

المحور التأسيسي – FOUNDATION

الوعي بالذات

SELF-AWARENESS

لا يمكن لأي علاقة أن تُبنى على أساس متين إن كان أحد طرفيها لا يعرف نفسه. الوعي بالذات ليس ترفاً نفسياً ولا عبارة نردها في المحاضرات، بل هو الأداة التي يميّز بها الإنسان بين مشاعره الحقيقية وردود أفعاله الطارئة، وبين احتياجاته الفعلية ورغباته العابرة.

من هنا تبدأ رحلة الأسبوع الأول في «الحديث العائلي»: أن تتعرّف على نفسك أولاً، قبل أن تطلب من غيرك أن يفهمك. فكل وعي بذاتك هو خطوة نحو زواج أكثر نضجاً، وأسرة أكثر سكيناً، وتربية أكثر اتزاناً، ونمو شخصي حقيقي لا يتوقف عند حدود الشعارات.

وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

سورة الذاريات، الآية ٢١

● الأسرة والمجتمع

الإنسان لا يعيش وحده، فوعيك بذاتك يمتد ليشمل علاقتك بأسرتك الممتدة ومجتمعك. من يعرف حدوده وقيمه يوازن بين حقه في الاستقلالية وواجبه تجاه أهله، دون أن يشعر بالذنب أو الانسحاق تحت ضغط التوقعات.

◆ متى شعرت آخر مرة أن الضغط الاجتماعي دفعك لقرار لا يعبر عن قناعتك؟

● الزواج

الزواج الناجح يبدأ من داخل كل طرف قبل أن يبدأ بينهما. حين تعرف ما يثير غضبك وما يمنحك الأمان، تتحدث مع شريكك بلغة واضحة بدل لغة اللوم. الأزواج الواعون بمشاعرهم – كما يثبت أبحاث غوتمان على مدى عقود – يديرون خلافاتهم بنضج أكبر، ويهدأون أسرع بعد كل توتر.

◆ ما أول شعور يظهر لديك عند أول خلاف مع شريك حياتك؟

● النمو والرفاهية

لا يمكنك أن تنمو في اتجاه لا تعرفه. الوعي بالذات هو البوصلة التي تحدد أين أنت الآن، وأين تريد أن تكون، وما الذي يستنزف طاقتك مقابل ما يغذيها فعلاً لا شعوراً.

◆ ما النشاط الذي يشحن طاقتك، ومتى مارسته آخر مرة؟

● التربية

الطفل لا يتعلم الوعي بذاته من محاضرة، بل من مراقبة والديه. حين تكون واعياً بمشاعرك أمام أبنائك – غضبك، قلقك، فرحك – فأنت تعلمهم أن المشاعر ليست عيباً، بل لغة يمكن فهمها وإدارتها بدل كبثها أو الانفجار بها.

◆ ما الشعور الذي يجذب أبنائك أكثر ارتباطاً أمامه؟

WEEKLY EMOTION INVENTORY

1 جرد المشاعر الأسبوعي

التوقيت الأمثل

قبل النوم مباشرة

التكرار

٧ أيام متتالية

المدة

٥ دقائق يوميًا

الهدف من التمرين

أن تبني عادة يومية بسيطة لرصد مشاعرك دون إصدار حكم عليها، لتكتشف بنهاية الأسبوع الأنماط المتكررة في ردود أفعالك – وهي أول خطوة عملية نحو الوعي بالذات.

طريقة التنفيذ

1. توقف وسمِّ: في نهاية كل يوم، اسأل نفسك: «ما الشعور الأبرز الذي سيطر عليّ اليوم؟» واكتب اسمه بدقة (غضب، خيبة أمل، ارتياح، قلق...) لا وصفًا عامًا مثل «تعبان».

2. حدّد المحفز: اكتب الموقف بالتحديد الذي أثار هذا الشعور – جملة قالها أحدهم، تأخير، توقع لم يتحقق.

3. اربط بالجسد: صف الإحساس الجسدي المصاحب له (توتر في الكتفين، ضيق في الصدر، ارتخاء، دفع...) الجسد غالبًا يعرف قبل العقل.

4. راجع ردة فعلك: اكتب كيف تصرفت فعليًا، وهل نبع تصرفك من وعي هادئ أم من رد فعل تلقائي سريع؟

اليوم	الشعور المسيطر	الموقف / المحفز	الإحساس الجسدي	ردة فعلي الفعلية	واعية أم تلقائية؟
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

REFLECTION

أسئلة التأمل الختامية

٢

1. أي يوم كان الأصعب عاطفياً هذا الأسبوع، ولماذا برأيك؟

.....

2. ما الشعور الذي تكرر أكثر من مرة؟ وما القاسم المشترك بين المواقف التي أثارتها؟

.....

3. هل لاحظت فرقاً بين الشعور الذي تظهره للآخرين والشعور الذي تخفيه فعلياً؟

.....

4. لو عاد بك الأسبوع، ما الموقف الذي تتمنى لو تصرفت فيه بوعي أكبر؟

.....

5. ما الدرس الذي تعلمته عن نفسك هذا الأسبوع؟

.....

ملخص الأسبوع

الشعور الأكثر تكراراً:

.....

أكبر محفز اكتشفته عن نفسي:

.....

قرار عملي للأسبوع القادم:

.....