

هابي فاميلي إنستيتيوت (مؤسسة الأسرة السعيدة) تُقدم

سلسلة الوعي و الإدراك

الكتيب الرابع

يني و يينك



تأليف مدربة الحياة و العلاقات

ياسمين أبو الحسن

إشعارات حقوق التأليف والنشر

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذا الكتيب أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة ميكانيكية أو كهربائية، بما في ذلك التصوير أو التسجيل، أو أي نظام تخزين معلومات أو استرجاعها دون إذن خطي من المؤلف.

لمزيد من المعلومات أو للحصول على إذن كتابي لاستخدام أي جزء من هذا

الكتيب تتم إمراسلة إلى: مدرسة الحياة و العلاقات ياسمين أبو الحسن ،

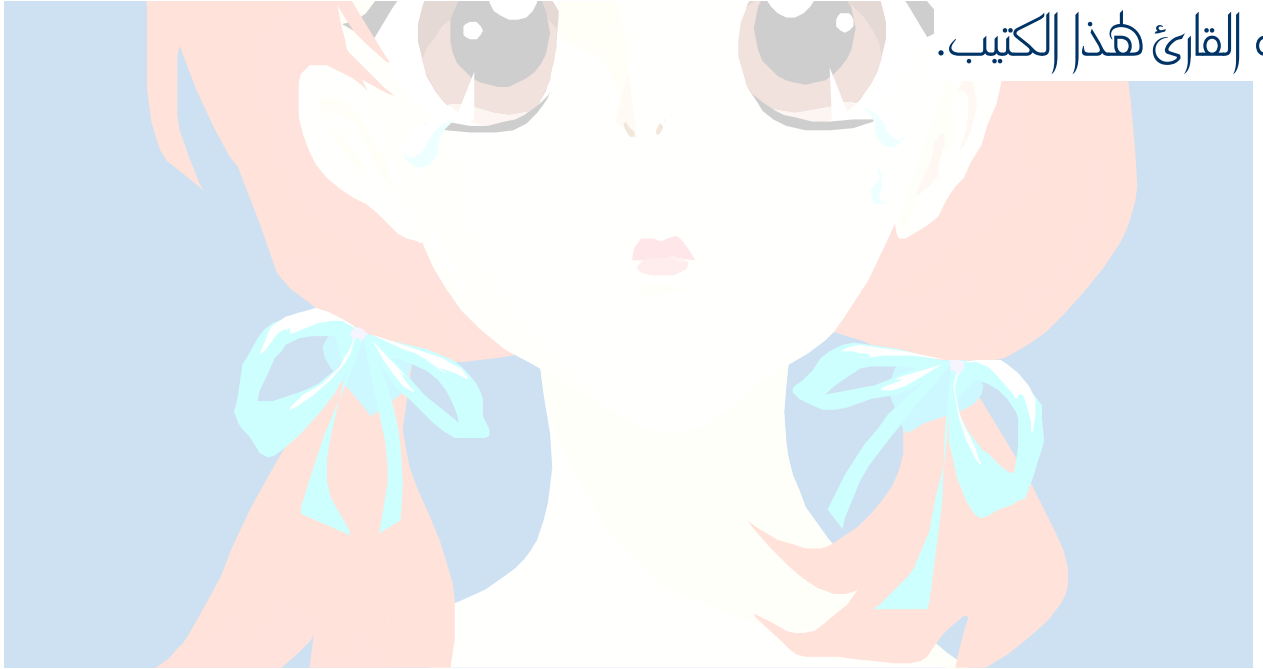
بريد إلكتروني: info@happyfamilyinstitute.org



ملاحظات قانونية

الغرض من هذا الكتيب هو تقديم معلومات بشأن أسئلة التي تتناوها وكأداة وعي الشخصية. وقد بذلت مؤلفة كل محاولات للتحقق من المعلومات في وقت كتابة هذا الكتيب ومؤلفة لا تتحمل أي مسؤولية عن الأخطاء، أو الحذف أو تفسيرات أخرى للموضوع. هذه النتائج دليل من تجربة مؤلفة وإذا كان هناك احتياج لمساعدة القانونية أو الطيب أو النفسية، ينبغي أن يطلبها القارئ أو المستخدم للكتيب من متخصصين في هذه المجالات. هذه الأداة ليست بديلاً لأي نوع من العلاج إذا لزم الأمر. مؤلفة لا تتحمل أية مسؤولية عن أي إجراءات تتم من قبل القارئ.

المشتري أو القارئ من هذا الدليل يتحمل مسؤولية الكاملة لاستخدام هذه المواد والمعلومات. مؤلفة لا تتحمل أية مسؤولية أو تبعات نيابة عن المشتري أو القارئ هذا الكتيب.



شكر وتقدير

أنا ممتنة جداً لعائتي و بالأخص لوالدي المحبة و العظيمة إلهندسة ثناء سالم لأنها هي الدعم الرئيسي بالنسبة لي في كل خطواتي.

هي أول من يستمع إلي عندما تراودني أي فكرة ، هي من يشهد خطواتي 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 الأحياء لثقتهم بي. و تعبيرهم عن احتياجاتهم هو الحافز لي لخلق و إنتاج هذه المنتجات و البحث عن معرفة المزيد مما يلبي هذه الاحتياجات. أما استخدامهم هذه المنتجات فهو الوقود لمسيرتي في التدريب و الكتابة. و ملاحظاتهم بعد الاستخدام هي قيمة عالية للتطوير و التحديث في هذه المنتجات و الخدمات.

و أشعر بالامتنان الأعظم لله الذي هدايني إلى هذا الطريق و ووفقني لاتخاذ كل خطوة فيه. و أدعوه أن يتقبل مني سعبي للإصلاح.

ياسمين أبو الحسن

مدربة الحياة و العلاقات

في هذا الكتيب:

- 3..... شكر وتقدير
- 8..... نظرة الناس لي:
- 8..... نظرتي لنفسي:
- 8..... لمقارنات:
- 9..... الاختيارات:
- 9..... الوحدة:
- 9..... ماذا أفعل؟؟
- 11..... "بناء العلاقة بيني و بين نفسي"
- 13..... الخطوة الأولى
- 13..... الخطوة الثانية
- 13..... الخطوة الثالثة
- 13..... الخطوة الرابعة
- 14..... الخطوة الخامسة
- 15..... عن مدربة الحياة و العلاقات ياسمين أبو الحسن



صديقتي العزيزة بنوتة تبلغ ستة عشر عاما و ليست هي الصديقة الوحيدة لي في هذا السن بل كل البنات في هذه المرحلة العمرية أصدقائي و أحبائي.

أنت إلي صديقتي بمجرد معرفتها أني على استعداد لسماعها و تقبلها كما هي بكل ما فيها و بكل ما تشعر به. أنت إلي صديقتي مليئة بأشياء جميلة تختبئ داخل عباءة هائلة من الاضطراب و القلق و عدم الثقة بالنفس. بداخلها صراع بين هاتفين أحدهما يؤكد كيانها و الآخر يزعزعها. نظراتها فيها حيرة و شك في قدراتها و في جدارتها بالحب و التقدير. عيناها تبحث عن من يشعرها بالاطمئنان و الاستقرار و بكونها فريدة و غالية و تستحق التقدير.

أسمعها تتكلم بسرعة و رعدة. قلبي معها تماما يحس بها و يشفق عليها و لكني لا أخاف عليها بل أثق بقدراتها و أعلم أن ما تعانيه ضروري لحياتها و نمو شخصيتها فها هي أول بشائر النمو: القلق، و الاضطراب و التخبط.

نعم ممكن أن يكون هذا مؤشرا إيجابيا لأنه يعني أننا سنبحث عن مخرج لأن هذا الشعور إن استمر ممكن أن يقضي علينا تماما..

و لا يأتِي النور إلا بعد ظلمة و لا يأتِي العلم إلا بعد محاربة الجهل و لا يأتِي
ازدهار إلا بعد حروب و ظلم و فساد .

هنا سأقدم لك إخراج من وجهة نظري و لك الحرية في أن تقرئه أو تقبله أو
تجربه أو تعديله بما يناسبك أو تتجاهليه . لأن في الحقيقة كل منا يملك حرية
الاختيار و علينا أن نتحمل مسؤولية و نتائج اختيارنا .

صديقتي العزيزة سمعتك تتحدثين عن بعض ما تعانينه و لعلني كما أذكره يتركز
في النقاط الآتية:



نظرة الناس لي:

كل من حولي يقول لي أنني "غريبة" - أفكار غريبة - طموحاتي غريبة - مشاعري غريبة

نعم أشعر أنني مختلفة لأنني أفكر و أرى ما حولي و أجد أن الكثير ممكن أن يتحسن. أرى فراغاً في العقول و القلوب - أرى أوقاتاً مهدورة - أجد أراءً مهمشة- أرى تركيزاً على المظهر و المقتنيات و الكماليات و الجوهر مهملاً. نعم أشعر أنني "غريبة" بينهم و لكني أشعر بداخلي أن هذا هو ما أنا عليه - ما أفكر به هو اختياري - و أنا اختار أن يكون لي دوراً في الحياة- أريد أن أكون فعالة و مؤثرة- أريد أن أقرأ - أن أتعلم - أن استمتع بأيامني و اختياري - هل هذا غريب؟؟

نظرتي لنفسي:

أرى نفسي جميلة - مش جميلة - نحيفة - ممتلئة - قصيرة - طويلة - شكلي - شعري - وجهي - أنفي - عيني -... أريد أن أكون جميلة مثل .. أو ..

المقارنات:

يتم مقارنة بأختي أو بأمي أو بصديقاتي في الشكل أو في التصرفات أو في التفكير أو في مستوى المذاكرة—هذه المقارنات تقتلني - تحسني بالعجز - أحاول أن أكون مثلهم و لكني لا أستطيع - أحس أنني أفقد هويتي و أصبح مسخاً غير مقنعاً لأنني غير مقتنعة - أحس بعدم التقدير - أكره نفسي في بعض الأحيان -

يلوموني على اختلافي و كأنني أنا من خلقت نفسي أو أنني المسئولة- يزداد بداخلي
الرفض : رفض نفسي و رفض أن أغير أي شيء ..

الاختيارات:

أرى حولي العديد من الاختيارات في التعليم (إن أتاح لي (المجموع الاختيار) ، في الأصدقاء ، في العلاقات.. ما يضايقني في الاختيارات هو إحساسي أن اختياري لا بد و أن يتوافق مع كل من حولي من البشر : أهلي و أصدقائي و ما يُعتبر نماذج ناجحة في محيطي.. أحاول أن أفعل هذا و لكني لا أحسه .. و غير مقتنعة به .. أرفض في أحيان و يكون حملاً علي و أتمرد في أحيان فأهاجم و أتهم بالعناد و الغباء.. أريد النصيحة و لكني أحتاج مساحة من الحرية.

الوحدة:

يقتلني إحساسي بالوحدة- لا أجد من أتكلم معه بحرية - بكل ما في من تناقذات و أفكار و آمال - أتمنى أن أجد من يفهمني - من يعطيني الإحساس بأني طبيعية - أنني جديرة بالحب كما أنا - جديرة بالاهتمام و الرعاية و الحنان على ما أنا عليه - أرفض في البكاء أحيانا كثيرة من كثرة ما يعتريني من مشاعر متضاربة - أحس أنني لا شيء - بدون قيمة - لا أُنتمي لإنسان أو زمان أو مكان.

ماذا أفعل؟؟

صديقتي الغالية جداً، أنت "غالية" لأنك إنسانة و قد كرم الله تعالى البشر جميعاً- كرمهم باختياره لهم حمل و تبليغ رسالة كبيرة و عظيمة و إعمار الأرض. و هيأهم لهذا بما أتاهاهم من نعم ظاهرة و باطنة. و لكن بمرور الأيام ينسى الإنسان ما خلق من أجله (دوره في إعمار الأرض و النهوض بالمجتمع) و يجنح في الطرق الجانية و التي هي وسائل لتعينه على دوره الرئيسي (و هي إطعام و المشرب و المأوى و المقتنيات و نوع العمل و تكوين الأسرة ثم رفاهية العيش.

و لا أقلل من شأن أي من هذه الاحتياجات لأنها ببساطة احتياجات أي وسائل للعيش و لتحقيق ما خلقنا من أجله. و ليس الإعمار من وجهة نظري و مفهومي هو ملء الأرض بالبشر و إن كان هذا هو الغرض ما احتجنا هذا لكم من التطور و الاختراعات و الأفكار..

الإنسان كائن غني جداً جداً جداً.. و له احتياجات عديدة منها الأساسي و منها ما يأتي في مراتب أرقى و أعلى و يظل الإنسان يتذبذب بين ما هو أساسي و ما هو أعلى حتى آخر عمره لأن احتياجاته تختلف بمرور الوقت و كلما لبي احتياجات ظهرت أخرى و لله حكمة في ذلك و هو أن يظل الإنسان في سعي مستمر و لا يركن إلى الكسل و التراخي و الاستسلام.

و في ظل زماننا السريع جداً المملوء بصخب و زحام و المفتوح على ثقافات متعددة، يجد الإنسان بداخله فراغاً كبيراً – لأنه خلق ليبحث عن قيمة عالية – قيمة تجعله فريداً – تجعل له مكانة – تجعل له وجود يستحق أن يتكبد

من أجله مشقة الحياة و اختباراتها و اختياراتها العديدة و هذا يمر كل منا بما تمرين به من مشاعر القلق و الاضطراب و الحيرة و الوحدة.

و لن أؤخذك أو أقول لك أن الحل سريع و سهل كما يحلم كل إنسان بل أكون أمانة معك في أن الحل ممكناً و ليس مستحيلاً و لكنه يحتاج إلى **أدوات** هي:

أ. صدق النية

ب. العزيمة

ج. التخطيط

د. العمل على تحقيق الخطة الموضوعية

هـ. قياس النتائج

و. التعديل بناءً على النتائج

ز. الدعاء المستمر لطلب الدعم و الثبات و المثابرة من الله عز و جل

أما الحل و إن كان يختلف باختلاف كل حالة على حدة إلا أن هناك أحد أهم الأساسات التي نحتاج أن نضعه و نرسخه في معظم الحالات و هو:

"بناء العلاقة بيني و بين نفسي"

نعم هذا يعتبر أهم أساس نضعه لحل أغلب أنواع المشاكل التي تواجهنا و لست أدعو للأنايية المفرطة أو حب الذات المرضي و لكننا فعلاً نحتاج أن نبني هذه العلاقة الوطيدة بين كل منا و نفسه أولاً.

"بناء العلاقة بيني و بين نفسي"

نفسى هى الشخص الوحىء على الأرض الذى يفهم حقاً ما أقول ، و ما أفكر به، و ما أحسه. نفسى هى الشخص الوحىء الذى يتألم نفس قدر أظى و يفرح نفس قدر فرحتى و يريد نفس الأهداف و يملك نفس الإمكانيات.

نفسى إن استطعت ترويضها أصبحت إمدىر التنفيذى لأحلامى و طموحاتى و خططى و إن تركتها تقودنى قد تجنى على و تقتلنى و تدمرنى بفاعلىة شدىة لأنها تعلم كل شىء عنى.

و صدق الحق حىن قال تعالى فى سورة الشمس:

(وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (٧) فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (٨) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (٩)
وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (١٠))

و من هنا نبدأ:



الخطوة الأولى

تحديد الهدف : بناء العلاقة بيني و بين "نفسي"

الخطوة الثانية

تحديد الغرض من الهدف: معرفة ما خلقت من أجل تحقيقه على الأرض عن طريق معرفة نفسي و إمكانياتي التي حباني الله بها لتؤهلني لتحقيق هدفي.

الخطوة الثالثة

كيف ستتغير حياتي إن حققت هذا الهدف:

- أ. أستعيد (أبني) ثقتي بنفسي
- ب. أجد هدفاً لحياتي أسعى إليه
- ج. أحس بقيمتي في الحياة
- د. أتقبل نفسي و حياتي
- هـ. أتحمل الاختبارات التي تواجهني
- و. أحس بالاتزان
- ز. أنمي علاقتي بربي
- ح. أساعد غيري

الخطوة الرابعة

تقسيم الهدف لخطوات رئيسية:

- أ. أعرف نفسي
- ب. أتقبل نفسي
- ج. أصادق نفسي
- د. أروض نفسي
- هـ. أملك زمام نفسي

الخطوة الخامسة

سأعتبر كل خطوة مرحلة أقسمها لخطوات صغيرة جداً يومية أستطيع فعلها.

صديقتي العزيزة قلت لك أشياء كثيرة و حان دورك ، من فضلك فكري فيما قرأتية و أرسلني لي على info@happyfamilyinstitute.org

- أ. خطواتك اليومية الصغيرة لتحقيق الخطوة الأولى فقط
- ب. كم من الوقت تعتقدي أنك تحتاجيه لاتمام هذه الخطوة
- ج. ما هي الصعاب التي تواجهك في سبيل تحقيق هذه الخطوة
- د. ما هي الموارد التي تحتاجينها لتحقيق الخطوة الأولى

هـ. متى ستبدئين

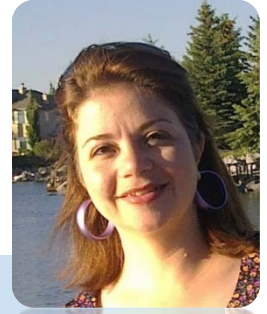
و. كيف ستعرفين أنك تتقدمين تجاه هدفك

أتمنى لك التوفيق و في انتظار خطواتك الأولى.
مدربة الحياة و العلاقات: ياسمين أبو الحسن

عن مدربة الحياة و العلاقات ياسمين أبو الحسن

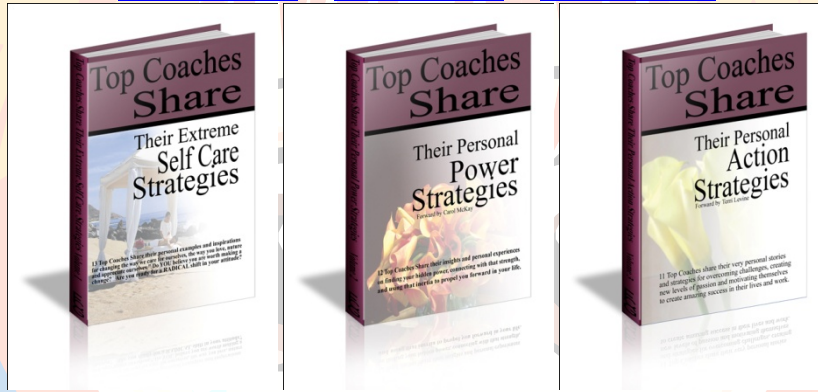
ياسمين مدربة حياة و علاقات محترفة، متحدثة مثيرة للحماس و مؤلفة. وكرست جهودها و فكرها لكسر حلقة العلاقات الفاشلة المتفشية في المجتمع من خلال اتممارسة الفعالية و التدريب والبرامج و ورش العمل. لتعرف أكثر عن ياسمين أبو الحسن زر موقعنا:

www.happyfamilyinstitute.org



ياسمين ككاتبة شاركت في تأليف سلسلة كتب "توب كوتشز شير" (أعلى المدربين يشاركون)

الكتاب الأول ، الكتاب الثاني ، الكتاب الثالث



مدربة الحياة و العلاقات ياسمين أبو الحسن ألفت بعض الكتب باللغتين العربية و الإنجليزية تستطيع قراءتها [هنا](#).

يمكنك أيضا الانضمام إلى مجموعات ياسمين 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](#)

 YouTube

تستطيع أن تشاهدها و تستمع إليها على بالبحث باسمها : ياسمين أبو الحسن

أو تشاهد حلقات مجمعة على موقعنا

www.happyfamilyinstitute.org

عشر أسباب هي إجابتي للسؤال الدائم "ماذا اتجهت لتدريب الحياة و اخترته كهدف حياتي؟"

أسباب شخصية

أ. نفسي؛ بعد مروري بالأم رحلة طلاق غير متوقعة أردت مجالا للعمل يكفل لي التعلم و التطوير و اكتساب الخبرات الحياتية اللازمة مثل إعادة اختيار شريك الحياة للأصلح و كيف أحيا سعيدة سواء تزوجت ثانية أم لم أتزوج.

ب. لابني؛ أردت مجالا للعمل يسمح لي بالتعلم و التطور لأربي ابني حتى يصبح رجلاً صحيحاً بمعنى الكلمة، أريه ليصبح زوجاً صالحاً و أباً صالحاً و عبداً لله صالحاً و عضواً نافعا لنفسه و أهله و بلده و أمته و يستطيع التعامل مع أي تحديات تقابله في حياته بصحة و نجاح.

أسباب هدفية

ج. أردت مجالا مهنياً يساعد الناس في حياتهم الشخصية (مهملة) المتردية نتيجة الجهل و الإهمال. و هذا الترددي و الإهمال يؤدي للكآبة و الجريمة و سقوط الشعوب.

د. أردت أن أقدم خدمة:

- تثري حياة الناس و تسمح لهم بالاستمتاع بأنفسهم و بمن يكونوا و بما يملكون من نعم و يستمتعوا بحياتهم و ذويهم.
- لا تؤثر فقط على متلقى 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 ليس ككلمات رنانة بل بالعمل و (ممارسة

الحقيقية).

- تكون مهمة 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 بالتربية و إستعادة شبكات العلاقات الصحية.

ذ. أُرِدت أن أنشر الوعي الشخصي، و المسؤولية الشخصية و القدرة على "اختيار" السعادة.
ر. في عالم المؤسسات المصرية، أُرِدت مجالاً للعمل يتعامل مع مشاكل الموظفين الشخصية و الحياتية و التي تؤثر على كفاءتهم و تغير من منظور الشركات قتيماً التعامل معهم بصفتهم بشراً و بأن العمل و العائلة يسيران جنباً لجنب و بنفس الأهمية من أجل كفاءة و إتقان و ولاء للعمل و للمؤسسات.

أسباب احترافية:

ز. رؤية مستقبلية؛ أُرِدت مجالاً للعمل لا يبلى و لا يتقدم. أُرِدت أن أقدم خدمة يظل الناس في احتياجها.
س. أُرِدت مجالاً للعمل يمنح التعلم و تكوين صداقات مع زملاء في العالم كله ممن يتشاركون في عقول و طموحات متقاربة و متشابهة.
ش. أُرِدت مجالاً للعمل يسمح لي بمرونة في الوقت و تنوع في المهام و مساحة 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.

ياسمين أبو الحسن

مدربة الحياة و العلاقات

مؤسسة و رئيسة

معهد الأسرة السعيدة (هابي فاميلي إنستيتوت)

لمزيد من المعلومات رجاء التكرم بزيارة موقعي www.happyfamilyinstitute.org

هالي فاميلي إنستيتوت (مؤسسة الأسرة السعيدة)

هي مؤسسة علي شبكة المعلومات ، مصرية الجنسية، و هي الأولى في مصر التي تقوم بخدمة تدريب الحياة 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 الداخلية لكل منا ، يستطيع كل منا أن يكتشف ما خلق له و دوره في هذا المجتمع .

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

سلسلة الوعي و الإدراك

سلسلة الوعي الإدراك هي سلسلة كتيبات صغيرة بسيطة اهدف منها نشر الوعي و الإدراك لكل مواطن.

الكتيب الرابع بيني و بينك

هذا الكتيب موجه لكل فتاه و شاب يعاني من فقدان الإحساس بذاتهما أو ضعف الثقة بالنفس.



عن مدربة الحياة و العلاقات ياسمين إبراهيم الحسن

ياسمين مدربة حياة و علاقات محترفة، متحدثة مثيرة للحماس و مؤلفة. وكرست جهدها و فكرها لكسر حلقة العلاقات الفاشلة المتفشية في المجتمع من خلال ممارسة الفعالية و التدريب والبرامج و ورش العمل.