

حين تسأل نفسك أولاً:

دليلك لطرح الأسئلة على ذاتك
بوعلي واحد ترافا



مقدمة:

في الكوتشينج، نؤمن أن جودة السؤال تحدد جودة حياتك.

ومن أجمل ما قد تهديه لنفسك: أن تُحسن فنَّ توجيه الأسئلة لداخلك قبل أن تلهث بحثًا عن إجابات من الآخرين.

إذا كنت ممن اختاروا أن يسألوا أنفسهم أولًا، فأنت على طريق النضج والتمكُّن الداخلي. هذا الدليل خُصص لك.. ليدعمك بخطوات عملية ويشجِّعك على مواصلة هذا التوجُّه.



لماذا أبدأ بنفسي؟

- لأنني الأقرب إلى السياق والمشاعر والنية.
- لأن الإجابة الأقرب لقلبي.. تسكن في داخلي غالبًا.
- لأن السؤال الداخلي يُرشدني إلى ما أحتهجه فعلاً، لا ما يراه الآخرون مناسبًا.



خطوات عملية لسؤال ذاتك باحتراف:

1 حدد النية من السؤال

بدل أن تسأل: ليش أنا فاشل؟

اسأل: ما الذي أحججه لأتقدم؟

قاعدة ذهبية:

انتقل من جلد الذات إلى دعم الذات.



2 اختر صيغة مفتوحة ومحفزة للتفكير

● "ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟"

● "كيف أستثمر هذه الفرصة؟"

● "ما الذي أحتاج تغييره لأصل لما أريد؟"

3 دوّن إجاباتك الأولى بلا تصحيح

● دعها تتدفق. أحيانًا تكون أول إجابة غير ناضجة..

لكنها تُنقّب عما هو أعمق.



4 اطرح سؤالاً ثانياً أعمق

بعد أن تجيب، اسأل مجددًا: وماذا بعد؟

هذا السؤال وحده قد يكشف طبقات أعمق

من الإدراك.

5 استعن بمرأة خارجية بعد أن تنضج داخليًا

استشارة الآخرين لا تلغي دورك.. بل تُكمّله.

لكن احرص أن يكون صوتك الداخلي واضحًا

قبل أن تُصغي للآخرين.



تمرين تطبيقي:

اكتب الآن ٣ مواقف حاسمة في حياتك

ثم:

اسأل نفسك: ماذا كنت أحتاج فعلًا حينها؟

وما السؤال الذي كان عليّ أن أطرحه لأفهمني أكثر؟



تذكّر:

“السؤال الذي لا يُوجّه لنفسك،
قد يُوجّه مصيرك في طريق لا يُشبهك.”

ابدأ بهذا الدليل.. ثم استعرض أدلة
سلسلة #سؤال_واعي لتغذية وعيك
بأسئلة تُحرّك الداخل لا الخارج.

اضغط هنا





حين تسأل نفسك أولاً:
دليلك لطرح الأسئلة على ذاتك
بوعي وافتراف

أنا أسماء عبدالعزيز.

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعياً وتأثيراً.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكراً لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

