

هابي فامبلي إنستيتوت (مؤسسة الأسرة السعيدة) تقدم

سلسلة الوعي والإدراك

الكتب الثاني

أسباب شغلي؟؟



تأليف مديرة الحياة و العلاقات

باسمين أبو الحسن

إشعارات حقوق التأليف والنشر

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذا اللّيب أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة ميّانتيبة أو كهربائيبة، بما في ذلك التصوير أو التسجيل، أو أي نظام تخزين المعلومات أو استرجاعها دون إذن كتابي من المؤلف.

لمزيد من المعلومات أو للحصول على إذن كتابي لاستخدام أي جزء من هذا اللّيب نتم اطر اسلة إلى: مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبوالحسن ،

بريد إلكتروني: info@happyfamilyinstitute.org

ملاحظات قانونية

الغرض من هذا اللّيب هو تقديم معلومات بشأن المسائل التي نتناوها و كأداة وعي الشخصية. وقد بذت كل المحاولات للتحقق من المعلومات في وقت كتابة هذا اللّيب والمؤلف لا تتحمل أي مسؤولية عن الأخطاء، أو الحذف أو تفسيرات أخرى للموضوع. هذه النتائج دليل من تجربة المؤلف وإذا كان هناك احتياج للمساعدة القانونية أو الطبيبة أو النفسية، ينبغي أن يطلبها القارئ أو المستخدم للّيب من المختصين في هذه المجالات.

هذه الأداة ليست بديلاً لأي نوع من العلاج إذا لزم الأمر. المؤلف لا تتحمل أية مسؤولية عن أي إجراءات تتم من قبل القارئ.

المشري أو القارئ من هذا الدليل يتحمل المسؤولية الكاملة لاستخدام هذه المواد والمعلومات. المؤلف لا تتحمل أية مسؤولية أو تبعث نيابة عن المشري أو القارئ لهذا اللّيب.

شكر وتقدير

أنا ممتنة جدا لعائلي و بالأخص لوالدي المحبة و العظيمة امهندسة ثناء سالم لأنها هي الدعم الرئيسي بالنسبة لي في كل خطوتي. و هي أول من يستمع إلي عندما تراودني أي فكرة ، هي من يشهد خطوتي ويقرأ و يناقش ما أكتب و أقدم للناس، و هي من يقدم النصح و أحياناً يقترح التعديل من خلال نظرتها و آرائها الثاقبة.

كما أشعر بكل الامتنان لجميع عملائي الأحباء لتفئتهم بي. و تعبيرهم عن احتياجانهم هو الحافز لي لخلق و إنتاج هذه المنتجات و البحث عن معرفة المزيد مما يلبي هذه الاحتياجات. أما استخدامهم لهذه المنتجات فهو الوقود مسيرتي في التدريب والكتابة. و ملاحظاتهم بعد الاستخدام هي قيمة عالية للتطوير و التحديث في هذه المنتجات و الخدمات.

وأشعر بالامتنان الأعظم لله الذي هداني إلى هذا الطريق و ووفقي لاتخاذ كل خطوة فيه. و أدعوه أن يتقبل مني سعبي للإصلاح.

باسم أبي الحسن

مديرة الحياة و العلاقات

مقدمة

بأني وقتاً في حياتنا نبدء باستجواب ما نقوم به من عمل من أجل لقمه العيش و ماذا هذا العمل بالذات. وقتاً نشعر فيه فجأة أن ما كنا نعمله يجب و الهتمام لم يعد كذلك بل الأصعب أنه بات يبدو بدون قيمة على الإطلاق.

نظل نسأل أنفسنا ماذا حدث وكيف وصلنا الى هذه النقطة من عدم التحمل. و يكون هذا الشعور انعكاساً مؤثر خارجي أو داخلي.

المؤثرات الخارجية يمكن أن تكون تغير في نوع العمل أو المهام أو المسؤوليات ، أو الإدارة ، أو قواعد أو شروط العمل. بينما المؤثرات الداخلية تعكس التغيير التراكمي الذي يحدث لنا يوماً بعد يوم وبشكل طبيعي جداً ببطء غير ملحوظ و هي الحاجة المتزايدة التي بدأت في النمو داخلياً للوصول إلى الحد الذي لا يمكن التغاضي عنه أكثر من ذلك.

أنا نفسي مررت بنفس التجربة أربع مرات في الحياة المهنية التي تمتد الآن إلى أكثر من خمسة عشر سنة من العمل بدون توقف. و التي اختلفت أثناءها كل الألام المصاحبة لهذه المشاعر المتضاربة من الخوف من هذا الشعور المفاجئ بفقدان القيمة و فقدان الرغبة في العمل إلى الشك في حقيقة هذا الشعور و محاولة التخلص منه بمخاطبة العقل إلى صعوبة اتخاذ القرار وسط جميع المسؤوليات والالتزامات اليومية و الحياتية. بالإضافة إلى الشلل الناجم عن جميع أنواع الخوف الأخرى.

وأخيراً آراء المحيطين بنا والتي قد لا تكون متوافقة أو موافقة لأفكارنا و مشاعرنا التي تعبر عن هويتنا الشخصية (من أنا) و عما نريد أن نحقق في حياتنا.

أضف على خبرتي الشخصية ما اكتسبته من خبرة مضافة حينما ساعدت الكثير من عملائي لسد هذه الفجوة والتحرك خلال هذا الوقت المرح حتى وصولهم إلى المزيد من العمل الممتع و الذي ينسجم مع جوهرهم و يلي احتياجاتهم، من رغبة في التطور

و النمو و الوصول إلى وجهتهم المنشودة. كل ذلك أدى إلى شعوري بالحاجة لخلق و تطوير هذا
المنتج "أسبب شغلي؟"

هذه الأداة الشاملة المفيدة و السهلة والودية الاستخدام تساعدك على تقييم عملك الحالي
والوصول إلى مستويات أعمق من فهم و إدراك احتياجاتك في العمل و من ثم تقييمك
لعملك الحالي و تحديد خطواتك التالية.

"أسبب شغلي؟" هو أداتك للإجابة على السؤال التالي :
"هل أنا بحاجة للبحث عن مكان آخر للعمل؟"

جرب ، واستمتع و اتخذ خطوة.
مع تمنياتي بالتوفيق

باسمين أبو الحسن
مدربة الحياة والعلاقات

في هذا الكتاب

- 2 إشعارات حقوق التأليف والنشر
- 3 شكر وتقدير
- 4 مقدمة
- 6 في هذا الكتاب
- 7 الجزء الأول: لا أحب عملي
- 7 التدريب أ : العوامل
- 8 الجزء الأول: لا أحب عملي
- 8 التدريب ب ؛ الأسباب
- 11 الجزء الثاني : الظروف
- 12 الجزء الثالث: العمل الذي أحلم به
- 13 الجزء الرابع: حقيقة... أحب عملي الحالي هذه الأسباب
- 14 تابع الجزء الرابع: حقيقة... أحب عملي الحالي هذه الأسباب
- 15 الجزء الخامس: هل أحتاج أن أعمل أساساً؟؟
- 16 تابع الجزء الخامس: هل أحتاج أن أعمل أساساً؟؟
- 17 النتيجة
- 18 عن مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن
- 22 "ماذا أبحث للتدريب و اخترته كهدف لحياتي؟"



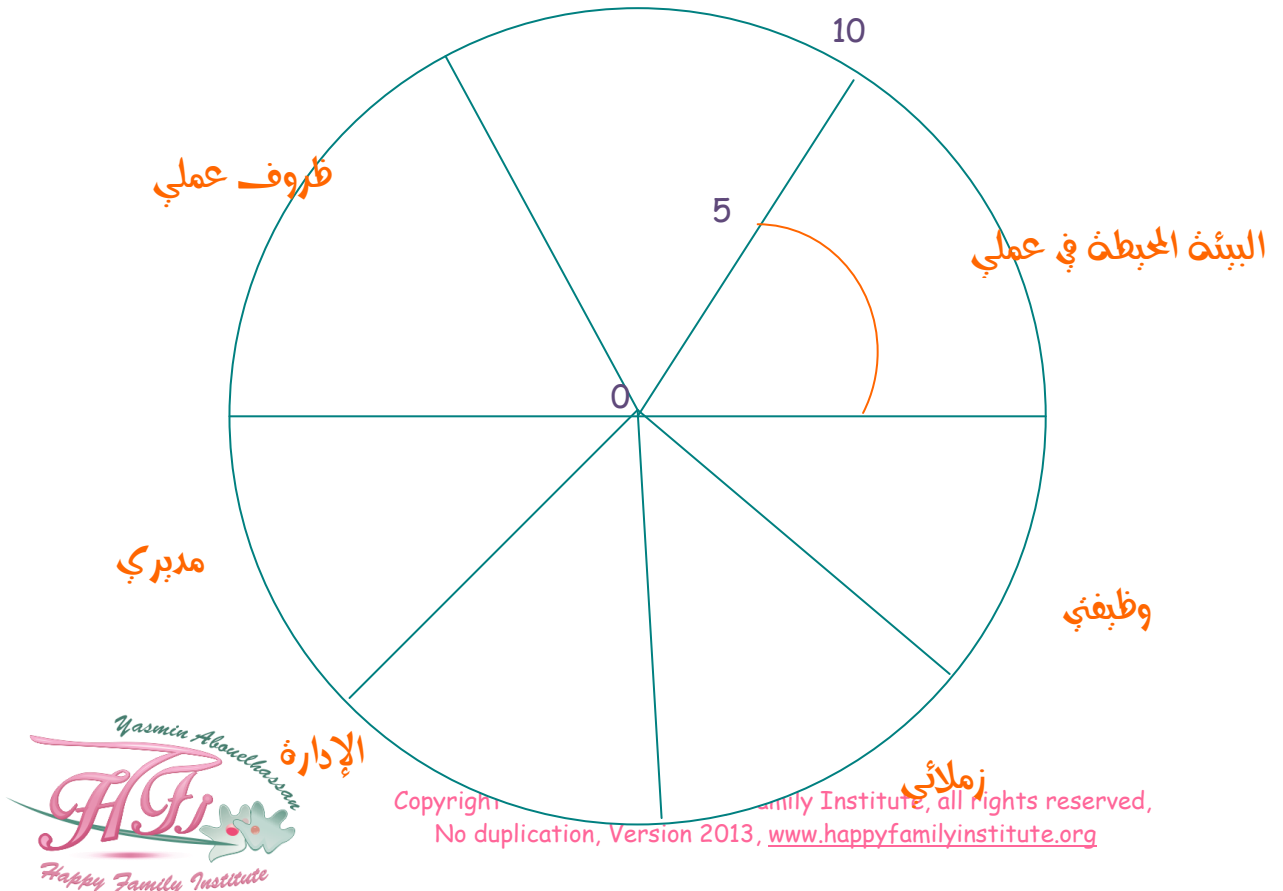
الجزء الأول: لا أحب عملي

قد تفاجأ أن العمل ليس مجرد الوظيفة أو المهام المطلوبة إلينا، بل هو مزيج من الكثير من العوامل المجتمعة التي قد تؤدي إلى السعادة أو البؤس. بالطبع العوامل نفسها لا تملك سلطة التحكم فيما نشعر به و لكن كيف نفكر في هذه العوامل و ما نشعر تجاهها هما ما يشكلان فرقاً ضخماً. دعونا نكتشف معاً ما يحدث معك في العمل الذي تعمله بالتفكير و ملء الإجابات في التدرجات التالية.

التدريب أ : العوامل

الرسم التالي يمثل "عجلة العمل" التي توضح العوامل التي تؤثر على ما نفكر و نشعر به تجاه عملنا الحالي. لكل جزء ارسم قوساً يتدل درجة رضائك عن هذا الجزء من عملك (امثل بوضع أن درجة الرضا عن بيئة العمل هي 50%) تستطيع إعادة رسم "عجلة العمل" و استخدام لون مختلف لكل جزء و تظليل مساحة الرضا حتى تستطيع بسهولة أن تأخذ فكرة عما يجري في عملك الحالي.

مكان عملي





الجزء الأول: لا أحب عملي

التدريب ؛ الأسباب

لا أحب البيئة المحيطة في عملي لهذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب مكان عملي لهذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب مديري هذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب الإدارة في عملي لهذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب زملائي في العمل لهذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب ظروف عملي لهذه الأسباب

- أ.
ب.
ج.
د.
هـ.

لا أحب وظيفتي لهذه الأسباب

- ليس لها صلة بجزائي.
 - ليس بها التحديات الكافية.
 - بها الكثير من المخاطر و لا أحب المخاطرة.
 - بها الكثير من إطلاق اليد و لا استمتع بتحمل المسؤولية.
 - لا تسمح بالكثير من إطلاق اليد و الاختيارات و أنا استمتع بتحمل المسؤولية و المخاطرة.
 - وظيفتي مقيّدة و أنا أحب بشدة أن أكون مسؤولاً عن بعض المهام من الألف إلى الياء.
 - ليس عندي حدود واضحة لمهامي و مسؤولياتي.
 - يوجد من يتدخل في عملي.
 - أحس أنني غير متوائمة مع البيئة المحيطة في عملي.
 - أحس بوحدة في تأدية الوظيفة (لا مساندة ، لا نصيح ، لا أحد ألبأ له في حالة الاحتياج أو المشاكل)
 - وظيفتي مملة . (ليس بها تجديده ، ليس بها مهام مختلفة ، لا مجال للتعلم ، لا مجال للتطوير)
- إجمالي النقاط لعدم حبي لوظيفتي هي من 11

التقييم*

* فيم كل جملة
من صفر (الأقل) إلى عشرة (الأكثر)

من هذا التقييم أدركت أنني

أنا حقيقتي (أعشق - أحب - لا أحب - أكره) مكان عملي

أنا حقيقتي (أعشق - أحب - لا أحب - أكره) البيئة المحيطة في عملي

	أنا حقيقةً (أعشفتُ - أحب - لا أحب - أكره) ظروف (شروط) عملي
	أنا حقيقةً (أعشفتُ - أحب - لا أحب - أكره) وظيفتي
	أنا حقيقةً (أعشفتُ - أحب - لا أحب - أكره) الإدارة
	أنا حقيقةً (أعشفتُ - أحب - لا أحب - أكره) مديري
	أنا حقيقةً (أعشفتُ - أحب - لا أحب - أكره) زملائي في العمل
	إجمالي النقاط

الجزء الثاني : الظروف



سأترك عملي الحالي غداً إذا:

- أ.
- ب.
- ج.
- د.
- هـ.
- و.

أنا حالياً مستمر في عملي لهذه الأسباب:

- أ.
- ب.
- ج.
- د.
- هـ.
- و.

الإجابة على هذا الجزء جعلتني أدرك أنني مازلت
منحماً عملي الحالي كباقة واحدة و قد لا يكون هذا
الوقت هو المناسب للتغيير.

لا

نعم



سأستمر في عملي الحالي بسعادة إذا:

- أ.
- ب.
- ج.
- د.
- هـ.
- و.

الجزء الثالث: العمل الذي أحلم به
أفضل مكان أحلم أن أعمل به



هو:

وظيفتي المثلية في مكان العمل الذي أحلم به هي الوظيفة التي من خلالها أستطيع: أ. ب. ج. د. هـ. و. ز. ح. ط.	اعتبر هذا المكان "الأفضل" لهذه الأسباب: أ. ب. ج. د. هـ. و. ز. ح. ط. ي.
--	--

الإجابة على الجزء الثالث أتاحت لي أن أحلم. حلمي عن عملي ساعدني على أن أفهم ما
أحتاجه في العمل. حلمي جعلني أدرك أنني أستطيع أن أجد عمل آخر / مكان آخر

لا

نعم



الجزء الرابع: حقيقة... أحب عملي الحالي لهذه الأسباب



إدارة الشركة جيدة

- ناجحة
- ذات صيت و سمعة جيدة (معروفة)
- مستقرة
- حكيمة
- عادلة
- تسمح بالنمو و التطور
- تحسن استخدام و توظيف قدرات موظفيها
- تستثمر في اطوارد البشرية
- لها سياسة داخلية واضحة للقواعد ، و املهام
- ، و طرق و شروط الثواب و العقاب
- لها رؤية و أهداف و معدلات تقدم واضحة
- إجمالي تقديري لإدارة الشركة هي... من عشرة

مديري مدير جيد

- ذو علم
 - طيب
 - عادل
 - منفتح
 - فذوة و مثل أعلى
 - محترم
 - يستثمر في البشر
 - يستثمر في
 - يعلمني
 - يشجعني
- إجمالي تقديري لمديري هي من عشرة

تابع الجزء الرابع: حقيقة... أحب عملي الحالي لهذه الأسباب



<p>بيئة العمل صحية</p> <p><input type="radio"/> تسمح و تشجع على التعلم</p> <p><input type="radio"/> مشجعة</p> <p><input type="radio"/> تمكن من اتخاذ القرارات</p> <p><input type="radio"/> تقدر الاختلافات</p> <p><input type="radio"/> نفوس</p> <p><input type="radio"/> عادلة</p> <p><input type="radio"/> تسمح بالتعرض لخبرات مختلفة</p> <p><input type="radio"/> تسمح بالتعرض لثقافات مختلفة</p> <p><input type="radio"/> تحترم و تطبق أخلاقيات العمل</p> <p><input type="radio"/> تحترم الحدود الخاصة بكل وظيفة</p> <p>إجمالي تقديري لبيئة العمل هي.... من عشرة</p>	<p>زملائي</p> <p><input type="radio"/> أكفاء</p> <p><input type="radio"/> على استعداد للتعلم و التطور</p> <p><input type="radio"/> متوافقون معي</p> <p><input type="radio"/> متعاونون</p> <p><input type="radio"/> محترمون</p> <p><input type="radio"/> مساندون</p> <p><input type="radio"/> على خلق</p> <p><input type="radio"/> ناجحون</p> <p><input type="radio"/> طيبون</p> <p><input type="radio"/> ودودون</p> <p>إجمالي تقديري لزملائي هي.... من عشرة</p>
<p>مزايا إضافية</p> <p><input type="radio"/> تأمين صحي</p> <p><input type="radio"/> تأمين على الحياة</p> <p><input type="radio"/> تسهيلات مع خدمات أخرى</p> <p><input type="radio"/> تأمينات اجتماعية</p> <p><input type="radio"/> إجازة سنوية</p> <p>إجمالي تقديري للمزايا الأخرى هي.... من خمسة</p>	<p>ظروف العمل مناسبة</p> <p><input type="radio"/> ساعات العمل</p> <p><input type="radio"/> أرباح العمل (الإجازات)</p> <p><input type="radio"/> سرعة العمل</p> <p><input type="radio"/> منطقت العمل</p> <p><input type="radio"/> وسائل النقل</p> <p>إجمالي موائمة ظروف عملي لي هي.... من خمسة</p>

الجزء الخامس: هل أحتاج أن أعمل أساساً؟؟



احتياجات اجتماعية

- احتاج لرؤية بشر آخرين
- احتاج أن أتلقى مع بشر آخرين
- في العمل، أشارك بإبداء آرائي و أفكاري
- أستطيع أن أعبر عن نفسي
- من خلال عملي أستطيع مساعدة الآخرين

الثقة بالنفس

- أهتم بشكلي و حجمي (الحفاظ على وزني)
- عند ذهابي لعملي
- بجرؤي لعملي أطلع على أزياء العصر و قد أسأرها
- بجرؤي لعملي أستطيع الاطلاع على الأحداث العاطفية و المحلقة و مناقشتها
- حينما أعمل إدراكي يتوسع
- حينما أعمل أكون أبا / أما مواكباً للعصر
- حينما أعمل أكون أبا / أما نافعا لأولادي
- حينما أعمل أكون أبا / أما داعماً لأولادي
- بالخبرة و العلاقات
- أحس بثقة في نفسي أكثر حينما أذهب للعمل

قيمة الذاتية

- أريد أن أشعر أنني أضيف قيمة.
- حينما أعمل أشعر أنني ذو قيمة.
- حينما أعمل أحس أنني أكثر نبلاً.
- أشعر بتميز و تقدير و أمل حينما أعمل.

احتياجات مادية

- احتاج للمال
- حينما أعمل أستطيع الحصول على قروض إن
- احتجت بضمان عملي أو دخلي
- حينما أعمل أستطيع الحصول على بطاقات
- إئتمان بضمان عملي أو دخلي
- حينما أعمل أكون قادراً على تسديد ما علي من
- التزامات مادية
- حينما أعمل أستطيع الإرتخار
- عملي يساعدي في الحصول على أفضل العروض
- حينما أعمل أو أتقاعد عند اللزوم ، أستطيع أن
- أعيش في مستوى معنوم (بناسيني)

تابع الجزء الخامس: هل أحتاج أن أعمل أساساً؟؟



إجابتي للجزء الرابع جعلتني أدرك أنني أحب عملي و
أستمتع بكثر من المزايا التي توفي احتياجاتي.

نعم لا



الفنائة بعملتي

- أحب نوع العمل الذي أقوم به
- أتتعلم مهارات جديدة
- يوجد مساحة للترفي
- أعلم مآلتي في شركتي
- أستطيع أن أوثر إيجابياً في عملي
- يوجد تفاهم حينما نحدث أخطاء
- أحظي بأجر مناسب لاحتياجاتي
- أحظي بمآقات و زيادات
- إجمالي فنائتي بعملتي هي من ثمانية

احتياجات أخرى

- أريد أن أخرج من منزلي كل يوم
- أريد أن أبعي نفسي مشغولاً بشئ ذي قيمة

التطور

- استمتع بتعلم مهارات جديدة
- استمتع تطبيق ما أتعلمه

أحتاج أن أعمل لأسباب أخرى هي:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

بإجابتي للجزء الخامس أدركت أنني احتاج أن أعمل

لا نعم



النتيجة



إنتهائي من تقييمي لعملي جعلني أدرك
أنني الآن على استعداد (لقبول / لتغيير) عملي الحالي

إذا قررت أن تغير عملك و تحتاج للمساعدة نستطيع أن نستعين بمدرّب خاص بك.
لتعین مدرّبك ادخل على موقع www.happyfamilyinstitute.org
أو اتصل بتليفون رقم 27010415-27002715 (202)

إذا قررت أن تستمر في عملك الحالي و لكن هناك أمور لا زالت تضايقك أو تحتاج أن نتأقلم عليها أو
نتعامل معها بشكل أفضل ، نستطيع أن أن نستعين بمدرّب الخاص.

لتعین مدرّبك ادخل على موقع www.happyfamilyinstitute.org
أو اتصل بتليفون رقم 27010415-27002715 (202)

شكراً لاستخدامك لمنتجات هاي فاميلي إنستيتيوت
لمزيد من المعلومات أو لإرسال مقترحاتك أرسلنا على
Info@happyfamilyinstitute.org



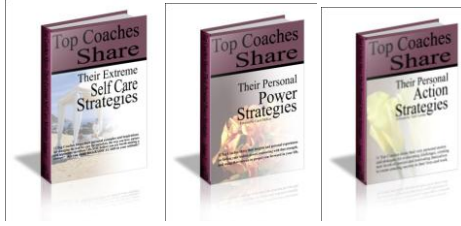
عن مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن

باسمين مديرة حياة و علاقات محترفة، متحدثة مثيرة للحماس و مؤلفة. وكرست جهودها و فكرها لخدمة العلاقات الفاشلة المتفشية في المجتمع من خلال اتمارسه الفعليه و التدريب والبرامج و ورش العمل.

لتعرف أكثر عن باسمين أبو الحسن زر موقعنا:

www.happyfamilyinstitute.org

باسمين كاتبة شاركت في تأليف سلسلة كتب
"توب كوشنر شير" (أعلى المدربين بشاركو)
الكتاب الأول ، الكتاب الثاني ، الكتاب الثالث



مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن ألفت بعض الكتب باللغتين العربية و الإنجليزية تستطيع

فراءتها هنا.



بملاك أيضا الانضمام إلى مجموعات باسمين أبو الحسن على الفيسبوك:

لتدريب الحياة في مصر Life Coaching in Egypt و تدريب العلاقات في مصر Relationship Coaching In Egypt و

صفحة مؤسسة الأسرة السعيدة Happy Family Institute

تستطيع أن تشاهدها و تستمع إليها على بالبحث باسمها: YouTube باسمين أبو الحسن أو تشاهد العلاقات مجمعة على موقعنا

www.happyfamilyinstitute.org

الحافز

و لأنني أم فقدت باث عقلي مشغولا بما يجب علي أن أعلمه لابني حتى يعينه في حياته القادمة و كيف أن ما أعلمه إياه بلفظه و يعينه سواء كنت أنا على قيد الحياة أم لا . إلى جانب أن ما أعلمه إياه لا بد أن يكون فيه من اطرونه ما يسمح له



Copyright ©2007-2013, Happy Family Institute, all rights reserved,
No duplication, Version 2013, www.happyfamilyinstitute.org

بفهم وجهات نظر قد تكون مختلفه و كيف يستطيع بعقله و قلبه إنتقاء ما يفيدهم مما يضره، كيف أيضا يستطيع ألا يجلم على من حوله من منظوره الشخصي و كيف ينسج أفقه لإدراك المغمزى من معجزات الله سبحانه و تعالى في اللون و الخلق.

زاد من هذا الدافع و قوته يفيني أنني لن أعيش للأبد و بالتالي علي أن أبدأ مع كل يوم أعيشه و لابس عندما يلبس أو يفهم أكثر. و بدأت منذ لحظة الإدراك هذه و تزامنت الأسئلة في ذهني، ما هي الملوّنات و المهارات التي يحتاجها ابني ليكمل حياته بسعادة و توازن سواء في بلدنا الحبيب أو أي بقعة أخرى على أرض الله الواسعة؟ هل هي علوم الدين؟ هل هي العلوم المدرسية؟ اللغات؟ الرياضة البدنية؟ ماذا؟ هل هناك خليط سري يضمن هذا النجاح و السعادة و الرضا؟ كيف لي أن أحقق هذا؟ ما أعلمه يفينا الآن أنني بدأت و أنني أتعلم يوما بعد يوم و أطبق ما أتعلمه مع ابني و أهلي وأصدقائنا و زملائنا و أنا على أتم الاستعداد للتعبيل و التغيير حسب ما أجد من ردود الأفعال.

الهبات

لقد ألهمني الله عز و جل و أعانني على ألا أركز على همومي الشخصية أو أجزائي أو ما اعتير أنه ينقصني أو يميز غيري علي، بل على العكس أعانني الله سبحانه على أن أركز اهتمامي على من حولي من أهل و أصدقاء و أحاول أن أكون عوناً لهم. من نعم الله علي أنني اخترت استعمال نعمته الإنصات في أن أنصت لمشاكل و هموم وألام و مخاوف من حولي، و نعمته الاحساس بالتغير في فهم أحاسيسهم و مشاعرهم و نعمته العطاء في محاولة معاونتهم على أن يحفظوا ما ينشدوه و ما يبحثوا عنه في حياتهم. إنني أتمنى ألا يتألم أي إنسان سواء بالألم مماثلت ما قابلته أنا أو لتغيرها و مع هذا أدرك تماماً أنني غير مسئولة عن أي إنسان و اختياراته عدا نفسي. بالنسبة لي لقد وجدت هدفي و ما أنشد أن أقدمه في حياتي في مهنة تدريب الحياة ، وبقنا الله جميعاً في سعينا لحياة أفضل و أسعد و أكثر توازناً.

الرؤية:

و مع هذا لا تكتمل هذه السعادة إلا مع حسن التواصل مع العالم من حولنا. و بما أننا جزء من العالم فتعاملتنا مع الآخرين و تفنننا على وجهات نظر مختلفه و تقديرنا و احترامنا لاختلافاتنا هي أجزاء من مهارات كثيرة نحتاجها حتى نحيا حياة سعيدة. و في مجتمعاتنا هناك مهارات أساسية يحتاجها الفرد حتى يحيا حياة أسعد و أكثر توازناً و لكننا نفتقد وجودها و فلما نجد من يعلمنا إياها أهملها اطرونه و التغيير و المسئولية.

تعتبر اطرونت من أهم الخواص التي نفتقدتها في تعلمنا و نشأتنا و تربيتنا و خوفنا العارم من التغيير بفق حائلا دون تحسن كثير من أوضاعنا. و مواجهت المشاكل و تحمل مسئولية كل ما يجري في حياتنا و كيف نسير و ما نؤول إليه حياتنا دون إلقاء اللوم على الآخرين من أهل أو أقارب أو زملاء في العمل أو الظروف أو أي شيء آخر. نحتاج أن نعي أننا نتعلم ما يجب أن يكون عليه العالم من أخلاقيات و مثل في التعاملات الشخصية و العامة و نحتاج أن نعرف ما نعلمه بالواقع الحقيقي و نواجه الحياة الحقيقية بكل ما فيها من صراعات معقولة و غير معقولة ، مختلف الشك و الحمية فتكون ردود أفعالنا متباينة إما بمحاولة فرض ما تعلمناه ، أو برفض ما نراه و مواجهته بنصب في الرأي أو انتقادات أو إصدار أحكام قد تصل إلى صراعات في المنزل الواحد و الأسرة و الشارع و العمل و إما بخار الاعتزال و الانزواء بعيدا طائين أن نجذب امشاكل أو نجذب مواجهتها و نركها للزمن كقبل جلها

و في أحوال أخرى يكون الحل من وجهة نظر البعض هو التساؤل و التشكيك فيما تعلمه و هنا أيضا يختلف البشر فالبعض يأخذ اتجاهها معاكسا تماما ما تعلمه فلنا منه أن هذا هو الحل و البعض يبقى في حيرة و ترح بين ما يواجهه من تباين فنحسه فافد للهوية و للأسس و المبادئ التي تساعده على اختبار طريقه. كثير من الأمثلة الأخرى قد نجدها و قد نجدها أنت و أنا في حياتنا اليومية. بغير عدد البشر و اختلاف المؤثرات نجد اختلاف في ردود الأفعال.

دورنا في هذه اللحظة يبدأ أولا بالمعرفة و الوعي بأن الأوضاع ليست هي الأنسب لنا فباسا بما تعلمناه أو بما نعلم به و الذي يختلف في كثير من الأحيان بين الناس و المجتمعات و الشعوب و يتفق في أحيان أخرى.

و بدلا من أن نصاب بالصدمات الواحدة تلو الأخرى و نرتي لحالنا أو نفع فريسة للإحساس بالأس أو نفقد الثقة في أنفسنا أو في من حولنا ، نتعلم أنه بلفينا شرفا و فخرا نعمة الله علينا بالعلم و الفهم و الحكمة و التمييز بين ما هو حالي و ما نعلم به.

ثم يأتي دور العقل ثانياً في محاولة تحسين الأوضاع التي لا نرضاها باللين و الرفق و الحكمة و الطو عطف الحسنة و قبل كل هذا بالقدرة الصالحة. و قبل أن نطلب من غيرنا تغيير ما هو عليه، علينا الصديق مع أنفسنا فيما نحن عليه و فبرتنا و ثباتنا في أن نغير ما بأنفسنا أولا.

و إن لم نستطع في هذا الوقت أن نغير غير أنفسنا و إذا إحسنا بغيرم القدرة على التأثير في غيرنا بشكل إيجابي و في نطاق أوسع فلنرنا نملك هذه النعمة الساحرة الخلابت التي هي النواة

لكل جديد و هي نعمه الخلم. فدرتنا على أن نعلم بأوضاع أفضل لنا و نغيرنا نعلم نعمه كبيره بفقر إليها كثير من البشر. و بلمن الاعجاز من وجهه نظري في هذه النعمه التي أنعم بها الله على الإنسان في أننا حين نؤمن بالخلم و نؤمن بقدرتنا على تخفيفه برسوخ في أذهاننا و يتحول من مجرد حلم إلى هدف ، هدف كبير و جميل و جليل. لا بهم إن كان صغيراً أو كبيراً فبالسا بأحلام الآخرين و لكنه هدف يستحق السعي و العمل لتخفيفه. من هنا يكون لحياتنا معنى أعمق بكثير أكثر و أكبر من مجرد الحركة الميكانيكية الأوتوماتيكية التي نجعلنا أشبه بالدمى المطرحة و التي تعجز عن التفكير و التحليل و التفهيم و تعديل المسار .

الحياة أعمق بكثير من مجرد الذهاب للعمل و العودة للمنزل و الانتشغال بمتطلبات الحياة اليومية. الهدف الذي نسعى إليه يجعل حياتنا تستحق نعمه العيش و تستحق نعمه السعي. ومع مولد كل يوم جديد و بزوغ كل شمس و نهار بتجدد الأمل في عون الله سبحانه و تعالى من يسعى في هذه الحياة لتخفيف حياة أفضل و أسعد و أكثر توازناً.

باسم أبي الحسن

لمزيد من المعلومات أو للحجز ارسل طلبك على info@happyfamilyinstitute.org

أو قم بزيارة الموقع www.happyfamilyinstitute.org



Copyright ©2007-2013, Happy Family Institute, all rights reserved,
No duplication, Version 2013, www.happyfamilyinstitute.org

عشر أسباب هي إجابتي للسؤال الدائم

"لماذا انجھت للتدريب و اخترته كهدف لحياتي؟"

أسباب شخصية

- أ. نفسي؛ بعد مروري بالأم رحلة طلاق غير متوقعة أردت مجالاً للعمل بآقل لي التعلم و التطوير و اكتساب الخبرات الحياتية اللازمة مثل إعادة اختيار شريك الحياة الأصح و كيف أحيا سعيدة سواء تزوجت ثانية أم لم أتزوج.
- ب. لاني؛ أردت مجالاً للعمل بسمح لي بالتعلم و التطوير لأربي ابني حتى يصبح رجلاً صحيحاً بمعنى الكلمة، أريه ليصبح زوجاً صالحاً و أباً صالحاً و عبداً لله صالحاً و عضواً نافعاً لنفسه و أهله و بلده و أمنه و يستطيع التعامل مع أي تحديات تقابله في حياته بصحة و نجاح.

أسباب هدمية

- ج. أردت مجالاً مهنيًا يساعده الناس في حياتهم الشخصية الملهمة المتديبة نتيجة الجهل و الإهمال. و هذا التردّي و الإهمال يؤدي للآبث و الجريمة و سقوط الشعوب.
- د. أردت أن أقدم خدمة:

- تُثري حياة الناس و نسمح لهم بالاستمتاع بأنفسهم و بهم بلونوا و بما يملأوا من نعم و يستمتعوا بحياتهم و ذوبهم.
- لا تؤثر فقط على منلقى الخدمة بل يمتد تأثيرها الإيجابي على كل من يتعامل معهم و يكون في دائرة علاقاتهم من أهل أو أصدقاء أو زملاء أو مرؤسين أو غيرهم.
- يكون لها دوراً فعالاً لجعل العالم مكاناً رائعاً للعيش و الحياة عن طريق مساعدة الناس لإفشاء السلام و التناغم و الحب و السعادة لبس كلمات رنانة بل بالعمل و اتمارسه الحقيقية.

- تكون مهمته و أساسية للإرتقاء بمستوى حياة الناس في كافة النواحي.
- أردت أن يكون لي تأثيراً فاعلاً للحد من معدلات الطلاق، و إنقاذ الأطفال من براثن جهالة الآباء بالترية و إستعادة شبكات العلاقات الصحية.

ذ. أردت أن أنشر الوعي الشخصي، و امسؤولية الشخصية و القدرة على "اختيار" السعادة.
 ر. في عالم المؤسسات المتغيرة، أردت مجالاً للعمل يتعامل مع مشاكل الموظفين الشخصية و الحياتية و التي تؤثر على كفاءتهم و تغير من منظور الشركات فبدأت التعامل معهم بصفتهم بشراً و بأن العمل و العائلة يسيران جنباً لجنب و بنفس الأهمية من أجل كفاءة و إيقان و وولاء للعمل و للمؤسسات.

أسباب احترازية:

- ز. رؤية مستقبلية؛ أردت مجالاً للعمل لا يبلى و لا يتقادم. أردت أن أقدم خدمة بظل الناس في احتياج لها.
- س. أردت مجالاً للعمل يمنح التعلم و تآوين صدقات مع زملاء في العالم كله ممن يتشاركون في عقول و طموحات متقاربة و متشابهة.
- ش. أردت مجالاً للعمل يسمح لي بمرونتي في الوقت و تنوع في الملام و مساحتي للإبداع و تطور و نمو لا نهائي و غير محدود.

اخترت تدريب الحياة و العلاقات

و شرفت بتقديم خدمات تدريب الحياة و العلاقات في بلدي مصر.

باسم أبو الحسن

مديرة الحياة و العلاقات و مؤسسة و رئيسة معهد الأسرة السعيدة (هاني فاميلي إنستيتوت)
 طيزيد من المعلومات رجاء التكرم بزيارة موقعي www.happyfamilyinstitute.org

لا يجوز نقل أو تعديل أي من محتويات هذا اللب إلا بإذن كتابي من اطلهتسة باسم أبو الحسن
 يخضع هذا اللب لقوانين هابة اطللثة الفلثة



Copyright©2005-2013 All rights reserved



Copyright ©2007-2013, Happy Family Institute, all rights reserved,
 No duplication, Version 2013, www.happyfamilyinstitute.org

مع خبات Happy Family Institute

لمزيد من المعلومات أو للحجز ارسل طلبك على info@happyfamilyinstitute.org
أو قم بزيارة الموقع www.happyfamilyinstitute.org



Copyright ©2007-2013, Happy Family Institute, all rights reserved,
No duplication, Version 2013, www.happyfamilyinstitute.org

هابي فامبلي إنستيتيوت (مؤسسة الأسرة السعيدة)

هي مؤسسة علي شبكة اطلومات ، مصربة الجنسية، و هي الأولى في مصر التي تقوم بخدمه تدريب الحياه و تؤمن بأن التغيير للأحسن يبدأ من داخل كل منا .

حتى نحقق مجتمع أفضل لابد أن نبدأ بإحداث تغييرات إيجابية بسيطة جدا في أنفسنا الواحدة تلو الأخرى و مع العمل الجاد و الإصرار و الاستمتاع بهذه الرحلة الداخليه لكك منا، بسنطيع كل منا أن نكتشف ما خلق له و دوره في هذا المجتمع.

بعدها فقط يبدأ كل منا في وضع خطة لتنفيذ ما خلق له ، خطة قابلة للتطبيق و مبنية علي أسس علمية و متوافقة معك أنت لأنها خطتك أنت لذا فإن تحقيقها مؤخر طالما بذلت ما تحتاجه من نية، جهد صادق ، فكر ، حافز ، ووقت وغيرها من الموارد اللزومه للتنفيذ.

سلسلة الوعي و الإدراك

سلسلة الوعي الإدراك هي سلسلة كتيبات صغيرة بسيطة الهدف منها نشر الوعي و

الإدراك لكك مواطن.

الكتيب الثاني : أسباب شعلي؟؟

"أسباب شعلي؟؟" هو أداة للإجابة على السؤال التالي:

هل أنا بحاجة للبحث عن مكان جديد للعمل؟؟

أو بمعنى آخر

أستمر في عملي أم أتركه؟



مدربة الحياه و العلاقات باسمين أبوالحسن

باسمين مدربة حياه و علاقات محترفة، متحدثه مثيره للحماس و مؤلفة. وكرست جهدها و

فكرها لكسر حلقة العلاقات الفاشلة المتفشية في المجتمع من خلال اتمارسه الفعليه و

التدريب والبرامج و ورش العمل.