



تمرين رقم

٤

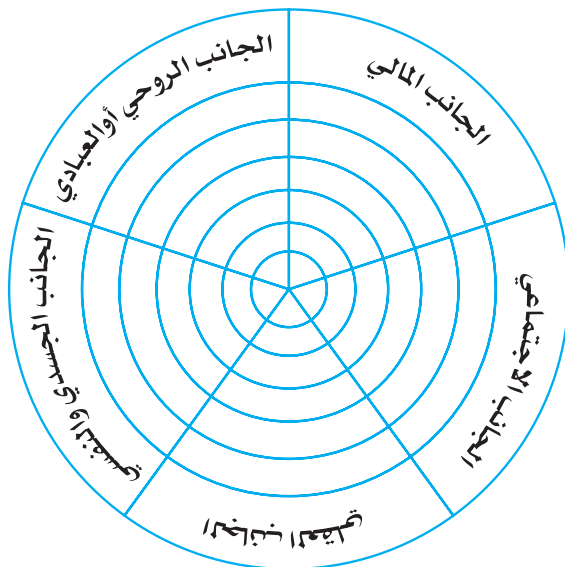
جوانب الحياة (عجلة الحياة)

قم بعمل جدول يحتوي على الجوانب السابقة، ثم قيّم كل جانب، وهل أعطيته حقه من الاهتمام والعمل؟ ثم أعطه درجة من ١٠٠٪ وسيبقى الأمر في النهاية حسب تقديرك. «وقبل ذلك رتب أهمية الجوانب بالنسبة لك ترتيب تسلسلي».

رتب تسلسلك الخاص	المجال	نسبة اهتمامك : من وقت وجهد خلال ال٦ أشهر الماضية «من ١٠ لكل جانب»	ملاحظات
()	الجانب الروحي أو العبادي		
()	الجانب الجسدي والنفسي		
()	الجانب العقلي		
()	الجانب الاجتماعي		
()	الجانب المالي		



بعدها ارسم الجوانب على شكل عجلة لتعطيك الصورة العامة لأدائك في كل جانب من جوانب حياتك التي تعتقد أنك تريد العمل عليها، ويمثل المنتصف منطقة الصفر؛ وهي مرقمة إلى ١٠ بحسب الجدول السابق. ثم يتطلب منك صناعة التوازن بين هذه الجوانب.





تمرين رقم

٤

تحليل S.W.O.T

- يستخدم هذا التحليل لمعرفة القدرات الداخلية للأفراد بشكل عام عن طريق دراسة جوانب القوة والضعف .
- يستخدم هذا التحليل لمعرفة الظروف الخارجية للأفراد عن طريق دراسة الفرص المتاحة و العوائق أو المخاطر.

(تابع صفحة ٨٦)

تمرين : أمامك أربعة مربعات، امألها بما تراه يعكس وضعك الحقيقي

جوانب القوة	جوانب الضعف
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-
٥-	٥-
.....
.....
.....
.....
.....
الفرص	العوائق
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-
٥-	٥-
.....
.....
.....
.....
.....