



من الفكرة إلى التصديق

دليل عملي لتحعيش

ما تؤمن به فعلاً



كثيرًا ما نردّد عبارات نؤمن بها عقلاً،

لكننا لم نصدّقها شعوريًا بعد.

نقول: "أنا أستحق الأفضل"، لكننا لا نطالب به.

نقول: "لست مسؤولًا عن الجميع"، لكننا

نستنزف أنفسنا في إرضاء الآخرين.

هذا الدليل وُلد من واقع التصويت، ومن

واقع أعماق:

أن الفرق بين المعرفة والتصديق هو ما يصنع

التغيير الحقيقي.



لستُ مسؤولاً عن الجميع (38%)

لماذا يصعب التصديق؟

- لأننا نربط قيمتنا بعطاء لا يتوقف.
- لأننا نخشى أن نرى كائناتيين.
- لأننا نعوّذنا أن نتحمل أكثر مما ينبغي.

الأثر النفسي والسلوكي:

- شعور دائم بالذنب.
- تآكل داخلي وتشتت الأولويات.
- غياب الحدود في العلاقات.

كيف نبدأ بالتصديق؟

- ✓ راقب متى تقول "نعم" بينما داخلك يرفض.
- ✓ تعلّم أن تقول "لا" دون شعور بالذنب.
- ✓ اكتب دائرة مسؤوليتك وحدودها .. والتزم بها.



كفايتي لا ترتبط بإنجازي (27%)

ما الذي يعيق التصديق؟

- لأننا تربينا على أن القيمة تُقاس بالإنجاز.
- لأن الفشل أو التوقف يُربك هويتنا.
- لأن المجتمع لا يُكافئ من "يكتفي بنفسه".

أثر ذلك علينا:

- نقد قاسٍ للذات.
- إنهاك في السعي وراء الكمال.
- صعوبة في تقبل التقدير بدون إنجاز.

كيف نبدأ بالتصديق؟

- ✓ امنح نفسك استراحات دون شعور بالتقصير.
- ✓ عدّد صفاتك التي لا علاقة لها بالإنتاج.
- ✓ قل لنفسك: "أنا كافٍ .. لأنني أنا".



أستحق الأفضل (23%)

ما الذي يمنع التصديق؟

- تجارب سابقة خذلتنا.
- رسائل ضمنية تقول "اكتفِ بالقليل".
- خوف من أن يكون الأفضل بعيد المنال.

أثر ذلك على قراراتنا:

- نُقلّل من توقعاتنا.
- نقبل بعلاقات أو فرص لا تناسبنا.
- نتردّد في المطالبة بحقوقنا.

كيف نعيش الاستحقاق؟

- ✓ اختر قرارًا صغيرًا يعكس ما تستحقه فعلًا.
- ✓ اكتب قائمة بـ "ما أستحقه" دون تبرير.
- ✓ تذكر: الاستحقاق لا يحتاج إثباتًا .. بل وعيًا.



أستطيع البدء من جديد (12%)

ما الذي يعيق التصديق؟

- الخوف من تكرار الفشل.
- الارتباط بهوية قديمة.
- الشعور بأن الوقت فات.

ما أثر ذلك علينا؟

- نبقى عالقين في أماكن لا تناسبنا.
- نؤجل قرارات التغيير.
- نفتقد شغف التجديد.

كيف نبدأ من جديد بصدق؟

- ✓ قرّر بداية جديدة ولو كانت رمزية.
- ✓ ضع خطة صغيرة ليوم واحد فقط.
- ✓ قلّ لنفسك: "البداية لا تتطلب إذنًا .. فقط قرارًا".



تمارين للتصديق

اختر واحدة كل يوم، وتفاعل معها كتابةً أو تأملًا:

- ما الحد الذي سأضعه اليوم ليؤكد أنني لست مسؤولًا عن الجميع؟
- كيف سأمنح نفسي تقديرًا لا علاقة له بالإنجاز؟
- ما القرار القادم الذي سيُظهر إيماني بأنني أستحق الأفضل؟
- ما الخطوة الأولى - مهما كانت بسيطة - التي أستطيع اتخاذها الآن؟



اقتباسات تلهم التصديق

“
الحقيقة لا تغيّرنا إن لم
نمنحها مكاناً في شعورنا
”

“
قيمتك لا تُقاس بكم أنجزت ..
بل بمدى صدقك مع ذاتك
”

“
البداية الجديدة لا تحتاج
وقتاً مثالياً .. بل نية واضحة
”



أن تعرف الحقيقة شيء..

وأن تعيش بها شيء آخر.

كل مرة تختار فيها أن تصدّق ما تعرفه،

فأنت تقترب من ذاتك الحقيقية.

تذكّر:

التحوّل لا يحدث دفعة واحدة، بل يحدث

كلّما صرت صادقًا مع ما تعرفه داخلك.



شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

