

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



1

بناء وتحسين علاقاتك مع الآخرين.

2

اعتن بالآخرين وعرفهم بأهميتهم.

3

الذكاء الإجتماعي مقابل المعرفة المتخصصة.

4

الوعي الإجتماعي بالعلاقات الرسمية وغيرها.

5

تحديد أولوية العلاقات الإيجابية.

6

الحفاظ على طبيعة العلاقة مع اختلاف الظروف.

7

تحديد أهدافك من علاقاتك.

8

معاملة الآخرين بما تحب أن يعاملوك به.

9

اخدم الآخرين.

10

لا تتملق ولا تداهن في علاقاتك مع الآخرين.



تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

11

اعتقد أن الآخرين لديهم الأفضل (نظرية بيجماليون)

12

آمن بانطلاق أفعال الناس من منطلق نواياهم الحسنة.

13

افترض حسن نوايا الآخرين وعاملهم كذلك.

14

طبق قاعدة افعل للآخرين ما ترغب ان يفعلوه بك.

15

طبق قاعدة افعل للآخرين ما كانوا سيفعلونه لانفسهم (توني أليساندرا)

16

تطلع دائماً إلى الحلول التي تدفع بالعلاقات للأمام.

17

ليكن لديك توقعات معتدلة إزاء نفسك.

18

ليكن لديك توقعات معتدلة إزاء الآخرين .

19

تحلّ بالمبادئ في أفعالك وأقوالك ومراقبتك.

20

شجع الآخرين على التمسك بمبادئهم.

أبو عادل
٤٢ ٢٩٦ | aboادل

يوسف الهاجري



@aboادل2030



Aboادل

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



21

ضع حدوداً لعلاقاتك مع الآخرين.

22

دافع عن حدودك دون مهاجمة الآخرين.

23

كن صادقاً في علاقاتك.

24

لا تكن جاداً إلى أبعد الحدود.

25

تمتع بروح الدعابة.

26

اضحك على نفسك بما يحقق انسانيته.

27

اعتز بأخطائك واعتذر واعتبرها فرصة.

28

استمر في تكوين علاقاتك وتحسين شخصيتك.

29

اعتن بشخصيتك وسمعتك لأنها بطاقة هويتك.

30

كن مصدر ثقة بصدقك مع الآخرين.

أبو عادل
٤٢.٢٩٦ | aboادل

يوسف الهاجري



@aboادل2030



Aboادل



تلخيص كتاب

151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

31

تحرّ النزاهة في تصرفاتك.

32 ابن ثقة الآخرين بأفعالك وتصرفاتك ومواقفك.

33

أوفِ بوعدك مع الآخرين.

34

كن صريحاً (الأمانة والوضوح).

35

انظر الى الفطنة على أنها هبة وهدية وتأتي من خلال الخبرة والمعرفة بالآخرين.

36

مارس الإحترام مع الجميع وفي كل المواقف.

37

تدرب على التسامح لنجاح عملك وعلاقاتك.

38

تخير الكلمات بعناية مع الآخرين.

39

ابتعد من لفظ (أنا) واستبدله بـ (نحن) للدلالة على الفريق.

40

استخدم كلمات لطيفة ورقيقة.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



41

لا تدمر علاقاتك بسلوكك

(النقد في مقابل الشكوى - الازدراء - الدفاعية - احتكار الكلام) .

42

دع النميمة وترويج الشائعات.

43

لا تحتقر من حولك .

44

لا تكن (متعطفًا) في تعبيرك عن أفكار الآخرين بأنها أفضل بسياق فهمك ومعرفتكم الأكبر.

45

لا تكن مستغلًا للآخرين.

46

لا تفترض ما لم يحدث سلبًا أو إيجابًا وموافقة أو رفضًا.

47

لا تكن متشائمًا وسلبياً دائماً فهذا محبط.

48

لا تكن ساخرًا بلسانك وألفاظك بالشؤم والإحباط.

49

لا تكن مبالغًا في ردود أفعالك وخاصة عند الأخبار السيئة.

50

لا تكن مستبدًا ومتسيطرًا على الآخرين.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



51

لا تبالغ في تشبثك برأيك .

52

لا تكن عدوانياً وكن حاسماً.

53

ساعد الآخرين على التقدم.

54

آمن بقدرات الآخرين.

55

رسخ السلام في علاقاتك .

56

كن صانعاً للسلام بين أصدقائك.

57

احترم الأنماط المختلفة من الشخصيات وتعایش معها.

58

تفهم الأساليب المختلفة (المحللون - المساندون - القياديون - المبدعون).

59

تفهم أن الاساليب تختلف عن الآراء.

60

تعرف على اسلوبك ونفسك.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl



تلخيص كتاب

151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

61

تخطّ حدود اسلوبك وتعلم أساليب أخرى.

62

تبّن أساليب متباينة مختلفة.

63

حدد ما إن كنت خجولاً (اختبر نفسك).

64

تغلب على الخجل بتنمية مهارات التواصل
ولغة الجسد والقفز على الحديث .

65

تغلب على الشعور بالدونية بسبب ضعف تقديرك لنفسك.

66

تغلب على الشعور بالرهبة من الآخرين.

67

لا تكن ثرثاراً .

68

تعلم الإنصات بشكل أكبر.

69

تحرر من السلوكيات (الاستبداد - الانفعال - العدوانية).

70

تغلب على الميل إلى السيطرة.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



71

لا تكن انفعالياً وراقب أفكارك وأقوالك وأفعالك.

72

تجنب أسلوب الترهيب .

73

أحرص على التفاعل والتواصل المباشر.

74

تدرب على التواصل وجها لوجه.

75

اجعل محادثتك (حية) قدر استطاعتك.

76

كن واعياً ببريدك الإلكتروني فهو أقل أنواع الاتصال.

77

تذكر أن البشر مخلوقات تخضع لأحكام العاطفة.

78

املاً رصيدك العاطفي مع الآخرين.

79

كوّن صداقات وارتباطات مع الآخرين.

80

طور ذكاءك العاطفي وعلاقاتك.

يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl



تلخيص كتاب

151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

81

تذكر الأسماء .

82

تواصل مع الآخرين بالعين. لإظهار احترامك لهم وثقتك بنفسك.

83

انتبه بكامل قواك لمن يحدثك.

84

كن حاضراً بكامل كيائك.

85

تدرب على الإنصات الجيد.

86

تواصل مع الآخرين من خلال الأسئلة.

87

كن حذراً في إظهار آرائك .

88

امتنع عن إصدار الأحكام.

89

انظر إلى جوانب الأمور .

90

هذب حديثك .



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



91

تحدث بصراحة مع الدراية والرفق.

92

ساعد الآخرين بالإنصات لهم.

93

اعن الآخرين بالفهم لهم.

94

احفظ ماء وجه المخطئين أمام الآخرين.

95

كن مشجعاً للآخرين.

96

شجع الآخرين من خلال الكلمات ورؤيتك لهم.

97

اثن على نجاح الآخرين كلما سمحت لك الفرصة.

98

كن قائداً محفزاً.

99

ساعد الآخرين على تحقيق أهدافهم.

100

قم بإبراز غيرك وأبرز جدارتهم.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



101

ابحث عن أسباب الترفيه والإحتفاء للآخرين.

102

تذكر المناسبات المختلفة للآخرين.

103

املاً رصيدك العاطفي لكي تجد ما تعطي الآخرين منه.

104

أشبع احتياجاتك الخاصة والضرورية.

105

استعن بفريق دعم يعيدون نشاطك كالأصدقاء الخاصين.

106

تخير الصحبة الصادقة الناصحة .

107

اسع وراء الإلهام.

108

تحرّ الأصدقاء الذين يحسنون الحديث عنك في غيابك.

109

ابحث عن نموذج يحتذى به والتزم تقليده.

110

خذ فاصلاً عن الآخرين لفترة وجيزة لتجديد النشاط.

يوسف الهاجري



@aboadl2030



Aboadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



111

اقرأ وامنح نفسك وقتًا للمعرفة.

112

اخرج من مكتبك لتناول الغداء مع صديق لك.

113

شارك واحضر المناسبات الاجتماعية.

114

تعامل مع الصراعات بثقة واكسبها.

115

تعایش مع عدم تعاون الآخرين معك.

116

استعد للمواقف والصراعات باستراتيجيات للتعامل معها.

117

انظر إلى الصراعات والخلافات على أنها فرصة.

118

ابدأ من جديد مع العلاقات السيئة وامسح الماضي.

119

تنفس بعمق دائمًا.

120

هدئ نفسك وتحدث معها بإيجابية.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl

تلخيص كتاب



151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك



121

واجه المشكلة بمحادثة هادئة مبادرة لإزالة الخلافات.

122

عالج الصراعات بالحوار المباشر والهادئ.

123

تعبيرك عن رأيك لا يعني تحقيق ما تريد.

124

تعلم الإعتراف بالخطأ واعتذر مباشرة.

125

قدّم عرضاً صادقاً للسلام مع الآخرين عند نشوب أي عارض.

126

تقاسم الطعام مع الآخرين واجلس للأكل معهم.

127

لا تبالغ في الخصومة مهما كان.

128

انتبه لأفكارك التي في داخلك فقد تضلك ويشعر بها الآخرون.

129

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي أبداً.

130

لا تتطرق إلى الأمور الشخصية عند الصراع مع الآخرين.



يوسف الهاجري



@aboaadl2030



Aboaadl



تلخيص كتاب

151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

131

احفظ لسانك (خير الكلام ما قل ودل).

132

اخفض صوتك لتكون أكثر فاعلية في مواقف التوتر.

133

راقب لغة جسدك ونبرة صوتك لأنها تبوح بأفكارك.

134

امنح الآخرين فاصلاً للهدوء .

135

احصد ما تزرع من سلوكيات ومواقف مع الآخرين.

136

ليس هناك صواب أو خطأ مطلق في الآراء مع الآخرين فلا تتشبث بأحدها.

137

احرص على الفوز للمدى البعيد وليس الوقت الحالي فقط ولو تنازلت عنه.

138

ناضل من أجل مستقبل علاقاتك مع الآخرين .

139

تأكد من الحقائق واستوضح المواقف قبل ردة الفعل أو الحكم.

140

اعرض أفكارك ولا تلزم الآخرين بالقناعة بها.



تلخيص كتاب

151 فكرة

لتحسين مهارات مرؤوسيك

141

اسأل لتحصل على المزيد من المعلومات عن المواقف.

142

ابحث عن نقطة التقاء مع أفكار الآخرين وانطلق منها.

143

ابدأ من النقاط المشتركة مع الآخرين.

144

تحد نفسك للتغلب على صعوبة التعامل مع صاحب الطبيعة الفظة في العمل.

145

التزم المباشرة والوضوح برفق مع سيء الأدب.

146

تسامح مع الآخرين عند إساءتهم معك.

147

أصلح جسورك مع الآخرين عند ارتكابك للأخطاء.

148

تسامح مع عيوبك وأخطائك بعد الاعتذار لأصحابها.

149

سامح الآخرين أيضاً على أخطائهم تجاهك.

150

بادر بالسلام مباشرة عند المنعطفات الخطيرة.

151

اختبر مهارتك مع كل علاقة عسيرة واقبل التحدي وثابر.



اختصار
كتابك.. بإختصار

لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري



يوسف الهاجري

@aboaadl2030



أبو عادل
aboaadl



Aboaadl