



# جلسات كوتشينغ ملهمة

مع الدكتور عبدالقادر العداقي

أ / خديجة كريم  
لايف كوتش ومدرسة معتمدة

تأليف

صانع المدربين والكوتشز  
د. عبدالقادر العداقي  
خبير التحريب والكوتشينغ

[www.facebook.com/aladakee](http://www.facebook.com/aladakee)



## إهداء:

إلى كل من أراد أن يتعلم أو يعلم، ويفهم أو يفهم...

إلى كل قراء ورواد ومحبي اللايف كوتشينغ بشكل خاص

والتنمية الذاتية بشكل عام...

لكم هذا الكتاب.



## تقديم:

الحمد لله رب العالمين الذي وفقني والدكتور الفاضل عبد القادر العداقي لإخراج هذا الكتاب إلى الوجود، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

منذ أن ركب الإنسان قطار الحياة وهو يسعى إلى إثبات ذاته وتحقيق أهدافه، من أجل القيام بدوره ورسالته في الحياة على الوجه الأكمل، لكن خلال هذا السعي يواجه تحديات وصعوبات ويصطدم بعراقيل تؤثر سلباً على تقدمه ونجاحه، وتجدر الإشارة إلى أن هذا التأثير يختلف من شخص إلى آخر، بحسب نمط شخصيته، ونضجه، ودرجة وعيه...، فهناك من يتوقف بعض الوقت ثم يلم شتات نفسه ليبدأ من جديد، وهناك من ينهار و يفقد حماس البداية عند أول تحدي، وهناك من يواصل مصراً على تكرار المحاولة، لكن للأسف، بالاستراتيجيات السابقة نفسها، ليجد نفسه في نهاية المطاف



يتخبط في الضبابية، عاجزا عن رؤية الحل المناسب لمواصلة الرحلة مما يدفعه إلى الاستسلام.

والحقيقة أن الإنسان مهما بلغت خبراته وتجاربه، إلا أنه يحتاج بين الفينة والأخرى إلى المشورة في مجالات مختلفة من مجالات الحياة، يحتاج إلى من ينير له الطريق ويخرجه من حالة الضبابية التي قد يتخبط فيها بين الحين والآخر، يحتاج إلى من يرشده إلى خطوات تسلك سلم النجاح، وإلى جرعة تحفيز تدفعه قدما إلى الأمام وتمنعه من الاستسلام.

وأرى أن جلسات الكوتشينغ الملهمة مع الدكتور عبد القادر العداقي، هي البوصلة التي ستخرج كل باحث عن التغيير من حالة التخبط في الضبابية إلى حالة الاستنارة وتوضح الخطى.

إنها جلسات مستوحاة من مجموعة واتساب الأكاديمية "الماجستير المهني في اللايف كوتشينغ" MCC يشرف على إدارتها الدكتور عبد القادر العداقي صانع المدربين



و"الكوتشز"، بهدف نشر ثقافة اللايف كوتش وتصحيح مفاهيم في عالم التنمية الذاتية "التدريب والكوتشينغ"...

كان يقدم وبشكل يومي جلسات في الكوتشينغ وتوجيهات وإرشادات ونصائح قيمة يتفاعل معها أعضاء وعضوات المجموعة بكل ايجابية خاصة وأنها تترك بداخلهم أثرا إيجابيا وساهمت في تغيير حياتهم نحو الأفضل بفضل الله تعالى.

ومن هنا جاءت فكرة تجميع هذه الجلسات في كتاب بغية تنوير الجميع فلا تبقى حبيسة مجموعة الواتساب فقط والتي تضم فئات من مختلف دول العالم، وإنما يمتد أثرها إلى كل من تلامس أنامله الكتاب ويقبل عليه بنهم....

إنها جلسات كوتشينغ ملهمة ألهمتني أنا شخصيا الكثير، ألهمتني إضاءات وتطبيقات أضفتها إلى هذا الكتاب تساعد على إدراك الذات والسعي إلى تطويرها..



وإنه لشرف لي أن أنشارك مع مدربي الدكتور  
الفاضل عبد القادر العداقي إخراج هذا الكتاب إلى الوجود، وقد  
كان خير موجه ومرشد، وخير محفز، بفضل الله تعالى.

يقول الدكتور عبد القادر العداقي في إحدى  
مداخلاته: "السادة والسيدات كافة أعضاء المجموعة، ما  
أروع تفاعلكم ومشاركاتكم القيمة فهي طاقة حيوية تشحن الهممة  
وتنير الطريق، بكم ومنكم نستمد روح العطاء ومن معارفكم  
وعلومكم ننهل، কিفما كانت تلك المعارف والعلوم ومهما كان  
حجمها. إننا نستفيد ونفيد لنواصل مسيرة العطاء ونشر ثقافة  
اللايف كوتشينغ اسلوب طاقة الحياة المتجددة والنهوض بالذات  
إيماناً برسالتنا انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء،  
ورؤيتنا إنقاذ حياة إنسان يعيش ميتاً، وشعارنا بناء البشر قبل  
الجر. ومن هنا تبدأ النهضة الإنسانية وأعلى مراتب اليقظة  
الذهنية وقيادة العقل الواعي للعقل اللاوعي بوعي" د. عبد القادر

العداقي



وبناء عليه يمكن القول أن جلسات الكوتشينغ الملهمة ستأخذ بيدك أيها الباحث عن التغيير الإيجابي، لتلهمك خطوات التغيير وتجيب عن أسئلة البداية التي شغلت ولا زالت تشغل الكثيرين ممن يبحثون عن التجديد والبداية من جديد....

إنها جلسات موجهة لكل من يرغب في الاشتغال على نفسه وتطويرها ولكل من يطمح إلى التخصص في مجال الكوتشينغ لمساعدة نفسه والآخرين، فرحلة ممتعة مع جلسات الكوتشينغ الملهمة.

اللايف كوتش خديجة كريم



## كلمة الدكتور عبد القادر العداقي:

إن أخطر عدو للإنسان نفسه، وأفضل صديق للإنسان نفسه أيضا. وكلما كان الإنسان صديقا رائعا لنفسه استطاع أن يجد الصديق والشريك الذي يبحث عنه والذي سيكون رفيق الدرب وشريك العمر المناسب، وكلما كان الإنسان عدوا لنفسه أصبح أكثر تصادما مع أحداث الواقع والآخرين، وقل حظه لإيجاد الصديق والشريك المناسب...

كل شيء يبدأ من داخلك أنت، فكلما كنت أكثر تقبلا وتصالحا مع ذاتك وأصفي عقلا وقلبا ونفسا وروحا، كلما كنت أكثر تصالحا وتقبلا لنفسك وللآخرين.

ولكن الوصول إلى هذه المرحلة ليس بالأمر الهين أو السهل، فكما نعرف يمر الإنسان طيلة فترة حياته بمرحلة الضبابية وبمنحنيات الحياة بين الصعود والهبوط أوالعكس مما يجعله عاجزا عن إدراك ذاته أو التصرف بحكمة...

وأبسط مثال أطرحه في فلسفة اللايف كوتشينغ لبناء علاقات سليمة مع ذاتك والآخرين والحياة هو الاتي: تذكر أنك حين تنظر إلى المرأة فإنك في الغالب تتفاعل مع ما يجري في داخلك أنت، فهل ترى الصورة التي قيلت وتقال لك عن نفسك؟



أم التي تم اختزالها سواء من تراكمات الحياة التي عشتها؟ أو التي تعيشها؟ أم أنك ترى الصورة الحقيقية لنفسك؟ وكيف هي؟

إن كل موقف أو علاقة أو حدث يمر أو سيمر في حياتك فإن رحلته تبدأ من داخلك أنت، فكلما كان تفاعلك الداخلي نقياً متوازناً تستطيع أن تحركه بما يخدم أهدافك الطيبة وكلما كان تفاعلك الداخلي غير مستقر كلما أصبحت شخصية غير سوية وساء تفاعلك مع كل ما مر بك وما سيمر عليك وأزهقت حياتك، ومن هنا تأتي أهمية جلسات اللايف كوتشينغ الملهمة.

أتذكر أنني أشرت إلى أن الحياة في حالات عبارة عن ضبابية وسلسلة من المنحنيات تغرس بذورها داخل العقل الباطن، وسهامها في أعماق النفس البشرية فترهقها، وقد ترهقها لأنها تلحق بها الهزيمة النفسية التي هي من أسوأ مراحل الانهزام التي قد يصاب بها الإنسان. فيتخاذل عن التقدم والتطور والرغبة في الحياة ليصل إلى مرحلة العجز المكتسب الذي يدفعه إلى عدم إمكانية تحرير نفسه لأنه أصبح أسيراً لسجنه الذاتي، أفكاره، معتقداته، قناعاته، عاداته، سلوكه، آراء الآخرين، وفكرته عن ذاته، وهنا كان لا بد من الاستعانة بجلسات اللايف كوتشينغ الملهمة لتمكينه من إيجاد الحلول من



داخله بما يتناسب مع بيئته وواقعه وقدراته ومن ثم استعادة نفسه وتحريرها بمساندة ومساعدة لايف كوتش مخضرم خبير في مجاله ليكون له ولك الموجه والمرشد والصديق المحايد كمرآة عاكسة، وفي الوقت نفسه ناطقة، تريك دواخلك بشكل حيادي سليم لترميم ما تم هدمه وإزالة ما من شأنه أن يعيقك، وتقوية عضلاتك العاطفية واستخراج قواك الداخلية للنهوض بذاتك من جديد لأنك لم تولد لتكون لا شيء.

إن الإنسان هو ثروة الحياة والحياة هي هبة من الله وهديته لهذا الإنسان، ومن هنا تأتي ضرورة شكر الله على هذه النعمة والهدية الغالية، ولكن بما أن الحياة وضعت لها قوانين كونية وبنيت على قانون الضدين الخير والشر ولا يمكن العيش بدونهما، فإنه أصبح من الضروري معرفة كيفية التعايش مع تلك القوانين الكونية التي هي من سنن الله في كونه، ومعرفة الثوابت والمتغيرات في هذه الحياة حتى يستطيع التعامل مع أحداثها وتجنب الهزيمة النفسية، وحتى يحيا حياة طيبة والتي هي الاصل في الحياة وليس العكس كما يتخيل الكثيرون من عدمية وعبثية الوجود، بل هي وجودية، والوجودية التي أقصدها هنا إيجاد معنى لحياة هذا الإنسان، ويختلف هذا المعنى باختلاف المحتوى العقلي والمركب النفسي لكل إنسان وبيئته وجذوره.



ولا أخفيك بأنني أرى جلسات اللايف كوتشينغ الملهمة بمثابة بوابة الحماية والوقاية والعلاج والتطوير لذات الإنسان، وأؤمن تماما بمدى حاجة الجميع لها دون استثناء، لأن مرحلة الضبابية التي يمر بها كل إنسان بين الفينة والأخرى تجعله لا ير بوضوح حقيقة الأشياء إلا وفق صور مدركة منقولة له، إما من الحواس وإما من معتقداته، وأن تفسيراته وردود أفعاله وسلوكياته تكون مبنية على ما هو مختزل في عقله الباطن، وأهواء نفسه، وفوضى مشاعره، وصوره المدركة، وليس على وعيه الحقيقي، وهذا ما قد يوصله إلى مرحلة الجهل بما ينفعه وبما يضره، وبالتالي الاستمرار أحيانا في علاقات ضارة أو عادات مدمرة أو عدم الوصول إلى حلول قد تكاد تكون بين يديه وباستطاعته الاستفادة منها، مما يجعله يعيش في تخبط، ولا يركز سوى على الأشياء المؤلمة والعاهات النفسية والجسدية عنده وعند الآخرين، وقد يصبح عنيفا وقويا من الداخل ولكن في إيذاء نفسه أكثر من إيذاء الآخرين.

وحين يبدأ الإنسان في إيذاء نفسه دون وعي، فإنه بذلك يكون قد فقد إنسانيته التي تبدأ من داخله وانتقل إلى دور كائن همجي وحشي لا يحسن التعايش مع نفسه ولا مع الآخرين، بل حتى مع الحياة، فتغلب عليه غريزة الحيوان الضال وهيمنة الشيطان، وشر النفس، فيلقي اللوم على الآخرين وعلى ظروف الحياة، ويخرج عن إطار العقل المتعقل الإنساني إلى



أهواء نفسه، وضلال فكر عقله، واللذان هما أشد خصومه فتكا به، لذلك كانت حاجتنا إلى جلسات اللايف الكوتشينغ ملحة لنخرج من خلالها من فوض المشاعر السلبية وضجيج فكر العقل غير المتعقل وهوى النفس...

إن هذا الكتاب الذي بين يديك وكما اشرت سابقا، هو بمثابة جلسات كوتشينغ ملهمة، تسانداك وتساعدك وتوجهك وترشدك بين الفينة والاخرى إلى إيجاد معنى لحياتك، ومواجهة تحديات ومنحنيات الحياة، والخروج من سجنك الذاتي، وضبط سفينة أهدافك نحو وجهتها الصحيحة، واستعادة التوازن النفسي والعقلي، والخروج من حالة الضبابية لتر الأحداث بعين العقل المتعقل ( الوعي الذاتي) حتى يتمكن عقلك الواعي من قيادة عقلك اللاواعي (الباطن) نحو اهدنا الصراط المستقيم.

فهيأ اركب معنا سفينة جلسات اللايف كوتشينغ الملهمة مع الدكتور عبد القادر العداقي وستعرف المزيد في كتاب ACC المرجع الشامل في اللايف كوتشينغ.



## كيف تستفيد من هذا الكتاب؟

يتميز هذا الكتاب وكما أشار الدكتور عبد القادر العدافي، بكونه عبارة عن جلسات كوتشينغ ملهمة، ستدفعك إلى الغوص في أعماق ذاتك لسبر أغوارها، والتعرف عليها أكثر، وتغيير ما يمكن تغييره، بالإضافة إلى السعي بكل حماس ونشاط لتحقيق أهدافك.

إنها جلسات ملهمة تنير طريقك، وتتيح لك فرصة مجالسة الذات من خلال مجموعة من التطبيقات التي تلامس الأعماق، وتلهمك خطوات السعي للتغيير الإيجابي....

لذلك رجاء أيها القارئ الباحث عن التغيير، لا تتسرع أثناء القراءة، ولا تجعل همك الشاغل متى تصل إلى آخر صفحة...

ركز في كل جلسة، اقرأها بتأني، ثم أعد قراءتها أكثر من مرة، وبعدها انتقل إلى التطبيق وأجب بكل صدق، بينك وبين نفسك، إذا أردت فعلا أن تصل إلى التغيير المنشود.



فكل جلسة ستلامس فيك جانبا مهما، وأكد عندما تضع نية التغيير، وتشرع في التطبيق بصدق، ستستمتع برحلتك مع ذاتك...

وتذكر أن تستحضر دائما قولة ابن خلدون في مقدمته:

" المعرفة كنز، لكن الممارسة هي مفتاح الوصول إلى هذا الكنز "

إذن، اقرن المعرفة بالتطبيق لتبرمج عقلك من جديد وتنعم بتجليات التغيير الإيجابي.

اللايف كوتش ذة. خديجة كريم



## مدخل حول:

تعريف اللايف كوتشينغ  
واللايف كوتش والكوتشي  
وجلسات اللايف كوتشينغ



حين أتحدث عن علم اللايف كوتشينغ يمكنني القول بأنه ليس هو ما يجعلك مستعدا للحياة فقط، بل أيضا هو علم يعلمك فن إدارة الحياة والذات معا، والتعايش مع أحداث وتحديات الحياة وتجاوزها بمرونة نفسية، وصلابة عقلية بعيدا عن الهزيمة النفسية وفوضى المشاعر.

إنه أسلوب طاقة الحياة المتجددة للفرد والإقبال على الحياة.

وباختصار يمكنني تعريف اللايف كوتشينغ بأنه: "التوجيه والإرشاد الحياتي للفرد عبر إدارة جلسات كوتشينغ حوارية بين مرشد الحياة والذي يسمى "اللايف كوتش" وبين المستفيد الذي يسمى "الكوتشي"، وتتم تلك الجلسات الحوارية بينهما بنظام المرافقة ومن خلالها يساعد اللايف كوتش (مرشد الحياة) الكوتشي (المستفيد) على تحقيق أهدافه أو الانتقال به من الحالة التي هو عليها إلى حالة أفضل منها واستخراج الحلول المناسبة من داخله لمواجهة كل ما يمر به من مواقف وتحديات وتجاوزها والتغلب عليها".

من هنا يمكنني استنتاج التعريف الصحيح للايف كوتش الفرد المتخصص الممارس للمهنة بأنه "هو مرشد الحياة" وليس مدرب الحياة، وبتعريف علمي اخر يمكنني



القول بأن اللايف كوتش أو مرشد الحياة هو "أخصائي المساندة الذاتية والدعم الاجتماعي بالمرافقة"

أما الفرد الذي يحضر عند مرشد الحياة (اللايف كوتش بالإنجليزية) فإنه يسمى ": المستفيد" وليس العميل وبالإنجليزية يسمى "الكوتشي".

هذا ما حاولت توضيحه لكم في هذا المدخل حول علم اللايف كوتشينغ واللايف كوتش والكوتشي وجلسات اللايف كوتشينغ بعد الجد والاجتهاد والبحث، وأنا على يقين بأنني بين الصواب والخطأ، فإنني هنا أكون أقرب إلى الصواب، ومن خلال كتاب ACC المرجع الشامل لللايف كوتشينغ ستعرف التفاصيل.

د. عبد القادر العداقي



# جلسات كوتشينغ ملهمة

تأليف

د. عبد القادر العداقي

واللايف كوتش نة. خديجة كريم



**"انهض بذاتك أنت لم تولد لتكون لا شيء".**

د. عبد القادر العداقي



"قرر الان أن تبدأ من جديد  
واستمتع برحلة الغوص في الأعماق  
فجلسات الكوتشينغ الملهمة ستثير لك  
الطريق".

اللايف كوتش ذة. خديجة كريم



## همسة لايف كوتش:

"متى تحركت السفينة من المرفأ فإنها تعرف إلى أين تتجه"

حدد هدفك واعرف إلى أين تقود سفينة حياتك، وتذكر أن علم اللايف كوتشينغ وجلساته من العلوم التي تسانداك وتساعدك لتصل إلى الميناء بسلام.

اللايف كوتشينغ رحلة ممتعة ستتعرف من خلاله من أنت بشكل صحيح؟ وما هي قدراتك وإمكانياتك الحقيقية؟ وكيف تعتمد على نفسك وتتخذ قراراتك؟ وكيف تتعافى؟ وكيف تواجه وتتعامل مع التحديات وكف تستمد وتجدد طاقتك.

اللايف كوتشينغ أسلوب طاقة الحياة المتجددة.

د. عبد القادر العداقي



## من أجمل ما تبدأ به:

" قررت منذ أن كنت صغيرا أن أنشغل بتقييم نفسي، ولا علاقة لي بما يقوله من حولي أو ما يفعله، فأقارن نفسي بنفسي وبما أمتلكه وبما أنا قادر على فعله، فتسمو نفسي وأجد النشاط دائما لأن ما يحركني هو داخلي"

د. عبد القادر العداقي

إضاءة: 

الكثيرون ممن يرغبون في التغيير، ويقررون فعلا أن يتغيروا، يعيشون حيارى تشغلهم أسئلة البداية: من أين نبدأ؟ وكيف نبدأ؟ وهنا أقول:

في رحلة التغيير التي قررتها تذكر أن تركز على الخطوات الآتية:

1. إدراك الذات: انشغل بإدراك ذاتك واحرص على الوعي بها والتعرف عليها، واترك الآخرين جانبا، خاصة المحبطين منهم. فمن أجمل ما تبدأ به رحلة التغيير الغوص في أعماق الذات ومحاولة سبر أغوارها.



وقد يسألني سائل: كيف أدرك ذاتي؟ وهنا أقول: بينك وبين نفسك من أنت؟ بعيدا عن الأهل، بعيدا عن الأصدقاء، بعيدا عن كل المؤثرات الخارجية من تكون؟ ماهي نقاط ضعفك؟

هل أنت واع بها؟ ماهي نقاط قوتك ومميزاتك؟ هل أنت مركز عليها ومستثمر لها في رحلة تحقيق الأهداف؟ أم أن ما يشغل بالك ويؤرقك هو فقط نقط ضعفك؟

ماهي رسالتك في الحياة؟ ما الذي تريد تحقيقه فعلا؟ ولماذا تريد هذا الذي تريد؟ وهل فكرت في كيفية الحصول على ما تريد؟

قبل أن تجيب، اجلس مع ذاتك في مكان هادئ، بعيدا عن كل المؤثرات الخارجية، وأزل عنها كل ما علق عليها من غبار الإهمال والتجاهل وعدم التقدير... وأكد وأكد ستجد الجواب.

2. المقارنة: في رحلة التغيير التي قررتها، لا تلتف إلى الخلف، ولا تقارن نفسك بالآخرين ولا بإنجازاتك بإنجازاتهم، لأنك إن فعلت ستفتح الباب لمشاعر سلبية مؤرقة ومدمرة، فتعيش في حالة قلق وتوتر دائمين وعدم الرضى مما يجعلك تفتقد إلى السلام الداخلي.



وإن كان لابد من المقارنة فقارن نفسك بنفسك، وانظر كيف كنت بالأمس؟ وكيف أنت اليوم؟ وكيف ستكون غدا؟

أكد أنت بالأمس لست كما أنت اليوم، وأنت غدا لن تكون كما أنت الآن، فالتغيير موجود.

نحن نتغير شئنا أم أبينا نتغير، بوعي منا أو بدون وعي نحن نتغير، لكن من أجل أنواع التغيير ذلك الذي يكون بناء على وعي وإدراك وتخطيط مسبق.

إن انشغل بذاتك ولا تهتم بالآخرين، انشغل بالتعرف عليها، انشغل بتقييم مدى تطورهما، انشغل بإعداد خطة واعية للسير قدما نحو التغيير الإيجابي بتوفيق من الله تعالى...

3. الدافعية: هي ذلك المحرك الذي يجعلك تستمر في رحلة التغيير بنفس نشاط وحماس البداية.

وكلما كان الدافع والمحرك داخليا كلما كنت قادرا على الاستمرار...

إن هذا الدافع هو الذي يجعلك مستيقظا والناس نيام...

هذا الدافع هو الذي يجعلك تبتسم ابتسامة رضى رغم التعب الواضح للعيان...



هذا الدافع هو الذي يجعلك تستمر مهما كانت العقبات ومهما كانت التحديات لن تستسلم، ستواصل من أجل تحقيق هدفك بكل نشاط وبكل حيوية وبكل إرادة وعزيمة قوية.

اللايف كوتش ذة. خديجة كريم

### تطبيق:

- من أنت؟

.....

.....

- ماهي نقاط قوتك / مميزاتك؟

.....

.....

- ما هي نقاط ضعفك؟

.....

.....

- ما هو شعورك تجاه نقاط ضعفك؟

.....

.....

- ما هي رسالتك في الحياة؟

.....



## مصاحبة الجانب المظلم من الذات:

" أجمل شيء أدرجته في حياتي بعد الوعي هو مصاحبة جانبي المظلم من : خوف، عار، غيرة، غضب..."

احتقالي واحتضاني لهذا الجانب أعطاني تمكين لم أشهده أبدا من قبل".

(منقول)

إضاءة: 

إن مصاحبة الذات عامة والجانب المظلم منها خاصة يعتبر خطوة متقدمة جدا في رحلة التغيير الإيجابي، والوصول إليها يتطلب ما يلي:

- الوعي بالذات: وهذا تحدثت عنه في الجلسة السابقة، واشترت إلى بعض الأسئلة العالية التي تساهم في عملية رفع الوعي والإدراك لسبر أغوار الذات، وهناك تقنيات أخرى ستجدها إن شاء الله - بشكل متدرج - في بقية الجلسات القادمة.
- الاعتراف والتقبل: في رحلة الغوص في أعماق الذات ستكتشف جوانب مضيئة وأخرى مظلمة، ومهمتك أنت تكمن في الاعتراف بهذه الجوانب الأخيرة والعمل على تقبلها، ثم الشروع في تغيير ما باستطاعتك تغييره .



تقبل ذاتك بنقاط ضعفها وبسلبياتها وانطلق نحو رحلة التغيير الإيجابي لتغير ما يمكنك تغييره وتطور ما باستطاعتك تطويره، وإن عجزت عن ذلك فاستعن بمن ينير لك الطريق.

وإياك ثم إياك واللوم، وجلد الذات والسخط وعدم الرضى فهي مشاعر ستقودك إلى التدمير الذاتي وستحول دون تقدمك أو استمتاعك برحلة الغوص في الأعماق.

● **المصاحبة:** بعد مرحلة الاعتراف بوجود الجانب المظلم وتقبله؛ تأتي مرحلة المصاحبة التي تعني مراقبة هذا الجانب والعمل على تغييره بلطف وتدرج حتى نصل إلى التغيير المنشود....

تماما كما نفعل مع الطفل الصغير نحبه و نهتم به و عندما تصدر عنه سلوكيات غير مرغوبة لا ننبذه ولا نطرده من حياتنا، بل نوجهه ونرشدده ونعينه على تعديل السلوك غير المرغوب فيه؛ فنتقوى علاقتنا به وتستمر....

إنها مصاحبة لطيفة واعية تؤدي إلى التمكين.

اللايف كوتش ذة. خديجة كريم



## تطبيق:

- ما الجانب المظلم الذي لم تستطع تقبله في ذاتك؟ (اكتبه)

.....

.....

- لماذا؟ أو ما الذي يمنعك من تقبله؟

.....

.....

- هل أنت مستعد الان وفي هذه اللحظة لتقبله؟

لا

نعم

- لماذا؟.....

.....



"من حماقة الاعتقاد أنك ستحصل على  
نتائج جديدة وأنت تفكر وتعمل بالطريقة  
نفسها".

د. عبد القادر العداقي



## اجعل لحياتك معنى:

"لا تصبح الحياة غير محتملة بسبب الظروف

بل بسبب نقص المعنى والهدف".

د. عبد القادر العداقي

إضاءة: 

قد يحدث فجأة أن تشعر أن حياتك بلا معنى وأن الظروف قاسية وأنت ضائع....

قد يحدث أن تشعر أنك عاجز عن الاستمتاع بيومك وأن حياتك رتيبة وكئيبة...فتبدأ في التساؤل: ما الحل؟

وهنا أقول لك:

- ✓ اختر هدفا يجعل قلبك ينبض بالحياة من جديد ...
- ✓ اختر هدفا يجعلك تصمد أمام تقلبات الحياة.....
- ✓ اختر هدفا يجعلك تشعر بالنشاط والحماس ....
- ✓ اختر هدفا يجعلك تنتظر بزوغ فجر يوم جديد لتبدأ من جديد.....



فالهدف هو الذي يجعلك تسهر الليل والناس نيام بدون أي تدمير...

الهدف هو الذي يجعل بريق الأمل لا يفارق عينيك وابتسامة الرضى تكسو محياك.

إذن، ان الاوان أن تجعل لحياتك معنى، غير نظرتك لنفسك غير نظرتك لقدراتك، غير نظرتك لحياتك، وقرر أن تبدأ من جديد.

اللايف كوتش ذة. خديجة كريم



اجعل لحياتك معنى:

- اجلس في مكان هادئ، تنفس بعمق.
- فكر في هدف ترغب في تحقيقه بشدة ، هدف خاص بك بمجرد ما تفكر فيه تشعر أن مشاعرك كلها تحركت تجاهه وجسمك يدب بالنشاط والحيوية، هدف يجعلك تبسم بمجرد التفكير فيه، واكتبه الان:

.....

- حدد لماذا تريد تحقيقه هذا الهدف بالذات؟

.....



## هل أنت فعلا تفكر؟

"من المعلوم أنه اثنان في المائة فقط من الناس هم الذين يفكرون والبقية يعتقدون أنهم يفكرون، لأنهم يخضعون لما نسميه في الكوتشينغ باختطاف العقل، أي أن الإنسان خاضع لبرمجة الآخرين وهي إما برمجة من التعليم أو التربية أو الإعلام والوعي المجتمعي أو البيئة، وأحيانا من خلال المواقف التي تعرض لها الشخص "كل شيء يحدث بنفس الآلية" وبالتالي فالذي يفكر من مصادر البرمجة المذكورة فهو خاضع لاختطاف العقل.

الحل استنجاز العقل: نستعين بخبير متخصص في مجاله ليساعدك على فتح افاق جديدة، مع الحذر من هوس الأهداف".

د. عبد القادر العداقي

إضاءة: 

هوس الاهداف: المقصود به التعلق بالأهداف؛ وله تأثير سلبي على نفسية الشخص المتعلق، بالإضافة إلى أنه كلما كان التعلق شديدا كلما تسبب ذلك في تأخر تحققه أو تجليه على أرض الواقع. لذلك من الجميل أن تخطط وتوسعى وتترك البقية على الله سبحانه تعالى.



● **اختطاف العقل:** مفهوم جديد يشير إلى البرمجة التي نخضع لها بوعي منا أو بدون وعي...

فنحن نعيش منذ الطفولة بعقل مخطوف... (لم تمنح لنا حرية استخدامه الاستخدام الصحيح أو الاستفادة منه كما يجب) بسبب البرمجة التي نتعرض لها منذ نعومة أظافرنا.....

● **استئجار العقل:** تعبير جميل وواع لإبراز كيفية تعويض العقل المخطوف، أو كيفية إعادة برمجة عقلا حتى نتمكن من السعي لتحقيق أهدافنا باستراتيجيات جديدة وأفكار جديدة.



## برمج عقلك:

"في كل ليلة برمج عقلك على أهدافك التي يمكنك تحقيقها مع الإيمان بذلك... وإياك أن تنام ليلتك على برمجة ما لا يمكن تحقيقه أو ما يغضبك..."

وتذكر: إذا لم تبرمج عقلك على ما تريد ثقب بأن عقلك سيبرمج على ما يريد بوعي منك أو بدون وعي"

د. عبد القادر العداقي.

## تطبيق:

- تخيل أن هدفك الذي حددته سابقا بدأ يتجلى في واقعك بأفضل الاحتمالات الممكنة وبأيسر الطرق، تخيله بمشاعر كما لو أنه تحقق الآن. كيف هو شعورك؟


- صفه الآن وصفا دقيقا.

.....  
 .....

أحسننت، لا شك أنه شعور رائع.



إذن خذ قرارا:

في كل يوم قبل النوم وعند الاستيقاظ مباشرة تخيل هذا   
الهدف بمختلف جزئياته وبنفس المشاعر الايجابية إلى  
أن تبرمج عقلك عليه ويتجلى في واقعك بأفضل  
الاحتمال ثم عش يومك بشكل طبيعي بدون أن تنشغل  
به حتى لا تسقط في التعلق (هوس الأهداف)



## أوقف الأعدار وابدأ:

وانت في رحلة تحقيق أهدافك في الحياة تذكر:

"لن يتوقف الكون لأنك قد كُسِرت، ولن تُقام طقوسُ العزاء  
لأنك حزنت..."

الجميعُ قادرٌ على تأمل لحظة سقوطك، لذا قف وانهض ورمِّمْ  
نفسك .

أوقف التذمر أوقف الأعدار أوقف الأحزان أوقف الفرحة  
الزائدة عن الحد، وابدأ رحلة التعلم والعمل، واستمر يا  
صديقي...

لا تأسى على أمس مضى، وعش لهدفك ومت عليه فإذا كان  
لك هدف تكون لك حياة .

انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء.

د. عبد القادر العداقي



## تطبيق:



- فكر في هدف لم يتحقق بعد:

.....

- اكتب بعض الاسباب التي جعلتك تتأخر في تحقيق هذا الهدف:

.....

.....

- فكر جيدا في هذه الاسباب، هل فعلا تعتبر عاملا قويا لتأخر تجلي هدفك؟ أم هي مجرد أعذار وبرمجيات؟ هل تعتقد أنها اسباب قوية فعلا لمنع تجلي هذا الهدف؟

.....

.....



## تذكر (1):

"العامل النفسي هو من أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر عليك كشخص، ولهذا لا تدع أحدا يستغلك بشكل أو باخر، ودائما استغل وقتك في تطوير نفسك وتقوية ذاتك، لأنه لا يمكن لأحد أن يشعرك بالنقص بدون إذنك".

د. عبد القادر العداقي



**"غير طريقة تفكيرك يتغير واقعك".**



## لماذا لا تتغير نتائجي؟

"الكثيرون يسألونني أثناء جلسات الكوتشينغ سؤالين دوما وهما:

✓ لماذا لا تتغير نتائجي رغم ما أبذله؟

✓ وكيف أغير نتائجي؟

الإجابة سوف اختصرها هنا :

ان نتائجك هي تعبير حي عن كيف استخدمت عقلك وكيف تستخدمه الآن ثم ما هي نوعية الافكار التي تأتيك في معظم الأحيان : هل هي عاطفية مشاعرية؟، وهذا معناها أنك مازلت تعيش في اللاوعي "الفيل الأزرق"، ام منطقية عقلانية؟ وهذا معناه سيادة العقل الواعي والتضامن مع ما يطلق عليه العقل الحدسي ويسمى ايضا العقل المقدس بمعنى الذي يكون ناتجا من الحدس.



فكلما كانت جودة افكارك عالية، نقية، قوية، كنت بين عقل المنطق والحدس فتكون النتيجة التقدم والاستمرار....

وكلما كانت افكارك عاطفية مشاعرية متعلقة بماضي او ذكرى مؤلمة كلما كنت تحت سيطرة اللاوعي وحالة الاحتياج الدائم، وعندها مهما فعلت فسيكون وقتي ولحظي ثم تعود بعدها الى مصيدة اللاوعي :حزن وتراجع او خوف وقلق او عدم فعل شيء" ..

د. عبد القادر العداقي



**"الناجحون لا يتراجعون والمتراجعون لا ينجحون.**

**من يتوقف لا يفز ومن يفز لا يتوقف"**

د. عبد القادر العداقي



## الاستعجال:

"أكثر شيء تعلمته في رحلة السعي نحو النجاح والفلاح أن الاستعجال هو أكبر عدو مدمر لكل من أراد النجاح..."

تعلم ألا تربط النجاح بسنك فقد يأتي متأخرا وله نكهته...

وتذكر ألا تتعجل أبدا وألا تتوقف "

د. عبد القادر العداقي



## صبر أم انتظار؟

"إن كل شيء جديد يحتاج إلى وقت وجهد وتضحية ثم صبر مع عمل واستمرارية دون توقف.

واغلب الناس يعتقدون انهم يصبرون بينما هم ينتظرون والفرق بينهما ان الصبر يحتاج إلى مواصلة العمل رغم كل ما يحدث او حدث، اما الانتظار فهو من اشباه الصبر ولكنه ليس من الصبر في شيء وهو ان تجلس وتشاهد فقط دون فعل وترديد ليس بيدي حيلة وهو من افعال المكتئبين العاجزين".

د. عبد القادر العداقي



**"الخصم والعدو الذي بداخلك  
أشد رعباً وفتكاً بك من العدو الذي  
بالخارج".**

اللايف كوتش تيموثي جولي



## اهزم عدوك

تذكر حتى تصل الى أهدافك، أو أي شيء تسعى إليه في هذه الحياة، عليك أولاً وقبل أي خطوة أن تهزم أشد و أكبر واقوى أعدائك (انت. انت. انت) .

تذكر هذا وانت تخطط لحياتك ولا تنس أن تفعل بين الفينة والاخرى جلسة كوتشينغ ذاتي مع نفسك، وإن لم تستطيع لا تبخل على نفسك بالاستعانة بطلب المساندة من لايف كوتش، فمن المؤسف ان لا تبخل على نفسك بشراء مكملات الرفاهية والمتعة، وتبخل على نفسك بطلب استشارة تنير لك الطريق وتجعلك تصل لتلك الرفاهية واروع انواع الرفاهية والمتعة هي الرفاهية الذاتية.

د. عبد القادر العداقي



## "وكيف السبيل إلى ذلك؟"

أنا أعلم بأنه ربما تريد أن تصنع لنفسك وظيفة خاصة بك، وأن تمتلك المسكن الخاص بك وهذا من حقا، و هناك اثنتان من أفضل الأمور التي يمكنك القيام بها في حياتك من أجل الخروج من نظام العبودية المالية الذي يحكم وقتك ويشغل تفكيرك.

وقد تسألني "وكيف السبيل إلى ذلك؟"، لكنه ليس السؤال الصح الذي يتوجب عليك طرحه.

تذكر أنني أخبرتك سابقا أن اللايف كوتشينغ مبني على فن طرح الاسئلة المناسبة و الصحيحة للحصول على الاجابة والطريقة الصحيحة...

ومشكلة الكثيرين او بالأصح التحدي الذي يواجه الكثير من الناس انهم يطرحون دوما على انفسهم الاسئلة الخاطئة المحيرة، ولذلك لا يصلون ...



إذن عليك أن تسأل أولاً: "لماذا علي القيام بذلك؟"

وكلما كانت أسبابك للقيام بذلك قوية بالقدر الكافي متوافقة مع قدراتك، متناسبة مع قيمك ومبادئك، ستتوصل إلى كيفية تحقيق الحرية المالية التي تبحث عنها.

وكلما كانت دوافعك قوية، ستعثر على الأفكار والاشخاص الذين سيساعدونك على الوصول إلى هدفك.

ولكن، انتبه من هوس الهدف ولا تنس وأنت تخطط أن تكتب ذلك في كتاب أو دفتر الأهداف الخاص بك، وانتبه وانت تصنع ذلك، لا تكذب لا تحسد لا تحقد لا تكره لا تطمع...

د. عبد القادر العداقي



## تفقد ذاتك وتحرر:

كما تتعاطف مع الناس وتسالهم عن أحوالهم، تفقد نفسك:

هل أنت على ما يرام؟

تفقدها، حررها من مخاوفها وتبعات هفواتها، ساعدها على تجاوز تحدياتها.

عامل نفسك كذات مستقلة، صادقها، فبناء علاقة حانية مع الذات ضرورة.

"ابحث عن المشاعر السلبية المدفونة عميقا داخل عقلك، ومن ثم تخلص منها."

وهذه من بين أشهر اليات العلاج النفسي التحليلي التي تستخدم للقضاء على الاضطرابات النفسية الطفيفة.

د. عبد القادر العداقي



## انتبه لاخلاقك

"عند الخلافات ما ان تفقد اخلاقك في التحدث والنقاش والرد

وافشاء الاسرار فقد فقدت حقوقك" . جاكسون براون

انتبه لأخلاقك ولا عليك بأخلاق الاخر.

هذب اخلاقك وكفى.

**إضاءة:** 

من حقا ان تختلف مع غيرك ولكن عليك بأمرين عند الاختلاف مع غيرك:

أولا : أدب الاختلاف وأن لا تسمح لمشاعرك بالتعدي والظنون في حق الاخر، خاصة في حق الاختلاف عنك .

ثانيا : تعلم شيئا جديداً ممن اختلفت معه لا أن تستمر في الدفاع والقتال من أجل صحة أفكارك، عندما تتعلم من فن الاختلاف ستضيف الكثير إلى خبراتك، أما عندما تستमित في



الدفاع عن صحة أفكارك ستخسر الكثير مثل : مرونة عقلك  
وسلامة نفسيتك وتقبل الآخر.

### تطبيق:

عد إلى لحظة من لحظات غضبك وصف حالك في تلك  
اللحظة:

.....

.....

كيف كان شعورك بعد ردة فعلك أثناء الغضب؟

.....

.....

هل ذلك الموقف يستحق مثل تلك الردة فعل؟

.....

.....

ما الذي قررته الان؟

.....

.....



## ارفع وعيك:

حينما تكون في مستوى طاقة (وعي) منخفض، سيبدو كل شيء من حولك عبارة عن جزء من المؤامرة. أما حينما تكون في حالة صفاء ذهني وطاقة مرتفعة، لن تسقط في فخ تشويه الحقائق.

إذا أردت أن لا يتأمر عليك أي شيء، بدلا من أن تصاب بالذعر، قم برفع ذبذباتك (كن في حالة ثقة، سلام، حب، مرح) وإذا أردت أن تعرف كيف يسير العالم قم برفع حالتك النفسية وقيادة الفيل الأزرق ، فحينها سترى الأمور بوضوح.

انتبه من خدعة الحواس انت قد ترى، قد تشعر، تحس، تشم، تتذوق، تعمل بها ،ولكن الذي يترجم ويرى بالفعل هو عقلك، فان كان عقلك مشوشا ضبابيا فكل ما ترسله الحواس ضبابي مشوش، وهنا تبدأ ضرورة إعادة برمجة الفيل الأزرق لديك "اللاوعي" حتى تستعيد الصورة وتراها بالكامل، وهذا لن



يتحقق إلا بالاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية التي تتضمن  
فرضيات وتقنيات تساعد على ذلك.

د. عبد القادر العداقي



## تأملات من تجارب الحياة:

لا شيء يبقى على حاله في هذه الحياة، ولا شيء عظيم يحدث فجأة، فإياك أن تهدر وقتك فيما لا يصلح، ولا تقدم النصح لمن لا يسمع أو يحترمك، ولا تجالس من لا يريد التغيير، أو لا يحاول، أو كثير الشكوى، أو لا يبتسم، أو يفسر كلامك كيفما يهوى، أو من أعطيته شكرك وإن منعت عنه ذمك، أو تجاهلك، أو من عليك، واحذر ممن يطلب منك التبرير والتفسير المستمر فإنه يسلب طاقتك ويقتل راحتك، وانتبه ممن يشكرك أو يمدحك بينك وبينه سرا وبين العامة يتجاهلك أو لا يذكرك.

ولا تبالي بكلام الناس وخذ بكلام رب الناس .

مهما يحدث أو حدث أو تسعى إليه أو تتوى عمله دوما ضع قاعدة الحياة الذهبية أمامك، وهي "ضع الله أمامك ثم أكمل الطريق وانهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء"



## التشافي الذاتي وطاقة الحياة

ركز على حياتك وليس على حياة الآخرين ..

ركز على نجاحك وليس حسد نجاح الآخرين

إمشي حسب مبدأ دع الخلق للخالق ...

قارن نفسك بنفسك قبل يوم قبل سنة

ان كان في قلبك مشاعر غضب او استياء ضد أحدهم فمعناه

لامس شيء في الداخل عندك

اسأل نفسك لماذا أنا غاضب من هذا الشخص؟

أو مستاء أو حاسد أو حتى غيور من هذا الشخص؟

ستجد الأجوبة في الداخل ..

تذكر من راقب الناس مات همماً ...



ليس عيبا ان نغلط، العيب ان نستمر بالغلط ولا نعترف  
بمشاعرنا...

افرح لنجاح الآخرين وبارك لهم وادعمهم ..

فهذه كلها مشاعر طيبة وكارما ترجع لك بالخير كما تدين تدان

حصن نفسك دائماً بآيات الامتنان والحب والهدوء دائماً

وليكن شعارك: "في عالمي نحب بعضنا البعض"

بذلك يظهر في عالمك فقط المحبين لك والداعمين لك وانت

لهم كذلك .

فمن يتوقف لا يفز، ومن يفز لا يتوقف .

وفي كل الاحوال طالما تتنفس هناك فرص وليس فرصة، مهما

حدث او يحدث لك تذكر أن كل صباح جديد هو بمثابة فرصة

جديدة.

انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء.



## التسليم والتقبل:

قد يتغير كل شيء في لحظة فقط ، لأن الله يريد ذلك،  
فلا تقل مستحيل، ولا تفكر في كيفية الفرج، فإن الله إذا أراد  
شيئاً هياً لك أسبابه بشكل لا يخطر على بالك.

دع خيالك يسبح في ظلال هذه الآية الكريمة:

" لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً " سورة الطلاق

د. عبد القادر العداقي



## ما يؤلم:

الأشياء التي ستؤلمك إن لم تنتبه لها:

- ✓ عدم النمو والتطور
- ✓ عدم التغيير نحو الأفضل
- ✓ سماع كلام الناس والاهتمام به
- ✓ أن تظل عالقا في المكان نفسه.

لذلك لا تخف من عمليات النمو والتطور حتى لو كانت بطيئة ،  
لكن خف من بقائك في منطقة راحتك.

✓ وتذكر من يتوقف لا يفز ومن يفز لا يتوقف.  
والناجحون لا يتراجعون والمترجعون لا ينجحون.

د. عبد القادر العداقي



## استراحة:

اغلق عينيك وخذ نفسا عميقا وافرغ عقلك من كل شيء

اطلق العنان لروحك تسبح في ملكوت الله

تأمل في طاقة الحياة واصمت ولا تفكر في شيء مطلقا

اهدأ وتنفس بعمق واسترخي في هذه اللحظة دون تفكير في

شيء.

د. عبد القادر العداقي



## اللايف كوتش والصديق:

اللايف كوتش هو أنسب صديق يمكنك التحدث إليه  
كنفسك لأنه ليس لديه مصلحة شخصية معك، بل العكس  
مصالحته تكون في أن ينفحك.

ولكن الصديق المقرب منك قد يجاملك أحيانا وأحيانا  
ينصحك من واقعه الذي قد لا يتناسب مع واقعك. كذلك الحال  
مع بعض المقربين منك والمعارف. إضافة الى أن أسرارك  
الشخصية المهمة لا يجب أن تخبر بها كل قريب أو صديق.

لذلك فلتبق مهنيا وعمليا، ولا تأخذك العاطفة  
وتفضض لكل من تعرف فيستهان بك. عليك بأهل المهنة  
والاختصاص .

قال الله تعالى (فاسأل به خبيراً). الفرقان الاية 59

وما خاب من استشار.



## الوهم:

عندنا في اللايف كوتشينغ نقول بأن الخوف يأتي من تخيل أشياء لم تحدث بعد، وقد قال الطبيب والفيلسوف ابن سينا الوهم نصف الداء .

ومن أكبر الأخطاء التي يقع فيها المستفيد الكوتشي هو جعل الخوف (الوهم) يوجه ويتحكم في أفعاله وسلوكياته .

راقب جيدا وسترى بأن معظم تصرفات وسلوكيات البشر يوجهها هذا الوهم/ الخوف، أبسطها: لماذا لا تبدأ مشروعاً؟ أخاف أن أفسل. لماذا لا تتدرب أو تدرس؟ أخاف ألا أستفيد شيئاً. لماذا لا تتزوج؟ أخاف أن أفقر أو أخاف المسؤولية. لماذا لا تجرب؟ أخاف أندم ...

وكم من سلسلة أخاف أن ...الخ وفي النهاية يحدث الخلل النفسي ويمضى بك العمر وأنت تخاف...



في جلسة الكوتشينغ ..دع المستفيد يسترسل في التعبير عن مشاعره.. لأن عملية الكوتشينغ هي فرصة لإعادة إلى الوعي الذاتي ..فهو يعيش حالة من الضبابية تجعله لا يرى الحقائق، وقد تتكون له تصورات مبالغ فيها لكثرة تعرضه لمشاكل وضغوطات أو لكثرة محاولته تفاديها أو محاولة التطور...



## لا تُوَجِّل أحلامك فأنت لن تعيش مرتين

احتفل بخطواتك الصغيرة قبل الكبيرة  
احتفل بمحاولاتك، بصبرك، بمثابرتك،  
بعزيمتك، بتمسكك بأحلامك.



## إعادة ولادة الذات:

يكمن الخلل في حالات كثيرة اثناء عملية اعادة ولادة الذات من جديد بمعنى اعادة بناء واصلاح وتطوير ذاتك من جديد بانك تنطلق من مفهوم الاصلاح والبناء والتطوير من جديد من قاعدة الخرائط الجاهزة التي في رأسك او من خلال خرائط جاهزة في المحيط او وسائل التواصل والاعلام التي لا تتوافق مع نمط شخصيتك بل وحتى مع طريقة معيشتك وثقافتك .

انتبه من ذلك وانت في رحلة اعادة ولادة ذاتك من جديد كن اكثر نضجا واقوى وعيا.

وانهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء.



## الشعور بالسعادة:

يحتاج العقل المستنير إلى القليل جدا من الأمور الخارجية حتى يصبح سعيدا. وكشخص ميتافيزيقي أحب أن أقول المتعة تكمن في الفعل، لكن السعادة تكمن في اللافعل.

هذا يعني أن الشعور بالسعادة نادرا ما يأتي من ما تفعله أو تحصل عليه أو تشتريه أو تصل إليه. كل هذه الأشياء تمنحك متعة مؤقتة، ولا عيب في ذلك، لكن ليس بإمكانها أن تمنحك الحب والسعادة.

السعادة تنبع من طريقة معينة للرؤية والتفكير والشعور والكينونة، وليس من المؤثرات الخارجية.



## إضاءة:

تيار السعادة مستمر لا ينقطع موجه لجميع الناس، ولكنك بأفكارك السلبية ومشاعرك المنخفضة التردد تمنع هذا التيار من التدفق إلى حياتك.

راقب أفكارك ومشاعرك تنعم بالسعادة بإذن الله.

## تطبيق:

فكر في شخص تحبه، ثم فكر في الأسباب التي تدفعك إلى حبه....

الآن فكر في مفاجأة جميلة يمكنك أن تصنعها لذلك الشخص... كيف تشعر الآن؟

هذا الشعور هو الأقرب للسعادة من مشاعرك حينما تشتري حذاء جديدا.

لماذا تحب هذا الشخص؟ هذا الشعور بالحب ينبع بدرجة كبيرة من وجوده وحضوره، أكثر من ما يمتلكه أو يفعله.



## لا شيء يحدث صدفة:

من تبصر في رسائل الله ادرك الحكمة من كل ما يحدث وحدث له، فليس هناك صدفة عبثية كما يعتقد البعض، بل كل شيء مرتبط بحدوث أمر، فلا شيء عظيم يحدث فجأة .

كل حدث بغض النظر عن حجمه هو رسالة.

المشكلة أو التحدي الذي يواجه الكثيرين ويجعلهم يعانون من الازمات والمشاكل والاكراهات انهم توقفوا عن التعلم والتدريب والكوتشينغ وأصبحوا لا يرون الأحداث على شكل رسائل، بل على شكل أزمات ومشاكل وكتلة ألم نفسي وعضوي وبهذا يغذونها أكثر فتزيد .

ان فهم رسائل الله ليس له علاقة بمستواك التعليمي، سواء كنت تحمل شهادة دكتوراه، او ماجستير، او غيرها، بل له علاقة بدرجة مستوى الوعي الذاتي عندك والنضج الفكري.

د. عبد القادر العداقي



## أنت والآخر:

كتب إيكارت تول ذات مرة: "الناس من حولك ليسوا في حياتك ليجعلوك سعيدا، ولكنهم موجودون في حياتك ليجعلوك واعيا"

إضاءة: 

الناس من حولنا ليسوا في حياتنا ليجعلونا سعداء، فنحن المسؤولون عن مشاعرنا، بيدنا أن نكون سعداء وبيدنا أن نكون تعساء.

الناس موجودون في حياتنا ليجعلونا واعيين، وهذا لن يتأتى إلا إذا كنا نحن مستعدين فعلا لهذا الوعي. أي الاستعداد والجاهزية لفهم الدروس التي يقدمها الآخر.

ليس كل من عاش التجربة أو حضر الدرس سيستفيد مباشرة، فهناك من يفهم من أول تجربة، وهناك من يحتاج إلى دروس متعددة قبل أن يفهم ويدرك.

وبما أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يمكنه أن يعيش منعزلا عن الآخر، بل يقضي معظم وقته معه سواء أكان فردا من أفرا أسرته أو أصدقائه، أو زملائه، أو جيرانه. وأثناء



تعايشه مع هذا الآخر يصادف الايجابيين والسلبيين، ولكن الذي يجب أن ينتبه إليه ويدركه أنه هو المسؤول عن نسبة وجود كل نوع في حياته.

والجميل أنه كلما رفعنا من وعيينا وإدراكنا كلما تيسر لنا الاستفادة من طاقة الايجابيين وتمكنا من اتخاذ تجارب السلبيين دروسا لنا في الحياة.

وللتوضيح أكثر: نفترض أن شخصا يعاني من كثرة الانتهازيين في حياته، أو الكاذبين، أو المحبطين....لابد أن يسأل نفسه:

- لماذا أتعرف دائما على نفس النوع من الناس؟
- ما الذي يجب أن أغيره في شخصي حتى يتغير من هم حولي أو حتى لا أصادف النوع نفسه دائما؟

فإذا طرح هذه الاسئلة وغيرها وعمل على الإجابة عليها بوعي وبصدق أنداك ستبدأ بواد التغيير في التجلي....



## تطبيق:

الآن ركز جيدا على معظم ارتباطاتك بالناس وحدد على ماذا هي قائمة؟

.....

.....

ولماذا تحاط في بعض الأحيان بشخصيات سلبية؟

.....

.....



## حين تستيقظ:

في كل يوم حين تستيقظ تذكر أن لا تحمل ثلاثة أنواع من الهموم : ما أصابك في الماضي لأنه انتهى، وما يصيبك الآن لأنه سيشغلك عن الحلول والحياة، وما تتوقع أن يصيبك في المستقبل لأنه قد لا يحدث وان حدث فوقعه قد لا يكون مثل تصورك فقط استعد له بالتعلم والتدريب والكوتشينغ والتطوير المستمر وعيش حياتك بالإيجابية الواقعية وليس الايجابية الحاملة ..

أمرك بيد الله وهو رحيم ويحبُّك، فاطمئن ولا تقلق ونظف فوضى عقلك وكن حكيما في قراراتك لأنها ستحدد افعالك وكن مستعد بالعلم والعمل والتفاؤل والرضا والقبول واستمر.

وختاما انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء.

د. عبد القادر العداقي



## ابدأ الان:

ما يحدد مستقبلك هو ما تفعله الان وفي هذه اللحظة.  
 ولهذا فلبناء هذا المستقبل لا داعي لانتظار بداية سنة جديدة أو  
 بداية شهر جديد، أو يوم جديد...  
 ابدأ الان والنهية في ذهنك، وأكد ستسعد بالتجليات المبهرة.

تطبيق:

ماذا قررت؟ وبماذا ستبدأ الان؟

.....

.....

.....



## كن إيجابيا:

احذر من الإيجابية الحاملة وكن من أصحاب الإيجابية  
الواقعية"

د. عبد القادر العداقي

إضاءة: 

الإيجابية لا تعني أن الحياة تخلو من التحديات وأن  
مشاعرنا دائما رائعة كما نريد...

الإيجابية لا تعني أننا نحلم ونتمنى ما هو بعيد عن  
أرض الواقع أو أن ننتظر أن تكون الحياة مفروشة بالورود....

الإيجابية هي الاعتراف بوجود العقبات والتحديات والاعتراف  
بوجود مشاعر سلبية أيضا، لأنه لا يوجد شخص لا ينتابه  
شعور بالقلق أو الحزن أو الغضب أو غيرها من المشاعر...،  
لكن الفرق بين الإنسان الإيجابي الواعي والإنسان السلبي هو  
أن الإيجابي يعترف بوجود المشكل ويسعى إلى البحث عن  
الحلول الممكنة لتجاوزه، أما السلبي فيركز على المشكل ولا  
يعترف بوجود حلول له.



الإنسان الإيجابي الواعي لا يكبت مشاعره السلبية، وإنما يعترف بها ويسعى إلى التحرر منها في وقتها....

الإنسان الإيجابي الواعي يؤمن أن بعد الغروب سيأتي الشروق و بعد الظلام يأتي النور وبعد العاصفة يأتي الهدوء وبعد دوي الرعد وقصف البرق تنزل أمطار الخير.... وهكذا ...

اللايف كوتش خديجة كريم

تطبيق: 

فكر في ردود أفعالك تجاه مواقف الحياة، وحدد هل هي ردود شخص إيجابي أم سلبي؟ (كن صادقا بينك وبين نفسك)

.....

.....

.....



## الأفكار السامة:

"دائماً وبدون أن نشعر نجد أنفسنا متورطين في الافكار المسمومة التي تأتينا بين الفينة والأخرى، وكثير من الناس يعتقدون أن الأفكار المسمومة دائماً تأتينا لما نكون في حالة ضبابية أو في حالة من الضجر وضيق النفس، ولكن الحقيقة – ومن واقع التجارب- أن الأفكار المسمومة ممكن أن تأتيك وأنت في عز لحظات القوة والاستمتاع والبهجة والفرح والنجاح...."

مشكلة الأفكار المسمومة أنها دائماً لما تبدأ بمهاجمتك ستأخذك بشكل تلقائي إلى القاع بدون أن تدري وأنت أحياناً تعتقد أنها تأخذك إلى الأعلى وإلى القمة.

انتبه إذا هاجمتك الأفكار المسمومة في لحظة الضبابية أو في لحظة النشوة أو الفرح فهي مؤشر على تراجعك إلى الخلف بدل تقدمك إلى الأمام"

د. عبد القادر العداقي



## إضاءة:

من هنا تظهر الحكمة من نصح الإنسان بعدم اتخاذ قرار وهو في أوج غضبه أو حزنه (حالة الضبابية)، وأيضاً عدم إعطاء وعد وهو في قمة فرحه وسعائه (حالة البهجة المفرطة) تجنباً للندم في ما بعد.

## تطبيق:

- حدد القرارات التي اتخذتها ذات يوم وأنت في لحظة الاستماع والفرح والبهجة أو وأنت في لحظة الضبابية أو الغضب أو الحزن المفرط؟

.....

.....

.....

- كيف كان شعورك بعد أن عدت إلى حالة التوازن؟  
( لا تتسرع في الإجابة، خذ وقتك وكن صادقاً مع نفسك )

.....



.....

.....



## تحمل المسؤولية بتوازن:

لا تكن شمعة تحترق من أجل الآخرين،

بل كن شمعة تنير الطريق وكفى "

اللايف كوتش خديجة كريم

**إضاءة:** 

تعلم أن تقوم بمسؤوليتك وأدوارك بتوازن، ولا داعي لكي تتدخل أو تقوم بمسؤولية الآخرين.

لا تحمل نفسك ما لا طاقة لك به، حتى لا ينتهي بك المطاف شاكيا متذمرا وغير قادر على التحمل.

عود من يعيش معك أو يشتغل معك على أنك تنجز ما عليك وكفى، حتى لا تتعرض للتكاليف والاستغلال....

● وسأعطي هنا مثالا بالأم حتى أوضح أكثر مسألة تحمل المسؤولية بتوازن:

الأم دائما ما تحرص على القيام بمهامها مع أسرتها على أحسن وجه وفي أغلب الأحيان تدفعها محبتها لأبنائها إلى القيام ببعض المهام التي من المفروض أن يقوموا بها بأنفسهم، مثلا:



ترتب غرفهم، تجهز لهم ملابسهم، تساعدهم في بعض الأحيان على ترتيب محافظهم، والتأكد من أنها تتضمن جميع الكتب واللوازم المدرسية التي سيحتاجونها خلال ذلك اليوم، دون أن تدرك أن يعملها هذا فهي لا تساعدهم، بل تزرع فيهم بذرة الاتكالية وعدم تحمل المسؤولية... ومع الوقت سنشكو عدم قيامهم بمهامهم وعدم مساعدتهم لها.

نحن نعلم أن طفل الست أو الخمس سنوات أو أقل من ذلك يستطيع أن يأكل بنفسه، ويستطيع أن يختار ملابسه بنفسه، وما على الأم إلا أن تتحل بالصبر حتى ينهي طفلها مهامه، وبشكل تدريجي سيتحمل مسؤولية نفسه.

إذن طريقة التطبيق تستدعي الانسحاب التدريجي من مهام الأبناء عن طريق الاشراف التدريجي لهم في القيام بها... فهم يستطيعون ذلك وسينجحون فيه وقد يبهرونك... يلزم فقط الصبر وتقبل النتيجة كيفما كانت...

فمسألة الجودة والإتقان يأتيان مع الوقت.



إذا جميل جدا أن نعرف حدود مسؤوليتنا ونترك الآخر يقوم  
بمسؤوليته.

اللايف كوتش خديجة كريم

تطبيق:

فكر بينك وبين نفسك:

- ما المهام التي تقوم بها ولا تدخل ضمن مسؤوليتك؟

.....  
.....

- قم بإعداد خطة للانسحاب التدريجي من هذه المهام  
وفي الوقت نفسه خطة للإشراك التدريجي للمعنيين  
بها.

.....  
.....  
.....  
.....



## التهديب الذاتي :

نحن نفسد أبناءنا من خلال فعل كل شيء نيابة عنهم، ونفسد أنفسنا بالانفلات العاطفي دون تفكير عقلائي .

المشاعر المنفلتة سواء كانت إيجابية أو سلبية بداية الابتعاد عن حيز الصواب .

تدرب على أن تكون متوازنان وقبل أن تفتح فمك، وتطلق لسانك بالكلمات، تبصر وانظر بعين العقل، وقس وزن به الامور، ثم تكلم فما كل جدال أو كلام أو شخص يستحق الرد وما كل ما تعرف يستحق أن يقال .



## رسالة اليوم:

"انظر لحياتك بعقلية التجديد والتسامح مع الذات، لا بعقلية المقارنة وجدد الذات والتائب المستمر.

فلتكن مرنا، وتقبل كل ما هو جديد، وامضي نحو حياة أفضل.

وتذكر دوما أن في الحياة هناك أشياء تستحق أن تعيش من أجلها، أولها نفسك"

د. عبد القادر العداقي



## لا تربط إنجازك بعمرِكَ:

أريدك أن تتذكر أن النجاح ممكن يكون حليف الفاشلين والمحبطين شرط أن تعلموا أن الحياة التي أمامهم أهم من الحياة التي مضت، وبالتالي إذا لم تستطع أن تنجح في العشرين تستطيع أن تنجح في الثلاثين، وإذا لم تستطع أن تنجح في الثلاثين تستطيع أن تنجح في الأربعين، وإذا لم تستطع في الأربعين ستنتج في الخمسين وإن لم تستطع في الخمسين فستفعلها في الستين وإن لم تستطع فالستين فستفعلها في السبعين وإن لم تفعلها في السبعين فستفعلها في الثمانين وما فوق.

الأعمار بيد الله عز وجل ، فليس هناك إنسان يحدد عمره، ولكن أنت تستطيع أن تحدد استمراريتك من عدمها، الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "إذا قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها" وهذا جانب مهم جدا لعدم ربط إنجازك بعمرِكَ .



استمر وتقدم نحو الأمام، وانتبه من أخطر عادة تعيق التقدم وهي عادة التسويف.

إياك والتسويف، اعمل واجتهد ولا تتوانى، وتذكر أن الأيام القادمة هي الأهم بالنسبة لك، فركز عليها ولا تهتم بالماضي ولا تقل فات الاوان، يمكنك مساعدة نفسك والنهوض في أية مرحلة عمرية، قم الان ولا تتكاسل

اتخذ القرار وانهض بذاتك أنت لم تولد لتكون لا شيء.

د. عبد القادر العداقي



## "ما لا تغيره يعني أنك تريده"

إذن ماهي الأشياء التي يمكنك أن تغيرها ولم تفعله حتى  
الآن؟

فكر في ما يمكنك فعله وليس في لا يمكنك فعله

وبطبيعة الحال لن تعرف ما يمكنك فعله إلا بعد  
التجربة.

د. عبد القادر العداقي



## تذكر (2):

الأمس ولى ولن يعود.

والمستقبل في علم رب رحيم ودود.

والانشغال بالتفكير فيهما لن يفيد.

لذا عود نفسك أن تعيش اللحظة.

أنت تولد من جديد مع شروق كل يوم جديد.

فابدأه بفكر جديد، ووعي جديد، وتخطيط جديد...

وانطلق متسلحا بالأمل وحسن الظن بالله تعالى.

اللايف كوتش خديجة كريم



## لا تقف ضد نفسك:

في الحياة يتعرض الإنسان لمجموعة من المواقف والأحداث التي تجعله في بعض الأحيان يصدر تحليلات سلبية مدمرة ضد نفسه، وهذا خطأ يجب تجنبه والعمل على المحافظة على التحليل الإيجابي الواعي لكل ما يحدث من حولنا....

ابتعاد بعض الأشخاص عنا لا يعني دائماً أننا سيئون، وحدث أحداث غير جيدة لا يعني أننا سيؤو الحظ تحدث أشخاص بسلبية عنا لا يعني أننا فعلاً كذلك...

فالآخرون دائماً ما يروننا وفق تصوراتهم الخاصة ويحكمون علينا وفق قدراتهم وإمكاناتهم هم لا إمكاناتنا نحن وقدراتنا نحن....

لذلك أياً كان ما يحدث معنا فلا يجب أن نقف ضد أنفسنا....

أياً كان ما يحدث نعتبره رسائل هادفة من أجل دفعنا إلى مصاحبة ذاتنا والغوص في أعماقها وإصلاح ما يمكن إصلاحه.



إنها رسائل هادفة تسعى إلى الرفع من وعينا لسبر أغوار  
النفس والحنو عليها ومرافقتها بكل محبة وتقبل في طريق  
التغيير الإيجابي.

كل ما يحدث لنا من أجل صقلنا من الداخل حتى تظهر النسخة  
الجديدة.

ولذلك تذكرك :

حافظ على تحريك الإيجابي الواعي لكل ما يحدث معك ومن  
حولك

افهم الرسالة وانطلق نحو التغيير وأبدا لا تقف ضد نفسك.

د. عبد القادر العداقي



## حب الذات الحقيقي والزائف:

هل فكرت يوماً ما هو الفرق بين حب الذات الحقيقي،

وحب الذات الزائف؟

باختصار الأول أن تحب نفسك كما أنت بمعنى تتقبل نفسك برضى وقناعة تامة، شكلك، لونك، طولك... الخ والأهم أن تكون متسامحاً مع نفسك من الداخل، متقبلاً لعيوبك، وتعمل على تحسينها راضياً بنقاط قوتك ومواهبك وقدراتك، وتسعى إلى تطويرها تتمنى لنفسك كل خير كما تتمناه للآخرين وتكره لنفسك كل شر كما تكرهه للآخرين.

مشكلة الكثيرين أنهم يقعون في حب الذات الزائف دون أن يشعروا أو يدركوا ذلك، ويظهر ذلك من خلال مبالغتهم في العناية بالنفس والترفيه الخارجي والدلال الزائد من نشر صور في وسائل التواصل وهم في المطاعم يتناولون وجبات الطعام، أو في صالونات التجميل أو محلات الماركات العالمية... الخ، معتبرين كل ذلك بأنه من باب حب الذات والترفيه عنها، ولكن بعد انتهاء نشوة ولذة تلك المتعة الوقتية يعانون مجدداً من



ذواتهم ومحيطهم ويتذمرون داخليا، وينسبون كل شيء الى الآخرين والبيئة، فينتظرون موعدا جديدا مع دلال وترفيه خارجي مرة أخرى على أساس أنه من حب الذات.

إن هذا كله يحدث لأنهم لا يشعرون برضى داخلي عن ما هم عليه، كما أنهم لا يسعون الى التطوير.

لا اقول هنا أن تدليل وترفيه النفس بالمباح أمر غير ضروري بل هو رائع، ولكنه ليس دليلا على الحب الحقيقي للذات، بل هو جزء مكمل وإن تمادينا فيه أصبح زائفا.

حب الذات يبدأ من داخلك وحتى تصل إليه عليك أن تنظف المفاهيم الخاطئة المترسخة في عقلك عن حب الذات، وعن نفسك، وعن الحياة. فكل شيء يبدأ من داخلك وأول الطريق عقلك ، ابدأ بتطويره وهو سيتكفل بعدها بكشف الحقائق لك، وسيعينك على حب ذاتك بشكل حقيقي.

وختاما أقول أن الخطوات الصحيحة نحو حب الذات الحقيقي لخصتها في المعادلة التالية:

تنظيف فوضى العقل والمشاعر + مسامحة وتقبل الذات + العناية الذاتية + تطوير الذات = حب الذات الحقيقي



ارجو من الله ان أكون هنا اصبت الهدف من خلال هذه المعادلة في تلخيص خطوات الوصول إلى مفهوم حب الذات الحقيقي مع العلم بأن كل عنصر من تلك العناصر يندرج تحته الكثير من البنود ويمكن لجميع الأعضاء في مجموعة الاكاديمية الماجستير المهني في اللايف كوتشينغ الاستفادة من هذه المعادلة سواء من خلال جلسات الكوتشينغ الذاتي أو الفردي أو الجماعي.



## إذا لم تفعلها، فأنت لم تفهمها:

"في الرأس توجد معرفة عظيمة لكن في الواقع ليس هناك شيء ملموس".

د. عبد القادر العداقي

## إضاءة:

الكثيرون لديهم معارف ومعلومات وبمجرد ما تبدأ بمناقشتهم حتى يؤكدوا تلك المعرفة العظيمة التي يمتلكونها... إما عن طريق مطالعتهم للكتب او مشاهداتهم اليومية او ما يتعلمونه من بيئتهم المحيطة... ؛ لكن عندما ترى واقعهم لا تلمس فيه اي تطبيق لما تعلموه او اكتسبوه من معارف...

فهناك فرق شاسع بين المعرفة (أنا أعرف) وبين التطبيق ( انا أطبق) أي مدى تجليات تلك المعرفة على أرض الواقع.

إذن، إذا لم تطبق ما تعلمته وما عرفته واستفدت منه على أرض الواقع فاعلم انك ما زلت لم تفهم جيدا ما تعلمت وما عرفت...



فالفهم يعني الفعل: اجعلني أر ما تعلمت وفهمت يتجسد على أرض الواقع حتى أنتشجع وأتعلم منك، اجعلني أر ذلك التأثير الإيجابي لتلك المعرفة عليك حتى أقنع بما تقول .

إنه كلام يعيننا جميعا بصفة عامة والذين جعلوا من التدريب والإرشاد و التوعية رسالة لهم بصفة خاصة، فكثيرا ما نتلقى مثل السؤال الاتي: كيف يمكن أن أكون مدربا ناجحا موفقا ومؤثرا وقادرا على اكتساب ثقة الاخرين؟

وكما أشرت سابقا، فلن يستطيع المدرب أن يؤثر في متدريه ويكتسب ثقتهم إلا إذا طابق ما يقول ما يفعل، فلا يمكن لمدرب مثلا أن يعلم الناس مهارة التعامل مع ضغوطات الحياة وهو يعيش حياة كلها ضغط، ولا يمكنه أن يكسبهم مهارة تربية الأبناء وعلاقته بأبنائه كلها توتر وتناقضات.

المصدقية أن تعلم وتدريب ما تعلمته وجربته ولمست أثره في حياتك أولا، وبعد ذلك تشرع في تدريبه للآخرين وقد أضفت إليه من تجاربك الحية الملموسة.



## الجنون والعبقرية:

الفرق بين الجنون والعبقرية يعرف فقط من النجاح.

لكل طريق حدود مختلفة معظمنا يضيع وقته بالبحث عنها أما العبقري فهو من يرسمها.

معظم العباقرة تم نعتهم بالجنون في بداية مسيرتهم، فالجنون هو بداية طريق نهايته إما السقوط أو النجاح ولكن قدرتهم على معرفة الوقت المناسب للتوقف عن الجنون هي من جعلتهم عباقرة.

يقول الراحل الملهم والمبدع عبقرى التسويق ستيف جوبز في إحدى كتاباته :

" تحية للمجانين، غريبي الأطوار، المتمردين، مثيري المتاعب، المختلفين... من يرون الأشياء بشكل مختلف... ليسوا مغرمين بالقواعد ولا يحترمون الوضع القائم... يمكنك أن تستشهد بهم، تختلف معهم، تبجلهم، تدمهم.. لكن الشيء الوحيد الذي لا يمكنك فعله هو أن تتجاهلهم... لأنهم يغيرون الأشياء..."

يدفعون الجنس البشري إلى الأمام... بينما قد يراهم الآخرون مجانين... نراهم نحن عباقرة...."



## قانون الوفرة:

"قانون الوفرة يقول أن الفرص كثيرة ومتاحة للجميع.. وعليه سأكون يقظا لأنتهز الفرص المتاحة بما يتوافق مع قيمي للتعلم"

اللهم إنا نسألك همة تنطح الثريا وعزما يززع الجبال

فمن يتوقف لا يفز ومن يفز لا يتوقف .

وفي كل الأحوال طالما تتنفس هناك فرص وليست فرصة واحدة ومهما حدث أو يحدث لك فكل صباح جديد هو بمثابة فرصة جديدة.

انهض بذاتك أنت لم تولد لتكون لا شيء



## عالم المال والتجارة:

في مجال المينتورينغ والمينتور الاستشارات المهنية (البيزنس كوتش) هناك عشر مؤشرات تدل على أن قيمتك المهنية بدأت تنخفض وستشكل خطر على مستقبلك الوظيفي، انتبه لها وحاول معالجتها، وإن لم تعرف استعن واستشر (المنتور) المتخصص في هذا المجال.

والمينتورينغ والمينتور هو من أحدث مجالات فروع الكوتشينغ مثل البيزنس كوتش، والكوتش المهني، كوتش الشركات، ويدخل في تصنيفات الإدارة والقيادة وإدارة وإنشاء المشروعات وإدارة الأعمال

### مؤشرات المينتورينغ العشرة :

- ١- عندما يمر عليك يوم ولا تتعلم معلومة، تقنية، مهارة جديدة في مجال تخصصك.
- ٢- عندما يمر عليك يوم ولا تقرأ ٢٠ دقيقة في مجال تخصصك او في مهارة تحتاجها.
- ٣- عندما يمر عليك شهور او سنوات وانت تقوم بنفس الشيء بدون اي تطوير عليه (فيكون لك سنة خبرة مكررة ١٠ مرات)



- ٤- عندما تنتقل بين الوظائف وتنسى التخصص فيأتي عليك وقت لا تجد الا الفرص الضعيفة.
- ٥- عندما لا تصبح المرجع في عملك في تخصصك او في حل مشكلات الاخرين او ابداء الرأي.
- ٦- عندما تعمل من اجل راتب الشهر فقط وتبقى في بيئة عمل مسمومة فتصبح في منطقة الراحة وتترك الفرص الكبيرة وتعتاد على الوضع.
- ٧- عندما تبرر لنفسك ضعفك وعدم تطورك وترمي المشكلة على بيئة العمل ومدرائك.
- ٨- عندما تصبح افكارك سطحية وكلامك وسكوتك واحد.
- ٩- عندما يصبح جلوسك في العمل من عدمه سواء ولا يتاثر بغيابك.
- ١٠- عندما يكون اختصاصك ومهاراتك موجودة بكثرة عند كثير من الناس وليس لديك ما يميزك.

د. عبد القادر العداقي



## مقابلة العمل:

إن كل من يرغب في إنجاح مقابلة العمل، مطالب بالتحضير والاستعداد الجيد للمقابلة في مراحلها الثلاث على الشكل الآتي:

(1) ما قبل المقابلة: تتطلب الاستعداد الجيد من خلال تحضير السيرة الذاتية، والتدرب على التحدث، بالإضافة إلى الاهتمام بالمظهر الخارجي وجمع معلومات عن الشركة المعنية...

(2) أثناء المقابلة: إتقان مهارة فن الحديث والتواصل، وهذه المهارة تنبني على ثلاث قدرات أساسية لا بد من توفرها في المتقدم للمقابلة وهي:

- القدرة على استمالة المتحدث إليه.
- القدرة على التأثير.
- القدرة على الإقناع.

(3) ما بعد المقابلة: المحافظة على التفاؤل والنظرة الايجابية.



### أخطاء يجب تجنبها أثناء المقابلة:

- القلق، التوتر..
- عدم تناسب الكلمات مع حركات الجسد وتعابير الوجه.
- السؤال عن الراتب.
- الإجابة عن سؤال نقاط الضعف بشكل صريح ومباشر.

عموماً، يجب على الشخص أثناء المقابلة أن يعمل على تقديم أفضل ما لديه، ليقتنع صاحب العمل بكفاءته، وقدراته، ومؤهلاته، ويضمن أن تكون الوظيفة من نصيبه.



## التحرر من الحزن:

إليك هذه التقنية من تقنيات اللايف كوتشينغ التي أستخدمها في جلسات العلاجية مع المستفيدين وهي من أسرار المهنة المجربة:

عندما تجد المستفيد "الكوتشي" يفكر ويتكلم في حدث حزين إياك أن تجعله يخفض رأسه للأسفل لأن بهذه الطريقة سيتمادى في الحزن والألم، بل أجعله يرفع رأسه ويحافظ على هذه الوضعية، وبهذا تسيطر على الحالة، فيتلاشى شعور الحزن سريعاً.

جربها مع نفسك حين تشعر بالحزن، إياك أن تنظر للأسفل أو تجعل رأسك يتجه للأسفل بل للأعلى قليلاً وللأمام، وهكذا تسيطر ويتلاشى الحزن سريعاً مع الحفاظ على درجة تنفس تسلسلية.

احذر من حالات الحزن فهي مدخل كبير من مداخل الأمراض النفسية والعصبية والعضوية.

وتذكر: عندما تطبق التقنية أعلاه ألا تخبر "الكوتشي" المستفيد، بل افعها بدون وعي منه، وبذلك تأتي ثمارها.



## لماذا نحتاج الى جلسات كوتشينغ؟

يمكنني أن اوجز لك أولى القواعد التي تنص على مدى الحاجة الى جلسات الكوتشينغ من خلال مقولة ايمانويل كانت: " من الصعب على الفرد المنعزل حل مشاكله لأن عدم النضج أصبح شبه طبيعي بالنسبة له"

وان تأملنا جيدا في هذه المقولة نستطيع أن ندرك لما يستمر بعض الأفراد في الحالات الضبابية وحالة الضياع والضلال وتعذيب الذات والنظرة الدونية للذات أو التمر والسخرية من الذات والمجتمع والآخر ولما قد يصل احيانا الى حالات المازوخية ( التلذذ بتعذيب النفس)، او يصل الى حالات السادية (التلذذ بتعذيب الاخر)

لأن كل تلك الحالات قد تصبح جزءا من طبيعته المألوفة وبالتالي لا يستطيع بدونها أن يشعر بنفسه .

لقد اصبح من خلالها يرى نفسه شخصية سوية وطبيعية وبدونها لا يرى ذلك. اذن هي مرحلة عميقة من حالة الايمان على غير المنطقي وغير الطبيعي وأراها أسوء الحالات المنتشرة مؤخرا وقد يقع فيها الكثير من الأفراد وهم يعتقدون بأنهم أسوياء



## انتبه إلى ما تقول:

الكلام الذى يخرج من الفم له تأثير على العقل اللاوعي حتى لو كان مزحة لأن عقلك اللاوعي لا يعلم أنك تمزح .

إنتقاء الكلمات و الإنتباه لكل ما يخرج من فمك

له تأثير على طريقة تفكيرك حيث أن العقل اللاوعي يُسجل كل كلمة تخرج ويكون لها تأثير

ربما يكون التأثير بسيط ولكنه مؤثر "

كثرة ترديد كلمات مثل : ( مصيبه . كارثة . مشكله . فقر . إكتئاب . سلبية . زفت ) ، وكلمات أخرى كثيرة نردها من باب المزح يسجلها العقل اللاوعي ومع التكرار المستمر يتبناها عقلك كقناعة جديدة وتبدأ هذه الكلمات فى خفض تردداتك

وإذا كانت هذه الكلمات مصحوبه بمشاعر حقيقية تتحقق

مثل : المال وسخ دنيا وإقتناعك بهذا يجعل عقلك يصنف المال كشيء غير مرغوب فيه فتجد نفسك تعمل بكد وكفاح دون نتيجة ملموسة



مثال آخر : طبع البشر غدار

فيتبنى العقل نظرية أن البشر غدار فيتبرمج على هذا الأساس  
"

والكثير و الكثير من الأمثلة الشعبية والمقولات الشهيرة التي  
نرددتها دائما ونصدقها فنقع بها عقولنا فتتجلى في واقعنا.

يجب أن نحسن اختيار الكلمات في حديثنا وفي تفكيرنا

فبدلاً من الألفاظ السلبية التي تضر على مر السنوات نعمل  
على تغييرها بألفاظ وكلمات إيجابية ونغذيها بالمشاعر  
فتتجلى...

عندما نعتاد على الإيجابية في المشاعر والألفاظ تتغير برمجة  
العقل بشكل كلي وواعي ولاوعي للوصول لأفضل النتائج "

على العقل الواعي قيادة الفيل الأزرق اللاوعي حتى تتحسن  
وتتغير حياتك نحو الأفضل

برمج عقلك قبل ان يبرمجك عقلك



## قس درجة وعيك:

ان سألتني ما هو أفضل مؤشر لقياس درجة الوعي عندي؟

سأقول لك: تأمل في نفسك حين تمر بحدث او موقف سيء او صعب بمعنى آخر : كيف تتعامل وتواجه تحديات الحياة الصعبة؟

وكما قلت سابقا لا نسميها في لغة الكوتشينغ بمشاكل بل تحديات .

اسال نفسك: هل تعرف كيف تستثمر هذه التحديات التي تواجهك لصالحك ام تجعلها تستمر في العمل ضدك اكثر ؟

ابدا بسؤال نفسك واعرف الاجابة لتعرف هل انت واعى بالفعل حتى في لحظات التحديات ام عند هدوء الامور فقط



## فضفضة لايف كوتش:

خليك مرن وعش الحياة بكل ما فيها :يوم حلو ويوم..

خذ لك فنجان قهوة وعش الحياة.....

في النهاية ترى ما في احد اخذ منها شيء، هداً اعصابك اهدا  
وابدا وعش واترك الناس تعيش ..

الحياة حلوة فقط عندما تفهمها بقوانينها

كل واحد في الحياة له رؤيته طريقته والحياة نفسها لها طريقته  
وقوانينها والاختلاف وارد صحي لما تكون غايته التعلم والفهم  
ماهو المناطحة والمضاربة وتصلب الفكر.

وانتبه تدخل في الحيط مع احد او تدخل احد الحيط

والله ما تستاهل، واضحك ولو ما قدرت، ابتسم فقط

جرب أن تبتمس ولو تمثيل وأكد ستبتمس فعلا.

د. عبد القادر العداقي



## من وحي جلسة كوتشينغ:

جلس على الكرسي وهو مستاء جدا من وضعه، فقال لي: "أتعلم، ما زلت شابا في الأربعين وجمعت ثروة كبيرة، لكنني أحس أنه رغم كل ثروتي إلا أنني حتى الآن ما زلت لا أعرف ما هي الأشياء الجميلة في الحياة؟ أتعلم، أحس وكأنني أفقدها رغم أنني لا أعرفها، أشعر أن المال يقف في بعض الأحيان عاجزا بل فقيرا أمام شرائها، وقد تعبت وأنا أبحث عنها. فهل يمكنك أن تقول لي من خلال تجربتك وخبرتك ما هي؟"

فقلت له: "بصراحة أظنك كرجل تفتقد إلى حنان امرأة تحبك بصدق، ولن تجد هذا إلا عند أمك منبع الحنان، أو أختك الطيبة أو بنتك الحنون، ولكن على أساس تكمل حياتك وتحس برجولتك، فأظنك تفتقد إلى أهم شيء: زوجة مخلصه وفيه صادقة في حبها لك، بفعلها وقولها، وتقدر أبسط الأشياء التي تقوم بها لأجلها، وفي زحمة الحياة وأحداثها ومشاغلها تسانداك وتدعمك، فالمرأة الصادقة في حبها وطن للرجل فلا يحس بداخله بغربة.



أما المرأة فأعتقد أنها تفتقد في الحياة إلى حزن رجل يحبها بصدق، ولن تجد هذا إلا عند أب حنون أو أخ كريم أو ابن طيب، لكن على أساس تكمل حياتها وتشعر بأنوثتها، فأظنها تفتقد إلى زوج صادق في حبه، يستطيع أن يقدرها ويعرف قيمتها وأهمية وجودها في حياته. فالرجل الصادق أمان وجندي مخلص يحرص الوطن الذي هو زوجته".

قد تفتقد أيضا إلى الأصدقاء الأوفياء المخلصين، وإلى الأولاد الصالحين البارين، أو إلى لقمة حلال طيبة طاهرة من عرق جبينك من غير أن تهتم بكميتها، أو إلى سقف فيه ستر وحب وأمان وحنان ولا يهتك حجمه أو مساحته.

وأهم الأشياء التي من الممكن أن تفتقدها أيضا الصحة والعافية ورضى الله عليك، وكذلك دعوة أم وأب في كل صباح ومساء ورضاهما.

هذه أهم الأشياء التي من الممكن أن تفتقدها والتي يقف المال عاجزا وفقيرا أمام شرائها.

تذكر أن تفكر فيها وتبحث عنها، ولا تلهث خلف المال

فقط.



ولا تنس نفسك وسط زحمة الحياة واستمتع بالأشياء الجميلة.

وفي النهاية أقول لك:

أسأل الله لك يقينا يملأ قلبك وقناعة تزيح همك وعلمًا ينير طريقك.

اللهم اجعل الدنيا في يديه ولا تجعلها في قلبه.

د. عبد القادر العداقي

**إضاءة:** 

إن الإنسان مهما بلغ من نجاحات ومهما حقق من إنجازات على المستوى المادي إلا أن فرحته لن تكتمل وسيظل دائماً يرافقه ذلك الشعور بأن شيئاً ما ينقص، أو أنه ليس على ما يرام.

ولهذا وحتى يعيش حياة متوازنة، ويتخلص من ذلك الشعور، وجب عليه إعادة النظر في عجلة حياته ومعرفة ما الجوانب التي بالغ في التركيز عليها وما الجوانب التي أغفلها وتحتاج منه إلى اهتمام كبير وعاجل...



وأكد بإعادته النظر في عجلة حياته سيعمل على إعداد خطة واعية تمكنه من تجاوز النقص واضعا يقينه في الله تعالى بأنه سيرزقه في الوقت الذي يكون جاهزا لاستقبال هذا الرزق.

اللايف كوتش خديجة كريم

تطبيق: 

1- عد إلى المجالات الثمانية التي تشكل عجلة حياتك ( الروحي، العقلي، النفسي، الجسدي، الأسري، الاجتماعي، المهني، المالي ) وتأملها جيدا، ثم حدد:  المجالات التي تهتم بها بشكل مبالغ فيه:

.....

.....

.....

المجالات التي فيها تقصير وتحتاج منك إلى اهتمام:

.....

.....

.....



2- رتب المجالات حسب نسبة أهميتها بالنسبة لك:

.....

.....

.....

.....

3- ابدأ بالمجالات التي تحتاج إلى تدخل عاجل وحدد الاجراءات التي ستقوم بها (لكل مجال) حتى توازن العجلة وتعيش حياة متوازنة :

.....

.....

.....

4- حول تلك الاجراءات إلى أهداف ذكية صغيرة (واقعية، محددة، قابلة للقياس، قابلة للتحقيق)

.....

.....

.....



## الأركان الستة لاختيار شريك الحياة:

من بين التساؤلات الكثيرة التي تأتيني عبر البريد الإلكتروني أو الواتساب وحتى في جلسات الكوتشينغ، هناك سؤال دائما يشغل أذهان الكثيرين منا وخاصة أنه مهم جدا في عملية بناء الأسرة وتماسكها، وهو :

أيهما أفضل: الزواج التقليدي أم الزواج عن حب؟

إن الحب مهم جدا في العلاقة الزوجية بين الطرفين من أجل تماسكها واستمرارها على المدى البعيد، ولكن نفسيا ليس هناك طريقة أفضل من الأخرى، سواء تزوجت زواجا عن حب أو زواجا تقليديا. لكن المهم على وجه التحديد هو مراعاة الأركان الستة لاختيار شريك الحياة وهي كالآتي:

(1) الركن الديني: (هل هو تدين فكري أم سلوكي أم انفعالي)، فلا تحاول بناء العلاقة وفق الشكل الخارجي للتدين (المظهر، الكلام، عبادة الجوارح...) بل احرص على أن يكون هناك توافق كمي ونوعي.



- (2) **الركن النفسي**: يجب معرفة نمط سماته الشخصية، ومعرفة نمط شخصيته: هل هي شخصية شكاكة، قلقة، مزاجية، درامية، أم متفائلة، عقلانية، متفهمة... فترى ما مدى توافق السمات الشخصية بينكما.
- (3) **الركن العقلي**: ما مدى التوافق الفكري بينكما؟ وركز كذلك على معرفة مدى توافق الاهتمامات والرغبات بينكما، ومدى تقارب نظرتكما إلى الحياة، والآخرين، الزواج، والأسرة ...
- (4) **الركن الاجتماعي**: والمقصود هنا البيئة التي ينحدر منها الشخص (بيئته الشخصية، سمعته)
- (5) **الركن الجسدي**: المظهر الخارجي، الشكل...
- (6) **الركن المالي**: العمل، الوظيفة، ...


### ملحوظة:

معظم عمليات الاختيار والارتباط تركز على الركنين الأخيرين (الجسدي والمالي)، لكن الاختيار على هذا الأساس بنسبة كبيرة قد يؤدي إلى فشل العلاقة مستقبلاً، خاصة وأنه بعد الزواج بفترة والنضج العالي يقل الاهتمام بالركن الجسدي ويتم التركيز أكثر على الجوانب الأخرى.

وبالنسبة للركن المالي فلا بد من توفر القدر الكافي و المناسب لإتمام الارتباط والعيش الكريم وفق إمكانيات كل من الطرفين.



## تطبيق:

إذا كنت متزوجاً: 

- حدد الأركان التي على أساسها اخترت أو اخترت شريك الحياة:

.....

.....

.....

إذا كنت في طريق البحث عن شريك الحياة، ركز على الأركان الستة المذكورة أعلاه.



## اضطراب ما بعد الصدمة:

إن اضطراب ما بعد الصدمة حالة منتشرة بين الكثير من الأفراد، فكل واحد منا، وبدون استثناء، معرض لأن يمر بتجربة مؤلمة مخيفة خارج عن إرادته و سيطرته. وهناك من ينجح في تجاوزها، وهناك من يصعب عليه تجاوزها والتعامل معها، فتظل هذه التجربة المؤلمة والصادمة في ذاكرته لتتحول إلى حالة نفسية تسمى اضطراب ما بعد الصدمة، وإذا لم تتم معالجتها فإنها ستتحوّل إلى مرض نفسي وعضوي.

وبالمناسبة فكل فئات المجتمع معرضة لاضطراب ما بعد الصدمة على اختلاف أعمارهم، فالأمر كله يتعلق ببيكولوجية الفرد نفسه وصلابة المناعة النفسية عنده.

وتعبير الأطفال عن الصدمة يختلف عن الكبار، فيمكن أن يكون في حالات على شكل أعراض جسمية أو اضطراب في النوم، رفض الطعام، رفض الذهاب إلى المدرسة، أحيانا الانطوائية وأحيانا أخرى التبول اللاإرادي أو صراع متواصل مرتبط بأحد الوالدين..

باختصار عند ملاحظة أي تغيير في نمط الطفل وسلوكاته، فإنه يتوجب على الآباء البحث مباشرة عن السبب، فق يكون تعرض لاعتداء لفظي أو جسدي أو جنسي أو غيره.



وأذكر هنا حالة كانت تكره فصل الشتاء، وتشعر بحزن وخوف وتوتر بمجرد نزول المطر، وعندما سألته عن السبب قال أنه في مثل هذا الفصل توفي أحد أقاربه، فشعر في تلك اللحظة باضطرابات عجيبة ولم يحاول التخلص منها، فظلت موجودة عنده (على شكل صور مدركة عن تلك الحادثة) لم يتخلص منها مما أدى إلى استمرار اضطراب ما بعد الصدمة فشكلت عنده عقدة.

إن الذي يعاني من اضطراب ما بعد الصدمة يشعر وكأنه يعيش في حالة حرب وأنه لا يستطيع المواجهة.. وهناك أشخاص لديهم عقدة من تكوين الصداقات، أو الزواج، أو بناء علاقات اجتماعية، وهذا كله مرتبط بصدمة معينة مرت عليهم في حياتهم فنتج عنها أزمة الثقة.

كيف يمكن أن تعالج اضطراب ما بعد الصدمة؟  
حاول إن أمكن أن تستشير مختصا خبيرا في هذا الأمر للتعامل مع هذه الحالة ولوضع خطة علاجية والالتزام بها للوصول إلى نتائج مرضية.

الدكتور عبد القادر العداقي



## الشخصية السامة:

الشخصية السامة هي شخصية تفقدك شخصيتك وراحة بالك وتسعى إلى تحطيمك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، لا تقدر العمل الذي تقوم به، تتعبك وتتغذى على طاقتك الإيجابية، تفسد فرحتك وتغار من إنجازاتك.

تتميز كذلك بكونها ذكية بغض النظر عن مستواها التعليمي، تعطيك السم على جرعات، يؤثر على نفسك وصحتك، وتجعلك تصل إلى مرحلة الانهيار.

صاحب الشخصية السامة يؤثر عليك بكلماته ونظراته وأفعاله وأفكاره وطاقته السلبية.

يمكن أن يكون هذا الشخص صديقا، صديقة، زوجا زوجة، أختا أختا، زميلا زميلة، همه الوحيد إحباطك، يقلق إن راك بخير، أو شعر بطاقتك الإيجابية. أحيانا يفسر نيتك الطيبة وأفكارك من وجهة نظره المسمومة بسوء.

وجودك مع صاحب الشخصية السامة يتسبب في تأخر تحقيق أهدافك وطموحاتك ويشعرك بالعجز، فهو دائما يجرك إلى الفشل والهزيمة النفسية حتى لا تكون أحسن منه.

صاحب الشخصية السامة غيور جدا، كثير الشكوى، وبمجرد ما يراك في حالة سعادة وفرح يشرع في تذكيرك ببعض الذكريات المؤلمة التي يعرفها عنك، أو مواقف، أو لحظات مرض أو معاناة قاسيتها.



يحبطك، ويمنعك من التقدم بطريقة غير مباشرة، وغالبا ما يحملك مسؤولية فشله في الحياة وعدم تقدمه.  
 إنه شخصية ضعيفة داخليا قوية خارجيا، عصبية وكثيرة الغضب، يتظاهر بالثقة رغم انه فاقد لها، متعال متعطرس، متسلط عنيد، يتحدث بصوت عال، يحاول أن يلغي وجودك أمام الآخرين، فيتجاهلك، يفتخر بإنجازاته ولا يعترف بإنجازات الآخرين، يعاني من عقد نفسية، ويعيش بتوتر وسلبية.

إذا عيشت هذا النوع الذي يمتلك شخصية سامة فاعرف أنك ستكون في حالة ذبول دائم، وبؤس نفسي، وألم جسدي.  
 وحتى تنقذ نفسك من هذه العلاقة، احرص على المحافظة على حبك الدائم لذاتك، والصورة الإيجابية عنها، وتذكر أن حياتك مبنية على أهدافك وطموحاتك وأحلامك، فركز عليها واسع لتحقيقها بعيدا عن الشخصيات والعلاقات السامة.

الدكتور عبد القادر العداقي



## الشخصية النرجسية:

صاحب الشخصية النرجسية هو شخص مريض، يملك شعورا مبالغاً فيه بالأهمية، وبأنه صاحب الفضل في كل شيء، ورغم أن كل واحد فينا فيه نوع من النرجسية بداخله والتي تميل إلى حب الذات وعشقها إلا أن ذلك يظل لا شيء إذا ما قورن بالشخص النرجسي، والذي قد تصل إلى درجة المبالغة في الأمر وتضخم الأنا. لذلك يجب الانتباه من الشخص النرجسي لأنه لديه اضطراب عقلي يعرف باسم اضطراب الشخصية النرجسية.

ولو بحثت عن اصل الكلمة لوجدت أنه مصطلح يوناني قديم، يقال إنها أسطورة قديمة معروفة باسم إله يعرف باسم "ريكسوس" كان اية في الوسامة وعاشق لنفسه ومعجب بها حد الموت، لذلك عندما رأى نفسه ذات يوم أعجب بها إلى درجة غطس داخل الماء فمات.

صاحب الشخصية النرجسية مريض ويرى نفسه دائماً أنه أفضل من الآخرين، هو أيضاً شخص أنيق، مهتم بمظهره، إلا أن كلامه عن الآخرين كله انتقادات، خاصة عندما يتجاهلونه، فهو لا يتقبل ذلك.



في حالة وجود شخص نرجسي داخل العمل فاعلم أنه لا يمل من المدح ولكسبه أكثر من ذلك..  
هناك خيط رفيع بين النرجسية وحب الذات، وبين الثقة بالذات التي تعطي الانسان التوازن الذي يحتاجه في الحياة دون التأثير على علاقاته الانسانية.

والشخص النرجسي في الغالب ينمو لديه حب الذات بشكل كبير ليتحول إلى نوع من الإدمان وتدمير حياة الآخرين دون اكثرات أو اهتمام، كما أنه لا يجيد بناء علاقات اجتماعية سليمة، يسعى دائما للشعور بالأهمية والتميز والنجاح.  
ولكسبه احرص على إشعاره بأهميته، فهو فعلا متحدث لبق، منفتح على الآخرين، لكن معظم علاقاته سطحية قائمة على المصلحة والمديح المستمر. وعلى مستوى العلاقات العاطفية فهو يبحث عن شريك حياة يكون مرآة عاكسة للأشياء التي يبحها ويرغب في رؤيتها.

نشأة الشخصية النرجسية:

نجد معظم الاباء والامهات يبالغون في تمجيد أولادهم في مرحلة الطفولة، وهناك تبدأ عملية تغذية الشخصية النرجسية عند هذا الطفل، وتبدأ رحلة العناء مستقبلا، هناك أيضا شخصيات نرجسية نتيجة لتعرضهم لضغوطات في الماضي



أو ظلم أو تهميش مما يولد لديهم ردة فعل انتقامية في المجتمع، فنتضخم لديهم مظاهر الأنا الزائفة بشكل كبير، فيصبحون نرجسيين.

الدكتور عبد القادر العداقي



## الشخصية المثالية:

السعي للكمال مشكلة معظم الناس وخاصة الذين لديهم شعار  
"لن أقوم بتقديم أي شيء إلا إذا كان جيدا وتاما"

هذا النوع إذا لم يشبع رغباته ولم يحقق بعض أهدافه يدخل  
في حالة اكتئاب، لان معظم الازمات والمشكلات والعوائق  
النفسية اسبابها السعي المفرط للكمال و المثالية.

ولتوضيح اسباب هذه المثالية غير المرغوبة لابد من الرجوع  
إلى الصور المدركة عندك في مرحلة الطفولة وطريقة  
التربية التي تلقيتها، ربما تكون احيانا حماية الاهل الزائدة او  
اتكالية، أو حرص شديد على تعويدهم على المثالية، فمثلا نجد  
الام تامر ابنها بالاتي:

لا تقم بزيارة صديقك إلا ومعك هدية، لا تدع صديقك إلا إذا  
كان البيت مرتبا، لا تقم بشيء إلا بعد التأكد من أن أداءك  
سيكون جيدا..... الخ

إنها مثاليات تغذي عقلك الباطن وتظهر على شكل سلوكيات  
وعقد نفسية خاصة عندما تكبر. والبعض من الاباء يحاسب  
ابنه اذا لم يحصل علي الدرجة الكاملة حتى وإن كان الفرق  
نصف نقطة فهو يريد منه دائما الكمال ويتهمه بالإهمال وعدم



الاهتمام مما يجعل الابن يشعر بعدم الرضى فيسعى دائما للكمال وفي أثناء ذلك يقارن نفسه بالآخرين، مما يجعله يشعر دائما بالنقص، فلا يستمتع بإنجازاته ولا يفتخر بها.

للتخلص من المثالية درب نفسك على عدم المثالية المطلقة اقبل الفوضى في حياتك، غامر ولو مرة، نفذ هدف من أهدافك وأعلن عن هذا الانجاز، وافتخر به ، واجعل الخطأ سببا للتعلم، وتذكر ان الفرصة دائما متاحة أمامك، وأن القادم أجمل وأفضل بإذن الله تعالى.

الدكتور عبد القادر العداقي



## الصوت الداخلي:

مما لاحظته واستنتجته من خلال دراستي لعلم اللايف كوتشينغ وتجاربي مع الأفراد في جلسات اللايف كوتشينغ : بأن بداخل كل فرد منا فرد اخر نعيش معه، قد نعرفه جيدا ونفهمه، وقد لا نعرفه أو لا نفهمه، بحسب سلامة الحالة النفسية والمزاجية لكل منا.

هذا الفرد هو الذي قد يساهم ويساند ويجشع على إكمال مسيرة حياتنا، أو قد يعرقلها،

ومن هنا تأتي فكرة الاحتياج لجلسات اللايف كوتشينغ لمعرفة كيفية فهم هذا الشخص الذي بداخلنا؟ وهل نحن في حالة تسمح بالاستماع إليه؟ .

بالمناسبة يسمى هذا الشخص (بالصوت الداخلي)، وقد يكون صادقا في توجيهه لك وقد لا يكون، فيجعلك تعتقد بأنك صاحب حاسة سادسة، أو ذكي جدا، أو صاحب حدس قوي...

ما مدى سلامة هذا الفرد الذي بداخلك (الصوت الداخلي) ؟ والأهم هل تأكدت أولا من سلامتك انت من التعثرات والتجارب السابقة وكتلة الألم الداخلي؟



## نصيحة لك أيها اللايف كوتش:

اعلم بأن العلاقات الصادقة بين اثنين لا تقاس بمقدار الحب بينهم بل بمقدار حجم الأمان الذي يمنحه كل طرف للآخر. أن تبوح له، أو لها، بكل ما ينتابك من قلق أو ضعف أو ألم أو فرح أو أي شيء، أن تشارك ذلك، أن يراك في لحظات ضعفك دون أن تشعر بأنه أو انها ستخذلك أو سيقهرك يوماً ما بتلك اللحظات التي مررت بها .

أنت حين تصل إلى درجة الأمان في العلاقة، فهذا يعني بأنك وصلت الى أسمى درجات الطمأنينة في علاقاتك مع الآخر، وتلك أعمق مراتب الحب، وإن أردت أن تعرف معنى الأمان، انظر إلى ذلك الطفل وهو يتبع والديه الى أي مكان إنه يفعل ذلك، ليس من باب المحبة، بل من باب المحبة العليا (الأمان في العلاقة) لذلك يصعب في العلاقات التي ينكسر فيها أمان الحب، (عدم الخوف من البوح وتتحول الى الخوف من البوح)، أن تستمر حتى وإن كان الحب نفسه موجوداً.



ختاما ايها اللايف كوتش، أول خطوة تقوم بها مع المستفيد "الكوتشي" منحه طابع الأمان وأنتك مستودع أسرار ه وبعدها يمكنك عمل جلسة كوتشينغ ناجحه له.



## دروس وتجارب من الحياة :

قال لي يوماً: "لا شك أن لك دروساً وتجارب كثيرة في الحياة، أخبرني عن أعظم ما تعلمته منها؟" قلت له: "الكثير... ومن ضمنها هذه السبعة، خذها واكتبها وعلقها وانظر إليها كل يوم، واعمل بها، وستصنع الفرق الكبير في حياتك بأمر الله :

1. ضع الله أمامك ثم أكمل الطريق ولا تخشى شيئاً.
2. أنت بخير مهما حدث ويحدث لك، شريطة أن تتوي الخير (النية)، فكل شيء يبدأ من داخلك أنت لذا لا تهتم كيف يفسر الناس نواياك.
3. إحياء الموتى هو المستحيل الوحيد في الحياة، ماعدا ذلك هناك إمكانية حدوث أي شيء، لذا أنت المسؤول عن نفسك ووقتك في الحياة.
4. لا شيء عظيم في هذه الحياة يحدث فجأة، لذا رتب فوضى عقلك ومشاعرك وبعدها سيحدث الشيء العظيم.



5. أعظم سلاح ستحارب به التعلم والعلم والتدريب والكوتشينغ، والتطوير المستمر يصنع الحياة العظيمة.
6. البدايات الصغيرة تصنع المعجزات والأعمال العظيمة إن استمرت.
7. أعظم درس (انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لاشيء)

من سلسلة دروس كتاب انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لاشيء.

تذكر أن تكتبها وتعلقها وتحرص على العمل بها.

د. عبد القادر العداقي



## ماذا تعلمت من أكاديمية

## الدكتور عبد القادر العداقي الدولية؟



## لايف كوتش رباب (لبنان)

- ✓ تعلمت أنه مهما كبرنا علينا أن نواصل التعلم، ومهما تعلمنا ينقصنا الكثير.
- ✓ تعلمت أن أعرف قيمة ذاتي أكثر.
- ✓ تعلمت ألا أربط سعادتي بالآخرين.
- ✓ تعلمت أنه مهما تعثرت يجب أن أنهض وأبدأ من جديد.
- ✓ تعلمت أن أكون قوية كي أساعد من هم بحاجتي لأن ضعفي لا يساعدهم.
- ✓ تعلمت ألا أسمح لشيء أن يقف في طريقي وإذا أغلق بوجهي طريق أفتح طريق جديد بنفسني.
- ✓ أصبحت أرى حياتي من منظار آخر، أصبحت أرى كل شيء من الجانب الإيجابي.
- 👏 شكرًا دكتور عبد القادر العداقي على كل ما تقدمه لنا.



## لايف كوتش خديجة (المغرب)

انضمامي إلى أكاديمية عبد القادر العداقي وتدربي على يده علمني الكثير:

✓ حفزني لمواصلة التركيز على أهدافي حتى تتجلى على أرض الواقع.

✓ تعلمت أن البيئة الداعمة مهمة جدا لتيسير تجلي الأهداف، والحمد لله تيسرت بفضل مجموعة الأكاديمية التي تشهد تفاعلا يوميا داعما وموجها...

✓ ازدادت ثقتي بقدراتي فانعكس ذلك بشكل إيجابي على إنجازاتي التي أفخر بها كثيرا بفضل الله تعالى.

✓ اكتسبت ولازلت أكتسب الشحنة الإيجابية من خلال جلسات الكوتشينغ الملهمة التي تفيدني بشكل يومي وتثير الطريق للمضي قدما بكل ثقة وتفاؤل مهما كانت التحديات

✓ اكتسبت عادة الكتابة التي أحبها كثيرا.

✚ إن أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية تتميز بالحرص الشديد على نشر ثقافة اللايف كوتشينغ وتصحيح المفاهيم والنهوض بالذات الإنسانية، بالإضافة إلى المتابعة والتحفيز اليومي من خلال الجلسات الملهمة.



ولا أنسى أن اشير إلى حضوره الدائم والذي نقدره  
كثيرا: يجيبك إن سألت ويوضح لك إن استفسرت،  
عملا بمقولته الشهيرة: "بناء البشر قبل الحجر".  
فشكرا جزيلا دكتور على ما قدمته وما تقدمه لنا، بارك  
الله في علمك ووقتك وصحتك.



## لايف كوتش جواهر (المغرب)

لكثرة العمل كنت أقضي وقتا طويلا في الكتابة والقراءة فلم أكن أعيش بطريقة صحية كنت أركز على العمل على حساب صحتي. تدربت على يد الدكتور فتعلمت الكثير:

- ✓ تعلمت تنظيم الوقت وإدارة الأولويات
- ✓ تعلمت كيف اخذ وقتا للراحة والنوم
- ✓ اكتسبت الثقة بالنفس، والجرأة
- ✓ تحسن صوتي وأصبح مسموع
- ✓ أصبحت لدي القدرة على تقديم محاضرات وجلسات
- ✓ أصبحت أفخر بذاتي أصبحت أنا كما أريد : جواهر المدربة جواهر اللايف كوتش المرشدة النفسية.
- ✓ مع الدكتور تعلمت الكثير عن الكوتشينغ واستفدت الكثير.

✓ فشكرا جزيلا دكتور عبد القادر العداقي على كل عطاياه وعلى كل مجهوداته. جزاه الله عنا خيرا.



## لايف كوتش فوزية (المغرب)

لن أنكر أنني خضت مجال التنمية الذاتية قبل التعرف على الدكتور العداقي ، أثناء هذا المسار كان لي شرف مقابلته وحضور أول دورة مباشرة له بمدينة أكادير حول ثلاثين كسارة الجليد، وبعد انضمامي لأكاديميته والتعامل معه عن قرب تغيرت أشياء كثيرة في حياتي: نظرتي للأمور، أولوياتي في الحياة، زاوية النظر لكل ما يتعلق بحياتي. فأقول:

- ✓ أن أول خطوة للنجاح معرفة الذات، والوعي بقيمتها وتفردتها وتميزها.
- ✓ تعلمت أن مسار النجاح لا بد له من نقطة انطلاق وتحديد أهداف واضحة وواقعية
- ✓ تعلمت أن الفشل ومواجهة التحديات مراحل هامة ومهمة في مسار النجاح والاهم كيف نتجاوزها.
- ✓ تعلمت أن نشوة الفرحة بالنجاح ليست في نقطة محددة (بلوغ الهدف) بل في كل خطوة، في كل ثانية من مسار النجاح.
- ✓ تعلمت أن لنفسي علي حق وأن علي أن أنهض بذاتي لأنني لم أولد لأكون لا شيء، وفي نفس الوقت، أن



- لغيري نفس الحق، وبالتالي اختلاف الطبائع والأفكار  
لا يحول دون احترامنا لبعضنا البعض.
- ✓ تعلمت أن أدع نظرتي للحياة رائعة حلوة تفاعلية وإيجابية.
- ✓ تعلمت أن أعيش اللحظة أتفاعل مع كل حدث تفاعل وجداني مشاعري
- ✓ تعلمت أنني لا يمكنني إدراك هذه الأشياء دون تدريب وتعلم ودراسة
- ✓ تعلمت مع الدكتور أن الحياة خبرة لن ندركها إلا بالتسلح بالعلم والمعرفة.
- ✓ تعلمت أن الكوتشينغ أسلوب حياة : حياتي أولاً ثم الآخرين.

✚ ممتنة أنا لله الذي جعلني أتعرف عليه، وممتنة للدكتور عبد القادر العداقي على كل ما علمته لي بشكل مباشر أو غير مباشر: وتكفيني همستك لنا:

" تمسك بالحياة جيداً فإن فيها ما يستحق: إنه أنت "



### لايف كوتش فتيحة (المغرب):

- ✓ تعلمت أن العلم لا سن له وأنني لم أولد لأكون لا شيء .
- ✓ تعلمت التشبع بالطاقة الإيجابية.
- ✓ تعلمت أن أبشر بالخير وأبشر الآخرين.

✚ شكرا دكتور ومتلهفة للمزيد إن شاء الله.

### لايف كوتش (المغرب):

الحمد لله وله المنة فبفضله تنورت بصيرتي للخوض في درب  
التنمية الذاتية للنهوض بذاتي.

### لايف كوتش (الجزائر):

أجمل شيء تعلمته مع الدكتور الفاضل عبد القادر العداقي أن  
هناك دوما أمل جميل ينادينا كي نستمر بالتطور والرقى.



### لايف كوتش سبيل زكرياء (المغرب):

أود أن أقدم باقة شكر كبيرة ممزوجة بالامتنان والتقدير، لمن  
أضاء قناديل العلم والمعرفة في قلوبنا، لمن قيل في حقه:

قم للمعلم وفه التبجيل      كاد المعلم أن يكون رسولا

إلى الدكتور الفاضل عبد القادر العداقي، مهما قلت من كلام  
المدح والثناء في حقك يبق قليل، فقد أضأت بنور العلم  
حاضرنا ومستقبلنا.

### لايف كوتش أسماء:

أنا بدوري تعلمت على يد بعض المدربين وبمجرد حصولي  
على الشواهد انقطع الاتصال بهم، لكن مع الدكتور عبد القادر  
العداقي الجليل استمر التواصل واستمر التعلم، فهو يدربك  
ويحفزك ويأخذ بيدك ويكونك تكويننا متميزا.

أجمل شيء الاستمرارية. أطل الله في عمره ورزقه الصحة  
والعافية.



**نبذة عن المؤلفين:**  
**الدكتور عبد القادر العداقي**  
**اللايف كوتش خديجة كريم**



## نبذة مختصرة عن الدكتور عبدالقادر العداقي:

عبد القادر العداقي: هو خبير التدريب والكوتشينغ يعرف بصانع المدربين واللايف كوتش من خلال منهجية-PTM MCC7 للتدريب والكوتشينغ. وهو مؤلف وكاتب حاصل على دكتوراه إدارة أعمال تخصص تسويق من الولايات المتحدة الأمريكية دبلوم الصحة النفسية، واشتغل في عدة مناصب قيادية وإدارية في عدة شركات ومؤسسات ومستشفيات مختلفة المجالات والجنسيات حول العالم .

الدكتور العداقي : مبتكر منهجية الدكتور العداقي للتدريب واللايف كوتشينغ PTM-MCC7 ونهج انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء، ومنظومة الطفل الذكي SKS الدولية، وهو مدرب ولايف كوتش ومستشار ومحاضر في التنمية الذاتية (التدريب الكوتشينغ التسويق والصحة النفسية الفلسفة والقيادة والادارة وتطوير الفكر الانساني)، ومؤلف وكاتب للكثير من الكتب المتخصصة في عدة مجالات مختلفة ومتنوعة.

الدكتور العداقي : أسس اكااديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA للتدريب والكوتشينغ وهو عضو معتمد ومؤسس في البورد العالمي الامريكي للتدريب والكوتشينغ GTB-USA والاكاديمية الكندية للتطوير والتدريب CADT



ومنظومة الطفل الذكي SKS الدولية ويهدف الى تدريب مليون إنسان حول العالم من مختلف الجنسيات وتنفيذ جلسات اللايف كوتشينغ والتشافي الذاتي لهم ( جلسات التوجيه والارشاد الحياتي - كمرشد حياة).

درب الدكتور العدافي **باللغتين العربية والانجليزية** في اكثر من عشرين دولة حول العالم، سافر اليها، وهو مقدم برنامج جلسة كوتشينغ مع الدكتور عبدالقادر العدافي، وشارك في الكثير من البرامج التلفزيونية والإذاعية في عدة دول مختلفة. تخرج على يديه الالاف من المدربين واللايف كوتشز والمرشدين والمستشارين والمحاضرين والقادة ورواد الاعمال والطلبة والتلاميذ والافراد حول العالم تدربوا على يديه وتعلموا مجموعة من التقنيات والاستراتيجيات التي مكنتهم من استخدامها مباشرة للحصول على نتائج أفضل في حياتهم الشخصية والمهنية والتي غيرت مجرى حياتهم والكثير منهم الآن يمارس التدريب واللايف كوتشينغ والاستشارات والميتورينغ والعمل في مجال التنمية الذاتية وغيرها وتأسيس أعمالهم الخاصة من خلال منهجية الدكتور العدافي في التدريب واللايف كوتشينغ PTM-MCC7 ونهج انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء و SKS الدولية وبعض النظريات العلمية التي قدمها الدكتور العدافي في مجال التدريب تدريب المدربين واللايف كوتشينغ والتدريس ونهج انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لاشيء.



الدكتور العدافي : يعتبر صاحب البصمة المتميزة في مجال **التدريب واللايف كوتشينغ** (تدريب المدربين واللايف كوتشز ) والتحفيز الايجابي والتشافي الذاتي وطاقة الحياة، مبتكر عدة علامات بارزة في مجال التدريب والكوتشينغ، ومنظومة الطفل الذكي SKS الدولية ، ومنهجية الدكتور العدافي PTM-MCC7 احترافية الكوتش المدرب صناعتنا ونهج انهض بذاتك انت لم تولد لتكون لا شيء.

الدكتور العدافي : **ساعد ودرب الكثير من الافراد حول العالم** على الدخول الى مجال التنمية الذاتية التدريب والكوتشينغ وممارسة المهنة كمدربين ولايف كوتشز، وساهم في تصميم الكثير من الحقائب التدريبية ومساعدة ومساندة الكثيرين على تأسيس مشاريعهم، وافتتاح مراكزهم التدريبية او مكاتب اللايف كوتشينغ، او الترقى في المجال الوظيفي، إضافة الى مساعدة الكثير من الافراد على التشافي الصحي والمعالجة النفسية من خلال جلسات اللايف كوتشينغ والتشافي الذاتي التي يقوم بها.

تدرب الكثير من برامج ومناهج الدكتور العدافي التدريبية سواء في التدريب واللايف كوتشينغ في عدة دول حول العالم من قبل خريجي اكااديمية الدكتور عبدالقادر العدافي الدولية AIA تلاميذ وطلبة الدكتور العدافي.

الدكتور العدافي : **حاصل على عدة تكريمات دولية من عدة** جهات حكومية وخاصة من جامعات وكليات ومدارس



وشركات ومؤسسات وسفارات وقنصليات ومؤسسات المجتمع المدني وهو يساهم في الكثير من برامج خدمة المجتمع المدني على شكل منح تدريبية وجلسات لايف كوتشينغ - توجيه وارشاد حياتي معتمدة من اكااديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA والبورء العالمى الامريكى للتدريب والكوتشينغ GTB-USA والاكاديمية الكندية للتطوير والتدريب CADT ومنظومة الطفل الذكى SKS الدولية .

[WWW.FACEBOOK.COM/ALADAKEE](http://WWW.FACEBOOK.COM/ALADAKEE)



## نبذة مختصرة عن المؤلفة خديجة كريم:

- المؤلفة خديجة كريم أستاذة اللغة العربية بالتعليم الثانوي الإعدادي.
- الهوايات: القراءة والاطلاع على كل ماله علاقة بالكوتشينغ والتنمية الذاتية وعلوم الطاقة.
- رسالتها في الحياة: نشر الوعي الذاتي بتوفيق من الله تعالى.

## حاصلة على دبلومات وشواهد من عدة أكاديميات ومراكز، نذكر منها:

- كوتش مدرسي محترف معتمد من أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية. /البورد العالمي الأمريكي للتدريب والكوتشينغ.
- لايف كوتش معتمد من أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية. /البورد العالمي الأمريكي للتدريب والكوتشينغ
- دبلوم مدرب محترف من مركز مريد للتدريب والاستشارات.
- دبلوم مدرب معتمد في التفوق الدراسي من مركز كفاءات للتدريب والاستشارات.
- دبلوم كوتش معتمد من الاكاديمية الكندية لعلوم الطاقة الحيوية.



- دبلوم الاستشاري المعتمد من مركز مرید للتدريب والاستشارات.
- مستوى اول ريكي طاقة النور من الاكاديمية الكندية لعلوم الطاقة الحيوية.
- دورات وعي وكارما من الاكاديمية الكندية لعلوم الطاقة الحيوية.
- العلاج بالحرية النفسية. (eft)
- العلاج بتقنيات ( peat ) (علاج المخاوف والصدمات).
- دبلوم مدرب تربوي (قضايا الطفولة) من أكاديمية الحياة الدولية.
- الحصول على عدة شواهد في تطوير الذات وتنمية المهارات الحياتية (الثقة بالنفس؛ التفكير الايجابي؛ بناء العلاقات؛ التفكير الابداعي؛ تقدير الذات؛ الذكاء العاطفي؛ تنظيم الوقت؛ التربية بالحب؛ التخطيط الاستراتيجي...).
- التحضير حاليا لدبلوم الماجيستر المهني في اللايف كوتشينغ من أكاديمية عبد القادر العداقي الدولية.



## الفهرس

01	إهداء	-
02	تقديم	-
07	كلمة الدكتور عبد القادر العداقي	-
12	كيف تستفيد من هذا الكتاب؟	-
14	مدخل	-
20	همسة لايف كوتش	-
21	من أجمل ما تبدأ به	-
25	مصاحبة الجانب المظلم	-
29	اجعل لحياتك معنى	-
31	هل أنت فعلا تفكر	-
33	برمج عقلك	-
35	أوقف الأعداء وانطلق	-
37	تذكر (1)	-
39	لماذا لا تتغير نتائجي؟	-
42	الاستعجال	-
43	صبر أم انتظار	-
45	اهزم عدوك	-
46	وكيف السبيل إلى ذلك؟	-
48	تفقد ذاتك	-



- 49..... انتبه لإخلاقك -
- 51..... ارفع وعيك -
- 53..... تأملات من تجارب الحياة -
- 54..... التشافي الذاتي وطاقة الحياة -
- 56..... التسليم والتقبل -
- 57..... ما يؤلم -
- 58..... استراحة -
- 59..... اللايف كوتش والصديق -
- 60..... الوهم -
- 63..... إعادة ولادة الذات -
- 64..... الشعور بالسعادة -
- 66..... لا شيء يحدث صدفة -
- 67..... أنت والآخر -
- 70..... حين تستيقظ -
- 71..... ابدأ الان -
- 73..... كن إيجابيا -
- 74..... الأفكار السامة -
- 77..... تحمل المسؤولية بتوازن -
- 80..... التهذيب الذاتي -
- 81..... رسالة اليوم -
- 82..... لا تربط إنجازك بعمرك -
- 85..... تذكر (2) -
- 86..... لا تقف ضد نفسك -
- 88..... حب الذات الحقيقي والزائف -
- 91..... إن لم تفعلها فأنت لم تفهمها -



- 93.....الجنون والعبقرية..... -
- 94.....قانون الوفرة..... -
- 95.....عالم المال والتجارة..... -
- 97.....مقابلة العمل..... -
- 99.....التحرر من الحزن..... -
- 100.....لما نحتاج إلى جلسات الكوتشينغ؟..... -
- 101.....انتبه إلى ما تقول..... -
- 103.....قس درجة وعيك..... -
- 104.....فضفضة لايف كوتش..... -
- 105.....من وحي جلسة الكوتشينغ..... -
- 110.....الأركان الستة لاختيار شريك الحياة..... -
- 113.....اضطراب ما بعد الصدمة..... -
- 115.....الشخصية السامة..... -
- 117.....الشخصية النرجسية..... -
- 120.....الشخصية المثالية..... -
- 122.....الصوت الداخلي..... -
- 123.....نصيحة لك أيها اللايف كوتش..... -
- 125.....دروس من تجارب الحياة..... -
- ماذا تعلمت من أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي..... -
- 127.....الدولية؟ (شهادات)..... -
- 136.....نبذة عن المؤلفين..... -

## في هذا الكتاب جلسات كوتشينغ ملهمة :-

إسهاماً من أكاديمية الدكتور عبدالقادر العداقي الدولية AIA في نشر ثقافة الايف كوتشينغ تم إصدار هذا الكتاب ضمن منهجية الدكتور العداقي للتدريب والكوتشينغ حيث يخلق بك صانع المدربين والكوتشز الدكتور عبدالقادر العداقي من خلال مادة هذا الكتاب جلسات كوتشينغ ملهمة مع الدكتور عبدالقادر العداقي في رحلة علمية ومهنية عميقة للتعرف على مدى أهمية جلسات الايف كوتشينغ في حياة الفرد وكيفية إحداث الأثر الايجابي في حياته ونمط تفكيره وإبطال التقلبات المزاجية والتحولت النفسية وتقوية العضلات العاطفية عنده ومعالجة الجانب النفسي والخروج من فوضى المشاعر والعلاقات السلبية وتقنيات التخلص من كتلة الألم المتراكمة. كتاب جلسات كوتشينغ ملهمة مع الدكتور عبدالقادر العداقي: يحتوي على قدر كبير من التقنيات والأدوات الخاصة بلسات الايف كوتشينغ تساند وتساعد الفرد على تطبيقها في حياته اليومية للحصول على خارطة طريق للتعرف على الأحداث التي تؤرق حياته وإيجاد الحلول لها والخروج من الحالة الضبابية وبوتقة القطيع إلى الحرية الذهنية والنفسية واستقرار المشاعر الداخلية والتخلي بالمرونة النفسية والصلابة العقلية إضافة إلى رسم الأهداف واستراتيجيات تحقيقها عبر جلسات الكوتشينغ الملهمة ومعالجة جوانب الخلل والضعف أو الوقاية من القرارات الغير متزنة وحالات الاضطرابات النفسية التي تنتاب الفرد نتيجة ظروف وضغوطات الحياة المستمرة والتي تؤدي في حالات إلى تقلبات مزاجية وحالة ذهنية ونفسية غير مستقرة ومتزنة واستدعاء الماضي المؤلم والعلاقات المدمرة السامة ودخول دوامة السجن الذاتي والتفكير المفرط كما تساهم الجلسات على كشف طرق تطوير الذات واستمداد الطاقة الايجابية من خلال ورش العمل والتمارين الموجودة بالكتاب. كتاب جلسات كوتشينغ ملهمة مع الدكتور عبدالقادر العداقي : موجه لكافة أفراد المجتمع ويزود كل من يعمل أو يرغب في أن يعمل أو يتدرب ويتعلم علم الايف كوتشينغ بل حتى العاملين في مجال الاستشارات النفسية والمهنية والإرشاد والتدريب بطرق وأدوات وتقنيات حديثة مبتكرة ومجربة في كيفية معالجة الحالات وتقنيات المساندة على الوقاية والتطوير المستمر إضافة إلى كلمات التحفيز وشحن الطاقة الايجابية سواء لك أو للجميع. كتاب جلسات كوتشينغ ملهمة مع الدكتور عبدالقادر العداقي : رحلة ممتعة مثيرة في عالم الايف كوتشينغ خلاصة أهم النظريات العلمية والتجارب العملية والخبرات المهنية في هذا المجال تساهم في مساندة ومساعدة الفرد على تحسين حياته نحو الأفضل.