين نحو التعافي وتجاوز الأزمات
- أتولى أمور الآخرين وأستطيع قيادتهم بإذن الله ﷻ
- أخذ دور مجتمعي للنهضة بالمجتمع ودعم استقلالية الأفراد
- أستوعب الآخرين
- امتلك البصيرة بأمور الآخرين
- امتلك الخبرة اللازمة لقيادة الآخرين
- أسعى للحضور واليقظة والاندماج في المهام وفي العملية القيادية
- أدمع الآخرين بكل ما أملك من علم وأدعم روح النمو والتطور
- أراقب الأوضاع والأفراد وكل الأفعال حسنت أو ساءت
- ألاحظ الأداء، وأحصي الجهود والنتائج، وأجمع المعلومات وأحلل العناصر
- أحاسب على الأخطاء وأفعل القوانين والسياسات ضد المخالفين
- أقود الآخرين نحو احتواء الخلافات ونحو البدايات الجديدة

• أحرك الفريق نحو الأهداف بحيوية وبتحفيز

• أحرك الآخرين نحو احتواء الخلافات والبدائيات الجديدة وتصحيح الأخطاء واستعادة الثقة

• أحرك الآخرين نحو احتواء الخلافات والبدائيات الجديدة وتناسي الماضي



• أتبع خفض الجناح واللين مع من هم أكبر قدرًا وأعلى مكانةً أو أضعف مني

• أختار آليات قول الحق ودعمه بما يتناسب مع إدراكي مراكز القوى بالموقف

• أدرك مراكز القوى في كل موقف وأتصرف بحكمة ورشد

• أدرك مكانة الأشخاص ذوي النفوذ في كل موقف وأتصرف بحكمة وفقًا لها

• أترقق مع من هم أضعف مني

• أدرك مواطن القوى والنفوذ في الآخرين وأتعامل بحكمة وفقًا لها

• أدرك من هم أصحاب النفوذ وصناع القرار في الموقف وأتصرف بحكمة وفقًا لذلك الفهم

• أدرك مواطن القوى والنفوذ في الآخرين وأتعامل بحكمة وفقًا لها

• أدرك من لديه صلاحيات المنع وعرقلة الجهود في الموقف وأتصرف بحكمة وفقًا لذلك

• أدرك من لديه صلاحيات اجبار الأطراف في الموقف وأتصرف بحكمة وفقًا لذلك

• أدرك من لديه صلاحيات اتخاذ القرار وتفعيل السياسات في الموقف وأتصرف بحكمة وفقًا لذلك



• أبر بالوعد المعلن والمخفي وأصدق حسن ظن الناس بي



• أفعل العواقب السلبية للأفعال حتى لا يستهين الناس بالقواعد والقوانين



- أَدْعِم الكيانات التي أنتمي إليها وأواليها شريطة ألا تتعارض مع الأوامر الإلهية
- أؤمن بالقيم المشتركة للكيانات التي أنتمي إليها شريطة ألا تتعارض مع الأوامر الإلهية
- أنا حريص على السلام والأمن في الكيانات التي أنتمي إليها ولا أتسبب في الإخلال به
- أنا حريص على وحدة الكيانات التي أنتمي إليها وأدافع عنها ضد أي تهديد لوحدها
- ولائي باقي للكيانات التي أنتمي إليها والتي تهمني ولا يتغير بسبب الضغوط طالما تتلزم بشرع الله ﷻ
- أحرص على اتساق الكيانات التي أنتمي إليها مع الحق وأسعى لإعادتها إليه إن انحرفت
- أتعامل ببر وإحسان داخل الكيانات التي أنتمي إليها
- أحافظ على خصوصية وأسرار الكيانات التي أنتمي إليها
- أنا ممتن للكيانات التي أنتمي إليها وأعبر عن امتناني بالقول والفعل
- أعبر عن حبي بالقول والفعل للكيانات التي أنتمي إليها
- أستحي من أي فعل يشين الكيانات التي أنتمي إليها أو ينعكس سلبيًا عليها
- أحرص على رفع شأن الكيانات التي أنتمي إليها
- أحرص على عزة ورفعة وكرامة الكيانات التي أنتمي إليها وأنا أحد مصادر عزتها
- أسعى لإحياء الكيانات التي أنتمي إليها
- أحافظ على الكيانات التي أنتمي إليها وأحميها

- أنصرف بالنيابة عن الكيانات التي أنتمي إليها عند الحاجة وأمثلها خير تمثيل
- أنا مصدر قوة للكيانات التي أنتمي إليها
- أستجيب لاحتياجات الكيانات التي أنتمي إليها
- أحاسب المسؤولين في الكيانات التي أنتمي إليها حرصًا على استمراريتها وحفظها
- أنا حاضر وبقوة في المفترقات الحاسمة للكيانات التي أنتمي إليها
- أنا مصدر غنى للكيانات التي أنتمي إليها ويمكنهم الاعتماد علي
- أنا مصدر نفع للكيانات التي أنتمي إليها
- أدلل من طباعي لأستطيع الانصياع لمنظومة الكيانات التي أنتمي إليها طالما التزمت بالتعاليم الإلهية



- أطوّر الآخرين وأرفع قدرهم مما يدعم العلاقات والتواصل
- أبسط وأقدم كل ما هو خير، مما يدعم العلاقات والتواصل
- أحافظ على عزة الآخرين ورفع مكانتهم مما يدعم العلاقات والتواصل
- أحرص على إحياء القلوب والنفوس والأجساد، مما يدعم العلاقات والتواصل
- أأخذ مبادرات تعش العلاقات وتدعم التواصل بيني وبين الآخرين
- احتوي الآخرين ولا أقصي أحدًا مما يدعم العلاقات والتواصل
- أضيف القيمة وأنفع الآخرين مما يدعم العلاقات والتواصل
- ألتزم بمعايير الهداية والصلاح مما يدعم العلاقات والتواصل
- أتحلّى بالتحمل والصبر مما يقوي العلاقات ويدعمها ويضمن استمراريتها
- أفي بالوعد مما يدعم العلاقات والتواصل
- ألتزم بالحق وأبتعد عن التحيز والتعصب مما يدعم العلاقات والتواصل
- أسعى لاستعادة العلاقات والتواصل الطيب بعد الأزمات
- ألتزم بالجمال في التعامل مع الآخرين (جمال الخلق، الصفح الجميل، الهجر الجميل)
- أبنى عقلية التوازن والسلام وعدم ترويع الناس مما يدعم العلاقات والتواصل
- أحفظ الحقوق والأمانات مما يدعم العلاقات والتواصل
- أستجيب لحاجات الآخرين وأتفاعل معهم مما يدعم العلاقات والتواصل

- أَدْعِمِ الْآخَرِينَ وَأَسَانِدْهُمْ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَحَافِظْ عَلَى الْإِطْمِئْنَانِ وَالثِّقَةِ فِي الْعَلَاقَاتِ مِمَّا يَبْنِيهَا وَيَقْوِيهَا
- أَدْعِمِ الْآخَرِينَ وَأَسَانِدْهُمْ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَسْعَى لِجَبْرِ الْآخَرِينَ وَمُسَاعَدَتِهِمْ عَلَى التَّعَاوِي مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَدْعِمِ الْآخَرِينَ وَأَسَانِدْهُمْ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَفْتِحْ أَوْاصِرَ عِلَاقَاتٍ وَرَوَابِطَ جَدِيدَةً
- أَعْطِي عَطَاءً غَيْرَ مَشْرُوطٍ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتْرَاحِمُ وَأَتَعَامَلُ بِدَفْعِ قَلْبِي مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَلَطَّفُ بِالْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بِالْحَلْمِ وَالْإِمْهَالِ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَعْتَبِرُ عَنِ الشُّكْرِ وَالتَّقْدِيرِ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَيَقْوِيهَا
- أَتَعَامَلُ بِالكَرَمِ وَالتَّكْرِيمِ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بَوَدٍّ وَمُحِبَّةٍ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَلْتَزِمُ بِالمَبَادِئِ الْحَمِيدَةِ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بِالرَّأْفَةِ، مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَيَقْوِيهَا
- أَتَعَامَلُ بِحَيَاءٍ مَعْتَدِلٍ مَعَ النَّاسِ وَلَا أَفْعَلُ أَيَّ شَيْءٍ يَحْرَجُهُمْ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَحْتَرِمُ صِلَاحِيَّاتِ كُلِّ فَرْدٍ وَمَلَكيَّتِهِ لِحَيَاتِهِ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَحْتَرِمُ فَرْدِيَّةَ وَتَمَيُّزَ كُلِّ شَخْصٍ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بِزُهْدٍ فِيمَا يَمْلِكُهُ الْآخَرُونَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَقُومُ بِوَجْهِيَّاتِي تَحَاهُ الْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَحْتَرِمُ خُصُوصِيَّةَ الْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بِحِكْمَةٍ مَعَ الْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَامَلُ بِالْحَسَنِ وَالبِرِّ مَعَ الْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَحْضِرُ بِحَيَوِيَّةٍ فِي حَيَاةِ الْآخَرِينَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَسَامِحُ وَأَتَغَافَلُ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَدْعِمُ رُوحَ احْتِرَامِ الْحَقُوقِ وَتَعْوِيضِ كُلِّ مَنْ يَتِمُّ انْتِهَاكُ حَقِّ لِهْ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَنَاسَى الْأَخْطَاءَ وَأَبْدَأُ صَفْحَةً جَدِيدَةً مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَعْتَذِرُ عِنْدَمَا أَخْطِئُ وَأَصْلِحُ مَا أَفْسَدْتُ قَدْرَ الْمُسْتَطَاعِ وَأَعِيدُ الْحَقُوقَ مِمَّا يَدْعِمُ الْعَلَاقَاتِ وَالتَّوَاصُلِ
- أَتَعَالَى عَنِ الصَّغَاثِرِ وَأَتَرْفَعُ عَنِ التَّوَاغِيهِ فِي الْعَلَاقَاتِ مِمَّا يَدْعِمُهَا وَيَقْوِيهَا



- أسعى لتفعيل الآخرين نحو الحيوية والشغف بالحياة
- أشجع الآخرين على النظرة المستقبلية، والتفكير في عواقب الأمور، ونتائج أفعالهم
- أعزز رغبة الآخرين وقدرتهم على تحمل نتائج أفعالهم
- أحفز الآخرين على الانتاجية والإضافة وتقديم أشياء جديدة
- أحفز الآخرين نحو الابتكار والإبداع
- أساعد الآخرين على أخذ المبادرات وتفعيل البدايات الجديدة
- أحفز الآخرين نحو المبادرة والابتكار والتفكير في الممكن
- أحثّ الآخرين على الاستمرار، والدأب، والمثابرة، وإعادة المحاولة من أجل تحقيق الأهداف
- أحثّ الآخرين على التطوير من مهاراتهم من أجل الاستقلالية
- أشجّع الآخرين على التطور لنيل العزة والرفعة
- أحفز الآخرين على السعي لتيسير الأمور وإيجاد الحلول
- أشجع الآخرين على الارتقاء والنمو والتطور
- أشجّع الآخرين على الفاعلية والمبادرة والإقدام والتخطيط
- أشجّع الآخرين على التناغم والتعاون والتآخي
- نحو النفع وإضافة القيمة
- أساعد الآخرين على تنمية البصيرة السليمة
- أسدي النصح للآخرين لمساعدتهم على النمو والتطور
- أدمع الآخرين وأشجعهم على الصبر والتخلي بالإرادة والعزيمة من أجل النمو وتطوير النفس
- أحاسب الآخرين على عدم الوفاء بالوعد وأشجّعهم على المصداقية والالتزام
- أساعد الناس على تهذيب النفس وقهر الرغبات المدمرة والمشاعر المُثبِّطة
- أشجع الناس على النمو وتحمل المسؤولية وتحمل نتائج التصرفات السلبية المُتعمّدة
- أجبر الآخرين على اكتساب متطلبات النمو واكتساب المهارات حسب السلطة المخوّلة وعبر التحديات والمهام
- أشجّع الآخرين على تحمل المشقة الجسدية والضرر النفسي الناتج عن مخالفة الهوى من أجل الاستقامة وبناء الصمود في وجه المشاق لتصحيح الأوضاع

- أَدْعَمُ الْآخَرِينَ لِلْقَبْضِ عَلَى زَمَامِ أُمُورِهِمْ وَتَحْمَلُ الْمَسْئُولِيَّةَ
- أَطْوِّرُ الْآخَرِينَ بِخَفْضِ الْمَكَانَةِ لِلتَّهْذِيبِ وَالْإِصْلَاحِ إِذَا اقْتَضَى الْأَمْرُ وَأَيْضًا حَثُّهُمْ عَلَى الرَّحْمَةِ وَاللِّينِ
- أَسَاعِدُ الْآخَرِينَ عَلَى تَغْيِيرِ طَبَائِعِهِمْ الصَّعْبَةَ
- أَشْجِّعُ النَّاسَ عَلَى الْحِسْمِ وَانْهَاءِ مَا يُؤْذِيهِمْ مِنْ عِلَاقَاتٍ، وَخِلَافَاتٍ، وَأَوْضَاعٍ سَامَةٍ، وَمَشَاعِرٍ مُؤْذِيَّةٍ
- أَسَاعِدُ الْآخَرِينَ عَلَى تَكْوِينِ الْقُدْرَاتِ وَاِكْتِسَابِ الْمَهَارَاتِ
- اسْتَعْمَدُ تَأْخِيرَ الثَّوَابِ وَالْمُكَافَأَةِ حَتَّى يَتِمَّ تَعَلُّمُ الْمَهَارَاتِ وَانْجَازُ الْمَهَامِ
- أَسَاعِدُ الْآخَرِينَ عَلَى تَطْوِيرِ مَهَارَاتِهِمْ لِاسْتِعَادَةِ الْحَقُوقِ وَحِفْظِ مِيزَانِهَا
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى الْإِيْمَانِ بِقُدْرَاتِهِمْ مِنْ خِلَالِ تَنْمِيتِهَا
- أَحَقِّزُ النَّاسَ نَحْوَ الْعِلْمِ وَالْمَرَاتِبِ الْمَتَقَدِّمَةِ
- أَشْجِّعُ النَّاسَ عَلَى التَّفُوقِ وَالْوَضُوحِ وَالتَّعْبِيرِ عَنِ النَّفْسِ بِأَرِيحِيَّةٍ أَمَامَ الْجُمُوعِ
- أَعَزِّزُ رَغْبَةَ الْآخَرِينَ وَقُدْرَتَهُمْ عَلَى الِاسْتِمْرَارِ فِي مَهَامِهِمْ وَاتِّقَانَ أَعْمَالِهِمْ
- أَسَاعِدُ الْآخَرِينَ عَلَى تَنْمِيَةِ وَعِيهِمْ وَحَثُّهُمْ عَلَى الشُّمُولِيَّةِ فِي الرُّؤْيَةِ
- أَدْرِبُ الْآخَرِينَ عَلَى التَّمْيِيزِ بَيْنَ الْحَقِّ وَالْبَاطِلِ وَالْحُكْمِ السَّلِيمِ عَلَى الْأُمُورِ وَالْأَشْخَاصِ
- أَدْرِبُ الْآخَرِينَ عَلَى إِدَارَةِ الْمَشَاعِرِ وَالتَّصَرُّفِ بَعْدَ
- أَدْرِبُ الْآخَرِينَ عَلَى إِدَارَةِ الْمَشَاعِرِ وَالتَّحَرُّفِ عَنِ الْحَقِّ بَعِيدًا عَنِ الْأَهْوَاءِ
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى اتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ الْحَكِيمَةِ وَتَحْرِيِ الْمَوْضُوعِيَّةِ
- أَحْثُ الْآخَرِينَ عَلَى مَعَامَلَةِ الْآخَرِينَ عَلَى حَسَبِ احْتِيَاجَاتِهِمْ
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى اتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ الرَّشِيدَةِ وَتَحْرِيِ الْمَوْضُوعِيَّةِ
- أَشْجِّعُ النَّاسَ عَلَى التَّفَكِيرِ الْأَصِيلِ غَيْرِ التَّقْلِيدِيِّ وَنَحْوِ عَدَمِ التَّقَيُّدِ بِالْقَدِيمِ وَالحَالِي
- أَدْعَمُ ثِقَةَ الْآخَرِينَ بِأَنْفُسِهِمْ مِنْ نَاحِيَةِ الْجَمَالِ وَقُدْرَتِهِمْ عَلَى صِنَاعَةِ الْجَمَالِ
- أَسَاعِدُ النَّاسَ عَلَى الْوَصُولِ لِسَبِيلِ السَّلَامِ النَّفْسِيِّ وَحِفْظِ التَّوَازُنِ
- أَحْرِّكُ النَّاسَ نَحْوَ سَبِيلِ وَقَايَةِ النَّفْسِ وَحِفْظِهَا
- أَحَقِّزُ النَّاسَ عَلَى التَّفَاعُلِ مَعَ الْأَحْدَاثِ وَالِاسْتِجَابَةِ لِلْمَعْطِيَّاتِ مِنْ حَوْلِهِمْ
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى بِنَاءِ قُوَّتِهِمْ فِي الْمَجَالَاتِ الْمُتَعَدِّدَةِ: رُوحِيَّةٍ، وَصَحِيَّةٍ، وَفِكْرِيَّةٍ، وَعِلْمِيَّةٍ، وَاجْتِمَاعِيَّةٍ، وَمِهْنِيَّةٍ، الْخ
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى التَّأَخِي، وَدَعْمُ بَعْضِهِمْ الْبَعْضَ
- أَحْثُ الْآخَرِينَ عَلَى اخْتِبَارِ الْقَنَاعَاتِ وَفَحْصِ مَا يُؤْمِنُونَ بِهِ وَفَقًّا لِمَرْجِعِيَّةِ أَمِينَةٍ
- أَحْثُ الْآخَرِينَ عَلَى التَّأَخِي، وَدَعْمُ بَعْضِهِمْ الْبَعْضَ
- أَشْجِّعُ الْآخَرِينَ عَلَى اِكْتِسَابِ مَهَارَاتِ التَّعَاوِي وَالتَّهْوُوضِ بَعْدَ الْأَزْمَاتِ
- أَحْثُ الْآخَرِينَ عَلَى التَّأَخِي، وَدَعْمُ بَعْضِهِمْ الْبَعْضَ
- أَحْثُ الْآخَرِينَ عَلَى فَتْحِ آفَاقٍ وَفُرْصٍ جَدِيدَةٍ
- أَعْطِي الْآخَرِينَ مَا يَنْمِيهِمْ مِنْ مَعْلُومَاتٍ وَمَوَارِدٍ تَسَاعِدُ عَلَى اسْتِقْلَالِيَّتِهِمْ وَليْسَ لِتَعْطِيلِهِمْ أَوْ تَشْجِيْعِهِمْ عَلَى الِاعْتِمَادِيَّةِ عَلَى الْآخَرِينَ
- أَمْنِحُ الْآخَرِينَ الْفُرْصَ لِلنَّمُوِّ وَالتَّعْدِيلِ لِسُلُوكِهِمْ

- استخدم التكريم والشكر لدعم السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين
- أقدّر وأدعم السلوكيات الحميدة لدى الآخرين وأحثهم على مكارم الأخلاق
- أحث الآخرين على أعمال الرأفة
- أشجع الآخرين على اكتساب الحياء والاتصاف به
- أشجع الآخرين على حفظ خصوصيتهم وخصوصية ذويهم
- أشجع الآخرين على أعمال البر والإحسان
- أدرب الآخرين على تولى شؤونهم بأنفسهم
- أشجع الآخرين على الصمود والثبات ليستطيعوا أن يكونوا مصدر دعم للآخرين
- أحث الناس على النبل والكرامة والتنزه والتسامي
- أحث الآخرين على التنزه والتسامي
- أشجع الناس على ما ينميهم ويطورهم ويُجَلِّ من شأنهم
- أحث الآخرين على الرفعة والتواصي بالتواضع وعدم تغذية غرورهم
- أحث الآخرين على السعي نحو الأهداف العظيمة
- أشجع الآخرين على الطموحات العالية
- أشجع الآخرين على ما يُعلَى من مكانتهم ويشرف من قدرهم
- أشجع الآخرين على التركيز على الهدف والتغافل عن المُشتتات
- أدرب الآخرين وأعلمهم آليات التبصر بالأمور
- أساعد الآخرين على تنمية الفراسة والنظرة التحليلية للأمور
- أعلم الناس مما علّمني الله ﷻ وأحثهم على أن يصلوا لمراحل خبرة متقدمة
- أشجع الناس على الحضور والحيوية واليقظة
- أعلم الآخرين مما علّمني الله ﷻ
- أشجع الآخرين على اكتساب المعارف والعلوم
- أشجع الناس على مراقبة النفس وتحري الضمير
- أشجع الناس على توثيق نتائج قراراتهم وأفعالهم، وجمع المعلومات بهدف التحليل
- أحث الآخرين على المسؤولية ومحاسبة النفس
- أشجع الناس على الدافعية والحماس للنمو
- أحث الآخرين على التسامح والتحرك نحو البدايات الجديدة وأسعى لتدريبهم على سبل إصلاح ما أفسدوا وسبل استعادة الثقة
- أحث الآخرين على التسامح وتناسي أخطاء المعتدين عند المقدرة
- أحرك الآخرين نحو ما يحييهم ويُحيي ذويهم
- أحث الآخرين على أن يصبحوا مسؤولين مهيمنين عن حياتهم



- أدمع الشعور بالحيوية والتفاؤل لدى الآخرين
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على القيام بمسؤولياتهم تجاه من هم تحت رعايتهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على حصد مراتب عليا في مجال مهاراتهم وقدراتهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على الانتصار والظهور على منافسيهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على الاستقلالية وأدّكرهم بمواردهم ونقاط قوتهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على الاستقلال عن طريق دعمهم نحو الاستقلال المادي والعاطفي
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على تولى أمورهم ولا أقوم بها بالنيابة عنهم
- أدمع شعور الآخرين باستقلاليتهم واكتمالهم بدون الحاجة للآخرين
- أعزز احتفاء كل فرد بما يميّزه عن الآخرين وأدّكره بنقاط تميزه عن غيره
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على تولى شؤونهم بأنفسهم
- أدمع تقدير الآخرين لذواتهم وأحثّهم على الالتزام بحفظ الكرامة
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على نيل المراتب العظيمة وأشجعهم على أخذ مبادرات نحو ذلك
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على نيل المراتب العالية وأشجعهم على أخذ مبادرات نحو ذلك
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على الالتزام بمعايير عليا عن طريق المحاسبة
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على القيام بالمهام
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على اكتساب القدرات التي يحتاجونها بإذن الله
- أدمع ثقة الآخرين في إمكانية امتلاكهم للأخلاق الحميدة وأثني على سلوكياتهم الحسنة
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على الالتزام بالحق والدفاع عنه
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على التمييز والحكم واتخاذ القرار
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على تقديم النفع لأنفسهم ولمن حولهم وأحثّهم على التطوع
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على خلق مبادرات وأشياء جديدة
- أدمع ثقة الآخرين فيما يتمتعون به من جمال وفي قدرتهم على صناعة الجمال
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على إيجاد الحلول والفرص
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على إعادة المحاولة والمثابرة

- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على التعافي بعد الأزمات
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على اكتساب القوة المادية والمعنوية بإذن الله
- أدمع ثقة الآخرين في أنفسهم والإيمان بقدراتهم وأهليتهم وأحقيتهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على العفو عند المقدرة
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على التسامح مع من أساء إليهم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على قهر مشاعرهم ورغباتهم غير الحميدة
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على اجبار أنفسهم على السلوك السليم
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على منع أنفسهم مما لا يليق
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على تذليل الصعاب والتحديات
- أدمع ثقة الآخرين في قدرتهم على اكتساب الخبرات



- أفعل العقاب عند الضرورة
- أجبر الأطراف المعنية على الالتزام بالسياسات والآداب والقوانين حسب صلاحياتي
- أفعّل ما ينبغي فعله لتفعيل السياسات وضبط سلوك الآخرين حتى لو اقتضى الأمر الحاق الضرر بهم كخفض الراتب أو إنقاص علامات أو كتابة تقرير أداء سيئ
- أقهر النفس والآخرين للالتزام بالسياسات والقوانين حسب صلاحياتي
- أقلص الصلاحيات أو أضع قيودًا عند الحاجة لدعم الالتزام بالسياسات
- ألبأ إلى خفض المكانات للمخالفين حتى يعودوا للاستقامة
- أسعى لترويض وتذليل الطباع الصعبة للمخالفين
- أسعى لتأخير الامتيازات والثواب لمعاينة المخالفين
- أحفظ توازن الحقوق وأسعى لاستعادتها وفق القوانين
- أمنع المخالفين من التعدي وأمنعهم من الحرية إذا اقتضى الأمر حسب صلاحياتي
- أستخدم الإقناع والحجة لتوضيح الحق الذي ينبغي اتباعه لتتضح التوقعات لدى الجميع
- أحكم في النزاعات بالرجوع للسياسات والقوانين



- أقدم الخير والفرص والعروض والمبادرات لأفراد الفريق وأحثهم على ذلك
- أنشر روح الارتقاء والتطوير داخل الفريق مما يمنع التكاسل والخمول
- أنشر روح تعزيز أفراد الفريق لبعضهم البعض ورفع مستوى أداء الفريق، وحفاظ كل فرد على مكانة وكرامة الأفراد الآخرين
- أحرص على إحياء الأفراد والمؤسسات والمشاريع، مما يدعم روح الفريق
- أقدم المبادرات وأعمل بفاعلية لدعم الفريق
- لا أبخل بأي نصيحة أو معلومة على الفريق
- أنشر روح التناغم والتآخي والتعاون وعدم الإقصاء وأعمل بتعاون مع الجميع
- أضيف القيمة والنفعة للفريق
- أتحلّى بالتحمل والصبر في التعامل مع أعضاء الفريق
- أفي بالوعود والالتزامات كي لا أؤثر سلبيًا على أداء الفريق
- أفعل العواقب السلبية لتكاسل أعضاء الفريق أو إساءة تهم لبعضهم البعض أو عند تجاوزهم لأخلاقيات العمل
- أنشر روح تحكم كل فرد في مهامه ومسؤولياته
- أنشر روح التراحم واللين بين الأعضاء وأخفص جناح الرحمة وأتعامل برفق
- أنشر روح التحدي والإرادة وتذليل الأفراد لطبائعهم الصعبة وللمعطيات الصعبة
- لا أتقبل السلوكيات المزعجة وأسعى لإنهاء أي إيذاء يحدث من أي من أفراد الفريق
- أحقّر الفريق نحو اكتساب القدرات وأدعمه بآليات اكتساب المهارات
- أحفظ حقوق أفراد الفريق وأسعى لاستعادتها إن تم انتهاكها
- أسعى لزيادة وعي الفريق وإحاطته بملايسات العمل
- أسعى لحل الخلافات بين أعضاء الفريق ونشر روح التناغم
- أنشر روح الموضوعية والالتزام بالعدل
- أدمع روح الموضوعية والبحث عن الحقيقة بدلاً من التحيز واتباع الأهواء
- أنشر روح الموضوعية والحكمة والعقلانية وعدم الانسياق وراء المشاعر والأهواء
- أضع كل شخص في المجالات التي يتقنها وأدعم التميز في المهارات وأراعي الاحتياجات الفردية

- أنشر روح الموضوعية والرشد والعقلانية وعدم الانسياق وراء المشاعر والأهواء
- أَدْعُو لِحَفْظ وَإِعَادَةِ التَّوْازِنِ وَالسَّلَامِ وَالتَّنَاغُمِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْفَرِيقِ وَأَثْنَاءِ الْأَوْقَاتِ الصَّعْبَةِ
- أَحْفَظِ الْعَهْودَ، وَالْأَمَانَاتِ وَأَحْمِي الْفَرِيقَ
- أَسْتَجِيبُ لِمَعْطِيَاتِ الْعَمَلِ وَلاَحْتِيَاجَاتِ أَفْرَادِ الْفَرِيقِ
- أَظْهَرُ الْقُوَّةَ فِي مَجَالِ التَّخْصِصِ، وَفِي الْإِرَادَةِ، وَفِي كُلِّ شَيْءٍ لِدَعْمِ الْفَرِيقِ
- أَظْهَرُ الْقُوَّةَ فِي مَجَالِ التَّخْصِصِ، وَفِي الْإِرَادَةِ، وَفِي كُلِّ شَيْءٍ لِدَعْمِ الْفَرِيقِ
- أَنْشُرُ ثِقَافَةَ الثِّقَةِ، وَالتَّأَخِي وَالمَوَالَاةِ وَالدَّعْمِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْفَرِيقِ
- أَنْشُرُ رُوحَ الْأَمْنِ وَاليَقِينِ وَالثِّقَةَ بَيْنَ الْأَفْرَادِ
- أَنْشُرُ ثِقَافَةَ الثِّقَةِ، وَالتَّأَخِي وَالمَوَالَاةِ وَالدَّعْمِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْفَرِيقِ
- أَعْمَلُ عَلَى تَعَاوُنِ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ مِنَ الْأَزْمَاتِ وَأَنْشُرُ رُوحَ الْإِهْتِمَامِ بِيَعْنَهُمُ الْبَعْضَ
- أَنْشُرُ ثِقَافَةَ الثِّقَةِ، وَالتَّأَخِي وَالمَوَالَاةِ وَالدَّعْمِ بَيْنَ أَفْرَادِ الْفَرِيقِ
- أَشَارِكُ الْمَعْلُومَاتِ وَالنِّصَائِحَ النَافِعَةَ بِإِخْلَاصٍ مَعَ الْفَرِيقِ
- أَنْشُرُ رُوحَ التَّعَاوُنِ وَالتَّرَاحُمِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَدْعُمُ رُوحَ التَّأَخِي وَالحِرْصِ عَلَى الْآخَرِينَ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَنْشُرُ رُوحَ الْإِمْهَالِ وَالتَّرْوِي وَضَبْطِ النَفْسِ
- أَشْكُرُ الْمُتَمَيِّزِينَ وَأَنْشُرُ رُوحَ الْإِمْتِنَانِ وَالتَّقْدِيرِ
- أَنْشُرُ رُوحَ الْوُدِّ وَالتَّنَاغُمِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَدْعُمُ السَّلُوكِيَّاتِ الْحَمِيدَةَ وَأَتَّبِعُ كُلَّ مَا هُوَ غَيْرُ حَمِيدٍ
- أَنْشُرُ رُوحَ الرَّأفَةِ وَالتَّنَاغُمِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَنْشُرُ رُوحَ التَّعَاوُنِ وَالْبِرِّ
- أَحْتَرَمُ خُصُوصِيَّةَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ وَخُصُوصِيَّةَ الْبَيِّنَاتِ الَّتِي نَتَعَامَلُ مَعَهَا
- أَتَعَامَلُ بِحَسْمٍ مَعَ الشَّائِعَاتِ
- أَنْشُرُ رُوحَ التَّرَفُّعِ عَنِ الصَّغَائِرِ وَالتَّعَالِي عَنِ التَّفَاهَاتِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَعَزِّزُ جُهُودَ الْآخَرِينَ وَأَدْعُمُهَا وَأَضِيفُ الْقِيَمَةَ لِكُلِّ مَا يَفْعَلُونَ
- أَفِيدُ الْفَرِيقَ بِخَبْرَاتِي
- أَسْتَمِعُ وَأَنْصِتُ لِلْقَائِدِ وَلِأَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَعْمَلُ بِالْوَعْيِ وَاليَقِظَةِ لِأَدَاءِ الْمَهَامِ
- أَحَاسِبُ أَعْضَاءَ الْفَرِيقِ عَلَى التَّقْصِيرِ حَسَبِ صِلَاحِيَّاتِي
- أَحْصِي الْأَدَاءَ دَاخِلَ الْفَرِيقِ لِكِي يَحْصَلَ كُلُّ فَرْدٍ عَلَى حَقِّهِ
- أَنَا رَقِيبٌ عَلَى نَفْسِي وَعَلَى الْآخَرِينَ لِضَمَانِ أَدَاءِ الْمَهَامِ وَالِإِتِّمَامِ بِالسِّيَاسَاتِ
- أَتَعَاوَلُ عَنِ الْأَخْطَاءِ الصَّغِيرَةِ وَأَنْشُرُ رُوحَ التَّسَامُحِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَتَعَاوَلُ عَنِ الْأَخْطَاءِ الصَّغِيرَةِ وَأَنْشُرُ رُوحَ التَّسَامُحِ بَيْنَ أَعْضَاءِ الْفَرِيقِ
- أَبْعَثُ رُوحَ الْحَيَوِيَّةِ فِي الْفَرِيقِ

- أنشر ثقافة الاعتذار وإصلاح الأخطاء وتعويض المتضررين بين أفراد الفريق
- أتغافل عن الأخطاء الصغيرة وأنشر روح تناسي أخطاء الماضي
- أحرص على احترام تميّز وتفرد واختلاف كل فرد في الفريق
- أقوم بمهامي تجاه الفريق ولا أنسلق على أكتاف الآخرين
- ألتزم بالتعاون مع الفريق من البداية للنهاية ولا أترك السفينة في منتصف الطريق
- أتحمّل نتائج أفعالي ولا ألوم الآخرين
- أؤمن بالوفرة والسعة ولا أخشى من تفوق الآخرين علي
- أشارك بالأفكار وأفتح أبواب الفرص للتعاون مع الفريق
- أشارك الفريق بالأفكار الجديدة الخلاقة
- أشجع الفريق على بدء المبادرات النافعة
- أتقن عملي مع الفريق وأبدع فيه
- أضيف الجمال والإحسان لعملي وعلاقاتي داخل الفريق
- أثار مع أعضاء الفريق لتحقيق الأهداف بإذن الله
- أوجد الأفكار والحلول لكل ما يواجهه الفريق من تحديات

خطة عمل

مهارة:

.....

سأبدأ في:

.....

.....

.....

.....

سأستمر في:

.....

.....

.....

.....

سأتوقف عن:

.....

.....

.....

.....

ملاحظات:

.....

.....

.....

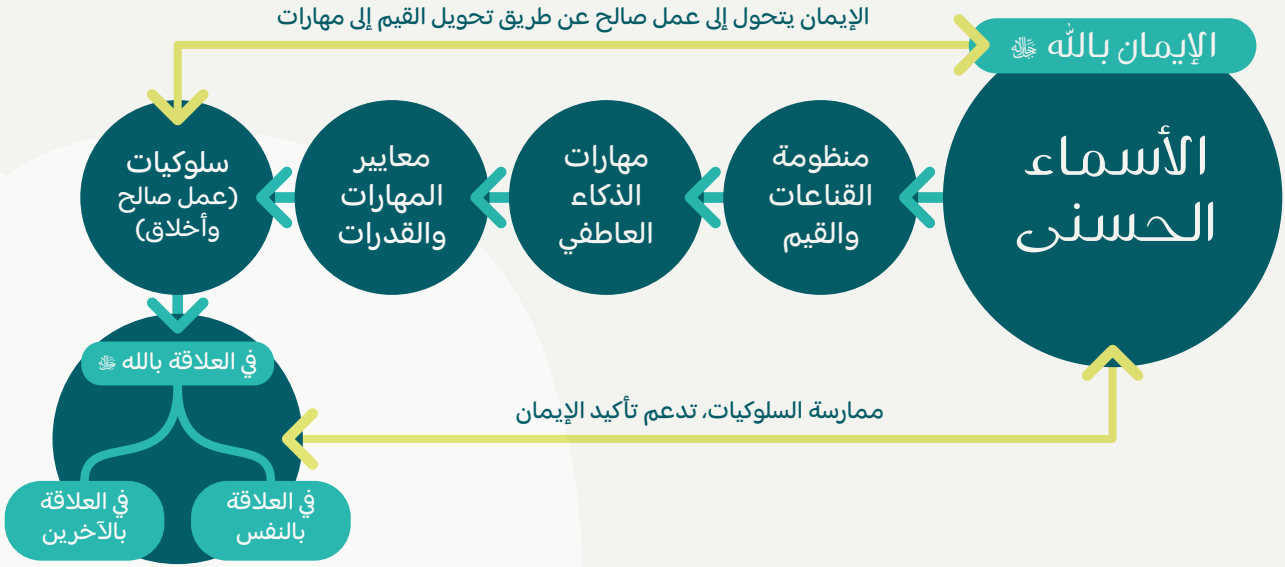
.....

خاتمة

إن خاتمة هذا العمل بداية! إنها بداية بإذن الله في حياتك بشكلٍ شخصي إذا كنت لا ترى أثرًا للإيمان بالله ﷻ في حياتك الآن. اليوم هو بداية زراعة وسقاية هذا الأثر الذي تحب أن تراه. قدّم لك هذا الكتاب قاموسًا للقيم مبنياً على معاني الأسماء الحسنى، وتفصيلاً للسلوكيات (المستوحاة من معاني الأسماء الحسنى) والتي من خلالها يمكنك تحويل تلك القيم النظرية إلى مهارات فعلية للذكاء العاطفي في حياتك، وتفصيلاً لتلك السلوكيات في علاقاتك بالله ﷻ، وبنفسك، وبالآخرين؛ وميزانًا لكل قيمة يشرح نقطة اتزانها (العدل فيها)، وطرف تفعليلها السلبى (الطغيان فيها)، وطرف تعطيلها (الخسران) لتوضيح تبعات اختلال ميزان كل قيمة.



وهكذا تكتمل المنظومة الإيمانية المتكاملة كما في الرسم التوضيحي التالي:

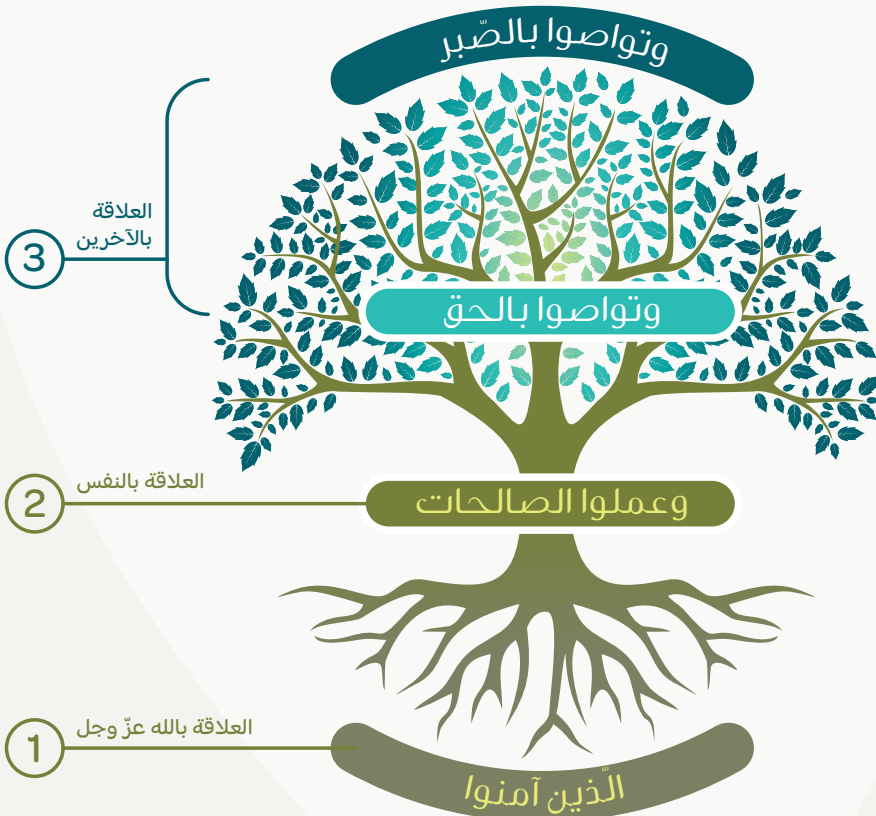


فكل شيء يبدأ من الإيمان بالله ﷻ وأسمائه الحسنی، حيث نستلهم المنظومة الكاملة للقيم، ونقوم بتحويل تلك القيم النظرية إلى مهارات ذكاء عاطفي من خلال تعريف سلوكيات (عمل صالح) يدل على تلك القيم ويفعلها بشكل عملي في حياة الفرد في علاقته بالله ﷻ، وبنفسه، وبالآخرين. وكلما مارس الفرد تلك السلوكيات، كلما دعم إيمانه بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنی. تلك هي المنظومة القيمية الكاملة وفق منهجية مشروع سلام والمكتملة بتحويلها إلى أخلاق سلوكية وعمل صالح تصلح عليه حياة الفرد والمجتمع بإذن الله. هكذا تكتمل منظومة الإيمان، والعمل الصالح فنصل للحياة الطيبة بإذن الله

مصدقاً لقوله تعالى:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ دَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
 ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

سورة النحل (97)



وهكذا تكتمل عناصر الفوز وفق سورة العصر والتي تتناول أهم ثلاث علاقات في حياة كل منا. جعلنا الله وإياكم من الفائزين في الدنيا والآخرة وأخذ بأبادينا إلى الحياة الطيبة. وفقنا الله وإياكم إلى ما يحب ويرضى، وتقبل هذا العمل وتجاوز عنا وغفر لنا أي تقصير.

سلام



عن سلام

”سلام“ هو برنامج صحة نفسية، وبناء للنفس، والهوية، مبني على الإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنی، وعلى العلوم الإنسانية كعلم النفس الإيجابي، والذكاء العاطفي. ”سلام“ يهدف إلى مساعدة كل شخص على أنه يصل بإذن الله إلى أفضل نسخة من نفسه عن طريق منظومة متكاملة لبناء الهوية.

يمكنكم التعرف على المزيد عن المشروع عن طريق الموقع الإلكتروني:

www.salam4all.com

عن ياسمين يوسف

كاتبة، ومصممة برامج تدريبية، ومدربة. المؤسس والمدير التنفيذي لمشروع ”سلام“. أكسبها التطوع لدى مؤسسات محلية بكندا، وعالمية منذ عام 2000، الخبرة بمدى التعاسة الإنسانية على مستوى الفرد، والمجتمع. فالتطوع في مجالات تخفيف حدة الفقر، والواقية من التطرف، والإرهاب، ومواجهة كراهية الإسلام، والعنصرية، والدفاع عن حقوق الإنسان، ودعم التألف الثقافي، والحضاري، ومجالات دعم الصحة النفسية، جميعها تبرز لدى المتطوع الصورة الحقيقية للوجه البشري، وتبرز عمق المعاناة الإنسانية.

كما ساعدتها خبرتها ببرامج تطوير النفس على فهم آفاق الطموح الإنساني والتطلع لأفضل نسخة ممكنة من النفس عن طريق تنمية مواطن القوة وتحديد الأهداف والحرص على دعم جودة الحياة، والوصول للحياة الطيبة. استفادت الباحثة من خبرتها في مجال التدريب، والتطوير، في صياغة وتطوير محتوى مشروع ”سلام“، ليخدم أهدافها في مساعدة كل إنسان على الوصول للسلام الداخلي، وللتوازن في الحياة. يمكن الاطلاع على السيرة الذاتية الكاملة للباحثة في قسم ”فريقنا“ على الموقع الإلكتروني لمشروع ”سلام“.

www.salam4all.com

سلام

منظومة القيم والأخلاق

وفق منهجية "سلام"

لماذا تقدمت الدول غير المؤمنة وتخلفت بلاد الإسلام؟ الإجابة ببساطة هي لأننا فرغنا الدين من قيمه العليا الحاكمة وتشدقنا بها لفظًا فقط بدون تنفيذها كعمل صالح وأخلاق في حياة كل منا. اعتقدنا أن الإيمان هو كالمصل أو اللقاح الذي يعمل تلقائيًا لتحصين الجسد بمجرد أخذه وبدون جهدٍ منا! نسينا أن الدين جهاد للنفس للتمسك بما نؤمن به، وتنفيذه على أرض الواقع. وبالتالي لم نر أية نتائج إيجابية في حياة كل منا، وارتبك المجتمع لانفصال الإيمان عن العمل به. بينما في الدول غير المسلمة، فرغوا الدين من محتواه الإيماني واستخلصوا فقط القيم التي ستنتفع الفرد والمجتمع، ونسجوا لها آليات تنفيذ وتفعيل إجرائية سلوكية تضمن تحقيقها. تمامًا كالشركة التي تقوم بتعريف قيمها وفق خطتها الاستراتيجية، ثم تقوم بتفعيل تلك القيم داخل كل مفاصل المؤسسة من خلال سياسات (سلوكيات)، وإجراءات، ومراقبة، وحماية لضمان استمراريتها.

ما نقدمه لك اليوم هو نقطة انطلاق جديدة تجاه تفعيل الإيمان بالله ﷻ، وبأسمائه الحسنی في حياة كل منا في صورة عمل صالح. كيف؟ من خلال منظومة متكاملة، وقاموس للقيم المستوحاة من معاني الأسماء الحسنی، وتحويل تلك القيم إلى مهارات ذكاء عاطفي من خلال سلوكيات تفصيلية (مستوحاة أيضًا من معاني الأسماء الحسنی) تحوّل كل قيمة إلى مهارة، وأخلاق في حياة الفرد بإذن الله ﷻ يقوم بتفعيلها في علاقته بالله ﷻ، وبالنفس، وبالآخرين.

قيمك هي نظامك التشغيلي الذي وفر في قلبك والذي يُعطي الأوامر لعقلك، ولمشاعرك، ولجوارحك. النظام التشغيلي يخبر الحاسوب كيف يتصرف تجاه المؤثرات المتنوعة الداخلية والخارجية: كيف يتصرف إذا ضغط المستخدم على زر ما أو إذا أدخل أمر ما، أو إذا انقطع الانترنت. برمجتك القيمية تفعل نفس الشيء. كيف تتصرف في موقف تعرضت فيه لظلم؟ كيف تتصرف في موقف اختلفت فيه مع شخص ما؟ ما الذي يجب أن تفعله عندما تواجه تحدّيًا كبيرًا؟ كيف تستجيب شعوريًا لفقْد أو لاستفزاز؟ كيف تشعر تجاه السفر، أو تجاه أي فكرة أو نظرية أو سلوك أمامك؟ قيمك تحدد كل هذا وتوجّه مشاعرك وبالتالي توجّه سلوكك. أهم ما يمكنك بناءه هو منظومة قيمك. وبعد أن تبنيها، تحتاج لأن تسعى لتفعيلها في حياتك وتحويلها إلى مهارات الذكاء العاطفي التي تحتاجها في كل مواقف حياتك وأدوارك. تحيّل حياة مبنية على القيم؟ كيف ذلك؟ تجد الإجابة في صفحات هذا الكتاب بإذن الله.

هذا الكتاب يقدّم لك:

- قاموسًا للقيم مبنية على معاني الأسماء الحسنی؛
- وتفصيلًا للسلوكيات (المستوحاة من معاني الأسماء الحسنی) والتي من خلالها يمكنك تحويل تلك القيم النظرية إلى مهارات فعلية للذكاء العاطفي في حياتك؛
- وتفصيلًا لتلك السلوكيات في علاقاتك بالله ﷻ، وبنفسك، وبالآخرين؛
- وميزانًا لكل قيمة يشرح نقطة اتزانها (العدل فيها)، وطرف تفعيلها السلبي (الطغيان فيها)، وطرف تعطيلها (الخسران) لتوضيح تبعات اختلال ميزان كل قيمة.

اسمح لنا أن نكون شركاءك في طريقك نحو حياة مبنية على القيم والأخلاق،
تصل فيها لتحقيق الحياة الطيبة، وتصنع فيها أفضل نسخة من نفسك بإذن الله.

تأليف: ياسمين يوسف

المؤسس والمدير التنفيذي لمشروع سلام



www.salam4all.com