

دليل المتدرب

مهارة التقبل

دليل تدريبي متكامل لاكتساب مهارة التقبل الذاتي والآخرين
وبناء علاقات أكثر صحة وانسجاماً



التوازن النفسي



الوعي الداخلي



قبول الآخرين



النمو الذاتي

فهرس المحتويات

المحاور التدريبية

3	أهداف البرنامج التدريبي
4	المحور الأول: مفهوم التقبل وأهميته (خريطة ذهنية)
5	المحور الثاني: التقبل الذاتي — الأساس
6	المحور الثالث: عوائق التقبل الذاتي
7	المحور الرابع: تقبل الآخرين والاختلاف
8	المحور الخامس: التقبل في العلاقات والتواصل
9	المحور السادس: التقبل في بيئة العمل
10	المحور السابع: التقبل والمرونة النفسية
11	المحور الثامن: التقبل والتعاطف
12	المحور التاسع: أدوات تعزيز التقبل
13	المحور العاشر: نموذج ACCEPT (خريطة ذهنية)
14	نشاط تطبيقي: تقييم مستوى التقبل

الملحقات

15	خطة التطوير المهني
16	صفحات الملاحظات (5 صفحات)
21	استمارة تقييم المدرب
22	استمارة تقييم البرنامج التدريبي
23	الخاتمة



أهداف البرنامج التدريبي

- فهم مفهوم التقبل الذاتي وأثره على الصحة النفسية والأداء المهني
- التعرف على العوائق الداخلية التي تحول دون التقبل وكيفية تجاوزها
- اكتساب مهارة تقبل الآخرين بكل اختلافاتهم وتنوعهم
- تطبيق أدوات عملية لتعزيز التقبل في بيئة العمل والحياة اليومية
- بناء مرونة نفسية تُمكن من التعامل مع التحديات بقبول وإيجابية
- تطبيق نموذج ACCEPT كإطار عملي لتعزيز التقبل

"التقبل لا يعني الاستسلام — إنه الخطوة الأولى نحو التغيير الحقيقي"

— كارل روجرز، مؤسس علم النفس الإنساني

تقبل الآخرين

احترام الاختلاف والتنوع البشري كقيمة إيجابية لا تهدد

التقبل الذاتي

الاعتراف بالذات بكل نقاط قوتها وضعفها دون حكم أو إدانة

التقبل الفعّال

التقبل مع الالتزام بالعمل والتغيير نحو الأفضل

تقبل الواقع

التعامل مع الظروف كما هي بدلاً من مقاومتها أو إنكارها



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الأول: مفهوم التقبل وأهميته



الأهمية العلمية

أثبتت دراسات علم النفس الإيجابي أن التقبل يرتبط ارتباطاً مباشراً بالصحة النفسية، وتحسين الأداء، وبناء علاقات أكثر عمقاً وصدقاً

التعريف العلمي

التقبل هو القدرة على الاعتراف بالواقع كما هو - سواء تعلق بالذات أو الآخرين أو الظروف - دون مقاومة أو إنكار، مع الحفاظ على الإرادة في التغيير الإيجابي

الفرق بين التقبل والاستسلام: التقبل يعني الاعتراف بالواقع كنقطة انطلاق للتغيير، بينما الاستسلام يعني الرضا بالوضع دون محاولة التحسين. التقبل الحقيقي هو قوة - لا ضعف.



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الثاني: التقبل الذاتي – الأساس

◆ ما هو التقبل الذاتي؟

هو الاعتراف بكل جوانب الشخصية – نقاط القوة والضعف، الإنجازات والإخفاقات – بنظرة موضوعية وعادلة خالية من الإدانة الذاتية المفرطة

1 الوعي الذاتي

معرفة نقاط القوة والضعف بموضوعية دون مبالغة في النقد أو المدح

2 التعاطف مع الذات

معاملة النفس بنفس الرحمة التي نعامل بها صديقاً عزيزاً يمر بصعوبة

3 الاعتراف بالإنسانية المشتركة

إدراك أن الأخطاء والنقص جزء من التجربة الإنسانية المشتركة لا استثناء شخصي

4 اليقظة الذهنية

مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية دون الانجراف معها أو قمعها

◆ أثر التقبل الذاتي

- تحسين الصحة النفسية وتقليل القلق
- زيادة الإنتاجية والإبداع
- بناء علاقات أكثر أصالة
- تعزيز القدرة على التغيير الإيجابي

◆ علامات التقبل الذاتي الصحي

- القدرة على الاعتراف بالأخطاء دون جلد الذات
- تحديد حدود صحية في العلاقات
- الشعور بالاستحقاق والقيمة الذاتية
- المرونة في مواجهة الفشل



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الثالث: عوائق التقبل الذاتي

لماذا يصعب التقبل؟ كثيراً ما تحول بيننا وبين التقبل أنماط تفكير متجذرة تشكلت عبر سنوات من التجارب والتربية والمعتقدات الثقافية.

العائق	المظهر السلوكي	استراتيجية التجاوز
الكمالية المفرطة	عدم الرضا عن أي إنجاز	تحديد معايير واقعية وقابلة للتحقيق
الصوت الداخلي الناقد	الحديث الذاتي السلبي المستمر	إعادة صياغة الأفكار بأسلوب متعاطف
الخوف من الحكم	إخفاء الضعف والتظاهر بالقوة	ممارسة الضعف الإيجابي (Brené Brown)
المقارنة بالآخرين	الشعور الدائم بالنقص	التركيز على المسيرة الشخصية
الصددمات السابقة	الاستمرار في العيش في الماضي	طلب الدعم المتخصص عند الحاجة

◆ الحوار الداخلي

ما تقوله لنفسك يُشكّل واقعك — استبدل "أنا فاشل" بـ "لم أنجح هذه المرة وسأتعلم"

◆ الكمالية السامة

الكمالية الصحية تدفع للتميز، أما الكمالية السامة فتُشلّ الحركة وتجعل الإنجاز مشروطاً بالمثالية المستحيلة



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الرابع: تقبل الآخرين والاختلاف

◆ لماذا نرفض الاختلاف؟

الدماغ البشري مُبرمج بطبيعته للبحث عن التشابه والألفة — هذا كان ضرورياً للبقاء قديماً، لكنه اليوم يُشكّل عائقاً أمام التنوع والابتكار في بيئات العمل والحياة

1 الفضول بدلاً من الحكم

استبدل "لماذا يفعل هذا؟" بـ "ما الذي يجعله يرى الأمور بهذه الطريقة؟"

2 التمييز بين الشخص والسلوك

يمكن رفض السلوك مع قبول الشخص — هذا أساس العلاقات الصحية

3 توسيع دائرة التعاطف

محاولة فهم السياق والتاريخ والظروف التي شكّلت الشخص الآخر

4 الاختلاف كمصدر للثراء

وجهات النظر المختلفة تُثري التفكير وتُحسّن القرارات وتُعزز الابتكار

قاعدة الـ 10 ثوانٍ: قبل إصدار حكم على شخص أو موقف، خذ 10 ثوانٍ لتسأل نفسك: "هل أعرف كل الحقيقة؟ هل أنظر من زاوية واحدة فقط؟"



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الخامس: التقبل في العلاقات والتواصل

◆ التعبير بتقبل

التعبير عن الاحتياجات والمشاعر بصدق دون لوم أو اتهام — أسلوب التواصل اللاعنيف

◆ الإنصات بتقبل

الإنصات الحقيقي يتطلب تعليق الحكم المسبق والانفتاح على ما يقوله الآخر دون الاستعداد للرد فوراً

◆ مستويات التقبل في العلاقات

المستوى	الوصف	المثال
التسامح	تحقل الاختلاف دون قبوله	"أتحمل طريقته رغم أنها تزعجني"
القبول	الاعتراف بحق الاختلاف	"له الحق في رأيه حتى لو اختلفت معه"
التقدير	رؤية قيمة في الاختلاف	"اختلافه يثري نقاشاتنا ويوسع أفقي"
الاحتراف	الفرح بالتنوع	"أحب أن يكون فريقنا متنوعاً ومختلفاً"

الحدود الصحية: التقبل لا يعني غياب الحدود — بل يعني وضع حدود واضحة من موقع القوة والاحترام لا الخوف والرفض.



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | فبادتك نحو الاحتراف

المحور السادس: التقبل في بيئة العمل

◆ التقبل كمهارة قيادية

القادة الذين يمتلكون مهارة التقبل يبنون فرقاً أكثر ثقة وإبداعاً، لأنهم يخلقون بيئة آمنة يشعر فيها الأعضاء بالقبول والتقدير

1 **تقبل الأخطاء كفرص للتعلم**
بناء ثقافة "الفشل الآمن" حيث يُشجّع على التجريب دون خوف من العقاب

2 **تقبل التغذية الراجعة**
استقبال النقد البناء بانفتاح وامتنان بدلاً من الدفاعية والإنكار

3 **تقبل التغيير المؤسسي**
التكيف مع التحولات التنظيمية بمرونة والتعامل معها كفرص لا تهديدات

4 **تقبل التنوع في الفريق**
الاستفادة من تنوع الخلفيات والمهارات والأساليب لتحقيق نتائج أفضل

◆ أثر التقبل على الأداء

- زيادة الانخراط الوظيفي بنسبة 40%
- تحسين الإبداع والابتكار
- تقليل معدلات الدوران الوظيفي

◆ بيئة العمل التقبلية

- الأمان النفسي للتعبير عن الرأي
- احترام الاختلاف في وجهات النظر
- تقدير الجهد لا فقط النتيجة



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور السابع: التقبل والمرونة النفسية

العلاقة بين التقبل والمرونة

المرونة النفسية (Resilience) هي القدرة على التعافي من الصدمات والتحديات — وهي مبنية على أساس التقبل. من يقبل الواقع يتعافى أسرع ممن يقاومه أو ينكره

نموذج (ACT) (Acceptance and Commitment Therapy): أحد أكثر مناهج العلاج النفسي فاعلية يقوم على ثلاثة أركان: التقبل + اليقظة الذهنية + الالتزام بالقيم

Acceptance – التقبل

قبول الأفكار والمشاعر الصعبة دون محاولة السيطرة عليها أو إزالتها

A

Commitment – الالتزام

الالتزام بالتصرف وفق القيم الشخصية حتى في وجود الألم والصعوبة

C

Transformation – التحول

التحول من التجنب إلى المشاركة الكاملة في الحياة رغم التحديات

T

ممارسات يومية

- التأمل واليقظة الذهنية (5 دقائق يومياً)
- كتابة اليوميات التأملية
- ممارسة الامتحان اليومي

بناء المرونة عبر التقبل

- قبول أن الألم جزء من الحياة
- تحويل الأزمات إلى فرص للنمو
- بناء شبكة دعم اجتماعي



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور الثامن: التقبل والتعاطف

◆ التعاطف كجسر للتقبل

التعاطف (Empathy) هو القدرة على فهم مشاعر الآخرين والشعور بها — وهو الجسر الذي يوصلنا من الحكم على الآخرين إلى قبولهم وفهمهم

◆ التعاطف الوجداني

الشعور بما يشعر به الآخر والتأثر بمشاعره — "أشعر بما يمر به"

◆ التعاطف المعرفي

فهم كيف يفكر الآخر ورؤية العالم من منظوره — "أفهم لماذا يرى الأمور هكذا"

1 الإنصات الكامل

التوقف عن التفكير في الرد والتركيز الكامل على ما يقوله الآخر

2 التحقق من الفهم

إعادة صياغة ما سمعته للتأكد من الفهم الصحيح قبل الرد

3 الاعتراف بالمشاعر

الاعتراف بمشاعر الآخر حتى لو اختلفت معه في الرأي

التعاطف مع الذات أولاً: لا يمكنك منح الآخرين ما لا تملكه — ابدأ بالتعاطف مع نفسك لتتمكن من التعاطف الحقيقي مع الآخرين.



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

المحور التاسع: أدوات تعزيز التقبل

◆ إعادة الإطار المعرفي

تغيير زاوية النظر للموقف من "هذا كارثة" إلى "هذا تحدٍّ يمكنني التعلم منه"

◆ اليقظة الذهنية (Mindfulness)

مراقبة الأفكار والمشاعر كما تأتي دون الحكم عليها — تقنية مثبتة علمياً لتعزيز التقبل وتقليل الضغط النفسي

◆ كتابة التقبل

- اكتب ما تجد صعوبة في قبوله
- اكتب لماذا يصعب عليك قبوله
- اكتب ما سيتغير لو قبلته
- اكتب خطوة واحدة نحو القبول

◆ تقنية STOP

- Stop — توقف لحظة
- Take a breath — خذ نفساً عميقاً
- Observe — لاحظ ما تشعر به
- Proceed — تصرف بوعي

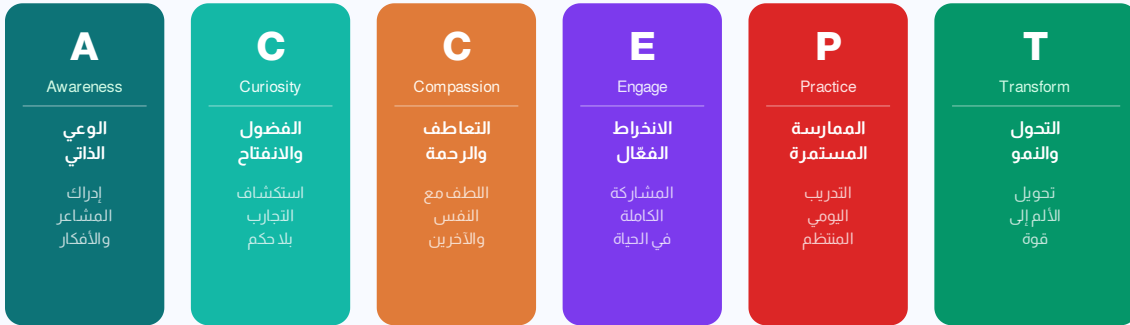
◆ تقنية "الكرسي الفارغ" (Gestalt)

تخيّل الشخص أو الموقف الذي تجد صعوبة في قبوله أمامك، وتحدث إليه بصوت عالٍ — هذه التقنية تُساعد على معالجة المشاعر العالقة وفتح الباب للتقبل



المحور العاشر: نموذج ACCEPT للتقبل المتكامل

نموذج ACCEPT — خطوات التقبل المتكامل



- رحلة التقبل المتكامل خطوة بخطوة ->

كيف تطبق النموذج؟ ابدأ بالوعي (A) بما تجد صعوبة في قبوله، ثم انظر إليه بفضول (C) لا حكم، وتعامل مع نفسك بتعاطف (C)، وانخرط (E) في الموقف بدلاً من تجنبه، ومارس (P) التقبل يومياً، وستتحول (T) تدريجياً.



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

◆ نشاط تطبيقي: تقييم مستوى التقبل الشخصي

1 قِيم نفسك في كل عبارة من 1 إلى 5 (1 = نادراً، 5 = دائماً)

 1 2 3 4 5

أتقبل نفسي بنقاط قوتي وضعفي

 1 2 3 4 5

أتقبل أخطائي وأتعلم منها دون جلد الذات

 1 2 3 4 5

أتقبل الآخرين رغم اختلافهم عني

 1 2 3 4 5

أتقبل التغذية الراجعة النقدية بانفتاح

 1 2 3 4 5

أتقبل التغيير والمستجدات بمرونة

 1 2 3 4 5

أتقبل المشاعر الصعبة دون قمعها

◆ تأمل بشخصي: ما الذي أجد أكبر صعوبة في قبوله؟

◆ خطوة واحدة سأأخذها هذا الأسبوع نحو التقبل:



خطة التطوير المهني

ضع خطتك الشخصية لتطوير مهارة التقبل خلال الأشهر القادمة

الموعد	الإجراءات	الهدف المحدد	مجال التطوير
			التقبل الذاتي وتعزيز الثقة
			تقبل الآخرين في بيئة العمل
			ممارسة اليقظة الذهنية يومياً
			تطبيق نموذج ACCEPT في مواقف حقيقية
			تطوير مهارة التعاطف مع الآخرين
			بناء حدود صحية في العلاقات

التزامي الشخصي

الاسم

التوقيع

التاريخ



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

استمارة تقييم المدرب

قيّم أداء المدرب من 1 إلى 5 في كل محور (1 = ضعيف، 5 = ممتاز)

مستوى الإلمام بالمحتوى والمادة العلمية

وضوح الشرح وأسلوب التقديم

التفاعل مع المتدربين والاستجابة لأسئلتهم

استخدام الأنشطة والأمثلة التطبيقية

إدارة الوقت والالتزام بالجدول

الحماس والطاقة الإيجابية في التقديم

القدرة على ربط المحتوى بالواقع المهني

التقييم العام لأداء المدرب

أبرز ما أعجبك في أداء المدرب:

مقترحاتك لتطوير أداء المدرب:



PROFESSIONAL SKILLS LAB
 مختبر المهارات الاحترافية
 Coaching you to Excellence | قيادتك نحو الاحتراف

استمارة تقييم البرنامج التدريبي

قيّم البرنامج التدريبي من 1 إلى 5 في كل محور (1 = ضعيف، 5 = ممتاز)

 1 2 3 4 5

مدى تحقيق البرنامج لأهدافه المعلنة

 1 2 3 4 5

جودة المحتوى العلمي وعمقه

 1 2 3 4 5

الأنشطة التطبيقية ومدى ارتباطها بالواقع

 1 2 3 4 5

مواد التدريب (الدليل، العروض، الأوراق)

 1 2 3 4 5

مدة البرنامج ومناسبتها للمحتوى

 1 2 3 4 5

بيئة التدريب والتجهيزات اللوجستية

 1 2 3 4 5

مدى الاستفادة الشخصية من البرنامج

 1 2 3 4 5

التقييم العام للبرنامج التدريبي

أبرز ما استفدته من هذا البرنامج:

مقترحاتك لتطوير البرنامج:

هل توصي بهذا البرنامج لزملائك؟ بشدة نعم ربما لا



PROFESSIONAL SKILLS LAB
مختبر المهارات الاحترافية
Coaching you to Excellence | فبادتك نحو الاحتراف



شكراً لمشاركتك

أتمل أن يكون برنامج "مهارة التقبل" قد أثرى معرفتك
ومنحك أدوات عملية تُحدث فارقاً حقيقياً في حياتك اليومية

المدرّب: إبراهيم بن عبدالله الشريف
المؤسسة: مختبر المهارات الاحترافية
البريد الإلكتروني: info@pskillslab.com
الموقع: www.pskillslab.com

تقبّل أكثر = حياة أفضل