

## ورقة تقييم علاقاتك الإجتماعية

تقييم علاقاتك الإجتماعية الحالية:  
هذا يعبر عن مقدار الوقت الذي تقضيه مع الأشخاص خارج إطار أسرته المباشر (زوجك أو زوجتك و أطفالك إذا كنت متزوج مثلاً) وزملاء وزميلات العمل إلا إذا كنت تقضي وقتاً معهم خارج العمل.  
ما سوف تقوم به هو تقييم مستوى نجاحهم في كل مجال من المجالات أدناه (من ١ إلى ١٠ كما فعلت في السابق)

المتوسط	أسلوب حياته	علاقاته الإجتماعية	عائلياً	روحانياً أو عاطفياً	ذهنياً	مهنياً	مادياً	بدنياً	الإسم
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
المتوسط									

قم الآن بترتيب علاقاتك الإجتماعية بوضعهم في إحدى المجموعات الثلاث التالية اعتماداً على النتائج أعلاه:  
علاقات في طريقها إلى النهاية - علاقات ستضع لها حدود - علاقات ممتدة وفي إتساع.

علاقات في طريقها إلى النهاية  
ربما تحتاج إلى أن تقطع علاقتك بشخص ما في الجدول السابق أو أي شخص آخر في حياتك. ذلك الشخص له تأثير سلبي على حياتك سواءاً كان ذلك التأثير ذهنياً، عاطفياً، أخلاقياً، بدنياً أو أي تأثير سلبي آخر.

الإسم
١-
٢-
٣-



### علاقات ستضع لها حدود

من هو الشخص أو الأشخاص اللذين تقضي معهم الكثير من الوقت ولكن تشعر الآن بأنه حان الآوان لأن تسحب نفسك قليلاً؟

هذا لا يعني أنهم أشخاص سيئين، بل بالعكس قد يكونو أناس جيدين ولكن ليس بالضروري أنهم ذاهبون إلى ما أنت ذاهب إليه. لا يوجد لديهم نفس مستوى الطموح والأهداف التي تمتلكها أنت. إذا قضيت الكثير من الوقت معهم قد يسبب لك بعض الركود والخمول بل يمكن أن تكون النتيجة أسوأ من ذلك فقد يسبب قضاء الكثير من وقتك معهم أن تجرّ إلى الأسفل ولو قليلاً.

الإسم
١-
٢-
٣-
٤-

### علاقات ممتدة وفي إتساع

بناءً على أهدافك وطموحاتك والشخص الذي تريد أن تكون، من هم الأناس الذين تريد أن تكون حولهم بإستمرار؟

الإسم
١-
٢-
٣-
٤-

### الإرشاد

إضافة إلى ما سبق، فيمكنك النظر في البحث عن والدفع لمدرّب أو مدرّبة لتعزيز المسؤولية لديك وتسريع معدل نموك في مجالات حياتك. ليس شرطاً أن يكون المدرّب شخصاً، فيمكنك الحصول على البديل من الكتب التوجيهية وبرامج السبدييات، والحلقات الدراسية وبالتأكيد أيضاً هنا في "أسرار النجاح"، غير أن وجود مدرّب يجعلك تشعل بالمسؤولية لأنه سوف يكون مطلوب منك أن تريه أو تريها مدى تقدمك بطريقة دائمة ومستمرة.

الإسم
١-
٢-
٣-