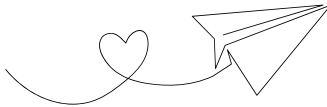


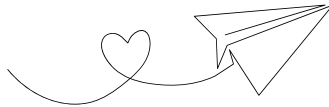


رحلة طيران 32
بقلم / أبرار الناصر

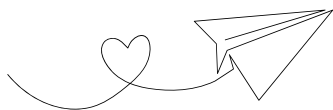
تَنْبِيْهِ مُهِمٌ خَاصٌّ: إِلَى مَنْ يَهْتَمُّ لِنَفْسِهِ فَقَطْ



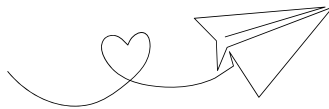
المقدّمة: مِن مِّنَّا لَا يَهْتَمُّ لِأَمْرِ نَفْسِهِ
وَيَتَفَكَّرُ بِحَيَاتِهِ وَيَوْمِيَّاتِهِ بَلْ حَتَّى
تَطْلُعَاتِهِ وَأَيَّامِهِ الَّتِي مَضَتْ وَمِن مِّنَّا
يَنْظُرُ لِدُرُوسِ الْحَيَاةِ وَالرَّسَائِلِ
وَالْعِبَرِ الَّتِي تَلْقَاهَا مِنْ مُحِيطِهِ كَكُلِّ
مِنْ غَيْرِ إِسْتِثْنَاءٍ مِنَ الْقَرِيبِ وَالْبَعِيدِ
مِنْ مِّنَّا خَابَ ظَنُّهُ وَتَمَّ وَضَعُ الْفَاصِلَةِ
وَالَّتِي لَا بُدَّ أَنْ يَضَعَ النُّقْطَةَ وَمِن مِّنَّا
يَتَحَمَّلُ بَعْضَ الْمَسْئُولِيَّاتِ الَّتِي صَبَّتْ
فِي عَاتِقِهِ وَمِنْ مِّنَّا مَا زَالِ يُحَارِبُ
وَيَصَارِعُ وَيَكَاغِحُ حَتَّى يَصِلَ لِلْحَيَاةِ
الَّتِي يُرِيدُهَا وَيَحَقِّقُ طُمُوحَاتِهِ
وِغَايَاتِهِ



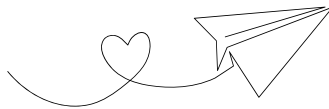
وأحلامه وَمِنْ مِنَّا لَا يَزَالُ فِي نِزَاعٍ
دَاخِلِي لِيُزِيلَ هَذَا الْغُبَارَ الَّذِي تَمَّ دَفْنُهُ
فِي زَمَنٍ لَيْسَ لَهُ أَيُّ ذَنْبٍ فِيهِ وَمِنْ مِنَّا
لَا يُرِيدُ تَحْقِيقَ التَّوَازُنِ فِي حَيَاتِهِ
لِيَقُومَ مِنْ سَرِيرِهِ- كُلُّ صَبَاحٍ- وَبِدِمَاغِهِ
شَيْءٌ يُرِيدُ الْوُصُولَ إِلَيْهِ!
أَنَا أَجْزِمُ بِأَنَّ الْجَمِيعَ يُرِيدُ وَمِنْ غَيْرِ
إِسْتِثْنَاءٍ لَكِنِ الْبَعْضُ مَا زَالَ فِي كُفُوفِ
الرَّاحَةِ لَا يُرِيدُ التَّعَبَ أَوْ مُمَكِّنَ يَخَافُ
مِنْ شَيْءٍ يَجْهَلُهُ رُبَّمَا يَظْهَرُ فَجَاءَةٌ وَلَا
يُرِيدُ التَّبَرِيرَ وَيَفْضُلُ الصَّمْتَ



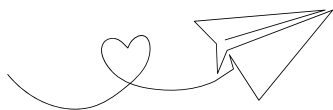
عن المواجهة والوقوف من أوّل
وجديد، ورُبّما يُريد البغض هذا التّغيير
وتحقيق المنشود والتّغيير جميل فعلاً
لكن هل مُستعدّ فعلاً لرحلة الحياة - من
جديد- وتستنشق الأوكسجين وكأنّك
ولدت - من جديد- بل حتّى ثيابك سوف
تُعيد ترتيبها وتنسيقها وكأنّك تنطلق
في رحلة السّفر وأنّك تحمل حقيبتك
لعلّك تغيّر الوجهة ولعلّك تحقّق
المستحيل ولعلّك تدخل في دماّمك
الحقيقة وتخرّج من ذلك المخرج الذي
بقي يرن



صَفَارَةُ الْإِنذَارِ حَتَّىٰ بَدَأَ بِالنُّزُولِ
وَالتَّدرِيجِ حَتَّىٰ انْتَبَهَتْ أَنَّ هُنَاكَ شَيْءٌ
خَطَأٌ وَلَا بُدَّ مِنَ التَّصْحِيحِ، جِدَّ جِدًّا
شُكْرًا لَكَ عَلَى هَذَا الْإِنْتِبَاهِ لَكِنَّ إِحْذَرِ
كُلَّ الْحَذَرِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِرَحْلَةِ الطَّيْرَانِ مِنْ
أَوَّلِ انْطِلَاقِهِ إِلَى نِهَآيَةِ الرَّحْلَةِ فَارْزُبِ
الْحَزَامَ جَيِّدًا وَتَمَاسِكَ بِقُوَّةٍ وَثَبَاتٍ
وَلَيْكُنِ الْإِضْرَارُ هُوَ مِفْتَاحُكَ لِلْوَصُولِ
إِلَى مَا تُرِيدُهُ فِعْلًا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ
تَمَنِّيَاتِي لَكَ بِرَحْلَةٍ مُمْتِعَةٍ شَيْقَةٍ رُبَّمَا
تَكُونُ حَزِينَةً وَمَوْءِلَةً بَعْضُ الشَّيْءِ
لَكِنَّكَ يَكْفِي أَنَّكَ الْبَطْلُ وَأَنْتَ مِنْ سَوْفَ
تَزْوِيهَا- بِكُلِّ فَخْرٍ- .

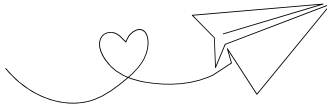


وَقَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ عَلَيْكَ بِقِرَاءَةِ الدَّلِيلِ
وَكَذَلِكَ الْأَقْسَامُ بِعِنَايَةِ تَامَّةٍ قَبْلَ
مُغَادَرَتِهَا وَتَغَامُرِ بِرَحْلَتِكَ الْقَادِمَةِ
فَبِالتَّائِي السَّلَامَةِ وَالْعَجَلَةِ النَّدَامَةِ إِذَا
تُرِيدُ فِعْلًا لِمَاذَا قُلْتَ لَكَ هَذِهِ الْعِبَارَةُ
لِأَنَّ لِكُلِّ رِحْلَةٍ سَوْفَ تَمْضِي بِهَا مَا
يُقَارِبُ 20 سَاعَةً بِمَعْنَى كُلِّ مَحْطَةٍ مِنْ
الْقِسْمِ سَوْفَ تَأْخُذُ وَقْتُهَا قَبْلَ الذَّهَابِ
لِلْمَحْطَةِ الْأُخْرَى
فَهَلِ أَنْتِ فِعْلًا مُسْتَعِدَّةٌ لِهَذِهِ الْمَغَامِرَةِ
وَالْوِلَادَةِ الْجَدِيدَةِ الَّتِي سَوْفَ تَمْضِي
بِهَا وَحَدِّكَ إِذَا إِلَيْكَ الدَّلِيلُ السِّيَاحِيُّ
الذَّاتِيُّ



الأهداف الرئيسة للدليل :

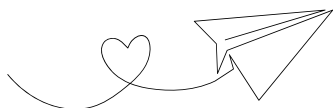
- تطوير الذات: توفير أدوات وأسئلة تحفز التفكير العميق وتحسين المهارات الشخصية.
- تعزيز الوعي الذاتي: فهم الذات- بشكل أفضل- وتحقيق التوازن بين الجوانب المختلفة من الحياة.
- إحداث التغيير: مساعدة الأفراد على اتخاذ خطوات عملية نحو تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية.
- بناء الثقة: تعزيز الثقة بالنفس والتكيف مع التحديات والمواقف الصعبة.



الأقسام الرئيسة والفرعية :

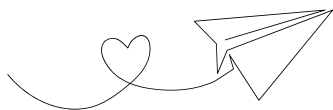
- **الفضل الأول:** الوعي الذاتي على النفس أسئلة تُساعدك على تحديد نقاط قوتك ونقاط الضعف. كيفية التعامل مع الضغوط وتحليل الأنماط السلوكية.

- **الفضل الثاني:** تحديد الأهداف وتحقيق الطموح كيفية وضع الأهداف القصيرة والطويلة الأمد. بناء خطة عمل لتحقيق على الأهداف وكيفية التغلب على التحديات.



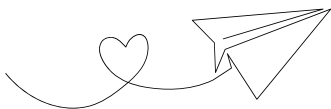
• الفضل الثالث: أَلْتَقَة بِالنَّفْس
والمرونة العاطفية إستراتيجيات
لِتَقْوِيَةِ أَلْتَقَة بِالنَّفْس. كَيْفِيَّة
مُوَاجَهَةِ الْفَشَلِ وَاسْتِثْمَارِهِ كَفُرْصَةِ
لِلتَّعَلُّمِ.

• الفضل الرَّابِع: الْعِلَاقَاتُ الشَّخْصِيَّةُ
وَبِنَاءُ الدَّعْمِ الْاجْتِمَاعِيِّ أَسْئَلَةُ
حَوْلِ تَحْسِينِ الْعِلَاقَاتِ الشَّخْصِيَّةِ
وَبِنَاءِ شَبَكَاتِ اجْتِمَاعِيَّةٍ دَاعِمَةٍ.
فَهْمُ كَيْفِيَّةِ التَّوَاصُلِ الْفَعَّالِ
وَالْتَّعَامُلِ مَعَ الْأَشْخَاصِ السَّامِينَ.



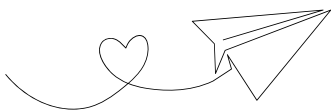
• الْفَضْلُ الْخَامِسُ: التَّوَازُنُ بَيْنَ
الْحَيَاةِ وَالْعَمَلِ كَيْفِيَّةَ تَحْقِيقِ
التَّوَازُنِ بَيْنَ الْعَمَلِ وَالْحَيَاةِ
الشَّخْصِيَّةِ. تَطْوِيرُ عَادَاتٍ صَحِيَّةٍ
لِلْعَنَايَةِ بِالنَّفْسِ وَتَحْقِيقِ الرِّضَا
الشَّخْصِيِّ.

• الْفَضْلُ السَّادِسُ: التَّخْفِيزُ الذَّاتِيُّ
والتَّغْلِبُ عَلَى الْخَوْفِ أَدَوَاتٍ
لِتَخْفِيزِ الذَّاتِ وَالِاسْتِمْرَارِ فِي
الْعَمَلِ عَلَى تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ. كَيْفِيَّةُ
التَّغْلِبِ عَلَى الْمَخَافِ الَّتِي تُعِيقُ
التَّقَدُّمَ.

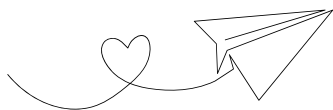


• الْفَضْلُ السَّابِعُ: الْأَمْتِنَانُ وَالرِّضَا
كَيْفِيَّةُ تَنْمِيَةِ عَادَةِ الْأَمْتِنَانِ
وَالِإِعْتِرَافِ بِالْإِنْجَازَاتِ الصَّغِيرَةِ
وَالْكَبِيرَةِ. بِنَاءُ شُعُورٍ بِالرِّضَا
الِدَّاخِلِيِّ وَتَحْقِيقِ السَّعَادَةِ
الشَّخْصِيَّةِ.

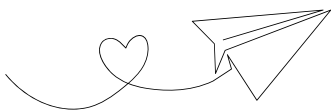
وَالْآنُ هَيَّا بِنَا لِلْإِنْطِلَاقِ فِي رَحْلَتِكَ
الْأُولَى وَمِنْهَا تَحَقُّقُ الْإِنْطِلَاقَةِ الْحَقِيقَةِ



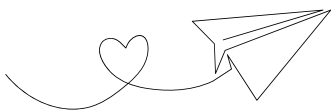
الْوَعْيُ الذَّانِي



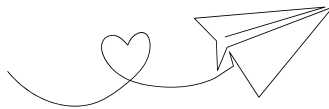
مَا هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي يَجْعَلُنِي سَعِيدًا؟



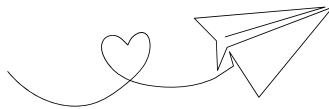
مَا هِيَ أَنْشِطَتِي الْمُفَصَّلَةُ فِي وَقْتِ
الْفَرَاغِ؟



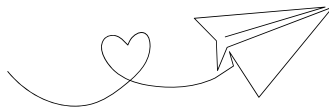
مَا هُوَ أُسْلُوبِي فِي إِتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ؟



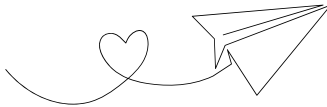
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْفَشْلِ؟



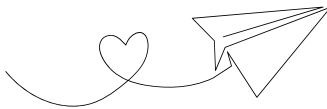
مَا هِيَ الْقِيَمُ الَّتِي أُؤْمِنُ بِهَا؟



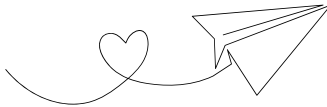
مَا هِيَ نِقَاطُ قُوَّتِي؟



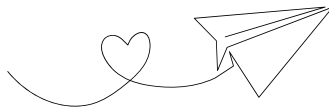
مَا هِيَ نِقَاطُ ضِعْفِي الَّتِي أَرْغَبُ فِي
تَحْسِينِهَا؟



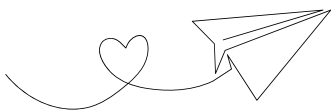
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ التَّوْثُرِ وَالْإِجْهَادِ؟



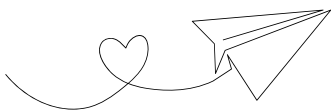
كَيْفَ يَرَانِي الْآخَرُونَ؟



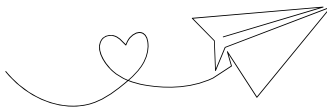
هَلْ يَخْتَلِفُ ذَلِكَ عَنْ طَرِيقَتِي فِي رُؤْيَا
نَفْسِي؟



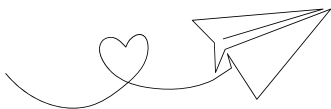
مَا هِيَ أَكْبَرُ التَّحَدِّيَّاتِ الَّتِي أُوَاجِهُهَا
حَالِيًّا؟



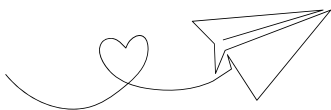
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ النَّقْدِ الْبَنَاءِ؟



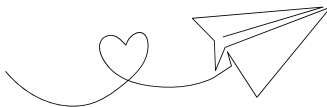
مَا هُوَ أَكْثَرُ شَيْءٍ يُخِيفُنِي وَلِمَاذَا؟



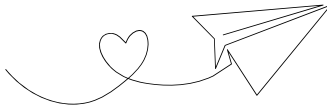
هَلْ أَنَا صَرِيحٌ مَعَ نَفْسِي فِي تَقْيِيمِ
قُدْرَاتِي؟



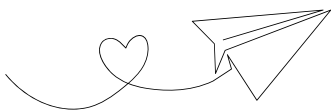
هَلْ أَفْهَمُ مَشَاعِرِي بِوُضُوحٍ؟



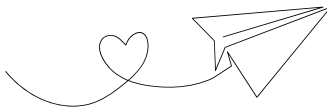
كَيْفَ أُمَيِّزُ بَيْنَ مَشَاعِرِي وَأَفْكَارِي؟



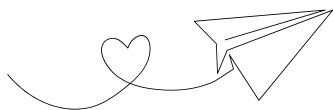
مَا هِيَ الْأَنْمَاطُ السُّلُوكِيَّةُ الْمُتَكَرِّرَةُ فِي
حَيَاتِي؟



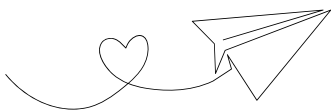
هَلْ أَنَا رَاضٍ عَنْ نَفْسِي؟ وَلِمَذَا؟



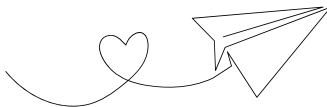
مَا هِيَ الْعَادَاتُ الَّتِي أَسْتَعِجِلُ إِلَى
تَطْوِيرِهَا أَوْ التَّخَلُّصِ مِنْهَا؟



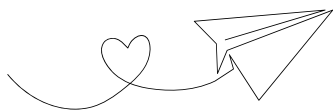
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الصَّرَاعَاتِ الدَّاخِلِيَّةِ؟



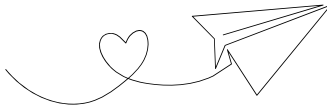
أَلْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى السَّلَامَةِ بَعْدَ مُرُورِ 20
سَاعَةٍ أَوْ مَضِيَتْ أَكْثَرُ لَا عَلَيْكَ أَلْمُهُمْ
وَصَلَتْ بِالسَّلَامَةِ وَالْآنَ إِلَى الْمَحَطَّةِ
الثَّانِيَةِ



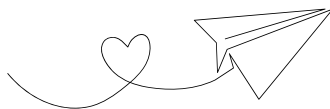
الْأَهْدَافُ وَالطُّمُوحَاتُ



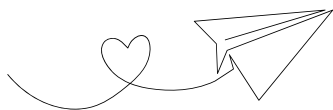
مَا هِيَ أَهْدَافِي لِهَذَا الشَّهْرِ؟



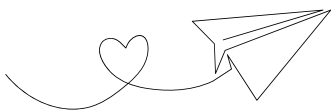
مَا هِيَ أَهْدَافِي لِهَذَا الْعَامِ؟



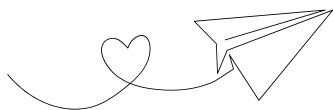
مَا هُوَ الْهَدَفُ الْأَكْثَرُ أَهَمِّيَّةً فِي حَيَاتِي
الآن؟



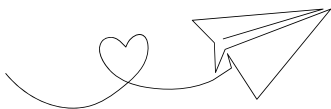
هَلْ لَدَى خُطَّةٍ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي؟



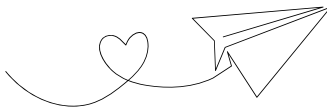
كَيْفَ أَقْبِسُ تَقَدُّمِي نَحْوَ أَهْدَافِي؟



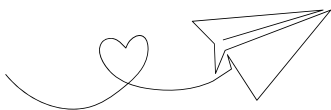
هَلْ أَحْتَفِلُ بِتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الصَّغِيرَةِ؟



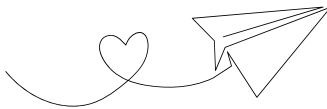
مَا هُوَ الْحُلْمُ الَّذِي أَرَّغَبُ فِي تَحْقِيقِهِ
يَوْمًا مَآ؟



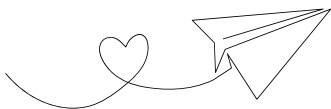
مَا هِيَ الْعَوَائِقُ الَّتِي تُعْزِلُ تَحْقِيقَ
أَهْدَافِي؟



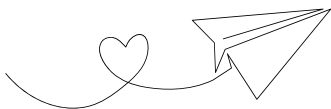
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَخْطِي وَ مُوَاجَهة هَذِهِ
الْعَوَائِقِ؟



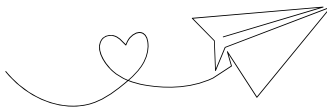
مَا هُوَ الدَّافِعُ الَّذِي يُحَفِّزُنِي لِتَحْقِيقِ
هَدَفِي؟



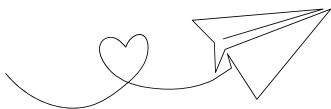
كَيْفَ أَتَأَكَّدُ أَنَّ أَهْدَافِي تَتَمَاشَى مَعَ
قِيَمِي؟



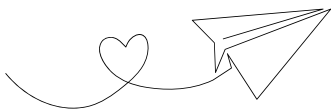
هَلْ أَضْعُ أَهْدَافًا وَاقِعِيَّةً أَمْ أَطْمَحُ إِلَى مَا
هُوَ خَارِجٌ نِطَاقِي؟



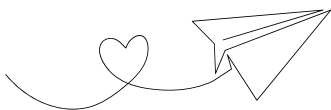
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْفَشْلِ فِي تَحْقِيقِ
هَدَفٍ مُعَيَّنٍ؟



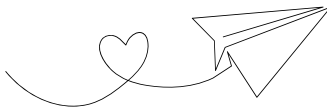
هَلْ إِتَّخَذَ خُطُوَاتٍ مَلْمُوسَةً كُلَّ يَوْمٍ نَحْوَ
تَحْقِيقِ أَهْدَافِي؟



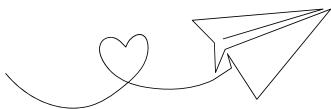
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَنْظِيمُ وَقْتِي لِتَحْقِيقِ
أَهْدَافِي بِشَكْلِ أَكْثَرِ فَعَالِيَّةٍ؟



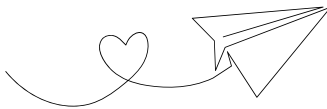
هَلْ أَعْتَاجُ إِلَى تَغْدِيلِ أَهْدَافِي الْحَالِيَّةِ؟



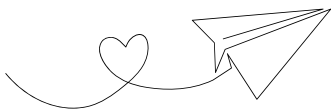
كَيْفَ أَتَمَكَّنُ مِنْ تَحْقِيقِ التَّوَازُنِ بَيْنَ
الْأَهْدَافِ الشَّخْصِيَّةِ وَالْمِهْنِيَّةِ؟



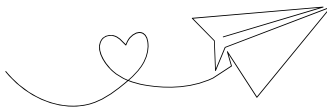
مَا هِيَ الْأَوَّلِيَّاتُ الْحَقِيقِيَّةُ فِي حَيَاتِي؟



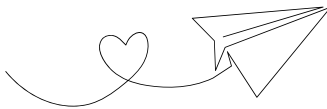
كَيْفَ أَظِلُّ مُتَحَمِّسًا لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي
طَوِيلَةً أَلَامَدٍ؟



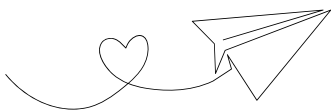
مَا هِيَ الدُّرُوسُ الَّتِي تَعَلَّمْتَهَا مِنْ تَحْقِيقِ
أَوْ عَدَمِ تَحْقِيقِ أَهْدَافٍ سَابِقَةٍ؟



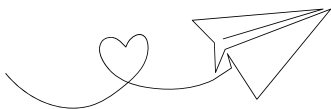
أَهْلًا بِرُؤُوسِكَ - مِنْ جَدِيدٍ - كَيْفَ كَانَتْ
رَحْلَتُكَ شَيْقَةً أَمْ غَامَرْتُ بِهَا كَثِيرًا فَالْمُهِمُّ
أَنَّكَ وَصَلْتَ بِالسَّلَامَةِ وَإِلَيْكَ الْمَحَطَّةُ
الْثَالِثَةُ



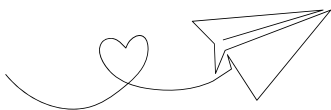
الثَّقة بِالنَّفْسِ وَالْمُرُونَةِ



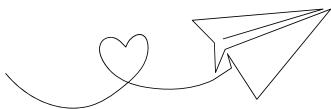
مَا هِيَ اللَّحَظَاتُ الَّتِي شَعَرْتُ فِيهَا
بِأَقْصَى دَرَجاتِ الثَّقَةِ؟



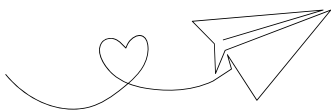
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِعَدَمِ الثَّقَّةِ فِي
مَوَاقِفَ مُعَيَّنَةٍ؟



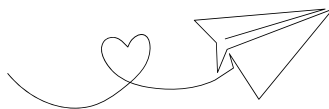
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي بِنَاءِ الثَّقَّةِ فِي قُدْرَاتِي؟



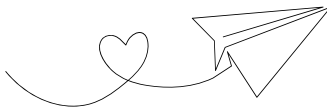
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ مَشَاعِرِ الْفَشْلِ؟



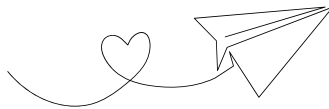
هَلْ أَثِقُ بِنَفْسِي فِي إِتِّخَاذِ الْقَرَارَاتِ
الْحَاسِمَةِ؟



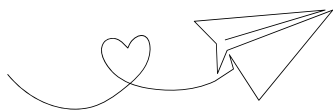
مَا هِيَ الْأَنْشِطَةُ الَّتِي تُعَزِّزُ ثِقَاتِي
بِنَفْسِي؟



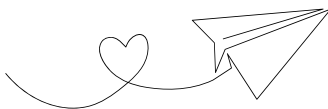
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ النَّقْدِ السَّلْبِيِّ؟



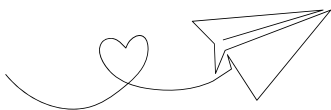
هَلْ أَتَرَدَّدُ فِي تَقْدِيمِ نَفْسِي لِلْآخَرِينَ؟
وَلِمَاذَا؟



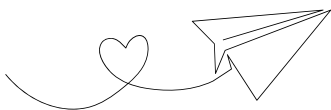
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْفَلَقِ الْمُرْتَبِطِ بِالنَّاتِجِ
غَيْرِ الْمُؤَكَّدَةِ؟



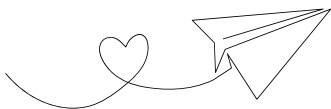
كَيْفَ أَتَعَلَّمُ مِنْ أَخْطَائِي دُونَ أَنْ أَفْقَدَ
ثِقَتِي بِنَفْسِي؟



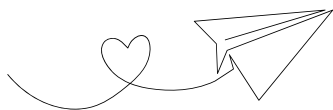
هَلْ أَتَمَكَّنُ مِنْ الْإِبْتِعَادِ عَنِ الْمُقَارَنَاتِ مَعَ
الْآخَرِينَ؟



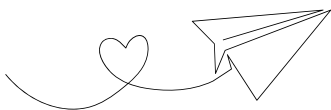
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ مَشَاعِرِ عَدَمِ الْكِفَايَةِ؟



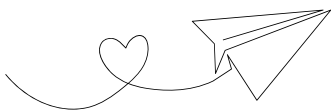
هَلْ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَكُونَ صَرِيحًا مَعَ نَفْسِي
حَوْلَ نِقَاطِ ضِعْفِي؟



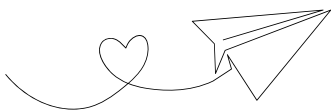
مَا هِيَ الْخُطَوَاتُ الْعَمَلِيَّةُ الَّتِي يُمَكِّنُنِي
إِتِّخَاذَهَا لِتَغْزِيَةِ ثِقَّتِي بِنَفْسِي؟



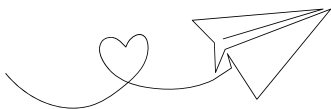
هَلْ أَسْتَطِيعُ تَحْدِيدُ أَنْطَاطِ التَّفْكِيرِ
السَّلْبِيِّ وَإِعَادَةُ صِيَاغَتِهَا؟



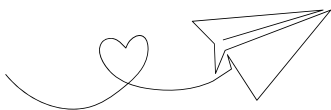
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ مَشَاعِرِ الْإِحْبَاطِ دُونَ
أَنْ يُؤَثِّرَ ذَلِكَ عَلَى ثِقَّتِي؟



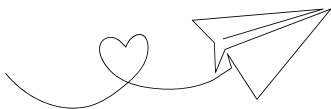
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي أَنْ أَكُونَ مَرِنًا فِي التَّعَامُلِ
مَعَ التَّحَدِّياتِ؟



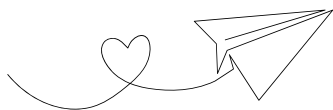
مَا هُوَ الدَّوْرُ الَّذِي تَلْعَبُهُ الثِّقَةُ بِالنَّفْسِ
فِي نَجَاحِي الشَّخْصِيِّ وَالْمِهْنِيِّ؟



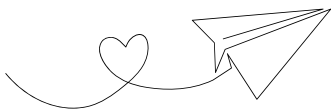
بَعْدُ 40 سَاعَةٍ هَلْ مَا زِلْتُ تَشْعُرُ بِالشَّبَابِ
وَالْقُوَّةِ أَمْ تُرِيدُ الْإِسْتِرَاحَةَ قَلِيلًا قَبْلَ
الذَّهَابِ لِلْمَحَطَّةِ الرَّابِعَةِ



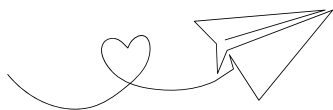
العلاقات الشخصية



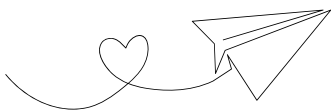
مِنْ هُمْ الْأَشْخَاصُ الْأَكْثَرُ أَهَمِّيَّةً فِي
حَيَاتِي؟



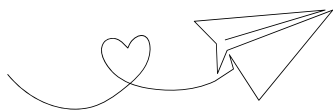
كَيْفَ يُفَكِّنُنِي تَحْسِينُ عَلاَقَتِي بِهِمْ؟



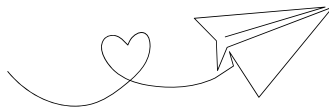
مَا هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي يَجْعَلُنِي أَسْتَمْتِعُ
بِالتَّوَاصُلِ مَعَ الْآخَرِينَ؟



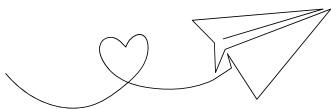
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْخِلَافَاتِ فِي
الْعَلَاقَاتِ؟



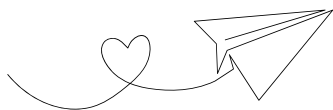
مَا هُوَ دَوْرُ الثَّقَةِ فِي عِلَاقَاتِي؟



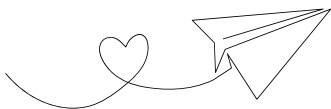
هَلْ أَسْتَمِعُ لِلْآخَرِينَ بِفَعَالِيَّةٍ أَمْ أُرَكِّزُ
عَلَى مَا أُرِيدُ قَوْلُهُ؟



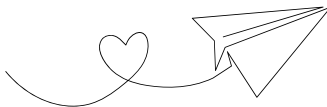
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي بِنَاءِ عَلاَقَاتِ قَائِمَةٍ عَلَى
الِاخْتِرَامِ الْمُتَبَادَلِ؟



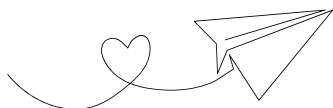
هَلْ أَتَحَلَّى بِالصَّبْرِ فِي التَّعَامُلِ مَعَ
الْأَشْخَاصِ الصَّغْبَيْنِ؟



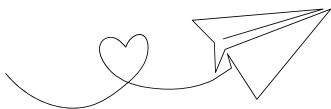
مَا هِيَ الْحُدُودُ الَّتِي أَحْتَاجُ إِلَى وَضْعِهَا
فِي عِلَاقَاتِي؟



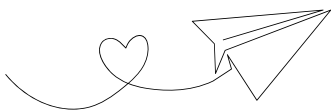
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْعَلَاقَاتِ السَّامَّةِ؟



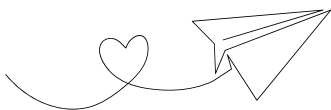
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَتَمَسَّكَ بِعَلَاقَةٍ مَا؟



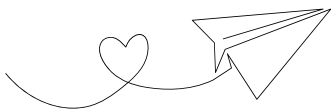
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ تُجَاهَ
شَخْصٍ مُعَيَّنٍ؟



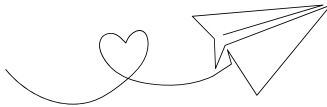
هَلْ أَتَقَبَّلُ النَّقْدَ مِنَ الْأَشْخَاصِ
الْمُقَرَّبِينَ؟



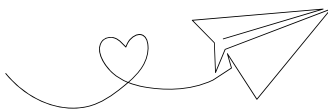
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِالِامْتِنَانِ فِي
عَلَاقَتِي مَعَ الْآخَرِينَ؟



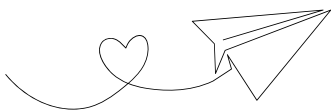
كَيْفَ أُطَوِّرُ مَهَارَاتِي فِي حَلِّ النِّزَاعَاتِ؟



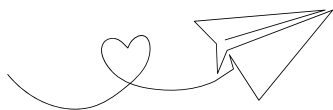
هَلْ أَشْعُرُ بِالرَّضَا عَنْ دَائِرَةِ عِلَاقَاتِي
الْاجْتِمَاعِيَّةِ؟



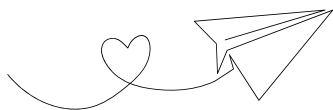
هَلْ أُعْطِيَ الْأَوْلَوِيَّةُ لِلْعَلَاَقَاتِ الَّتِي
تُعَزِّزُ مِنْ نُمُوِّ الشَّخْصِيَّةِ؟



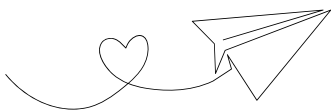
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ دَعْمًا
لِلْآخَرِينَ؟



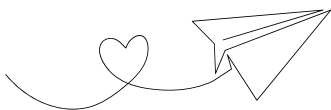
مَا هُوَ الدَّوْرُ الَّذِي تَلْعَبُهُ الثَّقَّةُ
وَالِإِحْتِرَامُ فِي نَجَاحِ الْعَلَاقَاتِ؟



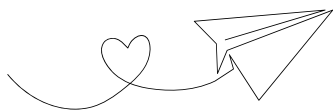
هَلْ مَا زِلْتُ مُتَوَازِنًا أَمْ تُرِيدُ إِسْتِرْجَاعَ
الطَّاقَةِ قَلِيلًا وَ الرَّاحَةِ وَ قَبْلَ مُغَادَرَةِ
مَحَطَّةِ رَقْمِ 4 وَ الذَّهَابِ إِلَى مَحَطَّةِ رَقْمِ
خمسَة



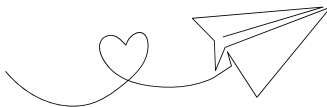
التَّوَاظُنُ بَيْنَ الْحَيَاةِ
وَالْعَمَلِ



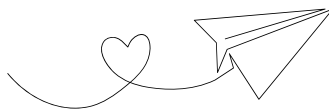
هَلْ أَخَصَّصُ وَقْتًا كَافِيًا لِنَفْسِي؟



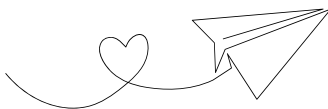
هَلْ أَتَمَّعْتُ بِالْوَقْتِ الْكَافِي مَعَ الْعَائِلَةِ
وَالْأَصْدِقَاءِ؟



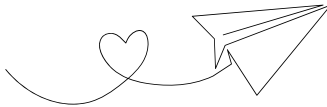
مَا هِيَ أَوْلَوِيَّاتِي الْيَوْمِيَّةُ؟



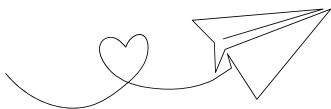
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْإِزْهَاقِ النَّاتِجِ عَنِ
الْعَمَلِ؟



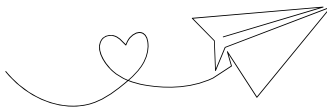
هَلْ أَشْعُرُ بِالتَّوَازُنِ بَيْنَ حَيَاتِي
الشَّخْصِيَّةِ وَالْمِهْنِيَّةِ؟



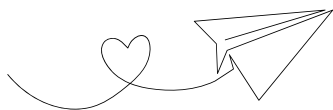
مَا هِيَ الْعَادَاتُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى
تَحْقِيقِ التَّوَازُنِ؟



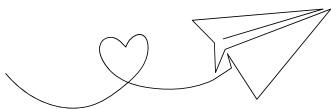
هَلْ أَتَمَكَّنُ مِنْ تَخْصِيصِ وَقْتٍ كَافٍ
لِلنَّشَاطَاتِ التَّرْفِيهِيةِ؟



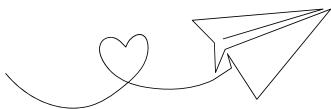
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ ضُغُوطِ الْعَمَلِ دُونَ أَنْ
يُؤَثِّرَ ذَلِكَ عَلَى حَيَاتِي الشَّخْصِيَّةِ؟



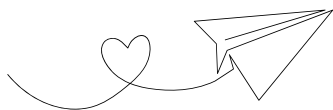
مَا هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي أَفْعَلُهُ يَوْمِيًا لِتَحْقِيقِ
التَّوَاظُنِ؟



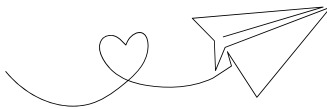
هَلْ أحتاجُ إِلَى إِعادةِ تَقْيِيمِ جَدَوَلِيَّ
الْيَوْمِيَّ؟



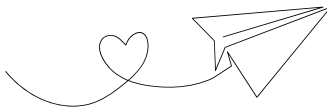
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ التَّوَثُّرِ النَّاتِجِ عَنْ عَدَمِ
التَّوَازُنِ؟



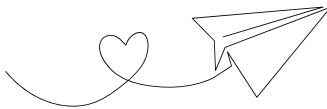
هَلْ أُخَصِّصُ وَقْتًا لِلتَّأَمُّلِ أَوْ لِالِاسْتِرْخَاءِ؟



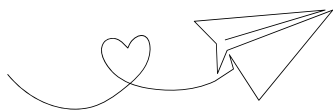
مَا هُوَ دَوْرُ الْعَادَاتِ الصَّحِّيةِ فِي حَيَاتِي؟



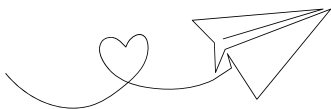
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْحُدُودِ بَيْنَ حَيَاتِي
الْمِهْنِيَّةِ وَالشَّخْصِيَّةِ؟



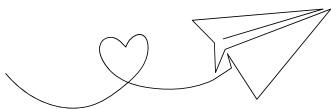
هَلْ أَجِدُ نَفْسِي غَارِقًا فِي الْعَمَلِ؟
وَلِمَذَا؟



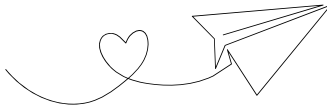
كَيْفَ أُوَازِنُ بَيْنَ الْتِزَامَاتِي الْعَائِلِيَّةِ
وَالْمِهْنِيَّةِ؟



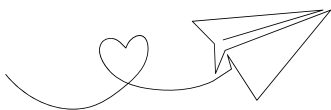
هَلْ أَحْتَفِظُ بِهَوَايَايَ الشَّخْصِيَّةِ رَغْمَ
الْتِزَامَاتِ الْعَمَلِ؟



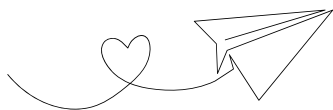
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَحْسِينُ إِدَارَتِي لِلْوَقْتِ
لِتَحْقِيقِ التَّوَاظُنِ؟



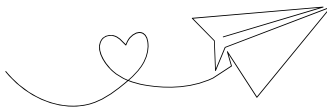
مَا هِيَ الْأَنْشِطَةُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى
إِسْتِعَادَةِ تَوَازُنِي؟



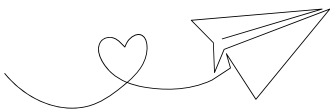
هَلْ أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ تَوْزِيْعٍ وَقْتِي بَيْنَ
الْعَمَلِ وَالْحَيَاةِ الشَّخْصِيَّةِ مَعَ تَفْصِيْرِ
الْإِجَابَةِ



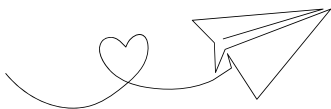
وَالآن وَصَلْتُ مَحَطَّةَ بَوَّابَةِ رَقْمِ 6 كَيْفَ
أَحْوَالُكَ وَمَا هُوَ التَّغْيِيرُ الَّذِي طَرَأَ فِي
حَيَاتِكَ؟



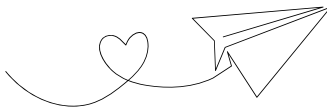
التَّخْفِيزُ وَالتَّوَجُّهُ



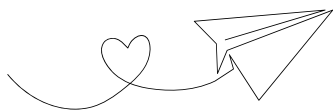
مَا الَّذِي يُحَفِّزُنِي لِلْبَدْءِ فِي يَوْمِي؟



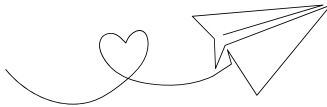
مَا هِيَ الْأَنْشِطَةُ الَّتِي تَجْعَلُنِي أَشْعُرُ
بِالْإِنْجَازِ؟



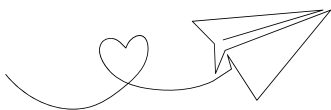
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْإِحْبَاطِ عِنْدَمَا أَشْعُرُ
بِالْكَسَلِ؟



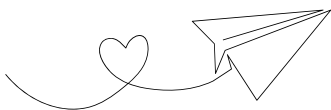
مَا هُوَ دَافِعُ الرَّئِيسِيِّ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي؟



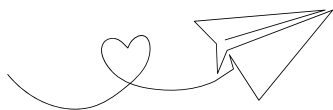
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ تَخْفِيزَ نَفْسِي عِنْدَمَا أَشْعُرُ
بِالْإِحْبَاطِ؟



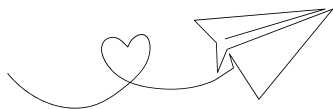
مَا هِيَ الْأَدَوَاتُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى
التَّركِيزِ؟



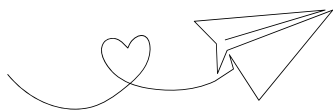
كَيْفَ أَتَحَمَّسُ لِلْعَمَلِ عَلَى مَشْرُوعٍ
جَدِيدٍ؟



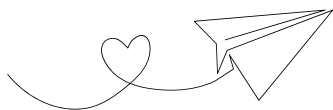
هَلْ اسْتَخْدَمَ مُكَافَأَتَ لِتَحْفِيزِ نَفْسِي
عَلَى تَحْقِيقِ الْإِنْجَازَاتِ؟



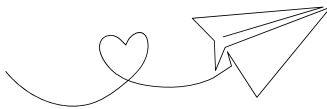
مَا هِيَ الْأَوْقَاتُ الَّتِي أَشْعُرُ فِيهَا بِأَقْصَى
دَرَجاتِ الْإِنْتاجِيَّةِ؟



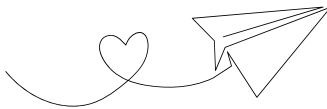
كَيْفَ أحتَفِظُ بِالحَمَاسِ حَتَّى فِي
الأَوَاقَاتِ الصَّغْبَةِ؟



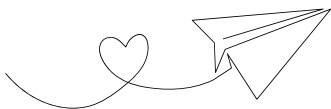
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَحْوِيلُ الْأَهْدَافِ الْكَبِيرَةِ
إِلَى خُطُواتٍ صَغِيرَةٍ قَابِلَةٍ لِلتَّنْفِيزِ؟



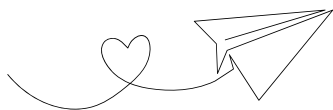
هَلْ أَحْتَاجُ إِلَى شَرِيكِ أَوْ شَخْصٍ
يُدَعِّمُنِي فِي رِحْلَتِي لِتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ؟



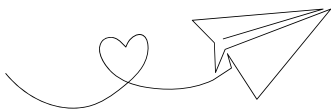
كَيْفَ أَتَعَامَلُ مَعَ الْإِحْبَاطِ النَّاتِجِ عَنْ
عَدَمِ تَحْقِيقِ نَتَائِجِ فَوْرِيَّةٍ؟



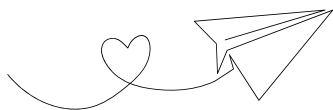
مَا هِيَ الْعَوَامِلُ الَّتِي تَجْعَلُنِي أَشْعُرُ
بِالتَّحَدِّي وَالْحَمَاسِ؟



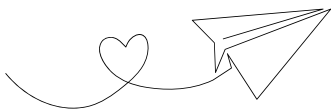
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي الْحِفَاطُ عَلَى التَّحْفِيزِ
الِدَّاخِلِيِّ؟



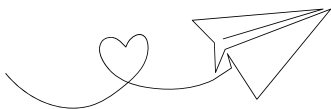
هَلْ أحتاجُ إلىِ إِعادةِ تَقْييمِ أُولَوِيَّاتي
عِنْدَما أَشْعُرُ بِفِقْدانِ الْحَماسِ؟



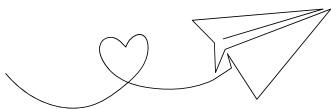
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي لِإِسْتِفَادَةِ مِنَ الْفَشَلِ
كَفُرْصَةٍ لِلتَّعَلُّمِ وَالتَّخْفِيزِ؟



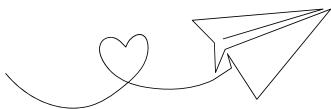
كَيْفَ اسْتُخْدِمَ اِنْجَازَاتِي السَّابِقَةَ
كَمَقْصَدٍ لِلتَّخْفِيزِ؟



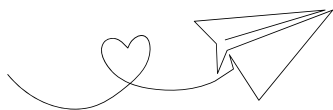
هَلْ أَضَعُ أَهْدَافًا جَدِيدَةً لِتَحْفِيزِ نَفْسِي
بَعْدَ تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْقَدِيمَةِ؟



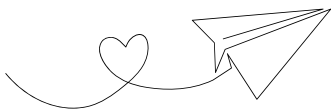
أَرْجُو الْإِنْتِبَاهُ لَقَدْ وَصَلْتُ إِلَى آخِرِ
مَحَطَّةٍ وَهِيَ مَحَطَّةُ رَقْمِ 7 بَعْدَ مُرُورِكَ
بِالسَّتَّةِ الْمَحَطَّاتِ السَّابِقَةِ وَتَمَّتْ
مُغَادَرَتُهَا بِشَكْلِ فِعْلِي حَقِيقِي أُزْبُطُ
الْحِرَامِ أَكْثَرَ لِتُنْهِيَهَا بِشَكْلِ مُتَالِقٍ وَجَمِيلٍ



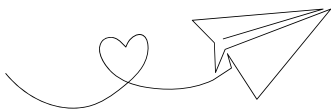
الَامْتِنَانِ وَالرَّضَا



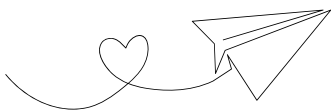
مَا هِيَ الْأَشْيَاءُ الصَّغِيرَةُ الَّتِي تَجْعَلُنِي
أَشْعُرُ بِالِامْتِنَانِ الْيَوْمَ؟



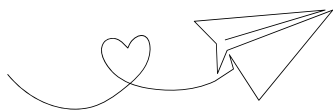
مَا هُوَ الشَّيْءُ الَّذِي أَشْعُرُ بِالِامْتِنَانِ
لِوُجُودِهِ فِي حَيَاتِي؟



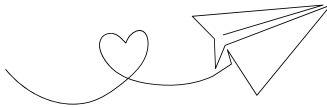
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ وَغِيًّا
بِاللَّحَظَاتِ الْجَمِيلَةِ فِي يَوْمِي؟



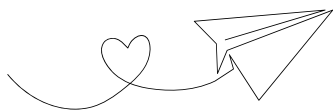
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي أَنْ أُعَبِّرَ عَنْ إِمْتِنَانِي لِمَنْ
حَوْلِي؟



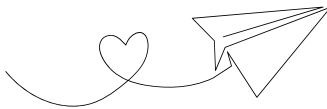
هَلْ أُمَارِسُ عَادَةً الْإِمْتِنَانِ يَوْمِيًّا؟



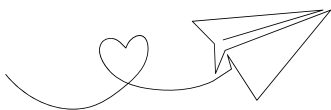
كَيْفَ أَحْتَفِظُ بِشُعُورِ الْإِمْتِنَانِ فِي
الْأَوْقَاتِ الصَّغْبَةِ؟



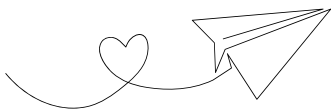
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي اسْتِخْدَامُ الْإِمْتِنَانِ لِزِيَادَةِ
شُعُورِي بِالرِّضَا؟



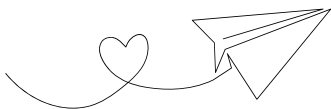
هَلْ أَشْعُرُ بِالِامْتِنَانِ لِلْإِنْجَازَاتِ الصَّغِيرَةِ
فِي حَيَاتِي؟



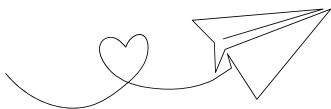
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَغْزِيرُ مَشَاعِرِ الْإِمْتِنَانِ
خِلَالَ يَوْمِي الْمُرْدَحِمِ؟



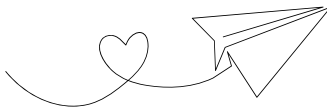
مَا هِيَ الْأُمُورُ الَّتِي إِغْتَبَرَهَا بِدِيهِيَّةً
وَيُمْكِنُنِي أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ إِمْتِنَانًا لَهَا؟



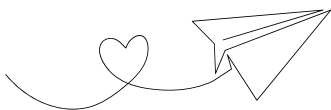
كَيْفَ يُؤَثِّرُ الْأَمْتِنَانُ عَلَى عِلَاقَاتِي مَعَ
الْآخَرِينَ؟



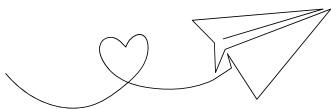
كَيْفَ يُمَكِّنُنِي مُشَارَكَةُ مَشَاعِرِ الْإِمْتِنَانِ
مَعَ مَنْ حَوْلِي؟



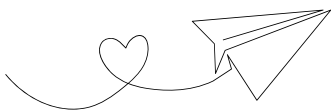
كَيْفَ يُعَزِّزُ الْإِمْتِنَانُ شُعُورِي بِالرِّضَا
الْدَّاخِلِيِّ؟



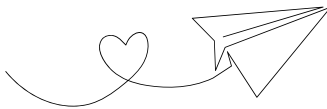
مَا هُوَ دَوْرُ الْإِمْتِنَانِ فِي التَّغْلُبِ عَلَى
الْمَشَاعِرِ السَّلْبِيَّةِ؟



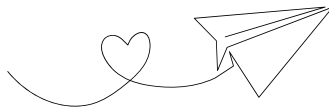
هَلْ أحتَفِظُ بِمُفَكَّرَةٍ لِلَامْتِنَانِ وَأَوْثَقَ فِيهَا
الْلَحَظَاتُ الْجَمِيلَةُ؟



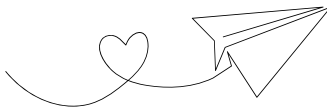
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ تَغْيِيرُ نَظَرَتِي لِلْأَحْدَاثِ
السَّلْبِيَّةِ بِاسْتِخْدَامِ الْإِمْتِنَانِ؟



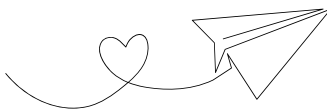
هَلْ أُمَارِسُ الْإِمْتِنَانُ تُجَاهَ نَفْسِي
وَأَنْجِزَاتِي؟



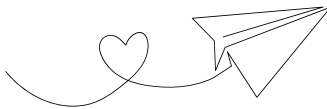
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِأَنِّي مَحْظُوظٌ
فِي حَيَاتِي؟



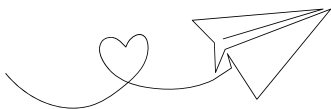
كَيْفَ أَستَطِيعُ تَحْوِيلُ تَحَدِّيَّاتِي إِلَى
فُرْصٍ لِلتَّعَلُّمِ وَالتُّمُؤِّ بِاسْتِخْدَامِ الْإِمْتِنَانِ؟



كَيْفَ اسْتُخْدِمَ الْإِمْتِنَانُ كَأَدَاةٍ لِبِنَاءِ حَيَاةٍ
أَكْثَرَ سَعَادَةً وَرِضًا؟



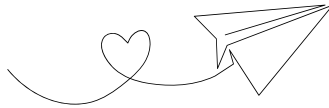
تَمَّ الْإِنْتِهَاءُ مِنْ رَحْلَةِ السَّفَرِ وَعَلَيْكَ
الْمُغَادَرَةُ وَأَنْتَ بِأَتَمِّ تَسْلِيمٍ



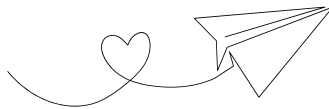
الْخَاتِمَةُ:

لَيْسَ مِنَ السَّهْلِ بَأْنُ تَنْطَلِقَ مِنْ رِحْلَةٍ إِلَى
أُخْرَى وَأَنْتَ تَحْمِلُ مَعَكَ نُسخَتَكَ
الْجَدِيدَةَ وَالَّتِي لَا بُدَّ أَنْ تَتَوَافَقَ مَعَهَا
وَتَتَكَيَّفَ وَتَتَأَقْلَمُ بِهَا لِتُغَادِرَهَا وَتَنْطَلِقَ
بِرِحْلَةٍ الْأُخْرَى

لَيْسَ مِنَ السَّهْلِ بَأْنُ تَحْدَثَ هَذَا أَلَكَمَّ مِنْ
التَّغْيِيرِ وَتَحَقُّقِ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ تَغْيِيرُهُ
وَمَا تَسْتَطِيعُ- فِعْلِيًّا- الْقِيَامُ بِهِ
لَيْسَ سَهْلًا وَأَنْتَ تُحَاوِلُ أَنْ تُضِيءَ ذَلِكَ
النُّورَ الَّذِي انْطَفَأَ وَتَعُودُ بِإِنَارَتِهِ تَدْرِيجِيًّا-
مِنْ جَدِيدٍ- لَيْسَ سَهْلًا بَأْنُ تَعُودَ إِلَى
إِذْرَاجِ حَيَاتِكَ وَأَنْتَ بِنُسخَةٍ مُخْتَلِفَةٍ عَنْ
السَّابِقِ تَمَامًا

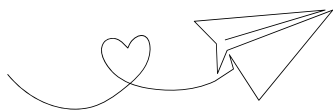


لَكِنَّ صَعْبَ عَلَيْكَ بِأَنْ تَكُونِ لَسْتَ أَنْتَ
حَقِيقِيًّا- وَفِعْلِيًّا- فِي الْمُحِيطِ الَّتِي
تَتَوَاجَدُ فِيهِ أَيُّ كَانَ قَرِيبًا أَمْ بَعِيدًا هَلْ
تَعْلَمُ لِمَاذَا صَعْبًا؟ لِأَنَّكَ لَسْتَ أَنْتَ وَلَا
أَفْكَارَكَ وَلَا مَشَاعِرَكَ وَلَا حَتَّى سُلُوكِيَّاتِكَ
فَتُخَيِّلُ حَيَاتَكَ بَعْدَ مُضِيِّ سَنَةٍ مِنْ هَذِهِ
اللَّحْظَةِ كَيْفَ سَوْفَ تَكُونُ! لِذَلِكَ هَنِيئًا
لَكَ لِوُضُوحِكَ إِلَى هَذِهِ النُّقْطَةِ النَّهَائِيَّةِ
وَلَكِنَّهَا فِعْلِيٌّ الْبِدَايَةِ لِرِحْلَةِ الْحَيَاةِ
الْفِعْلِيَّةِ الَّتِي سَوْفَ تَمْضِيهَا وَأَنْتَ
مُخْتَلِفٌ عَنِ السَّابِقِ وَهَذَا الْاِخْتِلَافُ
يَحْمِلُ مَعَهُ كُلَّ التَّمْيِيزِ وَالتَّالُقِ وَالْجَمَالِ

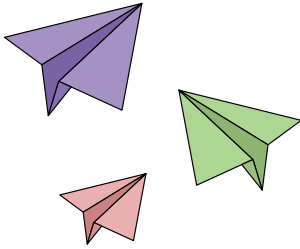


هَنِيئًا لَكَ بِأَنَّكَ عَرَفْتَ وَفَهِمْتَ وَتَوَصَّلْتَ
إِلَى نَفْسِكَ لِهَذِهِ الْمَحَطَّاتِ بِكُلِّ أَقْسَامِهَا
وَبَعْدَ سَاعَاتِهَا الَّتِي مَضَيْتُهَا مَعَ نَفْسِكَ
بِكُلِّ جِدِّيَّةٍ وَصَرَاحَةٍ وَرُؤْيَا وَاضِحَةٍ مَعَ
نَفْسِكَ فِ شُكْرًا لَكَ وَجَدًّا مُفْتَنَّةً
لِوُصُولِكَ إِلَى هَذِهِ الْمَرْحَلَةِ وَتَمَنِّيَاتِي لَكَ
بِرِحْلَةٍ قَادِمَةٍ مَلِيئَةٍ بِالْمُغَامَرَةِ وَالْإِنْجَازِ
وَالثَّبَاتِ أَرَاكَ فِي رِحْلَةٍ سَفَرٍ قَادِمَةٍ إِلَى
اللقاء

تَحِيَّاتِي لَكَ / أَبْرَارَ النَّاصِرِ



من خلال هذا الكتاب سوف تتعرف على
ذاتك بشكل أفضل من السابق , سوف
تتغير نظرتك للأمور , سوف تعيد
حساباتك مع نفسك من خلال سبعة
محطات سوف تمضيها أكثر من 10
ساعات لإكتشاف ذاتك الجميلة من
جديد .



عن الكاتبة :

- ماجستير مهني في الارشاد النفسي نوفمبر 2024
- دبلوم المستشار الاسري و التربوي
- دبلوم المدرب التربوي المعتمد
- مدرب معتمد في حماية الطفل من التحرش الجنسي و التنمر من البحرين
- اخصائي سعادة وجودة الحياة من دولة الإمارات
- ممارس تنويم الايحائي
- رخصة في الإسعافات الأولية
- دبلوم الصحة النفسية
- دبلوم برمجة اللغوية العصبية
- دبلوم علم النفس
- كوتش b.A.N.k
- خريج تخصص الميטהيلث علم الأمراض النفسية الجسدية
- كوتش العلاقات المستنيرة
- دبلوم المعالج النفسي و العلاج النفسي في علم النفس الحديث