

تصديات سابقة 17
عشرينات 20



## أكره غباء المرأة

الشاطر .. معاناة صحية في المعتقل

Version 1.5

## عشرينات

شباب النت



# @2

## ولاد البلد

المزيد
ضع عنوان التعليق ::
ضع عنوان التعليق ::
المزيد

>> قول كلمتك في أول يوم في الدوري

اجعل ولاد البلد صفحتك الرئيسية



الحياة حلوة مع ياسمين

أضفها إلى مفضلتك

مروه عبد الفضيل - ولاد البلد - عشرينات - 26/8/2007

جامع عمرو.. تاج الجوامع  
 طلبة وطبال وبينهما إيقاع  
 بثينة كامل .. صاحبة العصمة  
 الخارجية المصرية.. (فيلم ثقافي)  
 أنا كده.. ذنبي إيه!!  
 الأهلي يطالب بوقف العنف المتعمد

مساحة للرأي

الخارجية المصرية.. (فيلم ثقافي)



زاد عيطي مع  
 تحرك الخارجية  
 المصرية البطيء  
 والمتساهل  
 والمبسط

- التصوير والتوير
- سراب الحاج متولي !
- قندق صديق ابن الرئيس



ماذا لو شعرت أن هموم الحياة التفت حول عنقك ولم تعد تتذوق للراحة طعاماً؟.. ماذا لو أحسست أن شيئاً ما ينقصك والسعادة ضلت طريقها إليك؟.. ماذا لو أردت أن تغير في سلبيات شخصيتك وتكثر من إيجابياتها؟

علامات استفهام متعددة في حياتنا تشغل تفكيرنا أحياناً، لكنها شغلت تفكير ياسمين أبو الحسن طويلاً، وعليه قررت أن تلتحق بمعهد تدريب الحياة بالولايات المتحدة الأمريكية لتتخرج منه "مدربة الحياة".

عن معنى تدريب الحياة (ولاد البلد) التقت مع ياسمين..

- في البداية نود أن نعرف معنى مدرسة حياة؟

تدريب الحياة هي مهنة جديدة نوعاً ما، تمزج أفضل مفاهيم الأعمال، وعلم النفس، والفلسفة، والرياضة، والروحانية، وبالرغم من أن التدريب يمزج مهارات من مجالات أخرى، إلا أنه عملية مختلفة هدفها مساعدة الآخرين للعمل على خلق حياة مثالية لهم، حيث يعمل المدربون مع العملاء على مواضيع مختلفة من مواضيع الأعمال والحرفية إلى مواضيع شخصية وروحانية، فالمدرب هو الشريك الذي يعتمد عليه وقائل الحقيقة، والنصير أو المساند ويصل إلى درجة الصديق.

- وماذا عن خطوات التدريب؟

التدريب يعتمد على حوار بين المدرب والعميل والهدف هو مساعدة العميل للحصول على حياة سعيدة وهانئة ومشبعة لاحتياجاته، يتحقق هذا الهدف عن طريق مساعدة العميل على تعزيز ما هو مهم بالنسبة له وتوضيح قيمه ومبادئه.

- وما عدد الجلسات التي يحتاجها المتدرب؟

يستغرق التغيير 6 أشهر على الأقل وقد يطول أو يقصر بناء على نية العميل وإرادته وجهده وعمله ومثابرتة.

- إذن هناك أوجه للشبهة بين مدرب الحياة والطبيب النفسي؟

عمل المدرب ينصب على الواقع وما يحدث للعميل الآن ومستقبلاً وما يريد العميل أن يحققه، بينما يركز الطب النفسي حسب علمي على الماضي وآثاره.

- وهل أنت الوحيدة التي تعمل في هذا المجال في مصر؟

على حد علمي عندما بدأت في يناير 2004 كنت أنا الوحيدة من مصر التي اقتحمت هذا المجال، وعلمت ذلك عن طريق البحث على الإنترنت ومن خلال معاهد التدريب الأجنبية عندما كنت أسأل عن إكباتيات الدراسة وطرفها وحتى الآن بالنسبة للمعهد الذي تخرجت منه فأعتبر الوحيدة من مصر.

ومنذ شهرين اتصل بي زميل من مصر يخبرني أنه هو أيضاً مدرب حياة ويعرف اثنان بمصر أيضاً دخلا هذا المجال، وقد عرفني عن طريق موقع غربي للتدريب مشتركة به، أيضاً هذا العام تعرفت على مدرب آخر في لبنان يدرس بنفس المعهد الذي تخرجت فيه.

**- وهل هذا هو عملك الأساسي؟**

نعم هو عملي الأساسي وليس عملاً إضافياً، وهو أيضاً هواية.

**- وهل هذه المهنة معروفة بالولايات المتحدة؟**

هذه المهنة منتشرة في أمريكا منذ ما يزيد عن 20 عاماً يليها المملكة المتحدة، واليابان، وكندا، وأستراليا، وسنغافورة، ونيوزيلندا وبدأت تنتشر أكثر حالياً.

**- إذن فنحن نعاني من انعدام هذه المهنة؟**

هذا المجال يعتبر مجال عمل شخصي أي يكون المدرب **Self employed** وقلمنا يعمل مدرب الحياة داخل شركات، إلى جانب أن الأساس في عملي الحالي كمدربة حياة هو مساعدة الناس على الحياة بطريقة أفضل.

وما يوجد في مصر أو بعض الدول هو هيناتا للتدريب على مهارات العمل وليس على مهارات الحياة، وإن كانت قد بدأت جمعيات ومؤسسات وأفراد يعملون في مجالات التنمية البشرية، في مصر نحن على أبواب هذا المجال وأتوقع أن ينتشر سريعاً ويلقى رواجاً إن شاء الله.

**- وماذا عن تكاليف الجلسات؟**

أنا جريت أكثر من سعر حتى وصلت لأسعار يستطيع أغلب الناس دفعها وأستطيع أن أتقبلها أنا أيضاً لتتحقق لي الاستمرارية.

**- وبالتأكيد هناك شروط للالتحاق بهذه المعاهد؟**

توجد شروط للالتحاق بهذا المعهد فهم يقوموا بعمل لقاء مع كل المتقدمين ليتأكدوا من إمكانية نجاحهم ومن إيمانهم بهذا المجال وليس هدفهم فقط البيع والترويج للمهنة.

**- وما تطلعاتك المستقبلية لهذه المجال؟**

أتمنى أن تصبح مصر من الدول المستفيدة من هذا المجال وأن يسعد المصريون بإيجاد حلول لمشاكلهم حتى يتخلصوا من الكآبة والحزن والإحباط.

ل اطلع أكثر على موقعهم


 البريد الإلكتروني

 الاسم

اصطل على نشرة ولاد البلد مباشرة على بريدنا الإلكتروني



اطبع



اكتب للمحرر



ارسلها



علق عليها

**حل للكآبة والحزن والاحباط**

**أرسل هذا التعليق بواسطة : عادل ياسين**

يا ست ياسمين ابو الحسن يا محترمة جدا جدا  
انا موظف ومرتبى 600 جنية وعندى 3 اولاد ولدين وبنيت  
وعايز اشترى لهم حاجاتهم من ليس واكل ومواصلات ومش عارف  
وعندى حالة اكتاب مزمن وحزن مقيم واحباط كامل وهذا الدخل والاسعار المولعة نار سبب كل مشاكلى  
عندك حل يا ست ياسمين

**أبلغ عن هذا التعليق**

## الأسيوطي بك

أرسل هذا التعليق بواسطة : الأسيوطي

فعلنا انا شفت البنت الامورة دي على برنامج شبابيك وهي عسل جدا وطوية كده ومتصالحة مع نفسها بس يا ترى مين بيحل مشاكل ياسمين؟ الموضوع فعلا بي طرح زوايا مهمه جدا

[أبلغ عن هذا التعليق](#)

## الى الأستاذه ياسمين

أرسل هذا التعليق بواسطة : مشمشه

الأستاذة ياسمين انا لي مشكلة ارجو ان تساعدني على حلها فانا فتاه في 25 من عمري احببت شخصا كان صديقي في الجامعه وكنت اقص عليه كل شيء لدرجه اني قلت له عن نزوات ابي وخيانتة لامي ومدى تضجر امي من هذه النزوات وكان ذات صدر رحب بالنسبة لي لكن بعد ان انتهينا من الجامعه هرب مني رغم وعده لي بالزواج وحينما واجهته قال لي انكي من اسرة مفككة وابوكي رجل حرمجي ما اعتقدش انه بنفع يكون جد لاولادي ومن وقتها وانا اعيش جحيما دليني بالله عليكى كيف استطع ان احيا بعد ذلك مشمشه

[أبلغ عن هذا التعليق](#)

## ضع عنوان التعليق

أرسل هذا التعليق بواسطة : رنا

المجال دة فعلا جديد و ياريت ينضم الية عدد اكبر من الشباب. في مصر سياسة القطيع و الناس خايقة تجرب اى حاجة جديدة استنادا بالمثمل "اللى تعرفوا احسن من اللى ما تعرفوش" اما بالنسبة للاخت ياسمين : ساعات الواحد بيتعلم بالطريقة الصعبة. يمكن دة يكون درس تتعلمي منه انك لا تنفى في حد و للبيوت اسرار.

[أبلغ عن هذا التعليق](#)

## حل للكآبة و الحزن و الاحباط

أرسل هذا التعليق بواسطة : ياسمين أبو الحسن

أ. عادل ياسين  
كم مضى عليك و أنت في هذه الحالة من الكآبة و الحزن و الاحباط؟ بماذا أفادك هذا الإحساس؟؟ هل دفعك للأمام أو أسعدك أو أدخل أي إحساس إيجابي على عائلتك؟ الأمر يحتاج بعض التفكير!  
أما بالنسبة للحل فليس لدي أنا حل لمشاكل أي إنسان و لا يملك أي إنسان أو مدرب للحياة أن يحل لك أو لي أو لأي إنسان مشاكله..الحل يكمن بداخلك و بداخل كل منا الحلول لمشاكله ..مدرب الحياة يستمع للحلول التي تفكر فيها و يعينك على أن تضع خطة للحل و تقدم على خطوات من صنعك لتصل إلى ما تريده من أهداف. فنصحتي لك أن تفكر في الحل من وجهة نظرك.. شكراً لك.

[أبلغ عن هذا التعليق](#)

## إلى مشمشة

أرسل هذا التعليق بواسطة : ياسمين أبو الحسن

ما هو سبب إحساسك بالحجيم الذي تحسينه؟ هل هو تأنيب ضمير - هل هو إحساس بالذنب - هل لفقدك هذا الإنسان أو لأنك وثقت في إنسان ليس أهلاً للثقة؟؟ عندما نحدد سبب الأمانا و نواجهها نستطيع أن نبدأ بحلها و دانما ما يكون هذا الإحساس ناتج عما نقوله لأنفسنا في الداخل (الحوار الذاتي)  
و أحب أن أذكرك أننا نتعلم عن طريق أخطائنا أكثر مما نتعلم عن طريق ما نحسن عمله..و لكل موقف موجه نمر به درس نتعلمه ..و بقدر الألم بقدر ما يكون الدرس محفوراً في العقل و القلب و ليس هذا معناه ألا تتقي بأحد و لكن تخيري من تتقي به و حافظي على أسرار بيتك.

[أبلغ عن هذا التعليق](#)

إلى أ.رنا و أ. الأسيوطي

أرسل هذا التعليق بواسطة : ياسمين أبو الحسن

شكراً لكما على التعليق.. أنا إنسانة مثلي مثل أي إنسان لي من المشاكل ما يشغل حيز كن تفكري - الفرق أني أدركت أهمية وجود تدريب الحياة كمجال يساعد الناس على إيجاد حلول لمشاكلهم بأنفسهم و بالتالي أنا لي مدرب حياة و كان لي من قبل مدربة حياة أخرى . و التفكير الإيجابي مهم جدا للتقدم إلى الحل عوضا عن الإحساس بالعجز و اليأس عندما نركز تفكيرنا على المشكلات فقط لا غير. شكراً لكم جميعاً.

أبلغ عن هذا التعليق

## البلد كلها محتاجة لمدرب حياة

أرسل هذا التعليق بواسطة : احمد ابوصالح\_صحفى معارض

واضح من كلام الاستاذة ياسمين ابو الحسن ان لحياة سهلة ومريحة وممتعة مع اننا واعتقد قطاع كبير من المصريين غيرى شايقين غير كدة ولا تعتقدى ان انا بنظر الى نصف الكوب الفارغ بس هي دية الحقيقة وخصوصا المشاكل العامة واصبحت بطبيعة شغلى مهموم بالقضايا العامة حتى لو مكنش تخصنى يعنى مثلا انا يشتغل ولكن غيرى كثير لا يشتغل وحاجات تاللى كثيرة زى الاجراءت البيروقراطية البيتقيلنا فى كل انحاء حياتنا يعنى بصريح العبارة كدة البلد كلها محتاجة لمدرب حياة على فكرة انا لااقصد مهاجمتك بالعكس انا بحترمك جدا و اتمنى انتشار وجهة نظرك للمجتمع كله.

أبلغ عن هذا التعليق

## أ.أحمد أبو صالح

أرسل هذا التعليق بواسطة : ياسمين أبو الحسن

أتفق معك في العنوان أن البلد كلها تحتاج تدريب الحياة.. . قد لا تسعني الذاكرة فأذكر في أي عصر من العصور كانت الحياة سهلة و جميلة و مريحة للعامة من الشعوب؟؟؟ ما هو مفهوم الحياة السهلة و المريحة و الممتعة؟؟ هل هو مفهوم واحد لي و لك و للآخرين؟ هل هو مفهوم واحد للمصريين؟؟ الموضوع كله له علاقة بما نركز عليه في الحياة .. نعم يوجد صعاب و مشاكل و تحديات و مصائب و يوجد كثير من التعاون و الحب و التفاهم و الإيمان و أشياء أخرى .. يوجد ألم و يوجد فرح.. كانت البداية في الماضي أن نركز على المشكلات لكي نضع لها حلول و لكنها أصبحت عادة أن نرى المشكلات و نطالب أي أحد آخر بالحل و أصبحت عادة أن نتجاهل ما يسعدنا و نركز على ما يملؤنا بالكآبة و الحزن و الإحساس بالعجز. في رأيي الشخصي و حسب ما تعلمته و مارسته (و هو ليس بالكثير) أن المشاعر السلبية تهدر طاقتنا و بالتالي لا نملك أن نتقدم حتى لأصغر خطوة بل و تجعلنا نتجرع الآلام و الأحزان و لا نستجيب لأي شئ إيجابي - في حين أنها مجرد طريقة تفكير نستطيع ببعض الثمرين أن نغيرها خطوة خطوة لطريقة أكثر إيجابية و بالتالي نبدأ بالحل.. الحلول للمشاكل الكبيرة تبدأ أيضا من وجهة نظري المحدودة بأن يحل كل إنسان مشاكله هو.. و يحاول أن يجد ما يسعده .. و يحاول بعدها أن يسعد أقرب الأقرين و هكذا..إذا كان الله تعالى قد أمد لنا في الحياة إذن هناك أمل .. المهم أن نفكر في الحلول و نبدأ بانفسنا و بأصغر خطوة..شكراً للمشاركة بالرأي..

أبلغ عن هذا التعليق

أرشيف ولاد البلد | عشرينات

جميع الحقوق محفوظة 2007 www.20at.com