

ES
TD



20
24

Journeys

رحلة مع نوال

العافية للمؤسسات
وتجارب للتجدد



مسقط، عُمان

دعوة على مهل، نرتاح فيها ونرجع لأنفسنا ونبدأ من جديد.

وقفة لها معنى

نفسح مجال للي يهمننا.

وسط زحمة الدوام، نحتاج وقت نسمع فيه أنفسنا، وننتبه للأشياء اللي غابت عنا، ونرجع لذواتنا باهتمام أكبر.



«رحلة مع نوال» تقدّم تجارب عافية بعناية للأفراد والمؤسسات في عُمان. من خلال الكاكو والصوت والوقت في الطبيعة، ندعوكم تطلعون من إيقاع الروتين وتعيشون لحظات أهدأ.

ولشركائنا في المؤسسات، هذه دعوة نعطي فيها العافية مكانها: وقفة لها معنى، وأجواء فيها اهتمام، ووقت للتواصل الإنساني.

مساحة للراحة. وقت للتواصل. وفرصة لبداية جديدة.

رحلة بدأت من الذات. ودعوة نشاركها معكم.



نوال البلوشي

مؤسسة «رحلة مع نوال»

في كتاباتها، تتأمل نوال الرحلة التي نعيشها خلف أدوارنا ومسؤولياتنا. وهي نفس الدعوة التي تحملها «رحلة مع نوال»: نسمع لداخلنا، ونمشي على مهلنا، ونستقبل القادم بانفتاح.

من عُمان، تجمع نوال بين جلسات الصوت والكاكو واستضافة رحلات العافية. اهتمامها بالتفاصيل وبكل شخص يفتح مساحة للراحة والتأمل، واكتشاف علاقة أوعى مع الذات.

العناية، في كل تفصييلة.

٠١

حضور

وقت نبتعد فيه عن كثرة المطالب، ونكون
حاضرين في اللحظة.

٠٢

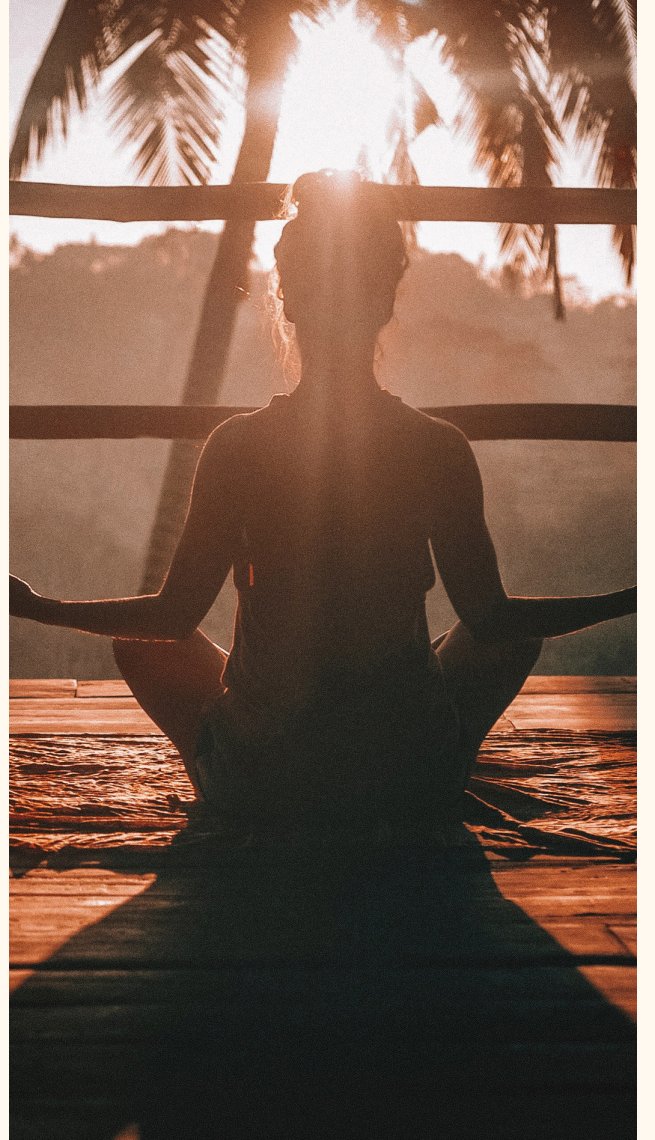
تواصل

دعوة نرجع فيها لأنفسنا، ونقترب من بعض ومن
الطبيعة حولنا.

٠٣

ثقة واهتمام

أسلوب دافئ ومهني، يحترم تجربة كل شخص
ويقدم التوجيه بعناية.



راقية في عنايتها. قريبة في روحها.

للإنسان خلف كل دور

نجتمع بطريقة فيها اهتمام أكبر.

جمال التجربة المشتركة يبدأ من المساحة التي نعطيها للناس.

وقت للراحة

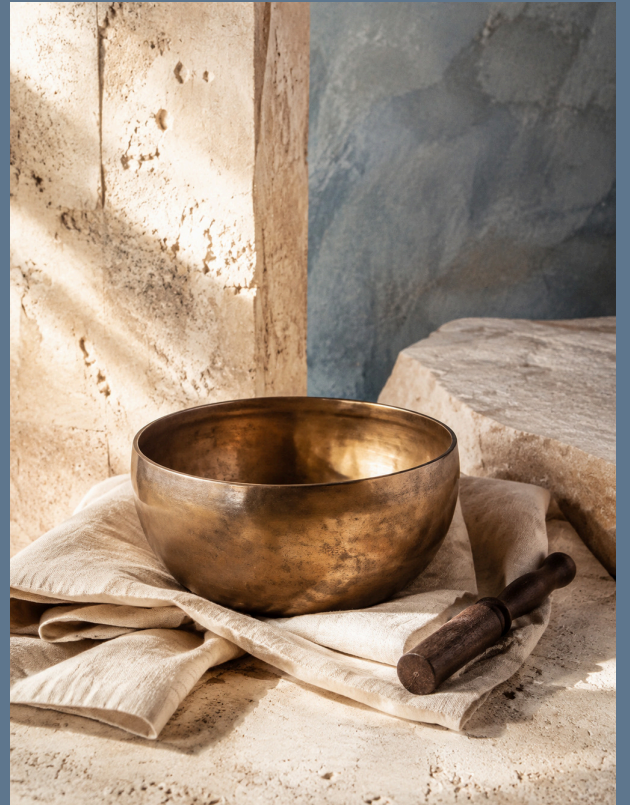
امنحوا زملاءكم وقفة وسط جدولهم المزدحم؛
وقت يخففون فيه السرعة ويكونون حاضرين.

مساحة للتواصل

أجواء تعطي الانتباه والإنصات والتجربة المشتركة
مكانها، جنب جدول الأعمال.

اهتمام يبان

عبروا عن اهتمام مؤسستكم بفريقها، بتجربة
إنسانية مدروسة وقريبة منهم.



لفرق الموارد البشرية والقيادات والشركاء التي يريدون للعافية تكون قريبة من الناس، ومقدمة بعناية.

ثلاث طرق نرجع فيها لأنفسنا

رحلة واحدة، بعناية.

تشمل رؤية «رحلة مع نوال» ورّشا وتجارب للتعلّم والتوجيه الشخصي. تواصلوا معنا لمعرفة البرنامج الحالي والبداية الأنسب لمؤسستكم.

٠١

جلسة الكاكاو

جلسة بتيّة واضحة، للحضور والتأمل والتواصل مع بعض.

٠٢

التشافي بالصوت

تجربة إنصات موجهة، فيها مساحة للسكينة والراحة.

٠٣

حكمة الورد

ملاذ نسائي، للطبيعة والتجّد وإيقاع الحياة الأهدأ.



ثلاث تجارب، وثيّة واحدة.

جلسة الكاكاو

دعوة دافئة نلتقي فيها، ونتأمل ونتواصل.



من ثمرة الكاكاو وبذورها إلى الكوب اللي يجمعنا: عناية بكل خطوة.

من الأصل إلى النّية

التجربة تبدأ بالاهتمام.

يُحضّر الكاكاو من بذور شجرته. وفي الجلسة، يصير الكوب دعوة نخفف معها السرعة، ونحدّد نيتنا، وننصت لداخلنا.



طبيعة وتحضير وحضور. عناية تمتد من المّگون إلى التجربة.

نجتمع بنية واضحة.

تجمع التجربة بين مشاركة الكافو، والتأمل الموجه، ووقت للتفكير. وفي الختام، نفتح مجال للحوار حول معنى التجربة لكل شخص.



كوب يجمعنا.
ولحظة نعيشها بحضور.



تجربة نشاركها بكل اهتمام.

للمؤسسات التي تبحث عن طريقة مختلفة تجمع فيها الناس، تفتح جلسة الكاكو باباً للتأمل. قيمتها في الاهتمام الذي نعطيه للحظة، وفي المساحة المتاحة لكل شخص يلقي فيها معناه الخاص.



البداية من الناس
التي معنا.

لحظات هادئة من الحضور والتواصل.

شاركوا نوال طبيعة المجموعة، وهدف اللقاء، وأي احتياجات للمشاركة. ومن خلال الحوار، نتبين مدى ملاءمة التجربة لفريقكم.

التشافي بالصوت

مساحة أهدأ. وطريقة مختلفة للإنصات.



خلّوا إيقاع الدوام يهدأ شوي. تجربة الصوت الموجهة تدعوكم تستقّرون، وتنصتون، وتفسحون مجال للراحة.

نخفف الانشغال. ونزيد الانتباه.

يعطينا الصوت نقطة بسيطة نركز عليها: نغمة وعاء، والمسافة بين النغمات، ولحظة الإنصات. كلها تدعونا نهذاً بعيداً عن إيقاع الإنجاز المعتاد.

تجمع جلساتنا الآلات ذات النغمات المتناغمة في أجواء هادئة، مع توجيه لطيف. ما يحتاج تحاولون توصلون لشعور معين؛ بس أعطوا أنفسكم وقت للإنصات.



لحظة نعيشها
مع الصوت.

أجواء تهيئ للراحة

للمكان أثره.

مساحة بعناية

ترتيب مريح، واهتمام بالأجواء، ومجال
يساعدكم تستقرون.

تجربة موجهة

تعريف بالجلسة، ودعوة تنصتون فيها على
راحتكم.

رجعة على مهل

ختام هادئ، ووقت ننتبه فيه لرجعتنا إلى
إيقاع اليوم.



مساحة تهيئات للسكنية.

العافية وسط يوم العمل

خلّوا للهدوء مكان في جدولكم.

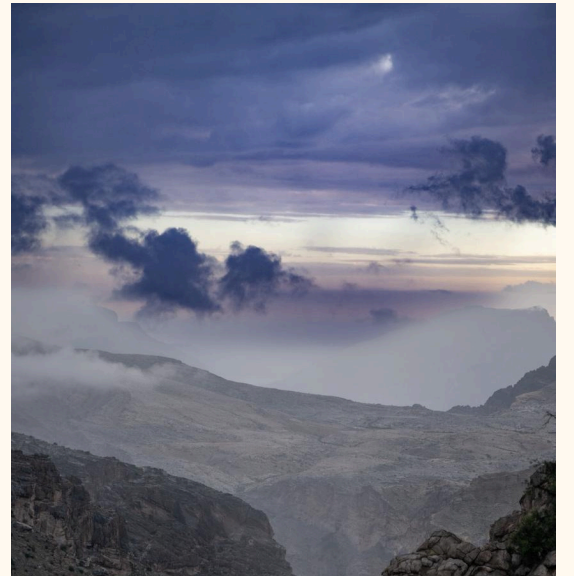
في لقاء الفريق أو اجتماع القيادات أو مبادرة العافية، يمكن استكشاف جلسة صوت كوقفة مخصصة للراحة. نناقش المجموعة والمكان والتوقيت، حتى تنسجم التجربة مع المناسبة.



وقفة مشتركة، بإلهام من الطبيعة.

ملاذ «حكمة الورد»

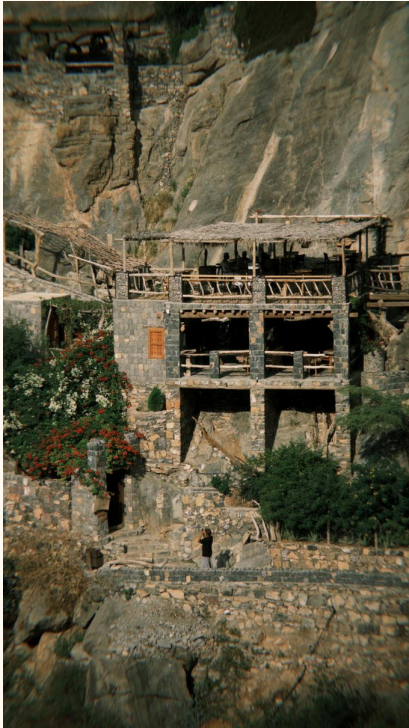
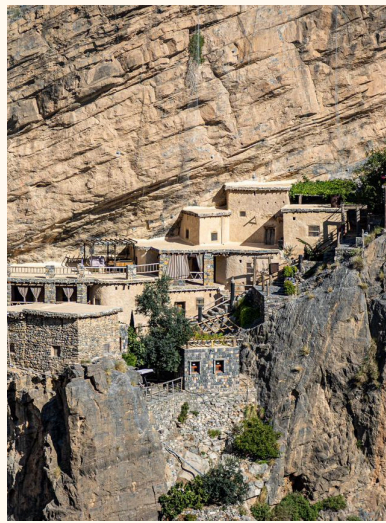
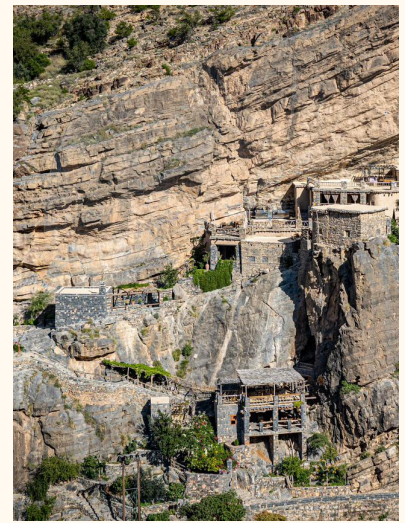
رحلة نسائية للطبيعة والتأمل والتجّد.



بعيداً عن المعتاد،
ينتظرك إيقاع أهدأ.

خلوا الأفق يتسع.

دروب الجبل والحجر العتيق والإطلالات المفتوحة تعطينا منظورا مختلفا. وخارج المألوف، نلقى مجال ننتبه ونتأمل، ونأخذ خطوتنا الجاية على مهلنا.



دروب وأماكن، ونظرة جديدة.

حكمة التفاصيل الصغيرة.

وردة في اليد، ولون قطاف، ولحظة ما تطلب منّا إلا الانتباه. الطبيعة تدعونا نشوف التفاصيل اللي يمكن يفوتها يومنا المستعجل.



على مهلك، عشان تشوفين.



أماكن نأخذ فيها نفس

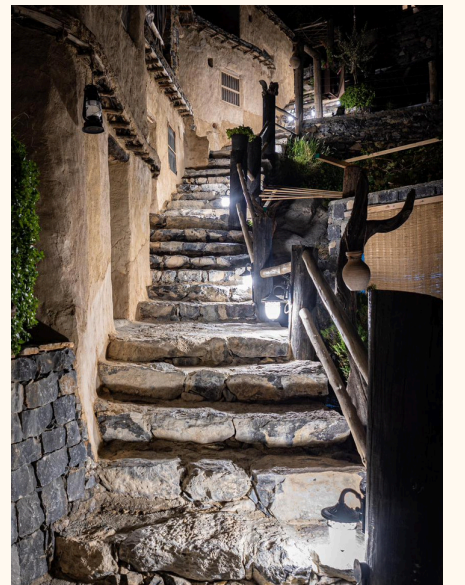
مجال لإيقاع الـطف.

أماكن هادئة، وممرات حجرية، وزوايا تدعونا نطّول الوقفة. تغيير المكان يمكن يفتح مجال لإيقاع أهدأ، وانتباه أصفى، ووقت نحسّه لنا.



زوايا هادئة. أبواب مفتوحة. ووقت نتمهل فيه.

مكان نرتاح فيه.
ومساحة نكون
فيها
على طبيعتنا.



ارجعي للإيقاع اللي يشبهك.

المرأة في قلب «رحلة مع نوال» تحمل أدواراً كثيرة: موظفة، وقائدة، وصاحبة مشروع، وأم. وهذه الرحلة تدعوك تعطين نفسك مساحة، بعيداً عن ثقل المسؤوليات.



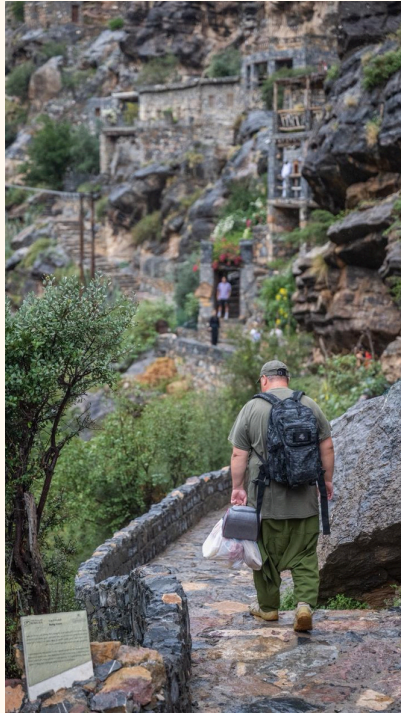
وقتك لنفسك جزء له معنى
في الحياة اللي تبينها.



اللي يرجع معنا

والرحلة تكمل.

تفتح رحلة العافية مجال ننتبه فيه للي يهّمنّا. ومع الرجعة، نقدر نحمل هذا الانتباه لحياتنا اليومية: إيقاع الطف، ولحظة تأمل، وتقدير متجدد للتواصل.



لحظات للتأمل والتواصل.

لشركائنا في المؤسسات

استكشفوا كيف يمكن للملاذ النسائي يرتبط بمجتمعكم أو بمبادرة العافية لديكم. تواصلوا معنا لمعرفة الترتيبات الحالية ومدى ملاءمتها.

تأمل من القلب

الشجاعة إننا نمشي على مهل.

«عادي تمشين لقدام على مهلك.»



في مذكراتها، تتذكر نوال يوم ضاعت في جبل
يوتلبرغ بعد فقدان والدتها. وسط المطر والحيرة،
طلبت المساعدة ورجعت للدرب، ومعها
إحساس متجدد بالتواصل مع العالم حولها.

في هالتجربة معنى هادئ: يوم نتمهل، يمكن
نشوف احتمالاً ثانياً. وطلب الإرشاد جزء من
اكتشاف طريقنا. انتباهنا يغير الطريقة اللي
نعيش فيها الرحلة.

«ثقي بنفسك، إنت على الدرب الصحيح.»

بتصرف من مذكرات نوال الشخصية.

البداية من فريقكم

خلونا نبدأ الحوار.

الشراكة المدروسة تبدأ بفهم الناس والهدف والمناسبة. شاركوا نوال تصوّركم، واستكشفوا التجربة الأنسب لمؤسستكم.

٠١

نيتكم

لأي شيء تحبون تفتحون مجال: راحة، أو تأمل، أو تواصل، أو مناسبة تجمعكم؟

٠٢

فريقكم

من يشارك؟ وإيش نحتاج نعرف عن احتياجاتهم وتوقعاتهم؟

٠٣

مكانكم

خبرونا عن المكان اللي في بالكم، والأجواء اللي تحبون تصنعونها.

٠٤

توقيتكم

شاركوا المواعيد المناسبة لكم، ومكان هذه التجربة ضمن برنامجكم.

التصوّر الواضح بداية تجربة بعناية.

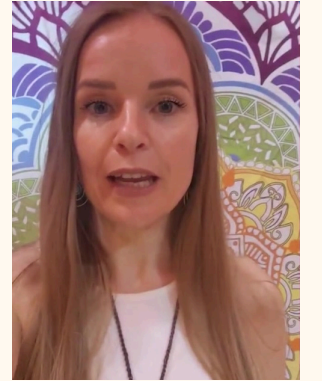
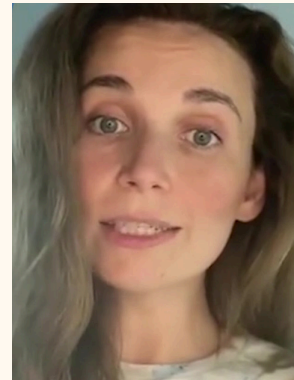


حوار يستاهل وقتكم

خلّوا العافية جزءاً من الحوار.

سواء تفكّرون في لقاء واحد أو في إدخال العافية ضمن مبادرة أوسع، البداية باستفسار. شاركونا الهدف والفريق والمكان والتوقيت اللي يناسبكم.

الناس هم قلب الرحلة.



وجوه من الرحلة. لقطات مختارة من تجارب المشاركين.

ابدؤوا استفساركم عن عافية المؤسسات عبر journeysom.com



Journeys

ابدؤوا رحلتكم

مساحة اليوم لبداية أجمل.

للاستفسار عن عافية المؤسسات والتجارب



امسحوا الرمز واكتشفوا journeysom.com

www.journeysom.com

nawal@journeysom.com | +968 9488 8411

مسقط، عُمان

إعداد نوال البلوشي

Created by Nawal AL Balushi

بالهام من مقال «رحلة لاكتشاف الذات» لنوال البلوشي،
ذا أرابيان ستوريز، ٢٨ يوليو ٢٠٢٣.