

التقييم الذاتي الجانب النفسي

التدوين اليومي

خصص وقتًا قبل النوم لكتابة مشاعرك وأفكارك. اسأل نفسك:

- ما الأحداث التي أثرت بي اليوم؟
- هل تصرفت بصدق أم نقلت مشاعري السلبية إلى غيري؟

مثال عملي:
إذا كتبت: "شعرت أن زميلي لا يثق بي"، فكر:
هل هو فعلاً لا يثق بي أم أنني أشعر بعدم الثقة بالنفس؟
ملاحظاتك:

التوقف والملاحظة

قبل أن تلوم غيرك أو تنفعل، توقف لحظة واسأل نفسك:

- ما الشعور الذي يغلبني الآن؟ (غضب؟ إحباط؟ غيره؟)
- هل الذي ألاحظه بغيري يعكس شيئاً داخلياً؟

مثال عملي:
إذا رأيت صديقك دائماً يفتخر بنجاحاته وشعرت بالضيق،
اسأل نفسك:
هل أنا أغار لأنه وصل إلى شيء لم أصل إليه بعد؟
هل أحتاج إلى العمل على طموحاتي بدلاً من لومه؟
ملاحظاتك:

التعاطف مع الذات

- بدلاً من عقاب نفسك أو انتقادها، كن لطيفاً معها.
قل: "هذه فرصة أتعلم منها، ليست نهاية العالم."

مثال عملي:
إذا كتبت: "شعرت أن زميلي لا يثق بي"، فكر:
هل هو فعلاً لا يثق بي أم أنني أشعر بعدم الثقة بالنفس؟
ملاحظاتك:

السلوك المتكرر

- ما المواقف التي تكرر فيها لومك للآخرين؟

مثال عملي:
• إذا كنت تلوم شريكك دائماً على قلة الاهتمام،
اسأل نفسك:
○ هل هذا حقيقي أم أنني أشعر بنقص بداخلي؟
○ هل أعبر عن احتياجاتي بوضوح؟
ملاحظاتك:

الجانب الروحي

التأمل في المشاعر

- إذا شعرت بالغضب أو الخوف، لا تحاول قمعها.
- اسأل نفسك: "ما الذي يريد الله أن يعلمني من هذا الشعور؟"

الجلوس مع النفس

- اختر مكانًا هادئًا تشعر فيه بسلام الله.
- اجلس، أغمض عينيك، وخذ نفسًا عميقًا.

مثال عملي:

- إذا غضبت من شخص قريب، اسأل:
 - هل أنا بحاجة لإظهار محبة أكبر؟
 - قل: "يا رب، علمني أن أحب كما أحببتنا."

ملاحظاتك:

مثال عملي:

- إذا شعرت بالتوتر بسبب مشكلة، اسأل نفسك:
 - لماذا أنا متوتر؟ هل هناك خوف خفي؟
 - قل: "يا رب، ساعدني أرى بوضوح."

ملاحظاتك:

التأمل الروحي

- بعد الصلاة، اجلس بصمت واستمع لصوت الله الداخلي.

الاعتراف

- اعترف بأفكارك ومخاوفك أمام الله.
- "يا رب، أعترف أنني أشعر بالحسد، ساعدني لأكون أكثر رضا وسلامًا."

مثال عملي:

- إذا كنت تبحث عن قرار مهم، قل:
 - "يا رب، اكشف لي الطريق وساعدني أتق بخطتك."

ملاحظاتك:

مثال عملي:

- بعد يوم مليء بالمشاحنات، صل:
 - "سامحني يا رب، وامنحني قلبًا جديدًا."

ملاحظاتك: