



برنامج مستقبلي

مواجهة التحديات والعوائق والنكسات

”يوماً بعد يوم، يزداد إيماني بأن التمييز لا يأتي من دون أن نتجرع مرارة
الفشل، يوماً بعد يوم، تزداد قناعتني بأن التعثر يصنع منك متسابقاً
أشد بأساً”

- د. عبد الله المغلوث

المواضيع

- تعريف مفهوم التحديات والعوائق والنكسات
- مراجعة مبدأ الثقة بالنفس وأهميته في مواجهة التحديات والنكسات
- تأثير التحديات والنكسات على الشخص وعلى ثقته بنفسه
- كيف نتعامل مع التحديات والنكسات ؟
- مناقشة نماذج وأمثلة لشخصيات واجهوا وتجاوزا التحديات والنكسات
- التحدث أمام الجمهور (وسيلة لممارسة مواجهة التحديات والنكسات)

ماهي التحديات والعوائق والنكسات؟

يواجه كل شخص بعض الصعوبات التي تعيقه وتمنعه من أداء مهامه، وتقف في طريقه للنجاح وقد تكون أحد الأشكال التالية:

الصعوبات	الوصف
التحديات	تصعب أداء المهام بسبب قدرات شخصية أو عوامل وشروط خارجية (مثل الوقت)
العوائق	صعوبات وعقبات خارجية لا نتحكم فيها تقف في طريق تحقيق المهمة أو الهدف وتعيق التقدم
النكسات / العثرات	الفشل أو عدم النجاح في تحقيق أمر ما لأي سبب كان

الثقة بالنفس

ما هو دور الثقة بالنفس في مواجهة التحديات والنكسات ؟

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس أهم عامل يساعدنا في مواجهة التحديات والنكسات، وهي تتطلب الاعتراف بالقصور والأخطاء ومعرفة أنه لا يوجد إنسان كامل !

والقدرة على التطور والنمو، ترتفع بشكل كبير عند ارتفاع الثقة بالنفس والتي تساعد على تقبل القصور والخطأ.

تأثير التحديات والعوائق والنكسات

كيف يمكن أن تؤثر التحديات والعوائق والنكسات علينا ؟

تأثير التحديات والعوائق والنكسات

١. تجعل الأهداف تبدو غير ممكنة
٢. تشوه قدرتك على تقييم قدراتك و التشكيك فيها
٣. تقليل الثقة بالنفس
٤. جذب المشاعر السلبية مثل: الإحباط والحزن والتوتر
٥. اختفاء الحافز والنشاط
٦. الاستسلام وفقدان الأمل
٧. الجمود و عدم العمل لتجنب الفشل
٨. النكسات قد تخذع عقلك بأمور غير حقيقية

مسابقة جماعية:

كم عدد التأثيرات التي يمكن تذكرها من الشريحة السابقة؟

لديك 0 دقائق للتفكير!

كيف نتعامل مع التحديات والنكسات ؟

- كيف نتعامل مع التحديات ؟
- كيف نتعامل مع النكسات ؟

كيف نتعامل مع التحديات والعوائق؟

- ضع خطة للتعامل مع التحديات والعوائق وعدّل خطتك الحالية
- اعرف شعورك وتأثير الشعور على قراراتك
- اطلب المساعدة !
- اقبل المساعدة من الآخرين
- واجه مخاوفك وتصرف ولا تخف من الفشل
- حاول تخطي التحدي والعائق أكثر من مرة
- تعلّم من كل محاولة
- لا تستسلم
- اعمل بذكاء لا بجهد

كيف نتعامل مع الفشل والنكسات ؟

- تقبل مشاعرك ، لا بأس بأن تشعر بالحزن
- تذكر بأنك لست وحدك، هناك الكثير من الناجحين الذين واجهوا الفشل والنكسات
- تذكر بأنك لست فاشلاً بسبب النكسة أو العثرة
- تعلم من الموقف واستفد من الدروس التي تخرج بها، ستجعلك أقوى
- تحدث عن تجربتك مع شخص أو أشخاص تثق بهم
- استعن ببيئة داعمة

نماذج شخصيات واجهت التحديات



والث ديزني

كان يعمل صحفياً، وتم طرده
بحجة أنه لم يكن مبدعاً ومبتكراً.

حاول وأنشأ شركة للرسوم
المتحركة، وفشل مشروعه وتم
رفض أفلامه

لم ييأس وواصل كفاحه وأسس
شركة والت ديزني الشهيرة
والناجحة



علي النعيمي

كان عاملاً، وعنفه أحد
المهندسين الأجانب كي لا
يشرب من الماء الخاص
بالمهندسين.

قرر يكمل دراسته ليصبح
مهندساً، واستمر في
تطويره حتى أصبح وزيراً



حمد الزامل

توفي والده في صغره،
وتحمل المسؤولية مع
أخوانه.
فشلت شراكتهم مع
خالهم وفوضوا الشركة.

ثم أسس مع أخوانه
شركتهم الخاصة لصناعة
المكيفات وهي مجموعة
الزامل

تدريب: التحدث أمام الجمهور

قم بإعداد موضوع معين لا يتجاوز الدقيقتين.

اعرض الموضوع أمام الزملاء ! وتقبل نقدهم ونقاط التحسين في مهارات إلقاءك



شكراً