

كيف تصبح قائدًا لجيوش مشاعرك

استعد لرحلة تحول عاطفي خلال سبعة
تمارين

صبا عصام

الفهرس

- | | |
|----|-------------------|
| 1 | المقدمة |
| 2 | يا قلبي |
| 3 | تمرين الاول |
| 5 | نار تحرق الروح |
| 6 | التمرين الثاني |
| 9 | لعنة اللوم |
| 11 | التمرين الثالث |
| 13 | عبء العالم |
| 15 | التمرين الرابع |
| 19 | أنا: قصة حب أبدية |

الفهرس

20	تمرين الخامس
23	أنا العائد
25	التمرين السادس
28	نشوة الفناء
30	التمرين السابع

المقدمة

هل تشعر بأن طاقتك تستنزف باستمرار؟ هل تجد نفسك غارقاً في دوامة المشاعر السلبية التي تؤثر على حياتك؟ تخيل لو كان بإمكانك استعادة طاقتك وحمايتها من التأثيرات الخارجية، وتعلم كيفية تحويل المشاعر السلبية إلى طاقة إيجابية... هذا ليس مجرد حلم، بل هو واقع يمكنك تحقيقه خلال سبعة خطوات فقط.

في هذا الكتاب، لن تجد نظريات معقدة أو تمارين مرهقة. بل ستجد مجموعة من التمارين البسيطة والفعالة، تلك التي جمعتها من سنوات خبرتي في العمل الذاتي ومع مئات العملاء. هذه التمارين، رغم سهولتها، تحمل قوة هائلة في تحريرك من قيود المشاعر السلبية وإعادة شحن طاقتك

ستتعلم كيف تتعرف على مشاعرك السلبية، وكيف تتعامل معها بوعي، وكيف تحولها إلى طاقة حيوية. لن تحتاج إلى ساعات من التأمل أو تمارين شاقة. كل ما تحتاجه هو بضع دقائق يوميًا لتطبيق هذه التقنيات، وستلاحظ الفرق بنفسك

هذا الكتاب هو دليلك العملي لسبعة مراحل من التحول، حيث ستتعلم كيف تحمي طاقتك من التأثيرات الخارجية، وتفرغ جسدك العاطفي من السموم، وتستعيد توازنك الداخلي. استعد لتجربة تحول حقيقي، واستعد طاقتك وحريرتك العاطفية

يا قلبي

أيها القلب، يا بوصلتي الضائعة، يا رفيقي في رحلة الحياة المتعرجة.
لطالما تجاهلت همساتك، وأغلقت أذني عن صرخاتك الخافتة، ظنًا مني
أن العقل هو القائد، وأن المنطق هو النور الذي يضيء دربي. كم كنت
مخطئًا!

اليوم، أقف على حافة الهاوية، أبحث عنك بين أنقاض قراراتي الخاطئة،
بين ندوب اختياراتي التي لم تكن لك فيها يد. أدركت أخيرًا، بعد فوات
الأوان، أنك لست مجرد زائر عابر، أو ضيف ثقيل الظل، بل أنت المرشد،
أنت النور، أنت البوصلة التي تهتدي بها الروح.

يا أيها القلب، يا بحر المشاعر المتلاطم، يا موجات الحنين التي تغرقني
في ذكريات الماضي، ويا رياح الخوف التي تعصف بمستقبلي، كم كنت
جاهلاً حين ظننت أنك مجرد ضعف، وأنتك عبء يجب التخلص منه.
اليوم، أدرك أنك لست سوى مرآة تعكس حقيقة روحي، وأنتك الصوت
الذي يهمس لي بالحقيقة، حتى عندما يكذب عليّ العالم بأسره. أنت
الخريطة التي ترسم لي الطريق، أنت النبض الذي يخبرني أين أجد نفسي.
يا قلبي، يا رفيقي في الوحدة، يا شريكي في الألم، يا منبع الفرح الذي لا
ينضب، سامحني على كل لحظة تجاهلتك فيها، على كل صرخة خنقتها،
على كل دمة كتمتها.

اليوم، أعدك أن أستمع إليك، أن أتبع إشاراتك، أن أثق بك ثقة عمياء.
سأدعك تقودني، سأدعك ترسم لي الطريق، سأدعك تضيء لي النور.
لأنني أدركت أخيرًا، أنك لست مجرد مجموعة من المشاعر المتضاربة، بل
أنت بوصلتي الداخلية، أنت النجم الذي يهديني في ظلام الحياة، أنت
الصوت الذي يقول لي: "هنا، هنا تجد نفسك."

يا قلبي، لنعد معًا، لنرسم طريقنا من جديد، لنرقص على أنغام مشاعرنا،
لنعش الحياة بكل ما فيها، بكل ألمها وفرحها، بكل دموعها وضحكاتها.
لأننا معًا، نستطيع أن نجد النور، نستطيع أن نجد السلام، نستطيع أن نجد
أنفسنا.

تمرين الاول

بالتأكيد، إليك وصف تمرين اليوم الأول:
اليوم الأول: اكتشف خريطة مشاعرك الداخلية
أهلاً بك في بداية رحلتك! اليوم، سنبدأ بتمرين بسيط ولكنه قوي:
تدوين مشاعرك. هذا التمرين سيساعدك على تطوير وعيك الذاتي
وفهم خريطة مشاعرك الداخلية.
التمرين:

1. إنشاء دفتر المشاعر: خصص دفترًا صغيرًا أو صفحة في تطبيق الملاحظات على هاتفك لتسجيل مشاعرك. الكتابة اليدوية أفضل، لأنها تساعد على التواصل العميق مع الذات.
2. خمس مرات يوميًا: على مدار اليوم، في أوقات مختلفة (صباحًا، ظهرًا، بعد الظهر، مساءً، وقبل النوم)، توقف للحظة.
3. تدوين المشاعر: اكتب ما تشعر به بدقة. استخدم كلمات وصفية لتسمية شعورك. على سبيل المثال، بدلاً من "شعرت بالسوء"، اكتب "شعرت بقلق شديد يثقل صدري" أو "شعرت بإحباط عميق يشد معدتي".
4. تحديد مكان الشعور في الجسم: لاحظ أين تشعر بهذا الشعور في جسديك. هل هو في صدرك؟ معدتك؟ حلقك؟ رأسك؟ دون ذلك.
5. تحديد الأحداث السابقة: فكر في الساعتين السابقتين. ما الذي حدث؟ ما الذي قلته أو فعلته؟ ما الذي قاله أو فعله شخص آخر؟ دون هذه الأحداث.

تمرين الاول

مثال:

الوقت: 10:00 صباحًا
الشعور: توتر شديد يشد عضلات كتفيّ.
مكان الشعور: كتفيّ ورأسي.
الأحداث السابقة: تلقيت رسالة بريد إلكتروني من مديري
حول موعد تسليم مشروع.
الاستمرار: استمر في هذا التمرين خمس مرات يوميًا.
لماذا هذا التمرين مهم؟
زيادة الوعي الذاتي: يساعدك على التعرف على مشاعرك
وفهمها.
تحديد المحفزات: يساعدك على تحديد الأحداث أو المواقف
التي تثير مشاعرك.
فهم العلاقة بين الجسد والعواطف: يساعدك على فهم كيف
تتجلى المشاعر في جسدك.

كن صادقًا مع نفسك. لا تحاول تجميل مشاعرك.
لا تحكم على مشاعرك. كل المشاعر صالحة.
كن صبورًا، وامنح نفسك الوقت لتتعلم.
هذا التمرين هو بداية رحلتك نحو فهم عالمك الداخلي.

نار تحرق الروح

أيها الغضب، يا وحشًا يكمن في أعماقي، يا نارًا تلتهم لحظات الصفاء، يا سجنًا لا قضبان له، كيف أصف لك عذابي؟ كيف أصف لك ليالي التي أصبحت فيها أسيرًا لظلامك، وأيامي التي تحولت إلى جحيم؟

أعيش معك، يا غضبي، حياة لا تُطاق. كل نفس أنفسه يحمل رائحة دخانك الخانق، وكل نبضة في قلبي تحمل صوت صراخك المرعب. أصبحت أنت رفيقي الوحيد، أنت الذي يشاركني وحدثي، أنت الذي يملأ فراغي، ولكن أي فراغ؟ فراغ من السعادة، فراغ من السلام، فراغ من الحياة.

أرى العالم من خلال عدساتك المشوهة، فأرى كل شيء قبيحًا، كل شيء يستحق الكراهية، كل شيء يستحق الغضب. أصبحت وحشًا يشبهك، أصبحت مخلوقًا لا يرى إلا الظلام، ولا يشعر إلا بالمرارة. أحاول أن أهرب منك، يا غضبي، أحاول أن أجد منفذًا إلى النور، أحاول أن أتذكر كيف كانت الحياة قبل أن تسكنني، ولكنك تلاحقني كظلي، تلتصق بي كجلدي، تهمس في أذني: "أنت ملكي، أنت لي، لن تذهب إلى أي مكان."

أصبحت أخشى نفسي، أخشى اللحظة التي تنفجر فيها براكين غضبي، أخشى الكلمات التي أقولها، أخشى الأفعال التي أفعالها، أخشى أن أدمر كل شيء أحبه، كل شيء أهتم به. يا غضبي، يا سجاني، يا مدمر روحي، متى ستتركني؟ متى سأتحرق من قيودك؟ متى سأرى النور مرة أخرى؟ متى سأشعر بالسلام مرة أخرى؟

أعلم أنك لست سوى انعكاس لألمي، انعكاس لجروحي، انعكاس لخوفي. ولكن، يا غضبي، ألا يكفي هذا الألم؟ ألا يكفي هذا العذاب؟ ألا يكفي هذا الظلام؟

أرجوك، يا غضبي، اتركني وشأني. دعني أعيش، دعني أنفَس، دعني أرى النور. دعني أجد السلام. دعني أستعيد حياتي.

التمرين الثاني

تحرير الغضب المدفون

اليوم، سنخطو خطوة أعمق في رحلتنا نحو التحرر العاطفي. سنقوم بتمرين قوي لتحرير الغضب المدفون، وهو تمرين قد يكون مؤلماً ولكنه فعال للغاية. تذكر أن الهدف هو التحرر، وليس إعادة إحياء الألم، وأن الرحلة تتطلب صبراً ورحمة بالنفس.

- التمرين:
- الاستعداد: ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك. اجلس في وضعية تأمل مريحة، ظهرك مستقيماً. أغلق عينيك.
- التنفس العميق: ابدأ بالتنفس العميق والمنتظم لمدة ثلاث دقائق. ركز على أنفاسك، دعها تهدئ عقلك وجسدك.
- ملاحظة المشاعر: بعد ثلاث دقائق، اسمح للمشاعر بالظهور. لا تقاومها، بل لاحظها ببساطة. قد تشعر بالغضب، الحزن، الخوف، أو أي شعور آخر.
- مواجهة المشاعر: عندما تشعر بأن المشاعر أصبحت طاغية، توقف للحظة.
- الأسئلة العلاجية: اسأل نفسك الأسئلة التالية:
 - "من أي صدمة ماضية ينبع هذا الشعور؟"
 - "على من أنا غاضب؟"
 - "ماذا حدث؟"
 - "كيف تأذيت؟"
 - "ماذا أردت أن أقول ولم أستطع؟"

التمرين الثاني

تحرير الغضب المدفون

- التعبير عن المشاعر: الآن، ابدأ بالتعبير عن كل ما في قلبك. قل كل ما أردت قوله للشخص الذي أغضبك. لا تكتم شيئاً. استخدم الكلمات التي تحتاجها، حتى لو كانت قاسية.
- التخيل: تخيل الشخص الذي أغضبك يقف أمامك. تخيلهم يعتذرون لك بصدق.
- الغفران (عند القدرة فقط): تذكر، الغفران ليس إلزامياً. إذا كنت تشعر بالقدرة على الغفران، تخيل أنك تسامحهم. إذا لم تكن مستعداً، لا تجبر نفسك. ركز على تحرير مشاعرك أولاً. الغفران يأتي في وقته المناسب.
- التحرر: بعد أن تعبر عن مشاعرك وتخيل الاعتذار (أو الغفران)، تخيل أنك تطلق سراح الغضب. تخيل أنه يخرج من جسدك كدخان أو طاقة سلبية.
- العودة إلى التنفس: عد إلى التنفس العميق لبضع دقائق، اسمح لنفسك بالاسترخاء.
- تدوين المشاعر: بعد التمرين، دوّن أي أفكار أو مشاعر ظهرت لك.

التمرين الثاني

تحرير الغضب المدفون

- ملاحظات هامة:
- كرر التمرين يوميًا: كرر هذا التمرين يوميًا، أو عند الحاجة، حتى تشعر بتحسن.
- لا تستعجل: لا تستعجل عملية التحرر. امنح نفسك الوقت الذي تحتاجه.
- استمع إلى جسدك: التحرر العاطفي قد يكون مؤلمًا للجسد. اسمح لنفسك بالراحة والنوم الكافي للشفاء.
- الصبر: كن صبورًا مع نفسك. الشفاء يستغرق وقتًا.
- التقدم: عندما تشعر بأنك مستعد للمضي قدمًا، يمكنك الانتقال إلى التمرين التالي.
- المساعدة: إذا شعرت بأنك غير قادر على القيام بهذا التمرين بمفردك، فاطلب المساعدة من معالج.

تذكر ان الهدف من التمرين هو التحرر من المشاعر السلبية وليس إعادة عيش الصدمة.

- لماذا هذا التمرين مهم؟
- يساعد على تحرير الغضب المدفون الذي يعيقك.
 - يساعد على فهم جذور غضبك.
 - يساعد على التعبير عن المشاعر بطريقة صحية.
 - يساعد على تحقيق السلام الداخلي.
 - يساعد على إعطاء الجسد فرصة للشفاء من الصدمات العاطفية.

لعنة اللوم

يا قلبي المنهك، يا روحي المثقلة، كم من خيبةٍ ذقت، وكم من جرحٍ تحملت؟ كم من وعودٍ كاذبةٍ صدقت، وكم من أمانٍ زائفٍ وثقت؟ أصبحتُ أعيش في عالمٍ تتساقط فيه الأقنعة، عالمٍ يكشف عن وجوهٍ قاسيةٍ، قلوبٍ باردةٍ، وأرواحٍ خاويةٍ. أبحث عن بصيص أملٍ في عيونٍ خذلتني، عن دفءٍ في أيديٍ تركتني، عن صدقٍ في كلماتٍ كذبت عليّ. أبحث عن عالمٍ لا يتركني وحيدًا في عتمة خيباتي، عالمٍ لا يطعنني في ظهري، عالمٍ لا يكسر قلبي. أصبحت أخشى الاقتراب، أخشى الثقة، أخشى أن أفتح قلبي من جديد. أخشى أن أرى نفس الوجوه، أن أسمع نفس الكلمات، أن أشعر بنفس الألم. أصبحتُ أعيش في سجنٍ من الخوف، سجنٍ بناه لي الذين خذلوني. أرى اللوم يتراقص في عيونهم، يتهمني بالضعف، يتهمني بالغباء، يتهمني بأنني أستحق كل هذا الألم. يهمسون لي: "أنت السبب، أنت المخطئ، أنت الذي سمحت لنا أن نؤذيك." ولكن، يا قلبي المنهك، يا روحي المثقلة، ألا يكفي هذا الألم؟ ألا يكفي هذا العذاب؟ ألا يكفي هذا الظلام؟ ألا يحق لي أن أصرخ؟ "ألا يحق لي أن أقول: "كفى"

لعنة اللوم

أنا لستُ ضعيفًا، أنا لستُ غبيًا، أنا لستُ أستحق كل هذا الألم. أنا مجرد إنسان، إنسانٌ وثق، إنسانٌ أحب، إنسانٌ حلم.
أنا لستُ مسؤولًا عن خيبتكم، أنا لستُ مسؤولًا عن كذبكم، أنا لستُ مسؤولًا عن قسوتكم. أنا مسؤولٌ فقط عن قلبي، عن روحي، عن نفسي.
سأللم شتات قلبي، سأجمع بقايا روحي، سأنهض من بين أنقاض خيباتي. سأتعلم أن أثق بنفسي، أن أحب نفسي، أن أحمي نفسي.
سأبني عالمًا جديدًا، عالمًا لا مكان فيه للخيانة، عالمًا لا مكان فيه للكذب، عالمًا لا مكان فيه للقسوة. سأبني عالمًا أستحق أن أعيش فيه، عالمًا أستحق أن أحب فيه، عالمًا أستحق أن أكون فيه.
سأترك اللوم لكم، سأترك الخيبات لكم، سأترك الظلام لكم. سأرحل، وسأترككم مع أنفسكم، مع ضمائرکم، مع أفعالكم. وسأرحل، وأنا أعلم أنني أستحق الأفضل.

التمرين الثالث

التحرر من أفكار اللوم

اليوم، نركز على التحرر من أفكار اللوم التي تثقل كاهلنا. هذا تمرين بسيط وفعال يمكن تكراره عدة مرات في اليوم، خصوصًا عندما تشعر بأن أفكار اللوم تسيطر عليك.

التمرين:

1. وضعية الجنين: استلقي على الأرض أو السرير في وضعية الجنين. اثني ركبتيك وقربهما إلى صدرك.
2. حضن الذات: احتضن نفسك بقوة، كما لو كنت تحتضن طفلًا خائفًا.
3. التكرار: كرر العبارات التالية بصوت مسموع أو في داخلك:
 - "أنا أسامح نفسي."
 - "أنا أحب نفسي."
 - "أنا بخير الآن."
 - "من الطبيعي أن أرتكب الأخطاء."
 - "أنا أحب نفسي."
4. الشعور بالسلام: استمر في تكرار هذه العبارات حتى تشعر بأن أفكار اللوم بدأت بالتلاشي، وحتى تشعر بالسلام الداخلي.
5. البقاء في الوضعية: ابقَ في وضعية الجنين لبضع دقائق، اسمح لنفسك بالاسترخاء والاستمتاع بالسلام الداخلي.

التمرين الثالث

التحرر من أفكار اللوم

ملاحظات هامة:

- التكرار: كرر هذا التمرين عدة مرات في اليوم، خصوصًا عندما تشعر بأن أفكار اللوم تسيطر عليك.
- الاسترخاء: ركز على الاسترخاء أثناء التمرين. اسمح لجسمك وعقلك بالاسترخاء.
- الصدق: كن صادقًا مع نفسك أثناء تكرار العبارات. قلها بإيمان وشعور حقيقي.
- الصبر: قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتخلص من أفكار اللوم. كن صبورًا مع نفسك.
- التقدم: لا تنتقل إلى التمرين التالي إلا عندما تشعر بأنك تخلصت تمامًا من أفكار اللوم.
- الاستماع إلى الجسد: إن شعرت بأي ألم جسدي توقف عن التمرين.

لماذا هذا التمرين مهم؟

- يساعد على التخلص من أفكار اللوم التي تعيقك.
- يساعد على تقبل الذات وحبها.
- يساعد على تحقيق السلام الداخلي.
- يساعد على الشفاء من الجروح العاطفية.
- يساعد على منح الجسد الراحة والشفاء.

عبء العالم

يا روحي المنهكة، يا قلبي المثقل، كم من عبءٍ تحملت، وكم من صرخةٍ كتمت؟ العالم من حولي يتدفق كطوفان، يغرقني في بحرٍ من المشاعر المتضاربة، يمزقني بين مدٍّ وجزرٍ لا ينتهي. أرى عيوناً تحمل حزنًا لا يوصف، وأسمع أصواتًا تصرخ بالهم لا يُحتمل. أشعر بوجع يتسلل إلى أعماقي، وجع ليس لي، ولكنه يثقل كاهلي، يخنقه أنفاسي. العالم يصب عليّ حممًا من اليأس، ويغرقني في مستنقع من الخوف.

أصبحتُ كإسفنجةٍ تمتص كل شيء، كل ألم، كل حزن، كل يأس. أصبحتُ مرآةً تعكس كل ما هو قبيح، كل ما هو مؤلم، كل ما هو مظلم. أصبحتُ حملًا ثقیلاً، أجره على طول الطريق، طريقٍ لا نهاية له.

أحاول أن أجد ملاذًا آمنًا، أحاول أن أجد جدارًا يحميني من هذا الطوفان، أحاول أن أجد صوتًا يهمس لي: "كل شيء سيكون على ما يرام." ولكن، لا أجد سوى صمتٍ مطبق، صمتٍ يملأه صدى صرخات العالم.

أصبحتُ أخشى الخروج، أخشى مواجهة العالم، أخشى أن أغرق في هذا البحر من المشاعر. أصبحتُ أعيش في عزلةٍ قسرية، عزلةٍ تحميني من العالم، ولكنها تحرمني من الحياة.

عبء العالم

يا روحي المنهكة، يا قلبي المثقل، متى سينتهي هذا الطوفان؟ متى
سيجف هذا البحر؟ متى سأستطيع أن أتنفس مرة أخرى؟ متى
سأستطيع أن أرى النور مرة أخرى؟
أعلم أنني لست وحدي، أعلم أن هناك الكثيرين مثلي، يغرقون في
هذا البحر من المشاعر. ولكن، يا روحي، يا قلبي، ألا يحق لنا أن
"نصرخ؟ ألا يحق لنا أن نقول: "كفى
سأجمع شتات قوتي، سأبني جدارًا يحميني، سأتعلم أن أتنفس في
هذا الطوفان. سأتعلم أن أجد النور في هذا الظلام
سأتعلم أن أكون قويًا، أن أكون صامدًا، أن أكون أنا. سأتعلم أن
أحمي نفسي، أن أحب نفسي، أن أجد السلام في داخلي
سأرحل، وسأترك هذا الطوفان خلفي، وسأبني عالمًا جديدًا، عالمًا
أستحق أن أعيش فيه، عالمًا أستحق أن أكون فيه. وسأرحل، وأنا
أعلم أنني سأجد النور، وسأجد السلام، وسأجد نفسي

التمرين الرابع

صوتك هو قوتك

اليوم، نركز على بناء حصن داخلي يحمينا من المشاعر الطاغية التي تأتي من العالم الخارجي. سنستخدم قوة صوتنا لتسجيل تأكيدات إيجابية، وهي أداة فعالة للغاية لبرمجة العقل الباطن وتعزيز قوتنا الداخلية.

التمرين:

1. التسجيل: استخدم هاتفك أو أي جهاز تسجيل لتسجيل صوتك.
2. التأكيدات الإيجابية: سجل بصوتك عبارات تشجيعية وإيجابية. قلها بصدق وإيمان.
3. التكرار: استمع إلى التسجيل الخاص بك قدر الإمكان خلال اليوم، بين الاجتماعات، المهام اليومية، وأي وقت فراغ لديك.
4. الاستمرار: استمر في هذا التمرين يوميًا لبرمجة عقلك الباطن وتعزيز قوتك الداخلية.

التمرين الرابع

صوتك هو قوتك

أمثلة على التأكيدات الإيجابية التي يمكنك تسجيلها:

- "أنا قوي وقادر على التعامل مع أي موقف."
- "أنا أستطيع التحكم في مشاعري، ولن أسمح للعالم الخارجي بالتأثير عليّ."
- "أنا أستحق السلام والهدوء الداخلي."
- "أنا محمي ومحاط بالحب والطاقة الإيجابية."
- "أنا أختار أن أركز على الإيجابية في حياتي."
- "أنا أسمح لنفسي بالشعور بالأمان والراحة."
- "أنا أثق بقدرتي على تجاوز أي تحدي."
- "أنا أستمع إلى صوتي الداخلي وأثق به."
- "أنا أسمح لنفسي بالراحة والاسترخاء."
- "أنا أستطيع أن أضع حدودًا صحية في علاقاتي."
- "أنا أسمح لنفسي بالتحرر من مشاعر الآخرين."
- "أنا أختار أن أكون هادئًا ومرتاحًا في جميع المواقف."
- "أنا أستطيع أن أتحكم في ردود أفعالي."
- "أنا أستطيع أن أجد السلام في داخلي."
- "أنا أستطيع أن أجد الهدوء في داخلي."
- "أنا أستطيع أن أجد السكينة في داخلي."

التمرين الرابع

صوتك هو قوتك

ملاحظات هامة:

- استخدم صوتك: صوتك له تأثير قوي على عقلك الباطن.
- التكرار: التكرار هو مفتاح البرمجة الإيجابية.
- الإيمان: قل التأكيدات بإيمان وشعور حقيقي.
- الاستمرار: استمر في هذا التمرين يوميًا للحصول على أفضل النتائج.
- تخصيص التأكيدات: يمكنك تخصيص التأكيدات لتناسب احتياجاتك الخاصة.
- الاستماع: استمع الى التسجيل في اوقات مختلفة من اليوم.
- الشعور: حاول ان تشعر بالعبارات و انت تستمع اليها.

لماذا هذا التمرين مهم؟

- يساعد على برمجة العقل الباطن بأفكار إيجابية.
- يساعد على بناء حصن داخلي يحمينا من المشاعر السلبية.
- يساعد على تعزيز الثقة بالنفس والقوة الداخلية.
- يساعد على تقليل التوتر والقلق.
- يساعد على تحسين المزاج والشعور بالرفاهية.

أنا: قصة حب أبدية

يا أنا، يا روحي المنسية، يا قلبي الذي طالما أهملته، اليوم، أقف أمام
مرآةٍ روحي، وأرى وجهًا غريبًا، وجهًا يحمل ندوبًا لا تُحصى، وعيونًا
تائهةً تبحث عن نورٍ مفقود.
كم من الوقت مضى وأنا أتجاهلك؟ كم من مرةٍ خذلتك؟ كم من دمعةٍ
كتمتها في أعماقك؟ كم من صرخةٍ خنقتها في حنجرتك؟ كم من مرةٍ
سمحت للعالم أن يخبرك أنك لست كافيًا؟
اليوم، يا أنا، أعلن ثورةً على كل تلك الأصوات، ثورةً على كل تلك
الأكاذيب، ثورةً على كل تلك الجروح. اليوم، أعلن بداية رحلةٍ جديدة،
رحلةٍ نحو حب الذات، رحلةٍ نحو اكتشاف جمالك الخفي، رحلةٍ نحو
استعادة نورك المفقود.
يا أنا، يا رفيقي في الوحدة، يا شريكي في الألم، يا منبع القوة الخفية،
اليوم، أرى فيك جمالاً لم أراه من قبل، أرى فيك قوةً لم أكن أعلم
بوجودها، أرى فيك نورًا يضيء عتمة روحي.

أنا: قصة حب أبدية

أعدك، يا أنا، أن أستمع إليك، أن أهتم بك، أن أحبك بكل ما فيك، بكل عيوبك ونقائصك، بكل جروحك وآلامك. أعدك أن أكون صديقك الأقرب، أن أكون حضنك الدافئ، أن أكون صوتك الذي يهمس لك: "أنت كافي، أنت جميل، أنت تستحق الحب."

سأتعلم أن أسامح نفسي، أن أتقبل نفسي، أن أحب نفسي بكل ما أنا عليه. سأتعلم أن أحتفل بإنجازاتي الصغيرة، أن أقدر قوتي، أن أرى جمالي.

سأتعلم أن أقول "لا" لكل ما يؤذي، لكل ما يقلل من قيمتي، لكل ما يطفئ نوري. سأتعلم أن أضع حدودًا صحية، أن أحمي نفسي، أن أكون وفيًا لنفسي.

سأبني عالمًا جديدًا، عالمًا مليئًا بالحب والتقدير، عالمًا أستحق أن أعيش فيه، عالمًا أستحق أن أكون فيه. سأبني عالمًا أكون فيه أنا الملك، أنا الملكة، أنا القائد، أنا النور.

يا أنا، يا روعي المنسية، يا قلبي الذي طالما أهملته، اليوم، أعلن بداية قصة حب جديدة، قصة حب بيني وبين نفسي، قصة حب أبدية، قصة حب لا تنتهي. اليوم، أعلن أنني أحبك، يا أنا، أحبك بكل ما أنا عليه، أحبك إلى الأبد.

تمرين الخامس

احتفاء بالذات

اليوم، نركز على تعزيز حب الذات من خلال تأكيدات إيجابية حول جمالنا الداخلي والخارجي. سنستخدم قوة صوتنا لتسجيل هذه التأكيدات، مما يجعلها أكثر فعالية في برمجة العقل الباطن. التمرين:

1. التسجيل: استخدم هاتفك أو أي جهاز تسجيل لتسجيل صوتك.
2. تأكيدات حب الذات: سجل بصوتك عبارات تعبر عن حبك وتقديرك لذاتك. قلها بصدق وإيمان.
3. التكرار: استمع إلى التسجيل الخاص بك قدر الإمكان خلال اليوم، في أوقات فراغك، قبل النوم، أو عند الحاجة.
4. الاستمرار: استمر في هذا التمرين يوميًا لتعزيز حبك لذاتك وتقوية صورتك الذاتية الإيجابية.

تمرين الخامس

احتفاء بالذات

إليك أمثلة على تأكيدات حب الذات باستخدام "أنا" بدلاً من "أنا أستحق":

- "أنا جميل من الداخل والخارج."
- "أنا محبوب ومقدر."
- "أنا أحب كل جزء فيني، بكل عيوبي وكمالياتي."
- "أنا أتقبل نفسي كما أنا."
- "أنا أقدر قوتي وإنجازاتي."
- "أنا أحتفل بجمالي الفريد."
- "أنا أشع بالنور الداخلي الذي يضيء حياتي."
- "أنا سعيد ومرتاح."
- "أنا أختار أن أرى الجمال في نفسي وفي العالم من حولي."
- "أنا أستمتع بكل لحظة في حياتي."
- "أنا ممتن لجسدي وعقلي وروحي."
- "أنا لطيف ومتعاطف مع نفسي."
- "أنا محبوب كما أنا."
- "أنا أثق بنفسي."
- "أنا أشعر بالراحة والاسترخاء."

تمرين الخامس

احتفاء بالذات

ملاحظات هامة:

- استخدم صوتك: صوتك له تأثير قوي على عقلك الباطن.
- التكرار: التكرار هو مفتاح البرمجة الإيجابية.
- الإيمان: قل التأكيدات بإيمان وشعور حقيقي.
- الاستمرار: استمر في هذا التمرين يوميًا للحصول على أفضل النتائج.
- تخصيص التأكيدات: يمكنك تخصيص التأكيدات لتناسب احتياجاتك الخاصة.
- الاستماع: استمع الى التسجيل في اوقات مختلفة من اليوم.
- الشعور: حاول ان تشعر بالعبارات و انت تستمع اليها.

لماذا هذا التمرين مهم؟

- يساعد على تعزيز حب الذات وتقديرها.
- يساعد على بناء صورة ذاتية إيجابية.
- يساعد على تقليل الشك الذاتي والقلق.
- يساعد على تحسين المزاج والشعور بالثقة.
- يساعد على تقبل الذات بكل جوانبها.

أنا الهائد

يا ربّي، يا خالقي، يا من إليه المرجع والمآب، أقف بين يديك اليوم،
وقلبي مثقلٌ بالندم، وروحي تتنّ من وطأة الذنوب. أقف خجلاً، خائفاً،
متضرعاً، أطلب منك المغفرة، أطلب منك العفو.

يا ربّي، كم من مرةٍ أغفلتك؟ كم من مرةٍ تركتك وحيداً في زحمة
انشغالاتي؟ كم من مرةٍ قدمت الدنيا على لقائك، على همساتك، على
نورك الذي يضيء دربي؟

يا ربّي، كم من مرةٍ ألهمتني زينة الحياة، وبريقها الخادع، عن جمال
لقائك، عن حلاوة مناجاتك، عن سكون قربك؟ كم من مرةٍ غرقت في
تفاصيل يومي، ونسيت أنك أنت الأول، أنت الآخر، أنت كل شيء؟
أصبحتُ أرى الدنيا أكبر من حجمها، وأصبحتُ أرى نفسي أهم من
مكانتي عندك. أصبحتُ ألهث وراء سراپ زائل، وأهملتُ نوراً باقياً،
نوراً يهديني، نوراً يشفيني، نوراً يحييني.

أنا العائد

يا ربّي، أدركت الآن، بعد فوات الأوان، أن الدنيا فانية، وأنت أنت الباقي، أنت الدائم، أنت الحق. أدركتُ أن قلبي لم يجد السكون إلا في قربك، وأن روعي لم تجد الراحة إلا في مناجاتك.

يا ربّي، أنا العبد الضعيف، أنا العبد المقصر، أنا العبد الذي أخطأ وأسرف على نفسه. أنا العبد الذي نسي، وتناسى، وأهمل.

أرجوك، يا ربّي، لا تطردني من رحمتك، لا تحرمني من عفوك، لا تتركني وحيداً في ظلام ذنوبي. أرجوك، يا ربّي، اغفر لي، وارحمني، وتجاوز عني.

أرجوك، يا ربّي، أعطني إليك، أعطني إلى نورك، أعطني إلى سكون قربك. أرجوك، يا ربّي، اجعلني ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، اجعلني ممن يقيمون الصلاة، ويؤتون الزكاة، ويخشونك في السر والعلن.

أرجوك، يا ربّي، اجعلني ممن يذكرونك في كل حين، ممن يشكرونك على كل نعمة، ممن يتوبون إليك في كل لحظة. أرجوك، يا ربّي، اجعلني ممن يحبونك، ويحبون لقائك، ويشتاقون إلى جنتك.

يا ربّي، أنا بين يديك، أنا عبدك، أنا تائب إليك، أنا عائد إليك. أرجوك، يا ربّي، اقبل توبتي، واغفر ذنبي، وارحمني برحمتك التي وسعت كل شيء.

التمرين السادس

طلب الهداية

سنستخدم قوة التواصل المباشر مع الله لطلب الهداية في حل مشاكلنا. هذا التمرين بسيط ولكنه قوي، حيث نفتح قلوبنا وعقولنا لتلقي الإجابات الملهمة. التمرين:

1. دفتر الهداية: أحضر دفترًا جديدًا أو خصص دفترًا لديك، وأعطه اسمًا جميلًا يعكس هدف التمرين.
2. صفحة المشاكل: في الصفحة الأولى، اكتب جميع المشاكل التي تواجهك في حياتك. كن واضحًا ومحددًا.
3. صفحة الحلول الملهمة: اترك الصفحة الثانية فارغة، وكتب عليها عنوانًا مثل "الحلول الملهمة" أو "إجابات من الله".
4. التنفس العميق: اجلس في مكان هادئ، خذ نفسًا عميقًا وبطيئًا لتهدئة عقلك وجسدك.
5. طلب الهداية: بقلب صاف ونية خالصة، اطلب من الله الهداية والإجابات الملهمة لحل مشاكلك. قل: "يا الله، أسألك الهداية والإجابات الملهمة لحل مشاكلي. أرجوك أن ترشدني إلى الطريق الصحيح."

التمرين السادس

طلب الهداية

6. الكتابة بانسياب: ابدأ بالكتابة في صفحة "الحلول الملهمة". لا تفكر كثيراً، فقط دع يدك تكتب بانسياب. قد تجد أن الكلمات تتدفق بسهولة ، وأنت تكتب إجابات لم تكن تتوقعها.
7. ملاحظة الإجابات: بعد الانتهاء من الكتابة، اقرأ الإجابات التي كتبتها. قد تجد فيها حلولاً عملية، أو توجيهات داخلية، أو رؤى جديدة.
8. تغيير النية: إذا كانت الإجابة تشير إلى تغيير نيتك، فهذا يعني أن مشاعرك السلبية تعيق حل مشكلتك. ركز على تغيير نيتك وتنقيتها، واطلب من الله أن يهديك إلى الطريق الصحيح.
9. التنفيذ الفوري: إذا كانت الإجابة تشير إلى فعل معين، فلا تضيع الوقت في التردد. ابدأ بتنفيذ الفعل فوراً.
10. الشكر: اشكر الله على الهداية والإجابات التي تلقيتها.

التمرين السادس

طلب الهداية

ملاحظات هامة:

- النية الصافية: يجب أن تكون نيتك خالصة وصادقة عند طلب الهداية.
- الثقة: ثق بأن الله سيستجيب لدعائك ويرشدك إلى الطريق الصحيح.
- الاستماع: استمع إلى صوتك الداخلي وتوجيهات قلبك.
- العمل: لا تكتفِ بتلقي الإجابات، بل اعمل على تنفيذها.
- الصبر: قد لا تأتي الاجابات فورًا، كن صبورًا ومثابرًا.
- التكرار: كرر هذا التمرين عند الحاجة، كلما شعرت بأنك بحاجة إلى الهداية.

نشوة الفناء: في نور الله المطلق

يا قلبي ، يا روحي، يا أنا، اليوم، أقف على حافة العدم، لا خوف، لا قلق، لا رغبة، لا ألم. فقط نور، نورٌ يملأ كل فراغ، نورٌ يغمر كل ذرة في كياني. أغلق عيني، وأتلاشى في هذا النور، أتلاشى في هذا السكون، أتلاشى في هذا العدم. لا أملك شيئاً، ولا أريد شيئاً، ولا أبحث عن شيء. فقط أنا، والنور، والوحدة التي هي كل شيء.

يا له من شعورٍ غريب، يا له من شعورٍ جميل، يا له من شعورٍ لا يوصف! كأني أعود إلى الأصل، إلى البداية، إلى النقطة التي لا بداية لها ولا نهاية. كأني أذوب في بحرٍ من النور، بحرٍ لا أمواج فيه، لا تيارات فيه، لا قاع له، لا سطح له.

لا أرى صوراً، لا أسمع أصواتاً، لا أشعر بأي شيءٍ مادي. فقط نور، نورٌ يملأ كل شيء، نورٌ يغمر كل شيء، نورٌ هو كل شيء.

يا له من سلامٍ عميق، يا له من هدوءٍ مطلق، يا له من سكونٍ أبدي! كأني أتحرك من كل القيود، من كل الأغلال، من كل الأثقال. كأني أطيح في فضاءٍ لا حدود له، فضاءٍ لا زمن فيه، لا مكان فيه، لا شيء فيه. لا أملك رغبةً في العودة، لا أملك رغبةً في البقاء. فقط أنا، والنور، والوحدة التي هي كل شيء.

نشوة الفناء: في نور الله المطلق

يا له من نور ساطع، يا له من نور دافئ، يا له من نورٍ محبٍ! كأني أرى وجه الله، كأني أسمع صوته، كأني أشعر بحضوره.
لا أملك كلماتٍ لأصف هذا النور، لا أملك كلماتٍ لأصف هذا الشعور، لا أملك كلماتٍ لأصف هذا الحب. فقط أنا، والنور، والوحدة التي هي كل شيء.

يا له من فرح لا يوصف، يا له من سعادةٍ لا تنتهي، يا له من حبٍ أبدي! كأني أعيش في الجنة، كأني أعيش في حضن الله، كأني أعيش في النور.

لا أملك رغبةً في أي شيءٍ آخر، لا أملك رغبةً في أي مكانٍ آخر، لا أملك رغبةً في أي زمانٍ آخر. فقط أنا، والنور، والوحدة التي هي كل شيء.
يا له من شعورٍ غريب، يا له من شعورٍ جميل، يا له من شعورٍ لا يوصف! فقط نور، نورٌ يملأ كل شيء، نورٌ يغمر كل شيء، نورٌ هو كل شيء.

التمرين السابع: تأمل التنفس

نختتم رحلتنا بتمرين تأمل التنفس، وهو تمرين بسيط وعميق يساعدنا على تهدئة العقل والاتصال باللحظة الحاضرة. هذا التمرين يمكن ممارسته يوميًا لتعزيز السلام الداخلي والوعي الذاتي.

التمرين:

1. الاستعداد: ابحث عن مكان هادئ حيث لن يتم إزعاجك. اجلس في وضعية مريحة، ظهرك مستقيمًا، أو استلقي على ظهرك إذا كنت تفضل ذلك.

2. التنفس الطبيعي: أغلق عينيك، وابدأ بالتنفس بشكل طبيعي. لا تحاول تغيير إيقاع تنفسك، فقط لاحظ.

3. التركيز على التنفس: ركز انتباهك بالكامل على تنفسك. لاحظ حركة الهواء الداخل والخارج من أنفك أو فمك. لاحظ ارتفاع وانخفاض صدرك أو بطنك.

4. ملاحظة الأحاسيس: لاحظ الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالتنفس. لاحظ درجة حرارة الهواء، ولمس الهواء على بشرتك، وحركة عضلاتك.

5. عدم التفكير: عندما تظهر الأفكار، لا تتفاعل معها. ببساطة لاحظها، ثم أعد انتباهك إلى تنفسك. لا تحاول إيقاف الأفكار، فقط دعها تمر دون مقاومة.

6. السكون: لا تسعى إلى تحقيق أي شيء خلال التأمل. فقط كن حاضرًا مع تنفسك. استمتع بسكون اللحظة الحاضرة.

7. المدة: استمر في هذا التأمل لمدة 10-15 دقيقة.

8. العودة: عندما تنتهي، افتح عينيك ببطء، ولاحظ كيف تشعر.

رسالة تقدير

إليكم أيها الأحبة، نهاية هذه الرحلة، بداية رحلة أخرى، رحلة العودة إلى الذات، رحلة استعادة القوة. هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة من التمارين، بل هو رفيق درب، صديق مخلص، حزن دافئ، تعودون إليه كلما عصفت بكم رياح الحياة، كلما شعرت أرواحكم بالوهن، كلما احتاجت قلوبكم إلى لمسة شفاء.

تذكروا، الحياة ليست خطًا مستقيمًا، بل هي موجات، مد وجزر، صعود وهبوط. هناك أيام تشرق فيها الشمس، وأيام تغيم فيها السماء. في تلك الأيام المظلمة، لا تنسوا أنكم تحملون في داخلكم نورًا، نورًا يمكنكم إشعاله من جديد، نورًا يمكنكم استدعاؤه من أعماقكم. هذا الكتاب هو تذكير لكم بأنكم لستم وحدكم، بأنكم أقوى مما تتخيلون، بأنكم تستحقون الحب والسلام والهدوء. استخدموا هذه التمارين كأدوات، كبوصلة، كخريطة طريق، تعودوا إليها كلما شعرت بالضياع، كلما شعرت بالضعف، كلما شعرت بالحاجة إلى العودة إلى أنفسكم.

أرسل إليكم كل حبي وتقديري، أرسل إليكم كل دعواتي الصادقة. أنتم أبطال، أنتم شجعان، أنتم تستحقون كل الخير. أشكركم من أعماق قلبي على شجاعتكم في خوض هذه الرحلة، على استعدادكم لمواجهة أنفسكم، على إيمانكم بقوة الشفاء. تذكروا، أنتم لستم وحدكم. أنا هنا، وهذا الكتاب هنا، والله هنا، دائمًا.