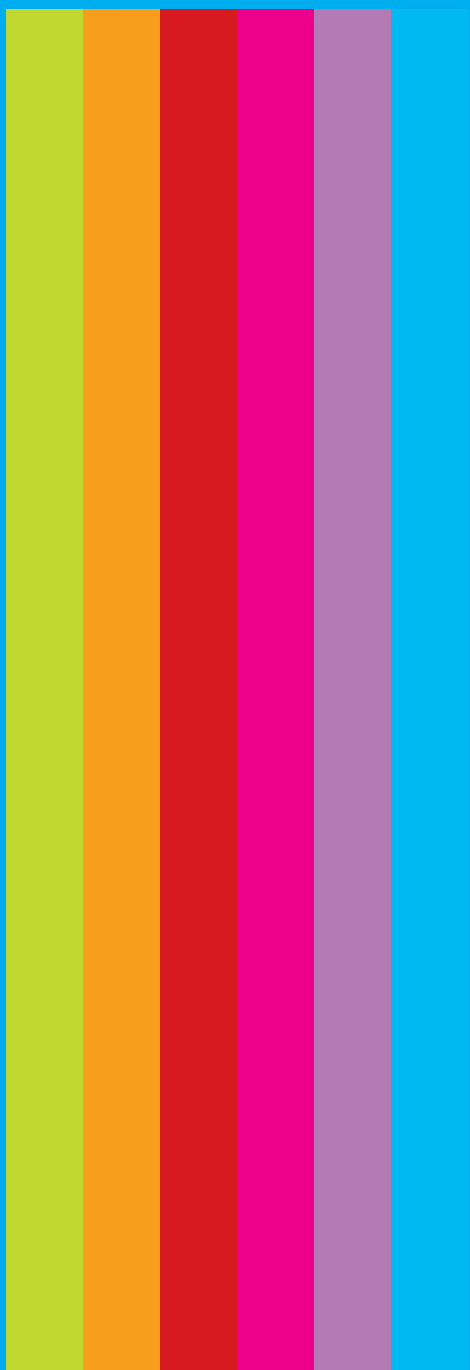


كلامك عنوانك

رَكَاز®
لتعزيز الأخلاق

الكتيب العلمي لحملة ركاز الإعلامية الرابعة عشرة



رؤية ركاز

المؤسسة الإعلامية الرائدة عالميًا في تعزيز مكارم الأخلاق.

رسالة ركاز

تسويق الأخلاق وتعزيزها عبر الإعلام الموجه لشرائح مستهدفة من خلال حملات وبرامج إعلامية احترافية.

تأليف

المستشار نوفل عبد الهادي المصارع
الدكتور موسى محمد الجويسر

المادة الشرعية
الدكتور عصام بن صالح الخويد

المراجعة اللغوية
الأستاذة حياة الياقوت

الإشراف العام
الدكتور محمد العوضي

النتيجة العامة

تمكن الشبان من
القدرة على التعبير
الأخلاقي الذاتي
وتشكيل أسلوب
تواصل خاص بهم.

الرسالة

فهمك لتفاعلات البيئة
الاتصالية يمكنك من
تبني تعبيرات أخلاقية
وسلوكيات مرتبطة
بها تعزز قوة أسلوبك
التواصل.

الهدف العام

فهم الشبان لمكونات
عمليات التواصل
الإنسانية وتحفيزهم
على تبني أساليب
تواصلية تعكس
مكونات أخلاقهم
لتناسب مواقف الحياة
المتنوعة.

كم ترددت في كتابة هذه السطور لأنها "كلام"، والأهم لأنها "كلامي"، ومن ثم "عنواني" ولوحة إعلانات عريضة على "ذاتي"!
ألم يقولو في الأمثال: "تكلم حتى أراك"؟ ألم يعرّف المنطقة الإنسان "بالناطق" لتمييزه عن بقية الأحياء؟
لو أن كل واحد منا أدرك أثر كلماته في حياته، ودلالاتها على ذاته، وجعل شعاره وصية رسوله الكريم "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليقل خيرًا أو ليصمت"، لحقق مكاسب كثيرة، وتجنب خسائر فادحة. وإذا كانوا يقولون "الحرب أولها كلام"، فنقول السلام والخير أولهما كلام كذلك.
وفي زمن انفجار الكلمات بوسائل الاتصال الجديدة، ازدادت أهمية الوعي بكلماتنا، وتحمل مسؤولية ما تقول ونكتب، لذا جاءت حملة ركاز ليحسن كل منا عنوانه بكلماته.



د. محمد العوضي
المشرف العام على ركاز

{ ... وقولوا للناس حسناً ... }

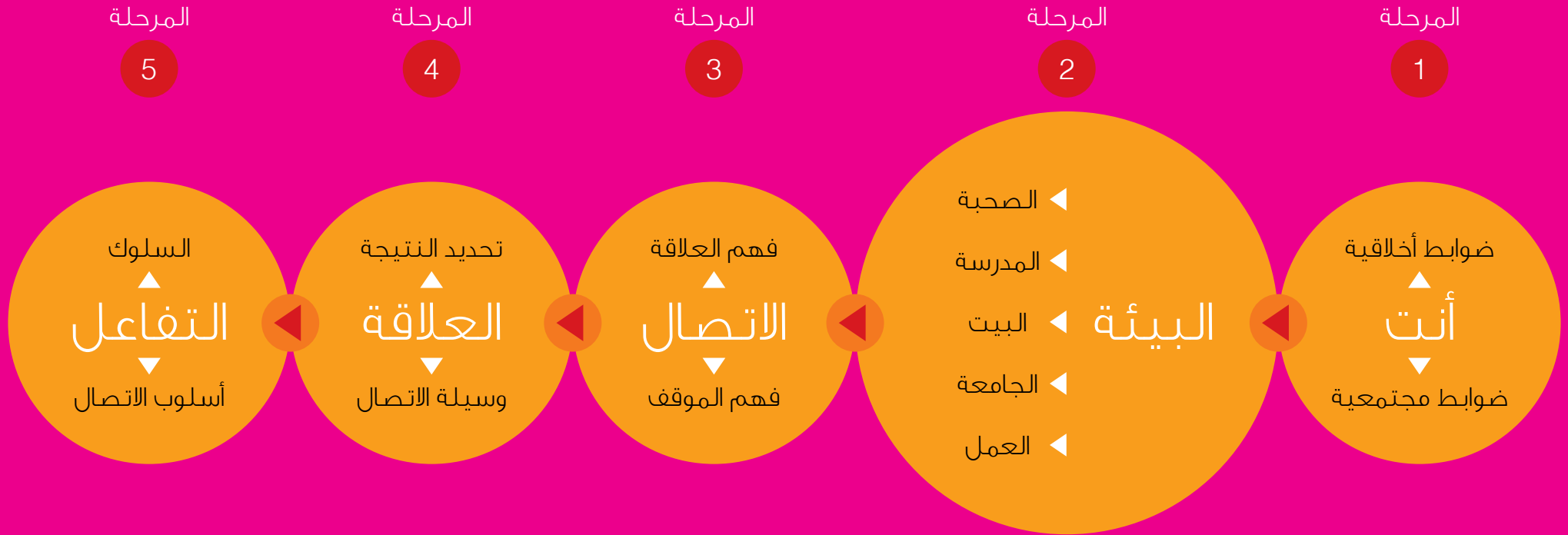
(البقرة: 83)

” املك عليك لسانك.“

(حديث صحيح)

مؤسسة ركاز لتعزيز الأخلاق تعزز بفئتها المستهدفة وتعتبرها جزءا من المستقبل يعيش في الحاضر، لذا نقدم لكم الكتيب العلمي لهذه الحملة والذي يحمل بين طياته مفاهيم معرفية ومهارية تستند على مناهج علمية ستثري حياتكم، وترتقي بها.

كتيبات ركاز العلمية لا تعيش معكم أيام الحملة فقط، ولكنها جزء من حياتكم، لذلك ندعوكم أن تنظروا إلى هذا الكتيب على أساس أنه مجموعة من الفرص التعليمية، والتي تتطلب منكم الكثير من الجدية والالتزام والانضباط في تلقيها، وهذا ما نتوقعه منكم حتى نحقق النتيجة العامة المنشودة.



النتيجة المراد تحقيقها قبل التفاعل، وهذا بحد ذاته يعتبر تغييرا جذريا ومهما في أسلوبك التواصل مع الآخرين، ويجعلك تتبني سلوكيات مناسبة للمواقف الحياتية المختلفة، ومجمل هذا يعزز قدراتك الذاتية على التعبير الأخلاقي الأمثل.

أهم عنصر في هذه الحملة هو **أنت**، وما يحمله قلبك وعقلك من ضوابط أخلاقية ومجتمعية تتفاعل في بيئات متنوعة ومتباينة، لذا تحتاج أن تفهم المواقف الحياتية التي تمر بها، وتعي طبيعة العلاقات التي تجمعك بالأشخاص فيها، وتحدد وسيلة الاتصال المناسبة معهم، مع تحديد

التعبير الأخلاقي من خلال المزيج الأخلاقي الذاتي.

لقد قمنا في المركز العلمي استنادا على هذه المقولة بدمج بعض من المعارف العلمية من علوم الاتصال الإنساني وأنماط الشخصية حتى نقدم لكم مزيجا علميا قويا تستطيعون من خلاله التعبير عن مكنون أخلاقكم بشكل لم يسبق له مثيل، حتى تعكسوا أخلاقكم الإسلامية بأجمل صورة ممكنة، ويكون واقعا مشاهدا لكم وملموسا مع من تتعاملون معه في حياتكم.



المستشار العلمي
الدكتور موسى محمد الجويسر

خطوات عملية

1. حدد أهم ثلاثة أخلاق تتحلى بها حالياً.
2. اسأل من حولك (أهلك، أصحابك) عن أهم خلق يميزك، وبيرونه فيك.
3. تأمل كيف تمارس هذه الأخلاق في واقع حياتك.
4. اختر خلقاً منهم تمارسه بصورة مستمرة.
5. وضح أثر ذلك الخلق في ضبط سلوكياتك اليومية.

المفهوم

أنت من تحدد عمق هذا الخلق أو ذلك في قلبك وواقع حياتك، لذا فإن معرفة المخزون الأخلاقي الذاتي الذي تتحلى به أمر ضروري لكي تعززه، فالقلب السليم يتطلب ممارسة كل أخلاق الرسول عليه السلام حتى تعيش بصورة متوازنة.

معرفة المنظومة الأخلاقية الذاتية وفهم أثرها على حياتك.

قيمة **التأمل** في تدبر مخزونك الأخلاقي الذاتي، فتراه كشيء ثمين، وتفهم أثره، وتدرك نتائجه على حياتك.

قيمة حياتية مساندة



المفهوم

أنت تعيش في بيئات إنسانية مختلفة مثل البيت والمدرسة والصحة والعمل وغيرها، ولكل منها خواص تميزها عن غيرها، ولذلك فإن فهم هذه البيئات أمر مهم لأنه يرتقي بتفكيرك ومشاعرك وسلوكك، ويجعلك أكثر انسجاماً مع كل منها.

خطوات عملية

1. حدد بيئة معينة تتعامل معها مثل البيت.
2. تعرّف على خصائص هذه البيئة وما يميزها عن غيرها.
3. تأمل علاقاتك بالأشخاص في هذه البيئة.
4. قارن بين تنوع هذه العلاقات وأثرها على سلوكياتك.
5. كرر الخطوات السابقة مع بيئات أخرى.

قيمة **التنوع** في أن ترى الفروق بين البيئات المتنوعة إثراء فكرياً، وأن تفهم تفاعلاتها الإنسانية المختلفة.

قيمة حياتية مساندة

خطوات عملية

1. حدد موقفا حياتيا معيناً تمر به الآن.
2. تأمل استجابتك المرتبطة بهذا الموقف بصورة عامة.
3. ركز على نتيجة أسلوبك التواصلي.
4. اكتب ثلاث نقاط لتطوير استجابتك إلى الأفضل.
5. اكتب النتيجة المتوقعة.

المفهوم

الحياة مليئة بالمواقف المتنوعة، وفهمك لما تحويه هذه المواقف من أفكار ومشاعر وآراء واستجابات خاصة بك وبخيرك تجعل عملية التواصل أكثر مرونة وفاعلية، ويعزز العلاقات المرتبطة بها.



قيمة **الفهم** في تصور تفاعلات عملية التواصل الإنساني في المواقف الحياتية، وإدراك نتائجها.

قيمة حياتية مساندة

خطوات عملية

1. حدد موقفا معيناً حصل في الماضي.
2. اكتب نتيجة هذا الموقف.
3. قيّم الوسيلة التي اخترتها لهذا الموقف.
4. اختر وسيلة تواصل مغايرة وتصور النتيجة الجديدة لها.
5. كرر الخطوات السابقة نفسها مع مواقف حياتية أخرى.

المفهوم

فهم نتيجة التواصل أو تحديدها مسبقاً يمكنك من اختيار وسيلة التواصل المثلى، فهناك الكثير من وسائل التواصل الإنسانية يمكن استخدامها مثل الكلام، أو الكتابة، أو الصور والأرقام، أو لغة الجسم، أو الهاتف، أو غيرها، بالإضافة إلى وسائل التواصل الاجتماعي مثل التويتر، والفيسبوك، وغيرهما.

القدرة على تحديد
وسيلة التواصل
المناسبة مع فهم
تبعاتها.

قيمة **المسؤولية** في تحملك لتبعات اختياراتك والنتائج المترتبة عليها.

قيمة حياتية مساندة



المفهوم

التزامك بنهج أخلاق الرسول عليه السلام، وما تتحلى به من أخلاق ذاتية، والمقدرة على التعبير عنها بأسلوب تواصل (كلمات معينة، ونبرة صوت مناسبة، ولغة جسم معتدلة) تحقق انسياب مكنون أخلاقك إلى واقع حياتك، وتصل بك إلى الاتزان السلوكي المنشود.

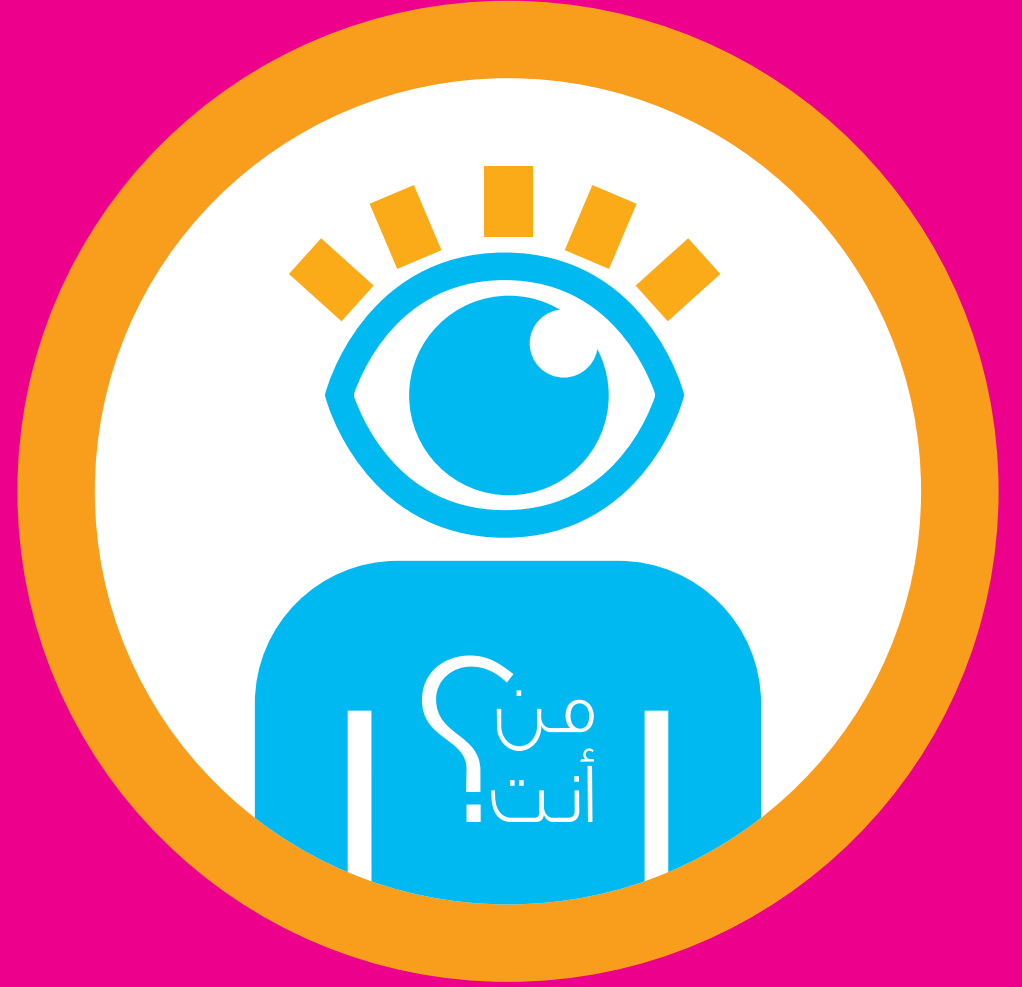
خطوات عملية

1. اختر خلقا تتصف به.
2. تأمل الأسلوب التواصل الذي تعبر به عن هذا الخلق.
3. حدد الكلمات، ونبرة الصوت، ولغة الجسم، التي تجعل من تعبيرك الأخلاقي أفضل.
4. تصور نتائج هذا الأسلوب التواصل المعدل وارتباطه بالاتزان السلوكي.
5. كرر الخطوات السابقة لأخلاق أخرى.

قيمة حياتية مساندة

قيمة **المرونة** في قدرتك على تنفيذ التغيرات الذاتية الإيجابية والانتباه لمؤشرات التواصل ونتائجها المحتملة.

اختبار كشف الشخصية



1

فكّر مليًّا
قبل الإجابة.

2

اختر الإجابة
التي تمثل
طبيعة
شخصيتك
غالبًا.

3

ضع دائرة
على رمز
الإجابة
المكتوب
بين
قوسين.

4

حدد رموز
شخصيتك
حسب
ترتيب
الأسئلة.

5

تعرّف
على مزاج
شخصيتك
في صفحة
19-20.

6

اذهب إلى
الصفحة
الخاصة
بمزاج
شخصيتك.

مثال للشرح:

السؤال الأول: الإجابة: المتحفظ Introverted
السؤال الثاني: الإجابة: الحدسي Intuitive
السؤال الثالث: الإجابة: المفكر Thinker
السؤال الرابع: الإجابة: الحاسم Judger
رمز شخصيتك: INTJ، ومزاج شخصيتك هو المنظر.

رمز الشخصية: I
رمز الشخصية: N
رمز الشخصية: T
رمز الشخصية: J

المكون الأول:

من أين تستمد طاقتك وحيويتك؟ وإلى أين توجهها؟

أميل إلى أن أكون أكثر نشاطًا عندما أختلي بنفسني وأتفكر في قراراتي، فأنا لا أفضل أن أقول شيئًا قبل أن أفكر به جيدًا.

المتحفظ (I) Introverted

أميل إلى أن أكون أكثر نشاطًا عندما أكون مع أصحابي وخصوصاً في النشاطات التي تتطلب المشاركة والتفاعل الجماعي.

المنفتح على العالم (E) Extroverted

أفضل أن أتعامل مع الصورة الكلية أولاً، والخيال والاحتمالات والبدائل وفهم معاني الأمور، ولا أحبذ كثرة التفاصيل، فهي مملة بالنسبة لي.

الحدسي (N) Intuitive

أفضل أن أتعامل مع التفاصيل الواقعية والأمور العملية أولاً، وأثق أكثر بالملاحظة الدقيقة المباشرة للأشياء، وكذلك بالتجارب العملية وليس الكلام النظري.

الحدسي (S) Sensor

المكون الثاني:

كيف تفضل استقبال المعلومات وجمعها من العالم من حولك؟

المكون الثالث،

كيف تفضل اتخاذ القرار؟

أأخذ قراراتي عبر استخدام قلبي، وما أحب وما أكره، ولا أفضل جرح مشاعر أصحابي، بل أكون دبلوماسيًا معهم، بحيث أنصحهم ولا أضايقهم، ولذلك فأنا شديد الملاحظة عندما يحتاجون للدعم والتعاطف و المساندة.

Feeler (F) الوجداني

أأخذ قراراتي عن طريق استخدام عقلي، فأنا منطقي وصريح في كلامي، وكثير الانتقاد، وأفضل أن أقول الحقيقة دائمًا، ولذلك فأنا شديد الملاحظة عندما يكون أصحابي غير منطقيين في كلامهم.

Thinker (T) المفكر

المكون الرابع،

كيف تفضل تنظيم حياتك والعالم من حولك؟

أفضل أن أعيش حياتي بتلقائية وعفوية، ومرونة في التعامل مع الوقت، وأن أترك خياراتي مفتوحة تحسبًا للطوارئ.

Perceiver (P) التلقائي

أفضل أن تكون حياتي ضمن جدول مواعيد وتنظيم مسبق، فأنا أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولًا، وأن أحسم أموري، وأن أصل إلى قرارات محددة.

Judger (J) الحاسم



أنماط
الشخصية
ومزاجها



مزاج المرتجل

Improviser

اذهب إلى صفحة

33

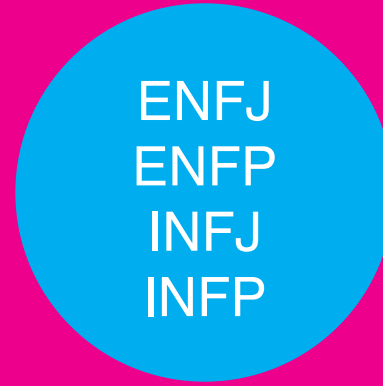


مزاج المنظر

Theorist

اذهب إلى صفحة

29



مزاج المحفز

Catalyst

اذهب إلى صفحة

25



مزاج الموازن

Stabiliser

اذهب إلى صفحة

21

الإخلاص والوفاء
بالاهتمام بالتفاصيل
العزم



مزاج الموازن

Stabiliser

السمة الغالبة

خدمة الآخرين ومساعدتهم عبر المحافظة على التقاليد، وتطبيق النظام، والعمل الجيد.

طبيعة المزاج

يتصف **الموازن** بإحساس عالٍ بالمسؤولية، ويمكن الاعتماد عليه إلى حد كبير، فهو يعمل بطريقة منظمة، ويثق في التجربة الواقعية، ويفضل التعامل مع "الروتين" وما يمكن التنبؤ به، ويهتم بخدمة الآخرين والشأن العام.

ملامح التواصل الذاتي

- يفكر ويتكلم بطريقة منظمة بخصوص الأمور المادية والملموسة والمعلومات التي يمكن ملاحظتها.
- يذكر الأمور بوضوح وعلى وجه التحديد، ولا يلتفت إلى الافتراضات أو المعاني وراء الكلمات.
- يمل بسرعة من الكلام النظري ما لم يتم طرحه بتطبيقات عملية.

طبيعة العلاقة مع الآخرين

- مخلص ويمكن الاعتماد عليه.
- يضع قيمة كبيرة للعلاقة مع الآخرين ويرعاها.
- يوفر الثبات، والاستقرار، والدعم المعنوي والمادي.
- ينتهج سلوكاً لائقاً في علاقته مع الآخرين.

مكونات أسلوب التواصل

- الولاء.
- الوفاء والإخلاص.
- الاهتمام بالتفاصيل.
- الجد والعزم.

الأسلوب التواصلي الأمثل لشخصيات مزاج الموازن الأربعة

- احرص على تلبية احتياجاتك العملية مع احتياجات المواقف الحياتية والأشخاص المرتبطين بها والموازنة بينها.
- تحقق من مشاعر الآخرين أثناء تقديمك للملاحظات لهم، وحرص على بناء الألفة والانسجام معهم.
- احرص على بقائك منفتحاً على آراء الآخرين، واستمع لهم دون افتراضات أو أحكام مسبقة.

شخصية
ISTJ

- قلل التفاصيل في كلامك، وقم بتلخيص الموضوع وربطه بالصورة العامة.
- كن منفتحاً على الأفكار الجديدة أو الاحتمالات، ولا تتردد في تجربتها.
- عبر عن احتياجاتك الذاتية مباشرة، وامتنع عن تحمل أية مسؤوليات إضافية.

شخصية
ISFJ

- تقبل التغيير والغموض على أنهما واقع مشاهد وادمجها في خطتك الذاتية.
- احرص على بناء الانسجام وتعزيز العلاقات مع الآخرين.
- خذ في اعتبارك النتائج طويلة المدى وليست قصيرة المدى فقط.

شخصية
ESTJ

- خذ وقتاً كافياً لتلبية احتياجاتك الذاتية وتجنب الإفراط في تحمل المسؤوليات.
- تقبل ملاحظات الآخرين التقويمية واستمع لإرشاداتهم لزيادة كفاءتك بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي تجاههم.
- تقبل أساليب الآخرين المختلفة عن أسلوبك التقليدي.

شخصية
ESFJ

التعبير الأخلاقي الذاتي لمزاج الموازن

- اختر كلمات ترتبط بالصورة العامة للموقف بدلا من التركيز على التفاصيل.
- تعلم استخدام عبارات حوارية مختلفة وجديدة لتعزيز رسالتك الاتصالية.

الكلمات

- اختر نبرات صوت متنوعة حتى لا يتصف حديثك بالرسومية.
- تحدث بصورة تلقائية وعفوية تناسب تنوع الموقف.

نبرة الصوت

- اجعل جسمك مسترخيا أثناء الحديث.
- انتبه لحركات جسمك فقد تعكس بأنك على عجلة من أمرك وبذلك تقطع الألفة مع الآخرين.

لغة الجسم

الاهتمام
بالجوانب
الشخصية
الانسجام
التعاطف مع
التفاؤل الآخرين



السمة

الغالبية

صنع الانسجام من خلال مشاعر حقيقية وعلاقات صادقة.

طبيعة

المزاج

يتصف **المحفز** بمبادئ أخلاقية قوية للغاية لا يتنازل عنها، فهو أمين وجدير بالثقة، ويرعى الآخرين ويهتم بهم، وينشد قبولهم له والانسجام معهم، ويُقدر النشاطات الجماعية التي تنسجم مع الدين والأخلاق.

ملامح

التواصل الذاتي

- يتحدث عن المبادئ والقيم الشخصية.
- يتكلم عن الاحتمالات والبدائل، وينتقل من فكرة إلى أخرى.
- يمتاز في فهم معاني الكلمات واستخدامها.

طبيعة

العلاقة مع الآخرين

- حساس لمعاناة الآخرين وآلامهم، ويقوم بمساعدتهم.
- يبني علاقات عميقة وأصيلة ومخلصة مع الآخرين.
- يسعى للانسجام واستثمار الوقت والجهد في علاقاته مع الآخرين.

مكونات

أسلوب التواصل

- الود.
- التفاؤل.
- التعاطف مع الآخرين.
- تعزيز الانسجام.
- الاهتمام بالجوانب الشخصية.

الأسلوب التواصلی الأمثل لشخصیات مزاج المحفز الأربعة

- احرص على تلبية احتياجاتك الذاتية، وتجنب تحمل المسؤوليات عن الآخرين أو أداء أدوارهم.
- تجنب عرض قناعاتك بطريقة عاطفية وانفعالية أكثر من اللازم.
- عبر عن أفكارك بلغة تفصيلية مع تبيان التطبيقات الفورية لها.

شخصية
INFJ

- ركز على التعبير عن احتياجاتك الذاتية للآخرين وتلبيتها، وتجنب تحمل المسؤولية عن أدوار الآخرين.
- شارك الآخرين بإنجازاتك فمن المهم تعزيز وجهة نظرك وأفكارك الذاتية معهم.
- كن مستعداً لزيادة سعة نظرتك الذاتية لتشمل الآثار المنطقية وقصيرة المدى.

شخصية
INFP

- تعامل مع المواقف المختلفة بأسلوب هادئ وحماس متزن.
- احرص على تحقيق التوازن بين مثالياتك الذاتية مع التطبيق العملي لها وتحديد توقعات واقعية لنفسك والآخرين.
- عبر عن أفكارك بطريقة عملية، وتجنب الإفراط في استخدام الاستعارة والكلمات المجازية.

شخصية
ENFJ

- احرص على تجنب الإفراط في مناقشة الجوانب الشخصية للآخرين، فقد يفسرونها على أنها تدخل في حياتهم بدلاً من كونها تشجيعاً لهم.
- خفف من مستوى حماسك عند تقديمك للمعلومات والأفكار.
- ركز على المهمة المطلوب إنجازها، وتجنب أن تنتشتت في تفكيرك.
- اطرِح أفكارك بطريقة واقعية ومنطقية.

شخصية
ENFP

التعبير الأخلاقي الذاتي لمزاج المحفز

- اختر كلمات ترتبط بالتفاصيل الواقعية للموقف بدلا من التركيز على الصورة العامة له.
- تعلم استخدام عبارات حوارية منطقية لإثبات وجهة نظرك.

الكلمات

- اختر نبرة صوت محددة وواضحة تناسب رسالتك التواصلية.
- تحدث بصورة متوازنة مع الموقف وليس وفق ما تعكسه انفعالاتك الذاتية.

نبرة الصوت

- تحكم في انفعالاتك، ولا تعكسها في حركات جسمك مثل اليدين وتعبيرات الوجه، وتواصل مع الآخرين باتزان وثبات.
- قد يحتاج الموقف إلى أن تكون وضعية جسمك رسمية أحيانا.

لغة الجسم

الصورة الكبرى
المشاركة
الإقناع
طرح الأسئلة
المنطقية



السمة

الغالبية

نشر المعرفة عبر المعلومات والاستكشاف والتحليل.

طبيعة

المزاج

يتصف **المنظر** بأنه مفكر، ومبتكر، وتحليلي، ومستقل، ودقيق بخصوص استخدام الكلمات وتعريفاتها، ويُقدّر المعرفة والكفاءة، وناقداً لنفسه وللآخرين، ويقوم بتحليل الأوضاع والتفكير في الاحتمالات التي قد لا يراها الآخرون، ويُقدّر الخبرة والثبات المنطقي والتطور الملموس.

ملامح

التواصل الذاتي

- يتواصل عبر النظريات والأفكار، ويتحدث عن الاحتمالات أكثر من التفاصيل.
- يعبر عن الأفكار بإيجاز وبلاغة وبصورة محددة ومتماسكة.
- يستخدم لغة مركبة وعلمية وغامضة أحياناً، وتعكس مفاهيمه تجاه الحياة.

طبيعة

العلاقة مع الآخرين

- رؤية العلاقات الإنسانية على أنها فرصة للتعلم.
- الحفاظ على الاستقلالية والتحكم الذاتي في العلاقات مع الآخرين.
- تعزيز قيمة التخيير والنمو والتعلم في العلاقات.

مكونات

أسلوب التواصل

- منطوية الحوار.
- مشاركة الأفكار.
- الإقناع في الحديث.
- طرح الأسئلة.
- الحديث عن الصورة الكبرى.

الأسلوب التواصلی الأمثل لشخصیات مزاج المنظر الأربعة

- شارك الآخرين في أفكارك، وادمج ملاحظاتهم معها.
- قدم رؤيتك عبر عرض التفاصيل والتطبيق العملي لها.
- قدم ملاحظتك للآخرين بطريقة إيجابية مع الحرص على مشاعرهم.

شخصية
INTJ

- كن صبورا أثناء مشاركتك لمعلوماتك الشخصية، واحرص على الانسجام وتعزيز العلاقة مع الآخرين.
- افهم الجوانب الشخصية للمواقف واحرص على تلبية احتياجات الآخرين بدلا من تحليلها منطقيا.
- اعرض ملاحظتك التقويمية على الآخرين بطريقة إيجابية، وتجنب انتقادهم بطريقة منطوية حادة.

شخصية
INTP

- قلل من اندفاعك وتخلَّ عن بعض سيطرتك لتعزيز العلاقات مع الآخرين.
- استمع لكل المعلومات الجديدة، وانظر في كافة الاحتمالات قبل اتخاذ لأي قرار.
- قدم ملاحظتك للآخرين بطريقة إيجابية مع الحرص على مشاعرهم.

شخصية
ENTJ

- احرص على فهم وجهة نظر الآخرين الشخصية، بدلا من تحليلها منطقيا.
- قدم الدعم الإيجابي والتشجيع للآخرين أثناء تقديم الملاحظات لهم.
- كن مستعدا لمناقشة تفاصيل الأفكار وتطبيقاتها العملية والفورية.

شخصية
ENTP

التعبير الأخلاقي الذاتي لمزاج المنظر

- اختر كلمات بسيطة ودرجة للدلالة على أفكارك وما تود التعبير عنه.
- تعلم استخدام عبارات حوارية تعكس المعنى المراد بصورة محددة.

الكلمات

- اختر نبرات صوت تناسب الموقف، وتعكس مشاعرك الداخلية.
- قلل من تنوع نبرة الصوت أثناء الحديث حتى يتم فهم معنى عباراتك بصورة واضحة.

نبرة الصوت

- اجعل وضعية جسمك تعكس ترحيبك بالآخرين وتقبلك لهم.
- انتبه لحركات جسمك فقد تعكس بأنك لا تكثرث بمشاعر الآخرين.

لغة الجسم

المباشرة
الخطاب
التنوع في
أساليب
التنفيذ
المرنة
العفوية
التلقائية



مزاج المرتجل

Improviser

السمة

الغالبية

الحركة الدؤوبة، وسرعة تنفيذ الأعمال.

طبيعة

المزاج

يتصف **المرتجل** بأنه عملي للغاية ومحب للمرح، فجوهر احتياجه يكمن في الحرية والتفاؤل والتفاعل التلقائي مع أحداث الحياة بلا قيود مع رؤية النتائج الفورية لها، وعند جلوسه بدون حركة أو مزاولة أي نشاط لفترة طويلة يشعر بالملل والضجر بسرعة.

ملامح

التواصل الذاتي

- يتحدث عن الجوانب العملية والواقعية والملموسة.
- يأخذ ما يقوله الآخريين حرفيا، ولا يلتفت للمعاني الكامنة للحديث.
- يتواصل بطريقة سهلة وغير رسمية، ويستخدم كلمات دارجة.

طبيعة

العلاقة مع الآخريين

- ينشر الحماس والتفاؤل في نفوس الآخريين.
- يعبر عن عنايته بالآخريين عن طريق الأفعال وليس الأقوال.
- يسعى لإسعاد الآخريين، ولا ينتظر أي مقابل منهم.

مكونات

أسلوب التواصل

- التلقائية والعفوية.
- التركيز على الحاضر.
- الكلام المباشر.
- المرونة في التعامل.
- التنوع في أساليب التنفيذ.

الأسلوب التواصلی الأمثل لشخصیات مزاج المرتجل الأربع

- احرص على إبراز اهتمامك الشخصي بالآخرين، وكن صبورا أثناء تبادل المعلومات معهم.
- تفهم مواقف الآخرين الشخصية بدلا من تحليلها بطريقة منطقية جافة.
- استمع للآخرين وعبر عن تعاطفك معهم وشاركهم في وجهة نظرك.

شخصية
ISTP

- ركز على تلبية احتياجاتك الذاتية، وامتنع عن تحمل أية مسؤوليات إضافية عندما تكون الأمور غير واقعية بالنسبة لك.
- عبر عن رأيك بوضوح بدلا من إعطائك لتلميحات غير مباشرة أو توقعك من الآخرين أن يفهموا ما تفكر أو تشعر به.
- اطرح وجهة نظرك بطريقة منطقية ومعقولة.

شخصية
ISFP

- كن صبورا مع الآخرين أثناء حديثهم الشخصي عن أنفسهم، مع إبداء تعاطفك ومشاركتك معهم.
- قدم التقويم الإيجابي للآخرين مع تقديرهم شخصا أثناء إبداء ملاحظاتك لهم.
- احرص على فهم المواقف الشخصية بدلا من تحليلها بصورة منطقية ومحايدة.

شخصية
ESTP

- قم ببناء أهداف واقعية والتزم بتنفيذها، فقد لا يشاركك الآخرون طبيعتك المحبة للمرح واللهاو.
- احرص على زيادة سعة وجهة نظرك لتتعامل مع الآثار المنطقية وطويلة الأمد للموضوع.
- تقبل ملاحظات الآخرين بطريقة منطقية وبناءة وتجنب أخذها بطريقة شخصية.

شخصية
ESFP

التعبير الأخلاقي الذاتي لمزاج المرتجل

- اختر عبارات تعكس مدى جديتك ورغبتك في تحمل المسؤولية.
- تعلم استخدام عبارات حوارية تركز على المستقبل وليس الحاضر فقط.

الكلمات

- اختر نبرات صوت جادة ومنتزنة تناسب الموقف، وتعكس إمكانية الاعتماد عليك.
- تحدث بصورة رزينة تناسب تنوع الموقف.

نبرة الصوت

- اجعل وضعية جسمك تعكس معنى محدد وليس أكثر من رسالة.
- انتبه لحركات جسمك فقد تعكس بأنك غير مكترث لما يهتم له الآخرون.

لغة الجسم

تمارين الأسبوع

اليوم	التمرين	اكتب أمرا واحدا تعلمته من هذا اليوم
السبت	بعد انتهائك من تنفيذ خطوات المرحلة الأولى، ناقش اليوم محصلة ذلك مع شخص تراه قدوة لك ومثالا يحتذي به.
الأحد	بعد انتهائك من تنفيذ خطوات المرحلة الثانية، قارن اليوم بين سلوكياتك في البيئات المختلفة. هل تلاحظ أي تغير إيجابي فيها؟
الاثنين	بعد انتهائك من تنفيذ خطوات المرحلة الثالثة، اختر اليوم موقفا في بيئة مختلفة عن البيت، وحاول أن ترى تفاعلاتك فيها من زاوية جديدة.
الثلاثاء	بعد انتهائك من تنفيذ خطوات المرحلة الرابعة، انتبه اليوم إلى حركات جسمك مثل اليدين أثناء تواصلك مع الآخرين. هل تدعم الرسالة التي تود إيصالها لهم؟
الأربعاء	بعد انتهائك من تنفيذ خطوات المرحلة الخامسة، ركز اليوم على أسلوبك في التواصل، وهل يعبر عن أخلاقك بصورة صحيحة؟
الخميس	خصص ساعة أسبوعيا من هذا اليوم لمدارسة هذا الكتيب العلمي مع أهلك، وأصحابك، وغيرهم لترسيخ فهمك للمادة العلمية وتطبيقاتها في حياتك.



حقوق الطبع © ريكاز لتعزيز الأخلاق 2013
المركز العلمي

