



الأبعاد المتكاملة للعناية الشخصية

تأليف
د. ناصر الفريح

الإبْعَادُ الْمَتَكَامِلَةُ

لِلْعَنَائَةِ الشَّخْصِيَّةِ

تأليف

د. ناصِر الفريخ

الإبعاد المتكاملة للعباية الشخصية

نُشر لأول مرة عام ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م
طبعة ٢٠٢٥

البريد الإلكتروني:
dr.naserafuraih@gmail.com

الموقع الرسمي:
www.naserafuraih.com

العنوان
، الطابق الأول، مجمع ذا ووك، شارع سالم المبارك
السالمية، الكويت

رقم الإيداع ٣٩٣ / ٢٠٠٩



مؤلف الكتاب

د. ناصر عبد الكريم الفريح

رئيس مجلس إدارة لدى:-

شركة الرؤية الدولية - معهد الرؤية الدولية

أكاديمية تأهيل محترفين الكوتشينج البريطانية

أكاديمية تنمية وتحول الشخصية

أكاديمية الرؤية الدولية - بريطانيا

الحقوق الكاملة محفوظة للمؤلف.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإبعاث المتكامل
للإبعاث الشخصية

مقدمة

إن الكثير من الموهوبين، يمتلكون المواهب غير المرئية ، ويتميز الموهوب في العادة بالقدرة التعبيرية، التي ينفذ بها مهاراته الفنية باهتمام شخصي . لقد ملأت قصص المبدعين صفحات التاريخ حديثاً وقديماً.

يُعدّ النبوغ الشخصي نتاجاً للفيض الداخلي للنفس، إذ ينبثق الإبداع الحقيقي من أعماق الذات المبدعة. ويقوم العقل بدورٍ جوهري في توليد لغةٍ إبداعيةٍ خاصة تعبّر عن هذا الفيض، بينما يجسّد الفنان الموهوب تلك اللغة عبر أعماله الفنية التي تمثل انعكاساً صادقاً لخصوصيته التعبيرية. ومن ثم تُعدّ اللغة الشخصية إحدى أهم الوسائط التعبيرية التي تميّز الإبداع الأصيل عن التقليد.

لكل منجزٍ فنيٍّ جديدٍ يقّده المبدع لغته الخاصة المستمدة من بنية لغوية داخلية تُشكّل أساس اللغة الفنية. وتبرز هذه اللغة في قدرتها على التعبير عن رؤية الفنان الفردية، بما يجعل من كل عملٍ فنيٍّ كياناً متفرداً يحمل بصمة صاحبه. ومن هذا المنطلق، يتفرد الموهوب بقدرته على إحداث تحوّل نوعي في أنماط التعبير الفني، بما يميّزه عن غيره من المبدعين.

ما يمتلك الفنان القدرة على إعادة تشكيل عمله الفني تبعًا لحجم الجهد الذي يبذله في استثمار طاقته الإبداعية، إذ يُعدّ هذا الجهد انعكاسًا مباشرًا للفعل الداخلي للنفس. فكلما ازداد عمق التجربة الفنية وصدق التعبير، ازداد أثر ذلك الجهد في إبراز الجماليات المميزة للعمل الفني ومفرداته الأسلوبية .

يمكن لكل إنسان أن يبلغ مستوى النجاح الذي حققه الفنانون والأدباء والقادة والخطباء، وأن يرتقي بإمكاناته إلى مستويات تتجاوز حاضره، ليصل إلى إنجازات أوسع وأعمق من نجاحه الحالي. إن التميز ليس حكرًا على فئة محددة، بل هو ثمرة وعيٍ ذاتيٍّ وجهدٍ مستمر نحو التطور.

لذلك، ينبغي على الفرد أن يسهم في تميّز ذاته، وألا يقبل أن يكون مجرد رقمٍ عابرٍ في المجتمع بلا أثر أو قيمة. إن النهوض بالذات يبدأ بالفعل الشخصي الواعي، القائم على السعي نحو التفوق والتقدّم، ليغدو الأداء العقلي الرصين مصدرًا للثراء المعرفي، وأساسًا للريادة التي تعود بالنفع على الفرد والمجتمع معًا.

ومن هذا المنطلق، أجد سعادةً كبيرة في تقديم خدماتٍ تسهم في تمكين مجتمعاتنا من النهوض عبر تنمية القدرات الفردية، مستفيدين من الخبرات العالمية الرائدة في مجال التطوير الذاتي. لقد باتت الحاجة ماسةً اليوم إلى ترسيخ ثقافة التطوير الشخصي، بوصفها ركيزة أساسية في بناء

المجتمعات القادرة على المنافسة والإبداع.

يُعدّ بطء النهوض بالإمكانات الفردية سمةً بارزةً في عددٍ من البيئات الاجتماعية، وذلك نتيجةً لتداخل العوامل التي تحول دون استثمار القدرات الكامنة لدى الأفراد على النحو الأمثل. ومن هذا المنطلق، تبرز أهمية التحفيز والتدريب والتوعية بوصفها أدواتٍ أساسية لتسريع وتيرة التقدم وتحقيق التميز المستدام.

لقد أسهمت المؤثرات الاجتماعية السلبية في إبطاء وتيرة التطور الفردي، كما انعكس ذلك في تأخر بعض الأفراد عن ركب المتقدمين في المجالات الصناعية والتجارية، فضلاً عن تدني المستويات المهنية والفنية والثقافية الشخصية. وقد أفضى ذلك إلى الحاجة الماسة للاستعانة بالخبرات الفنية من الخارج لتعويض هذا النقص.

إن الجهود المبذولة في سبيل تحقيق النجاح لا تؤتي ثمارها على نحوٍ فعّالٍ إلا بقدرٍ محدودٍ إذا لم تُدعمَ بأساليب منهجية مدروسة. فقد استندت التجارب العالمية الناجحة إلى منظوماتٍ تدريبية وتعليمية متكاملة، هدفت إلى بناء القدرات الشخصية وتعزيز الكفاءة المهنية. ولهذا السبب، أنشأت المؤسسات المختلفة برامج تعليمية موازية لخططها الاستراتيجية، وأجهزة فنية تُعنى بتدريب المتخصصين وتمكينهم من تطوير إمكاناتهم الذاتية قبل الانخراط في سوق العمل.

يشهد العالم اليوم طفرة غير مسبوقة في أساليب التطوير الشخصي،

تجاوزت نطاق الوسائل التقليدية التي كانت تركز على الجوانب التجارية فحسب، لتشمل مجالات أوسع مثل التطوير الأخلاقي والسلوكي والاجتماعي. ولم يتوقف الأمر عند هذا الحد، بل امتد إلى التدريب الفردي المعني بالصحة البدنية، وتطور ليشمل التدريب الذهني الذي يهدف إلى تحقيق التوازن النفسي والمحافظة عليه.

إن السمة الأبرز في البرامج التنموية العالمية المعاصرة تتمثل في اعتمادها الجوهرية على القدرات العقلية واللغوية، باعتبارها الأساس الذي تُبنى عليه مختلف برامج التنمية البشرية.

وفي ظل هذه النهضة المعرفية والتقنية، أصبح بإمكان الإنسان المعاصر مواكبة التحولات الكبرى والسعي نحو بلوغ مراتب الإبداع والتميز العالمي، من خلال العمل المستمر على تطوير ذاته والارتقاء بقدراته الشخصية إلى مستويات أعلى من الأداء والوعي.

لذا، لا تجعل من القناعة المحدودة أو الاكتفاء بما هو قائم عائقاً أمام إمكانياتك، بل بادر إلى النهوض بذاتك، وحدد آفاقك الجديدة، وابدأ في تحقيق إنجازاتك لترتقي بنجاحك منذ هذه اللحظة.

د. ناصر عبد الكريم الفريح



الفصل الأول

نظام الأبعاد المتكاملة



- نظام الرؤية.
- نظام الهوية الوجودية.
- هندسة البرامج العقلية.
- تطوير الوصف الشخصي.
- إدارة البرامج اللغوية الشخصية.
- ممارسة الإيحاء اللغوي.
- الاستشفاء الإيحائي الذاتي.
- إدارة الوقت والمشاريع الزمنية.
- ممارسة تدريبات التأمل الفكري.
- التأمل النفسي.
- تعلم منهج العقلاء.
- التطور المنهجي.
- النهضة العامة.
- التطلع إلى النموذجية.