

ما المخصوص بإدارة الذات؟ إدارة الذات هي عملية علمية تهدف إلى تنظيم وتوجيه الشخص نحو هدف أو مجموعة أهداف محددة أو نقدر نقول عليها هي الاتجاهات تصدرها شخصيتك للتعبير عن نفسك يعني أنا أريد أعبر عن نفسي سواء بالبيت أو بالمجتمع أو بمكان العمل مالتى 00:30 و لذلك هذه الأمور لازم تصدر عن شخصيتي حتى أنا أقدر أعبر عن ذاتي وأقدر أدير ذاتي بنفسى إذا إذا ريد نقول هي مجموعة يعني أحدد بها إمكانيات علمياً و معرفياً و مهارات وتغيير اتجاهات يعني يصير عندي قدرة كاملة على تحديد الاتجاه 01:00 نحو هدف معين أو استراتيجية هدف معين وامتلك الخبرة والمعرفة والمهارة الكافية لذلك أقدر أنا بهذه الحالة وصل إلى تحقيق أن أدير ذاتي بنفسى 01:22 01:52 ما هي الممكنية التي تكون علمية أو ثقافية أو مهارية أو تأثير بالناس أو تأثير بالآخرين أو تأثير بالمجتمع الذي يحيط به؟ نحو تحقيق الهدف. لماذا تعتبر تحقيق الهدف شيء سامي؟ يسمى الإنسان من أجل الإنسانية من أجل الخير من أجل فائدة للمجتمع والناس والكل الناس الذين يدعون مدعوة الفرد نفسه. 02:24 كيف يمكنني أن أقوم بحقق هذه الأمور؟ كيف يمكنني أن أستلم دفعة القيادة؟ من خلال عمليات معينة بإدارة الذات وهذه العمليات تعتمد على قدرة الشخص من خلال تحكيم العقل والموضوعية التي هي التخطيط يجب أن أخطط حتى أوصل الهدفى التنظيم يجب أن أنظم أموري ونظم 02:52 امكانياتي ونظم ادواتي والتوجيه حتى اتوجه نحو حدث محدد حدث يحتوي على الاشياء الاساسية للهدف الذكي لازم يكون منظم محدد قابل للقياس محدد بوقت وتقييم من اسراند هدف لازم انا اقيم 03:21 04:16 اول ما يكبر ويتعلم على المشي اش كم مرة يكبو حتى يتعلم المشي اش كم مرة يغلط حتى يوصل الرياضي هذا الرياضي اللي اللي يقفز مثلاً هو يقفز 2 متر يريد يحقق هدف اعلى 2 و 10 هو ما يقدر رأساً 2 و 10 ربما يصعد 2 او 3 سنتين وهكذا الى ان يصل الى الهدف 05:12 يجب أن يكون لدي تفكير إيجابي هذا التفكير يجب أن يلطيني النشاط والحيوية والقوة وهذه منين تأتي؟ تأتي من الثقة بالنفس يجب أن يكون لدي تفكير إيجابي إلى علاقة طردية بالثقة بالنفس ثم أقوم بإنفذ الهدف والهدف الذي سيصل من خلال وضوحه ومن خلال التكرارات والتفكير الإيجابي 05:39 وصبري على تحمل بعض الأمور حتى أصل إلى الهدف العام كيف أدير أهدافي وكيف أدير استراتيجية ذاتي من خلال عاجلة هذه العاجلة تعتمد على تنفيذ التعلم لازم أكون أنا متعلم 06:10 يجب أن أكون متعلم، أقرأ، أشاهد تجارب آخرين، او اوصل انتم شايفين مرات بالكواليس مع التصوير الافلام مرات يعني المخرج يعيد مرة ومرتين وعشرة ليش يريد يوصل الذروة الصحيحة اللي تمقل الفكرة بشكلها الصحيح انا من اريد اناقش جانب معين من الاساتذة او من الزملاء او من المشاركين وقد يكون انا استفيد منهم معلومة لازم يصير عدي تكرارات حتى اوصل للحالة الصحيحة وبعدين اكتشف نقاط القوة 07:07 ونقاط الضعف أيضاً نقاط القوة أطورها وأستفيد منها ونقاط الضعف أتجنبها وأتخلص من عدها وأحولها إلى طاقة إيجابية زيان مع هاي الأشياء المفيدة أكوا أشياء عدنة لازم نحذرنا أنا أريد حقق هدف من أريد حقق هدف أكوا معوقات 07:37 08:04 كل المقومات لكن التردد مالتك رح يأخرك ويفشل فلا تتردد ولا تخاف كل إنسان بدأ بأخطاء وسححة وكل إنسان صارت عدة أمور معينة ما حققت الشي اللي يريده وبعدين قد صححة والعدو الأكبر أخوان هو التسويف أي بمعنى التأجيل يعني أنا ما ريد أبدل الآن أبدل بكرة