

# كيف تعزز مسؤوليتك الذاتية؟



الكتيب العملي لحملة ركاز **حلو** نعيش بمسؤولية

**ركاز**<sup>®</sup>  
لتعزيز الأخلاق

بسم الله الرحمن الرحيم

## الحملة الإعلامية

11

البحرين . جدة . الرياض . الدمام . قطر . الكويت . اليمن . الإمارات . عمان . الجزائر

# حلو نعيش بمسؤولية

### الرسالة

تصرف الشباب بمسؤولية ذاتية يحقق المصلحة الفردية والجماعية

المستفيد الأول

المجتمع الشبابي

المكان

المدارس . الجامعات والكليات . الأسواق . المجمعات التجارية

الزمان

من 5 مارس إلى 30 مايو 2010

إعداد المركز العلمي في ركاز لتعزيز الأخلاق



2297 1102 / rekaaz.com

# الكتيب العملي لحملة ركاز **حلو** نعيش بمسؤولية

إعداد وتطوير

المستشار د. موسى محمد الجويسر  
المستشار نوفل عبد الهادي المصارع  
المركز العلمي في ركاز لتعزيز الأخلاق

مقدمة

# أنت مسؤول



د . محمد العوضي  
المشرف العام

إن إدراكك لمفهوم المسؤولية الذاتية يساعدك في تحديد هويتك الفريدة، واحترامك لذاتك، ودورك الفعال في المجتمع، لذلك فإن تنفيذ هاتين الكلمتين " أنت مسؤول " في واقع حياتك يعتمد عليك بشكل أساسي، وخصوصاً أن ارتكاز المسؤولية الذاتية يتمحور حول قبولك الكامل وتحملك لنتائج قراراتك الحالية، وما يمكن أن تكون عليه أنت في المستقبل، وهذا يولّد الدافعية لديك للتحكم بمجريات حياتك، وكلما زاد تقديرك لتلك المسؤوليات وأهمية تأديتها كلما زادت ثققت بإمكاناتك وقدراتك، وبالتالي معارفك ومهاراتك، وهذا هو الفارق ما بين الشخص العادي والشخص الذي يتحلّى بالمسؤولية الذاتية.

## شروط تعزيز المسؤولية الذاتية

القبول بأنك لوحدهم  
المسؤول عن قيادة  
حياتك بمختلف  
مجالاتها، وإدارة كافة  
شؤونها لتحقيق ما  
تصبو إليه.

القبول بأنك لن تلوم  
الآخرين على الخيارات  
الحياتية التي اخترتها  
وعملت من أجلها.

القبول بأنك مسؤول  
عن اتجاه حياتك.

القبول بأنك مسؤول  
عن خياراتك الخاصة  
بمشاعرك، والمتعلقة  
أيضاً بأسلوب تفكيرك.

الإقرار بأنك مسؤول  
مسؤولية مباشرة عن  
كل خياراتك الحياتية  
ونتاؤها.

## القدرات المطلوبة للمسؤولية الذاتية

5 4 3 2 1

التعرف على  
التحديات والمشاكل  
المتوقعة وتحديدها،  
ووضع الحلول  
المناسبة لها .

الحرص على فهم  
الأمر وحقاتها قبل  
الحكم عليها .

استخدام المعارف  
والمهارات اللازمة  
لكل موقف، واتباع  
سلوكيات معينة  
تناسب ذلك الموقف  
لتحقيق المسؤولية  
الذاتية .

تنفيذ التزاماتك  
ومسؤولياتك المنوطة  
بك، وأداء دورك  
بأمانة، والالتزام  
بتعهداتك عن طريق  
انتهاج سلوكيات  
متزنة ومسؤولة .

تحديد أدوارك  
ومسؤولياتك  
المختلفة من خلال  
نظرة حياتية  
متكاملة .

# 10 9 8 7 6

المشاركة في  
النشاطات التثقيفية  
المختلفة والتي تعزز  
من مفهوم المسؤولية  
الذاتية.

التحلي بالمرونة  
اللازمة للتعامل مع  
المتغيرات المحتملة.

وضع الأولويات  
وتحديد الأعمال  
والمهام المطلوب  
تنفيذها .

اتخاذ موقف إيجابي  
تجاه الظروف  
الحياتية الصعبة،  
والتعامل معها بصورة  
جدية وفعالة .

اتخاذ القرارات  
المهمة، وتحديد  
خطة زمنية محددة  
لتنفيذها على أرض  
الواقع .



كيف تعزز  
مسؤوليتك  
الذاتية؟





## كيف تخلق رغبة التغيير نحو تعزيز المسؤولية الذاتية؟

إن التغيير لا يحدث صدفة، ولكنه يحتاج منك إلى بذل الأسباب والتوفيق دائماً وأبداً من رب الأرباب، وهذا يعني أن تقرر بنفسك التحلي بالمسؤولية الذاتية، ثم تقود نفسك نحوها من خلال معرفة حقيقية تناسب قدراتك وتساير ظروفك الحياتية.

إن الانشغال بخلق هذه الرغبة في ذاتك، سوف يولد الأفكار الإيجابية الداعمة لك، وتفاعل هذه الأفكار مع بعضها ومع الوقت يجعلك - إن شاء الله - تفكر بطريقة جديدة لم تعتدها من قبل، حتى تصبح هذه الرغبة رغبة جامحة نحو تحقيق المسؤولية الذاتية، والتي ستحقق لك بدورها نتائج حياتية مباركة يرضى عنها الله سبحانه وتعالى، فيرفع بها شأنك، وترتقي بها نفسك نحو المعالي.

قيادة نفسك + بذل الأسباب + أفكار إيجابية = رغبة صادقة



## ماذا تفعل عندما تجد نفسك بعيداً عن مفهوم المسؤولية الذاتية؟

إن عدم تقبلك للمسؤولية الذاتية يعني ببساطة أن أسلوب التفكير الذي تنتهجه حالياً لا يساير مفهوم المسؤولية الذاتية، وحتى تتغلب على ذلك بصورة عملية، يجب أن تنتبه إلى ما تقوم به وتفعله بحياتك وإلى نتائج الأنشطة التي اعتدت القيام بها . هذا بحد ذاته سوف يجعلك تتبنى أفكاراً جديدة تتفق مع مفهوم المسؤولية الذاتية، ومن ثم تقوم بتعديل سلوكياتك وتحسينها عن طريق انتهاج أسلوب فكري أفضل يدفعك باتجاهها، ومن ثم التعلم من تجاربك مع استشارة الآخرين لتحقيق نتائج جديدة وفاعلة .

مراقبة النفس ومراجعتها + تبني أفكار المسؤولية الذاتية + تحسين السلوكيات = تقبلك المسؤولية الذاتية



## ماذا تفعل عندما تجد نفسك مقاوماً لمفهوم المسؤولية الذاتية؟

هنا سوف تجد نفسك قد ألفت حياتك التي تعيشها ولا ترغب بأن تتركها، ولكن بنفس الوقت تود أن تغير حياتك إلى الأفضل وأن تتبنى مفهوم هذه الحملة المباركة. قد تشعر هنا بالحيرة قليلاً، لذا فإن الحل العملي هو في التفكير العميق بالفرص التي سوف تجنيها بانتهاجك لمفهوم المسؤولية الذاتية، وتحولك إلى شخص مسؤول عن نفسه ومجتمعه، وأيضاً التركيز على الفوائد التي سوف تتمتع بها بعد أن تصبح شخصاً مسؤولاً يستطيع أن يحقق أهدافه ويقود تصرفاته ومصيره، ولا يجعل ظروف الحياة هي التي تقوده.

تفكير عميق بالفرص + التركيز على الفوائد = قيادة ذاتك نحو المسؤولية الذاتية



## ماذا تفعل عندما تجد نفسك مستكشفاً لمفهوم المسؤولية الذاتية؟

هنا تصبح خياراتك أكثر مرونةً وإيجابيتك أفضل، وتبدأ بالنظر إلى كافة الأمور بعين المسؤولية، والتركيز على كل ما هو من شأنه الارتقاء بحياتك، والأصل هنا يكون بزيادة معارفك وصقل مهاراتك وتبني سلوكيات جديدة تشعرك بأهميتك وقدرتك على التحكم بشؤون حياتك، وأهم ما سوف يعينك في هذه المرحلة هي قدرتك على الإنصات للآخرين ممن سبقوك بالتحلي بالمسؤولية الذاتية، والتعلم من تجاربهم وخبراتهم، وطرح أسئلة عليهم ترتقي بك وبفهمك، مع الحرص الشديد على عدم قبولك لأقل من استخدامك الكامل لقدراتك الكامنة والعزم الحقيقي على التغيير إلى الأفضل.

المرونة في التغيير + زيادة المعارف + صقل المهارات + إنصات للآخرين + استخدامك الكامل لقدراتك = وصولك إلى المسؤولية الذاتية



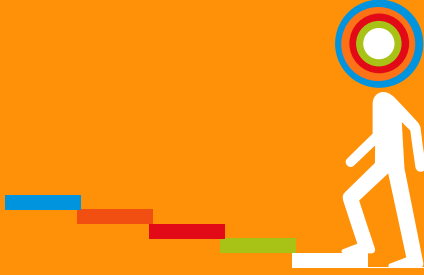
## ماذا تفعل عندما تجد نفسك ملتزماً بمفهوم المسؤولية الذاتية؟

هنا تصبح المسؤولية الذاتية جزءاً من حياتك، وقد تغيرت تصرفاتك إلى ما يرضي الله ورسوله، وخضت بفضل الله تجربة مباركة بالتغير نحو الأفضل بعد أن أصبحت تصرفاتك مسؤولة، وصرت تنتظر للأمور بجدية، ولديك خبرة تملكها وتستطيع نقلها للآخرين. إن قيادتك لذاتك هنا هي التي ستجعل نفسك تواقفة لهذا النهج الجديد الذي يساير فطرتك، ويرضي ربك، ويسعد من حولك. ومن أهم الأمور هنا تعزيز تواصلك النفسي من خلال قيم تتفق مع عقيدة ديننا العظيم، وسوف تجد نفسك دون أن تشعر بأن تواصلك مع الآخرين قد أصبح مثلاً مباركاً لهم، وبأن تصرفاتك أضحت جاذبة، وشخصيتك أمست أسرة لمن يتعامل معك، حتى تشعر بحلاوة المسؤولية الذاتية، والتي تعد ركيزة أساسية لكل مسلم، يجب عليك شكرها، وسؤال المولى عز وجل الثبات عليها.

قيادة ذاتك + قيمنا الإسلامية = الثبات على المسؤولية الذاتية

## ركائز ركاز لتعزيز المسؤولية الذاتية





## أولاً : الوعي الذاتي

### التعريف:

هو إدراك الإنسان لذاته عن طريق فهم كافة جوانب شخصيته، من خلال فهم أفكاره وأثرها على مزاجه، ومن ثم نظرتة للعالم من حوله، وكذلك معرفة نقاط القوة ومكامن الضعف في شخصيته، وكيف يمكن أن يؤثر مجمل ذلك على سلوكياته ومن ثم حياته بصورة عامة.

### كيف تصل إلى الوعي الذاتي عملياً؟

- عمل اختبارات علمية عن الشخصية.
- استشارة الآخرين من أهل الحكمة، وكذلك أهل الاختصاص.
- التأمل الذاتي والتفكير في نفسك ومراجعتها.

### النتائج المتوقعة:

- فهم وضعك الحالي بصورة أشمل.
- فهم الأمور والمواقف من زوايا أخرى جديدة.
- استثمار إمكاناتك وقدراتك بشكل أفضل.

### علاقة الوعي بالمسؤولية الذاتية:

إن زيادة وعيك الذاتي بصورة صحيحة، يزيد من مستوى فهمك لحياتك وظروفها، وعليه تكون أدوارك الحياتية ومسؤولياتك المرتبطة بها أكثر وضوحاً لك من ذي قبل، وهذا يتيح لك التعامل معها بصورة جديّة وفاعلة.



## ثانياً : الرغبة الصادقة

### التعريف:

ترتكز الرغبة الصادقة على فكرة أو أكثر تكون حاضرة في الذهن ومرتبطة بالقلب، بحيث يكون الإنسان مستعداً لبذل كل جهد ممكن لتحقيقها .

### كيف تحقق الرغبة الصادقة؟

- تحديد أفكارك المهمة التي تتوافق مع قيمك الذاتية .
- التركيز على ما تعتبره مهماً وإلغاء ما سوى ذلك .

### النتائج المتوقعة:

- التعرف على نظرتك الحقيقية للحياة .
- التعرف على دوافعك الداخلية الحقيقية والمحفزة لك .

### علاقة الرغبة الصادقة بالمسؤولية الذاتية:

إن تبني مفهوم المسؤولية الذاتية ليس رفاهية، ولكنه خطوة جادة نحو المعالي، لذا تحتاج إلى رغبة جامحة لتحقيق ذلك، والثبات عليها، بغض النظر عن التحديات والمعوقات، عن طريق استخدام أسلوب فكري جديد ترتبط كل أفكاره بمفهوم المسؤولية الذاتية، وتعمل كمنظومة متكاملة .





## ثالثًا : المعارف والمهارات

### التعريف:

المعرفة هي فهم الإنسان لموضوع معين بمستوى معين، والمهارة هي القدرة على أداء عمل معين بمستوى معين.

### كيف تستثمر المعارف والمهارات؟

- تحديد المعارف والمهارات المتوفرة لديك حالياً واستخدامها .
- زيادة معارفك ومهاراتك عن طريق القراءة والبحث عن مفهوم المسؤولية الذاتية بجوانبه الحياتية (انظر دليل الحملة).
- التطبيق العملي لتلك المعارف والمهارات بحسب واقع حياتك الحالي.

### النتائج المتوقعة:

- ارتقاء فهمك عن المسؤولية الذاتية .
- القدرة على تنفيذ مفهوم المسؤولية الذاتية والتمكن منها .

### علاقة المعارف والمهارات بالمسؤولية الذاتية:

تأكد من مستوى فهمك لمسؤولياتك المختلفة وأثرها على حياتك وحيات الآخرين قبل أن تبدأ بتنفيذها ففي هذا المرحلة يُعد جمع المعلومات مهمة بالنسبة لك لتطويع أفكارك باتجاه اتخاذ قرارات تنصب أساساً على تحقيق أهدافك المنشودة مما ينتج عنه خبرات حياتية جديدة.



## رابعاً : التواصل والسلوك

<b>التعريف:</b>	التواصل هو تبادل المعلومات ما بين الناس، والسلوك هو استجابتك لظروف محيطية معينة .
<b>كيف تعزز تواصلك وسلوكك؟</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• انتبه لكلماتك التي تستخدمها ولنبرة صوتك ولغة الجسم.</li><li>• انتبه لسلوكياتك في كل موقف.</li></ul>
<b>النتائج المتوقعة:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• استخدام أسلوب تواصل معين يناسب كل موقف على حدة.</li><li>• القدرة على التحكم في سلوكياتك بصورة أفضل.</li></ul>
<b>علاقة التواصل والسلوك بالمسؤولية الذاتية:</b>	إن أسلوبك التواصل والسلوكي لا ينفصلان عن بعضهما البعض، لذا فإن تجانس هذين الأسلوبين يشكّلان شخصيتك، ويحددان طبيعة النتائج التي سوف تحققها، وكلما اقتربت أكثر من مفهوم المسؤولية الذاتية، كلما ارتقى أسلوب تعاملك مع ذاتك والآخرين.



## خامساً : الأسلوب الفكري

### التعريف:

هو أسلوب التفكير الذي اعتدت عليه في فهم الأمور والحكم عليها واتخاذ القرارات.

### كيف تعزز أسلوبك الفكري؟

- انتبه لأسلوبك في تحليل الأمور والحكم عليها والسلوكيات المرتبطة بها .
- مراجعة الأدلة التي تبني عليها أحكامك .
- مقارنة أسلوبك الفكري مع أساليب أخرى .

### النتائج المتوقعة:

- استخدام أسلوب التفكير الذي يتناسب مع المسؤولية الذاتية .
- الرقي بنتائج تفكيرك من خلال صحة فهمك للأمور ودقة تحليلك لها .
- تقليل الأخطاء المحتملة عند تبينك مفهوم المسؤولية الذاتية .

### علاقة الأسلوب الفكري بالمسؤولية الذاتية:

إن من أهم الأمور هي كيفية تفكيرك بالأمور المحيطة بك، والتعامل معها، لذا فإن الوعي الذاتي بالمسؤولية الذاتية مع توفر الرغبة الشديدة لتحقيق هذا المفهوم، يجتم عليك استخدامك لأسلوب فكري يدمج الوعي بذاتك، مع زيادة مستوى معارفك ومهاراتك، وانتهاجك لأسلوب تواصل وسلوكي يتماشى مع المسؤولية الذاتية.

نعيش بمسؤولية

حلو

