

هابي فامبلي إنستيتوت (مؤسسة الأسرة السعيدة) تقدم

سلسلة الوعي و الإدراك

الكتيب الأول



تدريب الحياة

(لايف كوتشنج)

الجزء الأول: أمل جديد لحياة أفضل

أول كتيب يتكلم عن تدريب الحياة باللغة العربية
أول كتيب يشرح كل ما تريد معرفته عن تدريب الحياة

تأليف **باسمين أبو الحسن**

أول مديرة حياة مصرية تتجه لنشر تدريب الحياة و العلاقات في مصر
صاحبة و مديرة أول مؤسسة لتدريب الحياة و العلاقات بمصر

إشعارات حقوق التأليف والنشر

لا يجوز استنساخ أي جزء من هذا اللّيب أو نقله بأي شكل أو بأي وسيلة ميّانيّة أو كهربائيّة، بما في ذلك التصوير أو التسجيل ، أو أي نظام تخزين المعلومات أو استرجاعها دون إذن خطي من المولّف.

لمزيد من المعلومات أو للحصول على إذن كتابي لاستخدام أي جزء من هذا اللّيب نتمم امراسلة إلى: مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن ، بريد إلكتروني:

info@happyfamilyinstitute.org

ملاحظات قانونية

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

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

المشترى أو القارئ لهذا اللّيب يتحمل المسؤولية الكاملة لاستخدام هذه المواد والمعلومات. المؤلف لا تتحمل أية مسؤولية أو تبعاً نيابة عن المشتري أو القارئ لهذا اللّيب.

شكر وتقدير

أنا ممتنة جدا لعائلتي و بالأخص لوالدي المحبة و العظيمة املهندسة نناء سالم لأنها هي الداعم الرئيسي بالنسبة لي في كل خطوتي. هي أول من يستمع إلي عندما تراودني أي فكرة ، هي من بشهد خطوتي و يقرأ و يناقش ما أكتب و أقدم للناس، و هي من يقدم النصح و أحياناً يقترح التعديل من خلال نظرتها و آرائها الثاقبة.

و أشكر ابني زباد الذي هو محركي الأول في الحياة للتعلم و للتقدم و للاستمرار مهما واجهت من تحديات و أشكره لغهمه و ثقته و مساعده لي بأرائه و أفكاره المفعممة بجملة فطرية و براءة.

كما أشعر بكل الامتنان لجميع عملائي الأحياء لتفئتهم بي. و تحبيرهم عن احتياجانهم هو الحافز لي لخلق و إنتاج هذه المنتجات و البحث عن معرفة المزيد مما يلبي هذه الاحتياجات. أما استخدامهم هذه المنتجات فهو الوفود مسيرتي في التدريب و الكتابة و غيرها من الأنشطة التي يطلبونها. و ملاحظاتهم بعد الاستخدام هي قيمة عالية للتطوير و التحديث في هذه المنتجات و الخدمات.

و أشعر 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



أهدي هذا اللتیب للآ إنسان :

یحلم و یؤمن أنه یستطیع أن یحیا حیاة أسعد و أفضل و أكثر نوازنا .
یعرف حق المعرفة أن الله لم یخلقنا لنشقی بل لنسعد و نسعد غیرنا من البشر و المخلوقات .
و الآیه اللّهمّ الی نقول "لقد خلقنا الإنسان فی کبر" □ لبس معناها تعاسة و شفاء بل عمل و
سعی و جهاد للنفس قبل أی جهاد آخر .
عنده القدرة و الشجاعة علی مواجهة مشاكله و السعی لحلها .
یفتخر و یحترم إنسانیته و آدمیته .
وفقنا الله و إیاکم إلی ما فیہ الخیر لنا جمیعاً .

مهندسة / باسمین أبو الحسن

مدریة حیاة و علاقات

مؤسسة و رئیسة

کابی فامیلی إنستیتوت

في هذا الكتاب

إشعارات حقوق المؤلف والتشتر

ملاحظات قانونية

شكر وتقدير

إهداء

احتياج متزايد لتدريب الحياة

ماذا نفعل؟

من هو مدرب الحياة؟؟

ما هو تدريب الحياة؟

من يريد مدرب حياة؟

الهاتف كوسيلة لجلسات تدريب الحياة:

دعوة لجلسة تدريب حياة مجانية:

نهاي فامبلي انستيتيوت

عن مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن

ف

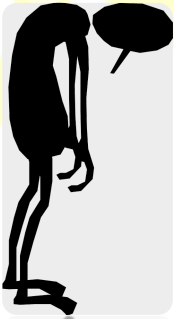


احتياج متزايد لتدريب الحياة:

نتسم حياتنا بالإيقاع السريع جدا الذي يفقدنا في كثير من الأحيان إحساسنا بالاتجاهات. فنصحو من نومنا لنذهب لأعمالنا وتأخذنا الصراعات اليومية و رغبتنا في تلبية احتياجاتنا امارية المحسوسة و المحسوبة.

منا من يعود لمنزله حتى يبدأ أنشطة أخرى كتلبية احتياجات المنزل و الأولاد و منا من يجرفه الخوف و الرغبة في تأمين نفسه و عائلته إلى الاستمرار في عمله أكثر و أكثر.

و مع توافر امال اللزم للمعيشة لا نهدأ و لا نتوقف و لا نأخذ برهة للتفكير بل نترداد رغباتنا في امتلاك أشياء أكثر أو إقتناء أشياء مختلفة قد تكون للتفرد بغيرنا أو لرغبتنا في التميز و قد نكون بجنا عن سعادة مفعودة و إحساس بالراحة و الاطمئنان.



و مع هذا لا نرتاح و نترداد الوحدة و القلق و الحيرة... بل نتبعد امسافات و نخلف جدران بين البشر حتى في المنزل الواحد و حتى في الغرفة ذاتها.

و إن حدثت امعجزة و توقفنا للحظة نتفقد من حولنا و نتفقد أحاسيسنا فنجد الشعور بالوحدة والغربة و الحزن هو ما يعجزنا و نحاول

أن نتكلم فلا نجد للكلام جدوى في التغيير ، نسأل الأهل ، و الأصدقاء ، و لا نجد سوى نقد ،
انهام بالتقصير، أو اقتراحات و خيرات لا تناسبنا و لا نستطيع الأخذ بها.

ماذا نفعل؟

- هل يجدي الهروب داخل المتطلبات اليومية الحياتية؟
- هل يكفي الإخراط في الصلاة و الصيام و العبادات الدينية؟
- ماذا لا يحدث تغيير؟
- ماذا نحس بالعجز؟
- ماذا نحس بالألم و اطرارة؟
- ماذا لا نضحك ملء قلوبنا و عقولنا؟



من هنا نشأ الاحتياج إلى "مدرب الحياة"

ما وصفناه هو ما يشعر به أغلب الناس. و ليس من الطبيعي أن يكون كل البشر مرضى
نفسيين. فكل هو عمل من قبل دوله أخرى؟
لا، ليس صحيحا لأن الإحساس ذاته عام في كل الدول و المجتمعات الغنية و الفقيرة.

- **ماذا** نحتاج من مدرب الحياة؟
- هل هو أكثر علماً؟
- هل سيخبرنا ماذا نفعل؟
- هل يملك وصفة سحرية؟
- هل يعطي دواءً؟
- **كيف** يستطيع أن يساعدني أنا و أخي و أختي و أصدقائي؟
- هل كل مشاكلنا متشابهة؟
- هل يوجد حل واحد؟
- هل هو مجال جديد؟
- كيف أعرف أنه يناسبني؟
- هل هو موثوق به؟
- **أين** أجده؟
- هل لابد من مواجهة شخصية؟



أسئلة و أسئلة و تساؤلات ... فريد الإجابة؟؟
 تابع القراءة أو إبحث على شبكة المعلومات أو جرب بنفسك جلسة مجانية هدية من أول
 مربية حياة في مصر. اتصل برقم 27010415 و حدد موعدك.
 كن إيجابياً. خذ فرارك الآن.

و ابدأ أول خطوة نحو حياة أفضل أسعد أكثر توازنا.



من هو مدرب الحياة؟؟

مدرب الحياة هو إنسان يحب للبشر و الخير البشر أجمعين. هو إنسان يهتم بما فيه الصالح لكل إنسان؛ و من ثم يكون عنده اموهبة و الاستعداد ليكون مدرب حياة. تلتزم الحلقة بالتعليم و دراسة تدريب الحياة كعلم و فن و مهارة و عمل و ممارسة.

مهنة تدريب الحياة تُعلم كل من يتعلمها أن يتقبل الآخر كما هو. ألا يحاول تعديله أو تقويمه أو تخييره بل يحاول أن يفهمه و يحس به و يحتمه. أن يستطيع أن يفهم ما يمتاز به الآخر من صفات مختلفة. ألا يصدر أحكاما مبنية على معتقداته الشخصية ووجهة نظره الخاصة. مدرب الحياة يؤمن بكل إنسان كمخلوق يستحق التكرم بما أن الله تعالى اختاره و كرمه و أنعم عليه فخلفه كإنسان.

مدرب الحياة يؤمن بأن بداخل كل إنسان القدرة الذاتية على إيجاد حلول لمشكلاته. لقد حيانا الله سبحانه و تعالى بإمكانيات و صفات ثم تشكّلها منذ خلقنا و حتى هذه اللحظة. و كل خبرة مرت علينا بما فيها ما تعلمناه من أهلنا و مدرستنا و بيئتنا إلى جانب خبراتنا اليومية و ما فيها من ظروف المعيشة حلوها و مرها و ما تحوينا من معاناة أو نرف، كل لحظة مرت على كل منا شكّلت جزء من شخصيته و كان لها تأثير فيما هو عليه الآن.

و لا يجلم مدرس الحياه على ابي انسان بأنه جيد أو سيء لأن كل منا به مميزات و هبات
تؤهله هو شخصيا ما خلق له و بالتالي تؤهله هو شخصيا لحل مشاكله.

من هذا المنطلق و بكل الحب و التفدير و النبذ الخالصه مساعده البشر يستطيع مدرس الحياه
أن يعاون كل من بأئبه لاكتشاف نفسه و ذاته، أو لاكتشاف إمكانياته و دوره في الحياه و
الذي خلق من أجله، أو للتعرف على مواطن العظمه و الهبات التي خصه الله تعالى بها أو
لتوجيه هذه الإمكانيات لحل مشاكله أو لايجاد السعاده و الاطمئنان اللذان يبحث عنهما.

إنها نعمه من الله أن نجد من يعينك على فهم نفسك و التحرك في سبيل حل مشاكلك
بدون فرض حلول عليك ، بدون فرض وصايه على أفكارك و اتجاهاتك.

ما هو تدريب الحياة؟



تُعرف منظمة التدريب العاطفية (إنترناشيونال كونسينج فيديريشن) (ICF) تدريب الحياة بهذا التعريف:

"..تدريب الحياة هو علاقة احترافية مستمرة تساعد الناس على إحداث نتائج رائعة و استثنائية في مجرى حياتهم الشخصية ، و المهنية و العملية.

خلال عملية التدريب ، يُعمق العميل فهمه لشخصه و أدائه في مختلف المجالات، و بالتالي يفهم بتحسين جودة حياته.

في كل لقاء سواء شخصي ،أو تليفوني أو خلال البريد الإلكتروني أو شبكة المعلومات (الإنترنت) يختار العميل موضوع الحوار بينما يفهم المدرب بالإتصاف و المشاركة بالملاحظات و الأسئلة.

هذا التداخل يخلق وضوح للرؤية لدى العميل و يحمسه لاتخاذ خطوات تنفيذية. التدريب يسرع عملية تقدم العميل عن طريق مساعدته على التركيز بصورة أفضل و إدراك فرص الإختيار.

التدريب يركز على حالة العميل في الوقت الحالي و ما يريد العميل أن يفعله أو يقدم عليه لتحقيق ما يريد أن يكون عليه في المستقبل مع الإدراك بأن النتائج المرجوة تعتمد تماما على أهداف العميل و اختياراته و الجهود و الأعمال التي يقوم بها تجاه تحقيق أهدافه بينما يكون دور المدرب هو التأييد و التدرج هذه الخطوات خلال عملية التدريب.

خلال هذه العلاقة، يقدم العميل بسرعة من امشكلة إلى الحل، من مجرد معرفة و إدراك امشكلة إلى اتخاذ خطوات للحل، من الاستسلام للحالة الراهنة إلى الإقدام و التنفيذ و بالتالي الوصول لنتائج خلافة في حياته.



من يريد مدرب حياة؟

- إنسان يرى أن دوره في الحياة أكبر بكثير من مجرد الدور الفردي أو الأسري.
- إنسان يود استحداث نظوهر في شخصيته إما سعيا وراء تفهم في مهنته أو لتحسين مستوى علاقاته الشخصية مع من حوله من أصدقاء ، أقرباء أو أفراد العائلة أو لأي سبب آخر.
- إنسان يبحث عن صديق أمين بأمنه على أسراره و أحاسيسه و يعينه على الأخذ بزمام أموره.
- إنسان يبحث عن هدف جديد يداخله أو هوية تعيد له الثقة بنفسه
- إنسان يجس باطل و لا يعرف ماذا و يريد أن يتخلص من هذا الشعور و ينمي إحساسه بالنفع.
- إنسان وجد الهدف الذي يسعى إليه في حياته و لكنه يحتاج إلى من يثق في قدرته على تنفيذ الهدف و من يئنه على هذا الطريق خاصة في ساعات الإحباط أو اليأس.
- إنسان يبحث عن بشاركه الرأي و النصيحة دون التهم أو إصدار أحكام أو توجيه لوم و نقد.
- إنسان يجس بالوحدة و يشعر بأحاسيس متناقضة تجاه من يهتهم بأمرهم من أصدقاء أو أسرة أو غيرهم.

و المجال يتسع لجميع من يريد إحداث تأثير إيجابي على المجتمع.



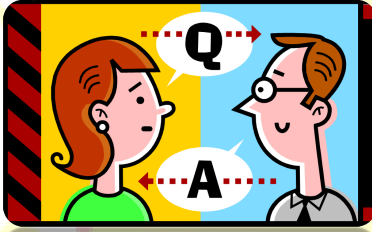
الهاتف كوسيلة لجلسات تدريب الحياة:

- أصبح الهاتف و خاصة المحمول من أهم و أسرع وسائل الاتصال في عصرنا الحالي.
- نستطيع إجراء الجلسة من أي مكان (عمل ، منزل ، داخل أو خارج المدينة ، أثناء العطلات، في السيارة في حالة وجود Hands Free أو ما يماثلها من أدوات).
- الهاتف يمنحك الحرية التامة للتعبير عما يفلتك دون المرح من رؤيتك انفعالات من يستمع إليك الظاهرة على وجهه من دهشة، تعجب ، موافقة أو اعتراض و بالتالي نستطيع التحدث بحرية تامة.
- تمنحك هذه الوسيلة مزيدا من السرية و الإطمئنان و بالتالي تمكنك من التعبير بوضوح عما بداخلك.
- بالنسبة لمدرّب الحياة، حين يكون الهاتف هو مصدر الاتصال يكون التركيز التام على محتوى الكلام واختيار الألفاظ و نبرة الصوت و الذي يساعد مدرّب الحياة على فهم أعمق دون التأثير أو التشتت بمظهر خارجي أو انفعالات العمل الظاهرية والتي يجيدها الهاتف.
- تبنى هذه الجلسات على صدق تام و سرية كاملة بين العميل و مدرّب الحياة.
- يعتمد التقدم من جلسة لأخرى على ما يتخذه العميل من خطوات و أعمال وضعت كأهداف من قبل العميل و حدد لها بنفسه توقيتها و طرق قياسها بالتعاون مع مدرّب الحياة.

دعوة لجلسة تدريب حياة مجانية:

خلال ثلاثين دقيقة كاملة سوف أكون معك تماما على الهاتف ، أنصت لما يفكر أو يشغل بالك أو تبحث له عن إجابة بداخلك .

دوري كمدربة حياة هو تمام الانصات لك و فهم ما تخلمه كلماتك من معاني و أحاسيس و مخاوف .



سوف أسأل بعض الأسئلة للتأكد من فهمي ما تريد أن تعبر عنه ، للتأكد أن هذا هو ما تحسه أو تخشاه أو يفكر ، لمعرفة من أين يأتي و كيف تستطيع مواجهته .

أيضا سوف أخبرك بملاحظاتي إن أردت و خبرتي أيضا إن أردت مشاركتي بها لعل هذا يساعدك على الوصول لأهداف و أفعال إن بدأت في اتخاذها أصبحت على الطريق لحل هذه النقاط .

بعد ثلاثون دقيقة سوف أطلب منك أن تتخذ قرار إما بالجزء لأي من برامجنا أو الكفاءات بهذه الرحلة مع إكتساب كل منا صديق جديد .

الهدف من الجلسة المجانية:

التعارف بين مديرة الحياة "باسمين" و بينك.
منحك فرصة للتعرف على فكرة تدريب الحياة و تجربتها فعليا كهدية من هاي فاميلي

انسيتيوت Happy Family Institute

تعتمد هذه الجلسة مقياس و مؤشر مدى التوافق بينك وبين مديرة الحياة على مستوى الشخصيات.

في حالة التوافق بين الطرفين يتم حجز أي من البرامج التدريبية المتاحة و التي تعرضها مديرة الحياة في نهاية الجلسة حسب اختيار العميل

التجهيز للجلسة:

للاستفادة من هذه الهدية ، رجاء اعتبار هذه الجلسة الهاتفية اجتماعا مغلقا. أي التأكد من عدم وجود ما يشتت انتباهك أو تركزك عن هذه الجلسة كملامات أخرى، أطفال، تليفزيون أو أي شيء آخر يكون له نفس التأثير.

هابي فاميلي انستيتوت

Happy Family Institute

هي مؤسسة علي شبكة المعلومات ، مصرية الجنسية، و هي الأولى في مصر التي تقوم بخدمه 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 الاستمناح بهذه الرحلة الداخلية لكل منا، سنستطيع 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 على أسس علمية و متوافقة معك أنت لأنها خطتك أنت لذا فإن تحقيقها مؤكد طالما بذلت ما نحتاجه من نية، جهد صادق ، فكر ، حافز ، ووقت وغيرها من الموارد اللازمة للتنفيذ.

للمزيد من المعلومات تفضل بزيارة موقعنا www.happyfamilyinstitute.org



إذا أعجبك هذا اللّتيب و استغرت منه و ترغب في اطرزب من اطلعلومات احرص على الحصول على الجزئين الثاني و الثالث من تدرّب الحياه (لايف كوتشبنج) و الذي سنتعلم منهما أول خطواتك على طريق تدرّب الحياه و كيف تكون مدرب حياه محترف.

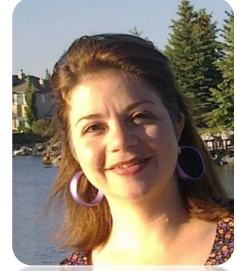


ملحوظة:

تدرّب الحياه ليس علاجاً نفسياً أو طبياً و لا يجل عمل أي منهما .
هذا المجال منبثق من علوم السلوكيات و علوم الإدارة .

عن مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن

باسمين مديرة حياة و علاقات محترفة، منخرطة مثيرة للحماس و مؤلفة. وكرست جهودها و فكرها لكسر حلقة العلاقات الفاشلة اطفشيت في المجتمع من خلال اتمارسه الفعليه و التدريب والبرامج و ورش العمل



لتعرف أكثر عن باسمين أبو الحسن زر موقعنا

www.happyfamilyinstitute.org


باسمين ككاتبة شاركت في تأليف سلسلة كتب

"توب كوشنر شير" (أعلى المدربين بشاركوا)

الكتاب الأول ، الكتاب الثاني ، الكتاب الثالث



مديرة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن ألفت بعض الكتب باللغتين العربية و الإنجليزية نستطيع قراءتها [هنا](#).

يمكنك 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: باسمين أبو الحسن أو نشاهد العلاقات مجمعة على موقعنا

www.happyfamilyinstitute.org

الحافز

و لأنني أم فقد بات عقلي مشغولا بما يجب علي أن أعلمه لابني حتى يعينه في حياته القادمة و كيف أن ما أعلمه إياه يلقبه و يعينه سواء كنت أنا على قيد الحياة أم لا إلى جانب أن ما أعلمه إياه لابد أن يكون فيه من اطرونته ما يسمح له بفهم وجهات نظر قد تكون مختلفه و كيف يستطيع بعقله و قلبه إنتقاء ما يفيد ما بضره، كيف أيضا يستطيع ألا يتكلم على من حوله من منظوره الشخصي و كيف يتسع أفقه لإدراك المتغير من معجزات الله سبحانه و تعالى في الكون و الخلق.

زاد من هذا الدافع و فوته بعيني أنني لن أعيش للأبد و بالتالي علي أن أبدأ مع كل يوم أعيشه و ليس عندما يلبس أو يفهم أكثر. و بدأت منذ لحظة الإدراك هذه و تراجعت الأسئلة في ذهني، ما هي الملونات و المطهارات التي يجناحها 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 بعينا 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.

الهابات

لقد ألهمني الله عز و جل و أعانني على ألا أركز على همومي الشخصية أو أ حزاني أو ما اعتد أنه يفتصني أو يهين 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 نعمه الإنصات في أن أنصت لمشاكل و هموم وألام و مخاوف من حولي، و نعمه الاحساس بالغير في فهم أحاسيسهم و مشاعرهم و نعمه العطاء في محاولته

معاونتهم على أن يجففوا ما ينسدوه و ما يبختوا عنه في حياتهم. إنني أتمنى ألا يتألم أي إنسان سواء بالأمم مماثلت ما قابلته أنا أو لغيرها و مع هذا أدرك تماما أنني غير مسئولة عن أي إنسان و اختياراته عدا نفسي. بالنسبة لي لقد وجدت هدفي و ما أُنشد أن أقدمه في حياتي في مهنتي تدريب الحياة ، و فطنا الله جميعا في سعيها لحياة أفضل و أسعد و أكثر توازنا .

الرؤية:

و مع هذا لا نلتزم هذه السعادة إلا مع حسن التواصل مع العالم من حولنا و بما أننا جزء من العالم فتعاملتنا مع الآخرين و فتحنا على وجهات نظر مختلفة و تقديرنا و احترامنا لاختلافاتنا هي أجزاء من مهارات كثيرة نتأجلها حتى نجيا حياة سعيدة. و في مجتمعاتنا هناك مهارات أساسية نتأجلها الفرد حتى نجيا حياة أسعد و أكثر توازنا و لكننا نغفد وجودها و قلما نجد من يعلمنا إياها أهمها الطرونه و التغيير و المسئولية

تعتبر الطرونه من أهم الخواص التي نغفدها في تعلمنا و نشأتنا و تربيتنا و خوفنا العارم من التغيير بقف حائلا دون تحسين 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. نتأجل أن نعي أننا نتعلم ما يجب أن يكون عليه العالم من أخلاقيات و مثل في التعاملات الشخصية و العامة و نقاجأ عندما نصطدم بالواقع الحقيقي و نواجه الحياة الحقيقية بكل ما فيها من صراعات معقولة و غير معقولة ، مختلفه الشلل و الحمية فنلون ردود أفعالنا متباينة إما بمحاولة فرض ما تعلمناه ، أو برفض ما نراه و مواجهته بتصلب في الرأي أو انتقادات أو إصدار أحكام قد تصل إلى صراعات في المنزل الواحد و الأسرة و الشارع و العمل و إما نخار الاعتزال و الانزواء بعبدنا ظانين أن نخذب المسئلة أو نخذب مواجهتها و نركها للزمن كقبيل 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 لما تعلمه فلنا منه أن هذا هو الحل و البعض يبقى في حيرة و ترحيب بين ما يواجهه من ثباين فتحمسه فاقدر للهوية و للأسس و المبادئ التي تساعد على اختيار طريقه. كثير من الأمثلة الأخرى قد نجدها و قد نجدها أنت و أنا في حياتنا اليومية. بغنى عدد البشر و اختلاف الموترات نجد اختلافات في ردود الأفعال و دورنا في هذه اللحظة يبدأ أولا بالمعرفة و الوعي بأن الأوضاع ليست هي الأنسب لنا فبما بما تعلمناه أو ما 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 بالصدمة الواحدة نلو الأخرى و نرتي لحالنا أو نفع فربسة للإحساس بالبأس أو نفقد الثقة في أنفسنا أو في من حولنا ، نتعلم أنه بلقينا شرفا و فخرا نعمت 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 الموعظة الحسنة و قبل كل هذا بالقوة الصالحة. و قبل أن نطلب من غيرنا تغيير ما هو عليه، علينا الصدق مع أنفسنا فيما نحن عليه و قدرتنا و ثباتنا في أن نغير ما بأنفسنا أولا

و إن لم نستطع في هذا الوقت أن نغير غير أنفسنا و إذا إحسنا بعدم القدرة على التأثير في غيرنا بشكل إيجابي و في نطاق أوسع فلنزلنا نملك هذه نعمته الساحرة الخلاب التي هي التواء لكل جديد و هي نعمته الخلق أ قدرتنا على أن نعلم بأوضاع أفضل لنا و لغيرنا نغير نعمته كبيرة بغنى إليها كثير من البشر. و بلمن الاعجاز من وجهة نظري في هذه نعمته التي أنعم بها

الله على الإنسان في أننا حين نؤمن بالحلم و نؤمن بعفرتنا على تخفيفه برسوخ في أذهاننا و
بتحول من مجرد حلم إلى هدف ، هدف كبير و جميل و جليل ألا بهم إن كان صغيرا أو كبيرا
قياسا بأحلام الآخرين و لكنه هدف يستحق السعي و العمل لتخفيفه من هنا يكون لحياتنا
معنى أعمق بآثار أكثر و أكبر من مجرد الحركة المبتلية الأوتوماتيكية التي تجعلنا أشبه
بالدمى المبرمج و التي تعجز عن التفكير و التحليل و التقويم و تعديل المسار

الحياة أعمق بآثار من مجرد الذهاب للعمل و العودة لمنزل و الانشغال بمتطلبات الحياة
اليومية. الهدف الذي نسعى إليه يجعل حياتنا تستحق تعميلا و تستحق تعميلا السعي.
ومع مولد كل يوم جديد و بزوغ كل شمس و نهار يتجدد الأمل في عون الله سبحانه و تعالى من
يسعى في هذه الحياة لتخفيف حياة أفضل و أسعد و أكثر توازنا

باسم أبوالحسن

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

أو قم بزيارة الموقع www.happyfamilyinstitute.org

عشر أسباب هي إجابتي للسؤال الدائم

"ماذا أجهت للتدريب و اخترته كهدف لحياتي؟"

أسباب شخصية

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

ب. لابتي؛ 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 هرفية

ج. أردت مجالاً مهنيًا يساعده الناس في حياتهم الشخصية الملهمة الطريفة تنبذ الجهل و الإهمال. و هذا التربي و الإهمال يؤدي للكآبة و الجريمة و سقوط الشعوب.

د. أردت أن أقدم خدمة:

- تربي حياة الناس و تسمح لهم بالاستمتاع بأنفسهم و بمن يكونوا و بما يملكون من نعم و يستمتعوا بحياتهم و ذوبهم.
- لا تؤثر فقط على منلقى الخدمة بل يمد تأثيرها الإيجابي على كل من يتعامل معهم و يكون في دائرة علاقتهم 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 الممارسة 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 برائن جهالة الآباء بالزينة و إستعادة شبكات العلاقات الصحية.

ذ. أردت أن أنشر الوعي الشخصي، و المسؤولية الشخصية و القدرة على "اختيار" السعادة.

ر. في عالم المؤسسات المصرية، أردت مجالاً للعمل يتعامل مع مشاكل الموظفين الشخصية و الحياتية و التي تؤثر على كفاءتهم و تغير من منظور الشركات فنبداً التعامل معهم بصفتهم بشراً و بأن العمل و العائلة يسيران جنباً لجنب و بنفس الأهمية من أجل كفاءة و إقناع و وولاء للعمل و للمؤسسات.

أسباب اخترافي:

ز. رؤيتي مستقبلية؛ أردت مجالاً للعمل لا يبلى و لا يتفادم. أردت أن أقدم خدمة يظل الناس في احتياج لها.

س. أردت مجالاً للعمل يمنح التعلم و تلوين صداقات مع زملاء في العالم كله ممن يتشاركون في عقول و طموحات متفاربة و متشابهة.

ش. أردت مجالاً للعمل يسمح لي بهرونه في الوقت و تنوع في اطلهام و مساحته 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 أبي الحسن

مديرة الحياة و العلاقات و مؤسسة و رئيسة معهد الأسرة السعيدة (هابي فامبلي إنستيتوت)
تزيد من المعلومات رجاء التكرم بزيارة موقعي www.happyfamilyinstitute.org

لا يجوز نقل أو تعديل أي من محتويات هذا اللّتيب إلا بإذن كتابي من املهندسة باسمين أبو الحسن
بخصع هذا اللّتيب لقوانين حماية امللكية الفكرية



Copyright©2005-2013 All rights reserved

مع خبات Happy Family Institute

ملزبد من المملومات أو لللحجز ارسل طلبك على info@happyfamilyinstitute.org

أو فم بزيارة الموقع www.happyfamilyinstitute.org

هاي فامبلي إنستيتيوت (مؤسسة الأسرة السعيدة)

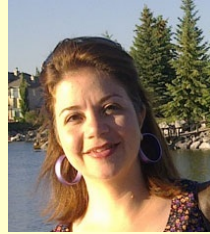
هي مؤسسة علي شبكة المعلومات ، مصريّة الجنسية، و هي الأولى في مصر التي تقوم بخدمه تدريب الحياة و تؤمن بأن التغيير للأحسن يبدأ من داخل كل منا . حتى نحقق مجتمع أفضل لابد أن نبدأ بإحداث تغييرات إيجابية بسيطة جدا في أنفسنا الواحدة تلو الأخرى و مع العمل الجاد و الإصرار و الاستمناح بهذه الرحلة الداخليه لكل منا، سنستطيع 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 للتخفيق و مبنية على أسس علمية و متوافقة معك أنت لأنها خطتك أنت لذا فإن تحقيقها مؤكدر طالما بذلت ما تحتاجه من تبة، جهد صادق ، فكر ، حافز ، ووقت وغيرها من الموارد اللازمة للتنفيذ.

سلسلة الوعي و الإدراك

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

الكتيب الأول : تدريب الحياة – أمل جديد لحياة أفضل

هذا الكتيب يشرح فكرة تدريب الحياة ببساطة.



مدربة الحياة و العلاقات باسمين أبو الحسن

باسمين مدربة حياة و علاقات محترفة، متحدثه مثيره للحماس و مؤلفة. وكرست جهدها و فكرها لكسر حلقة العلاقات العاشلة المتفشية في المجتمع من خلال اتمارسه الفعليه و التدريب والبرامج و ورش العمل.