

مه أنا ؟ ولم أنا ؟

قراءة النفس (كيف أقرأ نفسي وأعلم خباياها وأرتب مستودعها)

ما هي هذه المادة ؟

- ✓ الخطوة الأولى (بعد منهجية التفكير) في التعرف على حقيقة هذا الوجود .
- ✓ محاولة للتعرف على النفس كما لم تكن مه قبل ، بحيث أعرف بصدق ودقة مواضع قوتي وضعفي .
- ✓ تقدير النفس على حقيقتها ، قبل الانطلاق للتعامل مع الآخريه ومحاولة التأثير والتأثير .
- ✓ أسئلة موضوعية بشكل مدروس ، بحيث لا تكاد الأسئلة تغادر أمرا مه أمور النفس إلا وهو مطروح .
- ✓ الأسئلة تبدو في ظاهرها طويلة مملة ، إلا إن هذا أقل ما يمكنني تصويره لما تحتويه النفس مه مكونات (مكروبات) .

قبل أن أبدأ :

- ✓ استحضار النية الخالصة لإصلاح النفس طلبا لرضا الله قبل الشروع في الكتابة .
- ✓ اختيار وقت الوحي والاسترخاء عند الكتابة ساعات الفجر الأولى وساعة ما قبل النوم هي مه أفضل أوقات الكتابة .
- ✓ قراءة جميع الفصول مفيدة حتى مه لم يبلغ تلك المرحلة .
- ✓ قلم (مصاص) ، ودفتري تدويه (أنصح بدفتري يخلو مه أي صبور أو رموز ذات دلالات قد تشغلني وتؤثر على نفسية الإجابة) .
- ✓ عند الإجابة ، عدم قراءة الاستفهام التالي قبل إجابة ما يسبقه لأن هذا سيؤثر على نفسية الإجابة .
- ✓ استحضار مشاعر المرحلة لا مشاعري الحالية (الآنية) : أي أن أقمص شخصيتي في تلك الفترة حتى أخرج بمشاعري حينها .
- ✓ الأسئلة المرقمة باللون الأحمر مطلوب إجابتها في كل المراحل اللاحقة .
- ✓ أرجو التنبيه لإجابة الفصل الأخير ، فصل (مه أنا ؟ ولم أنا ؟)
- ✓ الصدق أولى ، فالإجابات لي قبل أن تكون لأي شخص آخر ، وهذا كقيل بأه يجعلني بعد الله طبيبا لنفسي .
- ✓ أنصح بصطحاب هذا الدفتري فقد يظهر لي أمر نسيته في وقت الكتابة ، كما أن ملازمة الدفتري لي سيدلني دائما ب(نفسي) .

فصل : تاريخي قبل (ميلادي)

✓ ماذا أعرف عن عائلتي ؟ (تعريف عام بتأريخ العائلة)

✓ والدي :

- من أي البلاد والدي ؟
- أيت نشأ ؟
- تربيته في أسرته (والده وأشقاؤه وشقيقاته)
- وضع أسرته المادي والاجتماعي والنفسي (أبي الموضوعي)
- وضع الوالد في أسرته (مكانته الاجتماعية)

✓ والدي :

- من أي البلاد والدي ؟
- أيت نشأت ؟
- تربيها في أسرتها (والدها وأشقاؤها وشقيقاتها)
- وضع أسرتها المادي والاجتماعي والنفسي (أبي الموضوعي)
- وضع الوالدة في أسرتها (مكانتها الاجتماعية)

✓ هل والدي من نفس الأسرة (صلة قرابة) ؟

✓ كيف هي علاقة الأسيب (أسرة والدي وأسرة والدي) ببعضهما ؟

✓ من أيت أتيت بالإجابات على الأسئلة السابقة ؟

○ الوالد ، الوالدة ، مصدر آخر (الرجاء ذكره) .

✓ ما شعوري باتتمائي لهذه الأسرة (لمجرد معرفتي بأصول أسرتي ، قبل الخوض في إجابات الأسئلة التالية) ؟

فصل : مه الميلاد وحتى السنة المدرسية الأولى

✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
✓ بيتنا :

○ كيف أتذكره ؟

○ ما هي الحالة النفسية العامة للبيت ؟

○ كيف هو شعوري تجاه بيتنا في تلك المرحلة ؟

✓ ماذا عن والدي ؟ كيف أتذكرهما ؟ كيف كانت العلاقة بينهما ؟

✓ ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي ؟

✓ ماذا أتذكر عن علاقة والدي بي ؟

✓ ماذا أتذكر عن بقية أفراد الأسرة ؟

✓ كيف كانت علاقتي بهم يكبروني سنا في البيت ؟

✓ كيف كانت علاقتي بهم يصغرونني سنا في البيت ؟

✓ ما شعوري بانتمائي لهذه الأسرة ؟

✓ ماذا أتذكر عن أقراننا وأرحامنا ؟

✓ ماذا أتذكر عن جيراننا ؟

✓ ماذا أتذكر عن أصدقائي أو صديقاتي ؟

✓ ماذا أتذكر عن اللعب والتسلية ؟ وما الذي كان يسليني ؟ وما مدى تواجده ؟

✓ متى بدأت القراءة ؟ وكيف ؟ ومتى بدأت الكتابة ؟ وكيف ؟

✓ ما هي المواد الإعلامية التي أتذكرها ؟ (برامج مشاهدة أو مسموعة)

✓ مه هي الشخصيات الإعلامية التي أتذكرها في هذه الفترة ؟

✓ مه هي الشخصيات التي أثرت بي (سلبا أو إيجابا) ؟

✓ ما هي البلدان التي زرتها في هذه المرحلة ؟

✓ هل كان هناك مه أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك مه أكرهه ؟

✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبه في هذا الفصل ؟

✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المرحلة المدرسية الابتدائية

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ (إجابة الأسئلة المرفومة باللون الأحمر فيما سبق)
- ✓ هل التحقت بمدارس حكومية أم أهلية (خاصة) ؟
- ✓ كيف كانت مشاعري تجاه الذهاب إلى المدرسة ؟
- ✓ ماذا أتذكر من الجو العام للمدرسة ؟
- ✓ ماذا كانت المدرسة تعني لي ؟
- ✓ هل كانت شخصيتي :
 - اجتماعية ؟ كيف ؟
 - قوية ؟ كيف ؟
 - ضعيفة ؟ كيف ؟
 - مشاغبة ؟ كيف ؟
 - انطوائية ؟ كيف ؟
 - تابعة ؟ كيف ؟
- ✓ هل كانت لدي مواد محببة أكثر من غيرها ؟ ولماذا ؟
- ✓ هل كان هناك معلمين أو معلمات نكروا لدى أننا (سلبيا كان أو إيجابيا) ؟ ولماذا ؟
- ✓ من كان يتولى أمر تدريسي ومتابعتي في البيت ؟
- ✓ هل كنت أسبب مشكلة لأهلي في أمر الدراسة (والذي أو والدي أو أشقائي) ؟
- ✓ في البيت أو مع الأرحام والجيران : هل أذكر بعض الممارسات السرية مع زملاء أو زميلات أو أصدقاء أو صديقات أو أقرباء أو قريبات ؟
 - ✓ هل كنت أخلو بنفسي ؟
 - ✓ هل كان هناك من أسر له بأسراري ؟
 - نعم : من هو أو هي ؟ ولماذا ؟
 - لا : لماذا ؟
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أكرهه ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبته في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : البلوغ

- ✓ ما هو أول رد فعل صدم مني الآن ؟
- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صبور أو مومضات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ هل تأخر بلوغي ؟
- ✓ كيف تعرفت على هذه المرحلة ؟
- ✓ كيف كان شعوري تجاه بلوغي ؟
- ✓ هل راجعت أحدا من أسرتي في أمر بلوغي ؟
 - نعم : من ؟ ولماذا ؟
 - لا : لماذا ؟
- ✓ هل تكلمت مع أصدقائي أو صديقاتي في هذا الأمر ؟
- ✓ هل كنت أستمع في الحديث مع البلوغ وما يتعلق به ؟
- ✓ هل كنت أتعب من الحديث عنه ؟
- ✓ هل كنت أستمع وأنصت وأتعلم في صمت ؟
- ✓ هل كان بلوغي سببا في انطوائي أو زيادة اجتماعيتي ؟
- ✓ هل مارست ممارسات سرية (غير تلك التي تعرفت بها على بلوغي في بداية الأمر) ؟
- ✓ هل استمرت تلك الممارسات معي إلى حد الإدمان ؟
- ✓ ماذا عن المواد الجنسية ؟ (صور مشاهد تواصل جسدي مع شخص آخر إلخ)
- ✓ هل صاحب هذه الفترة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر ؟
- ✓ هل كان هناك أوقات الفراغ ؟
- ✓ هل كان هناك أي مصادر محددة للتفرغ في هذه المرحلة ؟ (رياضة أفلام كتب رحلات إلخ)
- ✓ هل كنت أشارك أحدا ممن حولي في هذا التفرغ ؟ (مشاهدة أفلام قصص مجلات إلخ)
- ✓ هل صاحب هذه المرحلة مشكلات سلوكية معينة ؟ (الرجاء ذكرها)
- ✓ من كان (مستودع أسراي) في هذه المرحلة ؟
- ✓ أسماء أقرب أصدقائي في هذه المرحلة :
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أتعبه ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبت في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المرحلة المدرسية الإعدادية وما بعد البلوغ

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صورا أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ (إجابة الأسئلة المرفومة باللون الأحمر فيما سبق)
- ✓ المدرسة الزملاء أو الرغبات المعلمون أو المعلمات المواد الدراسية ماذا أتذكر عنهم ؟
- ✓ هل بدأت أرتج بالانعزال أكثر أم بالاختلاط أكثر ؟
- ✓ هل كنت أكثر هدوءا في البيت أم أكثر ضجعة ؟
- ✓ هل صاحب هذه المرحلة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر ؟
- ✓ أوقات الفراغ هل كانت موجودة ؟
- ✓ القراءة الرياضة البحث ماذا عنها ؟
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أكرهه ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبتة في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المرحلة المدرسية الثانوية

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صورا أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ (إجابة الأسئلة المرفومة باللون الأحمر فيما سبق)
- ✓ هل كنت أعرف ما أريد ؟
- نعم : هل سعيت له فعلا ؟ وكيف ؟ وإلى ماذا وصلت ؟
- لا : هل حاولت أن أعرف ما أريد ؟ وكيف ؟ وإلى ماذا وصلت ؟
- ✓ كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟
- ✓ هل صاحب هذه المرحلة اهتمام بالجنس الآخر أو من الجنس الآخر ؟
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أكرهه ؟
- ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبتة في هذا الفصل ؟
- ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المرحلة المدرسية الجامعية

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ (إجابة الأسئلة المرفومة باللون الأحمر فيما سبق)
- ✓ هل كنت أسكن مع أسرتي أم خارج البيت ؟
 - مع الأسرة ، لماذا ؟
 - خارج البيت :
 - لماذا ؟
 - وحدي ، لماذا ؟
 - بالمشاركة مع آخرين :
 - لماذا ؟
 - مع هم ؟ مع هم ؟
 - هل لا زالت الصلة قائمة معهم أو معهم ؟
- ✓ هل أخذت تخصصي ؟ أم اخترت لي ؟ أم لم يكن هناك بديل ؟
- ✓ هل أحب ما أدرسه الآن ؟ ولماذا ؟ وكيف سار عليّ مع قد يعاجم تخصصي الأكاديمي ؟
- ✓ هل أنصح الجميع بدراسة تخصصي ؟
- ✓ كيف كان أدائي الدراسي ؟
- ✓ كيف كانت النتيجة الدراسية ؟ وكيف كان شعوري تجاهها ؟
- ✓ ما هي الصفات الواجب توافرها بمن يريد دراسة هذا التخصص (مع وجهة نظري) ؟ وهل هذه الصفات متوافرة لدي ؟
- ✓ أبع أرى نفسي بعد 10 سنوات مع الآن (في مجال تخصصي) ؟
- ✓ هل كان هناك اهتمام بالأنشطة اللا منهجية (رحلات حفلات مجالس طلبة إلخ) ؟
- ✓ هل صاحب هذه المرحلة اهتمام بالجنس الآخر أو مع الجنس الآخر ؟
 - ✓ أوقات الفراغ هل كانت موجودة ؟
 - ✓ القراءة الرياضة البحث ماذا عنها ؟
 - ✓ هل كان هناك مع أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك مع أترهه ؟
 - ✓ ما الذي جعلني أتذكر أول ما كتبت في هذا الفصل ؟
 - ✓ ما هو شعوري بانتمائي لهذه الأسرة في هذه المرحلة ؟

فصل : المهنة (العمل أو الوظيفة)

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ هل مارست شيئاً مع مهنتي أو غيرها أثناء المرحلة المدرسية أو الجامعية ؟
- ✓ كم مهنة التحقت بها حتى الآن ؟ (تاريخ موجز)
- ✓ كم الفترة بين إنجائي الدراسة الأكاديمية والتحاقى بمهنتي ؟
- ✓ هل المهنة التي أقوم بها الآن هي ما أريد ؟
- ✓ هل مهنتي لها صلة بمجال دراستي ؟
- ✓ إذا لم يكن هناك صلة واضحة بين المهنة والدراسة الأكاديمية فهل هناك ما تعلمته من حياتي الأكاديمية وخدمتي في مهنتي ؟
- إذا كانت الإجابة نعم ، أرجو ذكر مثال للتوضيح
- إذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟
- ✓ كيف تم التحاقى في مجال مهنتي ؟
- ✓ ساعات العمل
- ✓ كيف هو الوضع العام في مجال المهنة ؟
- الوضع النفسي (تقبل محيط العمل واستقرارى فيه)
- الوضع المهني (جودة العمل وموضوع اللوائح الإدارية والالتزام بها)
- ✓ هل تلبى مهنتي حاجاتي الحسية والروحية (المادية والمعنوية) ؟
- ✓ هل أساهم مع أسرتي في نفقات البيت ؟
- نعم ، رغبة منى أم طلباً منهم أم استحياء من كلام الآخرين أم خشية من الله ؟ إلخ
- لا ، لماذا ؟
- ✓ ما الذى يدفعني بشغف للبقاء في هذه المهنة ؟
- ✓ ما الذى يدفعني بقوة للتفكير في تغيير هذه المهنة ؟ وما المهنة التي أود أن ألتحق بها ؟
- ✓ من هي أكثر شخصية إيجابية أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
- ✓ من هي أكثر شخصية سلبية أتذكرها في محيط المهنة ؟ ولماذا ؟
- ✓ ما هي رؤيتي لنفسى في مجال مهنتي بعد عقد (عشر سنوات) من الآن ؟
- ✓ ملخص يومي المهني (داخل العمل) :
- ✓ هل كان هناك من أحبه بشكل كبير ؟ وهل كان هناك من أكرهه ؟

فصل : الارتباط

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صبور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ ما هي نظرتي (فلسفتي) للارتباط ؟
- ✓ هل أحدثت نفسي للارتباط إعدادا روحيا (قلريا وعقليا) ؟ وكيف ؟
- ✓ هل كان هناك صفات محددة له أود الارتباط به بها ؟ ما هي تلك الصفات ؟ وماذا أعني بكل صفة من هذه الصفات (على أرض الواقع) ؟ ومنه أية اعتمدت تلك الصفات ؟
- ✓ كم مرة تمت محاولة الارتباط أو الارتباط فعلا (تعارف خطبة زواج) ؟
- ✓ كيف قدر الله التعارف ؟ (الدراسة (زمانة دراسية) تعارف مهني (زمانة في وسط العمل) تعارف تقليدي عنه طريق الأهل) إلخ
- ✓ هل كان هناك مرد (مخرج) أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون ارتباطي ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
- ✓ كيف كانت الأيام الأولى للخطبة (أو الرؤية الشرعية) ؟
- ✓ هل كان هناك حرية في مرحلة الخطبة أم شيء من الضغط لعوامل نفسية أو اجتماعية ؟
- ✓ هل كان هناك أسئلة معينة أود أن أوجهها للشخص المقابل (الخاطب الخطوبة) ؟ ما هي ؟
- ✓ ما الموضوعات التي تم الحديث عنها أو تناولها في تلك الفترة ؟
- ✓ هل كان هناك أية معوقات نفسية أو اجتماعية أو مادية للتفكير في إتمام الأمر إلى الزواج ؟
- ✓ لماذا تمت الموافقة (في حالة الموافقة) أو الرفض (في حالة الرفض) ؟
- ✓ هل كان هناك تواصل جسدي قبل عقد القراء أو الزواج (تواصل محرم) ؟
- ✓ هل كان هناك ملاحظات سلبية على الخاطب الخطوبة تم تجاوزها ؟ ما هي ؟ ولماذا ؟
- ✓ كم استمرت الفترة بين الخطبة وعقد القراء ؟ ولماذا ؟
- ✓ كيف كانت العلاقة فترة ما بعد عقد القراء وحتى الزفاف (البناء) ؟ ما الموضوعات التي تم تناولها ؟ ما الأماكن التي تمت زيارتها أو اللقاء فيها ؟ ما الأنشطة التي حرصنا على القيام بها تلك الفترة ؟
- ✓ كيف كان التواصل الجسدي في تلك الفترة (ملازمة تقيد عنق إلخ) ؟
- ✓ كيف كانت مشاعري تجاه ذلك التواصل الجسدي (استغراب خوف إقبال رفض إلخ) ؟
- ✓ كيف كانت ردة فعل الطرف المقابل تجاه ذلك التواصل الجسدي ؟
- ✓ كم استمرت الفترة بين عقد القراء والزفاف ؟ ولماذا ؟

فصل : البناء (النزاج أو الرفاف)

✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صبور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .

✓ كيف كانت الاستعدادات للرفاف ؟

○ مراعاة الجوانب الشرعية

○ الاهتمام بمظاهر العرس

○ المدحون

○ طبيعة الاحتفال

○ كم الإنفاق

✓ كيف كان الرفاف ؟ تقليدياً أم غير تقليدي ؟ ولماذا ؟

✓ كيف كان الرفاف مع وجهة نظري ؟ ولماذا ؟

✓ كيف كان الرفاف مع وجهة نظر زوجتي ؟ ولماذا ؟

✓ كيف كان الرفاف مع وجهة نظر الناس ؟ ولماذا ؟

✓ كيف كانت ليلة الرفاف ؟

✓ هل مضت ليلة الرفاف بيسر وسهولة وتقبل أم لا ؟ (إذا كانت الإجابة لا ماذا ؟)

✓ أيه تم قضاء الفترة الأولى ما بعد الرفاف ؟ (رحلة التقاهة والتغيير)

✓ كيف تغيرت الحياة بعد الزواج ؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمور)

✓ العائلة :

○ هل بقيت العلاقة معهم كما كانت قبل الزواج أم تغيرت ؟

■ إذا كانت الإجابة نعم ، لماذا ؟ وكيف ؟

○ هل كنت أسمح لعائلتي بالتدخل بشئونه حياتي الزوجية ؟

■ إذا كانت الإجابة نعم ، إلى أي مدى ؟

■ إذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟

✓ الانسجام بعد الزواج هل بقي كما كان قبل الزواج ؟ أم زاد ؟ أم نقص ؟ ولماذا ؟

✓ هل الوقت المفروض للبيت كاف ؟ وهل أعطي البيت حقه ؟ وهل أهل بيتي يرضون ؟

✓ هل كان (لا يزال) هناك أي نوع من الانضهاد أو سوء المعاملة (نفسية ، جسدية ، عاطفية) ؟

✓ ماذا يعني (تعني) زوجي (زوجتي) لي ؟

فصل : الأبناء

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صبور أو موضوعات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ هل كان هناك تخطيط لما يعرف بتنظيم النسل ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أو لا)
- ✓ هل هناك أبناء ؟ كم عددهم ؟ متى وهب الله أول مولود ؟ وكم الفرق بين كل مولود وآخر ؟
- ✓ هل كان هناك مرد (مردج) أنوي الانطلاق منه والرجوع إليه في شئون تربية الأبناء ؟ ما هو ؟ وهل تم الرجوع إليه فعلا ؟
- ✓ هل كانت هناك أية معوقات نفسية أو اجتماعية أو مادية تحيط بظروف الحمل والولادة وما بعدها ؟ هل مرت فترة الحمل دون مشكلات تذكر ؟ وماذا عن الولادة وبعض مصاعبها ؟ وهل كان هناك شيء من الضيق بعد الولادة لأي سبب ؟
- ✓ العائلة :
- هل بقيت العلاقة معهم كما كانت قبل الإنجاب أم تغيرت ؟
 - إذا كانت الإجابة نعم ، لماذا ؟ وكيف ؟
 - هل كنت أسمح لعائلتي بالتدخل بشئون تربية الأبناء ؟
 - إذا كانت الإجابة نعم ، إلى أي مدى ؟
 - إذا كانت الإجابة لا ، لماذا ؟
- ✓ كيف كان شعوري تجاه زوجي أو زوجتي أثناء فترة الحمل ؟
- ✓ كيف تغيرت الحياة بعد الأولد ؟ (الحياة اليومية المخططات النظرة العامة للأمور)
- ✓ ما هي الأنشطة التي أقوم بها مع أبنائي (يومية ، أسبوعيا ، شهريا ، سنويا)
- ✓ هل هناك مشكلات بعينها في مسألة التربية ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
- ✓ هل الوقت المفروض للأبناء كاف ؟ وهل هم راضون عني ؟
- ✓ ما مدى معرفتي بأحوال أبنائي ؟ هل أتدخل بشكل كبير في مشكلاتهم ؟ أم أنتظر سؤالهم وحاجتهم لي ؟ أم أحاول أن لا أتدخل أبدا ؟ ما السبب في أي حالة من الأحوال السابقة ؟
- ✓ أود أن نقوم بالأنشطة التالية في البيت (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن نتخلص من هذه الصفات في البيت (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن أنظر في وجه زوجي لأقول له أو لها (الرجاء ذكرها)
- ✓ أود أن أجمع أبنائي لأقول لهم (الرجاء ذكرها)

فصل : الانفصال أو الطلاق

- ✓ أول ما أتذكره هو : (أرجو كتابة أول ما يظهر في ذهني ، صبور أو موهوبات أو أشخاص أو مشاعر أو جمادات إلخ) .
- ✓ ما هي نظرتي أو فلسفتي للانفصال أو الطلاق ؟
- ✓ مع أيه تنبج نظرتي للانفصال أو الطلاق (مع أيه أتيت بها) ؟
- ✓ لماذا حصل الانفصال أو الطلاق ؟ (الرجاء ذكر السبب المباشر وليس الأسباب المترائمة)
- ✓ ما هي الأسباب المترائمة التي أدت للانفصال أو الطلاق مع وجهة نظري ؟
- ✓ هل حاولت (حاولنا) الاستشارة قبل اتخاذ قرار الانفصال أو الطلاق ؟
- نعم ، مع كاه (كاتت) المستشار (المستشارة) ؟ وما أسباب اختياره (اختيارها) ؟
- لا ، لماذا ؟
- ✓ العائلة؛ هل كان لهم سبب مباشر في هذا الانفصال أو الطلاق ؟ وكيف ؟
- ✓ هل حاولت معرفة سبب أو أسباب حصول الانفصال أو الطلاق ؟
- نعم ، ما هي ؟
- لا ، لماذا ؟
- ✓ هل هناك أبناء ؟
- عددهم :
- جنسهم :
- مراحلهم العمرية :
- ✓ هل قدرت (قدرنا) بوضع خطة لبقاء التواصل بعد الانفصال أو الطلاق لفائدة الأبناء ؟
- نعم ، ما هي الخطة ؟
- لا ، لماذا ؟
- ✓ مع يفضل الأبناء ؟ أنا أم طليقي أو طليقتي ؟ ولماذا ؟
- ✓ ما الذي أنوي تغييره في نفسي لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
- ✓ ما الذي أنوي تغييره في الأخرى لو قدر الله لي أن أعود في تلك العلاقة الزوجية ؟
- ✓ هل قدرت بالارتباط بعد الانفصال أو الطلاق ؟ ولماذا ؟ (سواء كانت الإجابة نعم أم لا)
- ✓ كيف أشعر الآن (بعد الانفصال أو الطلاق) ؟
- ✓ ملخص ما مرت به مع تجربة (تجارب) :

فصل : مه أنا ؟ ولم أنا ؟

✓ مه أنا ؟ (أرجو عدم ذكر الاسم أو الصفة أو الديانة أو المهنة أو الطائفة الاجتماعية)
✓ لماذا أنا هنا على هذه الأرض ؟ وهل أفعل ما يبرهنه الإجابة على هذا السؤال ؟ وكيف ؟ (بالتفصيل)

✓ ما هو هدي الأبر في هذه الحياة ؟

✓ هوأياتي :

✓ ماذا فعلت لتحقيق هدي الأبر ؟ (الوسائل أهداف المرحلية بشكل عملي يومي) :

✓ جدول حياتي اليومية هو :

✓ بم أصف نفسي ؟

✓ أكثر ما أحب في نفسي :

✓ أكثر ما أبغض في نفسي :

✓ لماذا أكتب كل هذه المعلومات ؟

✓ مما سبق خرجت بملخص لمسيرة حياتي في سطور :

اللهم اهمني لأحسه الأخلاق لا يهدي لأحسنها إلا أنت

واصرف عني سينها لا يصرف عني سينها إلا أنت

وفقني الله وهداني مستقيم صراط التغير

وصلني الله وسلم علي معلم الناس الخير

نبي وسولي وسيدي ومعلمي وحببي وقوتي وشفيعي بإذن ربي

سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين