

مسودة تحت التعديل
نُحْمنا ملاحظاتكم ليستمر التطوير

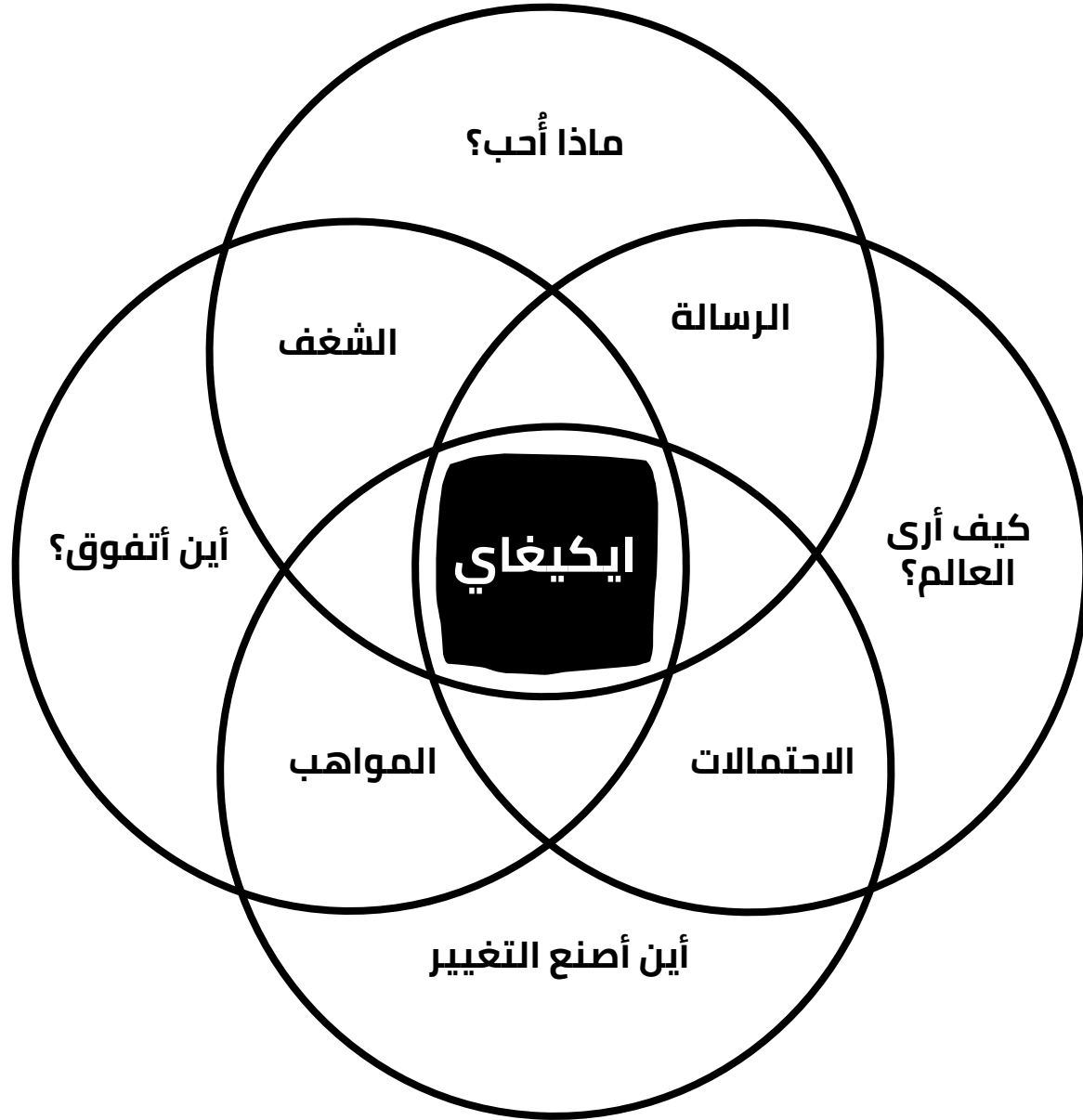
المساحة



زاوية ايكيفاي للفنان/ة

ابدأ بالبحث عن سر سعادتك

تهدف هذه الزاوية بين يديك ان تكون
مدونة تساعدك في رحلتك لتكتشف
ال ايكيفاي في حياتك نعم هي رحلة
اكتشاف ستستغرق بعض الوقت
ولكنها ممتعة وفي بعض الأحيان
ستفاجئك!



ما هي محتويات ايكيغاي؟

سعادة لك بلا ثروة

ماذا أحب؟

الشغف

الرسالة

أين أتفوق؟

ايكيفي

كيف أرى
العالم؟

المواهب

الاحتمالات

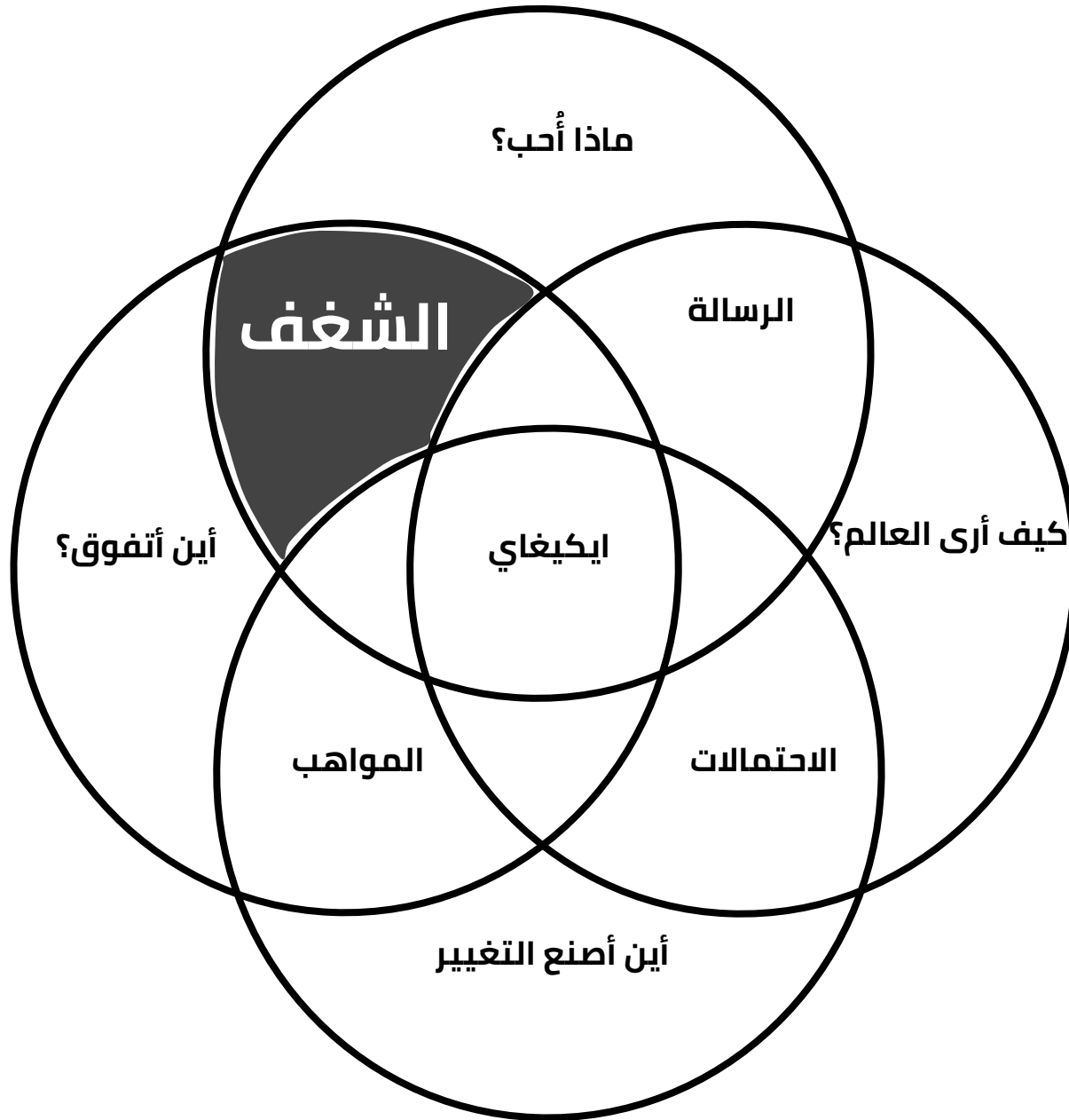
إثارة مع الافتقار
بالاجادة

أين أصنع التغيير

راحة مع الشعور بغياب
السعادة

ارتياح لكن مع افتقار للشعور
بالسعادة

مساحات ومشاعر



شغفك

يمكن أن تساعدك الدوافع الصغيرة في تحديد ما يجعلك تشعر أنك على قيد الحياة

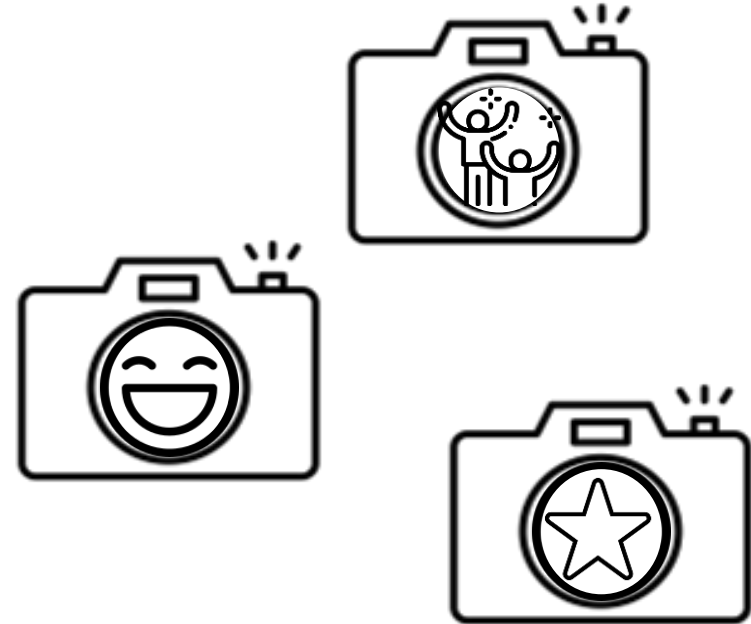
"إذا لم تتمكن من معرفة هدفك , اكتشف شغفك لأن شغفك سيقودك مباشرة إلى هدفك "

T.D. Jakes

قم بإلصاق صورة كنت فيها
مبتسما و تشعر بالسعادة

1. عيش اللحظة!

ما هي اللحظات التي تملؤك بالسعادة والفرح؟



ما هي المواضيع التي تحب أن تتحدث عنها لساعات
دون أن تشعر بالملل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما هي المواضيع التي تشعر بالملل بالحديث عنها؟

.....

.....

.....

.....

.....

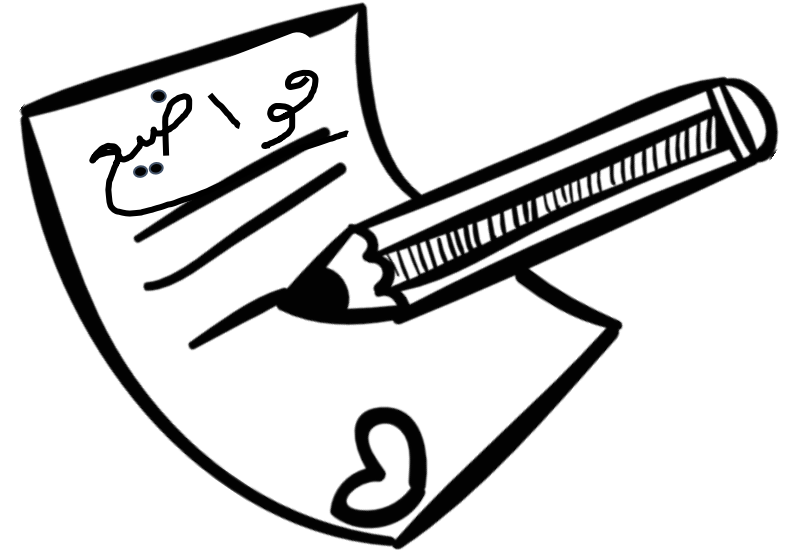
.....

.....

.....

2. مواضيع قريبة من قلبك

(مواضيع تجعلك تتحدث لساعات)



المحتمل أن لا يكون شغفك بالطريق الصحيح ويمكن
التنبؤ به, صف الوقت الذي خرجت فيه من منطقة
الراحة الخاصة بك ولكنك خرجت من التجربة بشعور
من الاثارة , وحتى الفرح:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

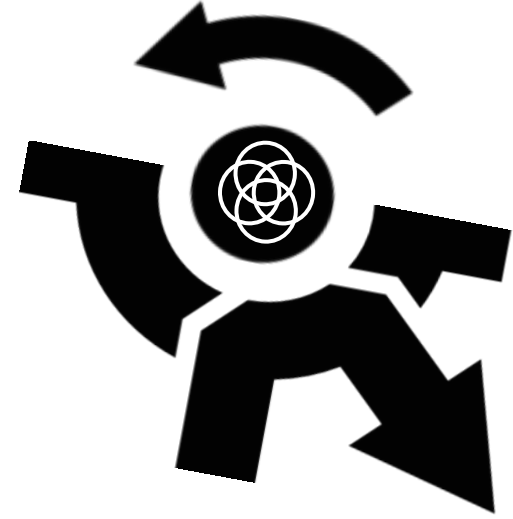
.....

.....

.....

3. نقطة التحول!

(الوقت الذي خرجت فيه من منطقة الراحة الخاصة بك)



ما هي (الأشياء , الأشخاص , النشاطات) التي لا يمكنك العيش بدونها لمدة أسبوع، أكتب 10 منها:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

4. كل ما تحتاجه

(الأشياء أو الأشخاص أو الأنشطة التي لا يمكنك العيش بدونها)



متى كانت آخر مرة كنت مرهقًا جسديًا تمامًا ولكنك
نفسياً تشعر بالراحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

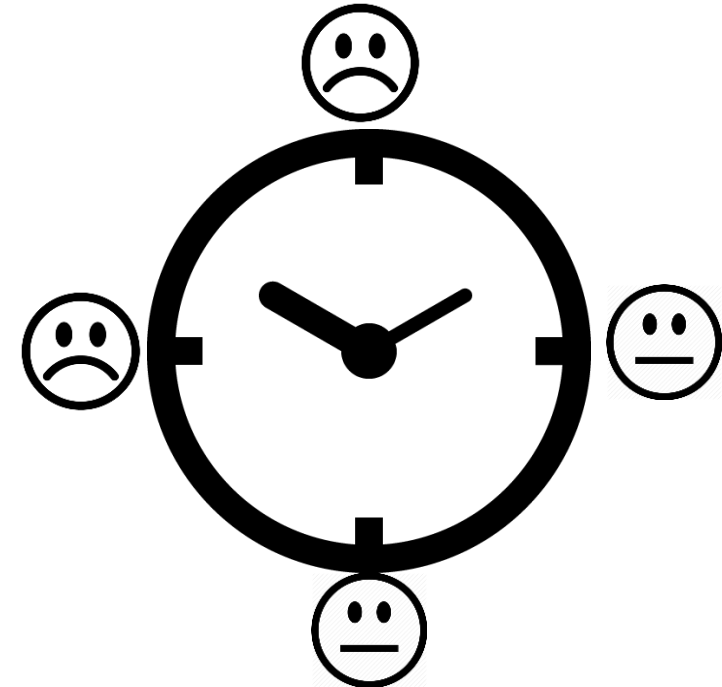
.....

.....

.....

5. أشعر بالتعب ولكنه شعور رائع!

(أوقات كنت مُتعباً فيها ولكن نفسياً كنت تشعر بالراحة)

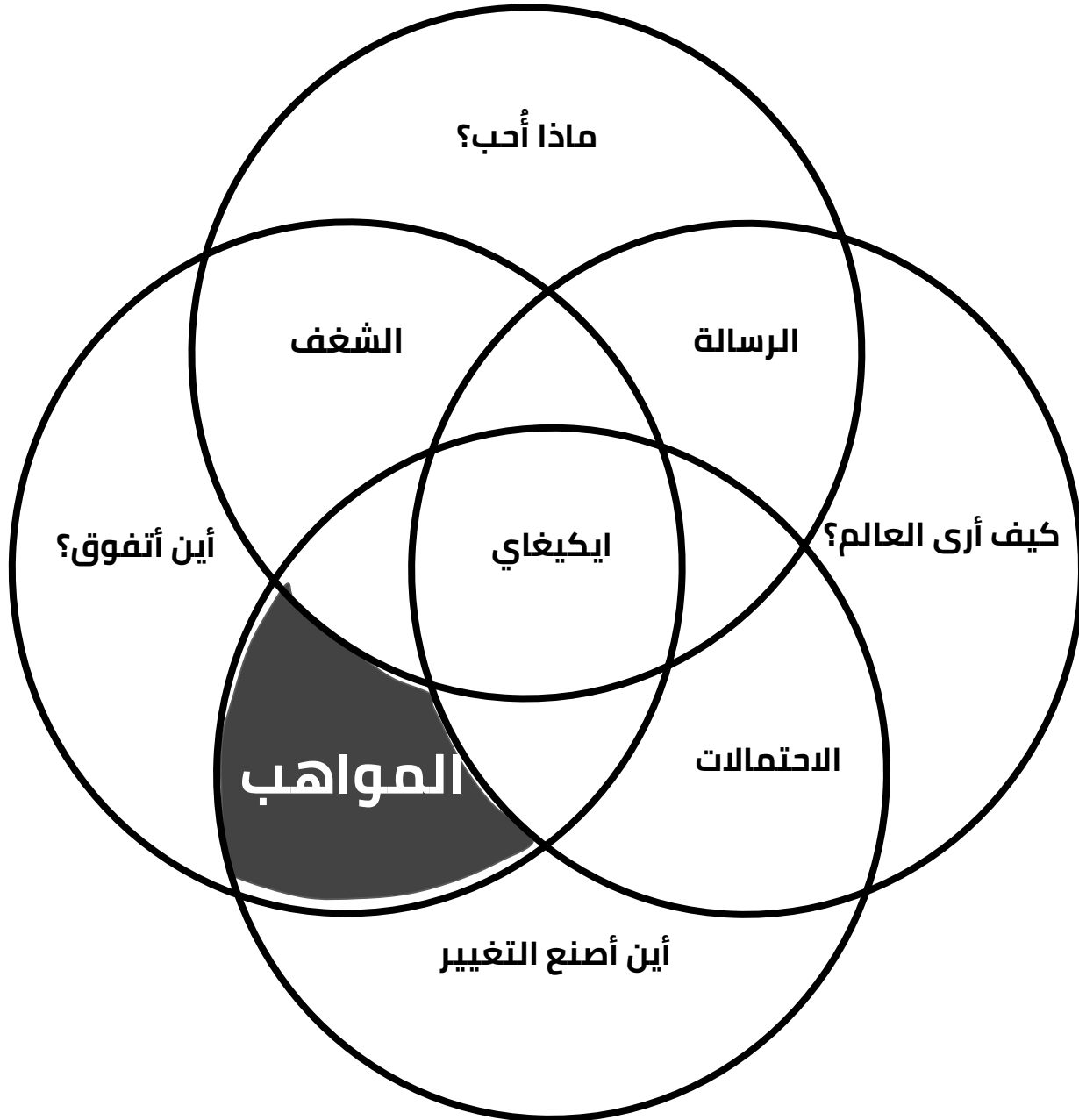


موهبتك

تساعدك الأسئلة والتمارين البسيطة على التعرف على المهارات والمواهب التي تمتلكها

"لا تقلق بشأن الإخفاقات , بل إقلق بشأن الفرص التي تفوتك عندما لا تحاول"

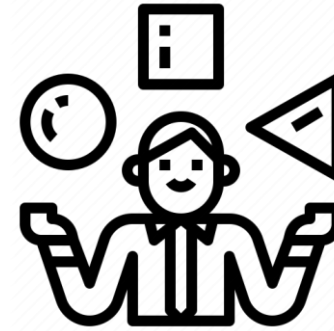
جاك كانفيلد



فكر في عدد المرات التي قيل لك " أنت جيد في ذلك " اذكرها؟

1. الموهبة!

(الموهبة التي تجعل الناس يقولون عنك أنك مبدع فيها)



كل أسبوع ، تكمل عددًا كبيرًا من المهام التي تبدو بسيطة - من دفع الفواتير إلى إعداد وجبات الطعام ، ومن الجلوس مع الأصدقاء والعائلة.

فما هي المهام التي تسير دائمًا بسلاسة بالنسبة لك؟ وما هي المهام التي تقوم بها بسلاسة وتكون مرهقة للآخرين؟

.....

.....

.....

.....

.....

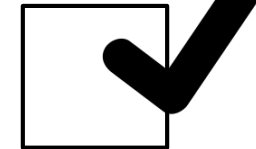
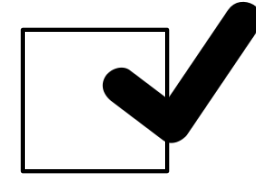
.....

.....

.....

2. مرحة ومرهقة!

(المهام التي تكون سهلة بالنسبة لك ولكنها مرهقة للآخرين)



ما الذي يتوقعه الناس أن تقدمه لهم عندما يتواصلون
معك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. الإتصال!

(عندما يتصل بك الناس , ما الذي يمكنك تقديمه لهم)



ما هي التجارب التي جعلتك تقول **حسنًا** , سارت
الأمور على ما يرام؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. الانتصارات الصغيرة!

(التفكير بما ساعد على الوصول الى تلك الانتصارات الصغيرة)



ما هي المهارات والقدرات التي اكتسبتها بدون
الحاجة الى توجيه أو دراسة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

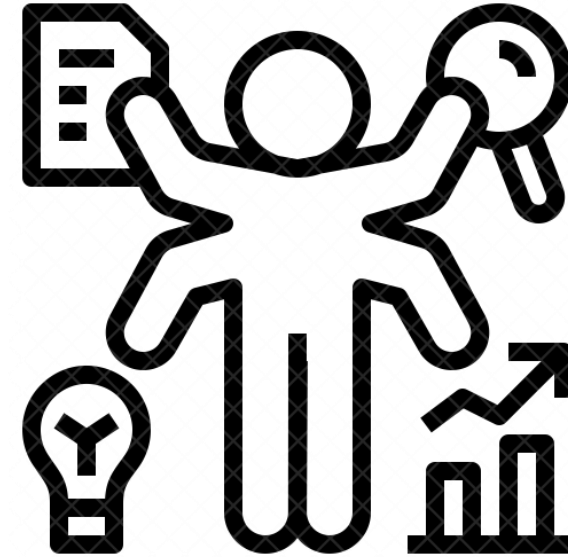
.....

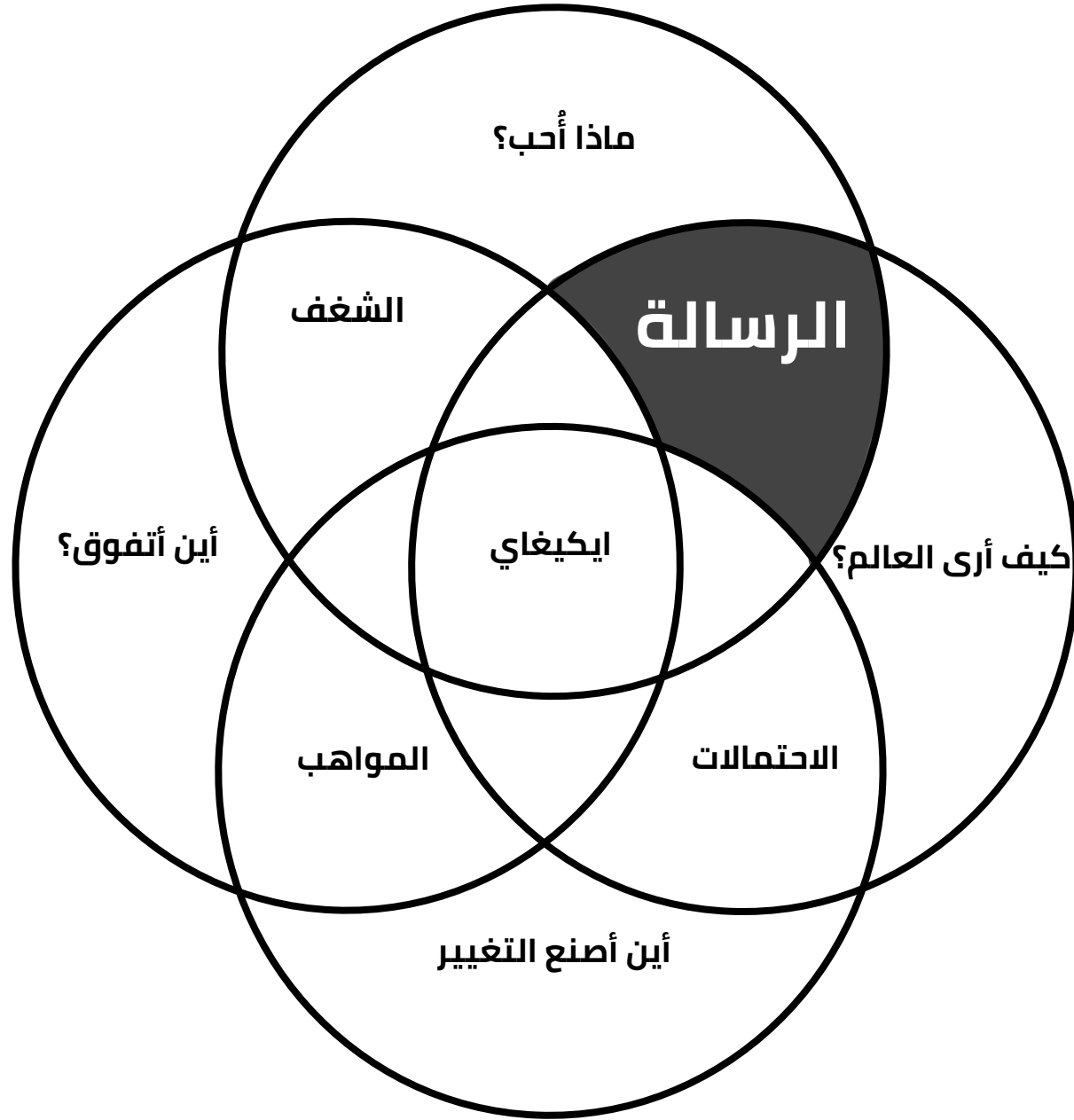
.....

.....

5. بشكل طبيعي!

(المهارات والمعرفة التي تأتي إليك دائمًا بشكل طبيعي)





رسالتك

ابحث عن الدلالات والإرشادات لتصل الى المسار ذو رؤية
ومعنى شخصي لك

"يبدأ كل حلم كبير بحالم. تذكر دائمًا أن لديك القوة والصبر
والعاطفة للوصول إلى النجوم لتغيير العالم"

Harriet Tubman

إذا كان لديك القدرة على تغيير 5 أشياء في مجتمعك
فماذا ستكون؟

1. تغيير العالم!

(الأشياء التي تدفعك للتغيير في مجتمعك)



.1

.1

.1

.1

.1

ما هي الوسائط (الكتب, الأغاني, الأفلام و غيرها) التي
لها الأثر الأكبر عليك؟ صف كيف قامت بتحفيزك.

2. الوسائط التي قامت

بتحفيزك!

ما هي الوسائط التي قامت بتحفيزك؟



يمكننا أن نتطلع إلى الآخرين للحصول على الإلهام. من
يلهمك بحياته وإنجازاته؟ يمكن أن يكون شخصًا تعرفه
جيدًا أو شخصًا في دائرتك الداخلية

3. قدوتك في الحياة!

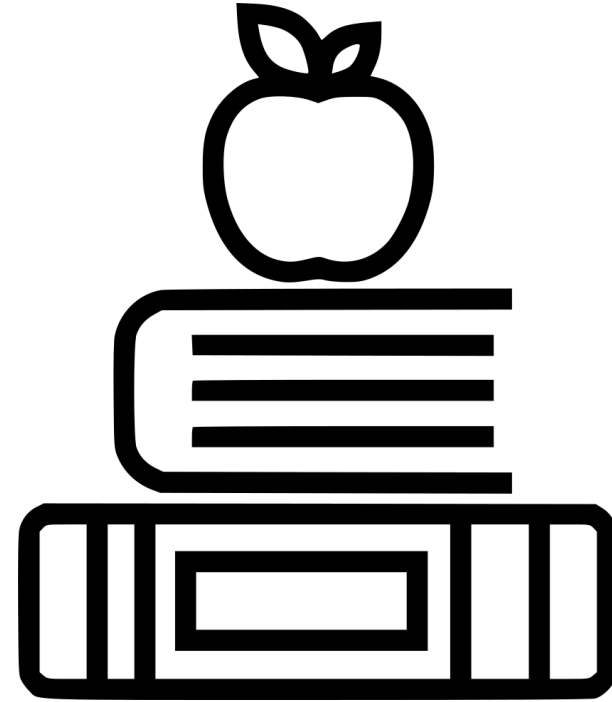
من هو الشخص الذي تلهمك حياته وإنجازاته , ولماذا؟

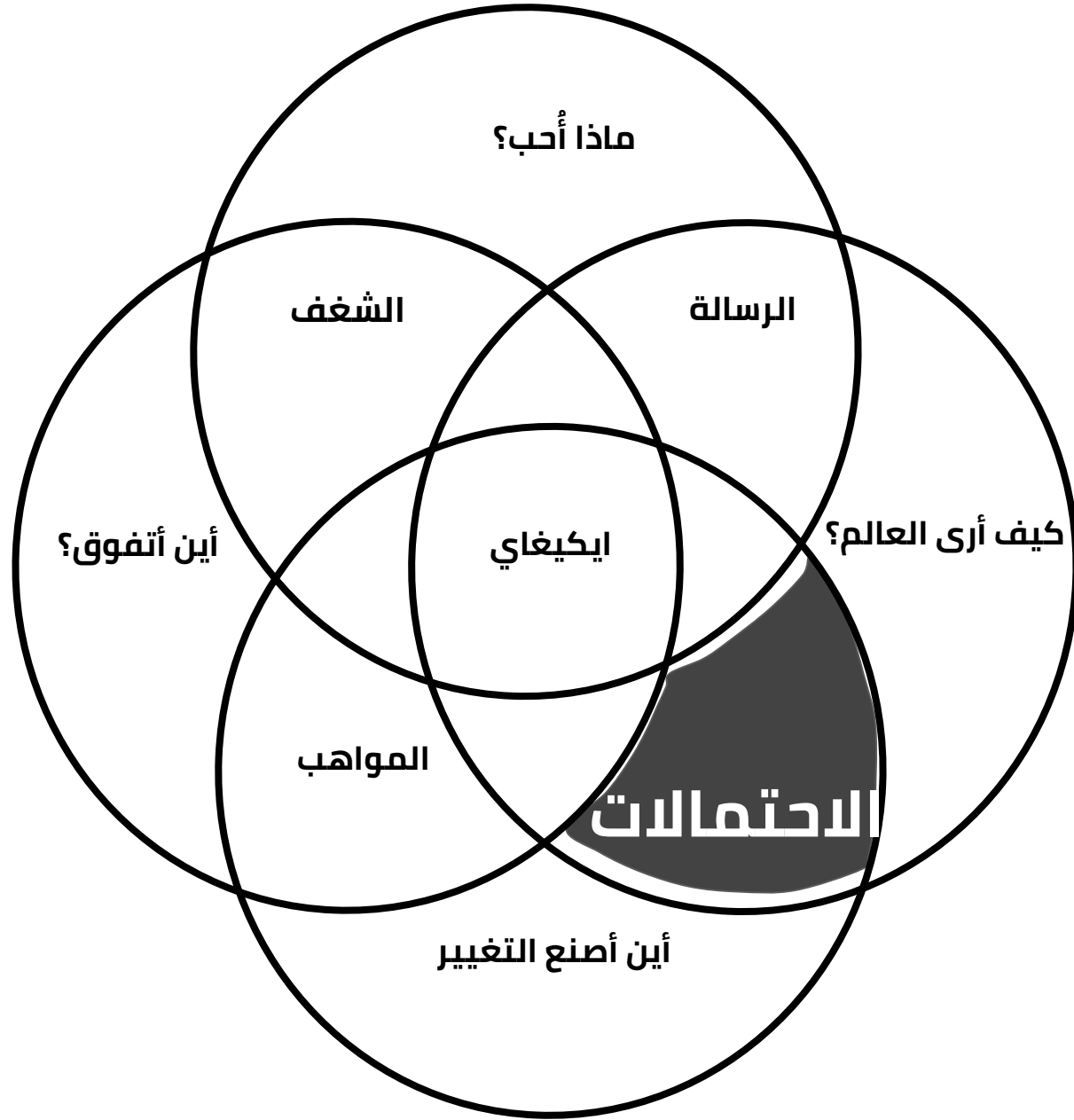


سواء كانت كبيرة أو صغيرة , ما هو التعلم أو الخبرة أو
الوحي الذي غير حياتك بطريقة ما؟

4. لقد تغيرت حياتي!

(التجارب التي غيرت حياتك بطريقة ما)





احتمالاتي

الشيء الذي يملؤك بالحماس ويحرك جوارحك
والتأثير الذي تريده في العالم والذي ستضحي من أجل

لا تعيش نصف حياة

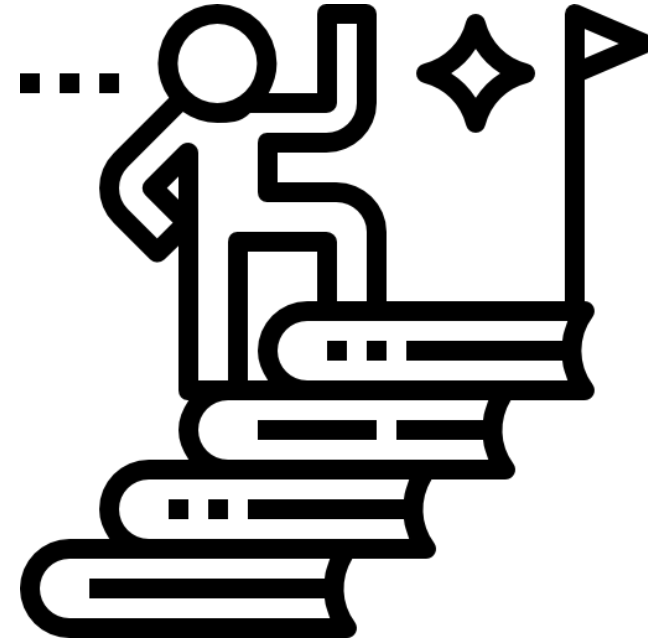
جبران خليل جبران

الذوف من الفشل يمكن أن يمنعنا من البدء في
مسعى جديد

ماذا ستفعل لو علمت أنك لن تفشل؟

1. لا يمكنك أن تفشل!

ماذا ستفعل إذا علمت أنك لن تفشل؟



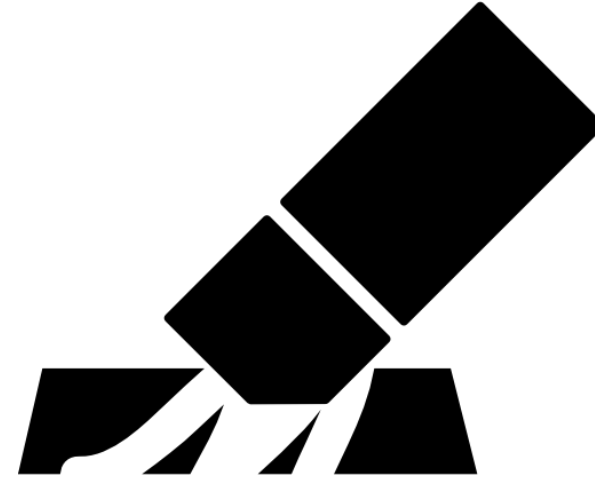
الكثير منا يتعرض الى كلمة (ليس جيد) عند القيام بعمل شيء ما مثل (هذه الوظيفة ليست جيدة)

قم بكتابة جميع الجمل التي قيل لك (ليس جيد) عند فعلها وقم بمدح كلمة (ليس جيد) منها.

2. قم بمدح كلمة (ليس

جيد) من قاموسك!

(ضع قائمة بكل ما قيل لك من -ليس جيدا- , ثم قم بمدحها)



ما الذي يناسبك في حياتك - ما الذي تجده مُرضيًا وذا
معنى وممتعًا ومهمًا؟

3. تمسك به!

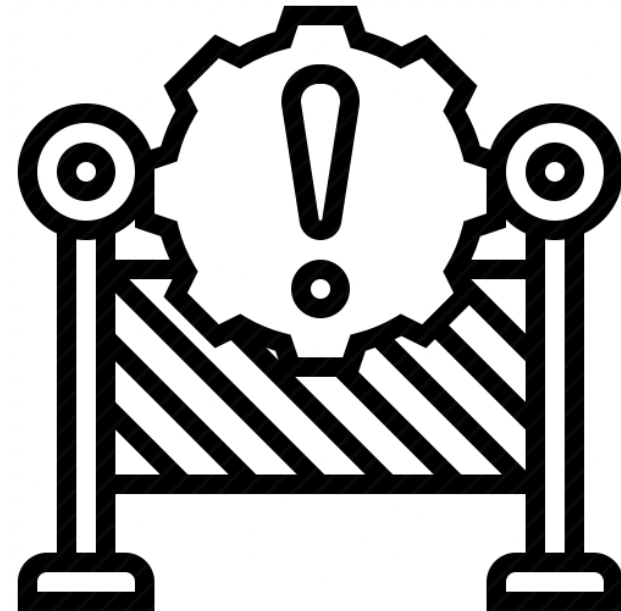
ما الذي يناسبك بشكل جيد بالنسبة لك؟



هنالك الكثير من المعوقات التي تجعلنا رهينة لعدم
التقدم والتطوير مثل الخسائر المالية والوقت الضائع؟
قم بالكتابة في الأسفل عن المخاطر التي تواجهها
وكيفية التخلص منها

5. رهينة أو حُر !

ما هي المخاوف التي تعيقك؟ ما هي الخطوات التي يمكنك
اتخاذها للتخلص من تلك المعوقات؟

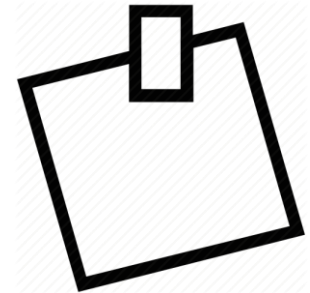


فما هو الايكيغاي الخاص بك؟

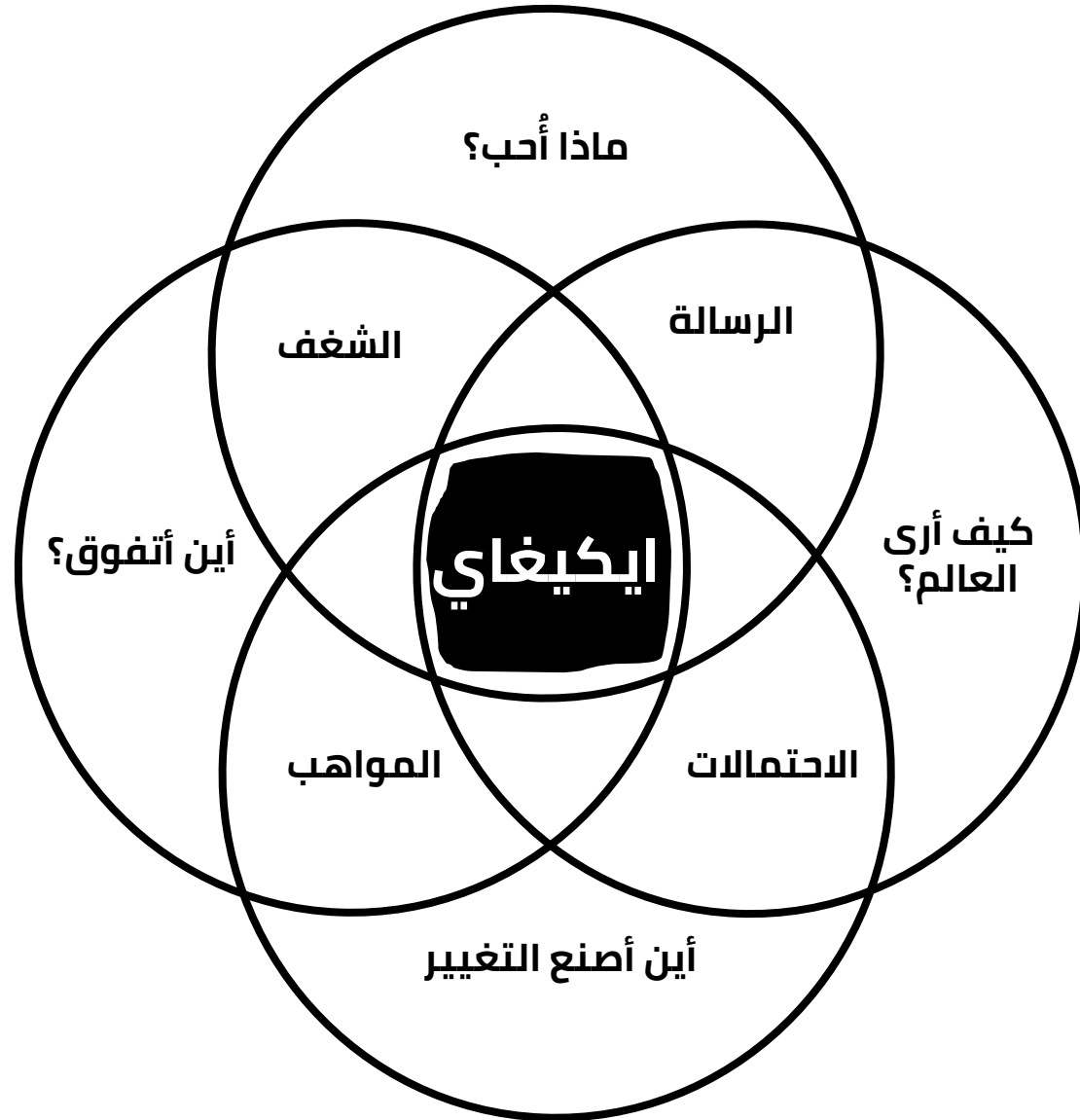
نعم هي رحلة

عد الى ما كتبته سابقا، وحاول استخراج كلمات أو أفكار دائما تأتي على بالك باستمرار. ثم دوّن ما يبرز معك تحت كل من:

- الشغف
- المواهب
- الرسالة
- الاحتمالات



انظر مرة أخرى على ما دونت، وحاول أن تجد السبب الذي يؤدي دائما الى الاجابة نفسها وعاود الخطوة هذه في يوم اخر واستمر في التفكير والتأمل والتخيل و ستجد الايكيغاي.



ماذا أحب؟

الرسالة

الشغف

كيف أرى العالم؟

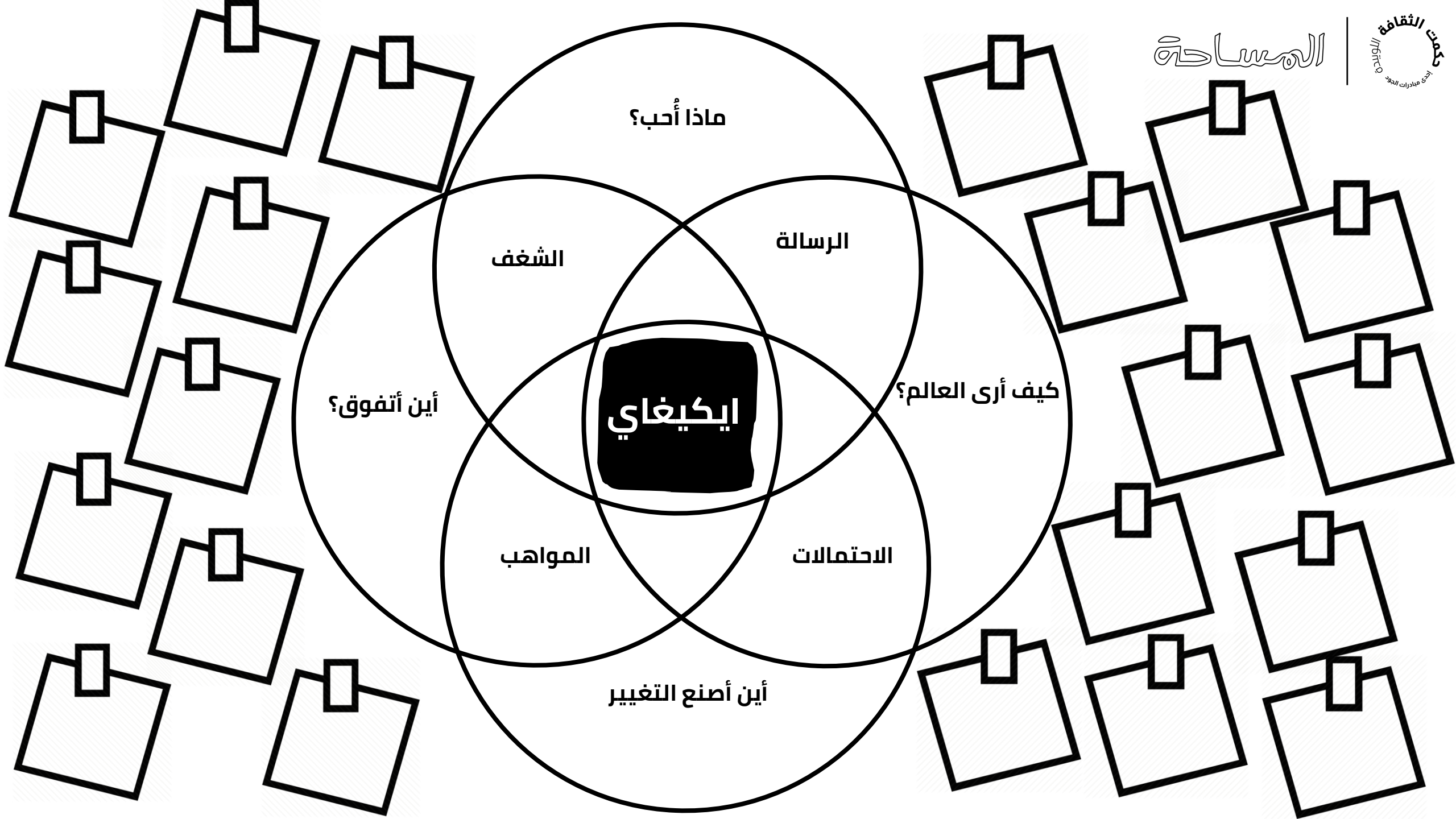
ايكيغاي

أين أتفوق؟

الاحتمالات

المواهب

أين أصنع التغيير



"لا يمكن للناس أن يشعروا بالإكياغي الحقيقي إلا بعد تحقيق النضج العقلي والرضا عن الذات وبعد حصولهم على الحب والسعادة وبعد تحقيق علاقات وطيدة مع الآخرين وشعورهم بقيمة الحياة بالرضا عن الحياة عندها فقط يمكنهم تحقيق ذاتهم والوصول إلى الإكياغي الخاص بهم"

مساحة خاصة بك للملاحظات:

مساحة خاصة بك للملاحظات:

مساحة خاصة بك للملاحظات:

المساحة

