



Öjga

درب الخاتمة



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

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 حلقات مسجلة، مرفقة بكتيب يحتوي على المواد الدراسية والتمارين والأنشطة التي تساعدك في فهم منظورك الذاتي وقبوله وتقديره.

الاهتمام بحب الذات ليس تصرفًا أنايًّا، بل يتطلب التفكير في قيمك و هو ينعكس كشخص، وهذا يساعدك في بناء الثقة بالنفس بشكل صحيح دون الحاجة للتأكد من الآخرين. هذا بدوره يمكنك من وضع حدود صدية في التعامل مع الآخرين، مما يزيد من رضاك عن الحياة وتقديرك لها.

من خلال تقديرك الذاتي، يصبح العطاء أكثر جمالاً وامتلاءً، وهذا يسهم في تحقيق السعادة الداخلية والرضا، إذ تعطي بصدق دون توقعات لامتنان 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 صدية 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 بذوق عن حب ذاتك

كنت دائمًا أسألك 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 يحرمنا 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، لأنك يدرك أنه لا يمكنه تغيير سلوك الآخرين. وهذا ينطبق أيضاً على أخذ قرارك بحب ذاتك وعمل كل ما يلزم لحفظها لمساعدتها على الأزدهار والتطور وعيش الحياة التي تريده.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

٩. ماذا كانت اختياراتي خاطئة في الحياة؟

الكيفية التي يمكنك بها اختيار الخيارات الأمثل عندما تشعر بالضياع قد تكون تحدّ. فكيف إذا اخترت بشكل خاطئ؟ ربما الجواب يمكن في أن كل الاختيارات مفتوحة وليس 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 تذكر بأن كل قرار يحمل معه فرصة للتعلم 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 وتعلم قيم جديدة.

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

استخدم عقلك الذي وهبك الله في اتخاذ القرارات في مسار حياتك (تذكر ليس هناك قرار خاطئ)، لا تسبب الركود في حياتك لأنك تختلف 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.

طريق بعض التساؤلات

١. من أين تأخذ معلوماتك؟ كيف تبني قراراتك في الحياة؟

• اعتمد على مصادر موثوقة للمعلومات، مثل إلّا إلى ناس مختصين في المجال التي تزيد 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 لاستخدامه، لذا لا تفوض قراراتك الحياتية للآخرين - أنت الذي تقرر لنفسك.

• بالتصميم والإرادة، ستقدم في الحياة رغم التحديات، فاستمر في أخذ القرارات والسعى وستصل إلى هدفك في النهاية.

• انظر إلى حياتك واقررن مستوى راحتك بها الآن - كلما كنت مرتاحاً واضياً 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 لكوتشر 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 والتعلم بسلامة وسهولة.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

جدول الأنشطة اليومية

كتابه هدفك وقراءت بصوت مسموع	ممارسة التأمل	كتابه الأسلمة الكتابي	كتابه التوكيدات	كتابه آطلاق	كتابه إنجازات	كتابه وتبثيت المعلومة بالكتابة
اليوم الأول						
اليوم الثاني						
اليوم الثالث						
اليوم الرابع						
اليوم الخامس						
اليوم السادس						
اليوم السابع						

الأفكار

عند الاستيقاظ:

- مارس التأمل مرتان في اليوم صباحاً ومساءً
- أقرأ توكيداتك في الصباح - اكتبها كل يوم
- أطلق سؤال اليوم وكن مستعداً لاستقبال الإرشادات. اكتب 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.
- اكتب إنجازاتك في اليوم
- تتبع يومك - فرغ ما تشعر به راقب أفكارك وتتبع مصدرها، واتكتب الأحداث التي حصلت لك.
- سيعطيك هذا خيط لما تفعله تاليًا. أحرق الأوراق بعد التفريغ السلبي.

البعث

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



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

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

- قراءة سورة البقرة كاملة في اليوم
- المشي على شاطيء 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 (الشاطيء) واستمتع بكل التفاصيل (صوت البحر، ملمس الرمال على قدميك، رائحة الهواء المنعشة، الهواء وهو يداع موجتك / شعرك، الأكسجين وانت تملاً راتيك بهما بالتنفس العميق)
- الاستغفار حضورياً وبكامل وجدانك (ستذكر الأفعال الماضية وأنت تسبح - لا تقاوم، تذكرها وتقبلها واستغفر لله بكل كيانك، ابك أنت أردت ذلك) - يعتبر هذا تطهيراً لك. استمتع بالشعور وبالراحة النفسية بعد ذلك.

الصحي

- مارس رياضة واحدة تدتها مرتين يوماً لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل .
- توقف عن شرب المشروبات الغازية وأكل السكريات
- أشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء.

العواطف

- قيم الناس حولك في دائرك - 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 صحيحة لتحديد وقتك مع الأشخاص المستنزفين لك



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

تمارين / تطبيقات عملية

يحول التفريغ الكتابي أفكارك المتدوالة 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 لنفس الأسئلة والأفكار على مدار 14 يوماً، فوائد كبيرة في تفريغ هذه الأفكار. فعندما تسحب فكرة أخرى، ستتجدد نفسك تجذب على نفس السؤال بشيءٍ جديد في كل يوم. تُعتبر هذه التقنية فعالةً جدًا في تفريغ الأفكار السلبية وتحريرها، وتهيء 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 10 دقيقة على الأقل، خاصةً إذا كنت متiredًا. لا تفكك كثيراً أو تقوم بالتعديل أشأء الكتابة. دع الأفكار تُبعث 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 ولنك فقط، وهو مجرد مساحة خاصة بك للتعبير بحرية. يمكنك تنزيق الورقة بعد الانتهاء، إذا شعرت بأن ذلك يزيد من شعورك بالخصوصية والأمان.

- قم بتحصيص وقت يومي للتفاعل مع ذاتك ومعرفة ما هي الممارسات التي توفر لها حب الذات لمدة 30 يوم من الآن (خصوص على الأقل ساعة في آليوم لهذا التمرين يومياً)، فالحديث مع نفسك بشكل دوري يمكن أن يكون مفيداً لمعرفة ذاتك الحقيقية والممارسات التي تعزز من عيش حياة تعكس قيمك.
- استخدم الخيال في تمارينك، فالتصوّر يمكن أن يكون طريقة فعالة للتواصل مع ذاتك.
- اسمع تسجيل التأمل ومارسه يومياً مرتين في الصباح والمساء.
- احضن نفسك كل يوم 3 مرات على الأقل.
- كافِ ذاتك على تقدمها من خلال ذكر إنجازاتك اليومية/ الأسبوعية، فالمكافآت الإيجابية تعزز السلوك الصحي.
- استمتع بالأماكن والأشياء التي كنت تحبها في طفولتك، حيث يمكن أن تجلب لك الذكريات الجميلة شعوراً بالسعادة والراحة.
- تواصل مع الأشخاص الذين كانوا مهمين في طفولتك، فالتواصل معهم يمكن أن يشير 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 التشفافى من خدمات الطفولة كل يوم قبل النوم لمدة 30 يوم.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

كيف بدأ الخطوة الأولى نحو حب 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 مربكًا للغاية، وعندما تفتقد معرفة من أنت حقًا، يمكن أن يكون الأمر صعبًا لتجاهله. اكتشاف الذات ليس مهمة سهلة، ولكنها بالتأكيد تستدعي كل الجهد. هل أنت مستعد؟ إذاً، لنبدأ.

١. قييم الشخصية الحقيقة

تُعرف قيمك الشخصية بالأمور التي تضع لها أهمية كبيرة وتلتزم بها في طريقة عيشك وفي اتخاذ قراراتك. ولكن انتبه! الكثير منا يضن 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 تبني قيمًا معينة أم لا، أن أفعالك هي التي تكشف القصة الحقيقية عنك.

غالبًا ما نجد الرضا عن أنفسنا وقيمة حياتنا عندما نتصرف وفقًا لقيمينا الداخلية. لكن عندما لا تتماشى حياتنا مع تلك القيم، ينتابنا شعور لا إرادي بالضيق والكآبة، ويشهد لدينا شعور بأن هناك خطأ ما. حياتنا قد تصبح أكثر ناجحة عندما نكتشف **قيمينا الشخصية الحقيقية** ونستخدمها كدليل لتوجيه قراراتنا وتوجهاتنا. وبالتالي نخطط، نقرر، ونعيش وفق تلك القيم. لا كسفينة تقودها الرياح (آراء وقيم المجتمع الذي حولنا فقط). بذلك على العيش وفقًا لغرض حياتك ورسالتك بدلاً من أن تتأثر بالتغييرات المحيطة بك، يوجد هناك نحو الأعمال والوظائف والخدمات التي تناسب معك بشكل أفضل، ويساعدك في قبول أو رفض العروض والصفقات المحيطة. يمنحك الشجاعة والقدرة للتمسك بقيمك حتى في وجه الصعوبات، ويعزز ثقة الآخرين فيك كقائد ويعزز احترامهم لك، ويشجع الآخرين أيضًا على التمسك بقيمهم الشخصية السامية.

لذلك من المهم أن تكون صادقاً 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 قيمينا الشخصية بانتظام، خاصة عندما نشعر بعدم التوازن وعدم الرضا في حياتنا.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

تمرين إعادة اكتشاف قيمك الشخصية الحقيقية

١. أكتب بعض القيم التي ترسم حياتك،

مثال :

القيمة

- اللطافة
- الوقت
- العائلة
- المظهر
- الأصحاب/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 أعطي الأهمية لوقتي الخاص - وقتي لأصحابي وأسرتي وعملي
الأسرة	مرة
المظهر	مرتين
الأصحاب/الترفيه	كل يوم ولكنني احضر مجالس الأصحاب بلا فائدة تذكر فلا تعطيني الترفيه الذي أريده ولكن بالعكس نتذمر ونشتكي طوال الجلسة

راجع حساباتك!

في أوقات الفراغ، ندرك حَقًا ما الذي نحققه. إذا كانت العائلة تُعتبر قيمة مهمة، ولكننا نجد أنفسنا بعيدين عنها، فهذا يدل على أننا قد لا نُلْحِق بها القيمة الحقيقية التي نُدعيها. وإذا صرّحت بأنني أحب نفسي وأعطيها 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 الآثار على حساب الذات، حيث يمكن للشخص أن يستترزف نفسه دون أن يحقق ما يريد أو يرضي الآخرين الذين يفضلهم. في الغالب، عندما يُعطى الشخص من فراغ أو بحاجة، فإن الآخرين قد لا يقدرون هذا العطاء بشكل كافٍ. يُصبح الشخص في حلقة مفرغة من العطاء والانتظار للتقدير، مما يجعله يعتمد قيمته على آراء الآخرين بدلاً 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 تصرف. فمثلاً، إذا اعتبرت الوقت قيمة مهمة في حياتك ولكنك تتأخر باستمرار عن اجتماعاتك بسبب التهاون البسيط، ولا تهتم بوقت الأشخاص من حولك فأنت ببساطة، تلغى اجتماعات مع الأصدقاء في اللحظة الأخيرة لأسباب لا تبرر، سينقوم الكون بإعطاءك الكثير من هذه المواقف فستتعطل وسيتأخر إنجاز معاملاتك الشخصية مع الآخرين. القيم العليا ترفعنا وتمدحنا السعادة والراحة والمعنى في حين تجذب القيم الدنيا نحو القلق والاكتئاب والمعاناة.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

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

مثال :

هل هي حقيقة بالنسبة لك؟	المصدر	القيمة
نعم	الأهل	اللطافة
لا	العمل	الوقت
ليس بالطريقة نفسها	التقاليد/ المجتمع	الأسرة
متداخلة مع رغبتي 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.

٤. خلق طرق للتفكير في جدولك اليومي

كل يوم، اجلس لتفكير في أحداث اليوم والمشاعر التي تنشأ في داخلك من المواقف التي مرت بك. اكتبها في دفترك. وركز على معرفة مصدر المشاعر التي استفزتكم 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.

اقض أسبوعاً تتبع الوقت الذي تخصصه للأسرة، الأصحاب، 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



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

شين - عم عن ذاتك الحقيقة

١. ما هو أول شيء تفعله عندما تستيقظ من النوم؟
٢. كيف تشعر عندما تستيقظ من النوم في الصباح؟
٣. أكتب خطاباً مفتوحاً للشخص ما في حياتك قد يكون شريك حياة حالٍ أو سابقٍ أو صديقٍ أو قريبٍ أو رئيسٍ أو زميلٍ 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 لدى ما أقوله؟
٦. هلأشعر بعدم الأمان عند التحدث عن هذه المواقف؟ لماذا؟ ما المعتقدات المتजذرة خلف ذلك؟
٧. هل سيكونرأيي 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 المواقفأشعر أنني مزيف أو أجبر نفسي على أن أكون شخصاً لا يمثلني؟ بماذا أشعر عندما أفعل هذا؟ (لا تدكم 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 نظرى بكل حرية؟
١٢. لماذا أشعر عندما يتشتت انتباه الآخرين عن حديثي؟ ماذا أفعل لأجذب الانتباه إلى حديثي مرة أخرى؟
١٣. أكتب عن موقف تحدثت فيه عن حقيقتك وشعرت بأنك مسموع ومحترم ومهم وكيف جعلك هذا تشعر؟

شين - حقيقة النية من أي رغبة

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 يتحقق لك ربماً، 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.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

لنقم بتطبيق ذلك:

ربما تظن أن ما تريده هو المال. وهذا أمر طبيعي تماماً، 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 يمنعني القدرة على تحقيق الأحلام، مثل السفر مع العائلة وقضاء عطلات ممتعة. لكن لماذا أرغب في ذلك؟

ربما لأنني أرى الآخرين يستمتعون بحياتهم ويقضون وقتاً ممتعاً في السفر وأرغب في تجربة ذلك أيضاً. لكن لماذا يبدو ذلك مهمًا بالنسبة لي؟

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

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

قم بما يلزم من عمل

ما أن تدرك الـ "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 الوعي - هو المتنقق البشري.
- العقل اللاوعي أو (العقل الباطن) - البرمجة الإلهية لحقيقة ذاتك

كلنا ندرك بوجود العقل الوعي - بالعقل نفهم الأشياء ونحكم عليها ونحللها وننقدها ونأخذ قراراتنا وووو... يشبه العقل الوعي شخصاً مجتهداً لا يعرف الكل، فهو يتدرك ويدور من غير انقطاع من فكرة إلى فكرة ولا يتوقف إلا عندما ننام، ثم ينطلق من جديد لحظة فتح أعيننا. العقل الوعي هو الذي يتواصل مع العالم الخارجي من خلال الدواس الخمس ويتصرف على المعطيات الخارجية

العقل اللاوعي (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 اللاوعي "يتعاطف مع المشاعر التي نعيشها".

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

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



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

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

حرب وهذا التضليل:

أضف مهامات "ما تكون" إلى مهامات "ما تفعل".

مثال:

باعتبار أن الهدف هو التدرر المالي. ستكون مهامات "ما تكون" ومهامات "ما تفعل" كالتالي:

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

- أجلس كل يوم للتفكير بمحrirات اليوم وبالمشاعر التي تحسها
- مرة واحدة في الشهر قم بشيء جديد عليك لم تقم به من قبل - زر مكان جديد مثلاً لتكشف نفسك في بيئه مختلفة
- قم بشيء ذات مغزى بالنسبة إليك - قد يكون ممارسة هواية، أو عملاً خيراً، أو تقديم ورشة تدريبية!
- هذه الأفعال / الخيارات ستجعلك إما أن تتأكد أنها هي فعلاً ما تدبه وتعكس قيمك أم لا.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

تمرين: تبع يوغا - احتفظ بفتر يوغا للأذنطة

دون كل نشاط تشارك فيه على مدى أسبوعين. من الإجتماعات إلى نزهة مع صديق، وغداء مع زوجتك، وكتابة البريد الإلكتروني، وإعداد الطعام، والقيام بالتمارين الرياضية، وقضاء الوقت على موقع التواصل الاجتماعي. وكل نشاط، أجب على سؤالين أساسين:

١. هل استمتعت بالعملية؟ هل شعرت بالرضا والسرور خلال النشاط؟
٢. هل لاحظت متعة الآخرين أو استمتعتهم بالنتيجة؟

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

تعمیم - حدیث الداخلي لذاته

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

- أنا لا أستطيع القيام بذلك
- أنا لست جميلة. أتفاني 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 مؤمناً بهذه الجملة الإيجابية لأنك عقلك اللاواعي لن يصدق الجملة إذا كان يعرف أنك لا تؤمن بها وبالتالي لأن تؤثر فيك إيجابياً. حاول أن تجد شيئاً إيجابياً واحداً حقيقياً لك لكل جملة سلسلة كتتها.

- أنا لا أستطيع القيام بذلك تصبح "سأطور ذاتي لأنستطيع القيام بذلك بحلول تاريخ...."
- أنا لست جميلة. أتفى كبير. تصبح "عيناي 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 أبني علاقات جديدة داعمة"
- حياتي فاشلة تصبح "لا بأس. دعينا نتكلم عن الأمور الجميلة في حياتك"

صفات يتتصف بها الأشخاص ذوي التقدير الباخض

لذواتهم

- يتوقع التقدير من الآخرين، حيث يقوم بأفعاله اليومية بهدف استحضار إعجاب شخص ما، سواء كان ذلك مدیره في العمل، زوجه، زميله، أو شخص في المجتمع. لا ينجذب 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 واستمراريته 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.
- يعتريه اللوم الذاتي بشكل متكرر، سواء في موقف 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 ونسيي من الرحلة الحياتية، ولا يجب أن يتحمل الفرد اللوم عليه. ففي رحلتنا، قد تتخذ قرارات توجهنا 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 ينجذبون والبعض الآخر يفشل؟

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

صفات الشخص الناجم

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



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

- قادر على اتخاذ القرارات (ثقة كبيرة في نفسك / لا يخاف الوقوع في الخطأ لأنه يدرك إنها جزء من الرحلة للوصول إلى الطريق الأنساب)
- 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

تسابق

- 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 تمثلك والعمل عليها
- ٨. وضع حدود شخصية صدية وممارسات تعزز شعورك بحبك لذاتك والتعبير عنها

التوبيخات اليومية

أنا أحب نفسي جداً، فكيف أزداد حباً لنفسي يا الله؟

أنا فخورة بنفسي

أنا جميلة

أنا رشيقة

أنا آكل أكلًا صحيًا

أنا أستمتع بوقتي

أنا أعيش اللحظة

أنا أتحمل مسؤولية أفعالي وقراراتي

أنا أخذ قراراتي ولا أسمح لأي شخص أن يفكر ببدلاً عنِّي.



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

اختبار - هل أصب ذاتي؟

١. أعرف الأشياء التي استمتع بها

- نعم كلها
- لازلت أكتشف ما يجعلني مستمتع
- أعرفها ولكن ليس لدي الوقت لممارستها
- أعرفها وأمارسها أحياناً

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

- مرة أسبوعياً
- كل يوم
- مرة في الشهر
- أحياناً

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

- تسامح نفسك وتخبرها أنه لا بأس لأننا كلنا نخطئ
- تلوم نفسك كثيراً وتعيد شرط الحدث واللوم المكرر
- لا أفك في الموضوع وأرميه وراء ظهري وأركز على شيء آخر
- أفك 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 نظرى لأن لا أحد يهتم
- أصب أن أشارك رأيي وإن لم يعتم به أحد
- لا أصب مشاركة رأي الشخص لأنه يهمني أنا فقط



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

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

- تسكّت ولا تتكلّم عن الموضوع تفاديًا للمشكلات
- تسكّت ولا تتكلّم عن الموضوع لأنّه لا يجدي نفعًا ولن يتغيّر شيء
- تخبر صديقك المفضل عنه حتّى تشعر بتحسن ومن ثم تنسّ الموضوع
- ترجع للشخص المتسبّب في ذلك وتتكلّم عن وجهة نظرك وإن كان في ذلك ما قد يجعل الأمر يسوء

٦. أكل أكلًا صحيًا

- دائمًا
- أحياناً
- معظم الوقت
- لا أكل أكلًا صحيًا

٧. أمارس الرياضة

- دائمًا
- أحياناً
- معظم الوقت
- لا أمارس الرياضة

٨. أهتم بصحتي العقلية والنفسية

- دائمًا
- أحياناً
- معظم الوقت
- ليست من أولوياتي



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments

٩. آخذ قسطاً من الراحة دائمًا أحياناً - عند الحاجة الملحة فقط معظم الوقت ليس لدي وقت كافٍ للراحة في اليوم بسبب التزاماتي**١٠. ما هو حوارك الداخلي معظم الوقت لنفسك**

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

١١. أشعر بالذنب عندما أمارس شيئاً أحبه ولا أعط أولوية لأ ولادي، زوجي، أهلي

- طوال الوقت
- لا أشعر بالذنب أبداً
- 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:
 - الأ ولاد - نسبة الرضى:



+968 95496670



shaima196@gmail.com



@kensho.moments