

V.I.S.I.O.N. MODEL

نموذج V.I.S.I.O.N.



I - INSTILL THE CRC MINDSET

عزز ذهنية السبي آر سي

- الهدف: توجيه العميل لتبني عقلية C.R.C (الإبداع-Creativity, الصمود- Resilience والنمو المستمر- Continuous Growth) لتطوير أساس قوي للتفكير الرؤوي.
- الأداة: C.R.C Tool

1. تقييم وتأمل

2. تمارين عملية

1. تقييم وتأمل

A. CRC Mindset Self-Assessment

تقييم ذاتي لعقيدة ال CRC

اطلب من العميل إكمال التقييم الذاتي التالي لقياس توجهه الحالي نحو الإبداع, الصمود, والنمو المستمر. سيساعده ذلك في تحديد مجالات التطوير

1. الإبداع Creativity:

- أبحث دوما عن أفكار ووجهات نظر جديدة. (5-1)

- أستمتع بتجربة حلول غير تقليدية. (5-1)

- أنا منفتح لتغيير نهجي بناءً على رؤى جديدة. (5-1)
- غالبًا ما أخصّص وقتًا للتفكير الإبداعي واستكشاف حلول متعددة للمشاكل. (5-1)

2. الصمود Resilience:

- أتعافى بسرعة من الانتكاسات. (5-1)
- أعتبر التحديات فرضًا للتعلم. (5-1)
- أحافظ على موقف إيجابي في وجه الشدائد. (5-1)
- أتأقلم بشكل جيد مع التغييرات والاضطرابات غير المتوقعة. (5-1)

3. النمو المستمر Continuous Growth:

- أؤمن أنه يمكنني تطوير قدراتي من خلال الجهد. (5-1)
- أطلب الملاحظات بانتظام لتحسين نفسي. (5-1)
- أضع وأسعى لتحقيق أهداف فيها تحدي لتعزيز مهاراتي. (5-1)
- أبحث بشكل نشط عن فرص وتجارب تعليمية جديدة. (5-1)

التقييم:

- 15-30: عقلية CRC ناشئة
- 31-45: عقلية CRC قيد التطوير
- 46-60: عقلية CRC راسخة

أسئلة تأملية:

- ما هي المجالات الرئيسية التي تشعر فيها بقوتك في عقلية CRC؟
- ما هي المجالات التي تتطلب المزيد من التركيز والتطوير؟
- كيف تؤثر عقليتك الحالية على قدرتك في تحقيق أهدافك؟

2. تمارين عمليّة

A. Creativity Exercises

تمارين إبداعية

1. Breath Awareness Meditation تأمل الوعي بالتنفس:

تأمل الوعي بالتنفس هو ممارسة أساسية للذهن تساعد على تطوير السكون الداخلي وتعزيز الإبداع. إليكم دليل خطوة بخطوة لممارسة تأمل الوعي بالتنفس

الخطوة الأولى: اتخاذ وضعيّة مريحة

ابحث عن مكان هادئ ومريح حيث يمكنك الجلوس أو الاستلقاء دون أي مشتتات. أبقِ ظهرك مستقيماً ولكن غير متصلب، ودع جسدك يسترخي في وضع مريح.

الخطوة الثانية: التركيز على النفس

أغمض عينيك بلطف وركز انتباهك على تنفسك. لاحظ شعور التنفس أثناء دخول وخروج النفس من جسمك. انتبه لارتفاع وانخفاض صدرك أو شعور الهواء المار عبر أنفك.

الخطوة الثالثة: المراقبة دون حكم

نراقب ببساطة إيقاع التنفس الطبيعي دون محاولة التحكم فيه. إذا تشتت ذهننا، نعيد تركيزنا بلطف إلى تنفسنا دون حكم أو نقد. ندع أفكارنا تأتي وتذهب مثل الغيوم التي تمر عبر السماء.

الخطوة الرابعة: البقاء في اللحظة الحالية

نستمرّ في التركيز على تنفسنا لبضع دقائق، مما يسمح لنا بأن نكون حاضرين بالكامل في اللحظة. نلاحظ أي أفكار أو أحاسيس أو مشاعر قد تظهر، وندعها تمر دون التعلق بها. نحافظ على شعور بالفضول والانفتاح بينما نراقب تجربتنا الداخلية.

الخطوة الخامسة: إنهاء التأمل بوعي كلي

عندما نكون مستعدين لإنهاء التأمل، نأخذ بضع أنفاس عميقة ونفتح عينينا ببطء. نأخذ لحظة لملاحظة كيف نشعر قبل العودة إلى يومنا. نحمل معنا شعور الهدوء والحضور بينما نقوم بأنشطتنا اليومية.

1. Nature Meditation Practice ممارسة التأمل في الطبيعة

التأمل في الطبيعة هو ممارسة تحويلية تدعونا للانغماس الكامل في العالم الطبيعي، مما يساعدنا على تطوير اليقظة، الحضور وشعور عميق بالارتباط مع البيئة. في هذا القسم، سنستعرض خطوات ممارسة التأمل في الطبيعة وكيف تساهم كل خطوة منها في رفاهيتنا وعافيتنا.

الخطوة الأولى: العثور على مكان في الطبيعة

قبل أن نبدأ ممارسة التأمل في الطبيعة، من المهم العثور على مكان هادئ ومنعزل في الطبيعة نشعر فيه بالأمان والراحة. سواء كان ذلك في غابة هادئة، مرج هادئ، أو شاطئ هادئ، نختار موقعًا يتناغم معنا ويسمح لنا بالتواصل العميق مع العالم الطبيعي.

الخطوة الثانية: وضع نية

عندما ندخل المكان الطبيعي الذي اخترناه، نأخذ لحظة لتحديد نية لممارسة التأمل في الطبيعة. قد تكون هذه النية ممارسة الاسترخاء، التجدد، أو ببساطة تعميق ارتباطنا بالطبيعة. من خلال توضيح غايتنا، يمكننا توجيه طاقتنا وتركيزنا بما يتماشى مع جوهر ممارستنا.

الخطوة الثالثة: إشراك الحواس

بعد تحديد نيتنا، يحين الوقت لإشراك حواسنا بالكامل في اللحظة الحالية. نغمض أعيننا ونتنفس بعمق عدة مرات، مما يسمح لأنفسنا بالشعور بالتركيز والهدوء. ثم، نفتح أعيننا تدريجياً ونغمز أنفسنا في مشاهد، أصوات، روائح وملمس البيئة الطبيعية.

نلاحظ الألوان الزاهية للأشجار، الأصوات المهدئة للمياه المتدفقة، رائحة الأرض والترية في الغابة، ولمسة النسيم اللطيفة على بشرتنا. نسمح لكل إحساس بأن يتدفق علينا، مما يوقظ حواسنا ويعمق ارتباطنا بالعالم من حولنا

الخطوة الرابعة: تطوير الحضور

بعد إيقاظ حواسنا، يمكننا الآن تطوير شعور بالحضور والوعي في اللحظة الحالية. نسمح لانتباهنا بأن يستقر على إيقاع تنفسنا اللطيف، مستخدمين إياه كمرساة تربطنا باللحظة الحالية، هنا والآن. نتخلى عن أي تشتيت أو أفكار قد تظهر، ونكون ببساطة مع كل ما قد ينكشف في تجربتنا.

أثناء ممارسة الحضور الكامل في الطبيعة، قد نلاحظ أن عقولنا تصبح أكثر اتساعاً وأجسامنا أكثر استرخاءً. نتبنى هذا الشعور بالانفتاح والتقبل، مما يسمح لأنفسنا بالتغذي بجمال وهدوء العالم الطبيعي

الخطوة الخامسة: تعميق الإتصال

أثناء ممارسة تأمل الطبيعة، نأخذ وقتاً لتعميق اتصالنا مع البيئة من حولنا. نلاحظ الأنماط المعقدة، الإيقاعات، ودورات الطبيعة، ملاحظين ترابطنا المتبادل مع جميع الكائنات والعناصر الحية.

نتأمل في الحكمة والانسجام الكامن في العالم الطبيعي، ونفكر في كيفية تجسيد هذه الصفات في حياتنا الخاصة. نسمح لأنفسنا بالشعور بالامتنان والإجلال للوفرة والجمال المحيطين بنا، معترفين بأن الطبيعة هي معلمنا وملاذنا في آن واحد

1. Idea Generation توليد الأفكار

شارك في جلسات العصف الذهني حيث لا تعتبر أي فكرة غريبة. استخدم تقنيات مثل رسم الخرائط الذهنية أو سيناريوهات "ماذا لو؟" لاستكشاف مختلف الاحتمالات

رسم الخرائط الذهنية:

أنشئ خريطة ذهنية لاستكشاف بصري للروابط والاتصالات بين مختلف المفاهيم أو المواضيع. ابدأ بفكرة مركزية أو كلمة مفتاح وتفرع إلى أفكار ذات صلة، مع ربطها بخطوط أو أسهم. استخدم الألوان والصور والرموز لتعزيز خريطةك الذهنية وتحفيز خيالك. جرب تصاميم وهيكل مختلفة لتنظيم أفكارك بطريقة تناسب معك

رسم الخرائط الذهنية هي تقنية قوية لتنظيم الأفكار واستكشاف الروابط بين مختلف الأفكار أو المفاهيم. تتيح لك التمثيل البصري للمعلومات المعقدة بطريقة سهلة الفهم والتصفح. من خلال إنشاء خريطة ذهنية، يمكنك تحفيز إبداعك، توضيح تفكيرك، واكتشاف رؤى جديدة

كيفية إنشاء خريطة ذهنية:

1. **ابدأ بفكرة مركزية:** حدد الفكرة المركزية أو الكلمة المفتاح التي ترغب في استكشافها. يمكن أن تكون موضوعاً، مشكلة، أو مفهومًا ترغب في توليد الأفكار حوله

2. **تفرّع بأفكار مترابطة:** من الفكرة المركزية، تفرّع إلى أفكار مرتبطة أو مواضيع فرعية. اكتب هذه الأفكار كفروع تمتد من العقدة المركزية. كل فرع يمثل جانباً أو بُعداً مختلفاً للفكرة المركزية .

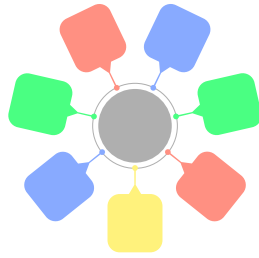
3. **أربط الأفكار بخطوط أو أسهم:** استخدم الخطوط أو الأسهم لربط الأفكار المترتبة ببعضها البعض ولإظهار كيفية ارتباطها. يساعد ذلك في تصور العلاقات بين مختلف المفاهيم والمواضيع.

4. **استخدم الألوان، الصور والرموز:** عزز خريطتك الذهنية باستخدام الألوان، الصور، والرموز لجعلها أكثر جاذبية وتحفيزاً من الناحية البصريّة. استخدم ألواناً مختلفة لتمثيل الفئات أو المواضيع المختلفة، وأدرج الصور أو الأيقونات لتوضيح المفاهيم الرئيسيّة.

5. **جرب تصاميم وهيكل مختلفة:** استكشف تصاميم وهيكل مختلفة لتنظيم أفكارك بطريقة تناسبك. يمكنك إنشاء خريطة ذهنية شعاعية مع الفكرة المركزيّة في المنتصف والفروع ممتدة للخارج، أو يمكنك إنشاء خريطة ذهنية هرمية مع مستويات متعددة من التفرعات

مثال:

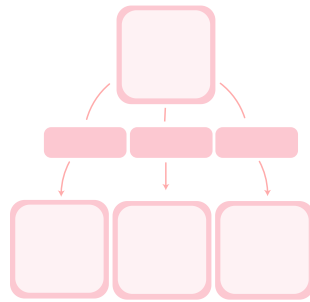
لنفترض أنك تريد توليد أفكار لتحسين الإنتاجية في العمل. إليك كيفية إنشاء خريطة ذهنية:



- **الفكرة المركزيّة:** الإنتاجية في العمل

الفروع:

- إدارة الوقت
- تحديد أولويات المهام
- تنظيم مساحة العمل
- التواصل
- التوازن بين العمل والحياة



الفروع الفرعية

- إدارة الوقت: تحديد الأهداف، إزالة مضيعات الوقت، إنشاء جدول
- تحديد أولويات المهام: استخدام تقنيات تحديد الأولويات، تقسيم المهام إلى خطوات أصغر
- تنظيم مساحة العمل: التخلص من الفوضى، تحسين ترتيب المكتب
- التواصل: اجتماعات فعّالة، تواصل واضح بالبريد الإلكتروني

- التوازن بين العمل والحياة: وضع الحدود، أخذ استراحات

"What If ?" Scenarios سيناريوهات "ماذا لو"

- اطرح أسئلة افتراضية تبدأ بـ "ماذا لو...؟" متعلقة بالتحدي الذي تواجهه.

- استكشف كيف يمكن أن تغير هذه السيناريوهات الوضع.

- مثال: "ماذا لو كانت لدينا موارد غير محدودة؟" "ماذا لو تناولنا هذه المشكلة من منظار صناعي مختلف؟

4. Creative Challenges تحديات إبداعية

- خصص وقتًا لتحديات إبداعية، مثل حل مشكلة بطريقة جديدة تمامًا أو إنشاء شيء من موارد محدودة.

أمثلة:

- استخدام العناصر المنزلية اليومية لبناء نموذج أولي للاختراع.

- حل مشكلة شائعة باستخدام ثلاثة عناصر عشوائية فقط.

- إعادة تصميم كائن بسيط (مثل كرسي أو كتاب) ليكون له وظيفة جديدة.

5. Diverse Experiences تجارب متنوّعة

- عزّض نفسك لبيئات جديدة وتخصصات مختلفة. احضر ورش عمل، اقرأ كتبًا خارج مجالك، أو انخرط في هوايات لتحفيز الإبداع.

أمثلة:

- إحضر ورشة عمل حول موضوع تعرف القليل عنه (مثل الفخار، البرمجة، التصوير الفوتوغرافي).

- إقرأ كتاب من نوع مختلف أو عن مجال مختلف (مثل رواية خيال علمي إذا كنت تقرأ عادةً كتب غير خيالية).

- مارس هواية جديدة تتحداك بطرق مختلفة (مثل تعلم آلة موسيقية، الرسم، أو التنزه).

B. Resilience Exercises

تمارين الصمود

1. Resilience Journaling كتابة مذكرات الصمود

- احتفظ بدفتر مذكرات يوثق التحديات التي واجهتها وكيف تغلبت عليها.

أمثلة:

- اكتب عن انتكاسة حديثة وكيف استجبت لها.

- تأمل في ما تعلمته من التجربة.

- حدد الاستراتيجيات التي ساعدتك في التغلب على التحدي وكيف يمكنك تطبيقها في المستقبل.

- Body Scan Meditation:

تأمل مسح الجسد

تأمل مسح الجسد هو ممارسة قوية لليقظة تتضمن جلب الوعي بشكل منهجي إلى أجزاء مختلفة من الجسد، مما يسمح لنا بالانتباه إلى الأساسيات الجسدية وتطوير ارتباط أعمق مع أنفسنا. من خلال الانخراط في هذه الممارسة، يمكننا تحرير التوتر، تعزيز الاسترخاء، وتطوير إحساس بالسلام الداخلي والرفاهية.

الخطوة الأولى: الشعور بالراحة Get Comfortable Step 1:

لبدء تأمل مسح الجسد، ابحث عن مكان هادئ حيث يمكنك الاستلقاء بشكل مريح على ظهرك. تأكد من أن ذراعيك بجانبك وأن ساقيك مفترقتان قليلاً، مما يسمح لجسمك بالاسترخاء الكامل على الأرض أو الفراش.

الخطوة الثانية: جلب الوعي إلى جسدك Bring Awareness to Our Body Step 2:

أغض عينيك وخذ بعض الأنفاس العميقة لتجعل نفسك مركزاً وتجنب انتباهك إلى الداخل. ابدأ من أعلى رأسك وابدأ ببطء في مسح جسمك للأسفل، جالِباً الوعي إلى كل جزء أثناء تحركك.

الخطوة الثالثة: ملاحظة الأساسيات Notice Sensations Step 3:

أثناء مسح كل جزء من جسمك، انتبه لأيّة أساسيات تلاحظها، سواء كانت توتر، عدم راحة، أو استرخاء. اسمح لنفسك بتجربة كل إحساس بشكل كامل دون حكم أو حاجة إلى تغيير أي شيء.

الخطوة الرابعة: تحرير التوتر Release Tension Step 4:

إذا واجهت مناطق من التوتر أو عدم الراحة، أرسل أنفاسك برفق إلى تلك المناطق وتخيلها وهي تتراخي وتتحرر مع كل زفير. اسمح لنفسك بالتخلي عن أي ضيق أو مقاومة قد تكون متمسكاً بهم.

الخطوة الخامسة: البقاء في الحاضر Stay Present Step 5:

استمر في مسح جسدك للأسفل، جالِباً الوعي إلى كل جزء من الرأس إلى أخمص القدمين. لاحظ كيف يشعر جسمك ككل، واسمح لنفسك بالاستراحة في حالة من الوعي المسترخي لبطء لحظات.

الخطوة السادسة: إنهاء التأمل بوعي كلي End Mindfully Step 6:

عندما تكون مستعداً لإنهاء التأمل، خذ بضعة أنفاس عميقة وابدأ بتحريك أصابع اليدين والقدمين ببطء. افتح عينيك تدريجياً وخذ لحظة لملاحظة كيف تشعر قبل العودة إلى يومك، حاملاً معك إحساس الهدوء والوعي.

يوفر تأمل مسح الجسد فرصة عميقة لإعادة الاتصال بأجسامنا، تحرير التوتر والضغط، وتطوير إحساس أكبر بالوعي الذاتي والرفاهية. من خلال الممارسة المنتظمة، يمكننا تعلم الاستماع إلى حكمة أجسامنا وتطوير إحساس أعمق بالسلام والانسجام داخل أنفسنا.

C. Continuous Growth Exercise

تمارين النمو المستمر

1. Growth Mindset Reflection تأمل في ذهنية النمو المستمر

- تأمل بانتظام في معتقداتك المقيّدة وتحداها. استخدم تقنيات مثل إعادة هيكلة المعرفة لاستبدال أفكار العقلية الثابتة بأخرى موجهة نحو النمو.

• Cognitive Restructuring إعادة الهيكلة المعرفية

إعادة الهيكلة المعرفية هي تقنية قوية من تقنيات العلاج السلوكي المعرفي تُستخدم لتحدي وتغيير الأفكار والمعتقدات السلبية أو غير العقلانية التي تسهم في الضيق وتعيق القدرة على التكيف والصمود. من خلال تحديد وإعادة صياغة أنماط التفكير غير المفيدة، يمكن للأفراد تطوير وجهة نظر أكثر توازناً وتكيفاً، مما يؤدي إلى تعزيز القدرة على التكيف العاطفي والرفاهية.

• Identifying Negative Thoughts تحديد الأفكار السلبية

الخطوة الأولى في إعادة الهيكلة المعرفية هي التحلّي بالوعي على أفكارك السلبية وتأثيرها على مشاعرك وسلوكك. انتبه للحوار الداخلي أو الحديث الذاتي الذي يحدث استجابة للمواقف الصعبة أو النكسات. تشمل الأنماط الشائعة للتفكير السلبي تضخيم الأمور، التفكير بالأبيض والأسود (كل شيء أو لا شيء)، التعميم المفرط، أخذ الأمور بطريقة شخصيّة، وقراءة الأفكار.

• Challenging Negative Thoughts تحدي الأفكار السلبية

بمجرد تحديد أنماط التفكير السلبية، قم بتحديها من خلال فحص الأدلة والتشكيك في صحتها. قيّم دقة وصحة معتقداتك السلبية من خلال النظر في الأدلة الواقعية والتفسيرات البديلة. فكر في كيفية تأثير أفكارك السلبية على مشاعرك وسلوكك ورفاهيتك العامة. تحدي التفكير بكل أو لا شيء من خلال تحديد تدرجات الرمادي والنظر في التفسيرات البديلة.

• Replacing Negative Thoughts with Positive Alternatives استبدال الأفكار السلبية ببدائل إيجابية

بعد تحدي الأفكار السلبية، استبدلها بأفكار أكثر توازناً وتكيفاً. طور مجموعة من التأكيدات الإيجابية، بيانات التكيف ووجهات نظر واقعية لمواجهة السلبية. مارس الحديث الذاتي الإيجابي عن طريق الاستبدال الواعي للأفكار السلبية الذاتية أو النقد الذاتي ببيانات داعمة ومؤكدة.

• Practice and Persistence التمرين والمثابرة

إعادة الهيكلة المعرفية هي مهارة تتطلب الممارسة والمثابرة للإتقان. كن صبوراً مع نفسك وأنت تعمل على تحدي وتغيير أنماط التفكير المتأصلة. طبق تقنيات إعادة الهيكلة المعرفية بانتظام في حياتك اليومية، خاصة في أوقات التوتر أو الشدائد. مع مرور الوقت، ستطور قدرة أكبر على التكيف ووجهة نظر أكثر توازناً للحياة.

2. Skill Development Plan خطة تطوير المهارات

- أنشئ خطة لاكتساب مهارات جديدة.
- حدد المهارات التي تريد تطويرها.
- حدد أهدافاً محددة لكل مهارة.
- حدد الخطوات والموارد اللازمة لتحقيق هذه الأهداف.
- راقب تقدمك وعدل الخطة حسب الحاجة.

