

ست *mind*

ترك، ندى.

مايند ست : تنمية بشرية / ندى ترك.

القاهرة : كيان للنشر والتوزيع، 2021.

248 صفحة، 20 سم.

تدمك : 978-977-820-082-9

أ- التنمية البشرية

أ- العنوان : 762، 307

رقم الإيداع : 2020 / 20419

الطبعة الأولى : يونيو 2021.

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة ©

كيان للنشر والتوزيع

إشراف عام:

محمد جميل صبري

نيفين التهامي

ع ش حسين عباس من شارع جمال الدين الأفغاني- الهرم

هاتف أرضي: **0235918808**

هاتف محمول: **01000405450** – **01001872290**

بريد إلكتروني: kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

الموقع الرسمي: www.kayanpublishing.com

• إن الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشرين.

© جميع الحقوق محفوظة، وأي اقتباس أو إعادة طبع أو نشر في أي

صورة كانت ورقية أو إلكترونية أو بأية وسيلة سمعية أو بصرية دون

إذن كتابي من الناشر، يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

مايند ست

ندي ترك

إهداء

لكل أنثى... لكل زوجة وأم وبنت...

لكل واحدة احتاجت في يوم مساعدة نفسية أو استشارة أسرية
ومنعتها ظروفها المادية أو الاجتماعية...

لكل واحدة اضطرت تنشر مشكلتها على جروبات السوشيال ميديا
عشان مش عارفة تروح للايف كوتش...

لكل واحدة اتكسفت من نظرة المجتمع ومارحتش لدكتور أو معالج
نفسى ...

لكل واحدة حاولت تقنع جوزها يروحوا سوا لمتخصص يحلوا
مشاكلهم ورفض...

لكل واحدة نفسها تحضر كورس تدريبي وماعندهاش وقت... ولا
إمكانيات...

الكتاب ده عشانك انتي... عشان تبقي انتي الكوتش بتاعت
نفسك... الكتاب ده فيه حاجة هتخلي حياتك أحلى (:)

ندى ترك

المقدمة

في معلومة علمية بتقول إن الإنسان يستخدم ١٠٪ فقط من قدرات المخ البشري...

١٠٪ فقط نتعلم بها ونكتسب مهارات وبنموا ونفكر ونقرر ونهضم ونحارب فيروسات وأمراض وبنكتسب مناعة...

بنخترع... بنطلع القمر ونزل أعماق البحار...

١٠٪ بنطور بيها جينات وراثية، بنتج سلالات جديدة...

١٠٪ بنخطط بيها ونحارب، ونبدع ونرسم ونألف مقطوعات موسيقية وشعر...

كل ده بـ ١٠٪ فقط من قدرات المخ البشري...

طيب لو زادت النسبة دي ل ١٥٪ أو ٢٠٪...

أو لو زادت ٥٠٪ ولو ١٠٠٪ يا ترى إيه القدرات الي هيكتسبها البشر لو قدرنا نوصل لنسب أعلى؟

الفرضيات العلمية بتقول لو ازدادت معدل قدرات المخ البشري هيكتسب البشر قدرات خارقة وهيطوروا بشكل كبير، وشكل الحياة على كوكب الأرض سيختلف تمامًا...

الكلام ده كله فرضيات علمية غير مثبتة بتجارب عملية أو أبحاث...

إنما المثبت علمياً بجد وموثق ولا يوجد عليه أي خلاف أنه في علوم الأعصاب أو الـ Neuroscience «الروابط العصبية» الموجودة في المخ البشري بتزيد وبتقوى وتتطور من شخص لآخر...

الروابط العصبية دي هي المسئولة عن نقل الإشارات الكهروكيميائية
من المخ البشري لجسم الإنسان...

علماء الرياضيات مثلاً، النواقل العصبية لديهم في منطقة معينة من
المخ أقوى وأكثر من الناس العادية، وعلماء اللغة النواقل العصبية
لديهم في منطقة أخرى من المخ، عددها أكثر وأقوى من الناس
العادية...

ده معناه إن النواقل العصبية في المخ البشري بتقوى وبتتطور وتزيد
على حسب تجاربه الحياتية وخبراته اللي مر بها، ومعناه إن كل ما
كان الشخص يملك عقلية قابلة للنمو والتطور غير متحجرة "Growth
mindset" كل ما زادت النواقل العصبية لديه في المخ، وبالتالي نجاح
أكبر وحياة مختلفة وإنجازات أكثر...

طيب وإزاي أعزز من قدراتي وأطور من تشريح المخ البشري عشان
يصبح لدي عقلية غير محدودة وأحقق نجاحات وإنجازات عظيمة؟

إجابة السؤال ده موجودة في الكتاب الموجود بين أيديكي دلوقتي...

الكتاب ده فيه الأدوات اللازمة عشان تبقي مُدربة خاصة لنفسك
تطوري منها وتعززي من قدراتك وتبقي أنت كوتش نفسك...

الكتاب ده نقطة تحول كبيرة في حياتك...

وده لأن كتاب Mind ست بيشتغل على إعادة برمجة العقل وتطوير
طريقة التفكير، وبالتالي رفع مستوى الإدراك والوعي...

«الوعي» هو كلمة السر... هو مفتاح الكنز...

الوعي الحاجة الوحيدة اللي مهما زادت عمرها ما بتقل أو ترجع
زي ما كانت...

لأنك خلاص بتكوني عرفتي إجابة الأسرار...

يعني أنت دلوقتي في طريق اللي يروح ما يرجعش... هتشوفي
المستقبل ومش هتعرفي ترجعي منه تاني...

ولهذا وجب التنويه والتحذير...

الكاتب ودار النشر غير مسئولين عن التغييرات التي ستنتج على
القارئ نتيجة قراءته هذا الكتاب... القارئ هيشوف المستقبل ومش
هيعرف يرجع بزهره تاني...

الوعي والإدراك والمشاعر والعلاقات بالآخرين هيقعوا بالكامل تحت
سيطرة القارئ؛ لذا وجب التنويه...

ندي ترك

«التعليم هو ليس تعلم الحقائق، إنما هو تدريب العقل
على التفكير»

ألبرت آينشتاين

الفصل الأول

ال Self coaching بالمصري

أغلب السيدات عندها مشاكل كبيرة في حياتها ولا تملك رفاهية التغيير ولا الهروب من الحياة دي... مفيش حل غير التعايش بأقل ضرر وأقل خسائر...

وفي ستات تانية مشاكلها بسيطة ونفسها بس تعيش مرتاحة. وستات غيرها حياتها عادية من غير مشاكل... بس نفسها تعيش حياة أحلى «بكوالتي» أعلى.

معظم الستات دول صحابنا وقرابيننا موجودين في مجتمعنا وعارفينهم... وشفنا هما أد إيه تعبوا وماسكتوش وحاولوا مرة واثنتين وعشرة...

وياما راحوا لمعالجين نفسيين واستشاريين أسريين ومتخصصين... ورجعوا...

رجعوا يجرجروا أذيال الخيبة... لما المتخصص قال لهم: «آسف جدًا لازم زوج حضرتك يكون موجود»

«مفيش علاج من طرف واحد»

«لازم جميع أطراف المشكلة يحضروا»

«لازم أسمع من الطرفين»

ودايماً رد الزوجة والأم اللي محتاجة للمساعدة :

«بعني مفيش أمل تقولي بس أتصرف معاه إزاي... ده أنا جايلك من وراه... ما قدرش أطلب منه يجيلك... هيقول لي أنت اللي فيكي

حاجة غلط... روعي اتعالجي انتي... طيب بس قول لي أي حاجة
أعملها»

وده لأن الطب النفسي بيعالج المرضى النفسيين فقط، أدواته كلها
مخصصة للمريض النفسي، إنما المحيطين بيه لأ، مع إنهم محتاجين
دعم جدًّا...

والاستشاري الأسري لازم يشتغل مع الطرفين سوا من خلال جلسات
مشتركة...

طيب أروح لمين يساعدني أحل مشاكل دي كلها؟

لو في حياتك ناس تأثيرهم عليكي سلبي يبقى أنت محتاجة الدعم
النفسي اللي بيه تعرفي تسيطر على حياتك وتغيريها للأفضل... مهما
كان المحيطين بيكي أشخاص سلبيين... وده اللي هتلاقيه في الكتاب ده...
ربنا سبحانه وتعالى يقول: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا
مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

وعد ربنا لينا من فوق سابع سما...

إنك لو أقبلي على ربنا بنية التغيير للأحسن... يقينا ربنا هيرضيكي
ويراضيكي... ويغيرلك قومك لكهم للأحسن أصحابك وأولادك وأهلك
مش بس زوجك...

لو أنت أقبلي على ربنا بنية التغيير مش هيردك خائبة أبدًا ولا
هيقول لك لازم زوجك وأولادك كمان ينووا التغيير...

الحمد لله رب العالمين إن الوعد ده للعالمين... للناس كلها... مش
فئة دون فئة...

الوعد ده بيتحقق لما بتغيري نفسك الأول...

طيب أنا نويت التغيير... وعايذاه فعلاً... وإن شاء الله ربنا يقدرني

عليه... بس إزاي... أبدأ بإيه وأغير إيه...؟؟
الـ Self coaching هو أداة قوية جدًّا لو عرفتني تستخدمها صح
هتعرفني تتغيري...

منهج الـ Self coaching اللي بيتكلم عنه الكتاب ده وتم شرح
تفاصيله من خلال فصوله، هو منهج تم تصميمه مخصوص للست
المصرية خصوصًا، وللمرأة العربية في العموم... أو أي أنثى اتعرضت
وبتتعرض كل يوم لضغوطات اجتماعية ونفسية لمجرد إنها ست...
المنهج ده لكل ست بيتقال لها كل يوم عيب وما يصحش وأنتِ
الغلطانة وأنتِ المسئولة وإيه وداكي هناك أصلًا وإيه لبسك كدة...
وأنتِ السبب...

لكل واحدة بيتقال لها اتصرفي... وأنا مالي دي مسئوليتك...
لست اللي بتلأم على كل صغيرة وكبيرة...
لست اللي شايلة الدنيا على أكتافها...

منهج الـ Self Coaching هو منهج تدريبي للمرأة تمت تجربته على
سيدات من مختلف الأعمار والظروف الاجتماعية المختلفة عن طريق
كورسات وبرامج تدريبية، وعن طريق جلسات فردية...

منهج الـ Self Coaching بيهدف إلى رفع الوعي الذاتي للمرأة، ورفع
وعياها بالأشخاص الآخرين وبالاختلافات اللي بينهم... عشان تصل
لعلاقة صحية سليمة بينها وبين نفسها، وعلاقة صحية سليمة بينها
وبين الناس من حولها...

منهج الـ Self Coaching بيعلمك إزاي تصممي خطة للتطوير الذاتي
Self Developing plan واللي هيوصلك لأعلى درجات الوعي...

ومأ إن الوعي هو الشيء الوحيد اللي مهما زاد مستحيل يرجع يقل
تاني ...

وهما أن الوعي اللي بيجي ما بيروحش...
بناء عليه الكتاب ده هيكون نقطة تحول كبيرة في حياتك...
هياخليكي تشوفي حاجات ماكنتيش شايفها قبل كدة...
هيرتفع بيكي فوق... وهتفرجي على حياتك من منظور مختلف...
هتبدأي تلاحظي وجود مساحات ماكانتش ظاهرة قبل كدة...
وهتكتشفي أشياء كنتي شايفها كبيرة بس هتطلع صغيرة وأنتِ بس
اللي كنت مقربة منها بزيادة ومش شايفة غيرها فظهرتلك أكبر من
حجمها الحقيقي...
وحاجات تانية كبيرة فعلاً بس أنتِ مديهاها ضهرك...
هتاخدي قرارات ماكنتيش تتخيلي أبداً أنك ممكن تاخديها...
وهتتقبلي حاجات كنتِ رافضة مجرد التفكير فيها...
الوعي مسئولية... بس مسئوليتك انتي بس...
انتِ الوحيدة المسؤولة عن اللي هتشوفيه... وأنتِ الوحيدة المسؤولة
عن قراراتك...
زي مانتِ الوحيدة المسؤولة عن حياتك...
عشان أنتِ أكثر شخص عارف احتياجاتك وحدودك وقدراتك...
أنتِ اللي عارفة مسئولياتك وطاقتك...
وأنتِ اللي هتحددي أولوياتك...
وعارفة إيه اللي بيرضيكي...
فأنتِ الوحيدة اللي من حقك ترسمي شكل حياتك بنفسك...
وتحددي أهدافك ونجاحاتك...
كل ده بالوعي...

الوعي هيخليكي تعرفي تحددى أهدافك الأول وبعدين إزاي توصليلها
وتحقيقها...

وهو اللي هيرفع من مستوى جودة حياتك... وهيظبطك علاقتك
بالناس اللي حوالىكي...

الوعي هو اللي هيوصلك للسلام النفسي الداخلي والنضج العاطفي...
وعشان نوصل لمستوى الوعي ده محتاجين خطة...
خطة تطوير ذاتي...

نرسمها سوا خطوة خطوة... وبالتفصيل...

«الغد ملك لأولئك الذين يعدون له اليوم»

مالكوم إكس

خطوة عزيزة “Self developing plan”

أي خطة في الدنيا محتاجة خطوات محددة نمشي عليها... عشان
نوصل لهدف... أو نحل مشكلة...

ماحدش في الدنيا دي هيعرفك أكثر من نفسك... ماحدش عاش
معاكي حياتك كلها والمواقف اللي مريتي بها ولحظات الضعف والألم
والحب والشوق والغلط والندم غيرك أنت...

عشان كدة من دلوقتي أنت وحدك المسئولة عن حل مشاكلك...
وأي مشكلة في الدنيا بتتحل بالوعي...

لا لايف كوتش ولا استشاري ولا مدرب ولا أخصائي نفسي ولا حتى
معالج مسئول عنك وعن حياتك... هيساعدوكي بس غير مسئولين...
لا الظروف ولا النصيب ولا الدنيا ولا الناس...

انتي وحدك المسئولة أمام نفسك أنك توقفي شكوى ولوم وتشيلي
مسئولية حياتك لوحدهك...

خدي بالك... انتي غير مسئولة عن الأشياء الخارجة عن إرادتك
اللي حصلتلك في حياتك... غير مسئولة عن الماضي وأي مصيبة أو وجع
أو حرب أو وباء... بس مسئولة تمامًا إنك تخفي وتقفي على رجلكي
وتعدي مراحل الصدمة كلها وتبدأي حياة صحية سليمة...

مسئولة إنك تتعلمي وتقرأي وتعرفي حقائق جديدة... وتشيلي
المسئولية كاملة... خدي القرار وقوليها...

أنا قررت أعيش...
قررت أنجح...
قررت أوصل...
قررت أرضى...
قررت استمتع بعلاقات ناجحة...
قررت أرتاح وأعيش في سلام...
هرتب أفكاري وأنقيها... وهتبني أفكار جديدة ومختلفة...
هعلى وأرتقي وأزود وعيي وأوصل لأعلى درجات النضج العاطفي...
هرسم وأعيد تصميم وترتيب حياتي...
هحدد شكل علاقتي بنفسي وبالي حواليا...
هباختصار هتحكم في حياتي...
هعشان أعرف أوصل للمرحلة دي لازم يكون في منهجية وخطة معينة
همشي عليها...
خطة تطوير ذاتي...
خطة للارتقاء بنفسني...
مستوى جديد من الوعي...
خطة زي السلم في درجاته... وهنطلعها درجة درجة من خلال
فصول الكتاب... خطة اسمها العلمي:

(Self developing plan)

الخطة دي عبارة عن مجموعة من سلاالم الوعي... مفاهيم مختلفة
وأدوات هنستخدمها عشان نحل مشاكلنا ونطور من حياتنا ونوصل
لأهدافنا...



كيان للنشر والتوزيع

للتواصل معنا :

kayanpub@gmail.com

info@kayanpublishing.com

أو زور موقعنا:

www.kayanpublishing.com

وللاتصال الهاتفي:

هاتف أرضي: 0235918808

هاتف محمول: 01000405450 / 01001872290

وللاطلاع على كُتُبنا، ومتابعة إصداراتنا الجديدة، وأنشطتنا

وأنشطة كُتّابنا الثقافية

يمكنكم متابعتنا على الروابط التالية:



Kayanpublishing