

التنمية الشخصية : تجربة عملية لرفع الوعي لدى القائد

قد ترغب . على ضوء نتائج الاستقصاء . في زيادة وعيك ومعرفتك ببعض حواسك وأحد أبسط الطرق لذلك هو ما يلي :

1. اختر الحاسة التي ترغب في زيادة وعيك بها .
 2. اختر وقتا من اليوم (لن تحتاج إلى أكثر من 30 دقيقة) لا تكون لديك فيه التزامات حتى تستطيع أن تركز على الكيفية التي تفعل بها ما تفعله .
 3. يرمج نفسك بالأسئلة التالية : " ما الذي أراه ، أسمع ، أحس به ، أتذوقه ، أشمه ؟ " (اختر أيا من هذه الجوانب لكي تركز عليه) ، واكتب الأسئلة على ورقة وضعها أمامك إذا كان ذلك يساعدك وإذا كنت تعمل على الحاسب فيمكن أن تكتب هذه الأسئلة على الشاشة (شاشة التوقف) .
 4. كرر هذا التمرين أكثر من مرة بقدر ما تستطيع حتى تدرك أنك تستخدم الحاسة بدون تدبر وبالعقل الباطن ، ويمكن أن تعيد الإجابة على الاستقصاء مرة أخرى بعد 3 أو 4 أسابيع حتى ترى الفرق الذي يحدث بالنسبة لتلك الحاسة المعينة التي عملت على تطويرها .
 5. كرر التجربة على حاسة أخرى .
- لغة الجسد أداة هامة لأتصال القادة والمدربين وتتكون لغة الجسد مما يلي :

التنظيم الصوتي	مواضع النبر في الكلام	الصوت
نبرة الصوت	سرعة الحديث	
طريقة النطق	الترددات	
النعمة والإيقاع	التأكيدات	
الوقفات	درجة الاستجابة للآخرين	
تعبيرات الوجه	حركة الرأس	الرأس والوجه
حركات العينين	خطوط الوجه	
حركات العضلات	التواصل البصري.	

وضع الرأس	توتر العضلات	
تعبيرات الفم	لون الجلد	
القرب من الآخرين	تحركات الجسم	
توقيت الحركة	وضعية الجسم	الجسد
معدل التنفس	حركة اليدين والذراعين	
مستوي التنفس من الصدر (أعلاه/ وسطه/ أسفله)	شكل اللمسات للذات وللآخرين	
وضع واتجاه الرجلين والقدمين	إيقاع حركة الجسم. السكون والحركة	

إن كل هذه العناصر والكثير مثلها تنقل أعمق أفكارنا كل لحظة يومياً، ولا يعنى ذلك أن الناس لا يلاحظون هذه الإشارات، بل إنهم يلاحظونها، فقد كان الموظفون في إحدى الشركات التي عملت بها يعرفون جيداً أنه عندما تصبح شفتنا رئيسهم مطبقتين وتميلان للشحوب إلى درجة البياض، فلا بد أن يتوقفوا عن المناقشة أو طرح الأسئلة! إننا جميعاً نقرأ لغة جسد بعضنا البعض، ولكن كثيرين منا اعتادوا على تجاهل ما نراه بلا وعى، ولقد تعلمنا أن نلغى أو نشوش ما نلتقطه بالبديهة، ولكن بتنمية وعينا بما تعنيه هذه الإشارات وما تخبرنا به سينفتح أمامنا باب لم يطرق من قبل من الإمكانيات العظيمة للتواصل.

All Rights Reserved © [Arab British Academy for Higher Education](http://www.abahe.co.uk)