

# الوعي الذاتي



## والتمكين تأليف



د. منور عبدالرقيب الصنومي

مدرب معتمد دوليًا عضو البورد العالمي الأمريكي GTB

## إشراف

د. رشيد مورجاني دولة المغرب



الطبعة الاولى

٢٠٢٥م

كتاب  
الوعي الذاتي والتمكين  
عبر الاليف كوتشينغ

تأليف  
د. منور عبدالرقيب الصنومي  
مدرب معتمد دوليا - عضو البورد العالمي الأمريكي GTB

إشراف  
د. عبدالقادر العداقي

الطبعة الاولى  
٢٠٢٥م

## فهرس المحتويات

1. الفصل الأول: مقدمة في الوعي الذاتي والتمكين  
2. الفصل الثاني: اكتشاف الذات - من أنا؟

3. الفصل الثالث: المعتقدات المعيقة والتمكين الداخلي  
4. الفصل الرابع: أدوات الكوتشينغ في تعزيز الوعي الذاتي

5. الفصل الخامس: الحوار الداخلي - كيف نصنع وعينا؟  
6. الفصل السادس: إدارة المشاعر وبناء التمكين العاطفي

7. الفصل السابع: الكوتشينغ والتحرر من المقارنات والقلق  
8. الفصل الثامن: خطوات التمكين الذاتي العملي

9. الفصل التاسع: كيف تدير ذاتك بفعالية؟  
10. الفصل العاشر: خطة عملية لتعزيز الثقة بالنفس

11. ملاحق: نماذج وتمارين تفاعلية للكوتشينغ  
12. خاتمة الكتاب

في عالم يمتلئ بالصخب، والتشتت، والضغط، أصبح الإنسان في أمسّ الحاجة لأن يصمت قليلاً...

لا يهرب من العالم، بل يستمع إلى صوته الداخلي، وي طرح على نفسه سؤالاً وجودياً بسيطاً في شكله، عميقاً في أثره:

"من أنا؟ وماذا أريد فعلاً؟"

هذا الكتاب ليس وصفة سحرية، ولا يدعي امتلاك الأجوبة الجاهزة،

بل هو دعوة صادقة إلى رحلة وعي وتمكين،

رحلة تبدأ من الداخل، من الذات، من النقطة التي فيها ننظر بصدق إلى أنفسنا، ونفكك ما تراكم عليها من أفكار، وخوف، ومعتقدات، ثم نعيد بناءها على أسس أكثر وعياً، وكرامة، وحرية.

الوعي الذاتي ليس ترقياً فكرياً، بل ضرورة حياتية،

وهو ليس أن تعرف "ماذا تفعل"، بل أن تعرف "لماذا تفعل؟"،

أن ترى أنماطك، وتفهم دوافعك، وتتوقف عن تكرار السيناريوهات

ذاتها... دون وعي.

أما التمكين، فهو ليس ما يُعطى لك من أحد،

بل ما تستعيده من داخلك، حين تتحرر من ضعفك المُتخيّل، وتبدأ في اتخاذ قراراتك انطلاقاً من قيمك الحقيقية لا من ضغوط الحياة.

في هذا الكتاب، نستخدم أدوات علم الكوتشينغ، ونأمل أسئلته العميقة، ونمارس تمارينه

التفاعلية، لننتقل من مجرد "فهم الذات" إلى "قيادة الذات".

ستجد فصولاً تتناول:

اكتشاف الذات ومعرفة من أنت في العمق.

المعتقدات المعيقة وكيف تفككها.

الحوار الداخلي وتحريره.

المشاعر وتوظيفها واحتوائها.

بناء العادات وتحديد الأهداف الذكية.

وأدوات عملية للتمكين الحقيقي والعيش بوعي.

كل فصل مصمم ليكون جلسة كوتشينغ مصغرة، فيها أسئلة مفتوحة، وتأملات صادقة، وتمارين تمارس... لا تقرأ فقط.

أدعوك أن تقرأ هذا الكتاب بقلب مستعد للتغيير، وورقة وقلم، ومساحة من الصدق مع ذاتك.

فهو ليس فقط كتاباً تقرأه، بل مرآة ترى فيها نفسك من جديد.

وأهم ما أرجوه منه:

أن يكون خطوة في طريقك نحو نسختك الحقيقية... الحرة... القوية... الواعية.

معك بكل امتنان،

د. منور عبدالرقيب الصنومي

مدرّب معتمد دولياً - عضو البورد العالمي الأمريكي

GTB

## رسالة المشرف للمؤلف

إليك أخي د. منور من خلال قراءتي لكتابكم الموقر ( كتاب الوعي الذاتي والتمكين

ملاحظاتي على النحو التالي

: نقاط التمييز في الكتاب ✓

1. أسلوب مبسط لكنه عميق وملهم

2. استخدام "لغة داخلية" صادقة وغير وعظمية

3. تمارين أصيلة وجديدة، تدعو القارئ لاكتشاف ذاته بأسلوب غير تقليدي

4. يناسب طيفا واسعا من القراء، خاصة العاملين في مجال الكوتشينغ، التدريب، أو التعليم الذاتي.

عموما؛ كتابك ليس مجرد قراءة... بل تجربة وجدانية عقلية متكاملة. من أراد أن يبدأ رحلة نحو العمق، ويعيد رسم خريطة وعيه الداخلي، سيجد هنا إشارات طريق واضحة، وأدوات فعالة لكن من منظور أكاديمي، ينقصه الاستناد المرجعي الرصين، والربط بين الأدوات والمفاهيم النظرية الحديثة بشكل موثق.

: عنوان الكتاب ومضمون ✓

العنوان يجمع بين مفهومين أساسيين في بناء الشخصية: "الوعي الذاتي" و"التمكين"، وهما ركيزتان لأي تحول داخلي ناجح. والكتاب لا يقدمهما كمجرد مفاهيم، بل كثنائية تكاملية تقود إلى التحرر من القيود الداخلية وإعادة صياغة الذات على أسس أصيلة

مدخل الكتاب

(المقدمة)

تميزت المقدمة بطرح فلسفي ونفسي عميق، حيث استعرض الكاتب أزمة الإنسان المعاصر المتمثلة في تشظي الوجود وتيه المعنى، ثم دعا القارئ إلى رحلة صادقة تبدأ من سؤال "من أنا؟"، لا باعتباره سؤالاً نظرياً، بل بوابة تحول

: المنهجية المتبعة ✓

:اعتمدتم منهجاً عملياً يدمج بين

(Coaching Transformationnel) نظريات الكوتشينغ الحديثة

علم النفس الإيجابي

تمارين تفاعلية وتطبيقات شخصية

أسئلة عميقة ومحفزة للوعي

:عموما عمل جبار وإضافة علمية وتحليلية موفقة

لكم مني د. منور خالص إحترامي وتقديري

والله ولي التوفيق

أخوكم د. رشيد مورجاني

## رسالة المؤلف للقارئ الكريم

إلى كلّ من حمل هذا الكتاب بين يديه،  
إلى كلّ من يبحث عن بصيص واعي وسط زحام الأسئلة،  
إليك يا من اخترت أن تبدأ الرحلة نحو ذاتك... أكتب لك كلماتي هذه بكل محبة وصدق.  
لم أكتب هذا الكتاب بوصفي خبيراً يُملّي عليك ما تفعل، بل كتبتّه كرفيق درب، كمدرب حياة  
اختر أن يسير إلى جانبك في الطريق، يطرح عليك الأسئلة، ويمنحك المساحة لترى نفسك... لا  
من خلال مرآة الآخرين، بل من خلال عمقك.  
لقد مررتُ شخصياً بتجارب كثيرة كانت فيها الأسئلة أكبر من الأجوبة، وكانت الحاجة إلى فهم  
نفسي وتمكيني من الداخل أعظم من أي مساعدة خارجية.  
ولأني آمنت أن كل إنسان يحمل في داخله قوة كامنة ووعياً نائماً، أردت أن أكون جزءاً من  
يقظتك... عبر هذا الكتاب.

هذا العمل ليس مجرد أوراق تُقرأ،  
بل هو صوتٌ هادئٌ يناديك من الداخل:  
"حان وقت العودة إلى ذاتك."

ستأمل، ستكتب، ستتحدى بعض القناعات، وربما تشعر بالارتباك أحياناً... وهذا طبيعي.  
لأن التغيير الحقيقي لا يحدث في الراحة، بل في الصدق مع النفس.  
رسالتي لك:

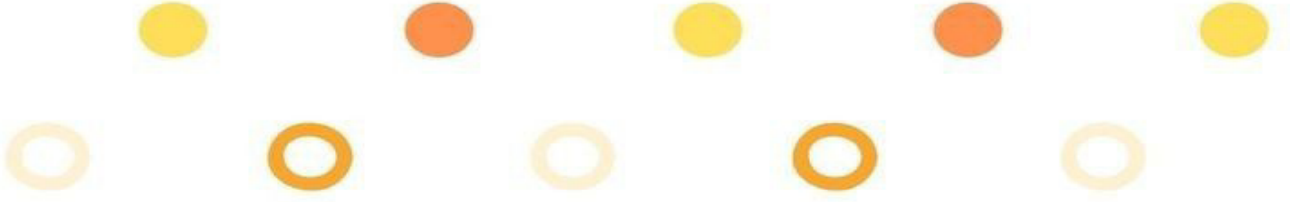
خذ وقتك في القراءة... لا تتعجل.  
اطرح الأسئلة التي يخاف عقلك منها، لكن يشترق لها قلبك.  
امنح نفسك إذناً بأن تخطئ وتتعلم وتعود أقوى.  
وثق دوماً أن ما تبحث عنه ليس بعيداً عنك...  
بل فيك، في داخلك، في تلك اللحظة التي تختار فيها أن تكون حاضراً، واعياً، وصادقاً مع  
نفسك.

أنا ممتنٌ لك لأنك وصلت إلى هذه اللحظة...  
ولأنك منحت هذا الكتاب شرف أن يكون جزءاً من رحلتك.  
مع كامل الاحترام والتقدير،

د. منور عبدالرقيب الصنومي

مدرب معتمد دولياً - عضو البورد العالمي الأمريكي GTB





# الوعي الذاتي

هو إدراكك لهذه النقاط عن ذاتك :

- قيمك.
- دوافعك.
- مبادئك.
- نقاط قوتك.
- مهاراتك.
- نقاط ضعفك.
- اهتماماتك.
- مخاوفك الداخلية .



## صفات الشخص الواعي :

- لا يقدم رأيه لمن لم يطلبه
- لا يتكلم في كل شأن
- لا يبوح بسرّه
- لا يجعل ما في قلبه على لسانه
- لا يجامل على حساب ذاته
- لا يتطفل
- لا يتأثر بالقطيع
- لا يخاطر بذاته
- لا ينهى عما يفعل
- لا يأمر بما لا يفعل

## صفات الشخص الأحمق :

احذف (لا) من صفات الشخص الواعي  
تتعرف على صفات الشخص الأحمق

نعم

في عالم يزداد تعقيداً يوماً بعد يوم، تبرز الحاجة لفهم ذاتنا على نحو أعمق. الوعي الذاتي ليس رفاهية فكرية، بل ضرورة حياتية هو البوصلة التي ترشدنا في أوقات الشك، وهو الأساس الذي يُبنى عليه التمكين الحقيقي. في هذا الفصل، سنستعرض أهمية الوعي الذاتي والتمكين، وسنطرح تساؤلات محقزة تشكل انطلاقة لرحلتنا نحو الداخل.

نعم

في عالم مليء بالمشتتات والضغوط والتوقعات، قد تجد نفسك تتحرك بلا وعي، وكأنك تؤدي أدواراً لم تخترها. تتفاعل، تتألم، تنهي يومك مُنهكاً... لكن دون أن تفهم: لماذا شعرت بذلك؟ ولماذا تصرفت بتلك الطريقة؟

هنا تبدأ أهمية الوعي الذاتي، وهنا يتجلى جوهر التمكين. في الكوتشينغ، نؤمن أن كل إنسان يحمل بداخله مفاتيح التغيير. لكن تلك المفاتيح تظل مغلقة ما لم يبدأ رحلته نحو فهم ذاته.

🔍 ما هو الوعي الذاتي؟

الوعي الذاتي هو أن تنتبه لما يدور داخلك كما تنتبه لما يدور من حولك. أن تسأل نفسك: ما الذي أشعر به الآن؟ ولماذا؟

هل هذا السلوك نابع من قيمي أم من خوفي؟

هل أعيش وفق ما أريده... أم وفق ما يُملئ عليّ؟

مثلاً: تخيل أنك وافقت على مشروع جديد رغم أنك مرهق، فقط لأنك لا تحب أن يقال لك "لا تفعل شيئاً". هنا، الكوتش يطرح معك سؤالاً مهماً: هل القرار جاء من وعي؟ أم من احتياج داخلي للقبول والاعتراف؟

⚙️ لماذا التمكين؟

التمكين لا يعني أن تصبح خارقاً. بل أن تستعيد قدرتك على الاختيار، حتى في اللحظات الصعبة.

هو أن تدرك أنك لست ضحية الظروف، بل صانع أثر، ومهندس معنى.  
مثلاً: فتاة فشلت في أول مشروع رياضي لها، لكنها استخدمت التجربة كأداة للتعلم، لا كذريعة للا  
نسحاب. هذا هو التمكين في جوهره: أن تنهض، وأن تعود لنفسك كقوة داخلية لا كضعف  
خارجي.

... أسلوب الكوتشينغ في هذه الرحلة  
هذا الكتاب ليس فقط للقراءة... بل للممارسة، والتأمل، والتفاعل.  
سأكون معك كـ"كوتش" على الورق، أطرح عليك أسئلة مفتوحة، أقدم لك أدوات، وأساعدك على  
رسم طريقك الخاص.

مثال تطبيقي (تمرين بسيط)  
اجلس في مكان هادئ، واسأل نفسك:  
ما أكثر شعور تكرر في هذا الأسبوع؟  
ماذا يخبرني هذا الشعور عن أولوياتي؟  
ما القرار الصغير الذي يمكنني اتخاذه الآن لأكون أكثر اتساقًا مع ذاتي؟  
هدف الكتاب


أن تنتقل من الحياة بالتلقائية... إلى الحياة بالاختيار.  
أن تبني ذاتك من الداخل، لا من الخارج.  
أن تتوقف عن لوم الظروف... وتبدأ في تصميم واقعك.  
وهذا ليس وعدًا مثاليًا، بل دعوة عملية للانطلاق في رحلة التغيير... تبدأ منك، ومعك، وبك.

سؤال كوتشينغ:  
• ما الذي يعنيه لك أن تكون واعياً بذاتك؟

نعم

هذا السؤال يُعد من أقوى الأسئلة التحويلية في عالم الكوتشينغ.  
إنه لا يطلب منك إجابة عابرة... بل يدعوك إلى "لقاء ذاتك" وجهاً

لوجه.

كيف نستخدم هذا السؤال في جلسة كوتشينغ؟ 

الكوتش يطرحه بصوت هادئ... ثم يصمت.

لأن الجواب ليس جاهزًا في الخارج، بل يحتاج منك الغوص للداخل.

 معنى أن تكون واعياً بذاتك:

أن تكون واعياً بذاتك لا يعني فقط أن تعرف اسمك، مهنتك، أو هواياتك.


بل يعني:

أن تلاحظ ما تشعر به دون إنكار

أن تدرك ما تفكر به دون اندماج كلي

أن تراقب سلوكك وردود أفعالك بعين محايدة

أن تعترف بـ نقاط قوتك وضعفك دون جلد أو إنكار

أمثلة واقعية: 

◆ مثال 1:

عندما يغضبك أحد في موقف معين...

الرد التلقائي: تصرخ أو تنسحب أو تتهم الآخر.

أما الرد الواعي:

تسأل نفسك: لماذا أغضبني هذا؟ هل لأن الموقف فعلاً مستفز؟ أم لأنه لمس شيئاً أعمق) مثل

شعوري بعدم التقدير(؟

◆ مثال 2:

صديقك يدعوك للخروج وأنت متعب جداً.


الشخص غير الواعي: يوافق حتى لا يغضب أحداً، ثم يشعر بالإرهاق.


الشخص الواعي: يسأل نفسه: هل أحتاج للراحة؟ نعم.

ثم يعتذر بلطف دون تأنيب.

◆ مثال 3:

تلقيت نقدًا في العمل.  
غير الواعي: يغضب أو ينهار أو ينكر.  
الواعي: يتساءل... ما الدرس هنا؟ هل النقد فيه شيء حقيقي أحتاج الانتباه له؟ وهل طريقتي في تقبل النقد ناضجة؟

أسئلة فرعية تساعد على تعميق الإجابة:   
ما هي المشاعر التي ألاحظها تتكرر كثيرًا في حياتي؟ ولماذا؟  
ما الذي يُحزني عادة؟ النجاح؟ القبول؟ تجنب الفشل؟  
هل تصرفاتي تتوافق مع قيمي؟ أم أعيش وفق ما يتوقع مني؟  
متى أكون أكثر اتساقًا مع ذاتي؟ ومتى أشعر أنني "أمثل" دورًا؟  
تمرين كوتشينغي (كتابة تأملية):

اجلس في مكان هادئ، وأجب كتابةً على هذا السؤال: 


"متى شعرت بأنني أكثر وعيًا بنفسي؟"

صف الموقف بالتفصيل. ما الذي لاحظته؟ كيف تصرفت؟ ماذا تعلمت؟  
ثم اسأل نفسك: كيف يمكنني أن أعيش هذا المستوى من الوعي يوميًا؟

تمرين تفاعلي: 

خصص 10 دقائق لكتابة المواقف التي شعرت فيها بأنك في انسجام تام مع ذاتك. ما المشاعر التي صاحبته؟ ما القيم التي كانت حاضرة؟

نعم

تمرين تفاعلي:  لحظات الانسجام مع الذات

خصص من وقتك 10 دقائق فقط، وخذ نفسًا عميقًا...

واسمح لنفسك أن تتذكر المواقف التي شعرت فيها بأنك كنت "على حقيقتك"، دون أقنعة، دون تكلف، دون ضغط لإرضاء أحد.

المطلوب: ✍️

اكتب 3 مواقف أو أكثر شعرت فيها بأنك في انسجام تام مع ذاتك.

التوجيهات التأملية: 🧠

ما الذي كنت تفعله في ذلك الموقف؟

من كنت معه؟ أو هل كنت وحدك؟

كيف كانت مشاعرك؟ (اطمئنان؟ فرح؟ إبداع؟...)

ما القيم التي شعرت أنها كانت حيّة فيك حينها؟ (الصدق؟ الحرية؟ الحب؟ الإبداع

؟ الشجاعة؟...)

أمثلة توضيحية: ✅

◆ مثال 1:

كنت أمشي وحيداً في الجبل عند غروب الشمس...

شعرت براحة عميقة وسكون داخلي، وكأنني عدتُ إلى ذاتي.

المشاعر: هدوء - صفاء - اتصال.

القيم الحاضرة: الطبيعة - التأمل - الحرية - البساطة.

◆ مثال 2:

كنت في جلسة حوار عميق مع صديق مقرب، أتكلم من قلبي دون خوف من الحكم أو الرفض.

شعرت بأنني مسموع ومفهوم.

المشاعر: انفتاح - صدق - دفاء.

القيم الحاضرة: الصدق - التواصل - القبول.

◆ مثال 3:

كنت أعطي ورشة تدريبية عن موضوع أحبه أمام مجموعة صغيرة من الناس، شعرت أنني أعبر

عن نفسي بحرية.

المشاعر: شغف - طاقة - وضوح.

القيم الحاضرة: الإبداع - التأثير - الإلهام - التمكين.

... أسئلة متابعة) للتعميق):  
ما الذي جعل تلك اللحظة مميزة؟  
هل هناك قاسم مشترك بين هذه المواقف؟  
ماذا تخبرك هذه اللحظات عن هويتك الحقيقية؟  
كيف يمكنك أن تخلق المزيد من هذه اللحظات في حياتك اليومية؟  
الهدف من التمرين:

أن تساعدك هذه التجربة على:  
التعرف على نمطك الداخلي عندما تكون في أفضل حالاتك  
اكتشاف قيمك العليا التي تمنحك الشعور بالمعنى والانسجام  
تعزيز وعيك الذاتي وتحديد ما تحتاجه لتكون في حالة اتساق دائم مع ذاتك

### صياغة

## الفصل الأول بأسلوب أكاديمي تحويلي والمدارس المستخدمة، التمرين، مع توسعة في المرجع النظري، ما هو الوعي الذاتي؟

### نقطة التحول 6 :

والسلوكيات في ، والمشاعر، والانتباه إلى الأفكار، الوعي الذاتي هو القدرة على مراقبة الذات  
بد، إنها مهارة تتطلب منا التراجع خطوة إلى الوراء لنلاحظ كيف نفكر ونتفاعل. اللحظة الراهنة  
يُنظر إلى الوعي الذاتي كقاعدة الانطلاق ، في الكوتشينغ. لا من أن تساق بردود أفعال تلقائية  
نحو التغيير الحقيقي

وهي القدرة على (Metacognition) "ميتامعرفة" يرتبط هذا المفهوم ارتباطًا وثيقًا بنظرية  
لماذا : بل يتأملها ويسأل، فالشخص الواعي بذاته لا يكتفي بخوض التجربة. التفكير في التفكير  
شعرت بهذا؟ ما الرسالة خلف هذا السلوك؟

### المرجع النظري:

اعتبر الوعي الذاتي أول أبعاد الذكاء، (الذكاء العاطفي " 1995" في كتابه Daniel Goleman  
. وركز على أهمية أن يعرف الفرد مشاعره لحظة بلحظة حتى يتمكن من إدارتها، العاطفي  
(Automatic) يُظهر أن ملاحظة الأفكار التلقائية: (CBT) العلاج المعرفي السلوكي  
هي الخطوة الأولى نحو تعديل المشاعر والسلوكيات غير المرغوبة (Thoughts)

### مدارس الكوتشينغ:

يعد الوعي الذاتي من ركائزه الأساسية: (Co-Active Coaching) الكوتشينغ التشاركي  
لذا فإن توسيع وعيه يساعده على الوصول إلى . " وموارد، كامل، مبدع" ويؤمن بأن الاستفادة  
حلول ذاتية من داخله.

يهتم بتغيير أنماط التفكير العميقة: (Transformational Coaching) الكوتشينغ التحويلي  
. ويعتبر الوعي الذاتي بوابة للتجدد الداخلي، المرتبطة بالهوية

### تمرين اللحظة:

#### "لحظة الغضب"

أو شعرت، كأن رفعت صوتك) دون موقفاً شعرت فيه أنك انفعلت بسرعة: الخطوة 1  
(بتهديد).

#### الخطوة 2: أسأل نفسك:

("هم لا يحترموني": مثال) ما الفكرة التي خطرت في ذهني قبل الانفعال؟  
هل هذه الفكرة دقيقة أم فيها مبالغة أو تحيز؟

ربما لم ينتبهوا لكلامي": مثال) أعد صياغة الفكرة بطريقة واقعية وداعمة: الخطوة 3  
("سأوضحه بهدوء).

هذا التمرين مستوحى من أدوات

CBT ويمثل نموذجاً عملياً لإعادة توجيه الانتباه الذاتي

وفي هذه ... زادت المسافة بين المؤثر وردة فعلك، كلما راقبت أفكارك أكثر: مساحة صمت  
والتمكن، المسافة يكمن الاختيار .

خرائط ذهنية توضح المزيد عن الوعي الذاتي

## من علامات التشفاف الذاتي



السعي لتقبل نفسك  
بجميع حالاتها



تتحمل مسؤولية أفعالك  
وكلماتك



السعي لمعرفة من أنت  
وماذا تريد



التعاطف مع ذاتك عند  
ارتكاب الأخطاء



الاستعداد لمسامحة ذاتك



تكن صادق مع نفسك



الثقة بنفسك عند  
اتخاذ القرارات

احتفل بنفسك وبتميزك

تعرف على نقاط  
قوتك وضعفك

مارس  
الامتنان

توقف عن  
حديث الذات  
السلبى

اسمح  
برحيل  
الماضى

# تقبل الذات

@MALAKALQAMMER

سامح ذاتك

كن رحيماً  
على ذاتك

اقض بعض الوقت  
بمفردك

# هرمونات السعاده

الدوبامين هرمون النشوه و تجده في

	الكافيين والقهوه	الإنجازات الصغيره	
	هوايه تحبها	النوم الكافي	

الأوكستوسين هرمون الدفاء و تجده في

	عناق وتقبييل الأحبه	المطر	
	مسك اليدين	الحيوانات الأليفة	

السيروتونين هرمون السعاده و تجده في

	الشمس	الطبيعه	
	الصلاة	التأمل	

الاندروفين مسكن الألم و تجده في

	الرياضه	الشوكولاته الداكنه	
	الحميه الصحيه	العنايه بالجسد	

# طرق مختلفة لقول انا أحبك

- أرسل لي عندما تصل ❤️ اشتقت لك ❤️ أنا سعيد جداً بوجودك ❤️
- هل أكلت اليوم؟ ❤️ سأتي معك ❤️ لدي الكثير لأخبرك به ❤️
- لن اتركك ابداً ❤️ أنت بخير؟ ❤️ أنت تجعلني سعيد ❤️
- أفكر فيك ❤️ لنبقى لفترة أطول قليلاً ❤️ أنت تستحق ❤️
- أحب ضحكك ❤️ أتمنى لو كنت هنا ❤️ أنا هنا من أجلك ❤️
- أخبرتهم عنك ❤️ رائحتك طيبة ❤️ سأنتظرك ❤️
- فخور بك ❤️ العناق ❤️ حمت بك ❤️
- أحب ابتسامتك ❤️ دعنا نخرج لفعل شيء معاً ❤️ هل يمكننا الذهاب معاً؟ ❤️
- رحلة آمنة ❤️ لدي مفاجأة لك ❤️ كيف كان يومك؟ ❤️
- هذه الاغنية تذكرني بك ❤️ أنا أدمعك ❤️ أتمنى لك يوماً سعيداً ❤️

# الوعي الذاتي !

هو إدراك لهذه النقاط عن ذاتك :



# تحدي ٧ أيام من حب الذات



**اليوم السابع**  
قم بثلاثة أعمال  
لطيفة لنفسك

**اليوم الأول**  
تدوين كل مميزاتك  
ونقاط القوة

**اليوم السادس**  
اكتب رسالة حب  
لنفسك

**اليوم الثاني**  
تغذية نفسك بما  
هو مفيد فقط

**اليوم الخامس**  
قطع الاتصال بوسائل  
التواصل الاجتماعي

**اليوم الرابع**  
تدوين كل مميزاتك  
ونقاط القوة

**اليوم الثالث**  
دل نفسك أو  
بشرتك أو جسمك

# خطوات تقدير ذاتك



اقض وقتاً مع أشخاص  
يتشعرونك بالراحة



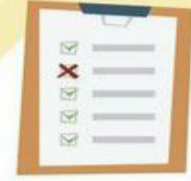
اكتساب الوعي الذاتي



تحملك المسؤولية



تعلم قبول الذات



إدارة نفسك بنجاح



انتبه لكيفية  
تحدثك لنفسك



لا تقارن نفسك  
بالآخرين



احصل على مساعدة  
من مدرب أو صديق



التدريب على  
تجديد الذات



# تطوير الوعي الذاتي

ضع نوايا واهداف واضحة  
واقعية تطورك وتزيد  
من وعيك

تقبل الأمور التي لا  
تستطيع تغييرها  
وراقب قبل أن تبدي  
أي ردة فعل

تعرف على ما  
تحبه وما لا تحبه  
وما يناسبك وما  
لا يناسبك

واجه ذاتك وحل  
سلوكياتك وأفعالك  
الخاصة واعرف سببها

اتصل بذاتك وافهمها  
ولا تمارس عليها  
الحكم والكبت

عبر عن افكارك  
ومشاعرك بالكتابة  
والمشي والتأمل  
والتنفس

اقض بعض الوقت  
بمفردك (تأمل)  
واسأل ذاتك  
الأسئلة الصحيحة

# ثمانية حب الذات



معرفة  
قيمتك

الدفاع عن نفسك

رفض السلبية  
والدراما

شراء شيء  
بسيط تحبه

# افعال تدل على حب الذات

الشعور  
بالامتنان

مسامحة  
ذاتك

أن تكون صادقا  
مع نفسك

@MALAKALQAMMER

منح نفسك  
فترة راحة

الاعتناء باحتياجاتك  
الخاصة



# حول قبول الذات

@MALAKALQAMMER

2.

حين تتقبل ذاتك فأنت تتقبل  
الآخرين بشكل تلقائي

1.

تقبل الذات يجعل  
قيمتك أمام ذاتك  
مستقلة غير مرتبطة  
بفشل أو نجاح



3.

تقبل الذات يساعدك  
على الانضباط  
ويجعلك أكثر لطفاً  
مع نفسك

5.

تتقبل ذاتك حينما تكون  
متسامحاً مع ذاتك وأكثر نضجاً  
وتفهما لأخطائك

4.

تتقبل ذاتك حينما تكف عن  
رؤية عيوبك كشيء مخزي

عيش اللحظة الحالية و تفادي  
القيام بأعمال مختلفة بوقت  
واحد و ركزي بطاقتك على  
هدف واحد.

راقب تحسسات جسمك  
و نفسيتك، عقلك يخبرك  
دوما عما يوجد في عقلك

## كيف ارفع الوعي الذاتي؟

@pilldo\_

تمارين التنفس اليومية  
تساعدك على سرف  
الطاقة السلبية و التوتر  
تعزز تواصلك بنفسك

ممارسة الكتابة  
الواعية و التفرغ بتدوين  
الافكار و المشاعر التي  
داخلك



## أغلب الضغوطات النفسية صناعة ذاتية



أشخاص ما نحبههم  
ونتابعهم

أخبار تضايقنا  
نسمعها ونهتم لها



ذكريات تزعجنا  
ونستحضرها

مواضيع تعكر مزاجنا  
نتكلم عنها



# ورثة العناية الذاتية

كيف أهتمهم من نفسي جميع النواحي؟



الفسية



الجسدية



العقلية

## الفصل الثاني: اكتشاف الذات – من أنا؟

اكتشاف الذات هو جوهر الوعي. إن فهم من نكون، وما الذي يحركنا، وما الذي يعيننا، هو حجر الزاوية في رحلة التمكين.

نعم اكتشاف الذات – من أنا؟ 

"رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة، وخطوة التمكين تبدأ بسؤال: من أنا؟"

لماذا يعد اكتشاف الذات حجر الزاوية في التمكين؟ 

في علم الكوتشينغ، لا يمكن للإنسان أن يتحرك بثقة نحو المستقبل ما لم يكن واعياً بجذوره، بقيمه، بشغفه، بنقاط قوته، وبدوافعه العميقة.

اكتشاف الذات يعني أن تعرف من تكون دون أقنعة، أن تفهم نفسك بعيداً عن التوقعات الخارجية، وأن تكتشف نفسك الأصيلة التي ربما أهملتها طويلاً.

ماذا نعني بـ "من أنا؟" 

ليس المقصود هنا اسمك، أو مهنتك، أو مكان إقامتك.


بل:

من أنا في لحظات الصدق؟

من أنا حين لا أحتاج لإرضاء أحد؟

من أنا عندما أكون في أفضل حالاتي؟

الكوتش الحقيقي لا يخبرك من أنت، بل يساعدك أن تكتشف ذلك بنفسك.

أمثلة واقعية: 

◆ مثال 1 : نورة – 32 سنة

كانت نورة تعمل في وظيفة مكتبية منذ 10 سنوات، لكنها كانت

تشعر بالملل والاختناق . خلال جلسات الكوتشينغ، حين سألتها الكوتش:

"متى تكونين في أفضل حال؟"

أجابت: "عندما أقدم ورش للأطفال، أشعر أنني أعيش".

اكتشفت أن جزءاً مهماً من ذاتها الإبداعية كان مختبئاً خلف الروتين . اليوم، نورة أطلقت مشروعاً تربوياً صغيراً بجانب عملها.

◆ مثال 2 : سامي - 27 سنة

سامي عاش حياته لإرضاء والده، درس ما لم يحب، وعمل في ما لا يطيق.

في جلسة كوتشينغ عميقة، اعترف لأول مرة: "أحب الموسيقى... لكنني أخاف من السخرية." أدرك أن اكتشاف ذاته يعني مواجهة خوفه من الرفض، وبدأ يأخذ دروس عزف سرية كبداية لا ستعادة ذاته.

... أسئلة كوتشينغ لاكتشاف الذات:

1. ما الذي يجعلني أشعر بالحياة؟

2. ما هي اللحظات التي شعرت فيها أنني "أنا" بصدق؟

3. ما هي القيم التي لا أستطيع العيش بدونها؟) مثل: الحرية، العدالة، الإبداع، الصدق...)

4. ما هي المهارات التي أمارسها دون جهد وأشعر أنها "مني"؟


5. متى أشعر بالانفصال عن ذاتي؟ ولماذا؟

🔧 تمرين تفاعلي: "من أنا؟ في 5 طبقات"

اكتب إجابتك على السؤال التالي خمس مرات متتالية، لكن كل مرة أعمق من التي قبلها:

من أنا؟

... ومن أنا حقاً؟

... ومن أكون حين أكون في قمة صفائي؟  
... وماذا أحتاج لأكون ذاتي الحقيقية؟  
... من أنا في نظر نفسي، لا في نظر الآخرين؟  
هذا التمرين يُحَقِّز التفكير العميق ويُزيل الطبقات الزائفة تدريجيًا.  
ملخص الفصل: 

اكتشاف الذات ليس رفاهية، بل ضرورة لأي شخص يريد أن يعيش بوعي وتمكين.  
معرفة "من أنا؟" تفتح الباب لكل قرار ناضج، ولكل علاقة صحية،

# 10 أسئلة

## تساعدك لاكتشاف قيمك:

- متى أكون سعيد وراضي عن نفسي ولماذا؟
- ماهي عاداتي الحالية الإيجابية والسلبية؟
- ماهي النتيجة والقيمة التي أشعر بها اذا فعلتها؟
- ماهي التصرفات التي تجعلني غاضب ولماذا؟
- ماهو وضع العالم عندما أحقق أحلامي؟
- ماهي الأهداف التي أريد تحقيقها ولماذا؟
- متى أكون في قمة الطاقة للإنجاز؟
- ماهي الأشياء التي تميز عملي؟
- ماهي الأشياء التي يثني بها الآخريين عليّ؟
- ماهي مواهبي ومهاراتي ولماذا أعملها؟
- ماهي الأنشطة التي تمنحني الحيوية والبهجة؟

# أكتشف من أنت

من أعظم الأشياء  
التي قد تحصل عليها  
هي أن تكتشف ذاتك  
و قدراتك..  
هذا الاكتشاف  
يساعدك على إيقاظ  
العملاق الذي بداخلك  
فيأخذك إلى عالم  
الإبداع..



في الكوتشينغ، نبدأ دائماً بالسؤال: من أنت في العمق؟ بعيداً عن الأدوار الاجتماعية والمظاهر الخارجية.

نعم

"اكتشاف الذات - من أنا؟":

في الكوتشينغ: من أنت في العمق؟

في الكوتشينغ، لا يبدأ التغيير من الأهداف... بل من الهوية.

نحن لا نسأل:

◆ ما مهنتك؟

◆ كم لديك من شهادات؟

◆ هل أنت أب؟ أم موظف؟ أم زوج؟

بل نذهب إلى سؤال أعمق، نابع من جوهر الكوتشينغ:

"من أنت في العمق؟"

أي: من تكون بعيداً عن كل ما تعلمته من المجتمع، بعيداً عن الألقاب، بعيداً عن محاولاتك لإرضاء من حولك؟

الفرق بين "دورك" و"ذاتك":

الدور الاجتماعي: ما تؤديه أمام الناس (محام، أم، طالب، داعية...) (الذات الأصيلة: هي حقيقتك عندما تكون وحيداً... أو عندما تشعر أنك في بيتك الداخلي. الكوتش يساعدك على الفصل بين الاثنين، لأن أغلب الضياع النفسي يحدث عندما نخلط بين "ما نقوم به" و"من نحن".

✓ أمثلة واقعية:

◆ مثال 1: هاجر - الدور vs. الذات

هاجر أستاذة جامعية ناجحة، لكنها في جلسة كوتشينغ، قالت بصوت منخفض: "أشعر أنني أمثل دوراً، أنا أحب الرسم، وأشعر بالحياة حين أكون وسط الألوان... لا وسط المحاضرات."

هنا، الكوتش أعادها إلى سؤال:

"هل دورك الأكاديمي يُعبّر عن ذاتك؟ أم يغطي عليها؟"  
فاكتشفت أن ذاتها العميقة تحتاج التعبير، الحرية، والخيال.

◆ مثال 2: عبد الرحمن - خلف القناع

عبد الرحمن معروف بالتدين والانضباط، لكنه يعاني من قلق داخلي مستمر. سأله الكوتش:

"ما الذي تخشاه إن تخليت عن هذه الصورة أمام الناس؟"  
فأجاب: "أخاف ألا أحترم... رغم أنني لا أطيق التكلف."

في العمق، عبد الرحمن كان يبحث عن قبول ذاته كما هي، لا كما يتوقع الآخرون.

... أسئلة كوتشينغ تعينك على الغوص:

ما الذي أمارسه فقط لأن الناس يتوقعونه مني؟  
متى أشعر أنني "أمثل دوراً"؟ ومتى أشعر أنني "أنا"؟  
ما الذي كنت أفعله في طفولتي بحب قبل أن تفرض علي الأدوار؟  
من أكون إذا نزعت عني كل الألقاب والواجبات الاجتماعية؟  
🔧 تمرين تفاعلي: "أنا دون أقنعة"

اكتب على ورقة:

1. كل الأدوار التي تمارسها الآن) أب، معلم، ابن، قيادي...)

2. ثم بجانب كل دور، اسأل:

هل هذا يُعبّر عني؟

أم يُخفي شيئاً أعمق فيّ؟

3. في النهاية، أغمض عينيك وتخيل نفسك في مكان لا يعرفك فيه أحد... من ستكون هناك؟

🎯 الهدف من هذا التمرين والسؤال:

أن تفرّق بين نفسك "كفرد أصيل"، وبين نفسك "كمنتج اجتماعي".

أن تعيش من الداخل إلى الخارج، لا العكس.

🔧 تمارين كوتشينغ تفاعلية:

• ما الصفات التي تميزك حين تكون في أفضل حالاتك؟

• ما الذي يجعلك تنهض من فراشك صباحاً؟

• دون خمس قيم لا تتنازل عنها مهما حصل

🔧 تمارين كوتشينغ تفاعلية: الغوص نحو الذات الأصيلة

هذه التمارين ليست فقط للكتابة... بل للتأمل، للحوار مع الذات، وللكشف عن جوانب ربما أهملناها طويلاً.

1. ما الصفات التي تميزك حين تكون في أفضل حالاتك؟  
التوجيه: فكر في لحظات شعرت فيها بأنك قوي، مبدع، مرتاح، حاضر.  
كيف كنت تتصرف؟

ماذا قال الناس عنك وقتها؟  
ماذا كنت تقول أنت لنفسك؟

اكتب 5 صفات على الأقل تبرز حين تكون في أفضل حالاتك.  
أمثلة:

"أكون حيويًا... أحب أن أنشر الإيجابية."  
"أكون منظمًا، وأدير الوقت بإتقان."  
"أشعر بثقة، وأتحدث بثبات."  
"أكون مبدعًا، وأرى حلولًا جديدة."  
"أكون أكثر تعاطفًا، وأصغي بعمق."

هدف التمرين: تذكيرك بذاتك المتوازنة... ومساعدتك على بناء حياتك حول تلك الصفات.

2. ما الذي يجعلك تنهض من فراشك صباحًا؟  
التوجيه: هذا ليس عن "المنبه" أو "العمل"، بل عن الدافع الداخلي...  
ما الشيء الذي يحمّسك كل يوم؟  
ما النشاط الذي تتطلع إليه؟

من الشخص أو القيمة التي من أجلها تقاوم التعب؟  
دوّن 3 دوافع أساسية توظف فيك روح الحياة.

أمثلة:

"رغبتني في أن أحدث فرقًا في حياة أولادي."

"شغفي بمساعدة الناس في تجاوز ألمهم."  
"أحلامي التي تنتظرنني... لا أريد أن أخونها."  
"التزامي بقيمي... خاصة قيمة الاستقلال والحرية."  
"لأن لدي رسالة، لم تكتمل بعد."

🎯 هدف التمرين: تنشيط القوة الداخلية المحركة، وربط الحياة اليومية بالمعنى.

◆ 3. دون خمس قيم لا تتنازل عنها مهما حصل

🧠 التوجيه: القيم هي البوصلة الداخلية التي ترشدنا في الفوضى، وتوجه قراراتنا.

ما المبادئ التي لا تقبل المساومة؟

ما الأمور التي لو خُذت تشعر بأنك تخسر نفسك؟

هذه القيم، من أين تعلمتها؟ وهل لا تزال حية في حياتك؟

✍️ اكتب 5 قيم جوهرية تمثلك، لا تساوم عليها.

📌 أمثلة:

"الصدق" – لا أرتاح إن كذبت، حتى ولو كذبة بيضاء.

"العدالة" – أنصف الجميع حتى على حساب راحتي.

"الحرية" – لا أحب التقييد، في الفكر أو القرار.

"الإيمان" – أعيش لأجل العلاقة مع الله.

"الإبداع" – لا أتحمل العمل الرتيب؛ أحتاج أن أُعبر.

🎯 هدف التمرين: مساعدتك على اتخاذ قرارات منسجمة مع ذاتك، ووضع حدود واضحة مع ا

لآخرين.

📌 ملاحظة كوتشينغ:

كل إجابة من هذه التمارين هي بذرة جلسة كوتشينغ كاملة.

فقط أعد قراءة إجاباتك بصوت عال، واسأل نفسك:

هل أعيش وفق هذه الصفات والقيم؟

ما الذي يعيق تجلي هذه الجوانب مني؟  
كيف أفعلها أكثر في عملي، في علاقاتي، في وقتي؟

## 7 حيل نفسية فعّالة للتأثير على الآخرين

1. إذا قاطعك أحد ما أثناء الكلام، واصل حديثك بثقة. هذا سيحرجه ويجبره على التوقف.
2. أمسك بيد الشخص بلطف أثناء الاستجواب لتشجيعه على الصراحة.
3. حافظ على اتصال العين لتعزيز الثقة والتأثير.
4. استخدم اسم الشخص بانتظام في الحوار لتعميق الشعور بالاهتمام.
5. ادخل قليلاً من الفكاهة في المحادثات الجادة لتخفيف التوتر وزيادة تقبل آرائك.
6. قل لغة جسد الشخص بطريقة طبيعية لتقوية التآلف والانفتاح.
7. استخدم الابتسامة بشكل مدروس في اللحظات المناسبة لتعزيز الألفة والإيجابية.

## 7 أسرار مهمة لتصبح شخصاً قوياً ومحترماً !

1. توقف عن البحث عن من لا يبحث عنك.
2. توقف عن التوسل للآخرين.
3. توقف عن قول أكثر من اللازم.
4. استثمر في نفسك واجعل سعادتك أولوية.
5. توقف عن الاستمتاع بالنميمة عن الآخرين.
6. عندما يهينك الناس، واجههم فوراً.
7. فكر قبل أن تتحدث؛ ٨٠٪ من كيفية تقييم الناس لك يعتمد على ما يخرج من فمك.

## اقتباسات ملهمة و مؤثرة ستغير نظرتك للنجاح

1- "الشيء الوحيد الذي يقف بينك وبين النجاح الباهر هو التقدم المستمر الذي يحتاج إلى الانضباط."

2- "ابذل قصارى جهدك حتى تعرف الأفضل، ثم عندما تعرف الأفضل، افعل الأفضل."

3- "النجاح ليس صدفة. إنه العمل الجاد، والمثابرة، والتعلم، والدراسة، والتضحية، والأهم من ذلك كله، حب ما تفعله أو تعلم القيام به."

4- "لا أعرف أحداً وصل إلى القمة دون عمل شاق. هذه هي الوصفة. إنها لن توصلك دائماً إلى القمة، لكنها ستجعلك قريباً منها."

5- "العمل الجاد يسلط الضوء على شخصية الناس: البعض يرفع سواعده، والبعض يرفع أنوفه، والبعض لا يظهر على الإطلاق."

## 9 دروس من الحياة لن يخبرك بها إلا الأشخاص الناضجون!

1. إياك أن تستخدم شخصًا لنسيان شخص آخر.
2. لا تعود إلى ما هو أقل لمجرد أنك غير صبور إلى حد عدم انتظار الأفضل.
3. المرونة الحقيقية هي أن تحافظ على خصوصيتك، وأن تظل هادئًا، ولا تخبر أحدًا عن حياتك.
4. إن جذب ما هو مناسب لك، سوف يتطلب منك أن تتخلى أخيرًا عما ليس كذلك.
5. في يوم من الأيام، سوف تنظر إلى الوراء، وتعرف بالضبط لماذا حدث ذلك.
6. إذا كان الجميع أصدقاءك، ف لديك مشكلة.
7. عندما تبني في صمت، لن يعرف الناس ما الذي يجب مهاجمته.
8. الجميع يغادرون، ويجب أن تتعلم كيف تكون وحيدًا ولا تشعر بالوحدة.
9. إما أن تنشغل بالحياة أو أن تنشغل بالموت.

## 10 أسرار ذهبية في الحياة ستغير حياتك للأفضل !

- 1- دفن الأسرار: أدب من آداب الفراق .
- 2- كن قوياً حتى لا يشفق عليك أحد .
- 3- لا تبالغ في حبك للناس حتى لاتنكسر .
- 4- اعتدل في كل شيء إلا عزة نفسك ، اطغ .
- 5- لاتسمع عني بل اسمع مني .
- 6- اقرأ من القرآن بقدر ما تريد من السعادة .
- 7- لا تجد لي وقتاً، لا أجد لك مكاناً .
- 8- إذا لم تجد الاحترام في قلب من تحب ، ارحل .
- 9- مالا ترغب أن يحدث لك لا تؤذي به غيرك .
- 10- كل باب يُغلق برغبة صاحبه لا تطرقه أبداً .

## 11 عادة صغيرة وبسيطة ستكسبك الاحترام

- ◆ 1 - كن أصيلاً، عبر عن رأيك بكل جرأة، لا تكن إمعة.
- ◆ 2 - تحدث بثقة ووضوح، وتمهل.
- ◆ 3 - أظهر اهتمامًا حقيقيًا وكن حاضرًا.
- ◆ 4 - حافظ على هدوئك، واحتضن ثقتك الطبيعية.
- ◆ 5 - استمتع باللحظة ، وعشها بكامل تفاصيلها.
- ◆ 6 - ادخل للمكان كأنك تملكه، وأظهر ثقتك بنفسك.
- ◆ 7 - ناقش المواضيع الصعبة، وعبر عن رأيك بوضوح.
- ◆ 8 - تعلم أن تستمع للطرف الآخر دون مقاطعة.
- ◆ 9 - كن حاضرًا، وتجنب الإفراط في التفكير.
- ◆ 10 - لا تتفاعل مع الانتقادات، كن هادئًا.
- ◆ 11 - الحياة رحلة استمتع برحلتك، واطرد اليأس.

# صفات الشخصية القوية !

- 1.الثقة بالنفس: الإيمان بالقدرات الشخصية واتخاذ القرارات دون تردد.
- 2.القدرة على التحكم بالعواطف: الذكاء العاطفي عامل أساسي في تكوين شخصية متزنة وقوية.
- 3.الاستقلالية: عدم التبعية للآخرين في اتخاذ القرارات أو تحديد القيم الشخصية.
- 4.الصبر والمثابرة: القدرة على تحمل التحديات والعمل بجد لتحقيق الأهداف.
- 5.القدرة على التأثير في الآخرين: امتلاك مهارات تواصل فعالة وكاريزما جاذبة.

# سر الراحة النفسية في 5 خطوات !

1. **توقف عن الاهتمام بآراء الآخرين، وبارضائهم.. وتذكر أن إرضاء الجميع هي مهمة الفاشلين !**
2. **لا تُرهق عقلك بتحليل تصرفات الآخرين! أجمل سلام في هذه الحياة هو أن تحتضن نفسك برفق، و أن تبتعد بها عن ضجيج الحمقى من حولك !**
3. **دع الماضي يمضي ! ربما الماضي أزعجنا، ولكن ما ننب اليوم أن يرى وجوهنا عابسة؟!**
4. **ما تفتقده ليس بالضرورة هو ما تحتاجه حقًا.. لأن السعادة تأتي من الداخل، لا من الخارج.**
5. **اكسر قيود المقارنة، قارن نفسك فقط بنسختك السابقة، فأنت في سباق مع ذاتك لا مع الآخرين.**

## أقوى الدروس الحياتية التي ستغير تفكيرك !

1. لا تخلط بين شخصيتي وسلوكي فشخصيتي تمثلني، أما سلوكي فيعتمد عليك إلى حد كبير ..
2. لا تبج بأسرارك لأحد حتى لا تسمعها وسط المزاح !
3. أثقل الأشياء في الحياة ليست الحديد أو الذهب، بل القرارات التي لم تتخذ..
4. من باب الأدب استمع للبشر جيداً ، أما من باب الاحتياط لا تصدق كل ما يقولون.
5. أثقل الأشياء في الحياة ليست الحديد أو الذهب، بل القرارات التي لم تتخذ..

## 5 أسرار تجعلك شخصًا جذابًا وخطيرًا !

1. لا تتحدث كثيرًا عن نفسك.. اجعل الآخرين هم من يسألون عنك.

2. استخدم نبرة صوت هادئة وعميقة.. فالصوت سر الجاذبية.

3. اجعل ضحكك نادرة ولكن صادقة.. لا تضحك فقط لإرضاء الآخرين.

4. كن قليل الكلام.. عميق النظرات.. واترك دائمًا شيئًا غامضًا عنك.

5. لا تُحاول إثبات نفسك لأحد.. ثقتك بنفسك كافية لتجعلهم يحترمونك.

## 6 قواعد قوية تحتاجها للنجاح في الحياة!

1. توقف عن إخبار الناس بكل شيء. معظم الناس لا يهتمون، وبعضهم يريدون سراً أن تفشل.
2. اختر أصدقائك بحكمة. أسرع طريقة لتصبح أفضل هي أن تحيط نفسك بأشخاص أفضل.
3. لا تتوقع أي شيء وقدّر كل شيء. كن ممتناً للأشياء الصغيرة في حياتك لتجد السلام الداخلي.
4. ابذل قصارى جهدك. وثق بمجهودك. كلما عملت بجد، كلما زاد حظك.
5. تحكم في نفسك، وليس في الآخرين. التحكم في نفسك هو القوة الحقيقية.
6. تعلم أن تتفاعل بشكل أقل. عندما تتحكم في ردود أفعالك، لا يمكن لأحد التلاعب بك.

## 8 قواعد اجتماعية سرية ومهمة جدا

1. عندما يعرض لك شخص ما صورة على هاتفه، لا تحرك يسارًا أو يمينًا. أنت لا تعرف أبدا ما هي الخطوة التالية
2. عندما يعزمك شخص ما لوجبة غداء أو عشاء، لا تشتري أعلى طبق في القائمة. وعامله بالمثل في المرة القادمة.
3. افتح الباب دائمًا للشخص الذي يأتي خلفك. لا يهم إذا كان رجلاً أو فتاة، كبيرًا أو صغيرًا.
4. لا تقاطع الناس أبدًا أثناء الحديث. انتظر حتى ينتهوا ثم قل ما تريد.
5. قل "شكرًا لك" عندما يساعدك شخص ما.
6. لا تحدث بوعدك، أو لا تقطع وعدًا إذا لم تكن متأكدًا من قدرتك على الوفاء به.
7. عندما يخبرك شخص ما بسر من أسرارته، خذ هذا السر معك إلى قبرك، حتى لو تحولتم إلى أعداء في اليوم التالي.
8. إذا اقترضت مالاً من شخص ما، قم بإعادته، حتى قبل أن يطلبه منك.

## 10 حقائق قاسية عن الحياة

1. **الوقت** هو الذي يكشف ما تعنيه حقًا لشخص ما.
2. **في النهاية**، ليس لديك سوى نفسك.
3. **لا تكن أسيراً** لماضيك؛ لقد كان درسًا، وليس حكمًا بالسجن مدى الحياة.
4. **المسافة** لا تقتل العلاقات؛ قلة المحادثة والردود المتأخرة تفعل ذلك.
5. **يتغير وهجك** مع وجود الناس الطيبين والنوايا الطيبة في حياتك.
6. **إذا كان هناك أمر ما يجعلك سعيدًا**، فابق الأمر سرا بينك وبين نفسك.
7. **الحياة تعلم** أصعب الدروس لأرق القلوب.
8. **حياتي بالكلمات**: حدث كل ما كنت أخشاه.
9. **لا بأس من قطع الاتصال** لفترة من الوقت.
10. **إذا لم يساعدك أحد**، افعل ذلك بمفردك.

# كيف تغير روتينك و تعيش طريقة حياة ناجحة

من اجل تحقيق ما تريد



## خطوة 1 :

قسم حياتك إلى أقسام ( صحة , عمل , الخ ... ) - ما الذي يجب أن يتغير في روتينك ؟ اكتب الأهداف التي تريد تحقيقها في كل قسم ؟

اقتضي 2 ساعة تراقب ما الذي تفعله في كل ساعة , و ما الذي تضيع وقته فيه

# 3

اختر ثلاث اشياء تقوم بها ك تعود عليك بالاشغ , و حاول تغييرها باشياء تعود عليك بالاشغ .



## خطوة 3 :

قم بوضع جدول زمني تحدد فيه الاهداف و الوقت الذي ستسرع فيه بتحقيقها (من الخطوة 1) , و اربع الطرق التي وضعتها في خطوة 2 .



## خطوة 2 :

قم بوضع كل افكارك العشوائية للطرق التي ترى انها , ستساعدك في سبيل تحقيق اهدافك .



## خطوة 4 :

و من الضروري أن تركز على أهدافك و على تحقيقها , كل مرة تضع هدفًا جديدًا يوميًا , اسبوعيًا , شهريًا , و شهريًا لكي تحفز نفسك على تحقيقها .

حاول أن تمرن نفسك على تحقيق اهدافك ولو كانت اهداف صغيرة و يوما بعد يوم , ستزيد ثقتك بنفسك , تخيل نفسك أنك حققك الاهداف الكبيرة , و دون كل هدف وصلت اليه .

## خطوة 5 :

سهل على نفسك الطريق للوصول إلى أهدافك . قم بوضع منبه , وحدد متى ستبدأ و متى تنتهي من كل مهمة , لكي تشجع نفسك و تحس أنك قادر على تحقيق ما تريد .

إفشل و إسمح لنفسك بالفشل , حتى لو لم تتبع طريقة ما او لم تحقق هدفًا قد وضعت , و فشلت , فسامح نفسك و ابدأ من جديد . و طبق الخطوات مرة أخرى .



## الفصل الثالث: المعتقدات المعيقة والتمكين الداخلي

المعتقدات تصنع واقعنا. بعض المعتقدات تشجعنا وتدفعنا للأمام، وأخرى تعيقنا وتثبط طاقتنا.

نعم

"نحن لا نرى الأشياء كما هي، بل كما نعتقد أنها تكون." – حكمة كوتشينغية

المعتقدات تصنع واقعنا

في علم الكوتشينغ، نعتبر أن المعتقدات مثل النظارات التي ننظر بها إلى أنفسنا والعالم من

حولنا.

◆ بعضها واضح ونقي، يُظهر الأمور بواقعية وتحفيز.

◆ وبعضها مظلم أو مشوش، يحجب عنا الفرص ويضخم المخاوف.

المعتقدات ليست فقط أفكارًا في الرأس... بل هي أطر نفسية تشكل قراراتنا، ردود أفعالنا، حتى

مشاعرنا.

🚫 ما هي المعتقدات المعيقة؟

هي تلك الأفكار المتجذرة بداخلك، والتي تمنعك من النمو أو الإنجاز أو التعبير عن ذاتك.

👉 مثال على معتقدات معيقة:

"أنا لست جيدًا بما يكفي."

"من المستحيل أن أنجح في هذا المجال."

"الناس لا يقدرّون مثلي."

"التغيير صعب جدًا، لا طائل منه."

"المال حكر على المحظوظين فقط."

هذه العبارات قد لا تقال علنًا، لكنها تهمس في الداخل كلما فكرت في بدء شيء جديد، أو اتخاذ

خطوة نحو التمكين.

✓ الفرق بين المعتقدات المعيقة والممكنة:

الحالة المعتقد المعيق المعتقد الممكن

عند مواجهة التحديات "أنا فاشل، لا فائدة" "أنا أتعلم من كل تجربة، حتى لو أخطأت"  
قبل اتخاذ قرار مهم "سأفشل كما فشلت من قبل" "لكل تجربة سياقها... وهذه المرة أستعد  
جيداً"

عند مقارنة النفس بالآخرين "هم أفضل مني بكثير" "أنا مختلف... ولكل طريقة  
وظروفه"

من أين تأتي المعتقدات المعيقة؟ 🔍

من الطفولة) أقوال الأهل مثل: "عيب تتكلم"، "ما ينفعش".

من المدرسة) مثل: "أنت ضعيف بالرياضيات".

من التجارب السابقة) الفشل، الرفض، الخوف.

من المجتمع والثقافة) مثل: "المرأة لا تصلح للقيادة"، "الفقر قدر".

لكن الجميل في الكوتشينغ هو أن:

المعتقدات يمكن تغييرها، لأنها ليست حقائق... بل اختيارات ذهنية.

... سؤال كوتشينغ عميق:

ما هي القصة التي ترددها في ذهنك عن نفسك... وتحتاج لمراجعتها؟ ✨

تمرين تفاعلي: كشف المعتقدات المعيقة وتحويلها 🛠️

1. دوّن 3 مواقف شعرت فيها بالإحباط أو التردد مؤخراً.

2. بجانب كل موقف، اسأل نفسك:

ما الفكرة التي راودتني؟

هل هي حقيقة؟ أم معتقد تشكل من الماضي؟

3. اكتب المعتقد كما هو، ثم اكتب بجانبه معتقداً جديداً داعماً.

مثال تطبيقي:

الموقف      المعتقد السلبي      المعتقد البديل  
لم أتقدم لوظيفة "أنا لا أستحق فرصة كهذه" "أنا أستحق أن أجرب وأتطور"  
رفضت دعوتي ورشتي "الناس لا تهتم بي" "ربما لم يكن الوقت مناسباً... وسأعيد المحاولة"  
👉 التمكين الداخلي يبدأ من العقل  
إن لم تغيّر الطريقة التي ترى بها نفسك، فلن تستطيع تغيير واقعك.  
الكوتشينغ يُساعدك على فهم أن المعتقدات ليست أنت... بل أفكار تسكنك، ويمكنك أن تسكن غيرها.

ملخص الفصل:


المعتقدات المعيقة تعيش في الظل، لكنها تؤثر على كل قرار.  
تحديدها هو أول خطوة نحو التمكين.  
لا أحد وُلد بمعتقدات... نحن نرثها، نكتسبها، ويمكننا أيضاً أن نعيد اختيارها.  
التمكين الداخلي = استبدال القيد بالوعي، والخوف بالشجاعة.  
في الكوتشينغ، نساعد المستفيدين على اكتشاف تلك المعتقدات المعيقة وتفكيكها، ثم بناء معتقدات داعمة جديدة  
بالضبط، وهذه العبارة تمثل جوهر الدور التحويلي للكوتشينغ في حياة الأفراد. دعني أوسّعها لك بأسلوب كتابي واضح، مرفقاً بأمثلة تطبيقية، لتكون جزءاً من الفصل الثالث: المعتقدات المعيقة والتمكين الداخلي من كتابك:  
☺ في الكوتشينغ: كيف نتعامل مع المعتقدات؟  
في جلسات الكوتشينغ، لا نكتفي بملاحظة الأعراض) مثل التردد أو الفشل المتكرر(، بل نغوص أعمق لنسأل:

ما الفكرة التي تحرك هذا السلوك؟  
ما القصة التي تعيد تشغيلها كل مرة دون وعي منك؟  
هدفنا: كشف المعتقد المعيق الذي يقف خلف العثرة... ثم تفكيكه، واستبداله بمعتقد داعم جديد.


مثال عملي: 

◆ مستفيدة تقول:

"كلما أردت عرض مشروعني أمام الجمهور، أشعر أنني لست مؤهلة وأتراجع."

من خلال الكوتشينغ، نكتشف أن المعتقد هو: 

"أنا لا أستحق أن أسمع... رأيي لا يهم."


نبدأ بتفكيكه عبر أسئلة مثل: 

من أين أتى هذا الصوت الداخلي؟

هل هذه الفكرة حقيقة... أم تكرار لتجربة قديمة؟

ما الدليل الذي يعارض هذا المعتقد؟

ما الذي يمكن أن يحدث لو تصرفتم رغم هذا الصوت؟

ثم نساعدنا على بناء معتقد جديد مثل: 

"أنا أملك شيئاً ذا قيمة لأقدمه، حتى وإن لم يكن كاملاً."

6 كيف نبني المعتقدات الجديدة؟

المعتقد الجديد لا يفرض من الخارج، بل يُستخرج من الداخل، من تجارب المستفيد، من قوته، من رؤيته الجديدة.

خطوات التمكين الكوتشينغي: 

1. الوعي: رصد المعتقد المعيق بدقة.

2. التحرر: إدراك أنه ليس الحقيقة الكاملة، بل قصة قديمة.

3. الاستبدال: اختيار معتقد جديد داعم ينبع من القيم والرؤية.

4. التثبيت: تكراره وربطه بسلوك يومي أو شعور محقق.


تذكير مهم للمستفيد:  
أنت لست أفكارك.

أنت الشخص الذي يمكنه اختيار أفكاره...  
والمعتقدات المقيّدة التي تركت بلا وعي يمكن استبدالها،  
تمامًا كمن يخلع نظارة مشوشة ويرتدي أخرى أوضح.

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• اكتب ثلاث عبارات تؤمن بها عن نفسك، ثم اسأل: هل هذه حقيقة مطلقة؟

• ما الفكرة التي لو تخلّيت عنها، ستشعر أنك أكثر حرية؟

تمارين كوتشينغ تفاعلية: تفكيك المعتقدات المعيقة 


التمرين الأول: "افحص معتقداتك الشخصية" 

"ليس كل ما تؤمن به صحيحًا... بعضه مجرد صوت من الماضي يحتاج للمراجعة."

◆ الخطوة 1 :

اكتب 3 عبارات تؤمن بها عن نفسك، وابدأ كل واحدة بـ:

"أنا... " أو "دائمًا... " أو "لا أستطيع... "

مثال: 

"أنا فوضوي ولا أجد التنظيم."

"لا أستطيع النجاح دون مساعدة."

"دائمًا ما أوّجل المهام ولا ألتزم بخططي."


◆ الخطوة 2 :


اسأل نفسك بعد كل عبارة:

هل هذه حقيقة مطلقة؟

هل هناك استثناء؟

هل هناك دليل عكسي؟

مثال تحليلي:   
"أنا فوضوي"

→ هل هذا دائماً صحيح؟ لا. أحياناً أرتب أوراقى جيداً.  
→ إذن، ربما لا أكون فوضوياً، بل أحتاج إلى نظام ألتزم به أكثر.  
كرر هذه العملية مع كل عبارة، ثم أعد صياغة كل واحدة بطريقة ممكنة: 

✗ "أنا فوضوي."

✓ "أحياناً أحتاج إلى تنظيم، ويمكنني تعلمه وتطويره."

✎ التمرين الثاني: "التحرر من الفكرة القيد"

"في داخلك فكرة... لو تخلّيت عنها، ستبدأ حريتك الحقيقية."

◆ الخطوة 1:

اسأل نفسك بصدق:

☁ ما الفكرة التي لو خرجت من رأسي، سأشعر بخفة؟

✎ أمثلة من الواقع:

"الناس سيحكمون عليّ إذا أخطأت."

"إذا لم أكن مثالياً، لن أكون محبوباً."

"لا يمكنني التغيير لأنني كبير في السن."

◆ الخطوة 2:

دوّن تلك الفكرة. تأمل أثرها عليك. كيف تمنعك؟ ما الذي تخفيه؟

◆ الخطوة 3:

اكتب بجانبها عبارة جديدة تفتح لك أفقاً:

✎ مثال:

✗ "الناس سيحكمون عليّ إذا أخطأت."

✓ "الخطأ جزء من التعلم... وكل ناجح أخطأ قبل أن يصيب."

✓ الهدف من هذه التمارين:

فتح وعيك على الأصوات الداخلية التي تقيّدك دون أن تشعر.  
استعادة السيطرة على طريقة تفكيرك.

تدريب نفسك على التحرر من معتقدات غير صالحة لمستقبلك.

## صياغة الفصل الثالث بأسلوب أكاديمي يجمع بين نظريات

. مع تمرين دقيق ودراسة حالة واقعية، والكوتشينغ التحويلي CBT

### ♠ المعتقدات المعيقة والمحزرة

: مساحة صمت

مثل هذه العبارات تصبح مع . لكنها تحمل وزناً نفسياً كبيراً، عبارة بسيطة... "أنا لا أستطيع"  
فقط لأنها لم تُفحص أو يُشكك، الوقت معتقدات جذرية تعرقل النمو الذاتي وتعيد إنتاج الفشل  
بها.

تعد واحدة من أخطر (Limiting Beliefs) "المعيقة" المعتقدات السلبية أو، في علم الكوتشينغ  
وإذا كانت ، فالمعتقد يشكل العدسة التي نرى بها أنفسنا والعالم. الحواجز أمام التمكين الذاتي  
. فإن التفاعل مع الحياة سيكون كذلك، العدسة مشوهة

: المرجع النظري

ثم ، من أبرز أدواته تحديد وتشكيك الأفكار التلقائية السلبية: (CBT) العلاج المعرفي السلوكي  
. السلوك ← الشعور ← الفكرة: النموذج المعتمد. استبدالها بأفكار متزنة وواقعية

بل يحفر، لا يكتفي بتعديل الفكرة: (Transformational Coaching) الكوتشينغ التحويلي  
أو مبنية ، هذه القصة قد تكون موروثة. التي يؤمن بها المستفيد عن ذاته "القصة" أعمق لفهم  
. وتحتاج لإعادة تأطير جذرية، على تجربة صادمة

: دراسة حالة

في إحدى . يعاني من قلق دائم عند التحدث في الصف، طالب جامعي في السنة الثالثة، عبدالله  
"أنا فاشل في التواصل" : صرّح، جلسات الكوتشينغ

من خلال تمرين . عند تحليل الجملة اتضح أنه خلط بين الخجل الطبيعي وبين انعدام الكفاءة  
مثل تقديم مشروع أمام ) اكتشف أن لديه مواقف سابقة تحدث فيها بوضوح، تحليل الاعتقاد  
واكتساب ثقة ، إدراك هذا التناقض بين الفكرة والواقع ساعده على تعديل نظرتة لنفسه. (زملائه  
جديدة

فكر مثل محقق: تمرين اللحظة

لن أفعل أبداً في " :مثل) دون أحد المعتقدات المقيدة التي تردت داخلك مؤخراً: الخطوة 1  
("التغيير

: أسأل: الخطوة 2

ما الدليل على هذا الاعتقاد؟

(حتى لو مثال واحد) ما الدليل المضاد له؟

لكنني ،أنا أواجه صعوبة حالياً" :مثال) أعد صياغة الاعتقاد بشكل داعم وواقعي: الخطوة 3  
("أملك القدرة على التعلم والتحسين

ويهدف إلى بناء وعي به، والكوتشينغ التحويلي CBT هذا التمرين مستلهم من أدوات  
. واستبدالها بسردية جديدة تدفعك للأمام، بالمعتقدات التي تقيّدك

ما العبارة التي تكررت في حوارك الداخلي هذا الأسبوع؟ هل هي : مساحة صمت إضافية

## 7 حدود نفسية لحماية سلامك الداخلي

1. لست ملزمًا بتقديم التبريرات لقراراتك.
2. يحق لك أن تقول "لا" دون الشعور بالذنب.
3. وقتك ثمين، لا تهدره مع من لا يستحق..
4. ابتعد عن الأشخاص المستنزفين للطاقة، ابتعد عن المتشائمين وأصحاب النظرة السوداوية ..
5. لا تسمح لأحد بجعلك تشعر بالذنب لفعل شيء لا تريده.
6. لا تنس نصيبك من الدنيا، العناية الذاتية ليست أنانية.
7. الصمت إجابة، استخدمه بذكاء.

## الفصل الرابع: أدوات الكوتشينغ في تعزيز الوعي الذاتي

هناك أدوات محددة يستخدمها الكوتش لتوسيع وعي المستفيد، منها: طرح الأسئلة القوية، الاستماع النشط، ومرآة التكرار.

نعم

"الأسئلة تفتح الأبواب التي لا تفتحها الأجوبة."

– مقولة كوتشينغية

في الكوتشينغ، لا يوجه الكوتش المستفيد بالحلول الجاهزة، بل يخلق مساحة آمنة تساعد على التأمل في ذاته واكتشاف الإجابات من الداخل. وللوصول إلى هذا العمق، يستخدم الكوتش مجموعة أدوات فعالة، تُعدّ بمثابة الجسر نحو الوعي الذاتي والتمكين.

أداة 1: الأسئلة القوية (Powerful Questions) 🛠️

هي الأسئلة التي لا تبحث عن إجابة سريعة، بل تحرك التفكير، وتفتح الإدراك، وتعيد تعريف المشكلة.

🎯 أمثلة على أسئلة كوتشينغ قوية:

ما الذي تحتاجه فعلاً في هذا التوقيت من حياتك؟

ما الذي تمنعه عن نفسك؟ ولماذا؟

ما هو الشيء الذي تعرفه في داخلك لكنك تتجاهله؟

كيف سيكون شعورك لو تخلّيت عن هذا الخوف؟

ما القيمة التي يتم انتهاكها الآن في هذا الموقف؟

🧠 هذه الأسئلة لا تُسأل لتلقي إجابة فقط... بل تُسأل لتوسيع الوعي، ومساعدة المستفيد على رؤية الزوايا التي لم يكن يدركها.

أداة 2: الاستماع النشط (Active Listening) 🛠️

"الاستماع الحقيقي هو أن تسمع ما وراء الكلمات."  
الكوتش لا يكتفي بسماع ما يقوله المستفيد، بل يصغي لما لا يُقال:

لغة الجسد

نبرة الصوت

التوقفات

التناقض بين القول والشعور

الكوتش يستمع بنية الفهم، لا الرد. 🎧

مثال: 📌

مستفيدة تقول: "أنا بخير، فقط متعبة قليلاً."

الكوتش يلاحظ: عيناها دامعتان، وصوتها منخفض.

فيقول: "أشعر أن هناك شيئاً أعمق من التعب الجسدي... هل هذا صحيح؟"

بهذا النوع من الاستماع، يشعر المستفيد أنه مُحتَوَى، فيبدأ بمزيد من الانفتاح على ذاته.

أداة 3: مرآة التكرار (Reflection / Mirror Technique) 🗝️

"الوعي يبدأ حين ترى نفسك من الخارج."

الكوتش يعيد ما قاله المستفيد بنفس كلماته أو بصيغة أعمق، كأنه يعرض له مرآة يرى فيها ذاته.

مثال: 📌

المستفيد: "أشعر أنني مشتت ولا أحقق شيئاً رغم محاولاتي."


الكوتش: "إذن أنت تبذل جهداً... لكنك لا ترى نتائج، وهذا يسبب لك إحباطاً؟"

🎯 هذا التكرار يساعد المستفيد على:

سماع أفكاره بطريقة أوضح


إدراك التناقضات أو الحواجز

الانتباه إلى المشاعر الدفينة

تمرين كوتشينغي تفاعلي: 

جرب استخدام أدوات الكوتشينغ مع نفسك:


1. اكتب تحديًا تمر به الآن. 

2. اسأل نفسك 3 أسئلة قوية مثل: 

ماذا أحتاج فعلاً ، لا ما أظن أنني أحتاجه؟

ما الذي يجعلني أؤجل هذا القرار؟

ما الذي سأكسبه لو قررت التحرك؟

3. استمع لما تقوله بين السطور... هل هناك مشاعر لم تعبّر عنها؟ 

4. اكتب ما قلته ثم اقرأه بصوت عالٍ... كأنك تكرر لنفسك كلماتك كمرآة. 

ملخص الفصل: 

الأداة الفائدة الأساسية

الأسئلة القوية      فتح وعي المستفيد لحقائق داخلية عميقة

الاستماع النشط      خلق أمان شعوري وفهم أعمق للمشاعر الخفية

مرآة التكرار      مساعدة المستفيد على رؤية ذاته بوضوح

عندما تُستخدم هذه الأدوات بوعي، لا تحدث فقط تغييرًا مؤقتًا، بل تؤسس لنقلة نوعية في فهم الذات.

الهدف من هذه الأدوات ليس تقديم إجابات، بل مساعدتك على رؤية الإجابات بداخلك

"الهدف من هذه الأدوات ليس تقديم إجابات، بل مساعدتك على رؤية الإجابات بداخلك"

بأسلوب كوتشينغي، مع أمثلة واضحة وسهلة، يمكن أن يُدرج في نهاية الفصل الرابع: أدوات

الكوتشينغ في تعزيز الوعي الذاتي:

لماذا لا يقدم الكوتش الإجابات؟ 

في عالم الكوتشينغ، الكوتش ليس خبيراً يخبرك بما يجب أن تفعل، بل هو مرافق ومرآة ومحقق للوعي.

الأدوات التي يستخدمها – مثل الأسئلة القوية، الاستماع النشط، ومرآة التكرار – لا تُصمّم لإعطائك "الجواب الصحيح"، بل تُصمّم لتوقظ فيك الجواب الصادق.

الفرق الجوهرى:

المعلم يقول لك "هذا هو الجواب."

أما الكوتش فيسألك: "ما هو الجواب الذي تشعر أنه يناسبك؟ ولماذا؟"

أمثلة توضيحية:

1. المثال الأول: شابة تفكر في تغيير تخصصها الدراسي

لو لجأت لصديق، قد يقول لها: "تخصصك ممتاز تعريبه!"

لكن الكوتش يسألها:

"ما الذي يجذبك في التخصص الجديد؟"

"ما الذي تخافين من فقدانه لو غيرت؟"

"ما الذي يقوله قلبك وأنت تفكرين في المستقبل؟"

النتيجة: هي من تصل للإجابة، وتشعر بأنها مالكة لقرارها.

2. المثال الثاني: رجل يشعر بالإرهاق وعدم الإنجاز

لو لجأ لمدير، قد يُقال له: "نظم وقتك أكثر."

أما الكوتش فيسأله:

"متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالحيوية؟ ما الذي تغير؟"

"ما الشيء الذي تستنزف فيه طاقتك دون وعي؟"

"ما نوع الحياة التي تتمنى أن تستيقظ إليها كل صباح؟"

النتيجة: يبدأ يرى جذور المشكلة داخله، ويتبنى حلولاً تنبع من ذات


لماذا هذا النهج فعّال؟  
لأن الإنسان حين يصل بنفسه إلى الإجابة:  
يؤمن بها أكثر  
يلتزم بتطبيقها  
يشعر بالتمكين لا بالتلقين  
يتعلم كيف يفكر لا ماذا يفكر  
تماماً كمن لا يريد فقط "سمكة"، بل يتعلم "كيف يصطاد".


... خلاصة كوتشينغية:

الكوتش الجيد لا يعطيك خريطة الطريق، بل يساعدك أن ترسمها من قلبك.  
لذلك، كلما شعرت أن الكوتش لا يعطيك أجوبة مباشرة، تذكر:  
هو لا ينقصه العلم، بل يعرف أن الإجابة تصبح أقوى حين تأتي من الداخل.

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 


• ما السؤال الذي تحتاج أن تطرحه على نفسك اليوم؟  
• اطلب من شخص مقرب أن يخبرك كيف يراك، ثم دوّن ذلك وتأمل فيه.


تمارين كوتشينغ تفاعلية 

تمارين تساعدك على تعميق وعيك الذاتي من خلال الأسئلة الصادقة والتغذية الراجعة البناءة.  
التمرين الأول: 

ما السؤال الذي تحتاج أن تطرحه على نفسك اليوم؟  
في كل يوم، تمر بنا عشرات الأسئلة التلقائية، ولكن هناك سؤال واحد صادق يمكنه أن يغيّر  
وعينا بالكامل.

6 خذ نفساً عميقاً، وابدأ بسؤال ذاتك:

"ما هو السؤال الذي أتهرب منه مؤخرًا؟"   
ثم اكتب سؤالًا واحدًا تشعر أنه عميق وصادق ومحرك لك الآن.

أمثلة على أسئلة قد تختارها: 

ما الذي أحتاج أن أتوقف عن فعله لأستعيد طاقتي؟

ما هو الشيء الذي أؤجله رغم أهميته؟

من الشخص الذي أحتاج أن أكونه في هذا الموقف؟

ما القرار الذي أعرف أن علي اتخاذه، لكنني أؤجله؟

🎯 الهدف: ليس أن تجيب فورًا، بل أن تمنح هذا السؤال فرصة للعيش داخلك طوال اليوم، أن تتأمله، وربما تكتب عنه في نهاية اليوم.

✅ التمرين الثاني:

اطلب من شخص مقرب أن يخبرك كيف يراك، ثم دون ذلك وتأمل فيه.

نحن نعرف أنفسنا من الداخل... لكن أحيانًا نحتاج أن نرى كيف تنعكس ذواتنا على من حولنا.

🌀 اختر شخصًا تثق به:

صديق مقرب

زوج / زوجة

أخ أو أخت

زميل عمل تعرف أنه صادق معك

واطلب منه بلطف أن يجيب على سؤال بسيط:

🗨️ "كيف تراني؟ ما الصفات التي تظن أنها تميزني؟ وما الذي قد أحتاج لتطويره؟"

ثم دون إجابته كما هي، ولا تعلق أو تبرّر... فقط استقبل وتأمل.

📌 مثال واقعي:

سارة سألت أختها: "كيف تريني؟"

أجابتها: "أنت قوية ومثابرة، لكن أحيانًا لا تعطين نفسك حق الاستراحة."

سارة شعرت أنها فعلًا تبالغ في إنكار حاجتها للراحة... فقررت أن تتعلم قول "لا" أكثر.

🎯 الهدف: أن ترى ذاتك من زاوية جديدة، وربما تكتشف مكامن قوة لم تكن تراها، أو عادات

يمكن تحسينها.

👉 نصيحة كوتشينغية:

الأسئلة والمرايا هما أعظم أدوات الوعي الذاتي.

فاجعل من كل يوم فرصة لسؤال جديد، وانعكاس جديد

**الفصل الرابع بأسلوب أكاديمي تطبيقي، يوضح الأدوات العملية في الكوتشينغ، مع ربطها بـ**

**المدارس النظرية والتمارين العميقة**

**أدوات الكوتشينغ في رفع الوعي الذاتي**

📖 : الأدوات الفعّالة

الكوتشينغ ليس مجرد محادثة؛ إنه فن استخدام أدوات دقيقة لتحفيز التفكير الداخلي، وبناء الوعي الذاتي. تعتمد هذه الأدوات على مبادئ نفسية وسلوكية، وتصمّم لتوسيع نطاق الإدراك


وفتح آفاق جديدة أمام المستفيد لرؤية ذاته بعيون جديدة.

🔧 : أدوات معتمدة في الممارسة

(Powerful Coaching Questions) 1. الأسئلة القوية:

لا تهدف إلى إعطاء إجابة، بل إلى فتح نافذة داخلية

مثال: "ما الذي تحتاج أن تفرج عنه لتتقدم؟" أو "ما الفارق الذي سيحدث لو غيرت هذه الفكرة؟"


حيث (Co-Active Coaching) يُعد هذا الأسلوب حجر الزاوية في الكوتشينغ التشاركي  يُعتبر السؤال أداة إيقاظ داخلي.

(Active Listening): 2. الاستماع العاكس

الكوتش يصغي لما يُقال وما لا يُقال

يعيد صياغة ما سمعه بصوت هادئ ليعكس للمستفيد صورة ذاته


يساعد على سماع الذات من منظور خارجي محايد


مستمد من أساليب العلاج الإنساني والرؤية الكارل-روجرية التي ترى أن الإصغاء الحقيقي  يحد ذاته علاج

(Mirroring): 3. المرآة

أداة متقدمة تعني عكس الكلمات أو الجسد أو اللغة العاطفية للمستفيد


الهدف منها أن يرى نفسه كما هي، دون تصفية أو إنكار



تستخدم بشكل خاص في الكوتشينغ التحويلي لتفكيك نمط الهوية أو الصوت الداخلي  المقيد

: المرجع النظري 

يركز على مبدأ أن الكوتش لا يعطي الحلول بل يسأل الأسئلة: Co-Active Coaching: الصحيحة

يُشجّع على تركيز الانتباه نحو ما ينجح وما يمكن تحسينه: Solution-Focused Coaching: ، لا على المشكلة بحد ذاتها. فالسؤال هنا هو: "ما الذي يمكنك فعله الآن؟" بدلاً من: "لماذا هذا يحدث؟"

تمرين كوتشينغي: اسأل لتتقدم 


الخطوة 1: تخيل أنك في جلسة كوتشينغ الآن، والكوتش أمامك يُصغي إليك  .  
الخطوة 2: دوّن السؤال الذي تحتاج أن يُطرح عليك لتفتح لك نافذة وعي جديدة 


: أمثلة 


ما الحقيقة التي تتجنب مواجهتها الآن؟

ما الجزء الذي تحتاج أن تسامحه في نفسك؟

ماذا سيحدث لو سمحت لنفسك أن تنجح؟

الخطوة 3: خذ دقيقة تنقّس فيها بعمق، ثم أجب عن السؤال بصدق 

هذا التمرين مستوحى من مدارس الكوتشينغ التشاركي والحلي، ويهدف لتوليد لحظة  بصيرة داخلية تقود إلى التغيير العملي

مساحة صمت: "السؤال القوي لا يجيب، بل يهز الداخل، ويُطلق رحلة لم تكن تتخيل أنك  ...على وشك البدء فيها"

خرائط ذهنية مفيدة لتعزيز الوعي الذاتي

تذكر العمل  
المؤسسي

● فكر فيما كنت عليه سابقاً

### مارس التمارين الرياضية

● مارس بعض التمارين الرياضية  
وحفّز جسدك على إفراز هرمون  
الأندروفين الذي سيساعدك  
على تصفية ذهنك من جديد



أحط نفسك  
بالعبارات التشجيعية

● تبتك على مسارك الصحيح  
عندما تفقد تركيزك



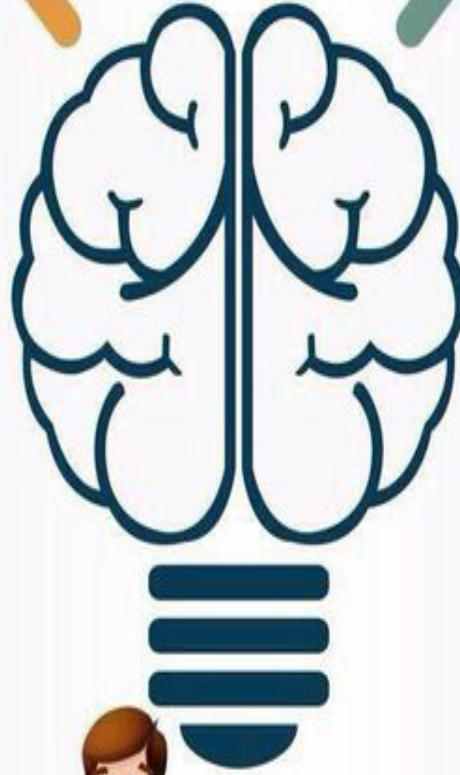
انجز 30% من عملك  
خلال 3 ساعات بعد  
الاستيقاظ من النوم

● ظهرت العديد من الدراسات أن  
المرء يكون في أعلى درجات  
إنتاجيته خلال الساعات القليلة  
الأولى بعد استيقاظه من النوم



تتبع دخلك  
اليومي

● ضع لنفسك هدفاً مالياً  
لتحقيقه خلال العام



# 5 نصائح ريادية لتحفيز الذات

# كيف تحصل على أفضل إصدار من نفسك؟

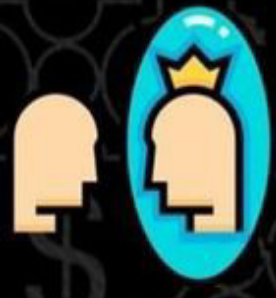
@3510Mi



ارفع توقعاتك



مارس الروحانيات



ركز على قيمتك



استهدف النجاحات



اهتم بذاتك  
قبل الآخرين



تقبل الفشل



تعلم المسامحة



فكر بإيجابية



تعلم باستمرار

# 13 تحدياً في تطوير الذات

يبدو تحسين الذات مهمة ثقيلة، ولكن في الواقع الأمر أكثر متعة عند اكتشاف قدراتك الخفية. وبموجب ما ذكرته شبكة Oplife فمحسن وتطوير الذات عملية مجزية تؤهل للاسمتاع بالحياة على أكمل وجه. والنقاط الـ 13 التالية تمثل تحدياً يساعد في تطوير الانضباط الذاتي:



**30 يوماً**

- الأظعمة النباتية فحسب  
- الأظعمة الصحية فحسب



**7 أيام** دون استخدام الانترنت



**30 يوماً**

دون شبكات التواصل الاجتماعي



**30 يوماً**

تستيقظ فيها مبكراً



**30 يوماً**  
دون ألعاب الفيديو

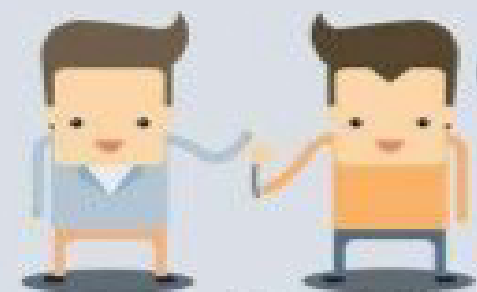


**5 أيام**

من الصمت



**7 أيام**  
دون متابعة الأخبار

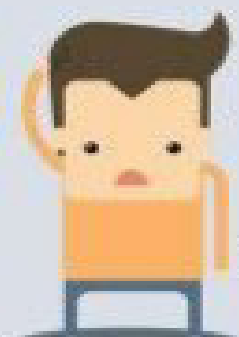


**30 يوماً**

- تشكر فيها بالامتنان لمن حولك  
- لتحسين علاقاتك مع الآخرين



**30 يوماً**  
من التناول



**30 يوماً**  
دون تذاخر ونقد الآخرين



**30 يوماً**  
نقضها في قرية

# أشياء تفعلها لأجل ذاتك

03

كن صادقا  
مع ذاتك

02

ابدأ بمواجهة  
مشكلاتك

01

رافق أشخاصا يحبونك  
ويهتمون لأمرك

06

عش لحظتك  
الحالية

05

تصرف بطبيعتك  
وكن فخورا لها أنت عليه

04

اجعل لسعادتك  
الأولوية

08

أحب ذاتك  
وقدم لها الاحترام

07

تعلم من أخطائك وتحكم  
فيما هو تحت سيطرتك

10

كن التغيير الذي تريد  
أن تراه في العالم

09

ارض بها لديك  
واستمع به

12

استمع لصوتك الداخلي  
وتحدث بما تريد قوله

11

امنح أحلامك وأفكارك  
الفرصة لتصبح حقيقة

15

كن متسامحا  
مع ذاتك والآخرين

14

اجعل الأوقات الصعبة  
مصدر قوة

13

تنافس مع ذاتك لأن التنافس  
مع الآخرين مضيعة وقت

18

اقبل التحديات  
وكن مستعدا للتغيرات

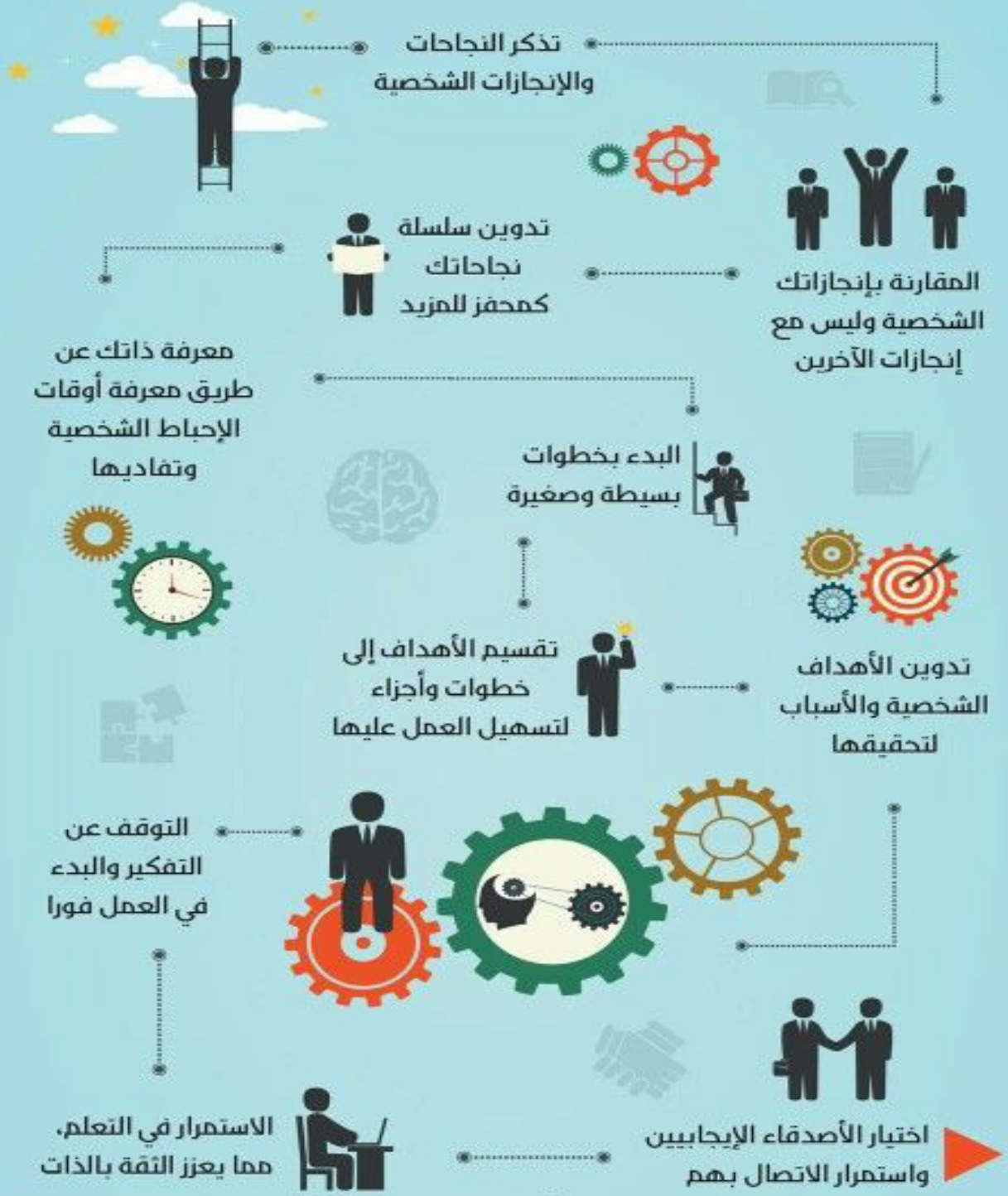
17

مساعدة الآخرين وتشجيعهم  
يجعلناك محبوبا بينهم

16

استمتع باللحظات الجميلة  
البسيطة





## طرق

# لتحفيز الذات

# قائمة سكامبر

قائمة سكامبر : وهي مجموعة من الأدوات والمفاتيح التي تساعد على تنمية التفكير الإبداعي و توسعة الخيال والخروج بأفكار إبداعية .



## 8. تتمتع باستراحة من وقت لآخر

- \* كافئ نفسك باستراحة من حين لآخر للاستمتاع بحياتك.
- \* مارس هوايتك بعيداً عن ضغط العمل.
- \* سافر الى مكان جديد وتعرف الى اصدقاء جدد.

## 1. انطلق بيومك بنشاط

- \* استيقاظ باكراً , لتكون أكثر إنتاجية على مدار اليوم.
- \* تناول وجبة فطور صحية.
- \* قم بممارسة قليل من التمارين الرياضية.
- \* خطط لباقي يومك.

## 7. آمن بنفسك

- \* ضم أهدافاً واقعية.
- \* اكتب الأشياء التي تريد تغييرها.
- \* تأكد من أن الأهداف التي قد وضعتها إيجابية ومحددة قدر الإمكان.

## 6. أقلم عن العادات السيئة

- \* قم بتناول الطعام الصحي بدلاً من تناول الوجبات السريعة.
- \* اذهب الى صالة الألعاب الرياضية.
- \* ابتعد عن التدخين.

# 8 خطوات لتطوير الذات

## 2. كن طيباً ومعتاداً

- \* مد يد العون لموظفٍ بمشروع ما.
- \* ساعد جارك المسن.
- \* تطوع أو تبرع لجمعية خيرية .
- \* ابتسم للآخرين فذلك يحسن المزاج ويقلل من التوتر، ويجعلك إنساناً ودوداً في تعاملك مع الآخرين.

## 3. تقبل من أنت

- \* تقبل ذاتك وكن على ما أنت عليه.
- \* تأكد بانك تمتلك عدداً من المهارات والكفاءات لا يمتلكها الأشخاص الذين تملئ ان تكون كالهم ..

## 4. تعلم شيئاً جديداً

- \* تعلم لغة جديدة.
- \* قم بإعداد وجبة طعام شهية.
- \* العب رياضة جديدة.
- \* اكتسب مهارات وخبرات جديدة.
- \* اشترك بفصول دراسية مجالبة عبر الانترنت.

## 5. اجعل من الخوف حافزاً

- قد يشكل الخوف حاجزاً امامك في اتجاه تطوير وتحسين ذاتك. فاجعل من هذا الشعور دافعاً ومحفزاً لك لمواجهة جميع أنواع المخاوف التي تعترق وبالتالي تطوير لمط حياتك وتحقيق الأفضل دوماً.



# الوقت هو الحياة... فاحرص على حياتك



لا تقل ليس لى وقت



استثمر عطلتك الصيفية في تطوير جوانبك الشخصية.

thought was  
brought back to life any

Samaher Kaddadi  
SH  
PHOTOGRAPHY

# كيف؟! نتعامل مع القلق

نعرف الأشياء التي تسبب لنا قلق  
نأخذ وقت للراحة ونبعد عن المشاكل

نتناول وجبات متوازنة

نقلل كافيين لأنه يزيد القلق

نتكلم مع احد قريب منا

ننام ساعات كافية

نمارس عادات التنفس الصفي

نتقبل حقيقة انه ما نقدر نتحكم  
في كل الأمور التي تصعب لنا

نمارس التمارين الرياضية  
كل يوم

## الفصل الخامس: الحوار الداخلي - كيف نضع وعينا؟

حديثك مع نفسك هو المحرك الخفي وراء قراراتك وسلوكك.

في الكوتشينغ، نساعد المستفيد على ملاحظة هذا الحوار، وإعادة صياغته بطريقة تمكنه لا تقيده.

في الكوتشينغ، نساعد المستفيد على ملاحظة هذا الحوار، وإعادة صياغته بطريقة تمكنه لا تقيده.


كل إنسان يحمل في داخله صوتًا داخليًا، أحيانًا يكون داعمًا ومحفزًا، وأحيانًا يكون ناقدًا وقاسيًا.

الكوتش لا يصمت هذا الصوت... بل يساعدك على ملاحظته أولًا، ثم فهمه، ثم تحويله من خصم إلى حليف.

مثال تطبيقي:

الحوار الداخلي المقيد: ◆

"أنا فاشل، كل محاولاتي تبوء بالفشل، لا أستطيع أن أنجح أبدًا."

الكوتش يسأل: 

"هل هذا الكلام حقيقة مطلقة أم مجرد شعور؟"

"هل هناك موقف واحد نجحت فيه رغم صعوبة الظروف؟"

"ما الرسالة التي يحاول هذا الصوت إيصالها؟ هل هو يحذرك؟ هل يخاف عليك؟"

◆ إعادة الصياغة التمكينية:

"رغم تعثري مرات، لدي القدرة على التعلم والنهوض مجددًا."

"أنا شخص يثابر، وأستحق أن أعطي نفسي فرصة جديدة."

🌀 مثال من الواقع:


أحمد كان يردد دائمًا:

"أنا شخص لا أستطيع التحدث أمام الناس."

بعد جلسات كوتشينغ، بدأ يلاحظ أن هذه الجملة ترسخت بسبب تجربة محرّجة في المدرسة.

فأعاد صياغتها تدريجيًا إلى:

"أنا أتعلم التحدث بثقة أكثر، وكل تجربة تقربني من هدفي."

النتيجة: بدأ يشارك في اجتماعات صغيرة، ثم ألقى كلمة في حفل فريق العمل لأول مرة. 

👉 تمرين كوتشينغ:

1. اكتب جملة سلبية تقولها لنفسك كثيرًا.


2. اسأل نفسك:

هل هذا الوصف دقيق دائمًا؟

ما الموقف الذي جعلك تؤمن بهذه الجملة؟

ما الصياغة الجديدة التي تمنحك قوة بدل الضعف؟


3. دوّن الصياغة الجديدة، ورددتها لنفسك كل صباح.

الخلاصة الكوتشينغية: 


أنت لست ما يقوله صوتك الداخلي عندما يخاف أو يحزن.  
أنت القائد الذي يستطيع تهدئته، توجيهه، وتحويله إلى قوة دافعة.

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 


• دوّن أكثر جملة تكررهما لنفسك عند الفشل. هل يمكن استبدالها بجملة داعمة؟  
• مارس كتابة حرة لمدة 5 دقائق لما يدور في عقلك الآن.

تمارين كوتشينغ تفاعلية 

تمارين تهدف إلى كشف المعتقدات الداخلية المقيّدة، وفتح المجال لإعادة برمجة العقل بأسلوب أكثر دعماً وتمكيناً.

التمرين الأول: 

دوّن أكثر جملة تكررهما لنفسك عند الفشل. هل يمكن استبدالها بجملة داعمة؟  
كلنا لدينا "عبارة تلقائية" نقولها لأنفسنا عندما نفشل أو نرتكب خطأً. هذه العبارة قد تصبح معتقداً متجذراً يؤثر على تقديرنا لذواتنا.

المطلوب: 

1. أغلق عينيك وتذكر موقفاً فشلت فيه أو شعرت بالإحباط.

2. اسأل نفسك: ما هي الجملة التي قلتها لنفسك حينها؟

3. دوّنّها كما هي، حتى لو كانت قاسية.

4. ثم اسأل:

هل هذه الجملة مطلقة الصحة؟

ما الجملة التي أحتاج أن أسمعها بدلاً عنها لتدعمني؟

5. أعد صياغتها بجملة إيجابية تحفزك وتذكرك بقيمتك.

أمثلة: 

✗ الجملة الأصلية: "أنا غبي، ما أقدر أتعلم أي شيء جديد."

✓ الجملة البديلة: "أنا أتعلم بأسلوبى، وكل تجربة تقرّني من الفهم أكثر."

✗ الجملة الأصلية: "فشلت مرة ثانية، شكلي ما أنفع."

✓ الجملة البديلة: "الفضل تجربة، وليس هوية. أنا أتعلم وأتقدم."

🎯 هدف التمرين: أن تتدرّب على تغيير نبرة حديثك مع ذاتك من "جلد" إلى "رحمة وتطوير".

✓ التمرين الثاني:

مارس كتابة حرة لمدة 5 دقائق لما يدور في عقلك الآن.

🧠 الكتابة الحرة هي تقنية يستخدمها الكوتشينغ لاستخراج الأفكار والمشاعر الدفينة، دون

حكم أو رقابة.

🌀 المطلوب:

1. جهّز ورقة أو مفكرة أو افتح تطبيق ملاحظات.

2. اضبط مؤقتاً لمدة 5 دقائق.

3. ابدأ الكتابة دون توقف، لا تحذف، لا تصحح، لا تفكر كثيراً... فقط اكتب كل ما يدور في

ذهنك الآن.

4. بعد انتهاء الوقت، اقرأ ما كتبت:

هل هناك أفكار تكررت؟

هل لاحظت مشاعر غير مُعبر عنها؟

ما هي الجملة أو الفكرة التي لفتت انتباهك أكثر؟

📌 أمثلة على ما قد يكتبه البعض:

"أنا متعب جداً لكن لا أستطيع أن أقول ذلك، الكل يعتمد علي... أريد فقط أن أرتاح قليلاً، أن

أشعر أنني مسموع. أحياناً أخاف من الفشل، لذلك لا أبدأ..."

🎯 هدف التمرين: أن تراقب أفكارك دون أن تندمج معها، وتبدأ في تفريغ الضغط العقلي

وتوسيع وعيك الذاتي.

... ملاحظة كوتشينغية:


الكتابة ليست فقط وسيلة للتعبير، بل أداة لاكتشاف الصوت الحقيقي بداخلك.

كل كلمة تكتبها هي خطوة نحو حريتك من المعتقدات المعيقة


الفصل الخامس بصياغة أكاديمية تطبيقية، مع توثيق علمي مستند إلى

بالإضافة إلى تمرين عملي لبناء العادة، BJ Fogg و James Clear

العادات والتمكين


: من الهوية إلى العادة 

العادات ليست مجرد أفعال متكررة، بل تجسيد ملموس لهويتنا. حين نغيّر عاداتنا الصغيرة، نعيد بناء صورتنا عن أنفسنا، ومنتقل من القول إلى الفعل، ومن التمني إلى التمكين الكوتشينغ الواعي لا يسعى إلى فرض تغيير قسري، بل إلى بناء عادات مستدامة تبدأ من حيث يقف المستفيد، وتتماشى مع قيمه وظروفه.

: المرجع النظري 

يرى أن التغيير الحقيقي لا يبدأ من (Atomic Habits) العادات الذرية – James Clear القرار، بل من الهوية. إذا أردت أن تصبح قارئاً، لا تحدد هدفك بـ"قراءة 20 كتاباً"، بل "أن أصبح شخصاً لا يمر عليه يوم دون قراءة".

يركز على البدء بعادات صغيرة جداً (مثل) (Tiny Habits) العادات الصغيرة – BJ Fogg تمرين ضغط واحد فقط أو شرب كوب ماء)، لأن نجاح العادة لا يتعلق بالقوة الإرادية بل بسهولة البداية.


كيف يدعم الكوتشينغ بناء العادات؟ 


تحليل البيئة والعوائق النفسية


استخدام التحفيز الذاتي بدل الضغط الخارجي

ربط العادات بالقيم والهوية

المتابعة والتقييم المرحلي

تمرين كوتشينغ: صمّم عادتك المصقّرة 

(الخطوة 1: اختر هدفاً كبيراً ترغب بتحقيقه (مثل: تحسين اللياقة البدنية: التزام بتمرين 30 ثانية فقط يومياً 

الخطوة 2: اسأل نفسك: ما أصغر خطوة ممكنة يمكن أن ألتزم بها يومياً وتدفعني باتجاه 


الهدف؟


: أمثلة 


إذا كان هدفك هو تحسين اللياقة البدنية: التزام بتمرين 30 ثانية فقط يومياً

إذا كان هدفك هو زيادة القراءة: اقرأ فقرة واحدة فقط يومياً


إذا كان هدفك هو الامتنان: دوّن شكراً واحداً كل مساء

(الخطوة 3: اربط العادة بمحفز (مثال: بعد تنظيف أسناني، سأقوم بهذا التمرين 

الخطوة 4: دوّن أثر هذه العادة بعد أسبوع: ما الذي تغيّر؟ 

هذا التمرين مستلهم من مدارس بناء العادة في علم السلوك، ويهدف إلى تطوير الهوية 

الذاتية من خلال الفعل اليومي البسيط

... مساحة صمت: "كل مرة تفعل فيها شيئاً صغيراً بانتظام، فإنك تصوّت لهويتك الجديدة 

"من أنت، ليس ما تتمنى أن تكون

خرائط ذهنية لصناعة وعينا

# كيف تكون مبدعاً؟



# نصائح لزيادة السلام الداخلي

الحياة اليومية يمكن أن تكون صعبة أو ساحقة، وتشعر في بعض الأحيان أنك تحتاج إلى السلام الداخلي والهدوء. تبسيط حياتك هو أحد خطوات السلام الداخلي، حيث يخلق بيئة مريحة داخليا وخارجيا، وذلك بحسب موقع Positivity Blog الذي قدم نصائح لتبسيط حياتك والحصول على المزيد من السلام والهدوء.



اقض عطلة نهاية الأسبوع مع عائلتك أو هوايتك أو في الطبيعة



لا تماطل في حل المشكلة التي تزن عليك

استخدم تقنية استرخاء تناسبك كالموسيقى أو التأمل

ضع بعض القيود للمهام المهمة وتوقف عن القيام بالأشياء الأقل أهمية

اخبر نفسك بأن هناك يوم غدا وأنك تستطيع فيه إنجاز المهام في الوقت



نظم مساحة عملك ومنزلك لتعيش في بيئة أكثر راحة

اهرب لفترة من الوقت لقراءة رواية أو مشاهدة فيلم

اسأل بدلا من التخمين فذلك يوفر لك وللأشخاص من حولك الكثير من المتاعب



تنفس لمدة دقيقتين وركز فقط على الهواء الداخل والخارج، سيعمل ذلك على تهدئة جسدك



بطئ في تحريك جسمك أو التحدث لتقليل الشعور بالتوتر و لتخفيض الضغط



# كيف تكون ناجحاً من غير تشتت



# IV وسيلة لزيادة الإبداع




استخدام قائمة فحص "أوسبورن" "Whack on the side of the head"

استخدام خرائط العقل لـ "توني بوزان"

ارتداء قبعات التفكير الست للدكتور إدوارد دي بونو

استخدام "مخلوط الابتكار" للمؤلف لاسال

مجاملة الناس 

تحدي الآخرين وإثبات الذات 

تذكير من تحتاج إلى أفكارهم 

تخصيص وقت للتفكير 

إتاحة مساحة للفكر والنقاش والإبداع 

الاستمرار في التفكير الإبداعي 


عمل رحلات ميدانية 


تشجيع الفكاهة 

إجراء مناظرات 


حضور دورات رسم 


رسم الأحلام 


عمل حلقات عصف ذهني 

استخدام قائمة فحص "أوسبورن" 

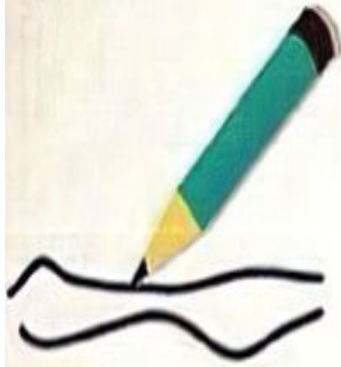
قراءة كتاب رودجر أويش "Whack on the side of the head"

استخدام خرائط العقل لـ "توني بوزان" 

ارتداء قبعات التفكير الست للدكتور إدوارد دي بونو 

استخدام "مخلوط الابتكار" للمؤلف لاسال 

# كيف تصبح مبدعاً؟



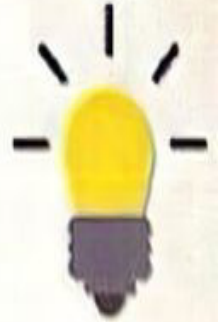
لديك فكرة؟  
اكتبها!



لا تستسلم  
أبدأ



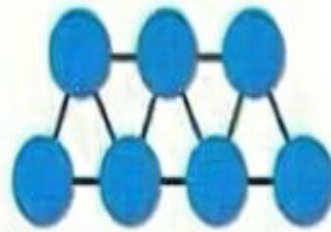
احمل دفتر  
ملاحظات دائماً



طور من  
نفسك



تدرب كثيراً



أحط نفسك  
بمجتمع إيجابي



استرخي



لا تحزن  
إذا فشلت



# الإبداع مهارة

❶ \* الإبداع هو



النظر و التفكير في الاشياء  
المألوفة بطريقة غير مألوفة.

تذكر قولة تعالى

(الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ  
الَّذِينَ هَدَاهُمْ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ)



١٨ سورة الزمر.

ركز  
عقلي زي الباراشوت  
مش هيشغل غير لما أفتحه.

\* انقراض التطلعات .

\* سجن المنطق .



❷ المعضلات

❸ كيفية الوصول للمهارة؟

إزالة مخاوف الإبداع

“الإبداع الغير مشروط“



❹ كلمات سحرية

ابدع بعد مايهمكش حد



قدوتي

مايكل دل



# أنواع التفكير

## التفكير العاطفي

يستند إلى المشاعر  
و الرغبات و اتخاذ القرارات بصورة  
عاطفية، و يتسم بالتسرع  
و البساطة و السطحية

## التفكير المنطقي

يستند إلى القوابل  
العقلية و تفسير  
المسببات و العلى،  
و يتسم بالحدة  
و الصمود العاطفي  
و الترتيب ...

## التفكير التحليلي

يعتمد على الفحص الدقيق  
للقائغ و الأفكار و الأطروحات  
و تقنيها إلى أجزاء فرعية  
و يتسم بالدقة و البصيرة ...

## التفكير الإبداعي

هو النظر للمألوف بطريقة غير  
مألوفة و صياغتها بصورة قليلة  
للتطبيق و يتسم بالتعدد  
و المبادرة و حب المخاطرة  
و البعد عن النمطية ...

## التفكير النمطي

يستند إلى الخبرات  
السابقة و الموروثات  
التاريخية و الأفكار  
الجاهزة، و يتسم  
بالأصولية  
و التقيد بالعادة  
و الصمود ...



إذا أردت أن تصل إلى التصالح مع الذات،  
ومن ثم السلام الداخلي

تخلّ عن أكبر عائق يوجد في حياة البشر

إنه الخوف فوق الطبيعي

لا تخف من فقد شيء تحبه

ولا تخف من حصول شيء تكرهه

ولا تخف من عدم الحصول على شيء تنتظره

الخوف ليس حلاً

سلّم أمرك لربك، وافعل الأسباب..

واطمئن



# كيف تتخلص من الفوضى لتصبح أكثر إبداعاً؟



# خارطة الطريق للتخطيط الشخصي



محيطك،  
تصرفاتك.

ما حدث في  
الماضي.

التعامل  
مع الآخرين.

ما يقوم به  
الآخرين.

أُمور

أُمور لا

تستطيع

تستطيع

اختياراتك،  
أهدافك.

كيف يشعر  
الآخرون.

التحكم

التحكم

فيها

فيها

كيف تعامل  
نفسك.

ما يعتقد  
الآخرون.

انفعالاتك.

ما يقوله الآخرون.

# أين أنت الآن؟

## منطقة التعلم



التحدي

فرص عظيمة

اكتساب مهارات  
جديدة

توسيع منطقة  
الراحة

## منطقة الخوف



التبرير

قلة الثقة  
بالنفس

التأثر بآراء  
الآخرين

## منطقة الراحة



الكسل والنوم

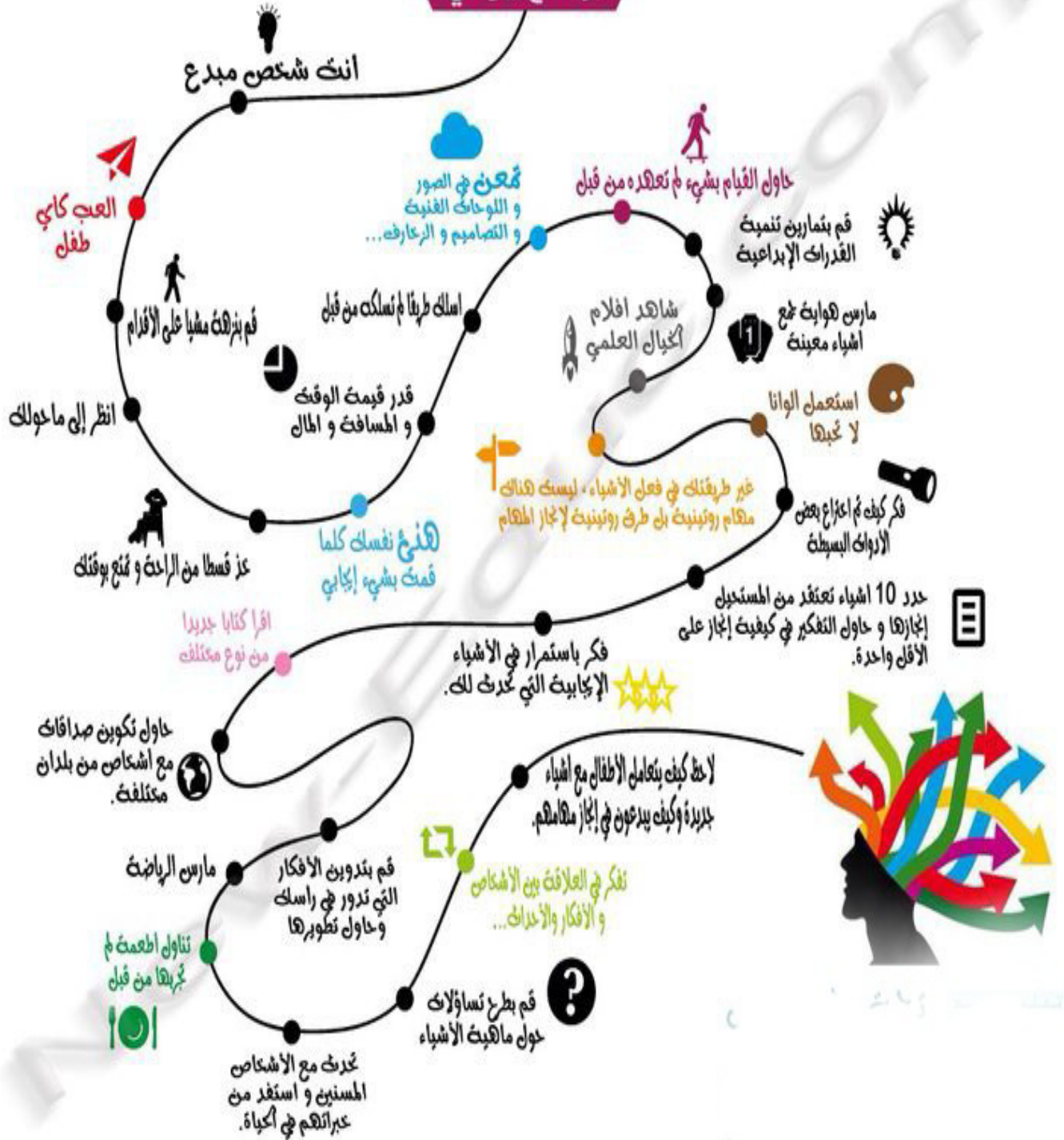
الامور المعتادة

الشعور بالأمان

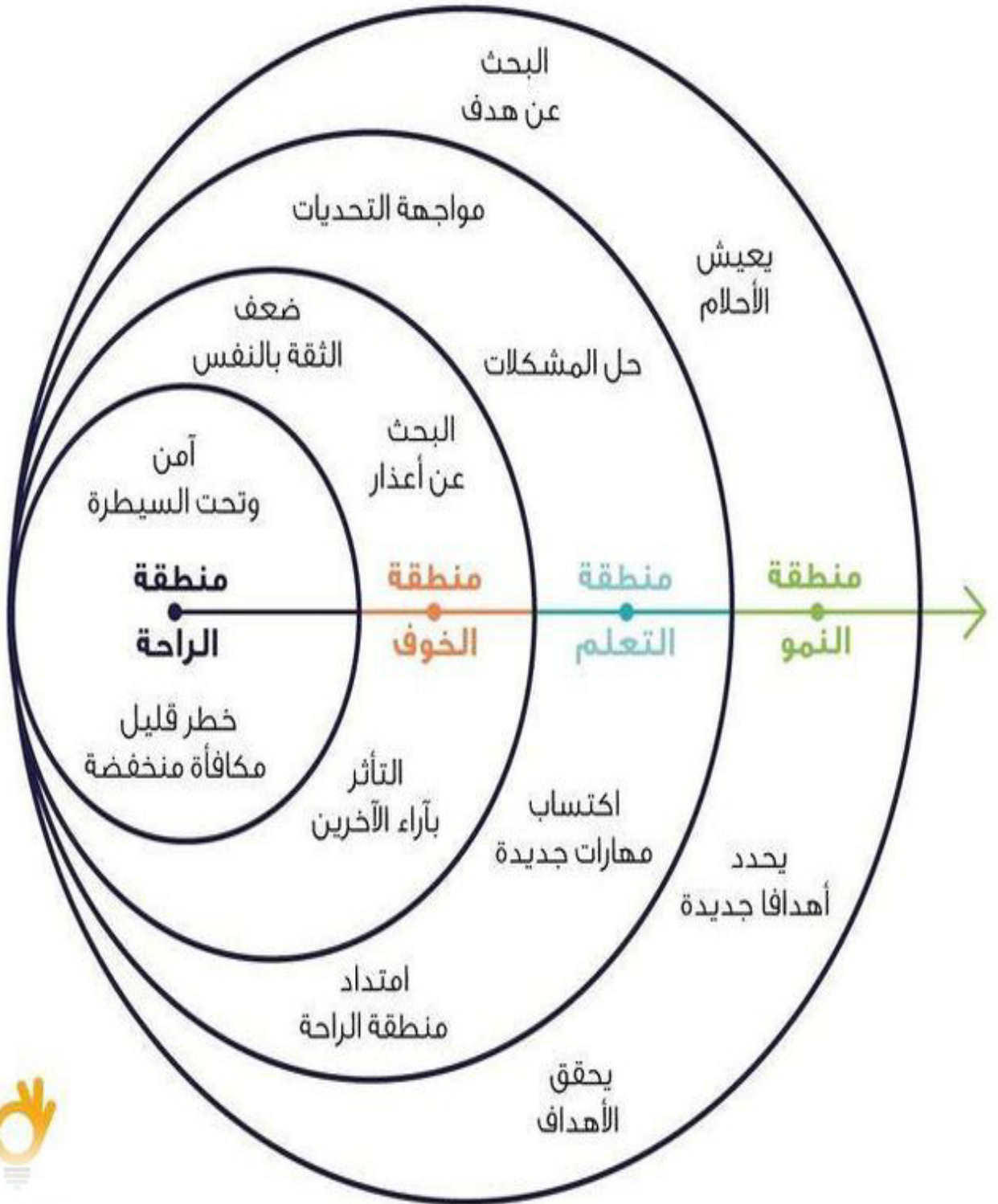
# أفكار بسيطة لتحفيز

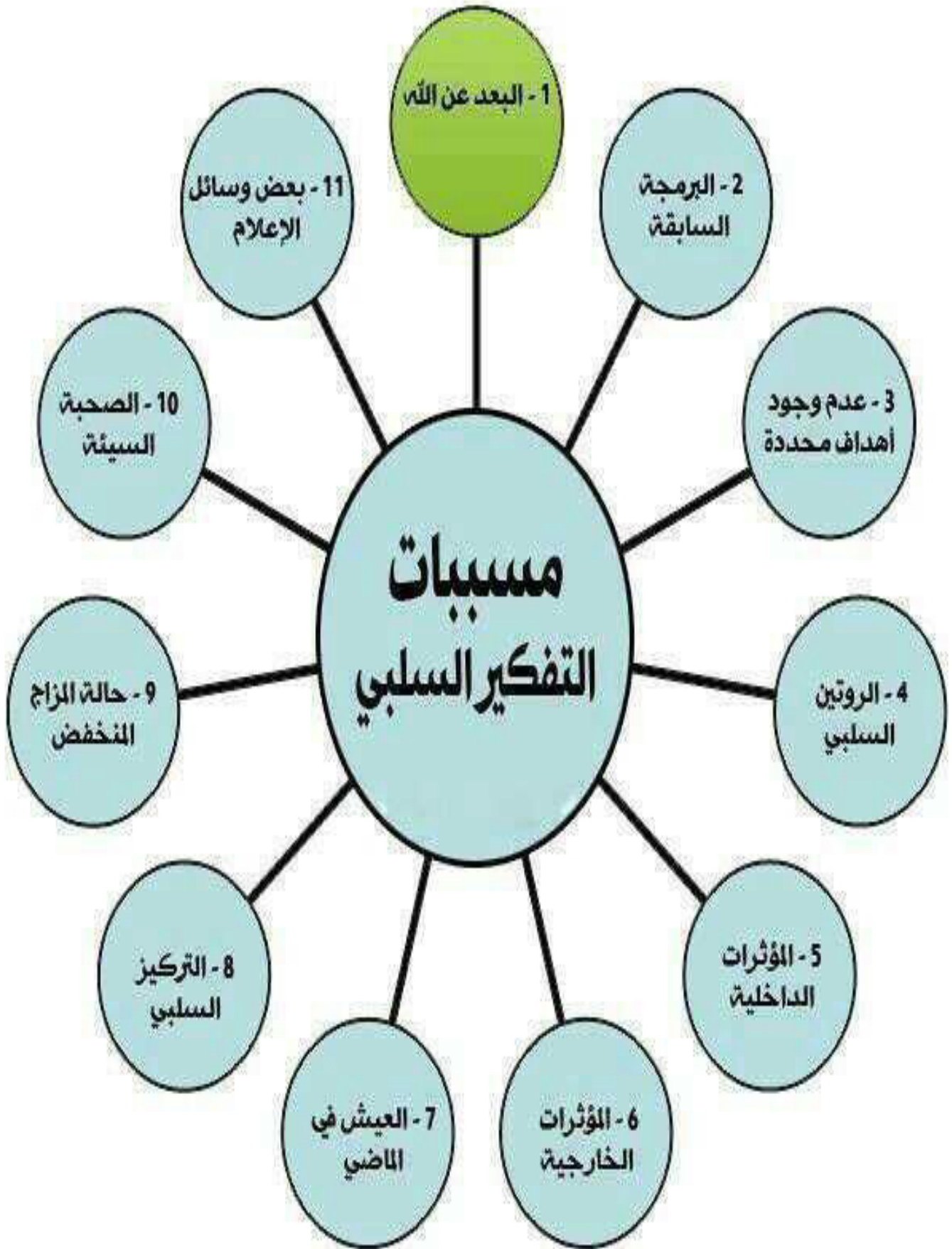
## الإبداع

برنامج يومي



# منطقة الراحة





# كيف أنمو وأزدهر؟!

## منطقة النمو والازدهار

وضوح الرؤية والرسالة  
تحقيق الأهداف  
وضع أهداف وخطط  
جديدة  
معرفة الغاية من الحياة  
ايجاد الشغف  
الابداع

## منطقة التعلم

خوض التجارب  
فرص وتحديات جديدة  
تعلم مهارات  
المرور بصعوبات  
حل المشكلات

## منطقة الخوف

قلة الثقة بالنفس  
التأثر بآراء الآخرين  
البحث عن أعذار  
الخوف من الإقدام

## منطقة الراحة

الشعور بالأمان والتحكم  
يوميات عادية  
لا جديد  
سهولة وراحة

بالخروج من منطقة الراحة  
و عبور منطقة الخوف

## مثلث النجاح



# عندما ما تكون عجلة حياتك متوازنة سيكون سيرك فيها مثمراً وممتعاً





لا تقارن  
نفسك  
بالآخرين

دلل  
نفسك يوماً أو  
أسبوعياً بالتنزه أو  
التوجه لمطعم تحبه  
أو مشاهدة  
فيلم

طور نفسك  
في مجالك  
باستمرار

لتبقى  
شخصيتك  
رائعة

لا تدع للأفكار  
السلبية مكاناً  
في رأسك

لا  
تذكر أصدقاءك  
وعائلتك  
بأخطائهم في  
الماضي

تصالح  
مع ماضيك كي لا  
يفسد عليك  
حاضرك

لا  
تلم أحداً على  
تعاستك، فمسعادتك  
مسؤوليتك أنت  
وحدك



# مفاتيح تحقيق حلمك

اطلب  
الدعم ممن  
حولك

حدد هدفك  
وضع له  
إطار زمني

ثق  
بقدراتك

تجاوز  
مواطن  
ضعفك

استثمر  
مهاراتك  
وعلاقاتك

# مهارات التفكير الإيجابي

مراقبة الأفكار،  
واستبعاد السلبية  
منها

تحديد الأهداف  
وترتيبها حسب  
الأولويات

عدم استخدام  
العبارات المطلقة  
مثل : دائما وأبدا

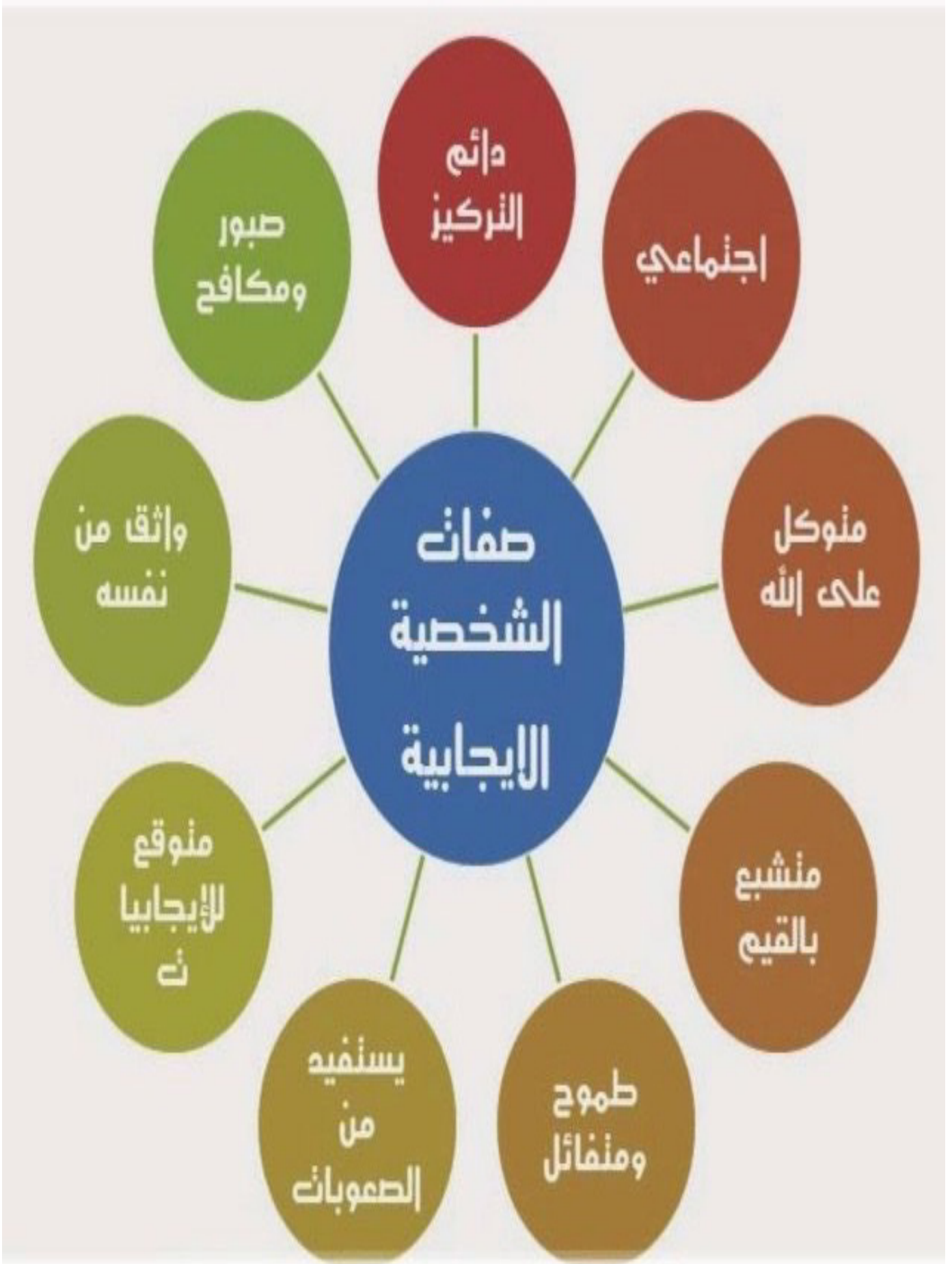
تجنب الانطواء  
على الذات

البحث عن الأدلة  
بدلا من الاستناد  
إلى فرضيات

عدم الاسترسال  
مع الانفعالات  
السالبة

# ما هي مهارات التفكير الإبداعي؟





# الشخصية الايجابية



# كن كما أنت



لا تكن كالشمعة تحترق  
وتضيء لغيرك بل كن  
كالمصباح تضيء  
لنفسك ولغيرك



لا تتخلي عن ثقتك  
بنفسك واحترامك  
لذاتك



القلق من رأي الناس  
فيك يستهلك جميع  
طاقاتك وقواك




حسن علاقاتك مع الآخرين  
ولا تترك مشكلاتك  
تتفاقم

## الفصل السادس: إدارة المشاعر وبناء التمكين العاطفي

المشاعر ليست ضعفاً، بل إشارات حيوية لفهم ذاتنا.

الكوتش الواعي لا يسعى لكبت المشاعر، بل لفهمها والتعامل معها بوعي. التمكين العاطفي يبدأ عندما نتعلم أن نسمي مشاعرنا بدقة ونتعامل معها بدون لوم أو مقاومة.

الكوتش الواعي لا يسعى لكبت المشاعر، بل لفهمها والتعامل معها بوعي.  التمكين العاطفي يبدأ عندما نتعلم أن نسمي مشاعرنا بدقة ونتعامل

معها بدون لوم أو مقاومة.  
في الكوتشينغ، لا نطلب من المستفيد "أن يكون إيجابياً دائماً"، بل نساعد على أن يكون صادقاً مع مشاعره، دون أن يقع في فخ الغرق أو الإنكار.

✗ كبت المشاعر يؤدي إلى تراكم داخلي يُفجّر لاحقاً في شكل قلق، غضب غير مبرر، أو حتى أمراض جسدية.

✓ أما فهم المشاعر والتعامل معها بوعي، فهو طريق للسلام الداخلي والتمكين الذاتي.

6 مثال من الواقع:

أسماء، سيدة تعمل بجد وتعيّل أسرتها. كانت تشعر بالإرهاق والغضب لكنها تخفي ذلك لأنها ترى أن "الغضب ضعف".

في جلسة الكوتشينغ، سألتها الكوتش:

"ما هو الشعور الحقيقي خلف هذا الغضب؟"


فاكتشفت أنها تشعر بـ الخذلان والضغط الزائد.

بمجرد أن سمّت الشعور بدقة، استطاعت:

أن تطلب دعماً ممن حولها.

أن تضع حدوداً واضحة.


أن تتنفس بعمق وتشعر بالارتياح لأنها اعترفت لنفسها أولاً بما تشعر به.

قاعدة كوتشينغية: 

"ما لا نسميه، لا يمكننا معالجته."

المشاعر غير المسماة تبقى في الظل وتتحكم بنا خفياً، أما حين نسميها بدقة (مثل: قلق، خيبة أمل، توتر، فرح، غيرة...) فإننا نخرجها للنور ونصبح أقدر على التعامل معها.

أمثلة على تسمية المشاعر بدقة:   
تسمية عامة  تسمية دقيقة 

"أنا مضايق" "أشعر بخيبة أمل لأن جهدي لم يُقدّر"  
"أنا متوتر" "أشعر بقلق لأن هناك قرار مصيري ينتظرني"  
"أنا عصبى" "أشعر بالغضب لأنني لم أسمع حين عبّرت عن رأيي"  
تمرين كوتشينغي سريع: 

1. ففكر في موقف عاطفي حصل لك مؤخرًا.  
2. اسأل نفسك:

ما الشعور الذي شعرت به فعلاً؟  
هل هو غضب؟ حزن؟ خوف؟ خجل؟ فرح؟  
ما الذي كان وراء هذا الشعور؟  
3. دوّن المشاعر كما هي، دون تقييم أو حكم.

... خلاصة كوتشينغية:  
المشاعر رسائل، لا أعداء.

التمكين العاطفي لا يعني "السيطرة على المشاعر"، بل "الاستماع لها، وفهمها، ثم اتخاذ قرار واع بعدها".

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• ما أكثر شعور يتكرر في يومك؟ وماذا يخبرك عنك؟  
• دوّن موقفًا شعرت فيه بالغضب: ما المحقّز؟ كيف كانت استجابتك؟ ما الخيار الأفضل الممكن؟

تمارين كوتشينغ تفاعلية: التمكين العاطفي 

تهدف هذه التمارين إلى مساعدتك على فهم مشاعرك بعمق، وإدارتها بوعي لا بردّات فعل تلقائية .  
فكل شعور يحمل رسالة، وكل استجابة يمكن إعادة تشكيلها إذا كنت مدركًا لها.

## التمرين الأول: ✓

ما أكثر شعور يتكرر في يومك؟ وماذا يخبرك عنك؟

الوصف: لاحظ مشاعرك اليومية لمدة 3 أيام متتالية، وسجّل ما الشعور الذي يظهر أكثر من غيره. ثم فكر: لماذا يتكرر هذا الشعور؟ وما الرسالة التي يريد أن يوصلها إليك؟

مثال: 📌

أحمد لاحظ أن شعور التوتر يلازمه كل صباح. وعندما تعمّق، اكتشف أنه يشعر بضغط غير معلن من مديره، وأنه لا يخطط ليومه جيدًا، فيبدأ يومه متوترًا.

الأسئلة التي تساعدك: 🔑

ما أكثر شعور يتكرر في يومي؟

متى يظهر عادة؟ مع من؟ وفي أي ظروف؟

ما الرسالة الخفية التي يحملها لي؟

هل يمكن أن أستجيب له بطريقة مختلفة؟

الهدف: 🎯 تطوير الوعي بمشاعرك السائدة، وكشف جذورها غير المرئية.

## التمرين الثاني: ✓

دوّن موقفًا شعرت فيه بالغضب: ما المحقّز؟ كيف كانت استجابتك؟ ما الخيار الأفضل الممكن؟

الوصف: 🔍 اختر موقفًا حديثًا أثار غضبك. بدلًا من لوم الذات أو الآخرين، دعنا نمارس

التأمل الواعي فيه.

خطوات التمرين: 📋

1. صف الموقف بإيجاز.

2. حدّد: ما الذي حقّز مشاعرك؟

3. كيف كانت استجابتك حينها؟ ماذا قلت أو فعلت؟  
4. تخيل الآن: لو أنك كنت أكثر وعياً، ما الخيار الأفضل الممكن الذي يمكنك اتخاذه؟


مثال: 

🎓 🧑  
نجلاء شعرت بالغضب عندما قاطعها زميلها أثناء الحديث. استجابت بالصمت ولكنها حملت استياءً كبيراً.

عند مراجعتها للموقف:

المحقّز: شعرت أنها غير محترمة.

الاستجابة: صمت وانسحاب.


الخيار الأفضل الممكن: كان يمكنها أن تطلب بلطف أن تكمل فكرتها، وتعبّر عن أهمية الاستماع.  الهدف: أن تتعلم من مشاعرك بدلاً من أن تكون عبداً لها. كل موقف هو فرصة للنمو العاطفي.

... ملاحظة من الكوتش:

"التمكين العاطفي لا يعني ألا نشعر، بل أن نشعر ونختار، بدل أن ننفعل وندم"

## الفصل السادس بصيغة تحليلية تطبيقية، تتضمن نماذج حقيقية من جلسات كوتشينغ، مع استخدام أدوات فعالة وتحليل دقيق دراسات حالة تحليلية

في هذا الفصل، نستعرض نماذج حقيقية من جلسات كوتشينغ (تم تغيير التفاصيل للحفاظ على الخصوصية)، بهدف إظهار كيف يمكن للأدوات الكوتشينغية النظرية أن تتحول إلى نتائج عملية ملموسة.

النموذج الأول: جلسة كوتشينغ مختصرة 

المستفيدة: شابة في أواخر العشرينات، موظفة في قطاع خاص، تعاني من فقدان الشغف و الشعور بالركود.

السياق:

الجلسة بدأت بملاحظة طغيان مشاعر الإحباط، وانعدام الطاقة.

بالكشف التدريجي، اتضح أن المشكلة تكمن في غياب المعنى لا في العمل نفسه.

الأداة المستخدمة:

أسئلة اكتشاف القيم

تمرين إعادة الاتصال بالذات الإبداعية

النقطة المحورية: سؤال الكوتش: ما القيمة التي تفتقدونها أكثر شيء حالياً؟

النتيجة: أدركت أن "الحرية" و"التقدير" كانتا القيمتين الغائبتين. اتخذت قراراً بكتابة مقال أسبوعي تعبّر فيه عن أفكارها، وربطت ذلك بهدف بسيط: "نشر مقال قصير خلال أسبوع، بغض النظر عن عدد القراء".

تحليل: هذا التدخل الصغير أعاد لها الشعور بالمبادرة، وخفف من شعور العجز المزمن. العادة الصغيرة أعادت لها الاتصال بالقيمة الجوهرية، مما حرّك طاقة الشغف مجدداً.

النموذج الثاني: تحليل جلسة كوتشينغ واقعية 

المستفيد: رجل في الثلاثينات من عمره، مرّ مؤخراً بتجربة انفصال عاطفي مؤلمة

السياق:

الجلسة بدأت بمزيج من الغضب والندم والإحساس بالرفض.

لم يكن الهدف تقديم مواساة، بل تسهيل فهم أعمق للتجربة

الأدوات المستخدمة:

(Reframing) إعادة تأطير الحدث العاطفي

تمرين الامتنان: البحث عن 3 أشياء إيجابية تعلمها من العلاقة

تمرين "الرسائل غير المرسلة": كتابة رسالة للشريك السابق دون نية إرسالها، بهدف تفريغ المشاعر.


النتيجة: بدأ المستفيد في تجاوز رواية الضحية، وبدأ يكتب سردية جديدة: "أنا شخص يستحق علاقة ناضجة، وهذه التجربة كانت خطوة في تعلمي للنضج العاطفي".  
تحليل: تم استخدام الكوتشينغ التحويلي لتفكيك القصة العاطفية السلبية، وتحويل الحدث المؤلم إلى بوابة للتمكين الذاتي. ساعدت التمارين الكتابية على تفريغ المشاعر السامة دون إنكارها، مما سهل بناء سردية إيجابية أكثر واقعية.

: دروس مستخلصة

القيم غائبة = شغف غائب

السردية الداخلية يمكن إعادة كتابتها

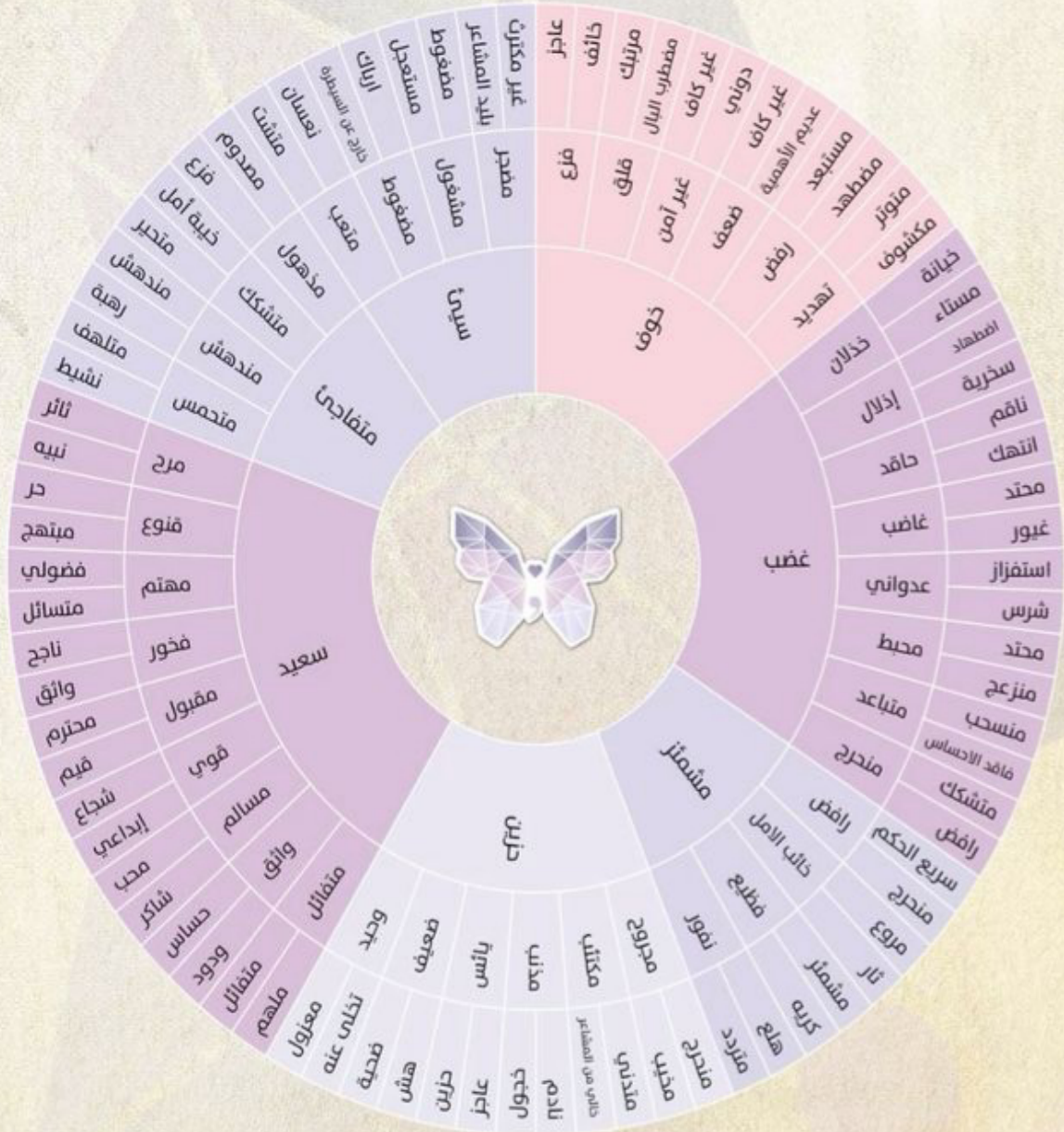
جلسة واحدة، حين تدار بوعي، قد تحدث شرارة تحوّل

مساحة صمت: ما التجربة التي مررت بها وتحتاج أن تعيد تأطيرها؟ ما القيم التي غابت  عنك وقتها؟ ما الرسالة التي لم ترسل بعد؟

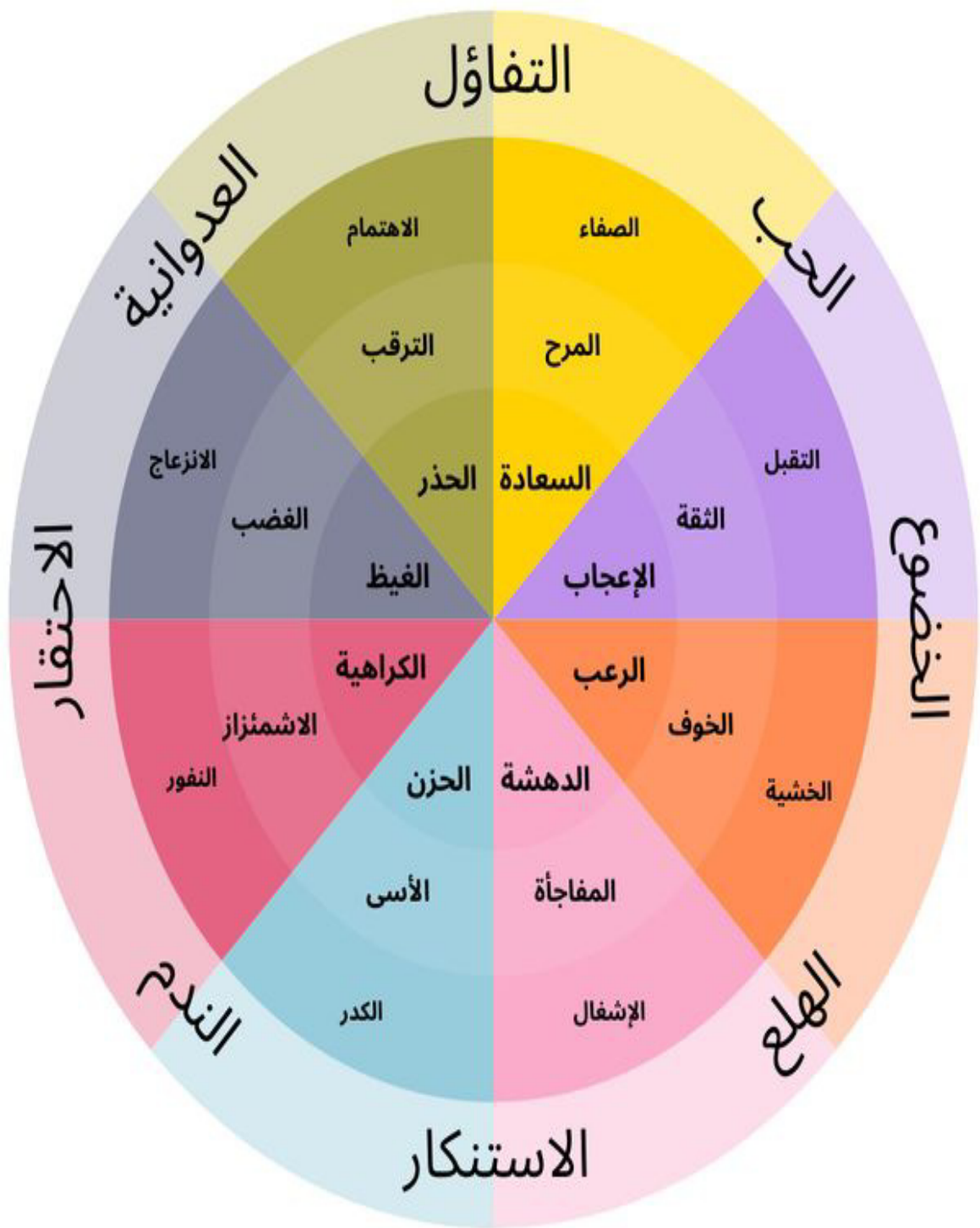
**خرائط ذهنية عن إدارة المشاعر وبناء التمكين العاطفي**

# عجلة المشاعر

تم تصميم عجلة المشاعر لمساعدتنا على وضع الكلمات المناسبة للمشاعر التي نواجهها.  
انظر إلى العجلة ، واصل طريقك من الداخل إلى الخارج. ابحث عن أفضل ما يطابق ما تشعر به.



This is a recreation of Geoffrey Roberts's Emotion Wheel. Robert's 2015 work appears to be based on a vocabulary wheel by Kaitlin Robbs from 2014, which in turn appears to be based on The Feeling Wheel published by Gloria Willcox in 1982.

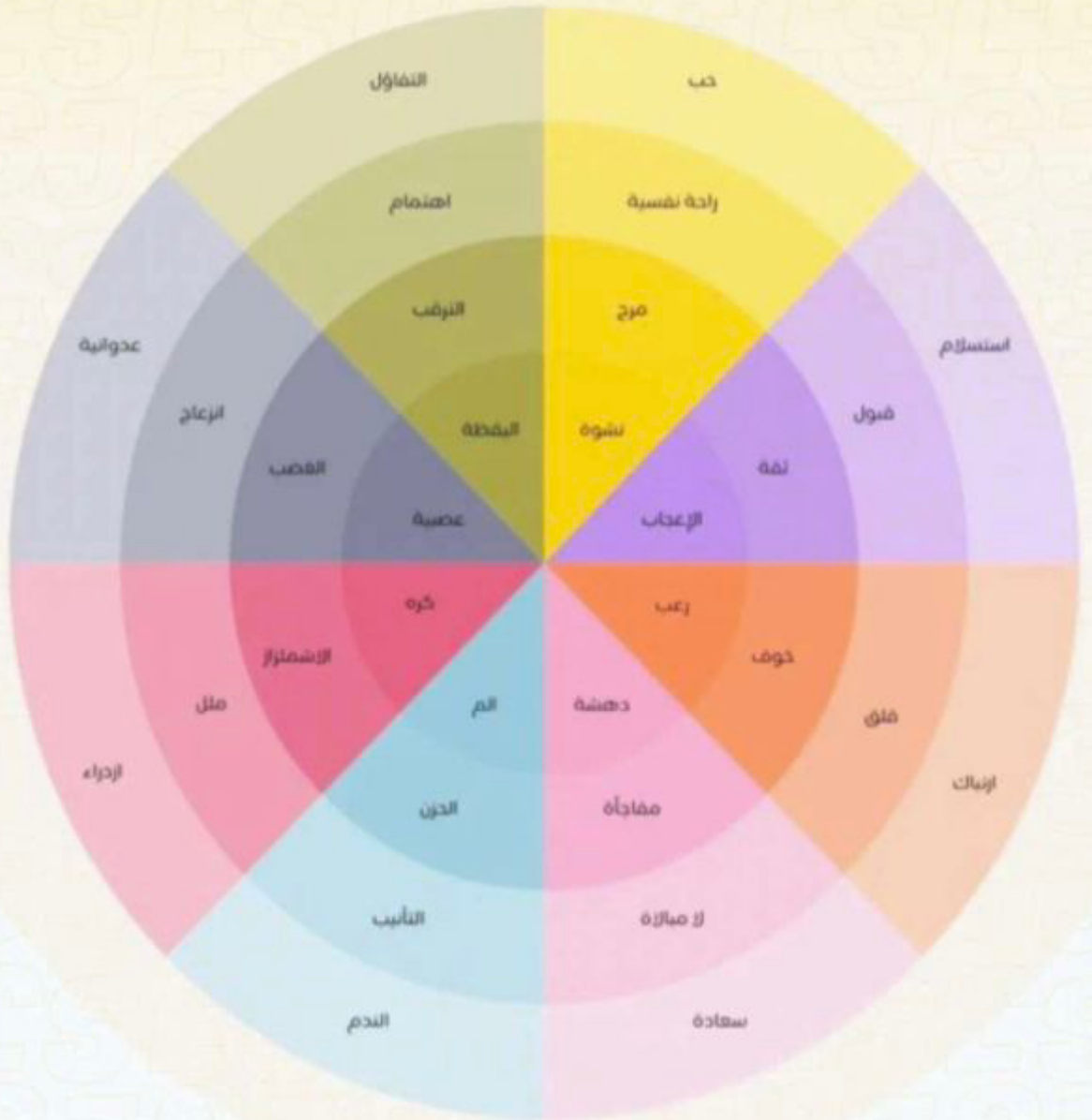








# عجلة المشاعر



للفائدة:

أول خطوة للتعامل مع اي شعور  
هو تسميته



# ١١ مركز لتخزين المشاعر بالجسم





# تفاعل المشاعر الأولية

الخوف + الاشمئزاز = الخزي

الخوف + الترقب = القلق

التفاجؤ + الحزن = الاستهجان

التفاجؤ + الاشمئزاز = الانكار

التفاجؤ + الغضب = الفظاعة

الحزن + الاشمئزاز = الندم

الحزن + الغضب = الحسد

الحزن + الترقب = التشاؤم

الاشمئزاز + الغضب = الازدراء

الاشمئزاز + الترقب = الاحتقار

الغضب + الترقب = العدوانية

الفرح + الثقة = الحب

الفرح + الخوف = الذنب

الفرح + التفاجؤ = البهجة

الفرح + الاشمئزاز = السخافة

الفرح + الغضب = الإكبار

الفرح + الترقب = التمني

الثقة + الخوف = الإذعان

الثقة + التفاجؤ = الفضول

الثقة + الحزن = التعاطف

الثقة + الغضب = السيطرة

الثقة + الترقب = الأمل

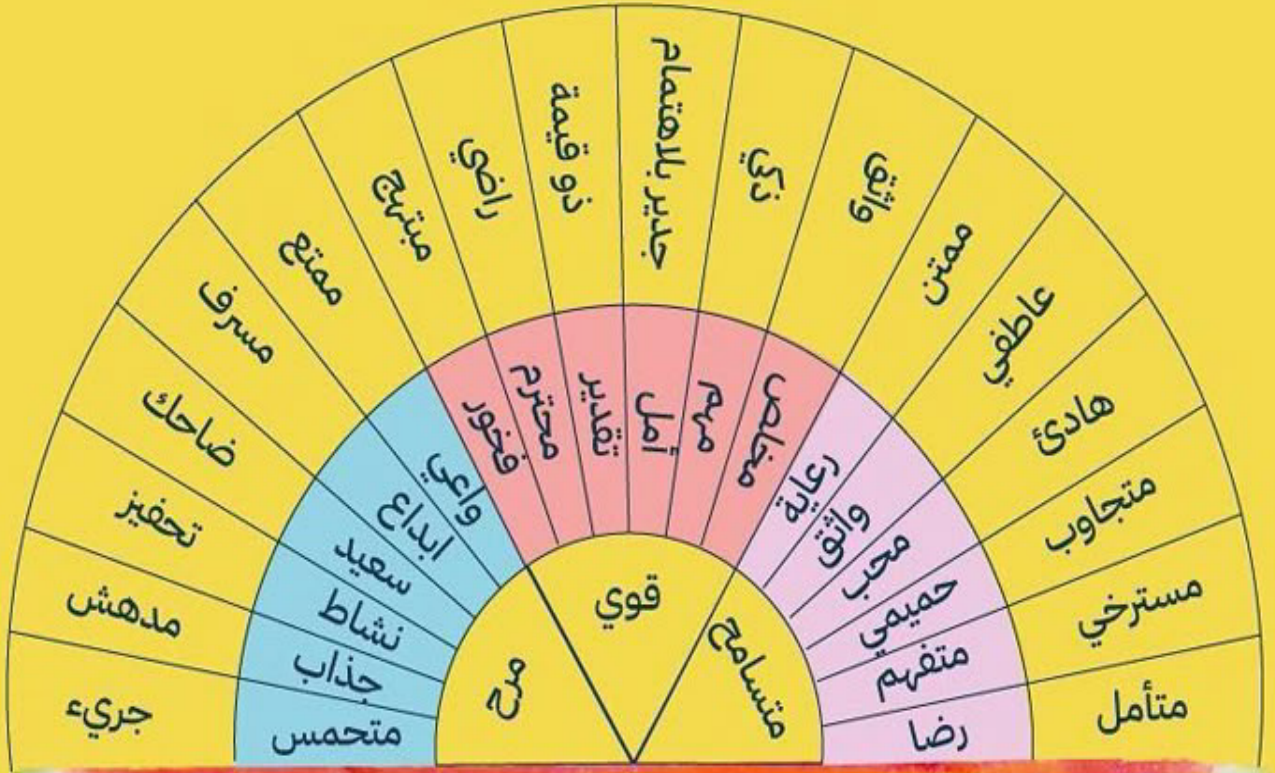
الخوف + التفاجؤ = الرؤع

الخوف + الحزن = القنوط

@N\_Namiah

# دائرة المشاعر

## Feeling wheel



# المشاعر المتقاطعة

<u>غضب</u>	<u>خوف</u>	<u>اشمئزاز</u>	<u>حزن</u>	<u>فرح</u>	
 نزاهة	 دهشة	 فضول	 شجن	 نشوة	<u>فرح</u>
 خيانة	 قلق	 عار	 يأس	 شجن	<u>حزن</u>
 بغض	 نفور	 تعصب	 عار	 فضول	<u>اشمئزاز</u>
 كراهية	 رعب	 نفور	 قلق	 دهشة	<u>خوف</u>
 هيجان	 كراهية	 بغض	 خيانة	 نزاهة	<u>غضب</u>

# ماهي المنطقة المشاعرية المتواجد بها اليوم



## المنطقة الزرقاء

حزين  
تعبان  
مريض  
مشاعر الملل  
هادئ



## المنطقة الخضراء

هادئ  
مبتهج  
تركيز  
سعيد  
هنا و الان



## المنطقة الصفراء

مهزوز  
مشاعر الحصر  
متعصب  
محبط  
مرتبك



## المنطقة الحمراء

غضبان  
خائف  
هلع  
تريد ان تصرخ  
فاقد السيطرة

## النقاط الداخلية



## النقاط الخارجية


## الفصل السابع: الكوتشينغ والتحرر من المقارنات والقلق والحزن والاكتئاب

المقارنة مرض العصر، وهي من أكبر مسببات القلق وفقدان الإيمان بالذات.

في جلسات الكوتشينغ نوجّه الانتباه إلى المسار الشخصي لا إلى الآخرين، ونساعد المستفيد على بناء سلام داخلي.

"في جلسات الكوتشينغ نوجّه الانتباه إلى المسار الشخصي لا إلى الآخرين، ونساعد المستفيد على بناء سلام داخلي."

بأسلوب كوتشينغ تطبيقي، مع أمثلة واضحة وسهلة، لتكون مناسبة تماماً ضمن فصول كتابك "الوعي الذاتي والتمكين":

التركيز على الذات: أساس التمكين الداخلي 

في جلسات الكوتشينغ، لا نضيّع الوقت في مقارنة المستفيد بالآخرين أو في تحليل سلوكهم، بل نعيد البوصلة إلى الداخل.

✓ نحن لا نعلق الإنجاز أو الألم على الناس، بل نبحث عن المعنى داخل التجربة الشخصية.


✗ مثال على التفكير غير الممكن:

"أنا غاضب لأن فلان ظلمني."

✓ الكوتشينغ يُعيد توجيه السؤال:


"ما الذي لم تعبّر عنه؟ ما القيمة التي شعرت أنها انتهكت؟ وما الذي يمكنك أن تتعلمه عن نفسك؟"

🎯 هدف الكوتشينغ في هذا السياق:


الانتقال من اللوم الخارجي إلى الفهم الداخلي.  
تحويل التركيز من "ما فعله الآخرون بي" إلى "ما الذي أحتاج أن أتعلمه، أو أغيره، أو أقبله؟"  
بناء سلام داخلي مستمر، لا يتأثر بتصرفات الناس، بل ينطلق من وعيك بذاتك.  
أمثلة عملية: 

الموقف التفاعل المعتاد توجيهه كوتشينغي  
رفض صديق دعوتك "لا يهتم بي أحد" "ما الحاجة التي لم تلب؟ كيف يمكنك تلبية هذه  
الحاجة من الداخل؟"

مديرك لم يُقدّر جهدك "هم لا يرونني" "هل أنت تُقدّر ذاتك؟ كيف يمكنك التعبير عن  
إنجازاتك بوعي واحترام؟"

عبارة محورية في الكوتشينغ: 

"السلام ليس في أن يتغير العالم حولك، بل في أن تتغير نظرتك لما يحدث داخلك."


تمارين كوتشينغ تفاعلي: 

دوّن موقفًا شعرت فيه بالاستياء من تصرف شخص ما. ثم اسأل نفسك:

ما الرسالة التي يحملها لي هذا الموقف؟

ما القيمة التي شعرت أنها لم تُحترم؟

كيف يمكنني أن أسترد طاقتي دون الحاجة لتغيير الآخر؟

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• ما الشيء الذي تقارن نفسك فيه غالبًا؟ وما التكلفة النفسية لذلك؟

• اكتب عبارة تقدير لذاتك، وكررها يوميًا أمام المرآة.

تمارين كوتشينغ تفاعلية: نحو السلام الداخلي 

## ✓ التمرين الأول:

ما الشيء الذي تقارن نفسك فيه غالبًا؟ وما التكلفة النفسية لذلك؟  
الوصف: قارناتك المتكررة قد تكون غير واعية... لكنها تستهلك طاقتك بهدوء.

### 📋 خطوات التمرين:

1. فكر: ما المجال الذي تقارن نفسك فيه بالآخرين؟ (الجمال؟ المال؟ الإنجاز؟ الذكاء؟)

2. ما شعورك أثناء وبعد المقارنة؟

3. اسأل نفسك: هل هذه المقارنة عادلة؟ من أين جاءت فكرتي عن "المعيار"؟

4. ما الذي يمكن أن أختاره بدلًا من المقارنة؟ (التقدير؟ التطوير الذاتي؟ الامتنان؟)

### 📌 مثال:

👤 سليم يقارن دخله بدخل زملائه في كل لقاء. يشعر دائمًا بالنقص.

بعد وعيه من خلال التمرين، اكتشف أن المقارنة تمنعه من تقدير إنجازاته، وتستهلك طاقتة في جلد الذات بدلًا من تطوير مهاراته.

🎯 الهدف: إدراك المقارنات الداخلية وتحويلها من سباق مع الآخرين إلى رحلة نضج ذاتي.

## ✓ التمرين الثاني:


اكتب عبارة تقدير لذاتك، وكررها يوميًا أمام المرآة

🔍 الوصف: يُعدّ الحديث الإيجابي مع الذات أداة فعّالة لإعادة برمجة العقل اللاواعي وتعزيز التقدير الذاتي.

### 📋 خطوات التمرين:

1. اجلس بهدوء وفكر في جانب واحد تحترمه في ذاتك (الصبر؟ الأمانة؟ الاجتهاد؟).

2. صغ عبارة قصيرة تبدأ بـ: "أنا أقدر في نفسي...".  
 3. قف أمام المرآة صباحًا ومساءً، وردّد العبارة بصوت هادئ ونبرة احترام.  
 4. لاحظ كيف تتغيّر مشاعرك تجاه نفسك خلال أسبوع.

أمثلة لعبارات التقدير: 

"أنا أقدر في نفسي قدرتي على التعلم من كل تجربة."  
 "أنا أقدر قلبي الطيب وصبري في الأوقات الصعبة."  
 "أنا أستحق الحب والتقدير، كما أنا الآن."

🎯 الهدف: تنمية عادة الاعتراف الذاتي بقيمتك، والتقليل من حاجة إثبات الذات عبر المقارنة أو القبول الخارجي.  
 (⋯) تذكير كوتشينغي:

"كلما نظرت في المرآة ورأيت صديقًا، كلما زاد السلام في داخلك."

## الفصل السابع بصيغة أكاديمية وتطبيقية متكاملة، شاملة للمرجعيات النظرية وتمارين عملي يعزز التمكين العاطفي (Paul Ekman و ACT)

### التمكين العاطفي وإدارة المشاعر

📌 مقدمة :

الوعي العاطفي لا يعني التخلص من المشاعر، بل القدرة على ملاحظتها، تسميتها، والاختيار في كيفية الاستجابة لها. إن تمكين الذات يبدأ من المصالحة مع المشاعر، لا مقاومتها.

📖 المرجع النظري :

(العلاج بالقبول والالتزام): يعلمنا أن المشاعر ليست عدوًا، بل موجات علينا أن نعي بها ACT دون اندماج.

"< "لا تحاول إيقاف الموجة، بل تعلم ركوبها"

نظرية المشاعر الأساسية: يقسم المشاعر إلى ست مشاعر أساسية (الفرح - Paul Ekman - الحزن، الغضب، الخوف، الاشمئزاز، الدهشة)، ويؤكد على أهمية التعرف على تعبيرات الوجه و العاطفة كمفتاح لفهم الذات والآخر.

🎯 التمكين العاطفي في الكوتشينغ:

يساعد الكوتش المستفيد على التمييز بين الإحساس ورد الفعل.

توجيه الانتباه إلى "الحالة الداخلية" دون تقييم أو مقاومة.

تعليم استخدام اللغة الدقيقة في وصف الشعور.


✅ مثال: "أنا حزين" يمكن أن تفكك إلى


أشعر بخيبة أمل لأن جهدي لم يُقدّر.

أشعر بامتعاض من طريقة تعامل زميلي.

أشعر بضيق لأنني لم أعبر عما أريده بوضوح.

🔧 تمرين كوتشينغي: تسمية المشاعر بدقة

الخطوة 1: خصّص دفترًا صغيرًا أو تطبيقًا لتسجيل مشاعرك اليومية 


الخطوة 2: في كل موقف يومي، اكتب الشعور الذي راودك مستخدمًا مفردة دقيقة قدر الإمكان 

مكان.

🧠 أمثلة :

"بدلاً من "حزين" → "محبط"، "مخدول"، "مهمل"


"بدلاً من "غاضب" → "منزعج"، "مستاء"، "ساخط


: الخطوة 3: في نهاية الأسبوع، راجع مشاعرك واسأل 

ما الشعور المتكرر؟

ما الموقف الذي يحفزُه؟

كيف يمكن أن أستجيب له بطريقة جديدة؟

الهدف: بناء عضلة الوعي العاطفي عبر الملاحظة الدقيقة، مما يؤدي إلى استجابات أكثر  وعياً واتزاناً.

، مساحة صمت: "المشاعر لا تطلب منك أن تصدّقها، فقط أن تعترف بها. ففي الاعتراف ، يكمن أول مفاتيح الحرية

**خرائط ذهنية عن التحرر من المقارنات والقلق والحزن والاكئاب**

# القلق الطبيعي

ردة فعل طبيعية لضغوطات  
او الاوقات الصعبة

ينطلق من اسباب  
محددة و واضحة

له نقطة بداية و  
نقطة نهاية

يمكن يكون مساعد او  
محفز

يختفي او يقل بشكل ملحوظ  
عندما يزول الموقف الضاغط

كثيرا ما تشعر بشكل افضل  
بعد الاسترخاء

استجابة للمواقف الغير سارة

# اضطراب القلق

كثيرا ما يظهر من العدم

استجابة مبالغ فيها او  
غير متناسبة للموقف

شعور مستمر و يدوم  
اسابيع او اشهر

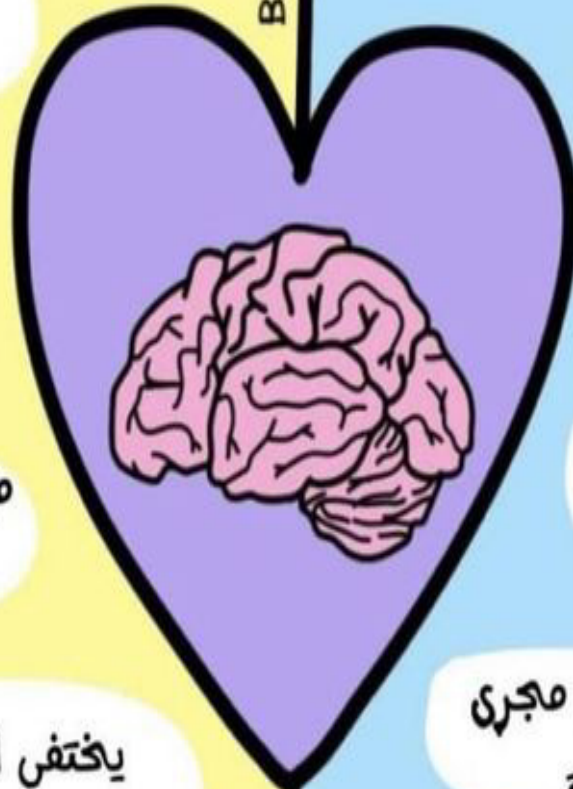
يتداخل و يؤثر على مجرى  
الحياة اليومية

اعراض جسدية كالتعرق،  
الارتجاف، الدوار، ارتفاع في  
نبضات القلب

الشعور باستحالة التحكم او  
السيطرة عليه

BlessingManifesting

@ab\_psy



# الإكتئاب

## نصائح لمعالجة

ينصح بعمل جدول يومي متجدد لكل نشاطات  
الاسبوع

ينصح بوضع أهداف يومية ويفضل البدايه  
بالاهداف البسيطة ثم التدرج في صعوبة  
الاهداف

مارس التمارين الرياضيه فهي تعدل المزاج

أحصل على الوقت الكافي من النوم

أخرج الاجهزة الالكترونية من غرفة النوم

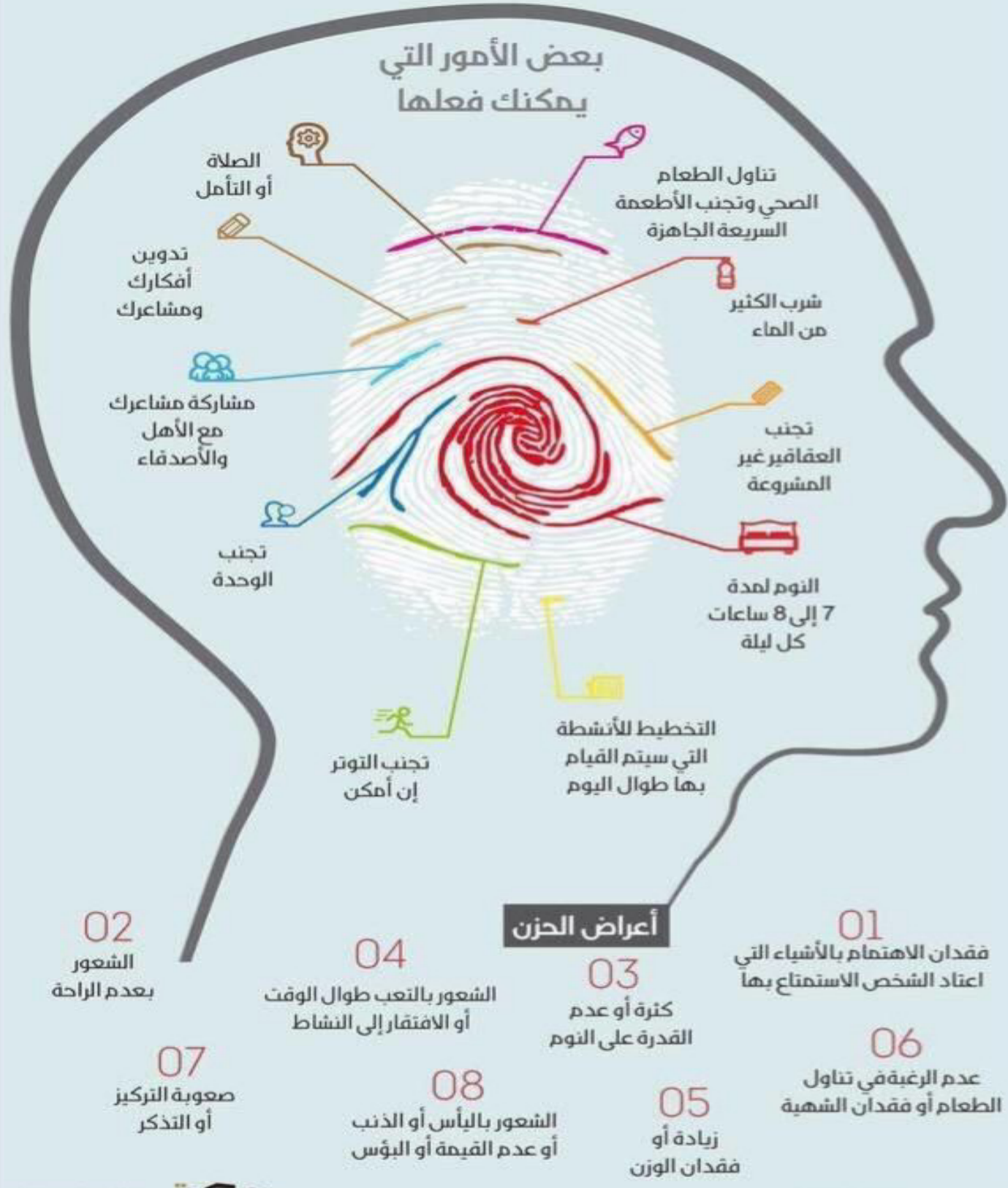
قم بممارسة الأعمال التطوعية

قم بتعلم شيئاً جديد ك "لغه جديده - رياضه  
- نشاط خيري سيؤثر بالايجاب عليك"



# كيف يمكن التخلص من شعور الحزن؟

إن أول ما يساعد الشخص للتخلص من الحزن، هو التحدث إلى شخص يستطيع تقديم المساعدة، هذا الشخص يمكن أن يكون الطبيب أو المستشار المختص في مثل هذه الحالات، وتكون العناية في صورة تناول أدوية واستشارة المختصين.





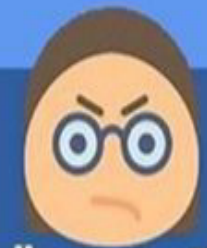
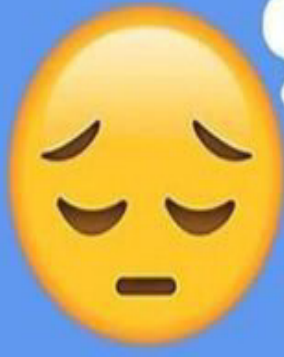
# الاكتئاب



في حال لم يتم علاجه

يسبب الاكتئاب الخفيف شعورا متواصلا بالكآبة. والاكتئاب الشديد قد يدفع بالإنسان لإيذاء نفسه.

# ما هي أعراض الاكتئاب الحاد؟



العصبية



الأفكار السلبية



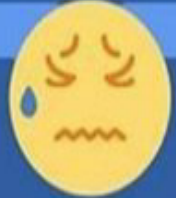
فقدان الدافع



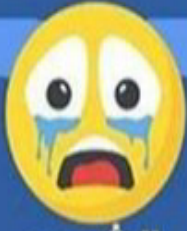
الإرهاق



فقدان الأمل



آلام الجسم



الشعور  
بالحزن المستمر

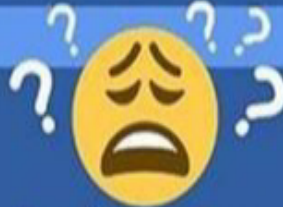


البكاء المفاجئ

الرغبة في  
العزلة



كراهية الذات



عدم القدرة  
على التركيز



عدم التعاطف  
مع الآخرين



# الاكتئاب المبتسم

مصطلح أطلقه أطباء علم النفس على من يعانون من أعراض اكتئابية، لكنهم يخفون ذلك وراء حياة ناجحة، وعلاقات اجتماعية عديدة، بينما يعانون ويقاسون أعراض الاكتئاب وحدهم.



## أسباب

- 01 المرور بمحنة
- 02 التعرض للانتقاد
- 03 وسائل التواصل الاجتماعي
- 04 التوقعات العالية

## أعراض

الشعور بانعدام القيمة واليأس الشديد



نوبات من تقلب المزاج



فقدان الشغف



اضطرابات في النوم



## الدوافع وراء إخفاء الاكتئاب

04 عدم الرغبة في إثقال الآخرين بأعبائه.



05 الخوف من فقدان العمل.



06 عدم العلم بكيفية طلب العون.



01 الخوف من نظرة الناس أو التعرض للاستغلال.



02 الاعتقاد بأنه سيختفي إذا تظاهر بالسعادة.



03 عدم إدراك الإصابة بالاكتئاب.



# 5 خطوات للتخلص من القلق



1

## التدرب على التنفس العميق

يساعدك التنفس العميق في التقليل من حدة الأعراض الجسدية للقلق. مثل نبضات القلب السريعة، وتتمل الأطراف. ويكون التنفس 9مرات شهيق وزفير في دقيقة واحدة



2

## تقبل القلق

تذكر أن القلق هو شعور وأحاسيس نفسية وجسدية مؤقتة يمكنك التعامل معها، والسيطرة عليها. وتتضمن هذه الخطوة أيضاً الجزم أن أسوء ما يمكن أن يحدثه القلق هي الأعراض المزعجة



3

## التعامل مع الأفكار السلبية

تلعب الأعتادات والأفكار والتفسيرات السلبية التي تنتشأ عن القلق دوراً حاسماً في تفاقم الأعراض ، لذا هي تحتاج مزيداً من الوقت للتعرف عليها ، واكتشافها والتعامل معها للتخفيف من تأثيرها .



4

## استخدام التساؤلات المنطقية

من الطرق الفعالة في التخفيف من حدة أعراض القلق التساؤل حولها مثل: ما أسوء شيء يمكن حدوثه؟ وماذا لو أن زميلي مر بمثل ذلك؟



5

## الحديث الإيجابي مع الذات

حاول أن تتحدث مع نفسك مستخدماً كلمات وعبارات إيجابية. كأن تقول: هذا القلق حالة عابرة لن تدوم طويلاً، وسبق ومررت بذات الحالة وتجاوزتها بنجاح.

# الاعتقادات السائدة بحسب نوع القلق

3

لا أستحق المحبة  
والاهتمام أو أنني  
سوف اصابة بالأذى  
بسبب العلاقة مع  
غيري

القلق العلاقة

2

أن الآخرين سوف  
يصدرون الاحكام علي  
أو ينتقدون أفعالي  
أو أنني سوف أبدو  
سخيفا

القلق الاجتماعي

1

سوف أفقد عقلي أو  
سأفقد السيطرة على  
نفسي أو أن حدثاً  
رهيباً سوف يحدث لي  
قريباً

القلق العام

6

أن أدائي سيء أو أن  
لا قيمة للامعمال  
التي أقوم بها أو أنا  
إنسان مهمل

قلق الاداء

5

آنا مصاب بمرض  
خطير لم يستطع  
الاطباء التوصل  
اليه

قلق الصحة

4

سوف أموت أو أنني  
سأفقد السيطرة  
على نفسي في مكان  
عام أو سوف اصبح  
مجنوناً

نوبة الهلع



8

أن الصدمة التي  
حدثت بالماضي  
سوف تتكرر مرة أخرى  
ويستمر تأثيرها علي  
طوال حياتي

اضطراب الصدمة

7

سأفقد عقلي بسبب  
تراكم الافكار في  
رأسي أو أن أنني  
سوف أتصرف وفقاً  
لما تطلبه الافكار مني

الوسواس القهري

# التعبير عن القلق

يظهر القلق والتوتر أحياناً في طرق مختلفة غير تلك المتعارف عليها ومنها .....



## الارق

صعوبة النوم أو اضطرابه وتكرار الاحلام والكوابيس المزعجة



## الغضب

سرعة الغضب والشعور بالاستثارة العاطفية حتى بسبب الأمور والأحداث البسيطة



## العناد

التمسك بالاراء والمعتقدات بالرغم من عدم صحتها ، والدفاع عنها ومحاولات اجبار الاخرين عليها



## التوقعات العالية

قد يظهر القلق على شكل توقعات عالية جداً عن الذات والآخرين والانجازات سواءاً في العمل او المدرسة



## الألم

الشعور بالألم والالوجاع في مناطق مختلفة من الجسم خصوصاً في الاكتاف والرقبة والشعور بالصداع والالام في المعدة والامعاء



## ضعف التركيز

فقدان القدرة على توجيه الانتباه وسرعة النسيان وعدم القدرة على تحقيق الصفاء الذهني والشعور بالتشويش



## السيطرة

الرغبة الشديدة في ضبط الاحداث والاشياء والتحكم بها ومراقبتها خوفاً من فقدان السيطرة او حدوث الاسوء



## الحساسية

الأنفعال العاطفي الشديد والتفاعل مع الاحداث بأكثر مما تستحق والبكاء سريعاً أو الضحك المبالغ فيه



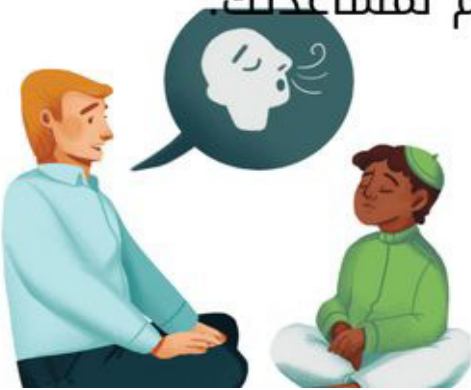
# الوقاية من القلق

ليست هناك طريقة للتنبؤ على وجه اليقين بما يجعل أي شخص يصاب باضطراب القلق ولكن يمكنك أن تتخذ خطوات للحد من تأثير الأعراض إذا كنت تشعر بالقلق:

\* اطلب المساعدة مبكرًا. وكما هو الحال مع العديد من الحالات الصحية العقلية الأخرى، قد يكون من الصعب علاج القلق كلما تأخرنا في علاجه.

\* حافظ على نشاطك. شارك في الأنشطة التي تستمتع بها والتي تجعلك تشعر بالرضا عن نفسك استمتع بالتفاعل الاجتماعي والعلاقات مع المهتمين بالرعاية مما يمكن أن يقلل من قلقك.

\* تجنب تناول الكحول أو العقاقير المخدرة. يمكن أن يؤدي تعاطي الكحول والمخدرات إلى حدوث القلق أو يجعله يتفاقم. إذا كنت مدمناً لأي من هذه المواد، فقد يتسبب الإقلاع عنها في شعورك بالقلق. إذا لم تتمكن من الإقلاع بنفسك، فعليك بمقابلة طبيبك أو العثور على مجموعة دعم لمساعدتك.



فقدان الشهية

الانزعاج بسهولة

الارهاق  
بسهولة

ضربات قلب  
سريعة

الانعزال



# القلق

يمكن أن يجعلك تشعر ...

اضطراب  
النوم

تقلصات المعدة

الدوار والصداع  
الشديد

# بعض أسباب القلق وعلاجه



الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

الطمأنينة بذكر الله

صلى الله عليه  
واله وسلم

وكثرة الصلاة والسلام على رسول الله

## أسباب القلق روحيا

- سوء الظن
- كثرة الذنوب
- مخالطة الغافلين
- الانشغال بالدنيا
- الغفلة عن ذكر الله

## ومن أسباب القلق نفسيا

- قلة النوم
- التفكير الزائد
- مشاكل الحياة
- الضعف النفسي
- الضغوط النفسية



## علاج القلق روحيا

- ذكر الله
- تذکر الآخرة
- محاسبة النفس
- التوبة والاستغفار
- الإخلاص في الأعمال

## علاج القلق نفسياً





- إدارة الوقت
- ممارسة الرياضة
- المشي وسط الطبيعة
- التفكير بشكل إيجابي
- الحصول على النوم الكافي







# القلق

من الطبيعي أن تشعر بالقلق من حين لآخر وخاصة مع الأوضاع التي تمر بها بلادنا ومع ذلك فإن القلق المستمر قد يعرض صحتنا للخطر



## بعض من أضرار القلق

- ضعف الذاكرة والتركيز 
- مشكلات في النوم 
- الصداع والإكتئاب 
- فقدان الشهية 
- أمراض القلب المتنوعة 
- والكثير

## شئو أسباب القلق ؟

- التفكير السلبي 
- إستهلاك الكافيين 
- الصدمة 
- تراكم الضغوط 
- الفراغ النفسي 

## كيف تتعامل مع القلق ؟

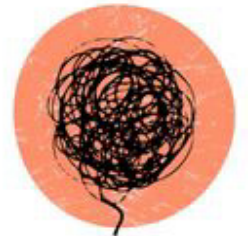
- مارس التمارين اليومية 
- أقلع عن التفكير الزائد 
- نظم أوقات نومك 
- ركز على الحاضر 
- تقبل أنك غير قادر على التحكم بكل شئ 

## للمزيد

انضم الى قناة  
الواتساب الخاصة  
بالموضوعات الصحية  
(رابط القناة تحت الصورة)

تجب مراجعة الطبيب النفسي في حالة إستمرار الأضرار

# مضاعفات القلق



الإصابة باضطراب القلق تؤدي إلى ما هو أكثر من القلق. ويمكن أن يؤدي هذا الاضطراب أيضًا إلى الإصابة بحالات عقلية وجسدية أخرى أو يؤدي لتفاقمها، مثل:



\* الاكتئاب (الذي يحدث عادة مع اضطراب القلق) أو اضطرابات أخرى متعلقة بالصحة النفسية الحياة الانتحار \*

\* إساءة استخدام المواد المخدرة

\* صعوبة في النوم (الأرق)

\* مشكلات هضمية أو بالأمعاء

\* الصداع والألم المزمن

\* العزلة الاجتماعية



\* مشكلات في التعامل في المدرسة أو العمل \*  
\* تدني نوعية الحياة



\* الانتحار

## الفصل الثامن: خطوات التمكين الذاتي العملي

التمكين لا يحدث صدفة، بل هو عملية تتكون من وعي، قرار، والتزام. من أدوات الكوتشينغ الفعالة في ذلك: وضع الأهداف الذكية SMART، بناء العادات، وتحديد مصادر القوة.

"من أدوات الكوتشينغ الفعالة في ذلك: وضع الأهداف الذكية SMART، بناء العادات، وتحديد مصادر القوة."

بأسلوب مبسّط، تفاعلي، مع أمثلة عملية واضحة ومناسبة للإدراج ضمن كتابك "الوعي الذاتي و التمكين":

أدوات الكوتشينغ للتمكين العملي 

في رحلة الوعي والتمكين، لا يكفي أن تدرك أنفسنا، بل نحتاج إلى أدوات عملية تحوّل هذا الإدراك إلى خطوات ملموسة. من أبرز هذه الأدوات:

1 الأهداف الذكية SMART Goals 

هي طريقة كوتشينغية لوضع أهداف واقعية وواضحة تساعد المستفيد على التقدم بثقة.

اختصار ل- SMART 

محددة - Specific

قابلة للقياس - Measurable

قابلة للتحقيق - Achievable

ذات صلة برؤيتك – Relevant

مرتبطة بوقت – Time-bound

🎯 مثال: بدلاً من قول: "أريد أن أكون أفضل نفسي"، اجعلها:

"سأمارس التأمل لمدة 10 دقائق يوميًا على مدار 21 يومًا لزيادة وعيي الذاتي."

2▣ بناء العادات الواعية

الكوتش يساعد المستفيد على تأسيس عادات صغيرة لكنها مؤثرة، تنطلق من قيمه لا من ضغط المجتمع.

📌 نموذج بسيط لبناء عادة:

المحفز → الفعل الجديد → المكافأة

🎯 مثال:

المحفز: بعد أن أغسل وجهي صباحًا،

الفعل: أكتب عبارة امتنان واحدة في دفترتي،

المكافأة: أتناول قهوتي المفضلة وأنا أشعر بالامتنان.

🔄 الاستمرارية تولد التغيير الحقيقي.

3▣ تحديد مصادر القوة الشخصية

في الكوتشينغ، لا نبدأ من النقص بل من الإمكانيات.

📌 أمثلة لمصادر القوة:

قيمك الثابتة: كالصدق، الالتزام، الشغف.

مهاراتك الطبيعية: كالإصغاء، التفاوض، الإبداع.

تجاربك الصعبة: التي جعلتك أقوى وأعمق.

🎯 تمرين بسيط:

اكتب ثلاث مواقف تجاوزت فيها صعوبة معينة. ما القوة التي أظهرتها في كل منها؟

⋯ تذكير كوتشينغي:

"الوعي بذاتك هو الخطوة الأولى، لكن ما يغيّر حياتك فعلٌ صغير متكرر ينبع من هذا الوعي."

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• حدّد هدفًا صغيرًا تسعى لتحقيقه هذا الأسبوع بصيغة SMART.

• ما العادة الإيجابية التي يمكنك الالتزام بها لمدة 7 أيام؟

تمارين كوتشينغ تفاعلية: من الرؤية إلى التغيير 

✓ التمرين الأول:

حدّد هدفًا صغيرًا تسعى لتحقيقه هذا الأسبوع بصيغة SMART

🎯 الغرض من التمرين:

الانتقال من النوايا العامة إلى الأهداف المحددة، مما يعزز الشعور بالتحكم والتمكين الذاتي.

📋 خطوات التمرين:

1. اختر مجالًا ترغب في تحسينه (الصحة، العلاقات، العمل، التطوير الذاتي...).

2. دوّن الهدف باستخدام معايير SMART:

محدد (S): ما الذي أريد تحقيقه بالضبط؟

قابل للقياس (M): كيف سأعرف أنني حققتة؟

قابل للتحقيق (A): هل هو ممكن وفق ظروفي الحالية؟

مرتبط بي (R): هل هو مهم ومُلهم لي؟

مؤطر بالوقت (T): متى أريد إنجازه؟

🧠 مثال تطبيقي:

بدلاً من: "أريد قراءة كتاب." الهدف بصيغة SMART: "سأقرأ 20 صفحة يوميًا من كتاب

عن الذكاء العاطفي لمدة 7 أيام، لأتمكن من

إنهائه هذا الأسبوع."

✍ اكتب الآن هدفك بصيغة SMART :

✅ التمرين الثاني:

ما العادة الإيجابية التي يمكنك الالتزام بها لمدة 7 أيام؟

🎯 الغرض من التمرين:

تكوين عادة بسيطة تحسّن جودة حياتك وتشعرك بالإنجاز اليومي.

📋 خطوات التمرين:

1. اختر سلوكًا بسيطًا ترغب في تحويله إلى عادة (تأمل، كتابة، رياضة، شكر، تنفس....).

2. حدّد موعدًا ثابتًا يوميًا) بعد الاستيقاظ؟ قبل النوم؟ بعد وجبة الغداء؟).

3. اربط العادة بشعور إيجابي أو مكافأة صغيرة.

🧠 أمثلة على عادات صغيرة لسبعة أيام:

كتابة 3 أشياء ممتنة لها يوميًا.

المشي 15 دقيقة كل صباح.

شرب كوب ماء دافئ مباشرة بعد الاستيقاظ.

ممارسة تمارين تنفس عميق لـ 5 دقائق قبل النوم.

تخصيص 10 دقائق للتأمل أو الصلاة.

✍ دوّن العادة التي تلتزم بها، ومتى ستقوم بها يوميًا ولماذا اخترتها؟

☺ تذكير كوتشينغي:

"التغيير العميق لا يبدأ من الأحداث الكبيرة، بل من التزام صغير يتكرر بوعي."

### الفصل الثامن

مع أدوات تقييم ونماذج جلسات جاهزة للاستخدام، دليل الكوتش بصيغة مهنية تطبيقية:

### دليل الكوتش

👥 الجمهور المستهدف

ممارسو الكوتشينغ المعتمدون والمبتدئون

مدربو التنمية الذاتية

المرشدون النفسيون والتربويون الذين يستخدمون أدوات الكوتشينغ

🎯 أهداف الدليل:

تحويل المفاهيم إلى أدوات عملية

توفير نماذج تسهّل على الكوتش إدارة جلسات فعّالة

تسهيل التقييم الذاتي والتقدم المرحلي للمستفيدين

📁 أدوات تقييم جاهزة:

1. نموذج الوعي الذاتي

الملاحظات (من 10) الدرجة المجال

وعي بالعواطف

وعي بالقيم

وعي بالعادة

وعي بالمحفزات

التواصل مع الذات

المجموع

📌 يُستخدم قبل الجلسة الأولى وبعد عدد من الجلسات لقياس التقدم

2. نموذج التقدم الذاتي

الملاحظات بعد الجلسات قبل الجلسات المحور

الثقة بالنفس  
الانضباط الذاتي  
وضوح الأهداف  
إدارة المشاعر  
الشعور بالتمكين

✓ يمكن تعديله بحسب السياق الفردي .

🌍 خطوات تصميم خطة جلسة كوتشينغ :

1. تحديد الهدف الأساسي للجلسة.
2. (كيف يعرف المستفيد أنه أحرز تقدماً؟) تحديد المؤشرات المرجوة.
3. (واجب منزلي - تأمل - تمرين - سؤال) تحديد الأداة أو التقنية المناسبة.
4. اتفاق ختامي حول الخطوة التالية.

📝 نموذج جلسة أولى :

التفاصيل المرحلة

سؤال كسر جليد - حديث ودي الترحيب وبناء الثقة  
"ما الذي جعلك تختار هذه الجلسة اليوم؟" تحديد الهدف  
خريطة حياة - تمرين قيَمي - أسئلة مفتوحة الاستكشاف  
الوصول إلى هدف صغير وواضح للجلسة التحديد  
"ما الذي خرجت به اليوم؟" التلخيص  
"ما أول خطوة ستقوم بها هذا الأسبوع؟" الخطوة التالية

📅 17 JUL نموذج متابعة :

: يتم مراجعة ما تحقق، بعد أسبوع أو أكثر

ما الذي تم الالتزام به؟

ما التحديات؟

ما المشاعر المصاحبة للتجربة؟

هل تغير شيء في الرؤية؟

ما الخطوة التالية الجديدة؟

، ويهدف إلى نقل الكوتش من الفهم إلى التفعيل، هذا الدليل أداة تطبيقية مكملة للكتاب 🎯  
ومن التنظير إلى التغيير.

📝 وهي قابلة للتخصيص والتعديل ، تم تطوير هذه النماذج من خلال الخبرة العملية: ملحوظة  
بحسب سياق المستفيد.

**خرائط ذهنية توضح التمكين الذاتي**

# التخطيط اليومي



# المهارات الحياتية

رقم المهارة	المهارة الحياتية	انعكساتها على الطفل
1	الإبتكار والإبداع	<ul style="list-style-type: none"> <li>تأمين رغبة متزايدة للتعلم لدى الطفل.</li> <li>المساهمة في إنماء شخصية الطفل و إستقلاليتته.</li> <li>تجويد نوعية الإندماج الإجتماعي بإستهداف الأبعاد المواطنة في شخصية الطفل.</li> </ul>
2	التفكير النقدي	<ul style="list-style-type: none"> <li>دعم التفكير المنطقي و إنماء بواذر التعامل المنهجي مع الظواهر العلمية لدى الطفل.</li> <li>إنماء قدرة الطفل على التبرير و تقبل أفكار الآخرين.</li> <li>إنماء الثقة بالنفس و إثبات الذات.</li> </ul>
3	حل المشاكل	<ul style="list-style-type: none"> <li>تأمين تربية الطفل في تناغم مع الممارسات الإجتماعية و مستلزمات الحياة المدنية</li> <li>تجويد قدرة الطفل على إتخاذ القرارات و التخطيط للعمل</li> <li>إعادة الطفل للمساهمة الفعلية في إبتكار حلول مشتركة للمسائل المعقدة إجتماعيا</li> </ul>
4	العمل التشاركي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تجويد نتائج الطفل المدرسية و تحسين سيرورة تعلمه</li> <li>إيلاف الطفل بالحصول على ديمومة العلاقات مع الآخرين</li> <li>إعداد الطفل لحسن التحكم في الصراعات تيسيرا لإتدماجه الإجتماعي</li> </ul>
5	التفاوض	<ul style="list-style-type: none"> <li>إيلاف الطفل حسن التصرف إزاء قضايا العنف و التوتر داخل المؤسسة و خارجها.</li> <li>إكساب الطفل الثقة في النفس و القدرة على تقدير ذاته.</li> <li>تعويد الطفل التعويل على نفسه في المواقف الصعبة و المخرجة.</li> </ul>
6	إتخاذ القرار	<ul style="list-style-type: none"> <li>إكساب الطفل قدرات ذات صلة بالتنظيم و الهيكلية و القيادة .</li> <li>إكساب الطفل الثقة بالنفس و القدرة مستقبلا على إتخاذ قرارات مسؤولة و مدروسة.</li> </ul>
7	التدبير الذاتي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحسين قدرة الطفل على التحكم في إنفعلاته في المدرسة و خارجها كي يركز أكثر على فعل التعلم</li> <li>إيلاف الطفل تدريجيا بالقدرة على التعلم الذاتي إنماء لقدراته المبتاعرفنية</li> <li>إنماء الوعي الإجتماعي النقدي لدى الطفل بهدف إعداده للمساهمة في تأمين التوافق المجتمعي</li> </ul>

# أمور بسيطة تحقق لك الرضا الذاتي عن نفسك

ليس بالضرورة أن تكون كل الأيام جيدة، ولكن هناك شيئاً جيداً يحدث كل يوم، فدائماً تذكر أن بداية كل يوم يمكن أن تكون علامة لمستقبل واعد ومشرق.



# تمرين للتخلص من "شعور التخلي"

مرة حاولتو تفهموا ليش منستصعب نتخطى شخص  
تخلي عنا؟ حتى وإحنا فاهمين إنه مش مناسب أو مش منيح؟! حتى  
! وإحنا عارفين حقيقته وشايفين إننا منستاهل أحسن؟

السبب باختصار لأنه تخلى !  
وليش هاد هو السبب وليش لما شخص يتخلي عنا بنحس هلقد صعب؟  
السبب هو خوفك!  
لما شخص يتخلي عنا حتى لما هو بيعنيلناش بنشعر بتحدي لنثبت قيمتنا  
الذاتية، بنشعر إنه لازم نثبت أن قيمتنا أفضل وأنه مش هو تخلى إنما  
نحننا تخليننا.

هاد التحدي والشعور بالنقص نتيجة التخلي والنسيان هو اللي بيخلينا  
علقانيين، مش قادرين نتقبل الحقيقة إنه تخلى عنا لأننا بنشعر أن هاد  
بيعبّر عن قيمتنا!

لتقدر تتخطى هاد الموضوع إتبع هذول الخطوات:

١. إعرفي أن قيمتك ما بيحددها قرب أو بعد شخص عنك إنما أنت  
ونظرتك لنفسك، لما تبدأي تفكري بقيمتك وبصفاتك وتستمدي قيمتك من  
صفاتك ومش من نظرة الآخرين الك رح تبدأي تتأثري أقل بكلام الناس  
وحتى رفضهن الك.

٢. إعرفي أن مشاعر الأشخاص تجاهك بتعبّر عنهن: عن قدرتهن على  
الحب، عن نمط التعلق (شوفي هايلاي الحب والتعلق)، عن احتياجاتهن  
ومخاوفهن ومش عنك أنت!

٣. راجعي صدمات طفولتك: هل عندك خوف من الرفض؟ او خوف من  
الهجر؟ هل سبق وشعرت أنك محتاجة تثبتي قيمتك لشخص؟ ممكن  
لأهلك من خلال إنجازاتك أو لرفقاتك حتى. هون بتيجي فرصة تشافي  
الطفل الداخلي

٤. تقبلي الواقع: في اشخاص رح يحبوك وينمسكوا فيك ويشوفوا قيمتك  
وفي اشخاص ما راح يعرفوا قيمتك او يقدروها وهاد طبيعي! دورك أنت  
تختاري الأشخاص اللي تتكلي عليهم وتثقي فيهن بعناية ويختاروك مثل  
ما تختاريهن

٥. أكتبي صفاتك الإيجابية اللي تخليك شخص يستحق الحب واقتنعي  
انت بالموضوع من غير ما تحاولي تثبتي لأي شخص ، عندها راح يجوا  
اشخاص عحياتك مدركين لقيمتك وفاهمينها ويحافظوا عليك

## 12 نصيحة ستغير بها ذاتك

اقرا كل نصيحة بتمعن وحاول تنفيذها ثم انتقل للاخرى

=====

- (1) إذا رأيت الناس يعجبون بك ؛ فأعلم أنهم يعجبون بجميل أظهره الله منك ؛ ولا يعلمون عن قبيح ستره الله عليك ؛ فأشكر الله ولا تغترّ !
- (2) إذا أردت أن تكون سعيداً ؛ لا تقف كثيراً على ذكريات ماضيك ، ولا تلهث خلف إنسان لا يفكر فيك ، فلا أحد يموت لفراق أحد ، واحمد الله على نعمة النسيان !
- (3) لا تطمح أن تكون أفضل من الآخرين ؛ ولكن إطمح أن تكون أفضل من نفسك سابقاً !
- (4) تصغر العقول عندما تنشغل بعقول الآخرين ، وتكبر العقول عندما تركز على ذاتها !
- (5) الصمت في المواقف الصعبة يولد الإحترام ، بعكس الصراع والجدل الذي يولد التنافر والحقد !
- (6) وقف رجل جميل المنظر والهندام أمام سقراط يتبختر ويتباهى بلباسه ويفاخر بمنظره ؛ فقال له سقراط : تكلم حتى أراك فتخير كلماتك ؛ فهي شخصيتك !
- (7) سألوا حكيماً ؛ لماذا لا تنتقم من الذي يؤذيك ؟ فرد ضاحكاً ؛ وهل من الحكمة أن أعض كلباً عضني !
- (9) تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود ؛ ليس لأنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ؛ ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور !
- (10) اختلط بالأشخاص الإيجابيين ؛ لأنهم سيؤثرون في أفكارك وعقلك وسلوكياتك ، وستتحول لشخص إيجابي بشكل لا شعوري ، ثم ستبدأ بالتأثير في الآخرين !
- (11) إذا نصحك شخص بقسوة لا تقاطعه ، واستفد من ملاحظته ، فوراء قسوته حب عميق ، لا تكن كالذي كسر ساعة منبهة لم يكن لها ذنب إلا أنها أيقظته !!
- (12) الإبتسامة لا تشتري لك خبزا ، لكنها تشتري لك أرواحا !  
فسبحان من جعل الابتسامة في ديننا عبادة نؤجر عليها

# تمرين حب الذات والتخلص من مشاعر الرفض

رفضنا لذاتنا مصدره غالبًا رفض الآخرين إلنا، منلاقي  
حالنا مش مكتفين بأنفسنا وما عندنا قبول كامل، مشاعر سلبية تجاه ذاتنا  
ومعتقدات سلبية عن أنفسنا وعن استحقاقنا للحب.

وهاد الرفض باختصار هو نسخ للأشخاص اللي رفضونا سابقًا- لو تبحت  
داخلك عن سبب رفضك وترجع بالزمن حتلاقي أنك شايف نفسك غير  
كاف لأن هذه الرسالة اللي وصلتك من شخص معين وأنت ببساطة  
صدقته !

قبل ما أحكيك شو الحل راح أطلب منك تجيب ورقة وقلم لتطبق  
التمرين التالي؛ كرر التمرين لو احتجت ومن بعده رح تجد تغيير رهيب  
في نفسك وشخصيتك:

١. أكتب كل شيء ما تحبه في نفسك من صفاتك أو سلبياتك
٢. إبدأ راجع مع نفسك: ايش السبب في كونك ما تحب هذا الشيء فيك؟  
وليش أنت شايفه سلبي؟ وهل هو حقيقة سلبي ولا أنت تبنيت وجهة نظر  
شخص آخر؟ هذه المعتقدات أنت من وين جبتها؟
٣. لو هي معتقدات وأفكار شخص آخر فانتبه لكون هذا الشخص أصلا  
عنده معتقدات سلبية تجاه نفسه وأنت تبنيتها يعني هذه مو معتقداتك،  
أعدّها لهذا الشخص بالتخيل وأشكره على التجربة وقل بنية واضحة: أنا  
أتحرر من المعتقدات التي لا تخصني بوعي كامل أن هذه المعتقدات غير  
صحيحة وليست ملكي.
٤. إعرف أن الأشخاص يرفضونك لأسباب في داخلهم وتخصصهم وغالبًا  
معتقدات سلبية عن أنفسهم وليست تخصك أو تعبر عنك.
٥. أكتب إيجابياتك وصفاتك اللي تجعلك تستحق الحب: حدد شو هي  
الميزات اللي فيك اللي بتخليك شخص يستحق الحب مثلاً كونك شخص  
حنون أو مخلص أو صادق.
٦. استشعر مشاعر الحب لنفسك: تخيل نفسك أمامك وشوف ميزاتك  
الإيجابية وقدم لنفسك مشاعر الحب والتقدير.  
تذكر أن لا أحد فينا كامل وحاول تتقبل عيوبك وتقدر إيجابياتك بشكل  
أكبر، التشافي هو سيرورة رح تحتاج منك استمرارية ورحمة ذاتية  
وتعاطف مع نفسك 

## الفصل التاسع: كيف تدير ذاتك بفعالية؟

إدارة الذات تتطلب وعياً بالوقت، بالطاقة، وبالأولويات.  
الكوتشينغ يعزز هذه المهارات عبر أدوات عملية ومتابعة دقيقة.  
من أسرار النجاح الذاتي: الانضباط - التنظيم - التقييم المستمر

خرائط ذهنية توضح كيفية إدارة الذات

# 10

## أسرار

### لتطوير الذات

جميعنا نريد أن نطور من ذاتنا، ونعلم أنه ليس هناك ما يدعى الكمال، ولكن التحلي بالأجمل والأفضل هو الطريق الذي عزمنا السير إلى نهايته. الذات بحاجة إلى تهذيب وتطوير مدى الحياة، وهنا بعض الطرق البسيطة التي يمكن تتبعها:

#### التوقف عن مشاهدة التلفاز

إنها تجربة رائعة للتحرر من قيود التلفاز.

#### قراءة كتاب يوميًا

الكتب هي مصدر ثري بالحكمة، فكلما قرأت أكثر أصبحت أكثر حكمة.

#### التأمل

يساعد التأمل على الاسترخاء وتوسيع المدارك والتخلص من القلق والتوتر.

#### بدء مشروع تجاري

ينطلب البدء بمشروع جديد معرفة مهارات إدارة الأعمال، مما يطور من ذكائك التجاري، ويرمطك هبة تنافسية.

#### الاستيقاظ المبكر

أثبتت الدراسات أن الاستيقاظ المبكر، نحو الساعة الخامسة أو السادسة صباحًا، يحسن إنتاجيتك ونوعية حياتك.

#### التركيز على قائمة المهام

ابدأ يومك بكتابة قائمة من المهام التي تريد أن تنهها وبهذا تصبح أكثر تركيزًا. وسلاحظ أن الأيام التي لا تكتب فيها قائمة المهام غير منمّرة أبدًا.

#### اعتماد نمط رياضي أسبوعي

إن أفضل ما تبدأ به لتطوير ذاتك هو أن تحافظ على مظهرك الخارجي وصحتك، بوضع أحد أهدافك من الهروالة 3 مرات أسبوعيًا لمدة 30 دقيقة.

#### التسجيل في دورة تعليمية أو حلقة دراسية جديدة

الدورات طريقة رائعة للحصول على المعارف الجديدة والمهارات المفيدة.

#### الالتزام بتنمية الشخصية

بإمكانك كتابة قائمة بعشر طرق أو أكثر لتنمية شخصيتك، ولكن إذا لم تكن لديك الإرادة لتنمية شخصيتك فلا يهم ما ستكتب.

#### اتخاذ القرارات الصائبة

أفضل طريقة للتعلم وتطوير الذات هي اتخاذ القرارات وعدم التردد. ومعرفة الوقت المناسب مهمة لاتخاذ القرار المناسب والصحيح.

# 10



تذكر العمل  
المؤسسي ● فكر فيما كنت عليه سابقاً

### مارس التمارين الرياضية

● مارس بعض التمارين الرياضية  
وحفز جسدك على إفراز هرمون  
الأندروفين الذي سيساعدك  
على تصفية ذهنك من جديد

أحط نفسك  
بالعبارات التشجيعية

● تبتك على مسارك الصحيح  
عندما تفقد تركيزك



انجز 30% من عملك  
خلال 3 ساعات بعد  
الاستيقاظ من النوم

● ظهرت العديد من الدراسات أن  
المرء يكون في أعلى درجات  
إنتاجيته خلال الساعات القليلة  
الأولى بعد استيقاظه من النوم



تتبع دخلك  
اليومي

● ضع لنفسك هدفاً مالياً  
لتحقيقه خلال العام



# 5 نصائح ريادية لتحفيز الذات

# خطوة 15 لتطوير الذات



التغلب على مخاوفك



ممارسة هواية

تطوير الذات والشخصية من خلال جهود الإنسان ذاته ولا يتوقف عند حد معين، وفي هذا الإطار أورد موقع LifeHack- بعض الطرق الفعالة والمتنوعة، نستطيع من خلالها تطوير نفسك

إعداد - لجاه محمد



تعلم لغة جديدة



قراءة كتاب يوميا



الاستيقاظ مبكرا وتحسين الإنتاجية



الاشتراك في دورة تدريبية



شحن المهارات القابلة للتطوير



تخصيص غرفة في منزلك للشعور بالإلهام



التخلي عن عادة سيئة



تحدي الذات بوضع أهداف جريئة



صناعة التحديات مع آخرين



التعرف على النقاط العمياء



كتابة رسالة إلى الذات المستقبلية



تمارين رياضية أسبوعيا



مغادرة منطقة الراحة وتعرض نفسك لسياق جديد

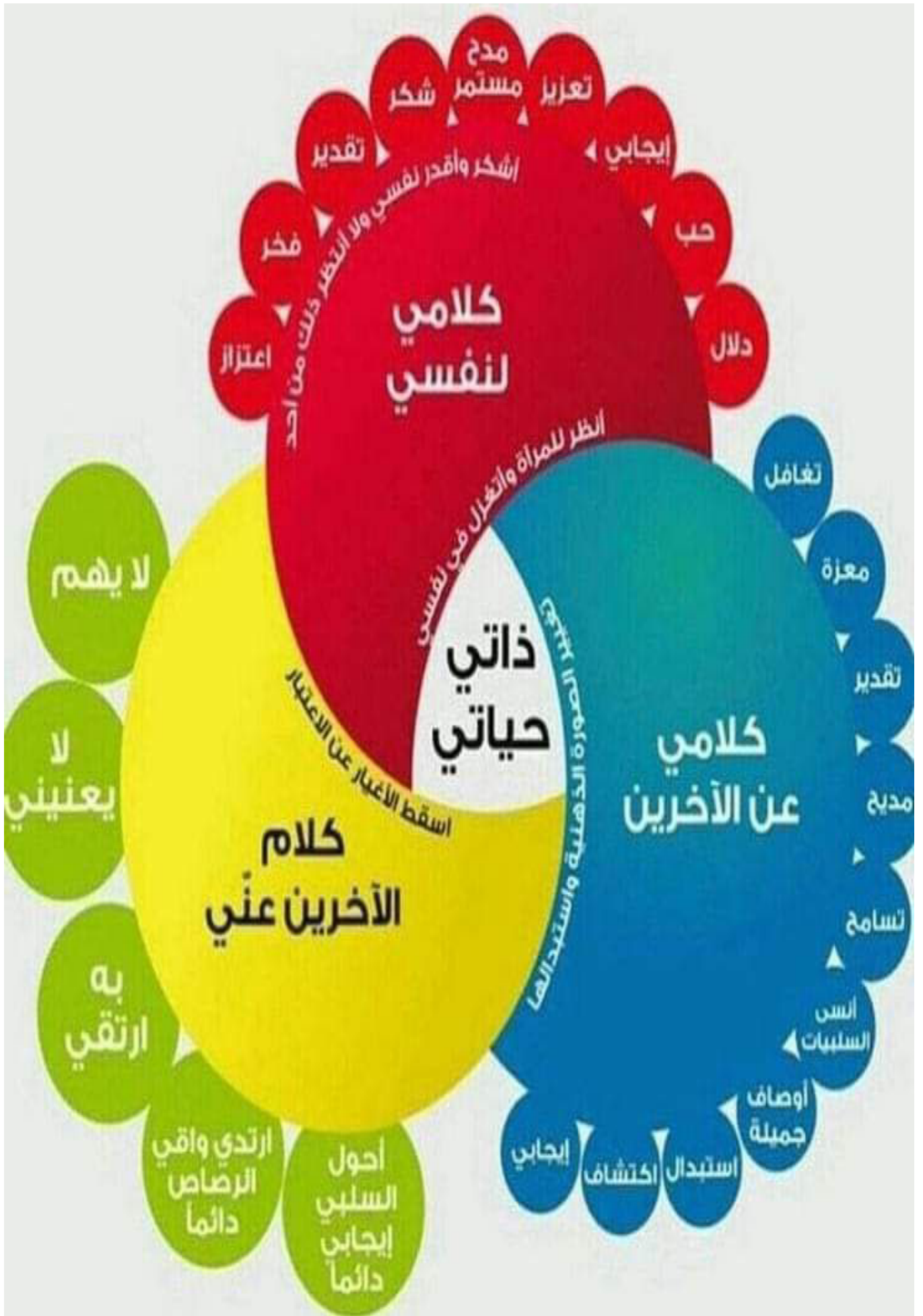


الإيمان © النعم

# جوانب تطوير الذات



دورة  
التوازن في الحياة






# الوقت هو الحياة... فاحرص على حياتك



لا تقل ليس لدي وقت




"الكوتشينغ يعرّز هذه المهارات عبر أدوات عملية ومتابعة دقيقة. ومن أسرار النجاح الذاتي: الانضباط - التنظيم - التقييم المستمر."  
بأسلوب واضح، تفاعلي، مع أمثلة تطبيقية سهلة يمكن إدراجها في فصل خاص من كتابك "الوعي الذاتي والتمكين".

الكوتشينغ كرافعة للنجاح الذاتي 

النجاح ليس ضربة حظ، بل هو عادة تتكوّن، ونظام يُبنى، ومسار يُتّبع.  
في الكوتشينغ، نعمل على تفعيل ثلاث ركائز أساسية تشكل "قلب التمكين الذاتي":


1  الانضباط الذاتي - مفتاح الثبات

الانضباط هو القدرة على الالتزام بما قررت فعله حتى عندما لا تشعر بالرغبة في القيام به.   
في الكوتشينغ، لا نحمّسك فقط، بل نضع لك نظامًا يدعم التزامك.  
نذكرك أن الالتزام ليس شعورًا، بل قرار متجدد.

مثال: 


أنت قررت الاستيقاظ الساعة 6 صباحًا للتأمل.

الكوتش يساعدك بوضع خطة نوم، تذكيرات مسائية، وربما يراجع معك كل 3 أيام كيف تسير الأمور.

سؤال كوتشينغي: 

ما الالتزام البسيط الذي لو داومت عليه 7 أيام فقط، سيغيّر مزاجك أو يومك بالكامل؟


2  التنظيم - تحويل الفوضى إلى رؤية

التنظيم لا يعني الصرامة المفرطة، بل وضع الأشياء في أماكنها، 


والأولويات في سياقها.  
الكوتش يعمل معك على:  
ترتيب جدولك وفق قيمك.  
التخلص من المشتتات.  
تبسيط حياتك لتنفس وضوحًا.


مثال: 

مستفيد يشعر أنه "مشغول دائمًا".  
مع الكوتش، يكتشف أنه يملأ وقته بمهام ليست أولوية، فيقوم بإعادة جدولة يومه.

سؤال كوتشينغي: 

ما الشيء الذي يشغل وقتك الآن دون أن يضيف قيمة حقيقية لحياتك؟

3 التقييم المستمر - طريق التحسين المتواصل 

في الكوتشينغ، نراجع لا لثحاب، بل لتعلم. 

نعتمد أسلوب "وقفة للتأمل" بانتظام، ونطرح أسئلة تقييمية مثل:

ما الذي سار بشكل جيد؟


ما الذي كان يمكن تحسينه؟

ما التعلم الجديد الذي سأحمله للأسبوع القادم؟

مثال: 


مستفيدة قررت ممارسة عادة جديدة (الامتنان اليومي).  
في نهاية الأسبوع، قيّمت التجربة مع الكوتش، فلاحظت أنها تنساها أيام الجمعة.

الحل؟ ضبط تنبيه في هاتفها يوم الجمعة فقط.

سؤال كوتشينغي: 

متى كانت آخر مرة راجعت فيها أسبوعك الماضي بصدق؟ وما أهم

ملاحظة خرجت بها؟

تذكير كوتشينغي: 

"الانضباط والتنظيم والتقييم ليست سلوكيات مؤقتة، بل هي مهارات قابلة للتعلم، وتبنى بخطوات واعية وصغيرة."

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• دَوِّن مهامك لهذا اليوم ورتبها حسب الأولوية.

• ما العادة التي تستنزف طاقتك؟ وكيف يمكنك تعديلها؟

تمارين كوتشينغ تفاعلية: تدريب على الانضباط والتنظيم والطاقة الواعية 

✓ التمرين الأول: دَوِّن مهامك لهذا اليوم ورتبها حسب الأولوية

🎯 الغرض من التمرين:

تعزيز مهارة التنظيم الذاتي وتحديد ما هو مهم حقًا، حتى لا تضع في زحام التفاصيل اليومية.

📝 خطوات التمرين:


1. خذ ورقة أو افتح تطبيق ملاحظات.

2. اكتب جميع المهام التي تنوي القيام بها اليوم، دون فترة أو ترتيب.

3. استخدم أداة الكوتشينغ المعروفة باسم "مصفوفة الأولويات" أو قاعدة) هام / عاجل.(

4. صنّف كل مهمة إلى واحدة من الفئات التالية:

هام وعاجل 

هام لكن غير عاجل 

غير هام لكنه عاجل 

غير هام وغير عاجل ❌

مثال تطبيقي: | المهمة | التصنيف | |-----|-----| | إرسال عرض التدريب للعميل | هام  
وعاجل ✅🔥 | تصفح وسائل التواصل | غير هام وغير عاجل ❌ | قراءة فصل من كتاب  
تطوير الذات | هام وغير عاجل ✅🕒 | الرد على مكالمة غير ضرورية | غير هام لكنه عاجل

6 |

اسأل نفسك: 📝

ما الذي سأفعله أوًا اليوم؟ وما الذي يمكنني تأجيله أو حتى حذفه؟

ما العادة التي تجعلني أبدأ يومي بفوضى، وكيف يمكن تعديلها؟

التمرين الثاني: ما العادة التي تستنزف طاقتك؟ وكيف يمكنك تعديلها؟ ✅

الغرض من التمرين: 🎯

زيادة الوعي بعاداتك اليومية التي تؤثر سلبًا على طاقتك الذهنية والعاطفية والجسدية،  
وتطوير خطة واقعية لتعديلها.

خطوات التمرين: 📋

1. فكر في عادة تكررّها باستمرار وتشعر بعدها بالتعب أو التشتت أو الانزعاج.

2. اكتب الآتي:

ما العادة؟

متى تحدث غالبًا؟

ما الشعور أو الحالة بعدها؟

ما البديل الممكن؟

أمثلة واضحة: 🧠

العادة المرهقة متى تحدث؟ ما الأثر؟ ما البديل؟  
تصحّ الجوال أول ما أستيقظ بعد الاستيقاظ مباشرة تشوّش ذهني وفقدان تركيز  
البدء بتأمل دقيقتين أو شرب ماء وتدوين نية اليوم  
المقارنة مع الآخرين على السوشيال ميديا عند الشعور بالإحباط نقص الثقة، مزاج  
سلبي إغلاق التطبيق، وممارسة تمرين امتنان  
السهر بلا هدف كل ليلة إرهاق صباحاً، كسل تحديد موعد نوم، وروتين مهدئ  
👉 دوّن الآن عادة واحدة فقط تستنزفك، وابدأ بتعديلها هذا الأسبوع.  
ما الذي تحتاج أن تتخلى عنه... لتفسح الطريق لما يستحق أن يدخل حياتك؟  
🕒 تذكير كوتشينغي:  
"طاقتك أغلى من وقتك، لأنك حين تملك الطاقة... تصنع الوقت."

# التصالح مع الذات

يقود التصالح مع الذات إلى السعادة، وهي الطريقة التي لا تفشل بالوصول للصحة. وأظهرت الدراسات أن الأشخاص المتعاطفين مع أنفسهم هم أكثر سعادة وتفاؤلاً وامتناناً، مقارنة بغيرهم. موقع Happify قدم نصائح من أجل التعاطف ودعم الذات.

02 أخبر ذاتك الانتقادية أنها تسبب لك الألم

04 كن ألطف مع نفسك

07 قد يبدو الأمر غريباً، لكن يمكن للتربيت على ذراعك مثلاً المساعدة في عملية التحول

10 أخبر نفسك بأن تجعلك تتقبل نفسك كما أنت

01 لاحظ كيف تتحدث إلى نفسك والنبرة التي تستخدمها

03 أعد صياغة الانتقاد لجعله بناء

05 أخبر نفسك أن هذا هو التوتر، وأن هذه هي المعاناة

08 فكر بموقف صعب وبالتوتر في جسمك

06 الجميع يعاني  
09 ضع يدك على قلبك  
واشعر بدفئتها



علامات تشير لضرورة رفع مستوى تصالحك مع ذاتك:

لديك خوف عارم من الفشل

ترى الأمور إما سوداء أو بيضاء دون رؤية المنطقة الرمادية

تفكر ملياً في أخطائك

طريقتك هي الصحيحة دائماً

لا شيء جيد بما فيه الكفاية أبداً

# تصالح مع ذاتك !

5

ضع يدك على قلبك و أخبر  
نفسك أنك تستحق كل السعادة

1

لاحظ كيف تتحدث مع  
نفسك و النبرة التي تستخدمها

6

أخبر نفسك أن نتقبل حالك  
كما أنت

2

أخبر ذاتك الإنتقادية أنها  
تسبب لك الألم

7

إحرص على التوكيدات  
الإيجابية يوميا

3

أعد صياغة الإنتقاد  
إجعله بناء

8

تذكر لا يمكن لأحد أن يزرع  
شعور معين فيك إلا بإرادتك  
لذلك لا تدع ذلك يحدث

4

كن لطيفا مع نفسك فالجميع  
لديهم مشاكل

# نصائح لتنظيم الذات

يعاني الكثير من الأشخاص  
من نسيان المواعيد والأسماء واللقاءات  
ويمكن للنصائح التالية ضمان أسلوب حياة منظم أكثر

تقبل حقيقة أنه لا يمكن  
الاعتماد كلياً على الذاكرة



## الفصل العاشر: خطة عملية لتعزيز الثقة بالنفس

الثقة بالنفس تُبنى ولا تُمنح. تبدأ من الداخل وتنمو بالتجربة والتكرار. في الكوتشينغ، نستخدم تقنيات مثل استرجاع النجاحات، إعادة تأطير التجارب، وتعزيز الحضور الذاتي.

❗ في الكوتشينغ، نستخدم تقنيات مثل: استرجاع النجاحات، إعادة تأطير التجارب، وتعزيز الحضور الذاتي

### 1 استرجاع النجاحات – تذكير الذات بقوتها

الكثير من الأشخاص ينسون انتصاراتهم الصغيرة والكبيرة، ويركزون فقط على ما لم ينجح. في الكوتشينغ، نعيد تسليط الضوء على اللحظات التي كان فيها الشخص في أفضل حالاته، ليبني منها الثقة ويستعيد الحافز.

مثال:

شخص فقد شغفه بعمله، في الجلسة يسأله الكوتش: "ما آخر موقف شعرت فيه أنك متألق؟ ماذا فعلت؟ من كنت وقتها؟"



فيكتشف أنه عندما كان يدرّب زملاءه شعر بالمتعة والتمكين، فيبدأ في استعادة هذا الدور تدريجياً.

🎯 سؤال كوتشينغي:


"ما الموقف الذي تفخر بأنك تجاوزته؟ ماذا يخبرك ذلك عن قوتك؟"

2 إعادة تأطير التجارب – من الألم إلى المعنى

هذه التقنية تساعد في رؤية التحديات من منظور جديد. بدلاً من سؤال: "لماذا حصل لي هذا؟" نسأل: "ماذا تعلمت؟"

إعادة التأطير لا تعني التجميل، بل البحث عن قيمة التجربة.  مثال: 

"فصلوني من الوظيفة" ← قد يُعاد تأطيرها إلى:  
"الوظيفة التي لم تعد تناسبني انتهت، لأفسح المجال لما أستحقه."

سؤال كوتشينغي: 

"كيف يمكن أن يكون هذا الموقف نقطة انطلاق لك بدلاً من أن يكون نهاية؟"

3 تعزيز الحضور الذاتي - الآن هو كل ما نملك 

الكوتش الواعي يساعد المستفيد على الخروج من دوامة الماضي والمستقبل، ويعيده إلى لحظة الآن، حيث تحدث القرارات الحقيقية.

تقنيات بسيطة:  

التنفس الواعي لمدة دقيقتين قبل اتخاذ قرار

استخدام الحواس الخمس لإدراك ما حولك


كتابة عبارة يومية تبدأ بـ: "أنا حاضر في هذه اللحظة وأشعر بـ..."

مثال: 

مستفيد يعاني من قلق مستمر، يساعده الكوتش في ممارسة "1-2-3-1":

3 أشياء يراها - 2 يسمعها - 1 يشعر بها.

هذا التمرين يعيده إلى الحاضر ويخفف من التشويش العقلي.

سؤال كوتشينغي: 

"كيف يمكنك أن تكون أكثر حضوراً الآن؟ ماذا تحتاج لتعود إلى ذاتك؟"

تمارين كوتشينغ تفاعلية: 

• دوّن 3 مواقف شعرت فيها بالفخر بنفسك.  
• اكتب رسالة دعم ذاتي وكأنك تكتبها لصديق يمر بظروفك الآن.

تمارين كوتشينغ تفاعلية 

✓ التمرين الأول: دوّن 3 مواقف شعرت فيها بالفخر بنفسك

🎯 الغرض من التمرين:

تعزيز تقدير الذات من خلال تسليط الضوء على لحظات النجاح، وتذكير العقل بقوة الشخصية و  
القدرة على الإنجاز.

📋 خطوات التمرين:

1. خذ لحظات من التأمل، وفكر في مواقف من حياتك - صغيرة أو كبيرة - جعلتك تشعر بـ  
الفخر.

2. صف كل موقف بإيجاز، ثم أجب عن:

ما الذي أنجزته؟

ما المهارة أو القيمة التي ظهرت منك في هذا الموقف؟

كيف يمكن تكرار هذا الشعور اليوم؟

🧠 أمثلة واضحة:

الموقف الإنجاز القيمة أو المهارة

يوم نجحت في تهدئة طفل غاضب قدرت على احتواء مشاعر الغير التعاطف والهدوء


عندما ألقى كلمة أمام مجموعة لأول مرة خرجت من منطقة الراحة الشجاعة

قراري بترك علاقة سامة اخترت كرامتي احترام الذات

✍️ سؤال كوتشينغ:

"ما الذي تعلمته عن نفسك من هذه اللحظات؟ وكيف يمكنك البناء عليها؟"

التمرين الثاني: اكتب رسالة دعم ذاتي وكأنك تكتبها لصديق يمر بظروفك الآن 

الغرض من التمرين: 

إعادة برمجة الحوار الداخلي السلبي، وتعلم التعاطف مع الذات كما نتعاطف مع الآخرين.

خطوات التمرين: 

1. تخيل أن شخصاً عزيزاً عليك يمر بنفس مشاعرك أو تحدياتك الحالية.

2. اكتب له رسالة قصيرة تحتوي على:

دعم واحتواء لمشاعره

تذكير بقوته

كلمات أمل ومساندة.

3. الآن، اقرأ هذه الرسالة على نفسك... فهي موجهة إليك.


مثال تطبيقي: 

"صديقي العزيز، أعلم أنك متعب الآن وتشعر أن الأمور لا تسير كما أردت.

لكنني أرى فيك شخصاً صبوراً، تجاوز الكثير من الصعاب سابقاً.

تذكر أنك لست وحدك، وتذكر أن هذه المرحلة ستمر. فقط خذ الأمور يوماً بيوم،

وخذ نفساً عميقاً... أنت أقوى مما تتخيل."

سؤال كوتشينغي: 

"ما العبارة التي كنت تتمنى أن تسمعها اليوم؟ اكتبها وكررها لنفسك."

ملحوظة تدريبية: 

كثير من الناس يوجهون لأنفسهم أقسى الكلمات، بينما يكونون

الكوتشينغ يساعدك على بناء علاقة ودودة مع نفسك أولاً ، لأنها أساس كل تمكين حقيقي. لطفاء مع الآخرين.

خرائط توضح كيفية تعزيز الثقة بالنفس

## خطوات الثقة



فكر في مواهبك  
وقدراتك



دوّن قائمة بإنجازاتك  
ونجاحاتك



ركّز على ما حققته

## 6 خطوات لتبني ثقتك بنفسك



حدّث نفسك بإيجابية



اجعل سلوكك إيجابياً



ضع أهدافاً صغيرة  
وبسيطة

# الثقة بالنفس عبارات وأفكار



تقاس فرص تحقيق النجاح  
ففي أي مهمة أو عمل  
بمقدار إيمانك بذاتك.

لا يولد المرء ناجحاً أو  
فاشلاً؛ فالمرء يصنع  
نفسه بنفسه.



يعجز من لا يثق بنفسه عن  
تحقيق أي نجاح؛ لأن الثقة  
بالنفس مفتاح كل نجاح.

إن الطريقة التي تتعامل بها  
مع نفسك تحدد الطريقة  
التي يعاملك بها الآخرون.



Appllist  
بالعربية



## 10 طرق لتحدث بثقة أمام الناس

- 1 قف بشموخ وحزم
- 2 كن على معرفة بالموضوع الذي تريد التحدث به
- 3 اختر موضوعات المحادثة الخاصة بك بحكمة
- 4 الهدوء عند الحديث وعدم العجلة واستخدام لغة الجسد الإيجابية
- 5 كن متفائلاً وإيجابياً
- 6 اجعل مستوى صوتك مسموعاً ومناسباً للمكان
- 7 كن مستمعاً جيداً للطرف الآخر
- 8 تجنب التوتر ولا تفكر في مخاوفك
- 9 تنفس بعمق قبل البدء بالحديث
- 10 امتلك مهارات التواصل وأهمها البصر

# كيف تزيد ثققتك بنفسك



إبتسم دائما



حافظ على نظافتك الشخصية



تكلم ببطء و وضوح



أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين



ركز على الإيجابيات وليس السلبيات



ذكر نفسك بأنك مميز

# أبرز العلامات الدالة على ضعف الثقة بالنفس



# أبرز العلامات الدالة على ضعف الثقة بالنفس



## المثالية:

يعتقد غير الواثق بنفسه  
بضرورة أن يكون مثاليًا  
ليحظى باحترام الجميع.



## الانزعاج من الانتقاد:

يستمتع الشخص الواثق  
بنفسه إلى الانتقاد مهما  
كان ولا ينزعج منه.



## لغة الجسد:

يتخذ ضعيف الثقة  
بالنفس وضعيات دفاعية،  
كالحديث وهو مكتوف  
اليد.



## كثرة التبرير:

يتعد الواثق بنفسه عن  
تبرير أفعاله لاعتقاده  
بعدم حاجته إلى ذلك.



# ما هي مهارات التفكير الإبداعي؟



# طرق لرفع الثقة بالنفس

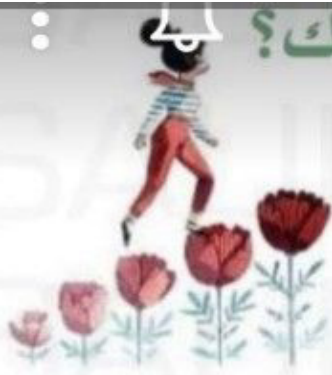


- 1- اكتب نقاط قوتك و ضعفك
- 2- اعتن بمظهرك
- 3- املأ فراغك بالتعلم
- 4- اتخذ قدوة لك
- 5- لا تقارن نفسك باحد
- 6- اهتم بلغة جسدك
- 7- تدرج في فعل ما يخيفك
- 8- ضع اهداف سهلة و حققها
- 9- قم بزيارة مكان جديد
- 10- ركز على ايجابياتك
- 11- تقبل عيوبك
- 12- حفز نفسك بالتوكيدات
- 13- خالط الناجحين

# كيف يكونني واثقة من نفسيك؟

منذ ١٥ دقيقة / دقائق

## ( داخلياً )



تعرفني على نفسيك وتقبلها كما هي وأنت  
تعملين عليها في نفس الوقت،  
قدسي نفسيك في كل لحظات تطورك

ثقي بنفسك وبقدراتك، لكي يسهل عليك إيصالها  
إلى الآخرين، ولكي يقتنعوا بها

تعلمي رفض الصوت الناقد في داخلك بل وحاولي  
محاربتة بكلامك وبوجهة نظرك

تحدي نفسيك وقومي بالأشياء التي تخافين منها، لأنها هي  
التي ستخرجك من قوقعة الأمان خاصتك

*Be Confident*

تحكمي بحياتك، قرري بأن هذا الأمر سيحصل وإجعليه يحصل،  
قرري بأن هذا التصرف هو الذي ستتبنينه في هذا الموقف  
ونفذي الأمر حتى وإن كنت قريبة من فقدان وعيك داخلياً

تعلمي أن ترتاحي في أي وضع أنت عليه، وأنت لا تضعين  
المكياج، وأنت تتكلمين "أمام حشد كبيرة عندما يقع عليك  
الانتباه، خذي نفساً عميقاً وتجاهلي خجلك وحررك



كوني ممتنة على كل ما تملكينه، وعلى أي رزق من  
الله، لتملئي قلبك بالرضا والقناعة وحب الله

لا تنتظري إطراءات الآخرين، أو رضاهم،  
أهم إطراء هو الذي تمنحينه النفسك



أحيطي نفسيك بالأشخاص المتفائلين والداافئين  
الذين يحبون نشر السعادة

تظاهري بالثقة وأنت تتعلمين الثقة بنفسك،  
شيئاً فشيئاً، سيصبح الأمر حقيقياً

# الشخص الواثق بنفسه

يبادر لمساعدة الآخرين



يعتمد على نفسه



يُعبّر عن رأيه بوضوح



يُبادر بفعل الأشياء  
الصائبة



يستعمل تعابير وجهه  
ليتفاعل مع حديثه



يصفى للآخرين



يتحدث بصوت واثق  
وبنبرة مسموعة



لا يتأثر بتعليقات الآخرين  
السلبية فيه



له علاقات اجتماعية  
واسعة



لديه شجاعة الاعتذار  
إذا أخطأ



# علامات تدل على ضعف الثقة بالنفس



# كيف أثق بنفسي وأقوي شخصيتي

حاول نسيان المواقف المحرجة  
التي مررت بها، لأنها  
تجعلك شخصاً مُتردداً

عدم معاقبة نفسك  
بأي طريقة كانت  
ولكن حاول من جديد

فكرة احتقار النفس  
والتقليل من الذات  
واستبدالها بعبارات إيجابية

الإرادة والإصرار والتكرار  
تجعلك تتخلص من أي  
مشكلة تواجهك في الحياة

أقنع نفسك بأنك شخص  
قوي ولديك إمكانيات  
ولا تسمع لآراء المشبطين

مارس لعبة من ألعاب  
القوى لأنها تقوي الشخصية  
وتعزز ثقة الإنسان بنفسه

## 1 لا تنقذ طفلك

لا تتدخل في كل تفاصيل حياة طفلك دعه يخطئ ويتعلم أنه لا بأس في أن يخطئ فالحياء ليست مثالية و أنه لابد من الخطأ ليصل الإنسان إلى النجاح و انتكر له أخطأ وقعت أنت بها و تعلمت منها ثم نجحت

## 2 شجع مواهبه و هواياته

شجع طفلك على القيام بالعديد من الأنشطة خارج المدرسة بحيث يجد مجالاً يهتم و يبدع فيه مما يجعله يفخر بموهبته و يعزز ثقته بنفسه كالكتابة أو ركوب الخيل أو التصميم و برمجة الكمبيوتر و غيرها

## 8 دعه يقرر

حينما يتعلم طفلك اتخاذ القرارات منذ سن صغيرة فهذا يعزز ثقته بنفسه و ذلك لا يعني بأي حال أن يتخذ قرارات كبيرة. مثال: دعه يقرر ما هو حشاه اللبنة أو من أي مكان تتسوق للبيت تبعاً لما يلائم عمره

# كيف تعزز ثقة طفلك بنفسه



## بنفسه

## 7 شجعه على مساعدة الآخرين

أعطي طفلك جزء من مسؤوليات المنزل مثل مساعدتك في شراء مفاصل المنزل أو ترتيب و اصلاح شي معين داخل المنزل مما يجعل طفلك يحس بأهميته و قيمته و يعزز ثقته بنفسه

## 3 شجعه على حل المشكلات

عندما يأتيك طفلك بمشكلة ما حاول أن تتشاور معه حواراً في كيفية إيجاد حل لهذه المشكلة و ما الذي يمكن حصوله و ما هي العواقب التي ستواجهه و قد تضطر لمساعدته في البداية و لكنه سيتقن المهارة مما يعزز ثقته بنفسه

## 6 دعه يتخيل ما هو مستقبله


ناقش مع طفلك عما يريد أن يكون عندما يكبر و حفز لديه الطموح الكبير و أن باستطاعته الوصول لما يريد إنه هو أراد ذلك فالأطفال الذين يملكون أحلاماً كبيرة تزداد ثقتهم بأنفسهم

## 4 اختر مدرسة طفلك بعناية

دور المدرسة ليس محصوراً بتعليم الرياضيات أو اللغة و العلوم بل لها دور كبير في صقل شخصية طفلك و التأثير على مدى ثقته بنفسه فالمعلم المربي يعزز ثقة طفلك بنفسه و يكتشف مواهبه و ينمّيها

## 5 ركز على النصف الممتلئ من الكأس

بدلاً من إخباره أن كل شي سيكون على ما يرام حاول مساعدته على أن يكون إيجابياً و أن كل مشكلة لها حل فإذا كان محيطاً لأنه لم يقع عليه الإختيار للريق الفصل لكرة القدم ابحت معه الأمور الأخرى التي يتقنها و يتميز فيها

الملاحق: نماذج وتمارين تفاعلية للكوتشينغ  
نموذج الجدول اليومي لمتابعة التمكين الذاتي: 

الصباح:

- ما هدفي لليوم؟

- كيف أشعر الآن؟

- ما القيمة التي أود تفعيلها؟

المساء:

- ماذا أنجزت اليوم؟

- ما التحديات التي واجهتها؟

- كيف سأطور غداً؟

نموذج التمرين الأسبوعي: 

- ما الإنجاز الأكبر لهذا الأسبوع؟

- ما الدرس الذي تعلمته؟

- ما الخطوة القادمة؟

## المراجع

1. Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. 1995.
2. Frankl, Viktor. Man's Search for Meaning.
3. James Clear. Atomic Habits. 2018.
4. Kimsey-House, H. Co-Active Coaching.
5. Neenan, Michael & Dryden, Windy. Cognitive Behavioral Coaching.  
ويُرَجى من الممارسين والقراء الكرام، هذا الإصدار العلمي قابل للتطوير والإثراء المستمر  
التواصل لاقتراحات التحديث  
مع خالص الامتنان

### خاتمة الكتاب


حين بدأنا هذه الرحلة معاً، كانت البداية بسؤال بسيط لكن عميق:  
"من أنا؟"


والآن، وأنت تصل إلى نهاية هذه الصفحات، لعلك لا تملك كل الإجابات، لكنك صرت تملك  
البوصلة... وتلك هي البداية الحقيقية.

لقد تعرّفنا في هذا الكتاب على مفهوم الوعي الذاتي، وكيف يكون هو المفتاح الأول لأي تغيير  
حقيقي، ثم انتقلنا إلى التمكين الذاتي، وتعرّفنا على معناه كقدرة داخلية لا تمنح من الخارج، بل  
تكتشف،

وتنمى  
استخدمنا أدوات الكوتشينغ، طرحنا أسئلة قوية، ومررنا بتمارين تفاعلية ساعدتنا على النظر إلى  
الداخل لا إلى الخارج.  
أعدنا التفكير في المعتقدات، استكشفنا الحوار الداخلي، تعاملنا مع المشاعر، وبنينا نماذج  
للتغيير الواعي والعادات المدروسة

### الرسالة الأخيرة لك:

أنت لست بحاجة لأن تصبح شخصاً آخر، بل بحاجة لأن تعود إلى أفضل نسخة منك.  
وهذه النسخة موجودة بالفعل، تنتظر منك فقط أن تزيل عنها الغبار، وتمنحها الفرصة لتشرق.  
تذكر:   
الوعي هو أن ترى نفسك بوضوح، لا بحكم.

التمكين هو أن تمشي على أرضك بثبات، حتى في وجه العاصفة.  
الرحلة مستمرة... لكنك الآن تسير بخطى أكثر وعياً.  
دعوة مفتوحة: 

لا تجعل هذا الكتاب مجرد تجربة قرائية، بل اجعله منهج حياة.  
ارجع إلى التمارين، أعد قراءة الأسئلة، تحدث إلى ذاتك، واستمر في التعلم والممارسة.  
وأخيراً...

كما يقول مدربو الكوتشينغ:  
"الوعي هو أول خطوة نحو الحرية، والتمكين هو أول خطوة نحو القيادة."  
شكراً لثقتك، وشكراً لذاتك التي قررت أن تبدأ...  
فأجمل الرحلات تبدأ بخطوة واحدة، وقد بدأت.

د. منور عبدالرقيب الصنومي  
مدرب معتمد دولياً  
GTB عضو في البورد العالمي الأمريكي

الصفحة	الموضوع
٢٩:٧	الفصل الأول: مقدمة في الوعي الذاتي و التمكين
٥٢:٣٠	الفصل الثاني: اكتشاف الذات - من أنا؟
٥٨:٥٢	الفصل الثالث: المعتقدات المعيقة و التمكين الداخلي
٧٤:٥٩	الفصل الرابع: أدوات الكوتشينغ في تعزيز الوعي الذاتي

١٠١:٧٥	الفصل الخامس: الحوار الداخلي - كيف نصنع وعينا؟
١٠٢:١٢٠	. الفصل السادس: إدارة المشاعر وبناء التمكين العاطفي
١٣٩:١٢١	الفصل السابع: الكوتشينغ والتحرر من المقارنات والقلق
١٤٩:١٤٠	. الفصل الثامن: خطوات التمكين الذاتي العملي
١٦٤:١٥٠	الفصل التاسع: كيف تدير ذاتك بفعالية؟
١٨١:١٦٥	الفصل العاشر: خطة عملية لتعزيز الثقة بـ النفس
	ملاحق: نماذج وتمارين تفاعلية للكوتشينغ

تم بحمد الله وعونه الإنتهاء  
من هذا الكتاب

بتاريخ

١١/٦/٢٠٢٥م

# الوعي الذاتي والتمكين



تأليف

د. منور عبدالرقيب الصنومي  
إشراف

د. رشيد مرجاني دولة المغرب

