



وش أهم شيء بحياتك؟



44

أنجح الناس ليسوا الأقوى
أو الأكثر ذكاءً.. إنهم الأكثر
قدرة على التغيير والتكيف

فيكتور فرانكل

44



بعد إتمامك ثلاث سنوات و تسعة أشهر في وظيفتك التي تحب عشت
من خلالها جميع تقلبات العمل ومصاعبه بكل حب تعطي من أعماق قلبك
بكل ما تملك من جهد ، تعطي من وقتك وجميع طاقاتك،
من أيامك وجميع مهاراتك،

حتى اذا استصعب عليك شيء ، تكزّس لياليك لتحقيقه بكامل الشعور
بالمسؤوليه والرضا تجاه عملك ! حتى أصبحت حياتك هي تلك الوظيفه ولا
معنى لحياتك دونها!

وفي بداية الشهر العاشر، تتفاجئ بطلب اجتماع غير معتاد من مديرك
اجتماعاً طارئاً ، في وقت هادئ تتراود الأفكار لذهنك:
هل أخطأت في شيء؟

إلى أن تصمت هذه الأفكار لحظة دخولك للمكتب، تتساءل ! لماذا هذه
النظرة الجامده تعلو وجه المدير؟! تعابير متشائمه ولا تبشر بالخير ، لم
تعتد عليها من مدير كان رفيقك احياناً

يبدأ بتمهيد الحديث معك والشكر إلى أن يصل إلى العتاب،
يعاتبك على خطأ اقترفته في الماضي لا يقدم ولا يؤخر
حتى ينتهي الحديث والمراوغات ، إلى أنك لم تعد صالحاً لهذه
الوظيفة التي طالما اعتبرتها مصدر وجودك ، ومعنى حياتك.

نعم سيتم الاستغناء عنك!

ستفصل من عملك الذي يمثل أغلب وقتك إن لم يكن كله



الان وقد فقدت وظيفتيك !

أين ستجد الدافع للنهوض من السرير؟
كيف ستشعر بقيمتك، وما المعنى من وجودك؟



أول شي يخطر ببالك
هو معنى الحياة!
بالنسبة لك

معنى حياتك هو ما يدفعك للعيش والتقدم للأمام، وما يساعدك لمقاومة الظروف الصعبة..

فالمستسلم للموت، هو من فقد المعنى في حياته، فلماذا يستمر بالعيش بدون معنى من المقاومة؟

لذلك، يركز العلاج بالمعنى

على (معنى الوجود الإنساني)، لأن معرفة الهدف من حياتك هو ما يدفعك بكل قوة لتكمل طريقك!



لكي تعيش عليك أن تعاني
ولكي تبقى عليك أن تجد
معنى في المعاناة

فيكتور فرانكل



كيف أعرف معنى حياتي؟

اذكر أسعد ثلاث أوقات عشتها في حياتك؟

عوامل أخرى
ساعدتك توصل
لشعور السعادة
في هذاك الوقت؟

هل كان فيه أحد
يشاركك هذي
اللحظات؟ ومين؟

كيف أعرف معنى حياتي؟

اذكر أكثر ثلاث أوقات حسيت
فيها بالفخر؟ وليه؟

عوامل أخرى
ساعدتك توصل
لشعور الفخر في
هذاك الوقت؟

هل كان فيه أحد
يشاركك هذي
اللحظات؟ ومين؟

كيف أعرف معنى حياتي؟

اذكر أكثر ثلاث أوقات حسيت فيها بالرضا
والإشباع الذاتي؟

عوامل أخرى
ساعدتك توصل
لشعور الرضا في
هذاك الوقت؟

هل كان فيه أحد
يشاركك هذي
اللحظات؟ ومين؟

الصداقة

الإهتمام

مساعدة الغير

الحرية

مصدر المال

بناءً على اجوبتك اختار أكثر
عشر قيم تهتمك في حياتك

العدالة

ليش كانت التجارب اللي ذكرتها سابقاً
عالقة في ذاكرتك؟

الصحة

العمل المستقر

النجاح

الاستقلال

الراحة النفسية

العائلة

خلاصة



- عشان تحافظ على صلابتك النفسية
- حاول يكون لحياتك معاني وقيم ، إذا سقط
- منها شي تقدر تستند للقيم الأخرى
- كل ما كانت حياتك زاخرة بالمعاني تستطيع
- إنك تكمل حياتك وتستعيد توازنك أسرع

● استعن بالمختصين لمساعدتك على تجاوز
● الظروف الصعبة! العلاج رحلة تستمر طويلا
● وأصحاب الخبرة قادرين يختصروا لك الطريق

تبغى تعرف أصحابك أكثر؟

شارك معهم هذه الأسئلة وخلهم يجاوبون عليها:

- وش أسوأ طريقة ممكن يوصفك فيها أحد؟
- وش أكثر شعور سلبى تحاول تتفاداه؟ وليه؟
- وش الصفات بالناس الثانية تتمنى لو انك تملكها؟
- وش الصفه اللي اكتسبتها من امك وابوك؟
- وش الشيء اللي تغار منه؟
- وش موقفك انك تعيش حياة أحلامك؟
- تعرف تتأقلم مع التغيرات؟ وكيف؟
- وش الشيء اللي يمتص طاقتك؟ ووش اللي يعيبها لك؟
- وش الشيء اللي يحسسك بالفخر بنفسك؟
- وش أكثر شيء يميزك عن غيرك؟
- كيف تعبّر عن حبك؟ وكيف تبغى أحد يعبّر لك عن حبه؟
- متى تحس بالأمان والسلام الداخلى؟
- وش أكثر شيء يسعدك في حياتك الحالية؟

أكثر من 2 مليون شخص استفادوا من خدمات لبيه:
استشارات نفسية , برامج علاجية , وجلسات دعم
#لبيه_معك



اكتشف المعنى من جودك
جرب مقياس معنى الحياة
مجانا !



جرب مقاييس الصحة النفسية على تطبيق لبيه

مجانا !



حمل التطبيق