



دليلك عندما تشعر بأنك "عالق" أو "تائه"



﴿ في لحظات كثيرة، لا يكون العائق الحقيقي

هو الكسل أو ضعف الإرادة..

بل هو غياب الترتيب الداخلي، أو غموض
الاتجاه.

هذا الدليل، مستوحى من تصويت واعي

رقم 4، يقدم لك مفاتيح التحرك عندما لا

تعرف من أين تبدأ..



وضوح الهدف (36%)

حين تجهل "إلى أين"، يصعب أن تتحمّس لـ "الآن".
الوضوح لا يمنحك فقط اتجاهًا، بل يعطي لكل خطوة معنى.

﴿ جرّب أن تسأل نفسك:

- ما الذي أسعى إليه فعلاً؟
- لماذا هذا الهدف مهم لي؟
- ما أول خطوة صغيرة تُقرّبني منه اليوم؟

﴿ أدوات عملية:

- خريطة الأهداف: دوّن هدفك، ودوافعك، وما تحتاجه للوصول.
- استخدام نموذج SMART لتحديد هدف واضح ومحدّد.
- ارسم مسارًا زمنيًا بسيطًا من ٣ خطوات تبدأ بها هذا الأسبوع.



ليس كل سكون كسلًا..
أحيانًا هو علامة على غياب البوصلة !



دعم من شخص يفهمك (28%)

لا نحتاج دائمًا إلى حل.. بل إلى من يسمعنا بفهم.
وجود شخص يحتضن ترددك، يصدق ارتباكك،
ويذكرك بمن أنت.. يصنع فرقًا كبيرًا.

ما يساعد:

- اختر شخصًا يمكنك الوثوق به (مدرب، صديق، زميل حكيم).
- تحدث بصراحة عما تشعر به دون تزيين أو تقليل.
- اسأل: "لو كنت مكاني.. ماذا ستفعل؟"
واستمع بقلبك قبل عقلك.



الكلمة الطيبة أحياناً تفتح باباً
أغلقته الأفكار السلبية لسنوات.



قرار حاسم ولو بسيط (26%)

التردد يستنزف طاقتك أكثر من أي قرار خاطئ.
القرار ليس وعدًا بالنجاح، بل إعلان عن الاستعداد
للمضي.

خطوات فورية:

- نفذ قرارًا بسيطًا خلال 24 ساعة (إلغاء، تجربة، تواصل).
- اختر شيئًا واحدًا لطالما أُجّلته.. وافعل جزءًا منه اليوم.
- لا تنتظر جاهزيتك الكاملة.. الجاهزية تُبنى مع الحركة.



التحرك يؤد الوضوح.. وليس العكس.



استعادة الحماسة (10%)

أحيانًا ما ينقصك هو الشعور الداخلي أن
"هناك شيئًا يستحق".
الحماسة ليست دائمًا نازًا مشتعلة.. بل شعلة
تكفي لتعيدك لنفسك.

لتستعيدها:

- تذكر مواقف سابقة تجاوزت فيها ما ظننته
مستحيلًا.
- حفّز نفسك بتجارب مُلهمة، كتب، أو قصص
حقيقية.
- خذ استراحة قصيرة تعيد لك شغفك بعيدًا
عن الضغوط.



الحماسة لا تأتيك دائماً..
أحياناً تحتاج أن تذهب وتبحث عنها.



إذا شعرت بأنك **"عالق"** أو **"تائه"**،
فلا تبدأ بالمقاومة.. بل بالفهم.
افتح نافذة على داخلك، اسأل الأسئلة
الصحيحة، وتحرك بخطوة واحدة
فقط..

فربما لا تحتاج خريطة كاملة، بل شمعة
تُضيء لك أول الطريق.



شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

