



مقدمة

هذه دورة مصممة لمساعدتك في اكتشاف قيمتك الحقيقية وتعزيز الاحترام العميق لذاتك، مما يمكنك من تحديد مسارك في الحياة بثقة. تتألف الدورة من تسعة طقات مسجلة، مرفقة بكتيب يحتوي على المواد الدراسية والتمارين والأنشطة التي تساعدك في فهم منظورك الذاتي وقبوله وتقديره.

الاهتمام بحب الذات ليس تصرفاً أنانياً، بل يتطلب التفكير في قيمك وهويتك كشخص، وهذا يساعدك في بناء الثقة بالنفس بشكل صحيح دون الحاجة للتأكيد من الآخرين. هذا بدوره يمكنك من وضع حدود صحية في التعامل مع الآخرين، مما يزيد من رضاك عن الحياة وتقديرك لها.

من خلال تقديرك الذاتي، يصبح العطاء أكثر جمالاً وامتلاءً، وهذا يساهم في تحقيق السعادة الداخلية والرضا، إذ تعطي بصدق دون توقعات للإمتنان من الآخرين. حب الذات يتضمن القبول الكامل لذاتك بكل جوانبها، الإيجابية والسلبية، مع التزام بالنمو والتطور الشخصي.

وبالإضافة إلى ذلك، يتضمن حب الذات العناية بنفسك على كافة الأصعدة: الجسدية، الفكرية، المشاعرية، العاطفية، والروحية. يؤثر حب الذات بشكل إيجابي على جميع جوانب حياتك، مما يجعلك تعيش حياة مليئة بالسعادة والتوازن، وتمكنك من التعامل بثقة وإيجابية مع التحديات

عندما تحب ذاتك بشكل صحيح، يمكنك بناء علاقات صحية وممتعة مع الآخرين. فالشخص الذي يكون راضياً عن نفسه ويشعر بالقبول يكون عادةً أكثر قدرة على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي وصحي. حب الذات يقلل من احتمالية الإصابة بالاكتئاب والقلق، ويعزز الشعور بالسعادة والرضا العام بالحياة. عندما تحب ذاتك، تكون أكثر قدرة على تحقيق أهدافك وتحقيق النجاح في مختلف جوانب الحياة، سواء الشخصية أو المهنية. حب الذات يمكن أن يساعدك على الشعور بالتوازن الداخلي والاستقرار العاطفي، مما يسهل التعامل مع التحديات والضغوطات اليومية بشكل أفضل.

تذكر أن حب الذات يأخذ الوقت والجهد، ولكن كل خطوة صغيرة نحو الرعاية الذاتية تجعل فارقاً كبيراً في طريقك نحو السعادة والتوازن الداخلي.

أنت مسؤول عن حب ذاتك

كنت دائماً أتساءل عن ما هي الخصوصية التي تميز الإنسان عن باقي الكائنات؟ هل هو العقل؟ هل هو القدرة على اتخاذ القرارات؟ إذا كان الله قد أنعم علينا بقدرتنا على الاختيار، فكيف يمكن أن يحرماننا من هذا الحق؟ هل لدينا القدرة على اتخاذ القرارات في حياتنا، وتوجيه مسارها، وتحمل المسؤولية عن تلك القرارات؟ هل نحن مخيرين أم مسيرين؟

عندما يتحمل الشخص مسؤولية حياته وعواقب أفعاله، فإنه يتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين وتحميلهم مسؤولية النتائج، لأنه يدرك أنه لا يمكنه تغيير سلوك الآخرين. وهذا ينطبق أيضاً على أخذ قرارك بحب ذاتك وعمل كل ما يلزم للحفاظ عليها لمساعدتها على الأزدهار والتطور وعيش الحياة التي تريد.

وماذا إذا كانت اختياراتي خاطئة في الحياة؟

الكيفية التي يمكنك بها اختيار الخيار الأمثل عندما تشعر بالضيق قد تكون تحدّي. فكيف إذا اخترت بشكل خاطئ؟ ربما الجواب يكمن في أن كل الاختيارات مفتوحة وليست هناك إجابة خاطئة في الحياة. قد يكون اختيارك الحالي صحيحاً وملائماً لمرحلتك الحالية، لفهمك للأمور، لخبرتك، ولروحك وعلاقاتك. الاعتقاد بأن الخيارات ليست غير صحيحة يمكن أن يخفّف من الضغط والقلق المرتبط باتخاذ القرارات. إنها تذكير بأن كل قرار يحمل معه فرصة للتعلّم والنمو، سواء كانت النتيجة إيجابية أو سلبية. قد يكون الاختيار الذي تقوم به الآن جزءاً من مسارك الشخصي نحو النضج والتطور، وقد يؤدي إلى تجارب جديدة وتعلّم قيم جديدة.

لذا، عندما تجد نفسك في مفترق طرق وتتردد في اتخاذ القرار، اثق بأن قلبك وعقلك سيدلانك على الطريق الصحيح المناسب لك في الوقت الحالي. وهذا جزء من رحلتك باتجاه حب ذاتك ومساعدتها للتطور والنمو.

استخدم عقلك الذي وهبك الله في إتخاذ القرارات في مسار حياتك (تذكر ليس هناك قرار خاطئ)، لا تسبب الركود في حياتك لأنك تخاف أن تأخذ القرار، في السعي نحو تحقيق أهدافك وطموحاتك، في بناء وتطوير المجتمع وخدمة الآخرين، في تسهيل التحديات والمواقف الصعبة التي تواجهها في الحياة، وفي معرفة ما هي الأمور والأفعال والممارسات التي توفر لك ما تحتاجه تعبيراً لحبك لذاتك.

طرح بعض التساؤلات

1. من أين تأخذ معلوماتك؟ كيف تبني قراراتك في الحياة؟
- اعتمد على مصادر موثوقة للمعلومات، مثلًا الجأ إلى ناس مختصين في المجال التي تريد اكتساب المعرفة فيه .
- قم بتقييم المعلومات وفحصها لتحديد مدى صحتها وملاءمتها لك. ليس كل ما يخبرك المختصين به قد يناسبك.
- تذكر أن الله أعطاك عقلاً لتستخدمه، لذا لا تفوض قراراتك الحياتية للآخرين - أنت الذي تقرر لنفسك.
- بالتصميم والإرادة، ستتقدم في الحياة رغم التحديات، فاستمر في أخذ القرارات والسعي وستصل إلى هدفك في النهاية.
- انظر إلى حياتك واقرن مستوى راحتك بها الآن - كلما كنت مرتاحاً وراضياً وسعيداً في حياتك كلما كان هذه إشارة أنك في الإتجاه الصحيح. فالسعادة الحقيقية ممكنة في الدنيا.

خلال هذه الحلقات سيتم العمل على أفكارك والتي ستعكس على مشاعرك ومن ثم أفعالك وتصرفاتك وبالتالي سلوكك ككل. هذا سيكون له الأثر في تغيير سلوكك لتناسب أهدافك التي تريد الوصول إليها .

حقوق الملكية الفكرية لهذه الجلسات المسجلة تعود لكوتش شيماء اللواتية وللعلامة التجارية كنشو مومنتس. لا يحق لأي شخص آخر استخدام محتوى هذه الجلسات أو نقله لأي شخص آخر بما في ذلك الأبناء أو الزوج أو الأصدقاء.

أتمنى لك تحقيق التطور والتعلّم بسلاسة وسهولة.

جدول الأنشطة اليومية

استقبال الإرشاد وتثبيت المعلومة بالكتابة	كتابة انجازات اليوم	أطلاق الأسئلة	كتابة التوكيدات	التفريغ الكتابي	ممارسة التأمل	كتابة هدفك وقراءات بصوت مسموع	
							اليوم الأول
							اليوم الثاني
							اليوم الثالث
							اليوم الرابع
							اليوم الخامس
							اليوم السادس
							اليوم السابع

الأفكار

عند الاستيقاظ:

- مارس التأمل مرتان في اليوم صباحا ومساء
- أقرأ توكيداتك في الصباح - اكتبها كل يوم
- أطلق سؤال اليوم وكن مستعدا لإستقبال الإرشادات. أكتب أي سؤال يخطر ببالك. الأسئلة التي تأتيك هي ليست عشوائية. هي ضمن توجيهك لمسار تحقيق هدفك بأفضل احتمال.
- استمع للجلسات ولخصها في دفترك. أسمع التسجيل مرة في اليوم بما يناسب وقتك .
- أكتب انجازاتك في اليوم
- تتبع يومك - فرغ ما تشعر به راقب أفكارك وتتبع مصدرها، واكتب الأحداث التي حصلت لك. سيعطيك هذا خيط لما تفعله تاليا. أحرق الأوراق بعد التفريغ السلبي.

الشاعر

- فرغ مشاعرك يوميا وتتبع تطورك فيما تشعر .
- اكتب ماذا تغير اليوم في مشاعرك؟

الروح

اختر أي اثنين من الأنشطة التالية ومارسها بشكل يومي لمدة ٣٠ يوم القادمة

- قراءة سورة البقرة كاملة في اليوم
- المشي على شاطئ البحر لمدة مناسبة لك (نصف ساعة على الأقل إذا كان هذا مناسباً صحياً لك) - لا تستخدم السماعات ولا تسمع شيئاً، عش اللحظة، كن متواجداً في المكان (الشاطئ) واستمتع بكل التفاصيل (صوت البحر، ملمس الرمال على قدميك، رائحة الهواء المنعشة، الهواء وهو يداع وجهك / شعرك، الأكسجين وأنت تملأ رأيتك بهما بالتنفس العميق)
- الاستغفار حضورياً وبكامل وجدانك (ستتذكر الأفعال الماضية وأنت تسبح - لا تقاوم، تذكرها وتقبلها واستغفر الله بكامل كيانتك، ابك أنت أردت ذلك) - يعتبر هذا تطهيراً لك. استمتع بالشعور وبالراحة النفسية بعد ذلك.

الجسد

- مارس رياضة واحدة تحبها مرة كل يوم لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل .
- توقف عن شرب المشروبات الغازية وأكل السكريات
- أشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء.

العواطف

- قيم الناس حولك في دائرتك - من يدعمك ومن لا يدعمك في رحلتك الحالية
- اختر منهم من يدعمك في الرحلة الحالية وعزز وجودك بينهم بما يناسب وقتك
- حاول وضع حدود شخصية صحية لتحديد وقتك مع الأشخاص المستنزفين لك

تمارين / تطبيقات عملية

يحول التفريغ الكتابي أفكارك المتداولة في عقلك إلى نص مكتوب، فهو عملية وضع الأفكار على الورق. يُنصح بتنفيذ هذه العملية باستخدام الكتابة اليدوية بدلاً من الطباعة على الكمبيوتر أو استخدام ركن الملاحظات في الهاتف. تعمل هذه العملية على تفهم الأفكار وتحليلها والاستمرارية في تدفقها، مما يساعد على استكشاف مصادرها والمعتقدات المرتبطة بها. يمكن أن تُظهر الكتابة المستمرة، خاصةً لنفيس الأسئلة والأفكار على مدار ١٤ يومًا، فوائد كبيرة في تفريغ هذه الأفكار. فعندما تسحب فكرة أخرى، ستجد نفسك تجيب على نفس السؤال بشيء جديد في كل يوم. تُعتبر هذه التقنية فعّالة جدًا في تفريغ الأفكار السلبية وتحريرها، وتُهيئ الفرد للبرمجة الإيجابية الجديدة باستخدام التوكيدات الإيجابية.

قم بالكتابة بيديك، باستخدام القلم والورقة، وليس على الكمبيوتر أو الهاتف النقال. حاول الكتابة بشكل مستمر دون توقف أو رفع القلم من الورقة، لمدة ١٥ دقيقة على الأقل، خاصة إذا كنت مبتدئًا. لا تفكر كثيرًا أو تقوم بالتعديل أثناء الكتابة، دع الأفكار تتبع بطريقتها الطبيعية. إذا توقفت أفكارك أو شعرت بالتشتت، فقم بالكتابة ببساطة أنك لا تعرف ماذا تكتب، واطرح أسئلة لنفسك للعودة إلى مسار الكتابة.

لاحظ أن عقلك قد يحاول تعديل أفكارك، خاصة تلك التي تبدو غريبة، ويرغب في التحكم فيها. ابتعد عن المنطقية وكن عفويًا ومتصلًا، ولا تحاول إيجاد أسباب منطقية لكل ما تشعر به أو تكتبه.

وتذكر، هذا التفريغ الكتابي خاص بك ولك فقط، وهو مجرد مساحة خاصة بك للتعبير بحرية. يمكنك تمزيق الورقة بعد الانتهاء، إذا شعرت بأن ذلك يزيد من شعورك بالخصوصية والأمان.

- قم بتخصيص وقت يومي للتفاعل مع ذاتك ومعرفة ما هي الممارسات التي توفر لها حب الذات لمدة ٣٠ يوم من الآن (خصص على الأقل ساعة في اليوم لهذا التمرين يوميًا)، فالحديث مع نفسك بشكل دوري يمكن أن يكون مفيدًا لمعرفة ذاتك الحقيقية والممارسات التي تعزز من عيش حياة تعكس قيمك.
- استخدم الخيال في تمارينك، فالتصوّر يمكن أن يكون طريقة فعّالة للتواصل مع ذاتك.
- اسمع تسجيل التأمل ومارسه يوميًا مرتين في الصباح والمساء.
- احضن نفسك كل يوم ٣ مرات على الأقل.
- كافي ذاتك على تقدمها من خلال ذكر انجازاتك اليومية/ الأسبوعية، فالمكافآت الإيجابية تعزز السلوك الصحي.
- استمتع بالأماكن والأشياء التي كنت تحبها في طفولتك، حيث يمكن أن تجلب لك الذكريات الجميلة شعورًا بالسعادة والراحة.
- تواصل مع الأشخاص الذين كانوا مهمين في طفولتك، فالتواصل معهم يمكن أن يثير ذكريات إيجابية ويعزز الشعور بالانتماء والدعم.
- لا تتردد في طلب المساعدة من متخصص نفسي أو الانضمام إلى مجموعات دعم، حيث يمكن أن تكون هذه الخطوة مفيدة للشفاء والنمو الشخصي.
- اسمع تسجيل تأمل التشافي من صدمات الطفولة كل يوم قبل النوم لمدة ٣٠ يوم.

كيف نبدأ الخطوة الأولى نحو الذات؟

معرفة من أنا حقيقة.

البحث عن شخصيتك الحقيقية يمثل رحلة استكشافية تساعدك على تحقيق الاستقلال الذاتي وتوجيه حياتك نحو النجاح. إن الشعور بالضياع في عدم فهم ذاتك يمكن أن يكون مربكاً للغاية، وعندما تفتقد معرفة من أنت حقاً، يمكن أن يكون الأمر صعباً لتجاهله. اكتشاف الذات ليس مهمة سهلة، ولكنها بالتأكيد تستحق كل الجهد. هل أنت مستعد؟ إذاً، لنبدأ..

1. قيمي الشخصية الحقيقية

تُعرف قيمك الشخصية بالأمر التي تضع لها أهمية كبيرة وتلتزم بها في طريقة عيشك وفي اتخاذ قراراتك. ولكن انتبه! الكثير منا يظن أنه يمارس أو يعيش قيم معينة ولكن في الحقيقة هو يختار بعض القيم ويعيشها لأنها تعبر عن النسخة المثالية التي يود الشخص أن يراه العالم الخارجي بها. سواء أكنت تتبنى قيمًا معينة أم لا، أن أفعالك هي التي تكشف القصة الحقيقية عنك.

غالبًا ما نجد الرضا عن أنفسنا وقيمة حياتنا عندما نتصرف وفقًا لقيمنا الداخلية. لكن عندما لا تتماشى حياتنا مع تلك القيم، ينتابنا شعور لا إرادي بالضييق والكآبة، ويظهر لدينا شعور بأن هناك خطأ ما. حياتنا قد تصبح أكثر ناجحة عندما نكتشف قيمنا الشخصية الحقيقية ونستخدمها كدليل لتوجيه قراراتنا وتوجهاتنا. وبالتالي نخطط، نقرر، ونعيش وفق تلك القيم. لا كسفينة تقودها الرياح (أراء وقيم المجتمع الذي حولنا فقط). يدلك على العيش وفق لغرض حياتك ورسالتك بدلاً من أن تتأثر بالتغيرات المحيطة بك، يوجهك نحو الأعمال والوظائف والخدمات التي تتناسب معك بشكل أفضل، ويساعدك في قبول أو رفض العروض والصفقات المحيرة. يمنحك الشجاعة والقوة للتمسك بقيمتك حتى في وجه الصعوبات، ويعزز ثقة الآخرين فيك كقائد ويعزز احترامهم لك، ويشجع الآخرين أيضًا على التمسك بقيمتهم الشخصية السامية.

لذلك من المهم أن تكون صادقًا مع نفسك عندما تقوم بالتمارين / الأنشطة الكتابية القادمة في هذه الحلقة .

غالبًا ما تكون القيم ثابتة إلى حد ما، ولكنها ليست قوانين صارمة، بل تتطور مع مرور الوقت وتغيرات الحياة. على سبيل المثال، في بداية الحياة المهنية، قد تكون قيم الكفاءة والاحترافية هي الأهم. ولكن عندما تكون لديك أسرة، قد يرتفع أهمية قيمة الأسرة أو التوازن لتصبح على رأس قائمة قيمك الشخصية. لذلك، من المهم أن نعرف أنه ليس هناك مانع من مراجعة وتنقيح قيمنا الشخصية بانتظام، خاصة عندما نشعر بعدم التوازن وعدم الرضا في حياتنا.

تمرين إعادة اكتشاف قيمك الشخصية الحقيقية

١. أكتب بعض القيم التي ترسم حياتك،

مثال :

القيمة

- اللطافة
- الوقت
- العائلة
- المظهر
- الأصدقاء / الترفيه

٢. أكتب الآن كم نسبة الوقت المخصص لها في اليوم / الأسبوع / الشهر / السنة؟

مثال :

القيمة	نسبة الوقت المخصص لها في الأسبوع
اللطافة	أحب أن أكون لطيفا مع الناس لكنني اكتشفت أنني أغضب وأستفز في معظم المواقف
الوقت	لا أعط الأهمية لوقتي الخاص - وقتي لأصحابي وأسرتي وعملي
الأسرة	مرة
المظهر	مرتين
الأصدقاء / الترفيه	كل يوم ولكنني احضر مجالس الأصدقاء بلا فائدة تذكر فلا تعطيني الترفيه الذي أريده ولكن بالعكس نتذمر ونشتكي طوال الجلسة

راجع حساباتك!

في أوقات الفراغ، ندرك حقًا ما الذي نحققه. إذا كانت العائلة تُعتبر قيمة مهمة، ولكننا نجد أنفسنا بعيدين عنها، فهذا يدل على أننا قد لا نُلجج بها القيمة الحقيقية التي نَدعيها. وإذا صرحت بأنني أحب نفسي وأعطيتها الأولوية، لكن في الواقع أضع دائمًا حاجات الآخرين قبل حاجاتي، فقد يشير ذلك إلى أنني لا أحب نفسي بالقدر الكافي. هناك فهم خاطئ في المجتمع بشأن تقديم الأيثار على حساب الذات، حيث يمكن للشخص أن يستنزف نفسه دون أن يحقق ما يريده أو يرضي الآخرين الذين يفضلهم. في الغالب، عندما يُعطى الشخص من فراغ أو بحاجة، فإن الآخرين قد لا يقدرّون هذا العطاء بشكل كافٍ. يُصبح الشخص في حلقة مفرغة من العطاء والانتظار للتقدير، مما يجعله يعتمد قيمته على آراء الآخرين بدلًا من الشعور بالكمال الداخلي.

عندما يتعلق الأمر بتقدير قيمتك في هذا الكون، لا يكفي أن تتحدث عنها فقط. العالم يحكم قيمتك بناءً على ما تطبقه فعليًا في حياتك وكيف تتصرف. فمثلًا، إذا اعتبرت الوقت قيمة مهمة في حياتك ولكنك تتأخر باستمرار عن اجتماعاتك بسبب التهاون البسيط، ولا تهتم لوقت الأشخاص من حولك فأنت ببساطة، تلغي اجتماعات مع الأصدقاء في اللحظة الأخيرة لأسباب لا تبرر، سيقوم الكون بإعطائك الكثير من هذه المواقف فستتعتل وستتأخر إنجاز معاملاتك الشخصية مع الآخرين. القيم العليا ترفعنا وتمنحنا السعادة والراحة والمعنى في حين تجذب القيم الدنيا نحو القلق والاكتئاب والمعاناة.

٣. أكتب بعض القيم (عشر قيم على الأقل) التي ترسم حياتك، وإلى جانب كل واحدة منها ضع المصدر، ثم أتر كل قيمة تتشاركها حقا

مثال :

هل هي حقيقة بالنسبة لك؟	المصدر	القيمة
نعم	الأهل	اللطافة
لا	العمل	الوقت
ليس بالطريقة نفسها	التقاليد/ المجتمع	الأسرة
متداخلة مع رغبتى الذاتية	الإعلام/ وسائل التواصل الاجتماعي	المظهر
ضغط من الأقران/ المجتمع	المدرسة	الأصحاب

ومن ثم احسب كم مرة تكررت القيم.

مثال :

- الصحة - مكررة ٤ مرات
- الأسرة - مكررة ٣ مرات
- الحب - مكرر مرتين
- اللطافة - مرة واحدة

فيكون ترتيب قيمك الشخصية حسب الأهمية كالتالي: الصحة، ثم الأسرة، ثم الحب، ثم اللطافة.

٢. خلق طرق للتفكير في جدولك اليومي

كل يوم، اجلس لتفكر في أحداث اليوم والمشاعر التي تنشأ في داخلك من المواقف التي مرت بك. اكتبها في دفترتك. وركز على معرفة مصدر المشاعر التي استقرت في اليوم.

مرة واحدة في الشهر، قم بتجربة جديدة لم تقم بها من قبل، مثل زيارة مكان جديد لتجد نفسك في بيئة مختلفة.

قم بفعل شيء مهم بالنسبة لك، مثل ممارسة هواية، أو مشاركة في عمل خيري، أو تقديم ورشة عمل تدريبية.

هذه الأفعال والخيارات ستساعدك على تحديد ما إذا كانت تعكس ما تحب وتعبر عن قيمك أم لا.

- افض أسبوعاً تتبع الوقت الذي تخصصه للأسرة، الأصدقاء، الصحة، الذات... (لاحظ إننا لا نذكر النوم والأكل والعمل هنا)
- ما تقضي فيه وقتاً أكثر هو ما يعبر عن أهم قيمك
- وإذا كان هذا غير صحيح عليك باتخاذ قرار تغيير شيء ما في حياتك

تمرين - عبر عن ذاتك الحقيقية

١. ما هو أول شيء تفعله عندما تستيقظ من النوم؟
٢. كيف تشعر عندما تستيقظ من النوم في الصباح؟
٣. أكتب خطاباً مفتوحاً لشخص ما في حياتك قد يكون شريك حياة حالي أو سابق أو صديق أو قريب أو رئيس أو زميل عمل أو حتى أحد معارفك وأكتب ما الذي طالما أردت أن تقوله لهذا الشخص ولكنك لم تجد الشجاعة الكافية أو الكلمات الصحيحة؟ أكتب حقيقتك كاملة في هذه الرسالة واسمح لنفسك بتحرير أي مشاعر سلبية قد يحملها جسدك.
٤. ما هي المواقف التي أخاف فيها من قول الحقيقة؟
٥. هل هناك مواقف أنسحب فيها حتى عندما يكون لدي ما أقوله؟
٦. هل أشعر بعدم الأمان عند التحدث عن هذه المواقف؟ لماذا؟ ما المعتقدات المتجذرة خلف ذلك؟
٧. هل سيكون رأيي موضع ترحيب في هذا الحديث؟ ما الذي يمكنني فعله لأشعر بثقة أكبر في هذه المواقف؟
٨. كيف أعيش حقيقتي كاملة في حياتي اليومية؟ في أي المواقف أشعر أنني مزيف أو أجبر نفسي على أن أكون شخصاً لا يمثلني؟ بماذا أشعر عندما أقول هذا؟ (لا تحكم على نفسك. فقط راقب معتقداتك ومشاعرك وفرغها كتابياً)
٩. تخيل يوماً تكون فيه أصدق نسخة من ذاتك وتكون قادراً على التحدث بسهولة ووضوح وثقة. أكتب بصيغة المضارع وصف يومك من اللحظة التي تستيقظ فيها إلى اللحظة التي تضع رأسك على وسادتك لتنام.
١٠. كيف أتواصل في المحادثات الفردية؟ كم استمع وكم أتحدث؟ هل هي نسبة متوازنة أم ينبغي لي أن أوازنها؟ كيف سيكون ذلك؟
١١. كيف أتواصل في المجموعات الكبيرة؟ هل أنا مستمع أكثر الوقت؟ هل أتكلم عن وجهة نظري بكل حرية؟
١٢. بماذا أشعر عندما ينتشت انتباه الآخرين عن حديثي؟ ماذا أفعل لأجذب الانتباه إلى حديثي مرة أخرى؟
١٣. اكتب عن موقف تحدثت فيه عن حقيقتك وشعرت بأنك مسموع ومحترم ومهم وكيف جعلك هذا تشعر؟

تمرين - حقيقة النية من أي رغبة لنا

جرب هذا التمرين:

ابدأ بالتفكير في الرغبة أو الفكرة التي تطاردك بين الحين والآخر. مثل تجربة هواية جديدة، أو زيارة منطقة أو دولة جديدة، أو ممارسة رياضة لم تجربها من قبل، أو حتى بيع منتج يمكن أن يحقق لك ربحاً. ثم، اسأل نفسك: لماذا أريد هذا؟

لا تتوقف عند الإجابة الأولى، بل كرر السؤال عدة مرات حتى تصل إلى السبب الحقيقي وراء هذه الرغبة. قد تحتاج إلى زمن لاكتشافها، فالسبب الحقيقي قد لا يظهر بسهولة.

لا تحاول إنكار الأهداف التي قد تبدو "أنانية" أو غير مثالية وفقاً للمعايير المجتمعية، بل كن صادقاً مع نفسك وافهم الدوافع الحقيقية وراءها. على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في المال، فلا بأس بهذا الشعور، فقد تكون الثروة هدفاً بحد ذاته، ولكن من المهم أن تفهم لماذا تسعى إليها.

لنقم بتطبيق ذلك:

ربما تظن أن ما تريده هو المال. وهذا أمر طبيعي تمامًا، فالثراء قد يبدو كهدف نهائي. لكن لماذا ترغب في المال؟

ربما لأنني أرغب في الاستقرار المالي وعدم القلق بشأن النفقات. لكن لماذا يقلقني الأمر؟

ربما لأن الاستقرار المالي يمنحني القدرة على تحقيق الأحلام، مثل السفر مع العائلة وقضاء عطلات ممتعة. لكن لماذا أرغب في ذلك؟

ربما لأنني أرى الآخرين يستمتعون بحياتهم ويقضون وقتًا ممتعًا في السفر وأرغب في تجربة ذلك أيضًا. لكن لماذا يبدو ذلك مهمًا بالنسبة لي؟

ربما لأنني أشعر بأن حياتي تفتقر إلى المغامرة والحماس، وأني أريد تجربة ما هو جديد ومثير. هذا هو السبب الحقيقي وراء رغبتني في المال، ليس فقط من أجل الاستقرار المالي بحد ذاته، بل لأنني أريد تحقيق حياة مليئة بالمغامرة والحماس.

باستكشاف هذا السبب الحقيقي، أصبح لدي رؤية أوضح لما أريد تحقيقه وأستطيع الآن توجيه جهودي بشكل أكثر فعالية نحو تحقيق هذا الهدف.

قم بها يلزم من عمل

ما أن تدرك ال "لماذا" وراء رغبتك/ هدفك حتى يتعين عليك أن تفكر بما يتعين عليك أن تفعله. أفعالك الحالية هي من يعطيك النتيجة الحالية للحياة التي تعيشها. وأفعالك تأتي من عقلك. وعقلك له أكثر من مستوى ولكننا سنركز هنا على مستويين مهمين فقط:

- العقل الواعي - هو المنطق البشري.
- العقل اللاواعي أو (العقل الباطن) - البرمجة الإلهية لحقيقة ذاتك

كلنا ندرك بوجود العقل الواعي - بالعقل نفهم الأشياء ونحكم عليها ونحللها وننتقدنا ونأخذ قراراتنا وووو... يشبه العقل الواعي شخصًا مجتهدًا لا يعرف الكلل، فهو يتحرك ويدور من غير انقطاع منتقلًا من فكرة إلى فكرة ولا يتوقف إلا عندما ننام، ثم ينطلق من جديد لحظة فتح أعيننا. العقل الواعي هو الذي يتواصل مع العالم الخارجي من خلال الحواس الخمس ويتصرف على المعطيات الخارجية

العقل اللاواعي (العقل الباطن) هو الهدية الربانية والبرمجة الإلهية التي يضعها فينا الله. هي كل ما نحتاجه للتقدم في الحياة وتحقيق الأهداف. ولكن مع مرور السنوات تتأثر البرمجة الإلهية فينا من خلال ما نتعرض له من بيئتنا، طريقة تربيتنا، تعرضنا لوسائل التواصل الاجتماعي، للأفلام التي نشاهدها وووو... العقل اللاواعي "يتعاطف مع المشاعر التي نعيشها".

النتيجة النهائية التي نعيشها حاليًا والتي تتجسد لنا لا تكون بالمنطق البشري وإنما بالعقل الباطن.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تسعى جاهدًا لتحقيق المزيد من المال، ولكن العقل اللاواعي يشعر بالخوف من المسؤوليات المالية، فإن النتيجة قد تكون عدم تحقيق المال المطلوب. في هذه الحالة، يكون العقل اللاواعي هو الذي يسيطر على العقل الواعي. من المهم فهم هذا التفاعل بين العقل الواعي والعقل اللاواعي، حيث يمكن للعمل على تغيير برمجة العقل اللاواعي لتعود للبرمجة الإلهية الحقيقية أن يؤثر إيجابًا على سلوكنا وتصرفاتنا لتحقيق الأهداف التي نسعى إليها.

لا يوجد مكان أفضل مما أنت عليه حالياً بالمعطيات الحالية، بوعيك الحالي، بنضجك الحالي. عندما تطلع إلى هدف أعلى من مرحلتك الحالية يتعين أن تعمل لترفع نفسك إلى مستوى هذا الهدف. من المهم أن ترفع وعيك ونضجك وبيئتك لتناسب الهدف. ومن المهم أن تدرك أن التركيز هنا على المسار والرحلة والمتعة وليس على المحصلة (النتيجة النهائية).

جرب هذا التمرين:

أضف مهمات "ما تكون" إلى مهمات "ما تفعل".

مثال:

باعتبار أن الهدف هو التحرر المالي. ستكون مهمات "ما تكون" ومهمات "ما تفعل" كالتالي:

ما تفعل (العقل الواعي - التفاعل مع العالم الخرجي)	ما تكون عليه (إعادة برمجة عقلك اللاواعي حتى يتناسب مع هدفك - العمل داخليا مع أفكارك ومشاعرك)
البحث عن فرص عمل مربحة تتفق مع مهاراتي	منضبطا، ملتزما، صاحب قرار
إعادة العمل على السيرة الذاتية	شغوفاً وأعرف ما هو شغفي وما هو الشيء الذي يحرك مشاعري لتحقيقه
البحث عن فرص العمل والتقدم لها	ثقتك كبيرة في نفسك/ لا تخاف الوقوع في الخطأ (قادر على أخذ القرارات)

- أجلس كل يوم للتفكير بمجريات اليوم وبالمشاعر التي تحسها
- مرة واحدة في الشهر قم بشيء جديد عليك لم تقم به من قبل - زر مكان جديد مثلا لتكتشف نفسك في بيئة مختلفة
- قم بشيء ذات مغزى بالنسبة إليك - قد يكون ممارسة هواية، أو عملا خيرا، أو تقديم ورشة تدريبية!
- هذه الأفعال/ الخيارات ستجعلك إما أن تتأكد أنها هي فعلا ما تحبه وتعكس قيمك أم لا.

تمرين: تتبع يومك - احتفظ بدفتر يومي للأشياء

دون كل نشاط تشارك فيه على مدى أسبوعين. من الإجتماعات إلى نزهة مع صديقك، وغداء مع زوجتك، وكتابة البريد الإلكتروني، وإعداد الطعام، والقيام بالتمارين الرياضية، وقضاء الوقت على مواقع التواصل الإجتماعي. ولكل نشاط، أجب على سؤالين أساسيين:

1. هل استمتعت بالعملية؟ هل شعرت بالرضا والسرور خلال النشاط؟
2. هل لاحظت متعة الآخرين أو استمتاعهم بالنتيجة؟

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة هنا، فهذا التمرين يهدف إلى توسيع وعيك وملاحظتك للتفاصيل اليومية.

تمرين - حديثك الداخلي لذاتك

اكتب كل الضجيج الذي تسمعه في رأسك بشكل يومي. الضجيج الذي تعلم أنك لا تريده. لا يفترض بذلك أن يكون لأتعة بمشكلاتك. اكتب الحديث السلبي والرسائل الإلزامية التي يرسلها عقلك إليك. مثل:

- أنا لا أستطيع القيام بذلك
- أنا لست جميلة. أنفي كبير.
- أنا لا أملك الذكاء اللازم للقيام بذلك
- أنا لا أحد يحبني
- حياتي فاشلة

الآن قم بإعادة تأطير الأفكار غير المرغوب فيها. يمكنك تحويل كل جملة سلبية إلى جملة إيجابية. من المهم أنك هنا تكون مؤمنا بهذه الجملة الإيجابية لأنك عقلك اللاواعي لن يصدق الجملة إذا كان يعرف أنك لا تؤمن بها وبالتالي لأن تؤثر فيك إيجابيا. حاول أن تجد شيئا إيجابيا واحدا حقيقيا لك لكل جملة سلبية كتبتها.

- أنا لا أستطيع القيام بذلك تصبح "سأطور ذاتي لأستطيع القيام بذلك بحلول تاريخ...."
- أنا لست جميلة. أنفي كبير. تصبح "عيناى جميلتان ولدي قوام رشيق"
- أنا لا أملك الذكاء اللازم للقيام بذلك. تصبح "أنا أحدد الأولويات وأجمع المعلومات واطلب المساعدة التي تجعلني قادر على القيام بذلك"
- أنا لا أحد يحبني تصبح "أنا أتعرف على أناس جدد كي ابني علاقات جديدة داعمة"
- حياتي فاشلة تصبح "لا بأس. دعينا نتكلم عن الأمور الجميلة في حياتك"

صفات يتصف بها الأشخاص ذوي التقدير المنخفض

لذواتهم

- يتوقع التقدير من الآخرين، حيث يقوم بأفعاله اليومية بهدف استحضار إعجاب شخص ما، سواء كان ذلك مديره في العمل، زوجه، زميله، أو شخص في المجتمع. لا يُنجز هذه الأفعال بسبب اعتقاد داخلي أو رغبة شخصية، بل يكون هناك دافع خارجي يحثه على ذلك. يشعر بالإحباط إذا لم يتم شكره أو تقدير جهوده، ويعتبر هذا الاعتراف بما قام به ضروريًا لمزاجه واستمراره في العمل
- يكثر من إعطاء الآخرين على حساب نفسه، مما ينتج في النهاية عن شعوره بالاستنزاف الشديد والإرهاق الجسدي المستمر مما ينتج عنه سخط وعدم امتنان داخلي.
- يعتبره اللوم الذاتي بشكل متكرر، سواء في مواقف عدم قدرته على التعبير عن نفسه بوضوح أو عند اتخاذه للقرارات الخاصة به، حيث يبدي نوعًا من الانزعاج من ذاته عندما يتحمل مسؤولية هذه القرارات.
- يمارس اللوم الذاتي عادةً عند وقوع أي خطأ، ومع العلم أن الخطأ هو جزء طبيعي ونسبي من الرحلة الحياتية، ولا يجب أن يتحمل الفرد اللوم عليه. ففي رحلتنا، قد تتخذ قرارات توجهننا إلى مسارات مختلفة، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنها خاطئة.
- يميل للشكوى والتذمر في معظم الأوقات، سواء من الظروف، أو من سلوك الآخرين، أو من البيئة الاجتماعية، أو من العمل، أو من المسؤولين في العمل، أو حتى من الشريك الحياة.

هل تعرف ما الفارق بين الشخص الناجح والشخص غير الناجح؟ ما الذي يجعل بعضهم ينجحون والبعض الآخر يفشل؟

أنت بكل جوانبك الجسدية والفكرية والمشاعرية والعاطفية والروحية من تصنع حياتك !

صفات الشخص الناجح

- يمتلك صورة ذاتية قوية عن نفسه ناشئة من حبه لذاته وأعطائه الأولوية لها بشكل مستمر
- يحترم ذاته ويحبها ولا يلومها أبدا
- يقدر وقته
- ويختار من يجالس. لديه حدود شخصية صحية واضحة. لا يجالس من يجره إلى دائرة التذمر والشكوى والعجز
- حقيقي - صادق مع نفسه. لا يجمال الناس / المجتمع على حساب حقيقته وإن لم تكن حقيقته مثالية للمجتمع

- قادر على اتخاذ القرارات (ثقته كبيرة في نفسك/ لا يخاف الوقوع في الخطأ لأنه يدرك إنها جزء من الرحلة للوصول إلى الطريق الأنسب)
- ملتزم ومثابر لتحقيق هدفه وإن علت الأصوات المحبطة لأنه يؤمن بذاته ويملك صورة ذاتية قوية حقيقية
- يعمل على الجسد والفكر والروح والعاطفة والمشاعر حتى يكون أفضل نسخة من ذاته

تارين

١. ما هي الممارسات اليومية التي ستقوم بها لتعزز حبك لذاتك؟
٢. التروي والتمهل في اليوم - مع إضافة ممارسات توفر لك التواصل مع نفسك/ الكون/ الخالق (مثل المشي، التأمل، عمل لا شيء، الجلوس والتفكير)
٣. ممارسة الرياضة والأكل الصحي
٤. ممارسة شيء تحبه يوميا
٥. الراحة بالشكل الكافي يوميا
٦. قول لا لما لا تريده
٧. العمل على معرفة حقيقتك، ما تريده من الحياة، قيمك التي تمتلك والعمل عليها
٨. وضع حدود شخصية صحية وممارسات تعزز شعورك بحبك لذاتك والتعبير عنها

التواكيدات اليومية

- أنا أحب نفسي جداً، فكيف أزداد حباً لنفسي يا الله؟
- أنا فخورة بنفسي
- أنا جميلة
- أنا رشيقة
- أنا أكل أكلا صحيا
- أنا أستمتع بوقتي
- أنا أعيش اللحظة
- أنا أتحمل مسؤولية أفعالي وقراراتي
- أنا أخذ قراراتي ولا أسمح لأي شخص أن يفكر بدلا عني.

اختبار - هل أحب ذاتي؟

١. أعرف الأشياء التي استمتع بها

- نعم كليا
- لاذلت اكتشف ما يجعلني مستمتع
- أعرفها ولكن ليس لدي الوقت لممارستها
- أعرفها وأمارسها أحيانا

٢. كم من الوقت تخصص لممارسة الأشياء التي تحبها/ تستمتع بها؟

- مرة اسبوعيا
- كل يوم
- مرة في الشهر
- أحيانا

٣. عندما تخطئ أو عندما لا تسير الأمور على ما يرام

- تسامح نفسك وتخبرها أنه لا بأس لأننا كلنا نخطئ
- تلوم نفسك كثيرا وتعيد شريط الحدث واللوم المكرر
- لا أفكر في الموضوع وأرميه وراء ظهري وأركز على شيء آخر
- أفكر في الموضوع وما كان سبب تصرفي وانزعاجي منه وثم أسامح نفسي

٤. عندما تؤمن بشيء

- تدافع عن رأيك فيه وتفرضه على الغير
- لا حاجة لبيان وجهة نظري لأن لا أحد يهتم
- أحب أن أشارك رأيي وإن لم يهتم به أحد
- لا أحب مشاركة رأيي الشخصي لأنه يهمني أنا فقط

٥. **الأشياء التي تقلل من تقديرك لذاتك** (مثلا مديرك يرفع صوته عليك، زوجك لا يعطيك الأولوية والاهتمام الذي تريدين)

- تسكت ولا تتكلم عن الموضوع تفاديا للمشكلات
- تسكت ولا تتكلم عن الموضوع لأنه لا يجدي نفعا ولن يتغير شي
- تخبر صديقك المفضل عنه حتى تشعر بتحسن ومن ثم تنسى الموضوع
- ترجع للشخص المتسبب في ذلك وتتكلم عن وجهة نظرك وإن كان في ذلك ما قد يجعل الأمر يسوء

٦. **آكل أكلا صحيا**

- دائما
- أحيانا
- معظم الوقت
- لا آكل أكلا صحيا

٧. **أمارس الرياضة**

- دائما
- أحيانا
- معظم الوقت
- لا أمارس الرياضة

٨. **أهتم بصحتي العقلية والنفسية**

- دائما
- أحيانا
- معظم الوقت
- ليست من أولوياتي

٩. آخذ قسطا من الراحة

- دائما
- أحيانا - عند الحاجة الملحة فقط
- معظم الوقت
- ليس لدي وقت كاف للراحة في اليوم بسبب التزاماتي

١٠. ما هو حوارك الداخلي معظم الوقت لنفسك

- أرتب جدول يومي وأفكر فيما سأعمله بعد الانتهاء من المهمة الحالية
- لوم وتأنيب ضمير وشعور بالذنب لإخفاقي في التزاماتي اليومية (سواء في العائلة أو المكتب وغيره)
- أحاول أنجز مهام اليومية واستمتع بالأشياء الصغيرة خلال اليوم
- استمتع بكل لحظة (في العمل وبعده) - ليس لدي أي حوار

١١. أشعر بالذنب عندما أمارس شيئا أحبه ولا أعط أولوية لأولادي، زوجي، أهلي

- طوال الوقت
- لا أشعر بالذنب أبدا
- عندما أخطئ وأظل أؤنب ضميري لفترة طويلة
- عندما أخطئ ولكن لا يستمر تأنيب الضمير لأكثر من يوم

١٢. حصلت كل أساسياتي في الحياة وراضي بها:

- المأكل والمشرب - نسبة الرضى:
- التعليم - نسبة الرضى:
- مصدر دخل مستدام (وظيفة أو مشروع تجاري ، أو خدمة مدفوعة) - نسبة الرضى:
- الزواج - نسبة الرضى:
- الأولاد - نسبة الرضى: