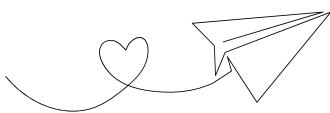


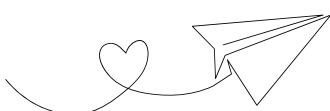


رحلة طيران 32  
بقلم / أبرار الناصر

تَنْبِيهٌ مُهمٌ خاصٌ: إِلَى مَنْ يَهْتَمُ لِنَفْسِهِ فَقْطَ

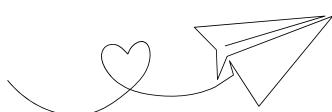


المقدمة: من مِنَا لَا يَهْتَم لِأَمْرِ نَفْسِهِ  
وَيَتَفَكَّر بِحَيَاةِ وَيَوْمَيَاتِهِ بَلْ حَتَّى  
تَطْلُعُهُ وَأَيَّامِهِ الَّتِي مَضَتْ وَمِنْ مِنَا  
يَنْظُر لِدِرُوسِ الْحَيَاةِ وَالرَّسَائِلِ  
وَالْعِبَرِ الَّتِي تَلَقَّا هَا مِنْ مُحِيطِهِ كُلُّ  
مِنْ غَيْرِ إِسْتِثْنَاءِ مِنْ الْقَرِيبِ وَالْبَعِيدِ  
مِنْ مِنَا خَابَ ظُنُونُهُ وَتَمَّ وَضْعُ الْفَاصلَةِ  
وَالَّتِي لَا بُدَّ أَنْ يَضُعَ النُّقْطَةُ وَمِنْ مِنَا  
يَتَحَمَّلُ بَعْضَ الْمَسْؤُولِيَّاتِ الَّتِي صَبَّتْ  
فِي عَاتِقِهِ وَمِنْ مِنَا مَا زَالَ يُحَارِبُ  
وَيَصْارِعُ وَيَكَافِحُ حَتَّى يَصِلَ لِلْحَيَاةِ  
الَّتِي يُرِيدُهَا وَيَحْقُقُ طُموحَاتِهِ  
وَغَایَاتِهِ

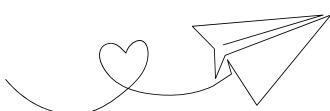


وأَخْلَامَهُ وَمَنْ مِنَّا لَا يَرَى لِيَرَاعَ  
دَاخِلِي لِيُزِيلَ هَذَا الْعُبَارَ الَّذِي تَمَّ دَفْنُهُ  
فِي زَمْنٍ لَيْسَ لَهُ أَيُّ ذَنْبٍ فِيهِ وَمَنْ مِنَّا  
لَا يُرِيدُ تَحْقِيقَ التَّوَازْنَ فِي حَيَاةِهِ  
لِيَقُومَ مِنْ سَرِيرِهِ - كُلُّ صَبَاحٍ - وَبِدِمَاغِهِ  
شَيْءٌ يُرِيدُ الْوُصُولَ إِلَيْهِ!

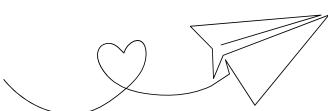
أَنَا أَجْزِمُ بِأَنَّ الْجَمِيعَ يُرِيدُ وَمَنْ غَيْرَ  
إِسْتِثْنَاءِ لَكِنَّ الْبَعْضَ مَا زَالَ فِي كُفُوفٍ  
الرَّاحَةِ لَا يُرِيدُ التَّعَبَ أَوْ مُمْكِنَ يَخَافُ  
مِنْ شَيْءٍ يَجْهَلُهُ رُبُّمَا يَظْهَرُ فَجَأَةً وَلَا  
يُرِيدُ التَّبَرِيرَ وَيَفْضُلُ الصَّفْتُ



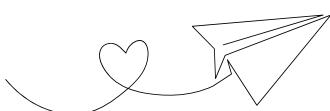
عن المواجهة والوقوف من أول  
وَجَدِيد، وَرُبَّمَا يُرِيدُ البعضُ هَذَا التَّغْيِيرُ  
وَتَحْقِيقُ الْمَنْشُودِ وَالتَّغْيِيرُ جَمِيلٌ فِعْلًا  
لَكِنْ هَلْ مُسْتَعِدٌ فِعْلًا لِرِحْلَةِ الْحَيَاةِ - مِنْ  
جَدِيدٍ - وَتَسْتَنْشِقُ الْأَوْكَسْجِينَ وَكَائِنَ  
وَلَدُثٌ - مِنْ جَدِيدٍ - بَلْ حَتَّىٰ ثِيَابَكَ سَوْفَ  
تُعِيدُ تَرْتِيبَهَا وَتَنْسِيقَهَا وَكَائِنَ تَنْطَلِقُ  
فِي رِحْلَةِ السَّفَرِ وَأَنْتَ تَحْمِلُ حَقِيبَتَكَ  
لَعِلَّكَ تَغْيِيرُ الْوُجْهَةِ وَلَعِلَّكَ تَحْقِقُ  
الْمَسْتَحِيلَ وَلَعِلَّكَ تَدْخُلُ فِي دَمَامَتَكَ  
الْحَقِيقَةَ وَتَخْرُجُ مِنْ ذَلِكَ الْمُخْرِجَ الَّذِي  
بَقِيَ يَرِينَ



صَفَارَةُ الْإِنْذَارِ حَتَّىٰ بَدَأَ بِالنَّزْولِ  
وَالْتَّدْرِيجُ حَتَّىٰ إِنْتَبَهْتُ أَنَّ هُنَاكَ شَيْءٌ  
خَطَأً وَلَا بُدًّا مِنَ التَّضْحِيَّحِ، جَيْدٌ جِدًّا  
شُكْرًا لَكَ عَلَىٰ هَذَا الْإِنْتِبَاهِ لَكِنْ إِحْذِرْ  
كُلَّ الْحَذَرِ قَبْلَ الْبَدْءِ بِرْخَلَةِ الطَّيْرَانِ مِنَ  
أَوَّلِ إِنْطَلَاقِهِ إِلَى نِهَايَةِ الرَّخْلَةِ فَأَزْبَطَ  
الْحَزَامَ جِيدًّا وَتَمَاسِكَ بِقُوَّةٍ وَثَبَاتٍ  
وَلِيَكُنَّ الْإِضْرَارُ هُوَ مِفْتَاحُ لِلْوُصُولِ  
إِلَىٰ مَا تُرِيدُهُ فِعْلًا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ  
تَمْنَيَا تِي لَكَ بِرْخَلَةٌ مُفْتَعَةٌ شَيْقَةٌ رُبَّمَا  
تَكُونُ حَزِينَةً وَمُؤْلِمَةً بَعْضُ الشَّيْءِ  
لَكَنَّكَ يَكْفِي أَنْتَ الْبَطَلُ وَأَنْتَ مِنْ سَوْفَ  
تَرْوِيهَا - بِكُلِّ فُخْرٍ - .

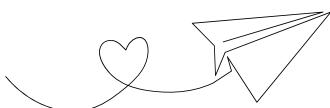


وَقَبْلُ كُلُّ شَيْءٍ عَلَيْكِ بِقِرَاءَةِ الدَّلِيلِ  
وَكَذِلِكَ الْأَقْسَامُ بِعُنَايَةِ تَامَّةٍ قَبْلِ  
مُغَادِرَتِهَا وَتَغَامِرُ بِرِحْلَتِكَ الْقَادِمَةِ  
فِي الْتَّأْنِي السَّلَامَةِ وَالْعِجْلَةِ النَّدَامَةِ إِذَا  
تُرِيدُ فِعْلَا لِمَاذَا قَلَّتْ لَكَ هَذِهِ الْعَبَارَةُ  
لِأَنَّ لِكُلِّ رِحْلَةٍ سَوْفَ تَمْضِي بِهَا مَا  
يُقَارِبُ 20 سَاعَةً بِمَعْنَى كُلِّ مَحَطَّةٍ مِّنْ  
الْقَسْمِ سَوْفَ تَأْخُذُ وَقْتَهَا قَبْلَ الْذَّهَابِ  
لِلْمَحَطَّةِ الْأُخْرَى  
فَهَلْ أَنْتَ فِعْلَا مُسْتَعِدٌ لِهَذِهِ الْمَغَامِرَةِ  
وَالْوِلَادَةِ الْجَدِيدَةِ الَّتِي سَوْفَ تَمْضِي  
بِهَا وَحْدَكَ إِذَا إِلَيْكِ الدَّلِيلُ السِّيَاحِيُّ  
الْذَّاتِيُّ



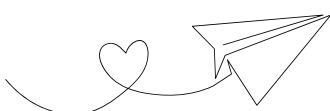
## الأهداف الرئيسية للدليل :

- **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 والتكييف مع التحديات والمواقف الصعبة.

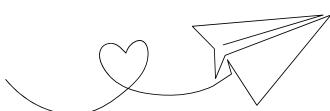


## الأقسام الرئيسية والفرعية :

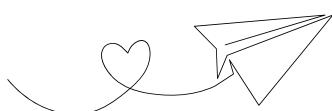
- الفضل الأول: الوعي الذاتي على النفس أسئلة تساعدك على تحديد نقاط قوتك ونقاط الضعف. كيفية التعامل مع الضغوط وتحليل الأنماط السلوكية.
- الفضل الثاني: تحديد الأهداف وتحقيق الطموح كيفية وضع الأهداف القصيرة والطويلة الأمد. بناء خطة عمل لتحقيق على الأهداف وكيفية التغلب على التحديات.



- الفضل الثالث: الثقة بالنفس والمرونة العاطفية لاستراتيجيات لتنمية الثقة بالنفس. كيفية مواجهة الفشل واستثماره كفرصة للتعلم.
- الفضل الرابع: العلاقات الشخصية وبناء الدعم الاجتماعي أسئلة حول تحسين العلاقات الشخصية وبناء شبكات اجتماعية داعمة. فهم كيفية التواصل الفعال والتعامل مع الأشخاص السامين.

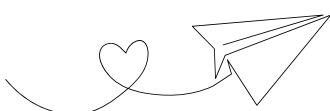


- **الفَضْلُ الْخَامِسُ:** التَّوازُنُ بَيْنَ الْحَيَاةِ وَالْعَمَلِ كَيْفِيَّةً تَحْقِيقِ التَّوازُنِ بَيْنَ الْعَمَلِ وَالْحَيَاةِ الشَّخْصِيَّةِ. تَطْوِيرُ عَادَاتٍ صَحِّيَّةٍ لِلْعِنَاءِ بِالنَّفْسِ وَتَحْقِيقِ الرُّضَا الشَّخْصِيِّ.
- **الفَضْلُ السَّادِسُ:** التَّحْفِيزُ الْذَّاتِيُّ وَالتَّغْلُبُ عَلَى الْخُوفِ أَدَوَاتٍ لِتَحْفِيزِ الْذَّاتِ وَالِاسْتِمْرَارِ فِي الْعَمَلِ عَلَى تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ. كَيْفِيَّةُ التَّغْلُبِ عَلَى الْمَخَاوِفِ الَّتِي تُعِيقُ التَّقدُّمَ.

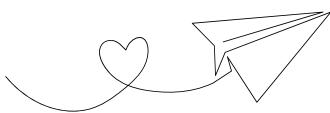


• **الفَضْلُ السَّابِعُ: الْإِمْتَانُ وَالرُّضَا**  
كَيْفِيَّةٌ تَنْمِيَّةٌ عَادَةٌ الْإِمْتَانُ  
وَالْإِعْتِرَافُ بِالْإِنْجَازَاتِ الصَّغِيرَةِ  
وَالكَبِيرَةِ. بِنَاءُ شُعُورٍ بِالرُّضَا  
الدَّاخِلِيِّ وَتَحْقِيقِ السَّعَادَةِ  
الشَّخْصِيَّةِ.

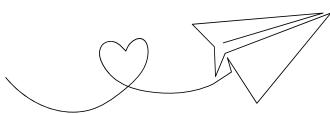
وَالآنُ هَيَّا بِنَا لِلْإِنْطِلاقِ فِي رُحْلَتِكَ  
الْأُولَى وَمِنْهَا تَحْقُّقُ الْإِنْطِلاقَةَ الْحَقِيقَةَ



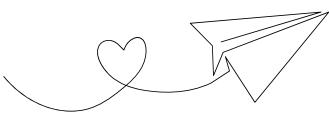
أَلْوَعْنَيْ أَلْذَاتِيْ



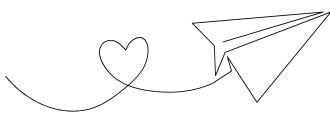
مَا هُوَ أَلَّا شَيْءٌ إِلَّا يَجْعَلُنِي سَعِيدًا؟



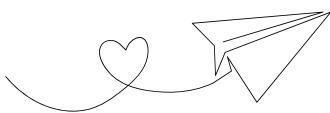
مَا هِيَ أَنْشِطَتِي الْمُفَضَّلَةُ فِي وَقْتٍ  
الْفَرَاغِ؟



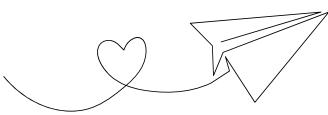
مَا هُوَ أَسْلُوبِي فِي إِتْخَادِ الْقَرَارَاتِ؟



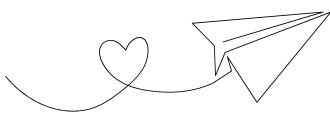
كَيْفَ أَتَعَالَمُ مَعَ الْفَشَلِ؟



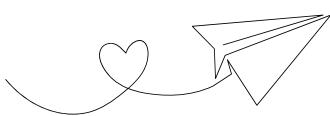
مَا هِيَ الْقِيمَةُ الَّتِي أَوْمَنْتُ بِهَا؟



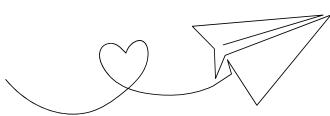
مَا هِيَ نِقَاطُ قُوَّتِي؟



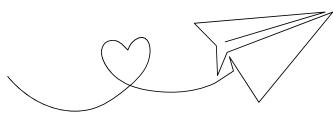
مَا هِيَ نِقَاطُ ضِغْفِي الَّتِي أَرْغَبُ فِي  
تَحْسِينِهَا؟



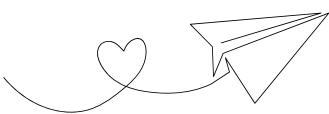
كَيْفَ أَتَعَالَمُ مَعَ الْتَّوْثِيرِ وَالْإِجْهَادِ؟



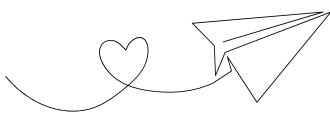
كَيْفَ يَرَانِي آلَآخَرُونَ؟



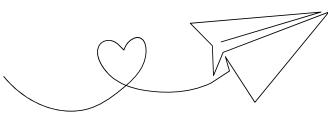
هَلْ يَحْتَلُّ ذَلِكَ عَنْ طَرِيقَتِي فِي رُؤْيَا  
نَفْسِي؟



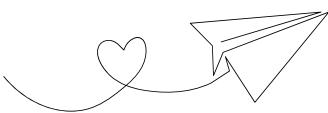
مَا هِيَ أَكْبَرُ الْتَّحْدِيدَاتِ الَّتِي أُواجِهُهَا  
حَالِيًّا؟



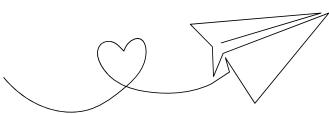
كَيْفَ أَتَعَالَمُ مَعَ الْنَّقْدِ الْبَنَاءِ؟



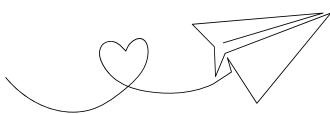
مَا هُوَ أَكْثَرُ شَيْءٍ يُخِيفُنِي وَلِمَاذَا؟



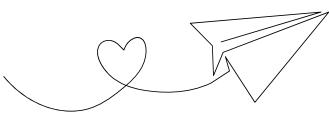
هَلْ أَنَا صَرِيحٌ مَعَ نَفْسِي فِي تَقْبِيمِ  
قُدُّرَاتِي؟



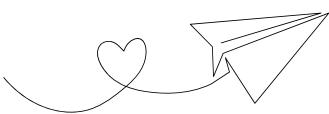
هَلْ أَفَهَمُ مَشَاعِرِي بِوُضُوحٍ؟



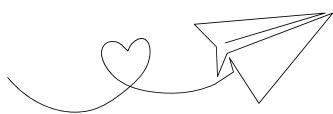
كَيْفَ أُمِّيِّزُ بَيْنَ مَشَاعِرِيْ وَأَفْكَارِيْ؟



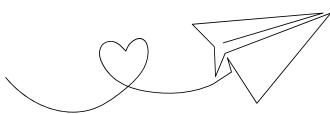
مَا هِيَ الْأَنْمَاطُ الْشُّلُوْكِيَّةُ الْمُتَكَرِّرَةُ فِي  
حَيَاةِي؟



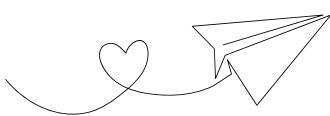
هَلْ أَنَا رَاضٍ عَنْ نَفْسِي؟ وَلِمَادًا؟



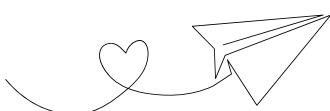
مَا هِيَ الْغَادَاتُ الَّتِي أَحْتَاجُ إِلَى  
تَطْوِيرِهَا أَوْ التَّخْلُصِ مِنْهَا؟



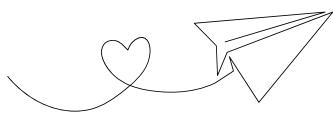
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْصَّرَاعَاتِ الْدَّاخِلِيَّةِ؟



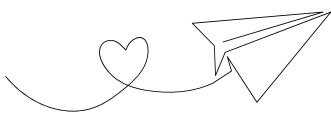
الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى السَّلَامَةِ بَعْدَ مُرْوُرِ 20  
سَاعَةٍ أَوْ مَضَيْتُ أَكْثَرُ لَا عَلَيْكَ الْمُهْمَمُ  
وَصَلَّتْ بِالسَّلَامَةِ وَالآنِ إِلَى الْمَحَاطَةِ  
الثَّانِيَةِ



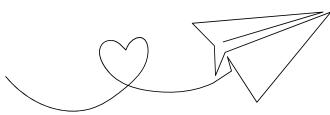
الْأَهْدَافُ وَالْطَّمْوَحَاتُ



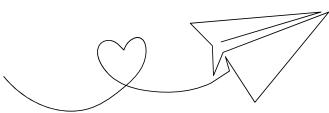
مَا هِيَ أَهْدَافِي لِهَذَا الْشَّهْرِ؟



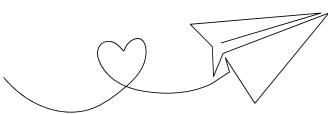
مَا هِيَ أَهْدَافِي لِهَذَا الْعَامِ؟



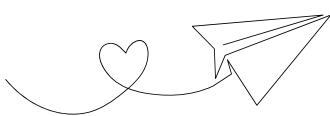
مَا هُوَ الْهَدْفُ الْأَكْثَرُ أَهْمِيَّةً فِي حَيَاتِي  
الآن؟



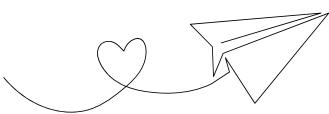
هَلْ لَدَى خُطْلَةٍ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي؟



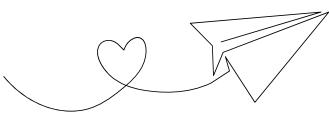
كِيفَ أَقِيسُ تَقْدِيمِي نَحْوَ أَهْدَافِي؟



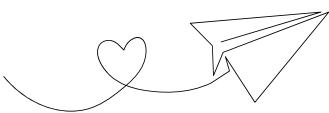
هَلْ أَخْتَفِلُ بِتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْصَّغِيرَةِ؟



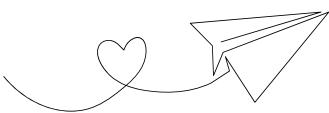
مَا هُوَ الْحُلْمُ الَّذِي أَرْغَبُ فِي تَحْقِيقِهِ  
يَوْمًا مَا؟



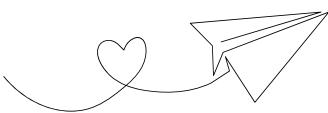
مَا هِيَ الْعَوَائِقُ الَّتِي تُعَرِّفُ الْحَقِيقَةَ  
أَهْدَافِي؟



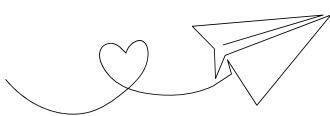
كَيْفَ يُمْكِنُنِي تخطي و مواجهة هَذِهِ  
الْعَوَائِقِ؟



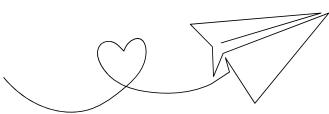
مَا هُوَ الْدَّافِعُ الَّذِي يُحَفِّرُنِي لِتَحْقِيقِ  
هَدَفِي؟



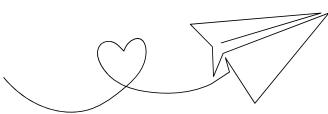
گېڭىف ئاتاڭىدۇ ئان ئەھىدەفي ٿەتماشى مۇھۇر  
قىيەمىي ؟



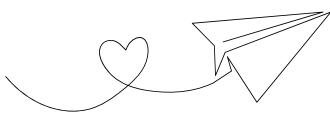
هَلْ أَضَعُ أَهْدَافًا وَأَقِعْيَةً أَمْ أَطْمَحُ إِلَى مَا  
هُوَ خَارِجٌ نِطَاقِي؟



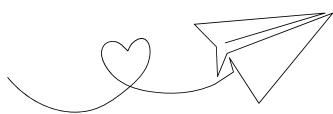
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْفَشَلِ فِي تَحْقِيقِ  
هَدَفٍ مُعَيَّنٍ؟



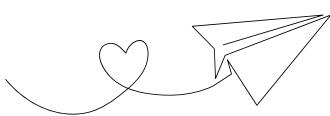
هَلْ إِنْحَذَ حُطُّوَاتٍ مَلْمُوْسَةً كُلَّ يَوْمٍ نَحْوَ  
تَحْقِيقِ أَهْدَافِي؟



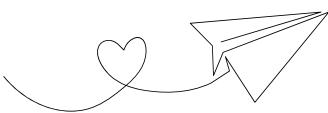
كَيْفَ يُمْكِنُنِي تَنْظِيمُ وَقْتِي لِتَحْقِيقِ  
أَهْدَافِي بِشَكْلٍ أَكْثَرِ فَعَالَيَةً؟



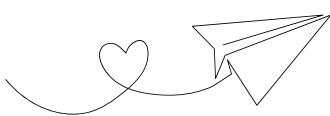
هَلْ أَحْتَاجُ إِلَى تَغْدِيلٍ أَهْدَافِي الْحَالِيَّةِ؟



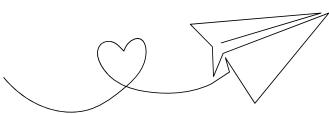
كَيْفَ أَتَمَكَّنُ مِنْ تَحْقِيقِ الْتَّوَازْنِ بَيْنَ  
الْأَهْدَافِ الْشَّخْصِيَّةِ وَالْمَهْنِيَّةِ؟



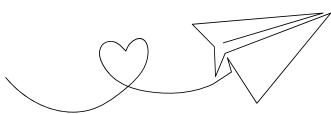
مَا هِيَ الْأَوْلَوِيَّاتُ الْحَقِيقِيَّةُ فِي حَيَاتِي؟



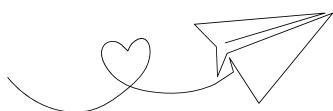
كِيفَ أَظَلُّ مُتَحَمِّسًا لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي  
طَوِيلَةً الْأَمْدِ؟



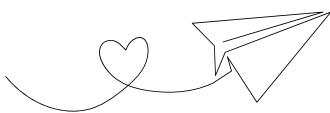
مَا هِيَ الْدُّرُوسُ الَّتِي تَعْلَمْتُهَا مِنْ تَحْقِيقِ  
أَوْ عَدَمِ تَحْقِيقِ أَهْدَافِ سَابِقَةٍ؟



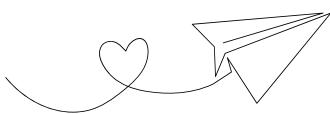
أَهْلًا بِرُوْيَتِكَ - مِنْ جَدِيدٍ - كَيْفَ كَانَتْ  
رَحْلَتُكَ شَيْقَةً أَمْ غَامِرَتْ بِهَا كَثِيرًا فَالْمُهْمُمُ  
أَنَّكَ وَصَلَتْ بِالسَّلَامَةِ وَإِلَيْكَ الْمَحَظَّةُ  
اللَّهُمَّ



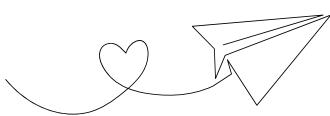
آلِّيَّةٌ بِالنَّفْسِ وَالْمُرْوَنَةِ



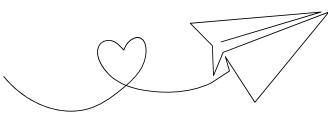
مَا هِيَ الْحَظَّاتُ الَّتِي شَعَرْتُ فِيهَا  
بِأَقْصَى دَرَجَاتِ الْثَّقَةِ؟



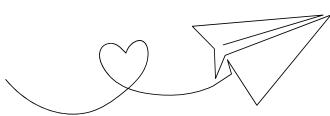
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِعَدَمِ الْتَّقَّةِ فِي  
مَوَاقِفَ مُعَيَّنَةٍ؟



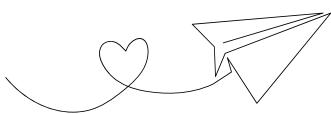
كِيْفَ يُمْكِنِي بِنَاءُ الْثَّقَةِ فِي قُدْرَاتِي؟



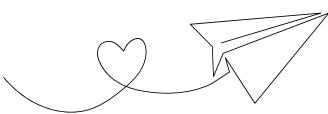
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ مَشَاعِرِ الْفَشَلِ؟



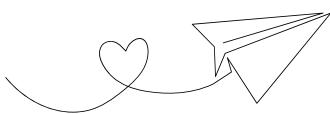
هَلْ أَثِقُ بِنَفْسِي فِي إِتْخَادِ الْقَرَارَاتِ  
الْخَاصَّةِ؟



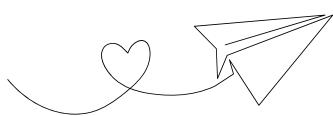
مَا هِيَ الْأَنْشَطَةُ الَّتِي تُعَزِّزُ ثِقَتِي  
بِنَفْسِي؟



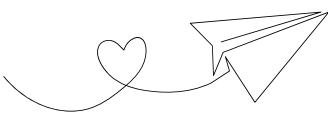
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْتَّقْدِ الْسَّلْبِيِّ؟



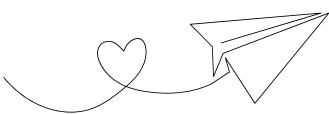
هَلْ أَتَرَدَدُ فِي تَقْدِيمِ نَفْسِيِّ لِلآخَرِينَ؟  
وَلِمَاذَا؟



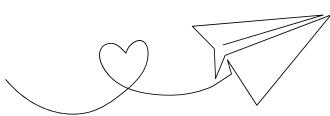
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْقَلْقِ الْمُرْتَبِطِ بِالنَّتَائِجِ  
غَيْرِ الْمُؤَكَّدَةِ؟



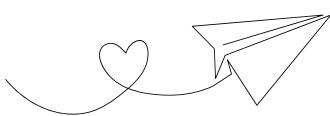
كَيْفَ أَتَعْلَمُ مِنْ أَخْطَائِي دُونَ أَنْ أَفْقَدَ  
ثِقَتِي بِنَفْسِي؟



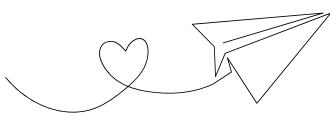
هَلْ أَتَمَكَّنُ مِنْ أَلَا بُتَّعَادِ عَنْ الْمُقَارَنَاتِ مَعَ  
الآخَرِينَ؟



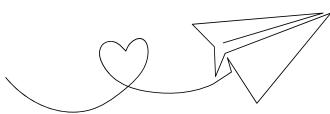
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ مَشَاعِرِ عَدَمِ الْكِفَايَةِ؟



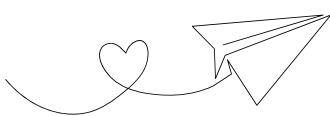
هَلْ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَكُونَ صَرِيحاً مَعَ نَفْسِي  
حَوْلَ نِقَاطِ ضِعْفِي؟



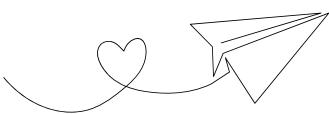
مَا هِيَ الْخُطُوَاتُ الْعَمَلِيَّةُ الَّتِي يُمْكِنُنِي  
إِنْخَادُهَا لِتَغْزِيزِ ثِقَتِي بِنَفْسِي؟



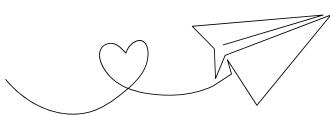
هَلْ أَسْتَطِيْعُ تَحْدِيدُّ آنْمَاطِ الْتَّفْكِيرِ  
السَّلْبِيِّ وَإِعَادَةُ صِيَاغَتِهَا؟



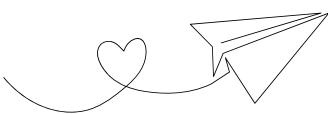
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ مَشَاعِرِ الْإِحْبَاطِ دُونَ  
أَنْ يُؤَثِّرَ ذَلِكَ عَلَى ثِقَتِي؟



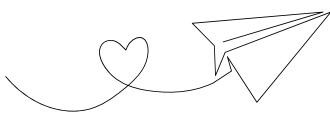
كَيْفَ يُمْكِنِي أَنْ أَكُونَ مَرِنًا فِي الْتَّعَامِلِ  
مَعَ الْتَّحَدُّيَاتِ؟



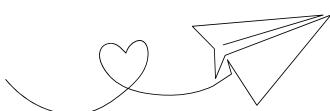
مَا هُوَ الدَّوْرُ الَّذِي تَلْعَبُهُ الْثَّقَةُ بِالنَّفْسِ  
فِي نَجَاحِي الشَّخْصِيِّ وَالْمِهْنِيِّ؟



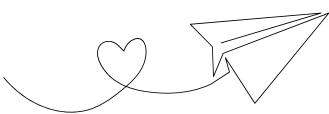
بَعْدُ 40 سَاعَةٍ هَلْ مَا زِلْتُ تَشْعُرُ بِالثَّباتِ  
وَالْقُوَّةِ أُمّ تُرِيدُ أَلَا سِتَّرَاحَةً قَلِيلًاً قَبْلَ  
الذَّهَابِ لِلْمَحَاطَةِ الْرَّابِعَةِ



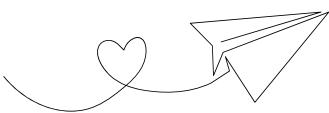
# العَلَاقَاتِ الشَّخِصِيَّةُ



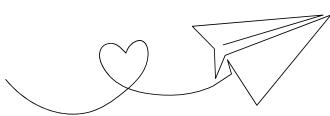
مِنْ هُمْ أَلْأَشْخَاصُ أَلْأَكْثُرُ أَهَمِّيَّةً فِي  
حَيَاةِي؟



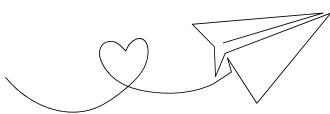
كَيْفَ يُمْكِنُنِي تَحْسِينُ عَلَاقَتِي بِهُمْ؟



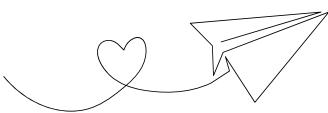
مَا هُوَ إِلَّا شَيْءٌ إِلَّا ذِي يَجْعَلُنِي أَسْتَمْتَعُ  
بِالنَّوَاضِلِ مَعَ الْأَخَرِينَ؟



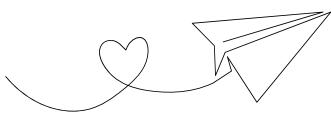
# كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْخِلَافَاتِ فِي الْعَلَاقَاتِ؟



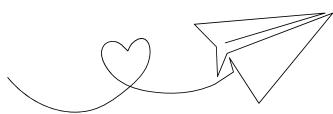
مَا هُوَ دَوْرُ الْثَّقَةِ فِي عَلَاقَاتِي؟



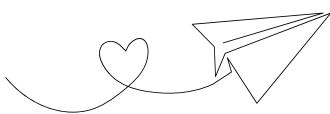
هَلْ أَسْتَمِعُ لِلآخَرِينَ بِفَعَالِيَّةٍ أَمْ أَرْكِزُ  
عَلَى مَا أُرِيدُ قَوْلَهُ؟



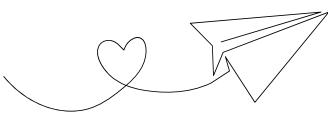
كَيْفَ يُمْكِنُنِي بِنَاءُ عَالَاقَاتِ قَائِمَةً عَلَى  
الْإِحْتِرَامِ الْمُتَبَادِلِ؟



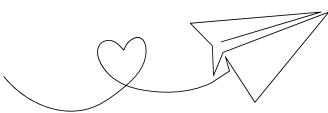
هَلْ أَتَحَلَّ بِالصَّبْرِ فِي الْتَّعَامُلِ مَعَ  
الْأَشْخَاصِ الصَّعْبَيْنِ؟



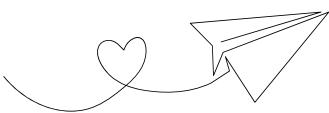
مَا هِيَ الْحُدُودُ الَّتِي أَحْتَاجُ إِلَى وَضْعِهَا  
فِي عَلَاقَاتِي؟



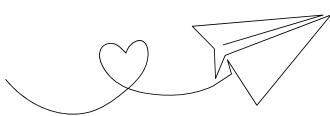
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْعَلَاقَاتِ الْسَّامَّةِ؟



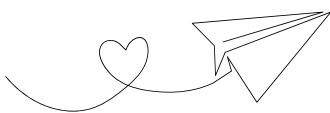
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَتَمَسَّكُ بِعَلَاقَةٍ مَا؟



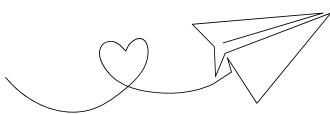
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْمَشَاعِرِ الْسَّلْبِيَّةِ تُجَاهَهُ  
شَخْصٌ مُعَيَّنٌ؟



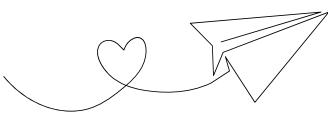
هَلْ أَتَقَبَّلُ الْنَّفْدُ مِنْ أَلْأَشْخَاصِ  
الْمُقَرَّبِينَ؟



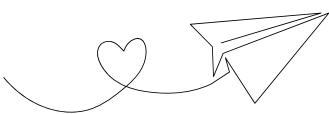
مَا الَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِالإِمْتَانِ فِي  
عَلَاقَتِي مَعَ الْآخَرِينَ؟



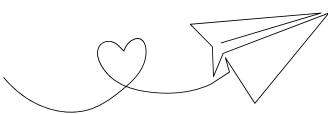
كِيفْ أَطْوِرْ مَهَارَاتِي فِي حَلٌّ الْنَّزَاعَاتِ؟



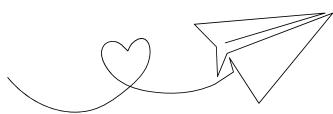
هَلْ أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ دَائِرَةِ عَالَاقَاتِيِّ  
أَلَاجْتِمَاعِيَّةِ؟



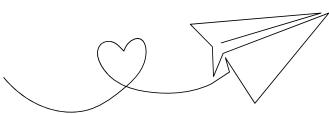
هَلْ أَعْطَى الْأَوْلَيَةُ لِلْعَلَاقَاتِ الَّتِي  
تُعَزِّزُ مِنْ نُمُويِّ الْشَّخْصِيِّ؟



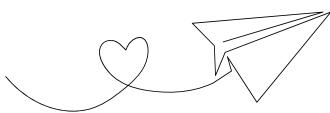
كَيْفَ يُمْكِنِي أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ دَعْمًا  
لِلآخَرِينَ؟



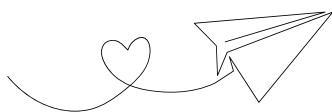
مَا هُوَ الدَّوْرُ الَّذِي تَلْعَبُهُ الْثَّقَةُ  
وَالْإِخْتِرَامُ فِي نَجَاحِ الْعَلَاقَاتِ؟



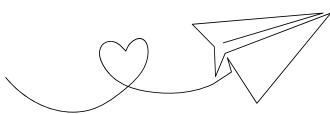
هَلْ مَا زَلْتُ مُتَوَازِنًا أَمْ تُرِيدُ إِسْتِرْجَاعَ  
الْطَّاقيَةِ قَلِيلًا وَالرَّاحَةِ وَقَبْلِ مُغَادَرَةِ  
مَحَطَّةِ رَقْمِ 4 وَالْذَّهَابِ إِلَى مَحَطَّةِ رَقْمِ  
خَمْسَةِ



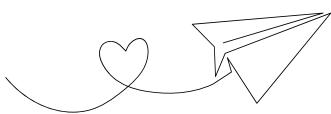
آلثَّوَازُنِ بَيْنَ الْحَيَاةِ  
وَالْعَمَلِ



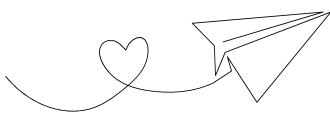
هَلْ أَخَصُّ وَقْتًا كَافِيًّا لِنَفْسِي؟



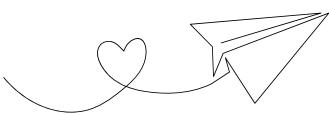
هَلْ أَتَمْتَعُ بِالْوَقْتِ الْكَافِي مَعَ الْعَائِلَةِ  
وَالْأَصْدِقَاءِ؟



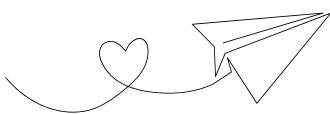
مَا هِيَ أَوْلَوِيَّاتِي آلَيْوَمِيَّةُ؟



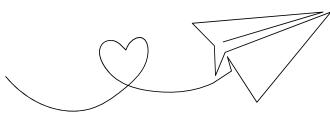
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْإِرْهَاقِ الْنَّاتِحِ عَنِ  
الْعَمَلِ؟



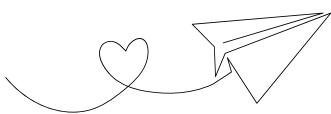
هَلْ أَشْعُرُ بِالْتَّوازنِ بَيْنَ حَيَاةِ  
الشَّخْصِيَّةِ وَالْمِهْنِيَّةِ؟



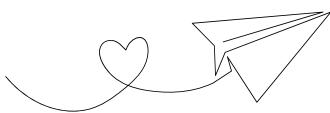
مَا هِيَ الْعَادَاتُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى  
تَحْقِيقِ الْتَّوَازْنِ؟



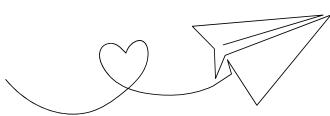
هَلْ أَتَمَكَّنْ مِنْ تَخْصِيصِ وَقْتٍ كَافٍِ  
لِلنَّشَاطَاتِ الْتَّرْفِيهَيَّةِ؟



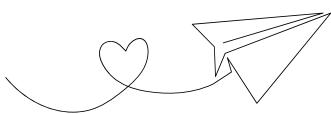
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ ضُغُوطِ الْعَمَلِ دُونَ أَنْ  
يُؤَثِّرَ ذَلِكَ عَلَى حَيَاتِي الْشَّخْصِيَّةِ؟



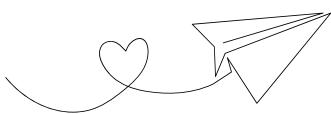
مَا هُوَ إِلَّا شَيْءٌ  
أَفَعَلَهُ يَوْمًا لِتَحْقِيقِ  
الْتَّوَازْنِ؟



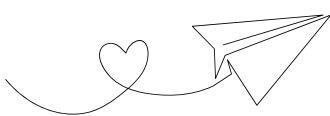
هَلْ أَحْتَاجُ إِلَى إِغَادَةِ تَقْبِيمِ جَذْوَلِيِّ  
الْيَوْمِيِّ؟



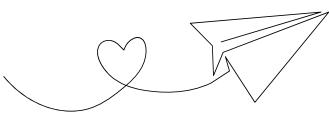
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْتَّوْثِيرِ الْنَّاتِيجِ عَنْ عَدَمِ  
الْتَّوَازِنِ؟



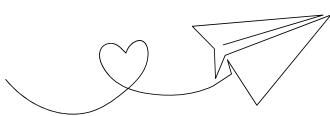
هَلْ أَخَصُّ وَقْتًا لِلتَّأْمِلِ أَوْ أَلَاسْتِرْخَاءِ؟



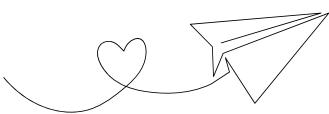
مَا هُوَ دَوْرُ الْعَادَاتِ الْصَّحِّيَّةِ فِي حَيَاةِي؟



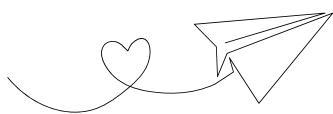
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْحُدُودِ بَيْنَ حَيَاتِي  
الْمِهْنِيَّةِ وَالشَّخْصِيَّةِ؟



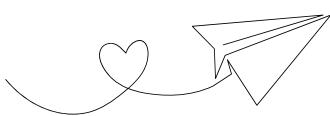
هَلْ أَجِدُ نَفْسِي غَارِقًا فِي الْعَمَلِ؟  
وَلِمَاذَا؟



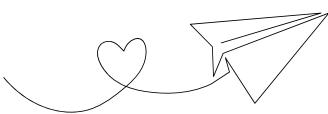
كَيْفَ أَوَازِنُ بَيْنَ إِلْتِزَامَاتِي الْعَائِلِيَّةِ  
وَالْمَهْنِيَّةِ؟



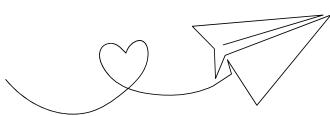
هَلْ أَخْتَفِظُ بِهِوَايَا تِي الشَّخْصِيَّةَ رَغْمَ  
الْتِزَامَاتِ الْعَمَلِ؟



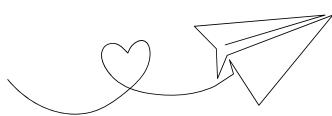
كَيْفَ يُمْكِنُنِي تَحْسِينُ إِدَارَتِي لِلْوَقْتِ  
لِتَحْقِيقِ الْتَّوَازْنِ؟



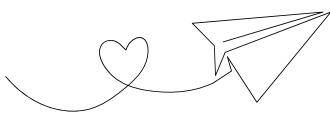
مَا هِيَ الْأَنْشَطَةُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى  
إِسْتِعَادَةِ تَوازُّنِي؟



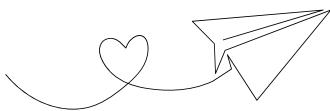
هَلْ أَشْعُرُ بِالرِّضَا عَنْ تَوْزِيعٍ وَقْتِيٍّ بَيْنَ  
الْعَمَلِ وَالْحَيَاةِ الشَّخْصِيَّةِ مَعَ تَفْسِيرِ  
الْإِجَابَةِ



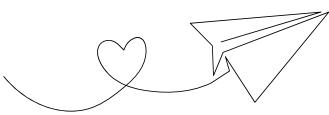
وَالآن وَصَلْتُ مَحَطَّةَ بَوَابَةِ رَقْمِ 6 كَيْفَ  
أَخْوَالُكَ وَمَا هُوَ التَّغْيِيرُ الَّذِي طَرَأَ فِي  
حَيَاةِكَ؟



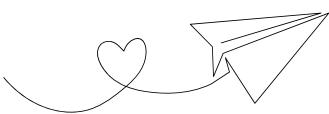
الْتَّحْفِيزُ وَالثُّوْجَدِ



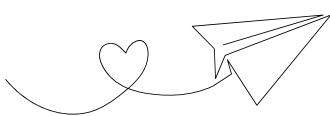
مَا أَلَّذِي يُحَفِّرُنِي لِلْبَدْءِ فِي يَوْمِيِّ؟



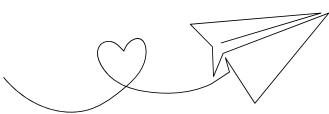
مَا هِيَ الْأَنْشِطَةُ الَّتِي تَجْعَلُنِي أَشْعُرُ  
بِالْإِنْجَازِ؟



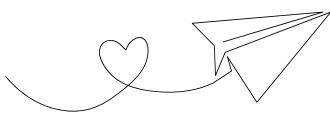
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ آلِإِحْبَاطِ عِنْدَمَا أَشْعُرُ  
بِالْكَسَلِ؟



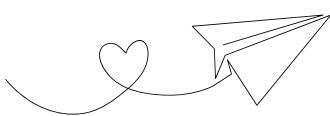
مَا هُوَ دَافِعُ الْرَّئِيْسِيِّ لِتَحْقِيقِ أَهْدَافِي ؟



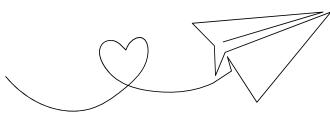
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ تَحْفِيزَ نَفْسِي عِنْدَمَا أَشْعُرُ  
بِالْإِخْبَاطِ؟



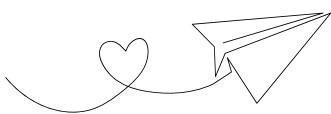
مَا هِيَ الْأَدَوَاتُ الَّتِي تُسَاعِدُنِي عَلَى  
الْتَّرْكِيزِ؟



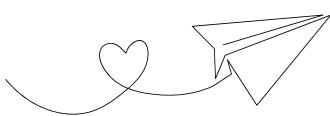
كَيْفَ أَتَحَمَّسُ لِلْعَمَلِ عَلَى مَشْرُوعٍ  
جَدِيدٍ؟



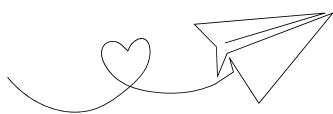
هَلْ إِسْتَخْدَمَ مُكَافَآتٍ لِتَحْفِيزِ نَفْسِي  
عَلَى تَحْقِيقِ الْإِنْجَازَاتِ؟



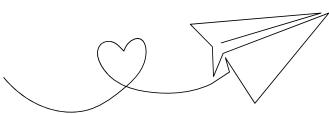
مَا هِيَ أَلْأَوْقَاتُ الَّتِي أَشْعُرُ فِيهَا بِأَقْصَى  
دَرَجَاتِ الْإِنْتَاجَةِ؟



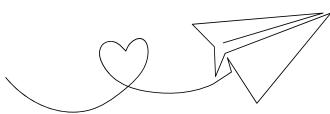
كِيفَ أَحْتَفِظُ بِالْحَمَاسِ حَتَّىٰ فِي  
الْأَوْقَاتِ الصَّعْبَةِ؟



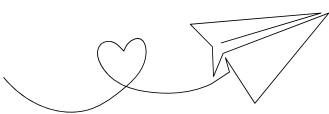
كَيْفَ يُمْكِنِي تَحْوِيلُ الْأَهْدَافِ الْكَبِيرَةِ  
إِلَى خُطُوَاتٍ صَغِيرَةٍ قَابِلَةٍ لِلتَّنْفِيدِ؟



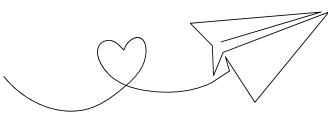
هَلْ أَحْتَاجُ إِلَى شَرِيكٍ أَوْ شَخْصٍ  
يُدَعِّمُنِي فِي رِخْلَتِي لِتَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ؟



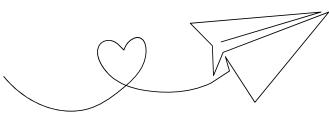
كَيْفَ أَتَعَامِلُ مَعَ الْإِحْبَاطِ الْنَّاتِحِ عَنْ  
عَذَمِ تَحْقِيقِ نَتَائِجِ فَورِيَّةٍ؟



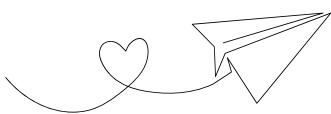
مَا هِيَ الْعَوَامِلُ الَّتِي تَجْعَلُنِي أَشْعُرُ  
بِالثَّحْدِي وَالْحَمَاسِ؟



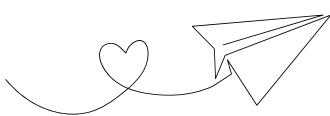
كَيْفَ يُمْكِنِي الْحِفَاظُ عَلَى التَّحْفِيزِ  
الدَّاخِلِيِّ؟



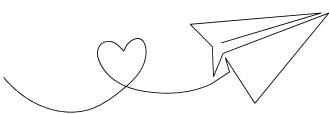
هَلْ أَحْتَاجُ إِلَى إِغَادَةِ تَقْبِيمِ أَوْلَوِيَّاتِي  
عِنْدَمَا أَشْعُرُ بِفِقدَانِ الْحَمَاسِ؟



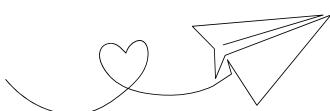
كَيْفَ يُمْكِنُنِي أَلِاسْتِفَادَةَ مِنْ أَلْفَشَلِ  
كَفْرُصَةِ لِلتَّعْلِمِ وَالتَّحْفِيزِ؟



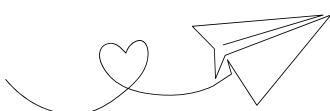
كَيْفَ إِسْتَخْدَمَ إِنْجَارَاتِي الْسَّابِقَةَ  
كَمْضَدِيرٍ لِلتَّحْفِيزِ؟



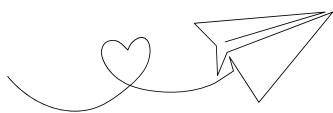
هَلْ أَضَعُ أَهْدَافًا جَدِيدَةً لِتَحْفِيزِ نَفْسِي  
بَعْدَ تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْقَدِيمَةِ؟



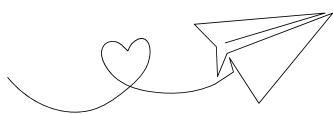
أَرْجُو أَلِانْتِبَاهُ لَقَدْ وَصَلَتْ إِلَى آخَرَ  
مَحَطَّةٌ وَهِيَ مَحَطَّةُ رَقْمِ 7 بَعْدَ مُرْوِرِكَ  
بِالسَّتَّةِ الْمَحَطَّاتِ السَّابِقَةِ وَتَمَّتْ  
مُغَادِرَتُهَا بِشَكْلٍ فِعْلِيٍّ حَقِيقِيٍّ أُرْبُطُ  
الْحِرَامَ أَكْثَرَ لِتُنْهِيَهَا بِشَكْلٍ مُتَالِقٍ وَجَمِيلٍ



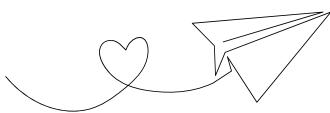
أَلَامِتَانِ وَالرَّضَا



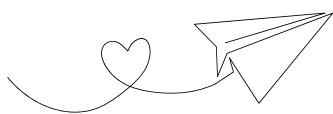
مَا هِيَ أَلْأَشْيَاءُ الْصَّغِيرَةُ الَّتِي تَجْعَلُنِي  
أَشْعُرُ بِالإِمْتَانِ الْيَوْمَ؟



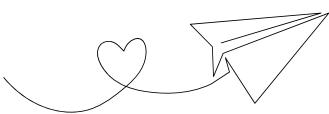
مَا هُوَ إِلَّا شَيْءٌ إِلَّا ذِي أَشْعُرُ بِالْإِمْتَانِ  
لِوُجُودِهِ فِي حَيَاةِي؟



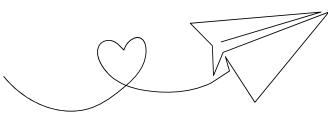
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ وَغَيْرًا  
بِاللَّحْظَاتِ الْجَمِيلَةِ فِي يَوْمِيِّ؟



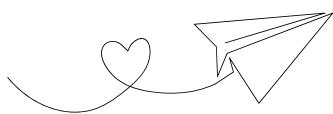
كَيْفَ يُمْكِنُنِي أَنْ أَعْبَرَ عَنْ إِمْتِنَانِي لِمِنْ  
حَوْلِي؟



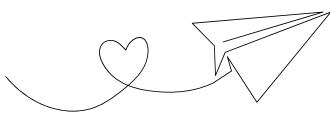
هَلْ أَمَارِسْ عَادَةً أَلَامْتَانِ يَوْمِيًّا؟



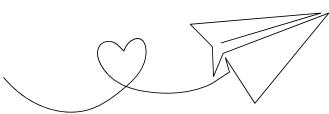
كَيْفَ أَحْتَفِظُ بِشُعُورِ الْإِمْتَانِ فِي  
الْأَوْقَاتِ الصَّعْبَةِ؟



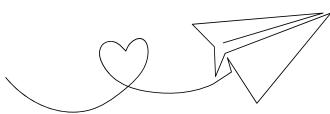
كَيْفَ يُمْكِنِي إِسْتِخْدَامُ الْأِمْتَانِ لِزِيَادَةِ  
شُعُورِي بِالرَّضَّا؟



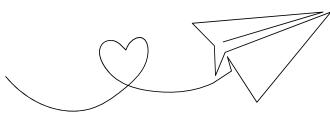
هَلْ أَشْعُرُ بِالْمِتَانِ لِلِّإِنْجَازَاتِ الْصَّغِيرَةِ  
فِي حَيَاتِي؟



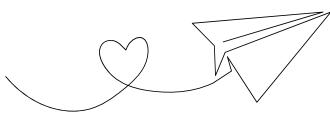
كَيْفَ يُمْكِنُنِي تَغْزِيرُ مَشَاعِرِ أَلِامْتَانِ  
خِلَالَ يَوْمَيْ الْمُرْدَحِمِ؟



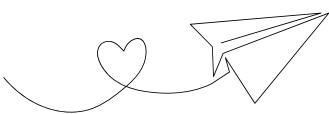
مَا هِيَ الْأَمْوَارُ الَّتِي اغْتَبَرَهَا بَدِيهِيَّةً  
وَيُمْكِنُنِي أَنْ أَكُونَ أَكْثَرَ إِمْتِنَانًا لَهَا؟



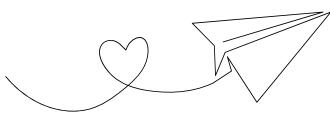
كِيفَ يُؤَثِّرُ الْأَمْتَانُ عَلَى عَلَاقَاتِي مَعَ  
الآخَرِينَ؟



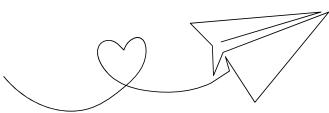
گَيْفَ يُفْكِيْنِي مُشَارَكَةً مَشَاعِرِ آلاَمْتَانِ  
مَعَ مِنْ حَوْلِي؟



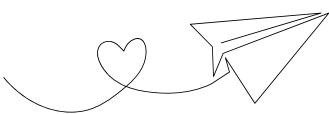
كَيْفَ يُعَزِّزُ الْأَمْتَنَانُ شُعُورِيٌّ بِالرَّضَا  
الْدَّاخِلِيِّ؟



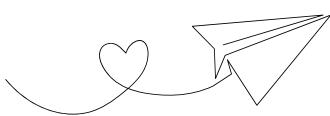
مَا هُوَ دَوْرُ الْأَمْتَانِ فِي الْتَّغْلِبِ عَلَى  
الْمَشَاعِرِ الْسَّلْبِيَّةِ؟



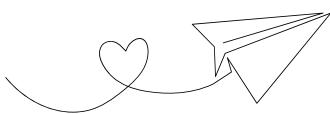
هَلْ أَخْتَفِظُ بِمُفَكَّرَةٍ لِلأَمْتِنَانِ وَأَوْثَقُ فِيهَا  
اللَّحَظَاتُ الْجَمِيلَةُ؟



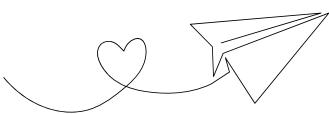
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ تَغْيِيرُ نَظَرَتِي لِلأَخْدَاثِ  
السَّلْبِيَّةِ بِاسْتِخْدَامِ الْأَمْتَانِ؟



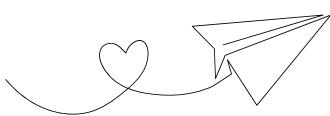
هَلْ أَمَارِسُ الْمِتَانُ تُجَاهَ نَفْسِي  
وَإِنْجَازَاتِي؟



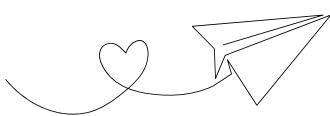
مَا أَلَّذِي يَجْعَلُنِي أَشْعُرُ بِأَنَّنِي مَحْظُوظٌ  
فِي حَيَاةِي؟



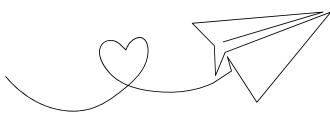
كَيْفَ أَسْتَطِيعُ تَحْوِيلُ تَحْدِيَاتِي إِلَى  
فُرَصٍ لِلتَّعْلِمِ وَالنُّمُوْءِ بِاسْتِخْدَامِ أَلَامِتِنَا؟



كَيْفَ إِسْتَخْدَمَ الْأَمْتِنَانُ كَأَدَاءً لِبَنَاءِ حَيَاةٍ  
أَكْثَرٍ سَعَادَةً وَرِضَا؟

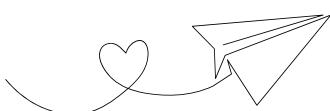


تَمَّ الِإِنْتِهَاءُ مِنْ رَحْلَةِ السَّفَرِ وَعَلَيْكَ  
الْمُغَادَرَةُ وَأَنْتَ بِأَنَّمَّ تَسْلِيمٍ

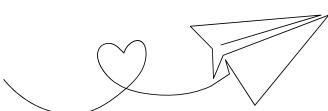


الْخَاتِمَةُ:

لَيْسَ مِنْ السَّهْلِ بِأَنْ تَنْطَلِقَ مِنْ رِحْلَةٍ إِلَى  
أُخْرَى وَأَنْتَ تَحْمِلُ مَعَكَ نُسْخَتَكَ  
الْجَدِيدَةَ وَالَّتِي لَا بُدَّ أَنْ تَتَوَافَقَ مَعَهَا  
وَتَشَكَّفَ وَتَتَأَقْلُمُ بِهَا لِتُغَادِرُهَا وَتَنْطَلِقَ  
بِرِحْلَةِ الْأُخْرَى  
لَيْسَ مِنْ السَّهْلِ بِأَنْ تَحْدَثَ هَذَا الْكَمَّ مِنْ  
الْتَّغْيِيرِ وَتَحْقُقِ مَا يَجِبُ عَلَيْكَ تَغْيِيرُهُ  
وَمَا تَسْتَطِيْعُ- فِعْلِيَا- الْقِيَامُ بِهِ  
لَيْسَ سَهْلًا وَأَنْتَ تُحَاوِلُ أَنْ تُضِيِّعَ ذَلِكَ  
النُّورِ الَّذِي إِنْطَفَأَ وَتَعُودُ يَانَارِتِهِ تَدْرِيْجِيَا-  
مِنْ جَدِيدٍ- لَيْسَ سَهْلًا بِأَنْ تَعُودَ إِلَى  
إِدْرَاجِ حَيَاتِكَ وَأَنْتَ بِنُسْخَةٍ مُخْتَلِفَةٍ عَنْ  
السَّابِقِ تَمَامًا

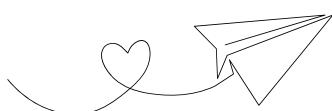


لَكِنَّ صَعْبَ عَلَيْكَ بِأَنْ تَكُونَ لَسْتَ أَنْتَ  
حَقِيقِيًّا - وَفِعْلِيًّا - فِي الْمُحِيطِ الَّتِي  
تَتَوَاجِدُ فِيهِ أَيُّ كَانَ قَرِيبًا أَمْ بَعِيدًا هَلْ  
تَعْلَمُ لِمَاذَا صَعْبًا؟ لِأَنَّكَ لَسْتَ أَنْتَ وَلَا  
أَفْكَارَكَ وَلَا مَشَايِرَكَ وَلَا حَتَّى سُلُوكِيَّاتِكَ  
فَتُخَيِّلُ حَيَّاتِكَ بَعْدَ مُضِيِّ سَنَةٍ مِنْ هَذِهِ  
اللَّحْظَةِ كَيْفَ سَوْفَ تَكُونُ! لِذَلِكَ هَنِيئًا  
لَكَ لِوُصُولِكَ إِلَى هَذِهِ الْنُّقْطَةِ الْنَّهَايَةِ  
وَلَكِنَّهَا فِعْلِيٌّ الْبِدَايَةِ لِرِحْلَةِ الْحَيَاةِ  
الْفِعْلِيَّةِ الَّتِي سَوْفَ تَمْضِيَهَا وَأَنْتَ  
مُخْتَلِفٌ عَنِ السَّابِقِ وَهَذَا الْاِخْتِلَافُ  
يَحْمِلُ مَعْهُ كُلَّ التَّمَيُّزِ وَالثَّالِقِ وَالْجَمَالِ

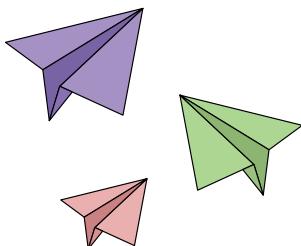


هَنِيَّا لَكَ بِأَنَّكَ عَرَفْتَ وَفَهِمْتَ وَتَوَصَّلْتُ  
إِلَى نَفْسِكَ لِهَذِهِ الْمَحَطَّاتِ بِكُلِّ أَقْسَامِهَا  
وَبَعْدِ سَاعَاتِهَا الَّتِي مَضَيَّتْهَا مَعَ نَفْسِكَ  
بِكُلِّ جِدِّيَّةٍ وَصَرَاحَةٍ وَرُؤُيَّةٍ وَاضْحَى مَعَ  
نَفْسِكَ فَشُكْرًا لَكَ وَجَدًا مُمْتَنَةٌ  
لِوُضُولِكَ إِلَى هَذِهِ الْمَرْحَلَةِ وَتَمَنِّيَاتِي لَكَ  
بِرِحْلَةٍ قَادِمَةٍ مَلِيَّةٍ بِالْمُغَامَرَةِ وَالْإِنْجَازِ  
وَالثَّبَاتِ أَرَاءُكَ فِي رِحْلَةِ سَفَرٍ قَادِمَةٍ إِلَى  
اللَّقَاءِ

تَحِيَّاتِي لَكَ / أَبْرَارَ الْنَّاصِرِ



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 الأسري والتربوي
- دبلوم العدرب التربوي المعتمد
- مدرب معتمد في حماية الطفل من التحرش الجنسي و التنمّر من البحرين
- أخصائي سعادة وجودة الحياة من دولة الإمارات
- ممارس تنويم الایهاني
- رخصة في الإسعافات الأولية
- دبلوم الصحة النفسية
- دبلوم برمجة اللغوية العصبية
- دبلوم علم النفس
- كوتتش b.A.N.K
- خريج تخصص الميتأهيل علم الأمراض النفسية الجسدية
- كوتتش العلاقات المستنيرة
- دبلوم المعالج النفسي و العلاج النفسي في علم النفس الحديث