



Mindfulness Morocco

دليل العناية الذاتية باليقظة الذهنية

رحلة تسعة أسابيع نحو السلام الداخلي والتواصل الأصيل

جلسات مباشرة موجّهة • مرافقة شخصية • وصول دائم

احجز مكاناً مجانيًا

انضمي للمجموعة القادمة

برنامج شامل مدته تسعة أسابيع، موجّه خطوة بخطوة، لمساعدتك على الخروج من وضع الطيار الآلي، وتنمية حضور أعمق، وبناء علاقات أكثر أصالة — مع نفسك ومع الآخرين.

تنطلق المجموعة القادمة قريباً • الأماكن محدودة

مرحبًا بك في حياتك الواعية

يسعدني جدًا الترحيب بك هنا. صُممت هذه الرحلة الممتدة على تسعة أسابيع لمساعدتك على اكتشاف نقاط قوتك، ومواجهة تحدياتك بلطف، وبناء علاقة أكثر سلامًا وأصالًا مع نفسك ومع الآخرين.

"عيش اللحظة الحاضرة هو حرية للإنسان، لأننا سجنًا أنفسنا داخل أفكارنا."

من خلال الجلسات المباشرة والممارسات الموجَّهة والتأمل الهادف، ستتعلمين كيف تخرجين من وضع الطيار الآلي وتعيشين بحضور أكبر.

لا يهدف هذا البرنامج إلى أن تصبحي شخصًا مختلفًا. بل يتعلق الأمر بالعودة إلى ذاتك — بمزيد من الوعي، ومزيد من الرأفة، ومزيد من حرية الاختيار.

أتطلع لمرافقتك في هذا المسار. لنبدأ معًا هذه الرحلة الداخلية.



مريم لخضر

مدرّبة اليقظة الذهنية والتواصل اللاعنفي

عندما تعرّضت مريم لأول نوبة لها وهي طفلة، لم تكن لتتخيّل أن ذلك سيقودها يومًا إلى مسارها الحقيقي. وإذ عاشت مع حالة النوبات النفسانية غير الصرعية (PNES) منذ الطفولة، رفضت أن يكون الدواء خيارها الوحيد. من خلال اليقظة الذهنية واليوغا، تعلّمت أن تستقبل مشاعرها بدل مقاومتها، وأن تجد حكمة في كل تحدٍّ. أصبح هذا التحوّل الشخصي أثمن من أن يُبقيه لنفسها. بعد 19 عامًا في الإعلام الدولي (CNN وCartoon Network وNBC Universal)، تركت مريم النجاح المهني لتعلّم اليقظة الذهنية والذكاء العاطفي لمختلف الأعمار في جميع أنحاء المغرب.

الشهادات

- ✓ ميسّرة معتمدة في برنامج MBSR
- ✓ ممارسة مدرّبة في التواصل اللاعنفي (CNV)
- ✓ مساهمة في برنامج «Search Inside Yourself» التابع لشركة Google
- ✓ تدريب أكثر من 500 محترف ومحترفة في جميع أنحاء المغرب
- ✓ تتقن العربية والفرنسية والإنجليزية

رحلة الأسابيع التسعة

ينقسم هذا البرنامج الشامل إلى مرحلتين واضحتين:

مرحلة التأسيس — الأسابيع 1 إلى 5

بناء الوعي ومهارات جديدة

الأسبوع 1

الطيار الآلي

الطيار الآلي حالة ذهنية نتصرف فيها دون انتباه واعٍ أو وعي بالإحساس بال اللحظة الحاضرة. هدف هذا البرنامج هو تنمية الوعي حتى نتمكن من الاستجابة للمواقف باختيارنا، بدل أن نتفاعل معها بشكل آلي.

الأسبوع 2

مسح الجسد

الهدف من مسح الجسد هو ربطك بجسدك — إعادة اتصالك بذاتك الجسدية — وملاحظة كل إحساس تشعرين به دون إصدار أي حكم. الهدف هو تدريب العقل على أن يكون أكثر انفتاحًا ووعيًا بالتجارب الحسية، وبالتالي أكثر تقبُّلاً. ومع الوقت والممارسة، سينقي مسح الجسد قدرتك على التركيز والحضور الكامل في حياتك.

الأسبوع 3

النية، الانتباه، والموقف

ثلاثة مكونات لليقظة الذهنية:

- النية — اختيار تنمية وعيك.
- الانتباه — إلى اللحظة الحاضرة، وإلى الأحاسيس والأفكار.
- الموقف — أن تكوني لطيفة وفضولية ودون إصدار أحكام.

الأسبوع 4 و 5

قوة الاجترار الذهني والتواصل اللاعنفي

يرتكز على تأمل يعلمك رؤية الأفكار كأحداث ذهنية تأتي وتذهب. التواصل اللاعنفي أداة تواصل قوية تساعدنا على الإصغاء بتعاطف، والاستجابة بتعاطف أيضًا.

مرحلة الدمج — الأسابيع 6 إلى 9

دمج اليقظة الذهنية في الحياة اليومية

الأسبوع 6

التعايش مع صعوباتنا

الأشياء الصعبة جزء أصيل من الحياة نفسها. الطريقة التي نتعامل بها مع هذه الأشياء هي ما يصنع الفرق بين أن نتحكم في حياتنا، أو أن نتمكن من التعامل معها بخفة أكبر. أن نصبح أكثر وعيًا بالأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية التي تثيرها الأحداث يمنحنا فرصة التحرر من طرق الاستجابة الآلية المعتادة، لنستجيب عوضًا عن ذلك بوعي وبمهارة أكبر.

الأسبوع 7

الرأفة والحب

اللطف والرأفة يكمنان في قلب كل تقليد تأملي تقريبًا. هذا الأسبوع، نستكشف ميلنا الطبيعي للتواصل والاهتمام بالآخرين، ونتأمل في قيمة وإمكانية أن نكون متعاطفين حتى خارج أقرب علاقاتنا.

الأسبوع 8

نفق الاحتراق النفسي

غالبًا ما يرتبط الاحتراق النفسي بشعور بالخجل، وأحيانًا يصاحبه سخرية من الذات. كثيرون يصلون إلى الإنهاك دون أن يدركوا ذلك: هناك رغبة في الاستمرار، وشعور بأن راحتنا الشخصية وصحتنا النفسية لا تستحقان الاهتمام. سيتناول هذا الأسبوع ما يغذي مقابل ما يستنزفني، وكيف يمكنني أن أعيش بمزيد من التوازن.

الأسبوع 9

حياتك الثمينة

فرصة رائعة لمراجعة المسار كاملاً وتذكّر معنى اليقظة الذهنية، وأهمية اللطف أيضًا. خذي وقتك لاستكشاف كيفية مواصلة ممارستك الشخصية بعد نهاية البرنامج.

يتضمن كل أسبوع جلسة مباشرة واحدة مدتها 90 دقيقة عبر الإنترنت، وممارسات موجّهة، وتمارين للتأمل الشخصي.

ما الذي ستحصلين عليه

كل ما يلي متضمّن على مدى 9 أسابيع:

- ✓ 9 جلسات مباشرة موجّهة، مدة كل واحدة 90 دقيقة، عبر الإنترنت
- ✓ دليل ممارسة مصمّم بعناية، يتضمن تمارين ومساحات للتأمل
- ✓ مجموعة داعمة للمشاركة والتشجيع المتبادل
- ✓ وصول دائم لجميع التسجيلات والمواد
- ✓ مرافقة شخصية عبر البريد الإلكتروني طوال مدة البرنامج
- ✓ أدوات عملية من التواصل اللاعنفي مدمجة ضمن الرحلة

لو تم شراء هذه العناصر بشكل منفصل، لكانت قيمتها الإجمالية أعلى بكثير من 5000 درهم.

5000 درهم مقابل الرحلة الكاملة على مدى 9 أسابيع

أو ادفعي براحة على دفعات:

دفعتان بقيمة 2500 درهم لكل واحدة

3 دفعات بقيمة 1700 درهم لكل واحدة

ماذا يعني هذا فعليًا

— $555 \approx$ درهم في الأسبوع

— $62 \approx$ درهم في اليوم

— أقل من تكلفة جلسة واحدة من التدريب الخاص أو العلاج النفسي — مقابل تحوّل موجّه كامل على مدى 9 أسابيع، يشمل جلسات مباشرة، ومرافقة شخصية، ومجتمعًا داعمًا، ووصولًا دائمًا.

أماكن محدودة

تنطلق المجموعة القادمة بتاريخ [التاريخ]. الأماكن محدودة للحفاظ على مجموعة صغيرة وداعمة.

احجز مكانك الآن

احجز مكانك

إذا شعرت بعد الجلسات الأولى أن هذا البرنامج لا يناسبك، أخبريني ببساطة وسنجد معًا حلًا عادلًا.

التحول الذي يمكنك أن تتوقعيه

- مزيد من السلام والحضور في الحياة اليومية
- وعي أعمق بالذات
- أدوات عملية للتعامل مع التوتر والمشاعر الصعبة
- تنظيم عاطفي أفضل
- تواصل أكثر أصالة في علاقاتك
- ممارسة يقظة ذهنية مستدامة تحفظين بها مدى الحياة

ماذا يقول المشاركون والمشاركات

★★★★★

"السيدة مريم لطيفة ومتفهمة. منذ أول لقاء، شعرت بالطاقة الإيجابية التي تشعها. فتحت عيني وأرتنا كيف نتواصل دون عنف. الأمر ليس سهلاً دائماً، لكننا الآن نستطيع رؤية المواقف من زاوية أخرى. إنها تمنحنا بالضبط الأدوات المناسبة."

— هناء التازي

★★★★★

"يجب أن تكون هذه الدورة إلزامية لجميع المعلمين والآباء والأطفال والبالغين. مهارات التنفس والوعي والتواصل هي فعلاً نقطة تحول حقيقية. إنها مهارات حياتية أساسية."

— معلّمة، American School of Rabat

هل هذا البرنامج مناسب لك؟

هذه الرحلة مناسبة لك إذا كنت:

- ✓ تشعرين بالإرهاق من التوتر أو القلق أو ضجيج الحياة اليومية
- ✓ ترغبين في فهم ذاتك بشكل أفضل وتنمية مزيد من الرأفة بالنفس
- ✓ تمرّين بمرحلة انتقالية في حياتك وتبحثين عن وضوح
- ✓ تجدّين صعوبة في التعامل مع مشاعر صعبة
- ✓ تتوقّين إلى علاقات أكثر أصالة
- ✓ يثير فضولك موضوع اليقظة الذهنية لكن لا تعرفين من أين تبدئين
- ✓ جرّبت التأمل من قبل لكن وجدت صعوبة في الاستمرار عليه
- ✓ تريدين أدوات عملية تستخدمينها كل يوم
- ✓ مستعدة للاستثمار في نموّك الشخصي

لا حاجة لخبرة سابقة

لا حاجة لأي خبرة سابقة. كل ما تحتاجينه هو قلب منفتح ورغبة في الاستكشاف.

ابقي على تواصل

يسعدني مرافقتك في هذه الرحلة نحو مزيد من السلام الداخلي. سواء كان لديك أسئلة أو كنت مستعدة للبدء، لا تترددي في التواصل معي.

واتساب / الهاتف

+212 600 627 413

البريد الإلكتروني

mlakhdar@mindfulnessmorocco.com

إنستغرام

@yogamohammedia

الموقع الإلكتروني

www.mindfulnessmorocco.com

لينكدان

Merieme Lakhdar

«الصبر والحمد لله هما مفتاحا التحول.»

Mindfulness Morocco | مريم لخضر

نحوّل الحياة من خلال البقطة الذهنية والتواصل الرحيم
© Mindfulness Morocco 2026. جميع الحقوق محفوظة.