



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

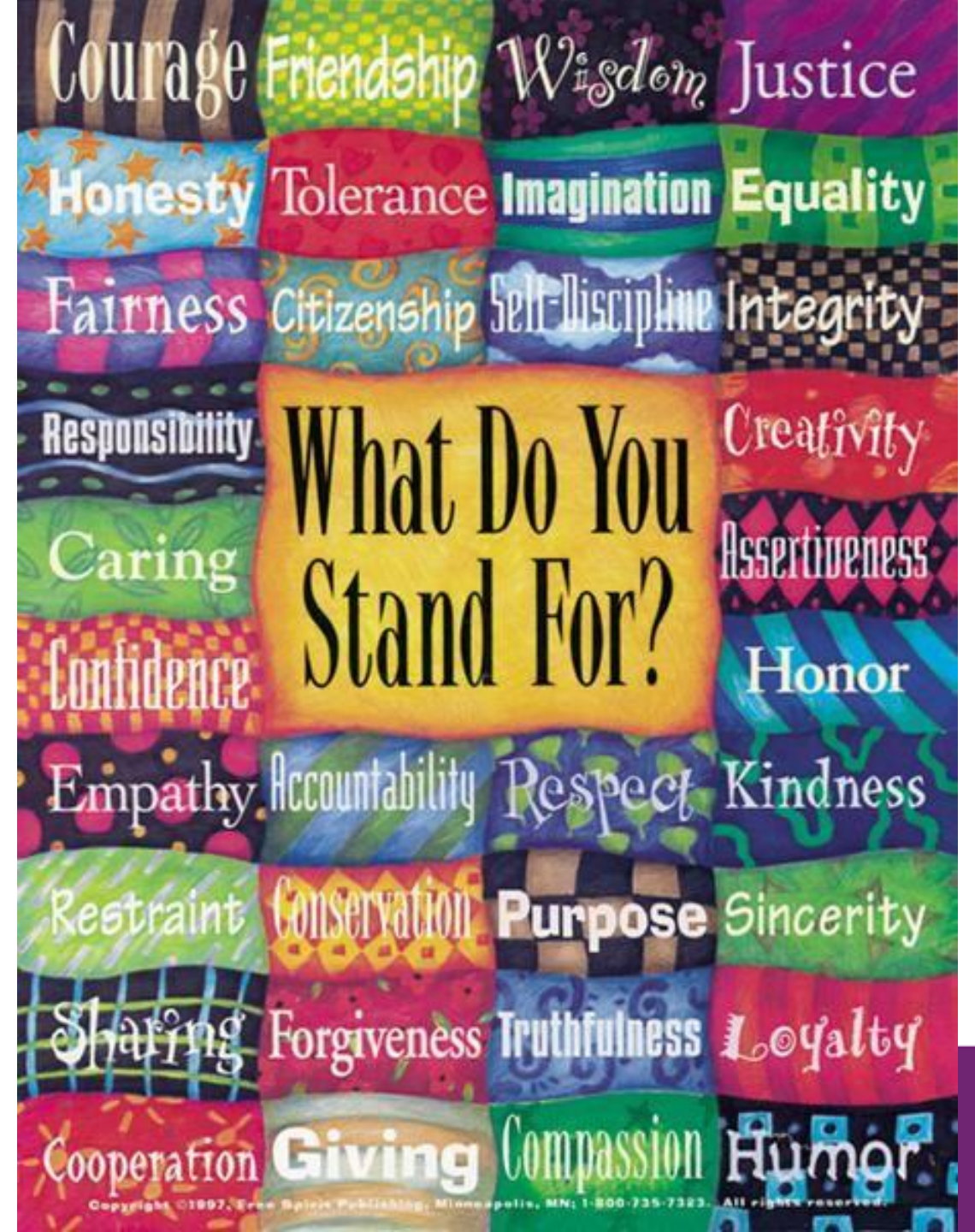
- ▣ يجب أن تختار
- ▣ يجب أن تحدّد أولوياتك
- ▣ لكي تكون وكيلاً للتغيير

القيم

الأساس لما أنت  
عليه اليوم



إبدأ باختيار 10 كلمات  
تمثل أكثر ما تقدّره في  
حياتك وعملك.



مواطنن القوة

ما هي المهارات التي  
تبرع فيها؟





## ما المهارات التي تتقنها جيداً؟

### كيف تعرف ذلك؟

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





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

ذكر	أنثى
روح المغامرة	الضعف
العدائية	الخشيل
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
	أذكاء	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

- ▶ انطلاقةً 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  
مجرّد 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

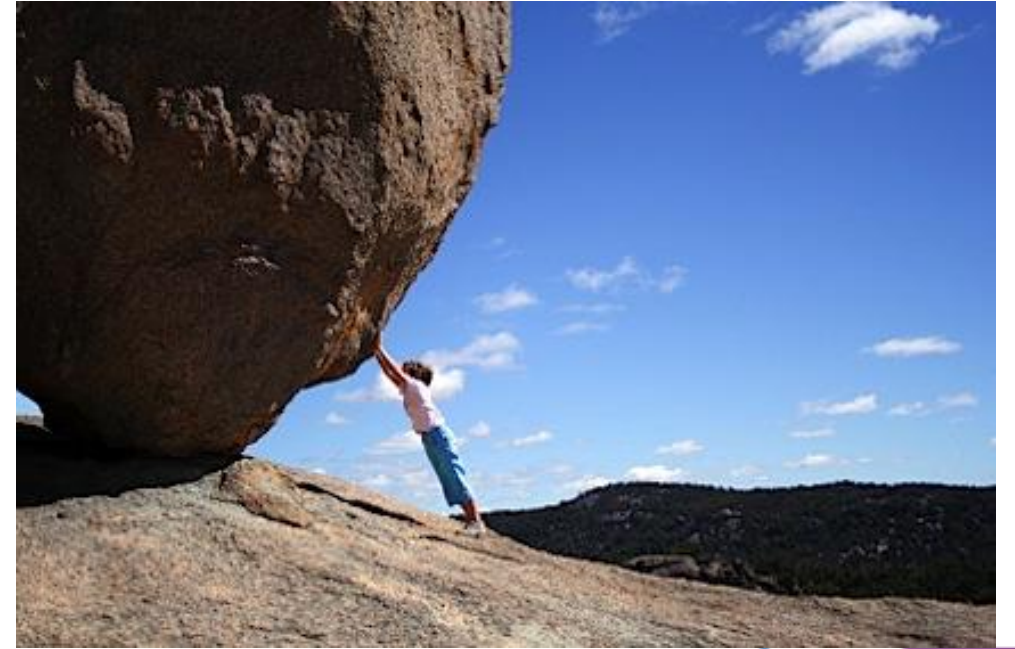
T

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