



YOUTH ACTIVISM FOR
LEBANESE ACCOUNTABILITY

الوحدة الثانية: كيف تكون وكيلاً للتغيير

LIFE WILL ONLY
CHANGE WHEN
YOU BECOME
MORE
COMMITTED TO
YOUR DREAMS
THAN YOU ARE
TO YOUR
COMFORT ZONE.

WWW.PEERHUSTLE.COM

الحياة لن تتغير إلا عندما يصبح تعلقك بأحلامك أكبر من تعلقك بمنطقة الراحة الخاصة بك.

القاعدة رقم 1: للتفكير
بعمق، يجب أن تكون صادقاً
مع نفسك.

- ▶ صادق بشأن نقاط ضعفك
- ▶ صادق بشأن قدراتك
- ▶ صادق بشأن رغباتك
- ▶ تذكر أن الصدق الحقيقي يمكن أن يشعرنا بعدم الارتياح

القاعدة رقم 2: الأمر يتطلب منك التأمل الذاتي

- ▶ هل تبالغ في تقديرك لذاتك؟
- ▶ هل تستهين بقدرات الآخرين؟
مجموعات معينة/ النساء؟
- ▶ هل تستهين بقدراتك الشخصية؟
- ▶ ما هي القيم التي تعتنقها؟
- ▶ هل تعيش حياتك وفقاً لهذه القيم؟
- ▶ ما هي أولوياتك؟



**WE ARE NOT GIVEN
A GOOD OR A BAD
LIFE. WE ARE
GIVEN A LIFE. IT'S
UP TO US TO MAKE
IT GOOD OR BAD.**

نحن لا نُعطى حياةً جيدةً أو سيئةً. نحن
نُعطى الحياة، ويعود الخيار إلينا بأن
نجعلها جيدةً أو سيئةً.

القاعدة رقم 3: الحياة عبارة عن
خيارات

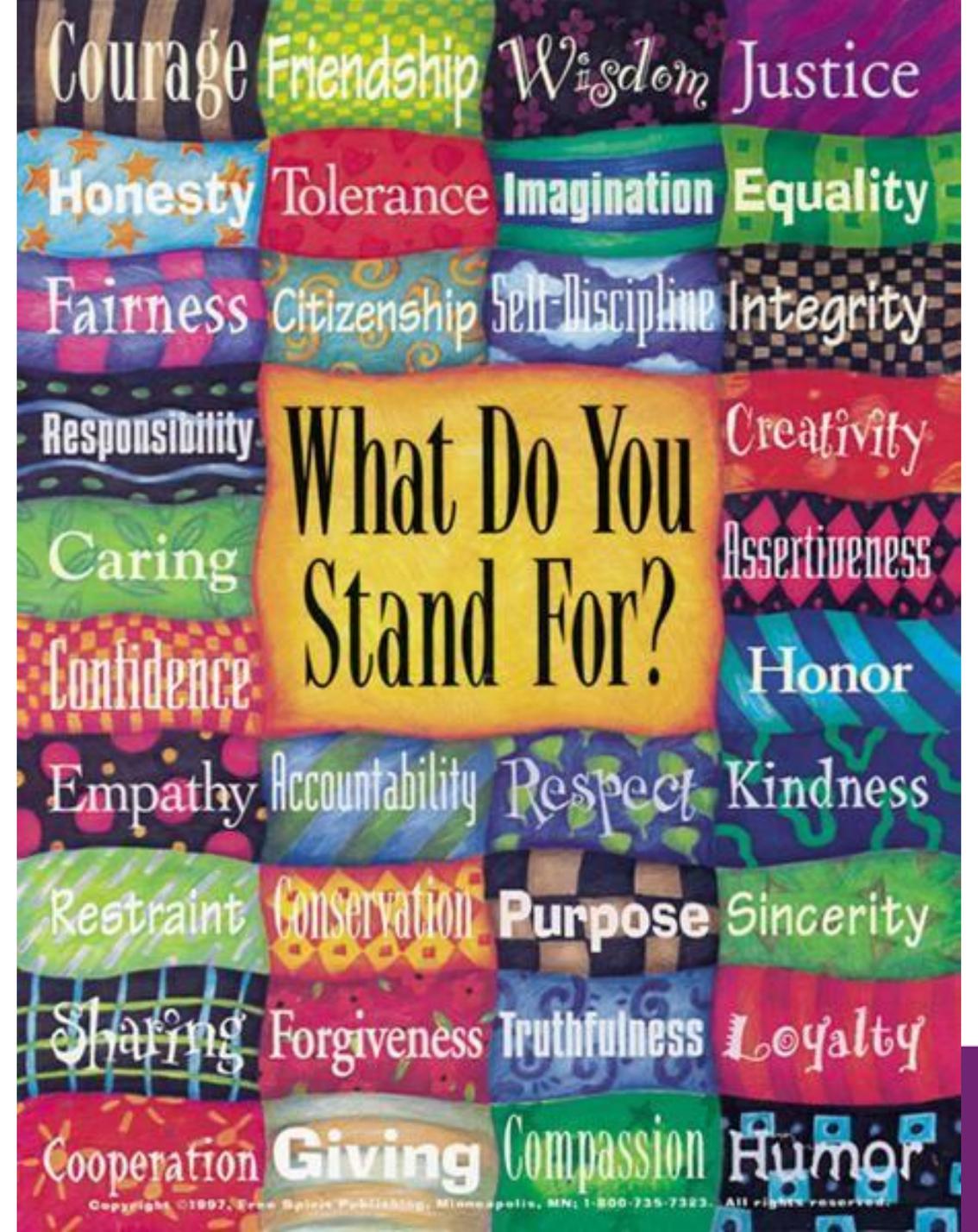
- ▣ يجب أن تختار
- ▣ يجب أن تحدّد أولوياتك
- ▣ لكي تكون وكيلاً للتغيير

القيم

الأساس لما أنت
عليه اليوم



إبدأ باختيار 10 كلماتٍ
تمثّل أكثر ما تقدّره في
حياتك وعملك.



مواطنن القوة

ما هي المهارات التي
تبرع فيها؟





ما المهارات التي تتقنها جيداً؟

كيف تعرف ذلك؟

التحليل	الدبلوماسية	التعلّم	قيادة الأبحاث
البناء	الكفاءة	الإصغاء	البيع
الاهتمام	التعاطف	الإدارة	المهارات: يدوية
التمرين	التيسير	التسويق	المهارات: تقنية
التواصل	التنبؤ	الإرشاد	تقديم الدعم
الاتصال	التوجيه	التجنيد	حلّ المشاكل
السياق (رؤية الصورة الكاملة وملاحظة الأنماط)	التنفيذ	التحفيز	التكّم
خلق المحتوى/ التصوير	التأثير	التنظيم/ التخطيط	وضع الاستراتيجيات/
التناقش	الإلهام	الإقناع	التخطيط
تطوير إمكانات الأشخاص	الانسجام (إيجاد	مهارات كمية	التعليم
التصميم	أرضيات مشتركة)	(العمل مع الأرقام)	التدريب
	القيادة	الاستقطاب	وضع التصرّوات
		الربط	التأليف
			غيرها؟



بأيّ طريقة تؤثر الأعراف
الاجتماعية على ما ينظر إليه
كنقاط قوة "جيدة"؟

ذكر	أنثى
روح المغامرة	الضعف
العدائية	الخجل
القوة	الرقّة
القسوة	الاعتماد على الآخرين
قلّة الصبر	التسامح
العقلانية	الطبع الحساس
الذكاء	الغيرة
الأنانية/التركيز على الذات	الاهتمام
الرضا والقناعة	المغفرة
التسلّط	الطبع العاطفي
غيرها؟	غيرها؟



الأولويات

ما هي الأمور المهمّة
في حياتك؟



ما هي الأمور التي تمثل أهم أولوياتك في هذه المرحلة من حياتك؟

المستوى المهني	المرح والاستماع	الصحة/ الحمية	الأسرة
الأمن المالي	التمارين الرياضية	الغذائية	وقت للتفكير
نشاطات في الطبيعة	التعلم	إحداث التأثير	والتأمل
والهواء الطلق	النمو الشخصي	الأطفال	الصدقات
محدثات ممتعة	الخدمة العامة	الممارسة	تحقيق الإنجازات
غيرها؟	العمل مع أشخاص	الروحية	التقدير
	أذكياء	العمل مع	مكان الإقامة
		أشخاص أخيار	المركز

The key is not
to prioritize
what's on your
schedule, but
to schedule
your priorities.

- Stephen Covey

WWW.VERYBESTQUOTES.COM

الفكرة ليست في
ترتيب
الأولويات المدرجة
على برنامجك بل
بوضع
برنامج
لأولوياتك -
ستيفن كوفي



الأمر التي أقضي وقتي وأنا أقوم بها	الأمر التي أودّ أن أضعها ضمن أولوياتي
(1	(1
(2	(2
(3	(3
(4	(4
(5	(5



صياغة بيان الهدف الخاص بك

"في الحياة أمور تشعرنا بالسعادة، وأمور نشعر وكأنها وظيفة مطلوبة منّا، وكلّ الأمور ما بينهما. يأتينا الشعور بأننا حققنا إنجازاً عندما نجد أنفسنا على درب تحقيق هدفنا في الحياة."

صياغة بيان الهدف الخاص بك

- ▶ انطلاقاً من مواطن القوة لديك، وقيمك الأساسية، وأولوياتك، قم بصياغة بيان الهدف الخاص بك.
- ▶ هذا البيان قابل للتطوير.
- ▶ لا تشعر بالإنزعاج إن لم يكن كاملاً متكاملًا.
- ▶ ما هو الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه في حياتك؟

الآن، نضمّ أمورك

تحديد الهدف



الهدف حين لا يقترن بخطة يكون
مجرد أمنية

ما هي الأمور الثلاثة التي يمكنك تحقيقها؟

محدّد: هدفك مباشر، مفصّل وذو مغزى

S

SPECIFIC

Your goal is direct, detailed, and meaningful.

قابل للقياس: هدفك قابل للقياس يسمح بتتبع التقدم أو النجاح

M

MEASURABLE

Your goal is quantifiable to track progress or success.

يمكن تحقيقه: هدفك واقعي وقابل للتحقيق

A

ATTAINABLE

Your goal is realistic and you have the tools and/or resources to attain it.

وثيق الصلة بالموضوع: هدفك متسق مع رسالتك

R

RELEVANT

Your goal aligns with your company mission.

له إطار زمني: هدفك له مهلة

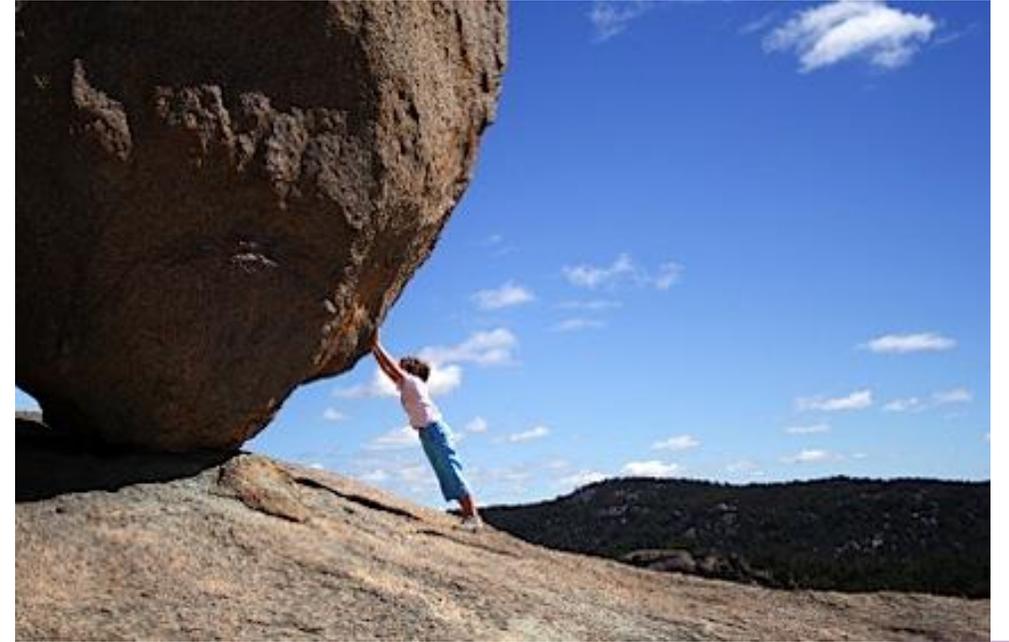
T

TIME-BASED

Your goal has a deadline.

التحديات

ما الذي يقف في
طريقك؟



أبرز التحديات والعقبات التي يجب عليك أن تتغلب عليها لتحقيق هدفك؟

▶ كن صادقاً، ما الذي يقف في طريق تحقيق هدفك؟

▶ ما الذي يقع ضمن نطاق سيطرتك؟

▶ كيف يمكنك التغلب على هذه العقبات؟

▶ ما هي الخطوات التي يجب عليك القيام بها؟

النقاط الأساسية

ما الذي يمكنك
قياسه؟



shutterstock.com • 1135271408

تحديد النقاط الأساسية

- ▶ بحلول نهاية العام 2020، ما هي النقاط الأساسية التي يجب أن تحققها لتبلغ هدفك؟
- ▶ ما هي الخطوات التي ستتخذها؟
- ▶ ما هي الأسئلة الأساسية التي ستجيب عنها؟
- ▶ من هم الأشخاص الذين تحتاج لأن تلتقي بهم ليساعدوك؟

كيف يبدو النجاح؟

النجاح

“*Success*
is liking yourself,
liking what you do,
and liking how
you do it.”
– Maya Angelou



"النجاح هو أن تحبّ نفسك وتحبّ ما تقوم به وكيف تقوم به."
– مايا أنجلو



ناشطون وناشطات
لتفعيل المساءلة في لبنان