

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الخطا السرية للتغيير

د. فوزية المريخي

# المحتوى

تعريف ومفهوم وقوانين التغيير

1

الحاجات الخمس الأساسية للحياة

2

نظام التوازن الذاتي

3

القوى المحركة لإحداث التغيير

4

مثلث مشاعر الضياع

5

اختبار الـ 30 يوما للتغيير

6

## اهداف البرنامج

❖ قال الله تعالى ( ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم )

انطلاقا من قاعدة إن التغيير يبدأ من الداخل  
وتحقيقا لرغبة كل إنسان في تحقيق أحلامه وطموحاته للوصول  
إلى التميز في هذه الحياة والفوز بالجنة في الآخرة

يسعدني ان أقدم هذا البرنامج الذي سوف يساعدك بإذن الله  
لشحن طاقتك الايجابية وإطلاق العنان لروحك العملاقة التي  
بداخلك لمعرفة المفاتيح الحقيقية اللازمة لك لاكتشاف ذاتك  
وتطويرها للوصول بها إلى القمة

( قمة التغيير والوصول الى الجودة الشخصية )

# تعريف ومفهوم التغيير

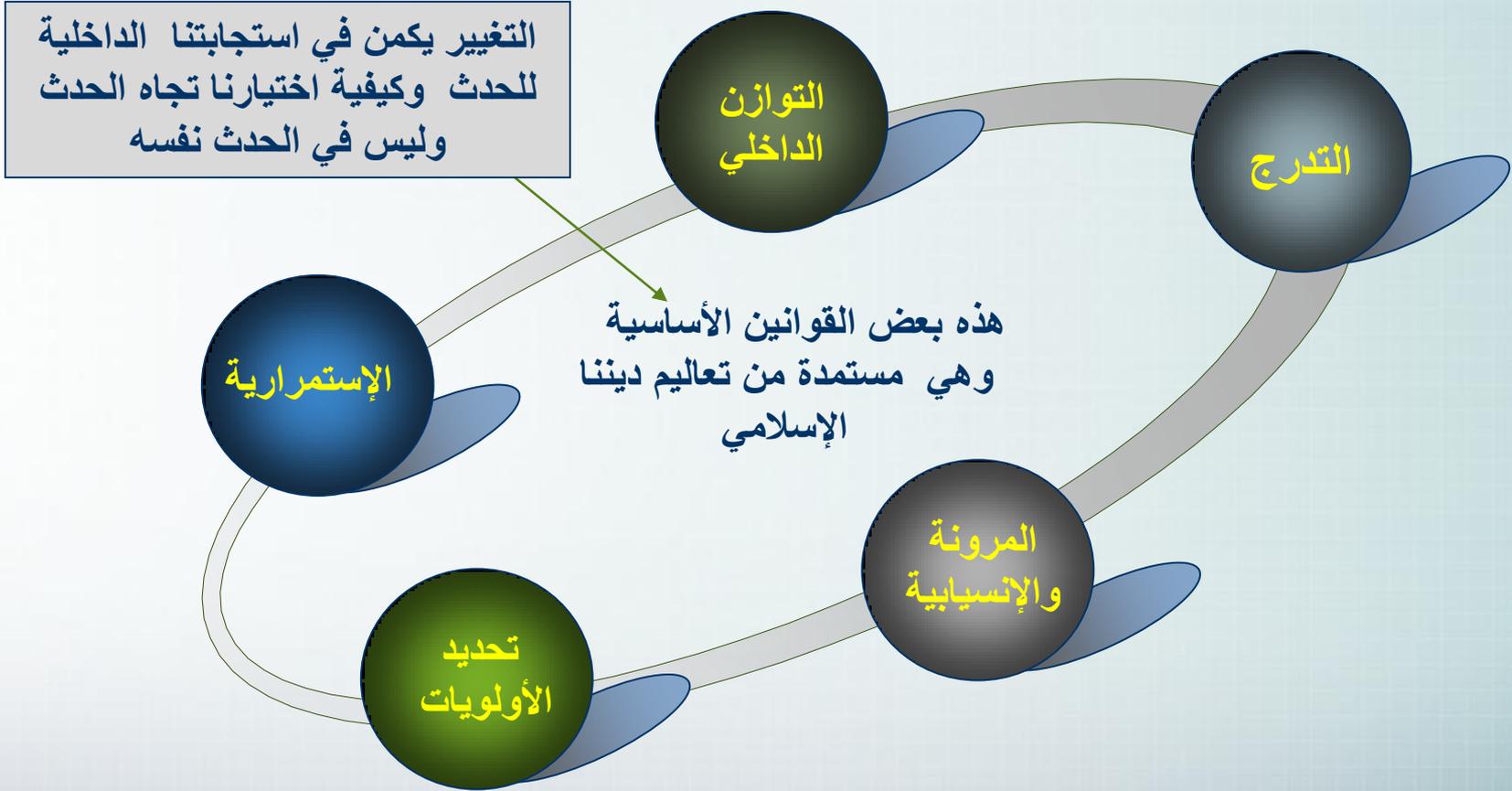
## التغيير

ليس بالضرورة أن يكون التغيير من السيء الى الجيد ولكن التغيير لابد ان يكون من اجل التطوير و التحسين وهو مطلب اساسي للوصول الى الجودة الشخصية

ويُعرف بأنه الاستجابة لمجموعة من العوامل المؤثرة على شيء ما، وتؤدي إلى تغييره من حالته الراهنة إلى حالة أكثر تقدماً وتطوراً

هو مفهوم مشتق من الفعل الثلاثي (غَيَّرَ) بمعنى بدل الشيء، أو انتقل من حال إلى آخر

# قوانين التغيير



# الحاجات الخمس الأساسية للحياة





# المفتاح الأول / توفير الحاجات الخمس الأساسية لحياتك

## مسئوليتك تجاه ذاتك ..... الفهم والتطبيق

- ❖ الإنسان يتكون من ( جسد وروح ) والجسد عبارته عن ( عقل وجسم ) أما النفس عبارة عن ( القلب والروح )
- ❖ كل حاجة من الحاجات الأساسية في الجسد تقابلها حاجة في النفس
- ❖ هذه الحاجات الأساسية فطرية خلقنا الله عليها ، فإذا تم إشباعها حسب النظام الأساسي التي شرعها الله سبحانه ستشعر بالأمان والراحة والسكينة والرضا
- ❖ ان غاية المسلم الكبرى هي الشعور برضا الله عليه سبحانه في جميع علاقاته (علاقتك بالله وبذاتك وبالآخرين من حولك )
- ❖ ان شعورك بالاطمئنان النفسي والرضا عن ذاتك يحقق لك السعادة في هذه الحياة الدنيا والسعي للفوز بالجنة في الآخرة .
- ❖ ان النفس المطمئنة في رحلة هذه الحياة حياتها كلها لله .

# الحاجة الأساسية الأولى للحياة وكيفية اشباعها

## جانب النفس

- رؤية الذات من الداخل
- بصدق وعقل مفتوح
- مراقبة افكارك في اللحظة
- الإعتقاد بكل إيجابية بقدراتك
- واكتشافها مع التعلم المستمر
- وضع رؤية وأهداف
- واضحة لك لإشباع
- وتطوير حاجاتك باستمرار.

1

حاجة الإنسان  
إلى الطعام  
والشراب و  
الأفكار الإيجابية

## جانب الجسد

- تأمين الغذاء الصحي
- المتوازن والمتنوع
- باستمرار
- شرب الماء بكميات
- تتناسب مع كتلة
- الجسم

# الحاجة الأساسية الثانية

## جانب النفس

- الحرص على سعادتك  
الداخلية منها :
- تقديرك واحترامك لذاتك  
الذي يوجب حماسك  
الداخلي ويعزز إبداعك  
وانجازاتك .
  - الإستمتاع والبهجة في  
اللحظة الحالية .
  - السلام الداخلي وربط  
نية اعمالك كلها بالله .

2

حاجة الإنسان  
إلى الصحة  
والعافية والحماس  
والإستمتاع في هذه  
الحياة

## جانب الجسد

- الصحة والعافية تتمثل  
في :
- تطبيق مبادئ الصحة
  - عيش اللحظة الحالية
  - التنفس الصحيح من  
اعماق البطن
  - الرياضة والحركة  
والنشاط

# الحاجة الأساسية الثالثة

## جانب النفس

الشعور بالأمان  
واليقين بأن الله معك  
يرعاك ويحميك دائما  
وهذا أعلى مراتب الدين  
وهو الإحسان  
(أن تعبد الله كأنك تراه  
فإن لم تكن تراه فإنه  
يراك)

3

حاجة الإنسان  
الى المسكن  
الآمن والشعور  
بالحماية والأمان

## جانب الجسد

- المسكن الآمن يتطلب منك :
- العيش في بيئة آمنة  
و مسكن سليم  
صحيا ونفسيا
- الحرص على ترتيب  
وتنظيف والمحافظة  
على البيئة من حولك  
باستمرار

# الحاجة الأساسية الرابعة

## جانب النفس

- ويمكنك اشباعها من :
- الحب الغير مشروط للذات
  - وتقديرها واحترامها
  - العلاقات الإنسانية تكون
  - كلها بمايرضي الله
  - تقبل الحب والعطاء من
  - الآخرين
  - العمل بإخلاص لله مع
  - الإستمتاع في العمل

4

حاجة الإنسان الى  
العمل والعطاء  
ومشاعر الحب  
والقبول من  
الآخرين

## جانب الجسد

- الحاجة الى العمل  
والعطاء ويتطلب منك :
- أهمية العمل باستمرار
  - العمل بمسؤولية
  - التميز في العطاء
  - الإحتفال بالإنجاز

# الحاجة الأساسية الخامسة

## جانب النفس

- الزواج الشرعي
- والحب في الله
- الإمساك بزمام النفس
- وتربيتها على القيم
- والأخلاق الاسلاميه
- الحب والخير وجهان
- لعملة واحدة كلها لله

5

حاجة الإنسان الى  
الجنس والعاطفة  
والتواصل البشري

## جانب الجسد

- حاجة الجسد الى الجنس
- والعاطفة وتتطلب منك:
- اكتساب الوعي بهذه
- الحاجات الفطرية في الجسد
- الصلاة والصوم والصبر
- والتلذذ بقرب الله
- التواصل المباشر
- مع البشر لانهم خلق الله

# كيف توفر حاجاتك الأساسية ؟

## تعرف على ذاتك وانت في خلوة

- ❖ تفكر في ذاتك وافهمها وحدد احتياجات جسدك ونفسك وخطط لإشباعها وتطويرها .
- ❖ دون نقاط قوتك وقدراتك وماتحتاج اليه وقدر ذاتك واشكر الله واحمده عليها .
- ❖ دَوِّن مجال التغيير الذي تسعى اليه وتخيله وتصور نفسك وانت حققته فعلا .
- ❖ كرر بابداع توكيداتك الإيجابية للتغيير .
- ❖ استعن بالله وتوكل عليه سبحانه ولا تعجز وامشي بخطوات صغيرة ( نظرية الكايزن )
- ❖ اشعر بالبهجة عند انجازك لكل خطوة مهما كانت صغيرة واحتفل بإنجازاتك .

## تصور وتخيل

نفسك وقد حققت ما تريد في المستقبل





## المفتاح الثاني / هو نظام التوازن الذاتي

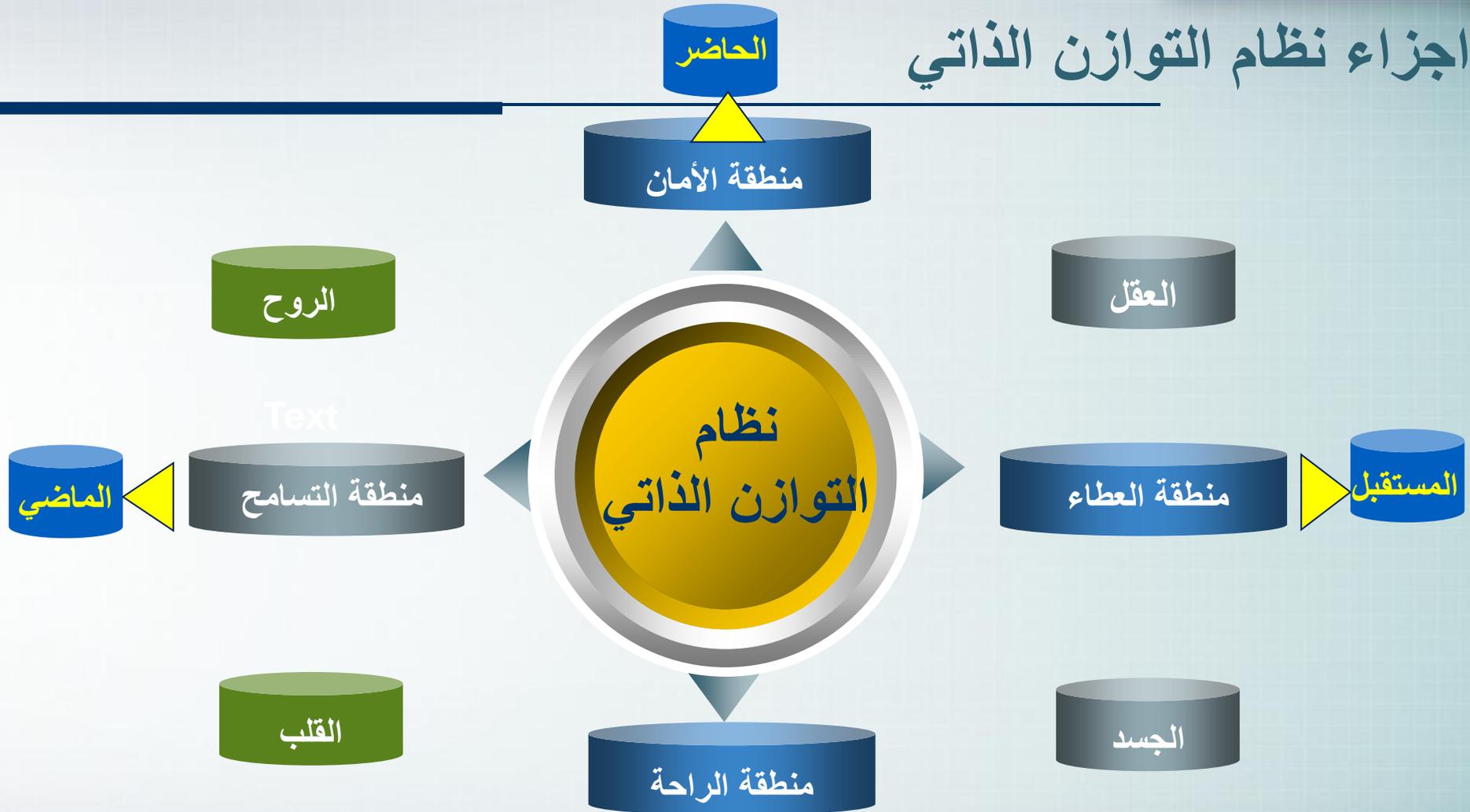
❖ حتى يكون لديك ميزان ذاتي حر يساعدك في التغيير والتطوير المستمر في رحلة حياتك لأبد ان تحرص على استخدام البوصلة الشخصية المتمثلة في قول الله تعالى :

( قل ان صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين )

❖ طبق ميزانك الداخلي الصحيح وقس نفسك عليه باستمرار للموازنة بين احتياجاتك في كل من ( العقل والجسم والقلب والروح )

❖ حدد اولوياتك وابدأ بالتدرج للتعرف بصدق على ذاتك الداخلية ومواجهتها باستمرار لإحداث تغييرك المرغوب.

# اجزاء نظام التوازن الذاتي



بوصلتك الشخصية هي قول الله تعالى ( قل ان صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين )

## اجزاء نظام التوازن الذاتي

### ❖ الجزء الأول : منطقة التسامح وهو جزء الماضي

هذا الميزان ينصحك قبل تغيير اي شيء عليك بأن تبدأ بالماضي وتتخذ قرار بالتسامح فيه عن كل شيء ليكون قلبك سليما وجسدك خالي من الأمراض لذا :

- ❑ عليك ان تمسح ذكرياتك ومشاعرك المؤلمة وتنقي قلبك وتسامح ذاتك باستخدام تقنيات كثيرة مثل ( EFT او العلاج بخط الزمن .. )
- ❑ تعرف على معتقداتك وذكرياتك السلبية وكل مخاوفك في الماضي
- ❑ سامح نفسك وسامح الآخرين وعش بقلب سليم .

## اجزاء نظام التوازن الذاتي

### ❖ الجزء الثاني : منطقة الراحة وهي الخلوة مع النفس

ضرورة استحضار النية بعملك هذا لله لتطوير ذاتك وتأمين احتياجاتك وعندما تخلو بنفسك يوميا اشحن روحك بحب الله وتفكر في ذاتك واحلامك من خلال :

- ❑ اتقان الصلاة لتقوية تواصل النفس مع الله .
- ❑ التنفس العميق والتأمل في اللحظة الحالية ( قوة الآن ) .
- ❑ اشكر الله واحمده وادعوه باسمائه الحسنی على جميع نعمه عليك .
- ❑ مراجعة افكارك وكلماتك لنفسك واجعلها ايجابية حتى تشعر بالخير في قلبك .

## أجزاء نظام التوازن الذاتي

### ❖ الجزء الثالث : منطقة الأمان وهي الوقت الحاضر

وهي شعورك بالأمان ولديك يقين تام بان الله معك في كل لحظة  
وعليك فقط ان تتوكل عليه سبحانه ثم تستغل وقتك وتأخذ بالاسباب  
وتعمل جهدك لتقييم وتوازن ذاتك وأنت تسير في رحلة حياتك لتتفح  
نفسك وغيرك وكسب رضا الله سبحانه لذا اسال نفسك :

اين انا الان ؟ واين أريد ان اصل ؟

ماهو الشيء الذي احتاج لتغييره وتطويره في حياتي ؟

لماذا احتاج الى هذا التغيير ؟

كيف أخطط لهذا التغيير بحيث يكون سهل ومتدرج ؟

القراءة والتعلم لكل ماتحتاجه من معرفة ومهارة في رحلتك للتغيير

## أجزاء نظام التوازن الذاتي

### ❖ الجزء الرابع منطقة العطاء وهو جزء المستقبل :

وهي قناعتك بأن بالعمل والعطاء سيحقق لك الشعور بالرضا في الدنيا والفوز بالجنة في الآخرة بإذن الله لأنك تعلم بان الله جعلك خليفة له في الأرض لإعمارها ولذا عليك ان تملأ جسدك بالحماس وتتفح نفسك والآخرين وان عليك ..

- ❑ استخدام قوة خيالك في عقلك اللاواعي لتصور التغيير المرغوب
- ❑ الاعتقاد بكل وعي بان المستقبل دائما سيكون فيه خير بفضل الله .
- ❑ تكرار الجمل الإيجابية دائما (ان الله معي وسيجلب لي الخير )
- ❑ عند حدوث ما لا تريد قل ( لعله خير لي )
- ❑ ضع لنفسك خطة واضحة بخطوات صغيرة للتغيير .

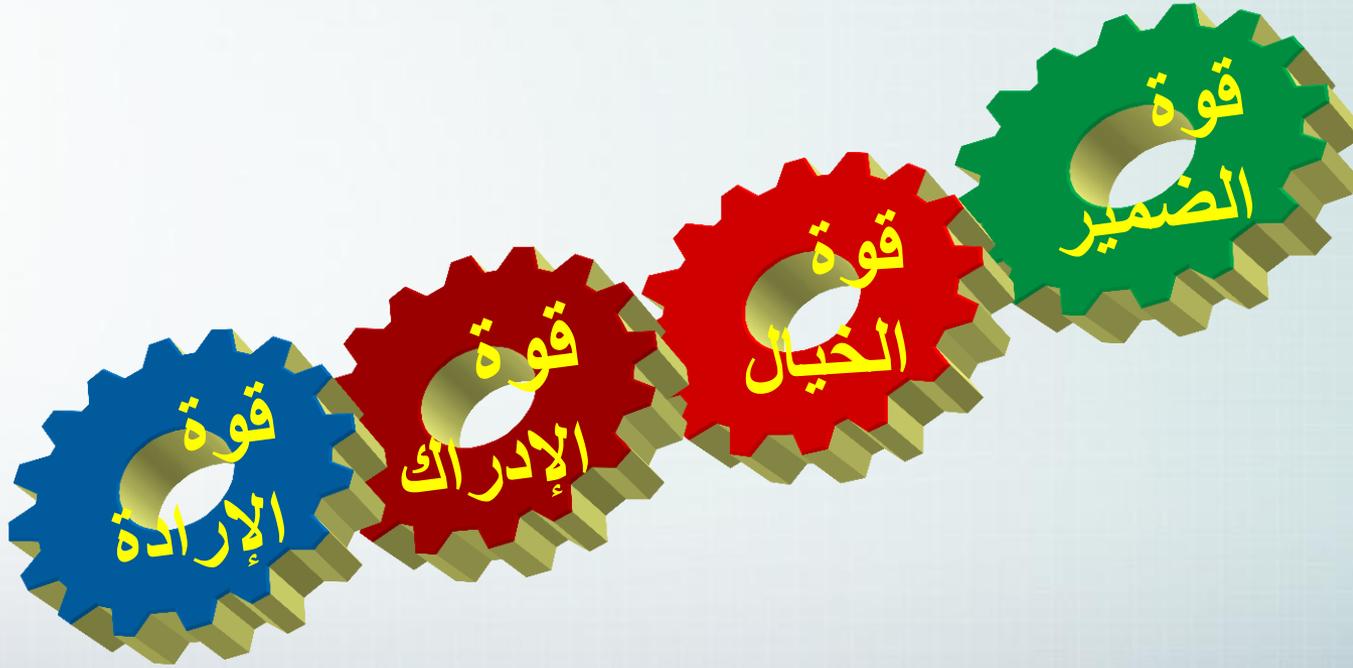


ان استخدام نظام التوازن الذاتي  
يشعرك بالرضا والتسامح عن  
ماضيك ويساعدك على اتقان عملك  
في حاضرك ويشعرك بالسعادة  
لانجازاتك والتصور والسعي  
لتحقيق مستقبلك برعاية الله



## المفتاح الثالث / عضلاتك القوية و محركتك الداخلية

❖ إن التغيير يبدأ من الداخل لذا عليك استخدام عضلاتك و قواك الداخلية التي ستساعدك في رحلتك للتغيير وهي :



# اربعة عضلاتك قوية تحركك من الداخل



استشعار أن هذه الحياة خلقها الله ميدان فسيح للعمل  
والانجاز وتحقيق المكانة التي ترغب الوصول إليها في  
الآخرة لذا فعليك :

- استحضار النية ومراقبة ضميرك قبل العمل.
- الشعور بالرضا العميق عند اي ابتلاء يصيبك واليقين التام بان ما أصابك من قدر الله لم يكن ليخطئك وما أخطأك لم يكن ليصيبك ( كله خير ).



# اربعة عضلاتك قوية تحركك من الداخل



ان عقلك اللاواعي لا يميز بين الحقيقة والخيال وهو يعمل كقوة عجيبة في داخلك فليكن لديك دائماً صورة واضحة في خيالك عن الشخصية والتغيير التي تريده ليحدث لك بكل سهولة بفضل الله .



# اربعة عضلاتك قوية تحركك من الداخل



- أن تدرك وضعك الحالي واين تريد ان تصل ؟
- ان تبحث عن جميع المعلومات اللازمة للتغيير الذي ترغب فيه
- ان يكون لديك رؤية وخطة إستراتيجية واضحة وأهداف مرنة وقابلة للتحقيق .
- ان تدرك أن لديك الكفاءة و القدرة على مواجهة تحديات الحياة وانك تستحق النجاح والتقدير .



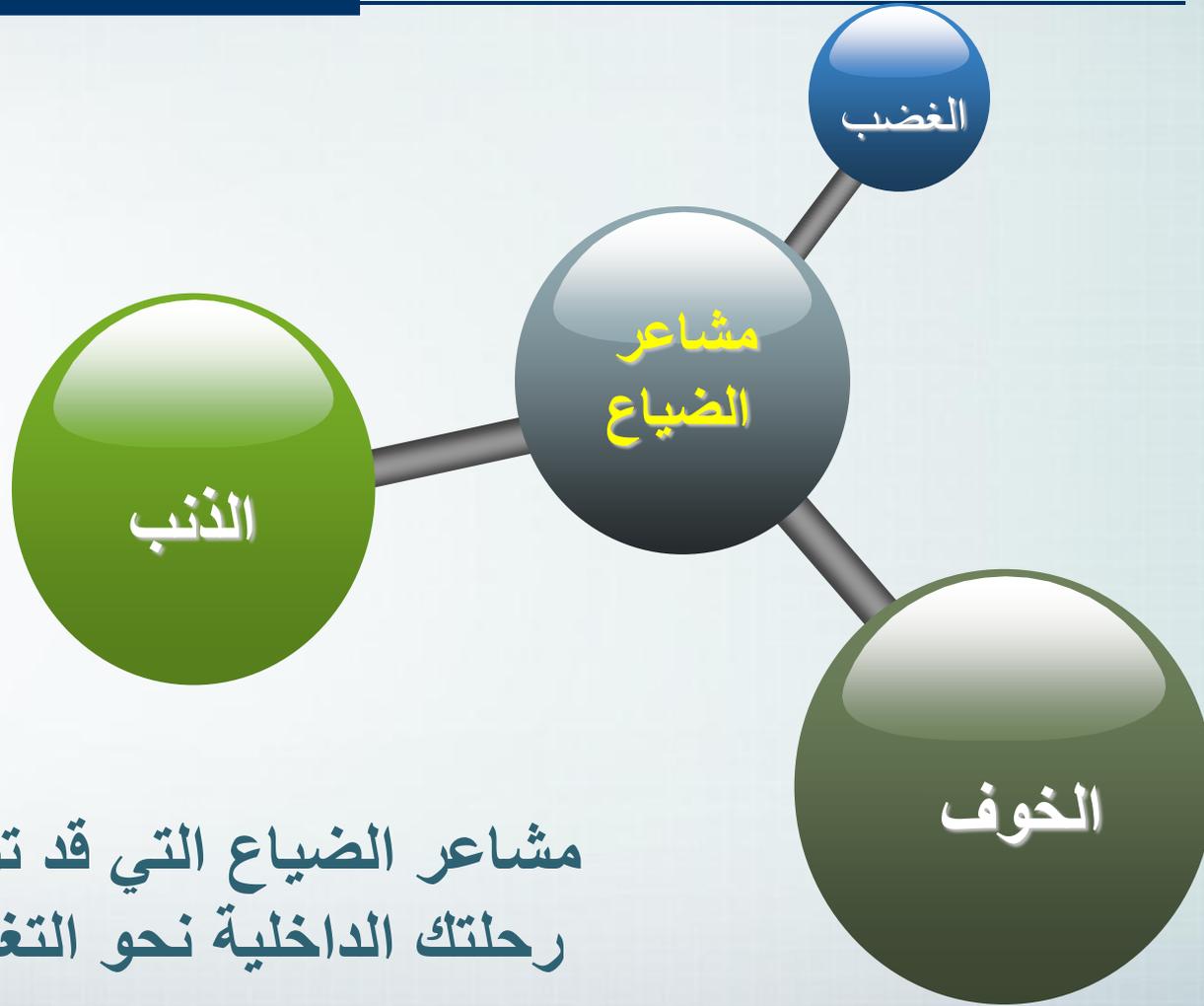
# اربعة عضلاتك قوية تحركك من الداخل



انت مسؤول عن ذاتك ولديك الإرادة وقوة الإختيار  
تجاه ذاتك لتقديم كافة التضحيات لتحقيق تغييرك  
المرغوب من خلال الصبر وضبط النفس والمثابرة  
قال صلى الله عليه وسلم:  
( الكيس من دان نفسه وعمل لما بعد الموت والعاجز  
من اتبع نفسه هواها وتمنى على الله الأمانى )



# المفتاح الرابع / التعرف على مشاعر الضياع



مشاعر الضياع التي قد توقف  
رحلتك الداخلية نحو التغيير

# مشاعر الضياع



مشاعر الضياع التي قد توقف رحلتك نحو التغيير

# كيفية مواجهة مشاعر الضياع

**مسؤوليتك** هي معرفة مشاعر الضياع المخزنة في عقلك اللاواعي ثم التحرر منها



الذنب

- تعرف على شعورك بالذنب تجاه نفسك أو الآخرين
- اكتشف معتقداتك المخزنة في عقلك اللاواعي
- حرر نفسك من هذا الشعور والمعتقدات بالتسامح والصفح باستمرار



الخوف

- تعرف على مخاوفك وساعد نفسك:
- اشعر بانك آمن لان الله معاك في كل لحظة
- التحرر منه بالتنفس العميق
- طمأن نفسك وواجه مخاوفك بالتخيل وبالتدريج



الغضب

- تعرف على مشاعر غضبك من نفسك او من الآخرين
- حرر من جسمك بالتنفس العميق
- تغيير المكان والهيئة
- اتباع السنة عند الغضب
- قال صلى الله عليه وسلم ( لا تغضب ولك الجنة )



# إذا لم يتبق لديك سوى 30 يوماً في هذه الحياة كيف سيكون حالك؟

ما أعظم امنياتك الآن؟

ما هو شعورك الآن عند الصدمة الأولى؟

ما هو الأثر الذي تريد أن  
تتركه خلفك؟

هل تشعر بالضيق ام بالأمان؟

من من البشر تحرص على  
وجودهم من حولك؟

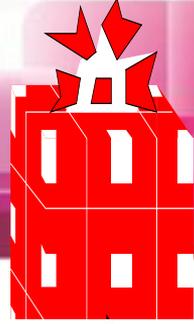
هل تدرك ما هو وضعك الآن؟

اختبار  
الثلاثون  
يوماً

ماذا تريد أن تعمل اولاً في هذه الفترة؟

كيف سيكون تفكيرك واختياراتك  
هل ستتخلى عن بعض رغباتك  
وأهدافك؟

# ملخص الخطة السرية للتغيير



وستفوز بالجنة

اليقين بان الله رحيم

النتائج  
والإنجاز

اختبر ذاتك لمدة 30 يوم  
للتأكد من اتجاه رحلة حياتك  
واحداث التغيير الآن قبل انتهاء الرحلة

العمليات  
الفعلية

استخدم عضلاتك  
ومحركاتك الأربعة الداخلية  
وتحرر من مشاعر الضياع

خطة  
العمل

استخدم ميزان  
نظامك الذاتي  
لتحدد وتنظم  
منطقة التغيير

حدد التغيير  
المرغوب في  
حاجاتك الخمس  
الإساسية

تعرف على ذاتك  
وارفع وعيك الداخلي

الوضع  
الحالي

لماذا  
؟

كيف  
اعمل  
؟

ماذا  
اريد؟

اين  
انا  
الآن؟



اللَّهُ مَعَكُمْ  
وَتُكْرَأُ لِمَتَابِعَةٍ  
وَكُلُّ عَامٍ وَأَنْتُمْ بِخَيْرٍ

■ [Fow\\_almorai2@yahoo.com](mailto:Fow_almorai2@yahoo.com)