

تحرر

رحلة إلى الذات المتزنة



شراك هالة فراح

تحرر :

ليس مجرد عنوان ، بل هو دعوة ..
دعوة لتخلع عنك كل ماتراكم من قيود ،
دعوة لتنظر إلى نفسك بعين الرحمة لا القسوة ،
دعوة لأن تتحرر من عقد نفسية لم
تصنعها، لكنها استوطنت قلبك دون إذن.
هذا الكتاب لم يُكتب ليعلمك من برج2 عال..
بل كتب من طرف شخص يشبهك، يمر بما تمر
به، وينهض كما تنهض ويسقط أحياناً كما تسقط.
في كل فصل ستجد جزءاً منك ، ونافذة تفتح نحو
ضوء جديد.
سأكون معك في كل فكرة ، في كل تمرين، في كل
فكرة مواجهة ومصالحة.
إنه كتاب للتغيير... لكنه يبدأ من
الداخل، من حيث الألم ومن حيث الشجاعة.
-فلتبدأ الآن رحلتك للتحرر.

شراك هالة فراح

-instagram :écrivain2025

-Fac book : chira youki

لقد

نسيت أن أقول لكم يا قُرائي الأعزاء أنه أنا قد كتبت روايتي الأولى بعنوان "عالم بلا زمن" الجزء الأول فقط ،وهو متوفر في مكتبة سهم ومكتبة فولة بوك لتحميلها مجاناً ،فالمغزى منها تعلمكم قيمة الوقت وكيفية استغلاله وتكون بمثابة دعم لفصل من فصول هذا الكتاب ،وتابعوني على حسابي على الانستغرام الموجود بالأعلى ليصلكم كل جديد كتاباتي وسأنزل الجزء الثاني من "رواية عالم بلا زمن" عليه. وبعض الاقتباسات من كتبي الجديدة. وأرجو منكم إخباري عن رأيكم في رواياتي وكتابي فأنا كاتبة صاعدة وأحتاج إلى آرائكم حتى أطور أكثر بفضلكم أحبائي.ولتعلموا أنني كتبت خلاصة كل تجاربي وملاحظاتني فيه أردت إفادتكم.

أسفة على المقاطعة والإطالة وقراءة ممتعةأحبائي

وأنا أواصل كتاباتي لأنني أثق في دعمكم لي لأنه الكثير والكثير حتى الأقرب إلى قلبي راهنوا على فشلي وهم يضحكون لهذا أطلب منكم دعمي على مواقع التواصل الاجتماعي لأبرهن لهم أنني قادرة.

➤ الفصل الأول :

فهم الجروح النفسية والتعامل معها

1- ما هي الجروح النفسية؟

كل شخص يحمل في داخله تجارب تركت أثرا عميقا بعضها يظهر على السطح في شكل مخاوف أو مشاعر سلبية ،وبعضها يظل مخفيا لكنه يؤثر على قراراتنا وسلوكياتنا اليومية .

هناك خمسة أنواع رئيسية من الجروح النفسية التي قد تؤثر على حياتك دون أن تشعر :

1-الخوف من الرفض:

سببه:التعرض للانتقاد الشديد أو الإهمال العاطفي في الطفولة من الوالدين أو من احد أفراد العائلة أو حتى من الأصدقاء والزملاء ،كل شخص وظروفه.

تأثيره:يجعل هذا الشخص الذي تعرض للانتقاد مثل التمر وهذا ما هو شائع في الوقت الحاضر يتجنب العلاقات ويسعى باستمرار لنيل رضا الآخرين مثلا :فتاة ترفض التعبير عن رأيها خوفا من أن يرفضها

الآخرين أو ينتقدوها وهذا ما كان يحصل معي بالضبط فكنت ارفض التعبير عن رأيي وان عبرت أقول ما يرضيهم لا رأيي الخاص.

2-الخوف من الهجران:

سببه:فقدان شخص مهم في مرحلة مبكرة من الحياة كفقدان احد الوالدين أو كلاهما وفي بعض المرات الجد أو الجدة عندما يكون الشخص شديد التعلق بجده أو جده .

تأثيره:التعلق المرضي بالآخرين أو تجنب العلاقات العاطفية خوفا من فقدان .فعلى سبيل المثال شخص يرفض تجربة أشياء جديدة لأنه يخشى أن يتم السخرية منه .

3-التعرض للخيانة:

سببه:التعرض للخداع أو الكذب من أشخاص موثوق فيهم.

تأثيره:صعوبة الثقة بالآخرين أو الرغبة في السيطرة المفرطة.فمثلا شخص يجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة لأنه يعتقد أن الجميع سيخدعه.

5-الإحساس بالظلم:

سببه:المعاملة غير العادلة أو القمع في الطفولة مثل الإحساس أن الأم تفضل احد أبنائها عن الآخر .

تأثيره:الحساسية المفرطة أو التمرد الدائم .مثلا الموظف الذي يشعر دائما بأنه يعامل بظلم حتى لو لم يكن الأمر كذلك.

2-كيف نكتشف جروحنا النفسية؟

يمكنك اكتشاف جروحك النفسية من خلال ملاحظة أنماط تفكيرك وسلوكك .إليك بعض الأسئلة لمساعدتك:

- ما هي أكثر الأشياء التي تزعجني أو تثير غضبي؟
- هل اكرر نفس المشاكل في علاقاتي الشخصية؟
- كيف أتصرف عندما أتعرض للنقد أو الرفض؟
- هل اشعر بالخوف من فقدان الأشخاص المقربين ؟
- هل أثق بسهولة بالآخرين أم اشك في نواياهم؟

تمرين عملي:

- 1-خذ ورقة واكتب أكثر موقف اثر عليك عاطفيا في حياتك .
- 2-حدد نوع الجرح النفسي الذي قد يكون مرتبطا بهذا الموقف.
- 3-فكر في الطريقة التي يؤثر بها هذا الجرح على تصرفاتك اليوم .
- 4-اكتب كيف يمكنك التعامل معه بطريقة ايجابية.

3-كيف نتعامل مع الجروح النفسية؟

1-تقبل الألم والمشاعر:

أول خطوة في العلاج هي الاعتراف بالمشكلة، لا تحاول إنكار مشاعرك أو قمعها، بل اسمح لنفسك بفهمها والتعبير عنها بطريقة صحية مثل الكتابة أو الحديث مع شخص تثق به.

2-تغيير طريقة التفكير:

عندما تواجه موقفا يحفز جرحك النفسي ،حاول إعادة تفسيره بطريقة ايجابية .مثلا،إذا شعرت بالرفض ،لا تفكر انك غير محبوب ،بل اعتبر أن الشخص الآخر لديه أسبابه الخاصة .

3-ممارسة التعاطف مع الذات:

عامل نفسك بلطف كما تعامل صديقا مقربا يمر بموقف صعب.لا تكن قاسيا على نفسك بسبب مشاعرك .

4-مواجهة المخاوف تدريجيا:

إذا كنت تخاف من الرفض ،حاول تعريض نفسك له بشكل تدريجي،كأن تبدأ بمشاركة آرائك في مجموعات صغيرة ثم تتوسع تدريجيا.

5-تقوية الثقة بالنفس :

كلما عملت على تطوير ذاتك وزيادة وعيك بنفسك ستقل سيطرة هذه الجروح عليك .مارس أنشطة تجعلك تشعر بالقوة والإنجاز .

-خاتمة الفصل الأول:

الجروح النفسية ليست حكما نهائيا على حياتك ،بل هي فرص لفهم نفسك بشكل أعمق والعمل على تحسينها.بمجرد أن تبدأ في مواجهة هذه الجروح والتعامل معها ،ستشعر بأنك أكثر تحررا وسلاما داخليا.

تمرين ختامي:

خذ 10دقائق يوميا لكتابة مشاعرك وأفكارك حول الجروح النفسية التي اكتشفتها في نفسك.

لاحظ كيف تتغير مشاعرك مع مرور الوقت .

➤ الفصل الثاني:

التخلص من المعتقدات السلبية وإعادة برمجة العقل

1- كيف تتشكل معتقداتنا؟

المعتقدات هي الأفكار التي نكررها باستمرار حتى تصبح جزءا من هويتنا . بعضها ايجابي يدفعنا للنمو والبعض الآخر سلبي يحد من إمكانياتنا .

مثال: تأثير المعتقدات السلبية :

- طفل يسمع من والديه باستمرار : "أنت لا تصلح لشيء" ، يكبر وهو مقتنع أنه غير قادر على النجاح .
- فتاة تفشل في علاقاتها الأولى فتعتقد أن الرجال خائنون ، فتصبح حذرة جدًا في العلاقات المستقبلية .

-شخص يتعرض لانتقاد أثناء الحديث أمام الجمهور ،فيكون معتقداً بأنه لا يجيد التحدث ،مما يجعله يتجنب الفرص المستقبلية .
المشكلة أن معظم هذه المعتقدات ليست حقائق ،بل هي مجرد استنتاجات خاطئة بناءً على تجارب محدودة.

تمرين عملي:

- 1-خذ ورقة واكتب أكثر الجمل السلبية التي تكرر ها لنفسك [مثل: "أنا لست ناجحاً بما يكفي "، "لا أستطيع النجاح"].
- 2-اسأل نفسك هل هذا حقيقي فعلاً أم مجرد خوف؟
- 3-حاول استبدال كل جملة سلبية بجملة إيجابية واقعية [مثل: "لست جيداً الآن ،لكن يمكنني التحسن"].

2-كيف تؤثر المعتقدات السلبية على حياتنا ؟

1-التردد والخوف من الفشل :

مثال:شخص يريد بدء مشروع لكنه يعتقد أنه لن ينجح ،فيؤجل القرار لسنوات.

الحل:التركيز على التجربة والتعلم بدلاً من السعي إلى الكمال.

2-الاستسلام قبل المحاولة:

مثال:شخص يقول : "أنا فاشل في الرياضيات "،فلا يحاول تحسين نفسه.

الحل:استبدال هذا المعتقد بعبارة : "أنا أتعلم الرياضيات بطريقة تناسبني."

3-العلاقات السلبية:

مثال: فتاة تعتقد أنها غير جديرة بالحب بسبب تجارب سابقة، فتقبل بعلاقات غير صحية .

الحل: إعادة تقييم قيمة الذات وعدم السماح للماضي بتحديد المستقبل .

3-كيف نعيد برمجة العقل؟

1-الإدراك و التحدي:

-الخطوة الأولى هي إدراك أن المعتقدات السلبية ليست حقائق .

-اكتب كل معتقد سلبي لديك واسأل نفسك: "من أين أتيت بهذا الاعتقاد؟ وهل هو صحيح دائماً؟"

2-استبدال المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية :

-استبدل "أنا فاشل ب"أنا أعلم من أخطائي" .

-استبدل "لا أستطيع" ب"سأحاول وأرى النتيجة" .

3-التصرف رغم الخوف:

-لا تنتظر حتى تختفي مخاوفك ، بل واجهها بخطوات صغيرة .

-مثال: إذا كنت تخاف من التحدث أمام الناس، جرب التحدث أمام صديق أولاً ، ثم مجموعة صغيرة ، وهكذا .

4-التأكيدات الإيجابية:

كرر لنفسك يوميا عبارات مثل :
- "أنا قادر عل تحقيق أهدافي ."

- "أنا أحسن يوما بعد يوم ."

تمارين عملية لإعادة برمجة العقل :

تمرين 1: إعادة كتابة القصة:

- اكتب موقفا سلبيا أثر عليك في الماضي.

- أعد كتابته وكأنك تراه من زاوية جديدة ،بحيث تجد فيه درسا أو فرصة للنمو .

-كرر هذه العملية مع كل تجربة سلبية مررت بها .

تمرين 2: تحدي المعتقدات:

-اختر معتقدا سلبيا لديك ،ثم حاول العثور على دليل يناقضه.
مثال:إذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع النجاح ، ابحث عن تجربة سابقة نجحت فيها ولو كانت صغيرة .

خاتمة الفصل الثاني:

عقلك هو أقوى أداة لديك ،وما تؤمن به عن نفسك سيحدد مستقبلك .عندما تدرك أن المعتقدات السلبية مجرد أوهام ، يمكنك تغييرها وبناء حياة أكثر نجاحاً وثقة.

تمرين ختامي:

-لمدة أسبوع ،راقب أفكارك و اكتب كل مرة تلاحظ فيها اعتقاداً سلبياً.

- استبدله فوراً باعتقاد إيجابي جديد.
- بعد أسبوع ،لاحظ كيف تغيرت طريقة تفكيرك.

➤ الفصل الثالث:

بناء الثقة بالنفس والتخلص من الشك الذاتي .

1-ما هي الثقة بالنفس ولماذا هي مهمة ؟

الثقة بالنفس هي الإيمان بقدراتك وقيمتك ،بغض النظر عن الظروف الخارجية . الشخص الواثق من نفسه لا يعني أنه لا يخطئ،بل يعني أنه لا يسمح للأخطاء بإضعافه أو منعه من المحاولة.

-فوائد الثقة بالنفس :

-اتخاذ قرارات أفضل وعدم التردد.

-القدرة على مواجهة التحديات بثبات .

-تحسين العلاقات الشخصية والمهنية.

-تقليل التوتر والقلق الاجتماعي .

مثال:

شخصان قدّما على نفس الوظيفة ،الأول يثق بقدراته،فدخل المقابلة بهدوء وأظهر مهاراته . الثاني مليء بالشك ،فكان متوترا ولم يعبر عن نفسه جيدا. النتيجة؟الأول حصل على الوظيفة،ليس لأنه الأفضل ولكن لأنه آمن بنفسه.

2-أسباب ضعف الثقة بالنفس :

1-التجارب السلبية في الطفولة :

إذا كنت تسمع عبارات مثل:"لن تنجح أبدا"،فقد تصبح هذه الكلمات جزءاً من تفكيرك.

2-المقارنة بالآخرين:

وسائل التواصل الاجتماعي تجعلك تشعر أن الجميع يعيشون حياة مثالية ،مما قد يقلل من تقديرك لذاتك.

3-الخوف من الفشل :

الاعتقاد بأن الخطأ يعني أنك غير كفء،بينما الحقيقة أن الفشل جزء من النجاح.

4-التركيز على السلبيات :

إذا كنت دائماً تركز على نقاط ضعفك بدلاً من نقاط قوتك ،ستشعر بعدم الثقة.

3-كيف تبني ثقتك بنفسك؟

1-تحدي الأفكار السلبية:

-استبدال "لا أستطيع فعل هذا"ب"أنا قادر وسأحاول".
-توقف عن جلد الذات،وكن لطيفاً مع نفسك كما لو كنت تدعم صديقاً.

2-تقبل الفشل كجزء من التعلم :

-اسأل نفسك :ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟
-تذكر أن جميع الناجحين مروا بإخفاقات قبل تحقيق أهدافهم .

3-تحسين لغة الجسد:

-قف مستقيماً ، اجعل كتفك مرتخيين ،وحافظ على تواصل بصري عند التحدث.

-تجنب الحركات المتوترة مثل اللعب باليدين أو النظر للأسفل كثيراً.

4-تطوير المهارات والإنجازات الصغيرة:

تعلم مهارات جديدة ،مثل التحدث أمام الجمهور أو حل المشكلات ،يعزز ثقتك.

ضع أهدافاً صغيرة يومية وحققها ،مما سيعزز إحساسك بالإنجاز.

5-الاعتناء بالمظهر والصحة:

ليس المقصود أن تكون مثالياً،ولكن الاهتمام بالنظافة الشخصية والمظهر يعزز الثقة بالنفس .

مارس الرياضة بانتظام ،لأنها تحسن المزاج وتقلل القلق.

تمارين عملية لتعزيز الثقة بالنفس:

تمرين1:كتابة الإنجازات.

-اكتب 10أشياء نجحت في تحقيقها ،حتى لو كانت صغيرة [مثل تعلم مهارة جديدة أو مساعدة شخص].

-اقرأها يومياً لتذكير نفسك بقدراتك.

تمرين2:مواجهة المخاوف الصغيرة .

-حدد موقفاً تخشى مواجهته،مثل التحدث أمام مجموعة صغيرة.

-خذ خطوة صغيرة باتجاهه،مثل التحدث أمام شخص واحد أولاً.

-كرر ذلك حتى تشعر براحة أكبر.

تمرين3:المرايا والتأكيدات الإيجابية.

-قف أمام المرأة يومياً ، وقل لنفسك:

"لدي قيمة وأستحق النجاح"

خاتمة الفصل الثالث:

الثقة بالنفس ليست شيئاً يولد معك ، بل مهارة يمكن بناؤها بالممارسة . تذكر أن كل شخص ناجح بدأ من نقطة الصفر ، وما يميزه هو إيمانه بقدراته رغم الصعوبات .

تمرين ختامي:

-في نهاية كل يوم ، اكتب شيئاً واحداً فعلته بشكل جيد مهما كان بسيطاً .

-استمر في هذه العادة حتى تبدأ في رؤية نفسك بشكل أكثر إيجابية .

الفصل الرابع:

التخلص من الخوف واتخاذ القرارات بثقة .

1-فهم الخوف وتأثيره على حياتنا:

الخوف هو استجابة طبيعية لحمايتنا من المخاطر ، لكنه يصبح مشكلة عندما يمنعنا من اتخاذ خطوات مهمة في حياتنا . قد يكون الخوف من

الفشل ،الرفض،أو حتى النجاح ،مما يؤدي إلى التردد وعدم اتخاذ قرارات حاسمة .

أمثلة عن تأثير الخوف:

- فتاة تتجنب الحديث أمام الجمهور بسبب الخوف من الإحراج.
- شخص يرفض بدء مشروع جديد لأنه يخشى من الفشل.

2-أنواع الخوف التي تعيق التطور الشخصي:

1-الخوف من الفشل:

- يسبب التردد والانسحاب من الرفض.
- الحل: إدراك أن الفشل جزء من التعلم والنمو.

2-الخوف من الرفض:

- يمنع الشخص من التعبير عن رأيه أو تكوين علاقات جديدة .
- الحل: تقبل أن الرفض طبيعي وليس مؤشرا على قيمتك.

3-الخوف من التغيير:

- يجعل الشخص عالقاً في منطقة الراحة دون تطور.
- الحل: فهم أن التغيير ضروري للنمو والتقدم.

3-كيف تتغلب على الخوف:

1-تحديد مصدر الخوف :

- اسأل نفسك :ما الذي يخيفني بالضبط؟ولماذا؟
- كتابة مخاوفك على ورقة تساعدك رؤيتها بوضوح.

2-إعادة برمجة العقل :

- بدلاً من التفكير في أسوأ السيناريوهات ،تخيل أفضل نتيجة ممكنة .
- استخدم عبارات إيجابية مثل:
- "أنا قادر على مواجهة هذا التحدي"
- "حتى لو فشلت ،سأتعلم وأتحسن"

3-مواجهة الخوف تدريجياً:

- لا تحاول التغلب على خوفك دفعة واحدة ،بل خطوة خطوة.
- إذا كنت تخشى التحدث أمام الجمهور ،ابدأ بالتحدث أمام صديق ،ثم مجموعة صغيرة .

4-تغيير نظرتك للفشل:

- اعتبر الفشل تجربة تعليمية وليس نهاية الطريق .
- فكر في الأشخاص الناجحين الذين فشلوا مراراً قبل تحقيق أهدافهم.

4- اتخاذ القرارات بثقة:

الخوف غالباً ما يؤدي إلى التردد، لذلك تعلم كيفية اتخاذ قراراتك دون تردد:

1- جمع المعلومات وتحليل الخيارات:

- لا تتسرع ، لكن لا تنتظر الكمال.

- قيم الخيارات المتاحة وحدد الإيجابيات والسلبيات.

2- استمع إلى حدسك:

أحياناً يكون الشعور الداخلي دليلاً قوياً على القرار الصحيح.

3- اتخاذ القرار والمضي قدماً:

بمجرد اتخاذ قرار ، لا تظل تشكك فيه ، بل تحرك بثقة.

5- تمارين عملية للتخلص من الخوف :

تمرين 1: كتابة المخاوف ومواجهتها.

1- اكتب قائمة بأكبر مخاوفك.

2- بجانب كل خوف ، اكتب خطوة صغيرة يمكنك اتخاذها لمواجهته.

3- ابدأ بتنفيذ هذه الخطوات تدريجياً.

تمرين 2: تخيل النجاح بدل الفشل:

-يومياً،تخيل نفسك تحقق هدفاً كنت تخشى السعي إليه.

-ركز على الشعور بالإنجاز والثقة عند تحقيقه.

تمرين 3: اتخاذ قرارات سريعة:

-تدرب عل اتخاذ قرارات صغيرة دون تردد ،مثل اختيار طعام أو نشاط يومي.

-هذه العادة ستساعدك على اتخاذ قرارات أكبر بثقة.

خاتمة الفصل الرابع:

الخوف طبيعي ،لكن لا يجب أن يتحكم في حياتك عندما تدرك أن معظم مخاوفك غير مبررة ،ستجد أنك قادر على مواجهة التحديات واتخاذ القرارات بثقة.

تمرين ختامى:

-في نهاية اليوم ،اكتب قراراً كنت تخشى اتخاذه، ثم فكر في خطوة واحدة لتنفيذه.

-نفذ هذه الخطوة غداً،وسجل شعورك بعدها.

الفصل الخامس:

بناء العادات الإيجابية والتخلص من العادات السلبية

1-كيف تتشكل العادات ولماذا هى مهمة؟

العادات هي السلوكيات التي نكررها بانتظام حتى تصبح جزءاً من روتيننا اليومي. بعض العادات تساعدنا على النمو وتحقيق النجاح، بينما تعيقنا العادات السلبية وتمنعنا من الوصول إلى أهدافنا.

مثال:

-شخص يخصص 30 دقيقة يومياً للقراءة يطور معرفته تدريجياً.

-شخص يبدأ يومه بتصفح مواقع التواصل لساعات يهدر وقته دون فائدة .

العادات ليست مجرد أفعال، بل هي أنظمة تحدد نتائج حياتنا. إذا كنت تريد تغيير حياتك ، عليك تغيير عاداتك أولاً.

2-الفرق بين العادات الإيجابية والسلبية:

العادات السلبية	العادات الإيجابية
قضاء ساعات على الهاتف دون فائدة.	ممارسة الرياضة بانتظام.
النوم المتأخر دون سبب.	الاستيقاظ مبكراً.
ترك الأمور للصدفة .	التخطيط للأهداف.
مشاهدة التلفاز لساعات طويلة.	القراءة والتعلم المستمر.

كل عادة إيجابية تقودك نحو النجاح ، وكل عادة سلبية عالقا في نفس المكان.

5-كيف تتخلص من العادات السلبية؟

1-تحديد العادة السلبية وتأثيرها:

-اسأل نفسك:ما العادة التي تؤثر سلباً على حياتي؟

-كيف تؤثر على وقتي ،صحتي ،ومستقبلي؟

2-استبدال العادة السلبية بالعادة الإيجابية :

-لا تحاول إزالة عادة سلبية دون استبدالها بشيء آخر مفيد.

-مثال:بدلاً من تصفح الهاتف صباحاً نجرب قراءة 5صفحات من كتاب.

3-جعل التغيير تدريجياً:

-لا تحاول تغيير كل عاداتك دفعة واحدة،بل ركز على عادة واحدة في كل مرة.

-مثال:إذا كنت تريد النوم مبكراً،ابدأ بتقديم موعد نومك 15دقيقة يومياً حتى تصل إلى الهدف.

4-التحكم في المحفزات:

-العادات ترتبط بمحفزات معينة .غير بيئتك لتساعدك على التخلص من العادة السلبية .

-مثال:إذا كنت تتناول الوجبات السريعة لأنك لا تطبخ حضّر وجبات صحية مسبقاً.

5-كيف تبني عادات إيجابية تدوم؟

1-اجعل العادة سهلة التنفيذ:

-كلما كانت العادة بسيطة ،زادت فرص التزامك بها.

-مثال:بدلاً من "سأقرأ كتاباً كاملاً في أسبوع" قل: " سأقرأ 5صفحات يومياً".

2-اربط العادة الجديدة بعادة موجودة:

-هذه الطريقة تعرف ب"تكديس العادات"

-مثال:بعد شرب القهوة صباحاً،أمارس التأمل لمدة 5 دقائق.

3-استخدم قاعدة ال2دقيقة:

-إذا كنت تشعر بصعوبة في الالتزام ،اجعل العادة تستغرق دقيقتين فقط.

-مثال:سأمارس الرياضة لمدة دقيقتين فقط "،ستجد نفسك تستمر لفترة أطول.

4-كافئ نفسك على الإنجازات الصغيرة:

عندما تحقق تقدماً،كافئ نفسك بشيء بسيط ،مثل مشاهدة حلقة من مسلسل مفضل بعد إكمال مهامك اليومية.

5-تمارين عملية لبناء العادات الإيجابية:

-تمرين 1:تتبع عاداتك اليومية

1-اصنع جدولاً يحتوي على العادات التي تريد اكتسابها أو التخلص منها.

2-ضع علامة أمام كل يوم تلتزم فيه بالعادات الإيجابية.

3-حاول أن تحافظ على سلسلة من الإنجازات دون انقطاع.

-تمرين 2:استبدال عادة سلبية بعادة إيجابية

1-اختر عادة سلبية تريد التخلص منها.

2- حدد عادة إيجابية يمكن أن تحل محلها.

3-ضع خطة لتنفيذ التغيير بشكل تدريجي.

-تمرين 3:تصور نفسك بعد التغيير

-اجلس بهدوء لمدة 5 دقائق يومياً وتخيل نفسك بعد التخلص من العادات السلبية واكتساب العادات الإيجابية.

-كيف ستكون حياتك ؟،كيف ستشعر؟.

خاتمة الفصل الخامس:

العادات هي التي تصنع حياتك .إذا أردت تحسين حياتك،ابدأ بتحسين عاداتك اليومية.ركّز على التغييرات الصغيرة ،وستلاحظ نتائج مذهلة مع مرور الوقت.

تمرين ختامي:

-اختر عادة إيجابية واحدة والتزم بها لمدة 30 يوماً.

-تابع تقدمك وسجّل ملاحظاتك يومياً.

الفصل السادس:26

تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات

1-ما الفرق بين الثقة بالنفس وتقدير الذات؟

-الثقة بالنفس:هي الإيمان بقدرتك على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف ،حتى لو كانت صعبة.

-تقدير الذات:هو نظرتك الداخلية لقيمتك الشخصية بغض النظر عن إنجازاتك أو آراء الآخرين.

مثال توضيحي:

شخص قد يثق في قدرته على تقديم عرض أمام جمهور (ثقة بالنفس)،لكنه لا يرى نفسه جديراً بالاحترام أو الحب(انخفاض تقدير الذات).

2-لماذا يعاني البعض من ضعف الثقة بالنفس؟

1-التربية القاسية أو المحبطة:كالسخرية من الأخطاء أو كثرة المقارنة مع الآخرين.

2- التجارب الفاشلة السابقة:الفشل المتكرر دون دعم نفسي يؤدي إلى الشك في النفس.

3-الانتقادات المستمرة من المحيط:سواء من الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين.

4-المقارنة المستمرة بالآخرين:خصوصاً عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

3-علامات ضعف الثقة في النفس:

-التردد في اتخاذ القرارات.

-الخوف من التعبير عن الرأي.

-تجنب التحديات الجديدة.

-السعي الدائم لإرضاء الآخرين.

-لوم الذات بشدة بعد كل خطأ.

4-خطوات عملية لبناء الثقة بالنفس:

1-تعرف على نقاط قوتك:

-اكتب قائمة بمهاراتك وإنجازاتك مهما كانت بسيطة .

-راجعها باستمرار لتذكير نفسك بما تجيده.

2-تحدث إلى نفسك بإيجابية:

-بدلاً من:"أنا فاشل"،قل:"أنا أتعلم وأتحسن".

-درّب عقلك على التفكير الإيجابي عند كل تجربة.

3-واجه مخاوفك خطوة بخطوة:

-لا تنتظر أن تصبح شجاعاً فجأة، بل واجه الخوف تدريجياً.

-كل خطوة ناجحة تعزز ثقتك بنفسك أكثر.

4-لا تربط قيمتك برأي الآخرين :

-أنت لست ما يظنه الآخرون بك ،بل ما تؤمن به أنت عن نفسك.

-تعلم أن تقول "لا" عندما تحتاج، دون الشعور بالذنب.

5-حدّد أهدافاً صغيرة وحققها:

كل هدف تنجزه، مهما كان بسيطاً ،يضيف إلى رصيد ثقتك.

6-تمارين عملية لتعزيز الثقة بالنفس:

-تمرين 1:قائمة الإنجازات

-في دفتر خاص ،اكتب كل إنجاز صغير تحقّقه يومياً.

-بعد أسبوع،راجع ما كتبته لتدرك أنك تتقدم فعلاً.

-تمرين 2:"حديث المرأة"

-قف أمام المرأة كل صباح، وانظر إلى نفسك بثبات.

-قل بصوت واضح: "أنا أستحق النجاح"، "أنا أثق بنفسي"، "أنا

قادر".

-كرر التمرين لمدة 7أيام ولاحظ الفرق في إحساسك بنفسك.

-تمرين 3:كسر منطقة الراحة

-اختر كل أسبوع شيئاً تخشاه وتواجهه، ولو بدرجة بسيطة.

-اكتب شعورك بعد التجربة ، و احفظ لحظة النجاح.
6-كيف تعزز تقديرك لذاتك؟

1-سامح نفسك على الأخطاء الماضية:

كل إنسان يخطئ،المهم أن تتعلم وتستمر.

2-عامل نفسك كما تعامل من تحب:

لا تكن قاسياً على نفسك،كن صديقاً حنوناً لها.

3-ابتعد عن المقارنات:

طريقك يخصك وحدك،ولا يشبه طريق غيرك.

4-خصص وقتاً لنفسك:

مارس هواياتك ،واسترخ،وأعط لنفسك حق الراحة والفرح.

خاتمة الفصل السادس:

الثقة بالنفس وتقدير الذات هما أساس النجاح الداخلي والخارجي.عندما تؤمن بقيمتك وتثق بقدراتك،تستطيع أن تواجه الحياة بثبات وهدوء. تذكر دائماً أنك تستحق الأفضل ، وأنت قادر على تحقيقه.

تمرين ختامي:

- اكتب رسالة إلى "نفسك المستقبلية"بعد سنة من الآن.
- صف كيف ستكون أكثر ثقة ،وما الذي ستحققه،وكيف ستشعر.
- احتفظ بالرسالة وقرأها بعد سنة.

الفصل السابع:

إدارة الوقت وتحقيق التوازن في الحياة

1- لماذا تعتبر إدارة الوقت مهارة حاسمة:

الوقت هو المورد الوحيد الذي لا يمكن تعويضه. ما لم نحسن استخدامه، سنفقد فرصاً ثمينة للتطور والراحة والنجاح. إدارة الوقت لا تعني أن تعمل أكثر، بل أن تعمل بذكاء وتعيش بتوازن. تأمل:

النجاح ليس كثرة الأعمال، بل اختيار الأعمال الصحيحة وتنفيذها في الوقت المناسب.

2- علامات ضعف إدارة الوقت:

- الشعور المستمر بالإرهاق والضغط.
- التأجيل والتسويف المتكرر.
- التششت وكثرة المهام غير المنجزة.
- غياب الوقت للراحة أو العلاقات.

3- فوائد إدارة الوقت الجيد:

- إنجاز أكبر في وقت أقل.
- تقليل التوتر والقلق.
- تحقيق توازن بين العمل والحياة الشخصية.

-تحسين نوعية حياتك وزيادة الثقة بالنفس.

4- خطوات فعّالة لإدارة الوقت:

1-حدّد أولوياتك اليومية:

ة-استخدم قاعدة 80/20: 20 بالمئة من المهام تعطي 80 بالمائ

من النتائج.

-صنّف المهام إلى:

- عاجلة ومهمة
- مهمة لكن غير عاجلة
- عاجلة لكن غير مهمة
- غير عاجلة وغير مهمة

2-خطّط ليومك مسبقاً:

-استخدم دفترأ أو تطبيقاً لكتابة مهام اليوم.

-خصص وقتاً محدداً لكل مهمة،ولا تنس وقت الراحة.

3-تجنّب التسويف:

-استخدم تقنية 25: 20دقيقة عمل + 5دقائق راحة.

-كافئ نفسك بعد إنهاء المهام.

4-قل"لا"لما لا يخدم أهدافك:

- لا تضيع وقتك في أنشطة لا تضيف لحياتك شيئاً.
- الوقت الذي تعطيه لغيرك، اسأل نفسك: هل أستحق أن أعطيه نفسي أولاً؟

5-خفف من التشتت:

- أغلق الإشعارات أثناء العمل.
- خصص وقتاً محدداً لتفقد الهاتف أو البريد الإلكتروني.

5-التوازن بين العمل، النفس و العلاقات:

1-لا تجعل كل وقتك عملاً:

تخصيص وقت للراحة والمرح ضرورة وليس ترفاً.

2-وقتك مع نفسك مقدس:

مارس التأمل ،الرياضة،أو أي نشاط يجدد طاقتك.

3-لا تهمل علاقاتك:

خصص وقتاً منتظماً للعائلة أو الأصدقاء و لا تنس أن العلاقات الصحية تساهم في دعمك النفسي وزيادة إنتاجيتك.

6-تمارين عملية لإدارة الوقت:

تمرين1:يومي المثالي.

-صمّم جدولاً ليومك المثالي (من الاستيقاظ إلى النوم).

-حاول تطبيقه لمدة3أيام ،ثم قيّم التوازن فيه.

تمرين2:سجل الوقت.

-لمدة يومين،سجّل كيف تقضي كل ساعة من وقتك.

-ستتفاجأ بمقدار الوقت المهدور على أشياء غير مهمة.

تمرين3:قائمة المهام القصيرة.

-كل صباح،اكتب فقط3مهام أساسية لليوم.

-ركّز على إنجازها أولاً ،وستشعر بالإنجاز.

خاتمة الفصل السابع:

إدارة الوقت ليست للضغط على النفس ،بل أداة للعيش

بجودة أعلى وتحقيق راحة داخلية .عندما تدير وقتك

جيداً،تصبح أكثر حرية ،لا أكثر انشغالاً.

تمرين ختامي:

1- اكتب قائمة من 5 أشياء تستهلك وقتك دون فائدة.

2- بجانب كل منها ، اكتب طريقة للتقليل منها أو

التخلص منها.

3- خلال هذا الأسبوع ، راقب التغيير في طاقتك و جودة

حياتك.

الفصل الثامن:

تجاوز القلق والخوف وبناء الهدوء الداخلي.

1- فهم القلق والخوف:

القلق والخوف مشاعر إنسانية طبيعية ،لكن عندما يصبحان متكررين أو مبالغاً فيهما ،يعطلان الراحة النفسية ويعرقلان التقدم.

-الخوف:رد فعل فوري على خطر حقيقي أو متوقع.

-القلق: حالة توتر داخلي بسبب تفكير مستمر في ما قد يحدث .

الخوف يحذرنا،ما القلق فيسجننا إذا لم نتعامل معه بوعي

2-الأسباب الجذرية للقلق والخوف:

-تجارب مؤلمة في الماضي .

-أفكار سلبية متكررة أو سيناريوهات كارثية في الذهن.

-عدم الثقة بالنفس أو الشعور بالأمان .

-ضغوط الحياة المتزايدة أو المقارنة بالآخرين.

-ضعف الروابط الروحية أو فقدان المعنى في الحياة.

3-تأثير القلق على النفس والجسم:

-أرق واضطراب في النوم.

-تسارع نبضات القلب والتنفس.

-توتر عضلي وشدّ مستمر.

-انعدام التركيز وصعوبة اتخاذ القرار.

-الشعور بالإرهاق حتى دون بذل مجهود.

4-خطوات عملية لتجاوز القلق وبناء الطمأنينة:

1-تقبل مشاعرك ولا تنكرها:

-القلق لا يجعلك ضعيفاً، بل إنساناً يمرّ بتجربة.

-اسمح لنفسك أن تشعر، ثم خذ بيدها نحو السلام.

2-تمرين الأنفاس العميقة:

-استنشق ببطء حتى العد إلى 4.

-احتفظ بالنفس حتى العد إلى 4.

-أخرج النفس ببطء حتى العد إلى 6.

-كرر التمرين 3-5مرات، خاصة عند الشعور بالتوتر.

3-استخدم قوة الكتابة:

-خصص دفترًا تسجّل ما يقلقك.

-بعد كل فكرة مزعجة، أضف جملة مطمئنة مثل: "استطيع التعامل

مع ذلك، خطوة بخطوة".

4-توقف عن محاولة السيطرة الكاملة:

-القلق يأتي غالباً من محاولة السيطرة على كل شيء.

-تعلم أن تثق في تدبير الله وفي قدرتك على التأقلم.

5-بناء السلام الداخلي:

1-الروتين الروحي:

-تخصيص وقت للتأمل،الصلاة،وقراءة القرآن أو الأدعية.

-الذكر اليومي مثل: "حسبي الله ونعم الوكيل"،يطمئن القلب.

2-العيش في اللحظة:

-لا تستنزف طاقتك في التوقعات أو اجترار الماضي.

-تمرين:ركّز يومياً لمدة 10دقائق فقط على ما تراه وتسمعه وتشعر به الآن.

3-البيئة الهادئة:

-رتّب غرفتك،خفّف الفوضى،اختر ألواناً مريحة.

-افتح النوافذ،اسمع أصوات الطبيعة أو القرآن بهدوء.

6-تمارين تطبيقية للتخلص من القلق:

تمرين1:"صندوق القلق"

-ارسم صندوقاً على ورقة ،اكتب داخله مخاوفك.

-مزّق الورقة بعد الانتهاء،كإشارة لتحررك منها.

تمرين2:"السيناريو العكسي"

-اكتب السيناريو السيئ الذي تخشاه.

-ثم اكتب تحته: "وما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟".

-وبعدها: "كيف سأتعامل معه؟".

-سترى أن الأمر ليس بذاك السوء، وأنت أقوى مما تظن.

تمرين 3 "ساعة بلا قلق"

-خصّص ساعة يومية تُمنع فيها من القلق أو التفكير في المستقبل.

-أي فكرة مزعجة تظهر، أوقفها بلطف وقل: "سأفكر فيك

لاحقاً، الآن وقت الراحة".

خاتمة الفصل الثامن:

القلق لا يرحل بالعنف، بل بالاحتواء والوعي والتدرج. تذكر

دائماً: كل فكرة تقلقك، يمكن أن تُعاد صياغتها لتطمئنك.

وأنت لست وحدك في هذا الطريق، فالسلام ممكن، وهو يبدأ من

داخلك.

الفصل التاسع:

العلاقات الصحية والحدود العاطفية.

1-العلاقات مرآة الذات:

العلاقات التي نبنيها ليست مجرد صداقات أو حب أو زمالة...بل هي مرآة حقيقية تعكس مدى تقديرنا لأنفسنا ،وقيمنا الداخلية ،وحدودنا النفسية.

"اخبرني بمن تصاحب ،أخبرك من أنت"
قد يبدو هذا مبالغاً فيه،لكنه يعكس حقيقة أن العلاقات إما أن ترفعنا ...أو تطفئ أرواحنا.

2-علامات العلاقة الصحية:

- تشعرين فيها بالأمان لا بالخوف.
- تُحفّزك على النمو،لا تبقيك في مكانك.
- يُحترم فيها وقتك وحدودك ومشاعرك.
- تكونين فيها على طبيعتك دون خوف من الرفض.
- لا تحتاجين فيها لإثبات قيمتك باستمرار.

3-الحدود العاطفية:حماية لا قسوة:

الحدود ليست أنانية ،بل احترام للذات وللآخر.هي الطريقة التي تقول بها: "أنا أحبك،ولكن أحتاج أن أحمي راحتي النفسية."
أمثلة عن الحدود الصحية:

- رفض الحديث السلبي المتكرر.
- عدم الرد على الرسائل في أوقات الراحة.
- الابتعاد عن شخص يستهزئ بك باسم المزاح.
- عدم مشاركة أسرارك مع من يستخف بها.

4-أمثلة من حياة المشاهير:

-سيلينا غوميز:

بعد علاقتها المتوترة مع جاستن بيير، اتخذت قراراً بالابتعاد، وصرّحت أنها اختارت حب الذات أولاً.
"أحياناً، الابتعاد هو أقوى تعبير عن الحب لنفسك."

-أوبرا وينفري:

نشأت في بيئة صعبة وعلاقات مؤذية، لكنها حدّدت من يدخل حياتها ومن يُستثنى.
"أنت مسؤولة عن الطاقة التي تسمح لها بدخول حياتك."

-تايلور سوفيت:

كانت ترد على النقد والدراما، لكنها اختارت السلام الداخلي، وركّزت على من يدعمها بصدق.

5-كيف نتعامل مع العلاقات السامة؟

-راقبي كيف تشعرين بعد اللقاء بالشخص، لا خلاله.

إذا شعرت بالاستنزاف، فهذا مؤشر خطر.

-فلا تحاولي إصلاح الجميع.

بعض الأشخاص لا يتغيرون إلا إذا قرروا ذلك بأنفسهم.

-امنحي نفسك الإذن بالابتعاد.

الابتعاد ليس قطيعة، بل شفاء.

6-خطوات لبناء شبكة علاقات داعمة:

1- ابحثي عن الدفاء لا الضجيج: من يسمعك بصدق خير ممن يملأ الفراغ بالكلام.

2- كوّني دائرة صغيرة صادقة: الجودة أهم من العدد.

3- كوني أنت كما أنت: العلاقات التي تتطلب التمثيل ليست حقيقية.

7- تمرين عملي: خريطة العلاقات:

ارسمي دائرة تمثّلين فيها نفسك. ثم ارسمي الدوائر القريبة منك:
- من يشعرك بالراحة؟

- من يتعبك أو يستهلك طاقتك؟

- من يساعدك على التطور؟

- من يحدّك أو يستهزئ بك؟

قومي بمراجعة هذه الخريطة كل 3 أشهر. حرّكي بعض الأشخاص إلى دوائر أبعد أو أقرب... بحسب أثرهم عليك.

خاتمة الفصل التاسع:

العلاقات لا تُقاس بالمدة، بل بالعمق.

وأنتِ تستحقين أن تُحيطي نفسك بأشخاص يحبونك دون

شروط، يُشبهون الضوء لا الظلال.

"العلاقة الصحية تبدأ عندما تحبين نفسك بما يكفي لتقولي: هذا لا يناسبني."

الفصل العاشر:

التحرر من الماضي والتصالح مع الطفولة

1-الماضي ليس سجنًا:

نحن جميعاً نحمل ذكريات وأحداثاً من الماضي. بعضها جميل، لكنه أحياناً مليء بالندوب، الصدمات، التجاهل، أو الألم. لكن... الماضي لا يجب أن يُقيد حاضرك ولا مستقبلك.

"الطفل الذي في داخلك لا يطلبك أن تعود، بل أن تسمعه"

2-كيف يؤثر الماضي علينا؟

- ردود أفعال مفرطة على مواقف بسيطة.
- خوف مبالغ فيه من الرفض أو الفشل.
- نقد داخلي قاس لا يُسكت.
- بحث دائم عن رضا الآخرين: كل ذلك قد يكون صدى لطفولة لم يُحتضن فيها شعورنا، أو لم نجد فيها من يُصغي لنا.

3-أمثلة ملهمة من مشاهير تحرروا من ماضيهم:

-أوبرا وينفري :

عانت من فقر مدقع، اعتداءات جسدية ونفسية، وشعور بالوحدة منذ طفولتها. لكنها لم تتوقف عند تلك المرحلة بل اختارت أن تحول ألمها إلى رسالة.

"كان عليّ أن أربي نفسي بنفسي، واليوم أربي الآخرين بحُب"

-تايلور بيرري:

نشأ وسط عنف منزلي وجسدي شديد. لجأ إلى الكتابة ليهرب من قسوته، فصنع عالمه، وأصبح واحداً من أنجح المنتجين في العالم.

ديمي لوفاتو:

عانت من اضطرابات نفسية بسبب بيئة غير مستقرة في طفولتها. خاضت رحلة علاج طويلة، واليوم تنادي بأهمية الوعي العاطفي والشفاء الداخلي.

4- خطوات عملية للتحرر من الماضي:

1- اعتراف لا إنكار: تقبل أن طفلك الداخلي قد تألم. لا تنكر ذلك، ولا تبرره، بل قل: "لقد كنت صغيراً جداً على كل ما مررت به، وأستحق أن أحتضن."

2- ارسم صورة لطفلك: تخيل نفسك طفل في السادسة أو السابعة من عمرك، كيف كنت تشعر؟، ماذا كنت تحتاج؟، اكتب لذلك الطفل رسالة: "أعدك أن أحملك الآن، سأكون الحضان الذي لم تجده."

3- لا تبرر ألمك، اشرحه: بدلاً من قول: "الكل مرّ بتجارب صعبة"

"قل: "أنا أستحق شفاءً من تجاربي، حتى إن كانت شائعة."

4-مارس طقوس الشفاء البسيطة:

-تحدث لنفسك أمام المرآة بكلمات حب.

-اكتب يومياتك بتلقائية.

-خذ نفساً عميقاً كل صباح وقل: " أنا أستحق السلام."

5-تمرين عملي:الرسالة للذات الصغيرة.

-اكتب رسالة من "نفسك اليوم" إلى "نفسك الصغيرة".

-اعتذر لها إن كنت قسوت عليها بنقدك لنفسك.

-أخبرها أنك الآن قادر على حمايتها.

-عدها بأنكما ستبدآن من جديد.

اكتب هذه الرسالة بيدك،وضعها في مكان آمن.كلما شعرت بالألم
عد إليها.

6-آيات وأحاديث تُلهم الشفاء:

قال الله تعالى: "وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا و أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ"

(سورة آل عمران:الآية139).

وقال تعالى أيضاً: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا

بِأَنفُسِهِمْ"(سورة الرعد:الآية11).

الفصل العاشر:

التحرر من الماضي والتصالح مع الطفولة.

1-الماضي ليس سجنًا:

نحن جميعاً نحمل ذكريات وأحداثاً من الماضي. بعضها جميل، لكنه أحياناً مليء بالندوب، الصدمات، التجاهل، أو الألم. لكن...الماضي لا يجب أن يُقيد حاضرك ولا مستقبلك.

"الطفلة التي في داخلك لا تطلبك أن تعودى، بل أن تسمعها."

2-كيف يؤثر الماضي علينا؟

- ردود أفعال مفرطة على مواقف بسيطة.
- خوف مبالغ فيه من الرفض أو الفشل.
- نقد داخلي قاس لا يسكت.
- بحث دائم عن رضا الآخرين:كل ذلك قد يكون صدى لطفولة لم يُحتضن فيها شعورنا، أو لم نجد فيها من يُصغي لنا.

3-أمثلة ملهمة من مشاهير تحرروا من ماضيهم:

-أوبرا وينفري:

عانت من فقر مدقع، اعتداءات جسدية ونفسية، وشعور بالوحدة منذ طفولتها. لكنها لم تتوقف عند تلك المرحلة، بل اختارت أن تحول ألمها إلى رسالة.

"كان عليّ أن اربي نفسي،واليوم أربي الآخرين بحُب"

-تايلور بيرري:

نشأ وسط عنف منزلي وجسدي شديد.لجأ إلى الكتابة ليهرب من قسوته،فصنع عالمه،وأصبح واحداً من أنجح المنتجين في العالم.

-ديمي لوفاتو:

عانت من اضطرابات نفسية بسبب بيئة غير مستقرة في طفولتها.خاضت رحلة علاج طويلة،واليوم تنادي بأهمية الوعي العاطفي والشفاء الداخلي.

4-خطوات عملية للتحرر من الماضي:

1-اعتراف لا إنكار:

تقبلي أن طفلتك الداخلية قد تألمت.لا تنكري ذلك،ولا تبرريه،بل قولي:"لقد كنت صغيرة جداً على كل ما مرتت به،وأستحق أن أُحتضن"

2-ارسمي صورة لطفلتك:

تخيلي نفسك في عمر 6أو7سنوات.

-كيف كانت تشعر؟

-ماذا كانت تحتاج؟

-اكتبي لها رسالة:"أعدك أن أحملك الآن،سأكون الحضان الذي لم تجديه."

3-لا تبرري ألمك،اشرحيه:

بدلاً من قول: "الكل مرّ بتجارب صعبة"، قل: "أنا أستحق شفاءً من تجاربي، حتى إن كانت شائعة."

4-مارسي طقوس الشفاء البسيطة:

-تحدثي لنفسك أمام المرآة بكلمات حب.

-اكتبي يومياتك بتلقائية.

-خذي نفساً عميقاً كل صباح وقل: "أنا أستحق السلام."

5-تمرين عملي: الرسالة للذات الصغيرة.

اكتبي رسالة من "نفسك اليوم" إلى "نفسك الصغيرة"

-اعتذري لها إن كنت قسوت عليها بنقدك لنفسك.

-أخبريها أنك الآن قادرة على حمايتها.

-واعديها بأنكما ستبدآن من جديد.

اكتبي هذه الرسالة بيدك، وضعيها في مكان آمن. كلما شعرت

بالألم، عودي إليها.

خاتمة الفصل العاشر:

أنت لست ما حدث لك...

أنت من تختارين ماذا تريدين أن تصبحي بعد...

كل لحظة وعي هي خطوة نحو الحرية.

وكل قطرة دمة تطهر جرحاً لم يشف.

"تصالحي مع ماضيك... لتعيشي حاضرك... وتصنعي مستقبلك."

الفصل الحادي عشر:

قوة الامتتان وتغيير منظور الحياة.

1- ما هو الامتتان؟

الامتتان ليس فقط أن تقول "الحمد لله" عندما تسير الأمور كما تحب، بل هو فنّ ملاحظة النعم حتى في التفاصيل الصغيرة، ورؤية النور وسط العتمة.
"الامتتان لا يغيّر الموقف، بل يغيرك أنت فتغير كل شيء."

2- كيف يغير الامتتان نظرتك للحياة:

- يحوّل تركيزك من النقص إلى الوفرة.
- يمنحك راحة داخلية مهما كانت الظروف.
- يزيد الشعور بالسعادة والرضا.

-يقلل من القلق والضغط النفسي.

-يقوّي العلاقات ويعمّقها.

3- الامتتان لا يعنى تجاهل الألم:

لا يعني أن تبتسمي وسط الجراح وتنكري ألمك، بل أن تقولِي: "أنا أتألم لكنني أرى أيضاً نعماً تستحق أن أقدرها."

إنه التوازن بين الشعور بالحزن...والوعي بوجود الضوء.

4- أمثلة من حياة مشاهير مارسوا الامتتان:

-جيم كاري:

رغم الفقر المدقع في طفولته، كتب لنفسه شيكاً بمليون دولار وشكره كأنه حقيقة.

اليوم هو من أشهر ممثلي الكوميديا، ويمارس الامتتان كطقس يومي.

-نيك فيوتتش:

ولد دون أطراف، لكنه قال:

"اخترت أن أكون ممتناً لأن لي قلباً ينبض وعقلاً يُفكر."

-مايا أنجيلو:

قالت بعد تجربة مؤلمة :

الامتتان جعلني أرقص حتى في الظلمة ،وأكتب حتى من وسط الرماد."

5-كيف نمارس الامتتان عملياً؟

1-دفتر الامتتان اليومي:

كل مساء، اكتبى 3 أشياء أنت ممتنة لها في يومك. مهما كانت بسيطة: كوب شاي دافئ، لحظة هدوء، ضحكة، شمس مشرقة...

2- التأمل مع الامتنان:

اجلسي بهدوء، أغمضي عينيك، وركزي على شيء واحد تشعرين بالامتنان لأجله، تنفسي بعمق وكرّري:
"أنا ممتنة، أنا آمنة، أنا محاطة بالنعم."

3- رسائل الامتنان:

اكتبى رسائل قصيرة لأشخاص تركوا أثراً طيباً في حياتك. حتى إن لم ترسلها، يكفي أن تكتبها لتشعري بالامتنان يتدفق داخلك.

6- تمرين عملي: خريطة النعم.

ارسمي دائرة تمثّلين فيها نفسك، ثم ارسمي خطوطاً متفرعة:
- أشخاص تحبينهم.

- قدرات تملكينها.

- أشياء تملكينها.

- أماكن تشعرين فيها بالراحة.

- تجارب جعلتك أقوى رغم ألمها.

احتفظي بهذه الورقة... وارجعي لها كلما شعرت

خاتمة الفصل الحادي عشر:

الامتحان لا يصنع معجزات في الخارج فقط، بل يصنع سلاماً
داخلياً يجعلك ترين الحياة بمنظور مختلف.
هو مفتاح التغيير...والشفاء...والنمو.
"في كل يوم شيء يستحق الامتحان...فقط افتحي عينيك
وقلبك."

الفصل الثاني عشر:

التحكم في التفكير وتجاوز القلق.

1-العقل...بينك وبين نفسك:

العقل ليس عدوك، قد يكون متعباً حين لا نتحكم فيه. الأفكار السلبية المتكررة مثل موجات لا تنتهي "ليست المشكلة في التفكير... بل في تصديق كل ما نفكر فيه."

2- كيف تنشأ الأفكار المقلقة:

- تجارب مؤلمة في الطفولة.
- توقعات سلبية من الآخرين.
- نقد داخلي متكرر.
- خوف من المستقبل أو الفشل.
- بيئة سامة أو ضغوط يومية.
- كل ذلك يغذي "القلق"، وكأنه فيلم رعب لا يتوقف في أذهاننا.

3- دوامة القلق: كيف نخرج منها؟

- القلق دائماً ما يبدأ بسيناريو داخلي:
- "ماذا لو لم أنجح؟ ماذا لو خسرت؟ ماذا لو ضاعت الفرصة؟"، ثم يتحول إلى شعور ثقيل... ثم إلى ضغط جسدي (صداع، ضيق، توتر).
- لكن إليك الحقيقة:

القلق مجرد قصة وهمية... ترويها لنفسك وتصدقها.

4- طرق عملية للتحكم في التفكير والقلق:

1- تمرين "التوقف والتغيير":

كلما راودك تفكير سلبي، قل في داخلك: "توقف"

ثم استبدله بفكرة أخرى:

بدل "سأفشل" — "سأبذل جهدي والله لن يضيع تعبى."

2- تقنية 5/5/5:

عندما تشعر بالقلق، اسأل نفسك:

هل سيهم هذا الشيء بعد 5 دقائق؟

بعد 5 أيام؟

بعد 5 سنوات؟

غالباً ستدرك أن معظم مخاوفك مؤقتة.

3- العقل كمذيع: بدّل التردد.

كما نغير قناة إذاعة مزعجة، بدّل موجة أفكارك حين تصبح سامة.

اختر الاستماع لما يرفعك لا لما يحبطك.

4- مشاهير حاربوا أفكارهم ونجحوا:

-إيما واتسون:

رغم شهرتها المبكرة، عانت من القلق والضغط، لكنها قالت:

"تعلمت أن أوقف ذهني حين يتحدث ضدي."

-ألبرت أينشتاين:

قال:

"مشكلة العقل البشري أنه يعيد تشغيل نفس الفكرة مراراً... إلا إذا

أوقفته."

-محمد علي كلاي:

قال:

"كل مرة شعرت أنني لن أقدر، قلت: وما المشكلة؟ سأحاول رغم ذلك."

6-تمرين عملي: "مفكرة الأفكار"

احمل دفترًا صغيراً كل يوم بتسجيل أفكارك صباحاً ومساءً:

-ما هي الفكرة؟

-كيف شعرت معها؟

-هل كانت مفيدة؟ منطقية؟ أم مشوهة؟

ثم اكتب الرد العقلاني عليها.

مثال:

فكرة: سأفشل في الامتحان.

شعور: قلق وخوف.

الرد: درست وسأكمل الاستعداد، الله لا يضيع تعب أحد.

خاتمة الفصل الثاني عشر:

أنت لست أفكارك.

أنت من تملك القدرة على إعادة تشكيلها، تهذيبها، وتحويلها من

مصدر ضعف إلى مصدر وعي.

اختر أن تكون مراقب لعقلك... لا رهينة له.

"الأفكار مثل الغيوم... دعها تمر، لا تسكنها."

الفصل الثالث عشر:

قوة العلاقات الصحية وأثرها في النفس.

1- هل نختار من نحب؟

نحن لا نختار العائلة التي نولد فيها، لكننا نملك حق اختيار من نسمح لهم بالبقاء قرب قلوبنا. والعلاقات الصحية لا تعني الكمال، بل الصدق، الاحترام، والراحة النفسية.

"القرب لا يُقاس بالمسافة ... بل بالأمان."

2- العلاقة الصحية: ما ملامحها؟

- تشعر معها أنك مقبول كما أنت.
- يمكنك التعبير عن رأيك دون خوف.
- تحفزك على التقدم لا التراجع.

-تُشعرك بالراحة لا بالاستنزاف.

تقوم على الاحترام المتبادل.

"إنها علاقة تنمو بك... لا تأكلك."

3-كيف تؤثر العلاقات في نموك النفسي؟

-شجاعة+ثقة+دعم=علاقة صحية

-جلد ذات+توتر+شك=علاقة مؤذية

عندما تكون محاط بمن يفهمك ويقدرك، ترتفع طاقتك، ويتضاعف إبداعك، وتصبحين أكثر توازناً.

4-أمثلة من الحياة الواقعية:

-أوبرا وينفري:

تحدثت مراراً عن تأثير صديقتها "غايل" التي كانت بجانبها في كل المراحل.

"وجود من يفهمك بصمت هو هدية لا تقدر بثمن."

-محمد صلاح:

أكد في مقابلات أن دعم أسرته وزوجته كان العامل النفسي الأهم في ثباته وتقدمه.

-الأميرة ديانا:

رغم شهرتها، كانت تبحث عن علاقة صادقة...وقالت:

"العلاقات الحقيقية تمنحك الحرية لا القيد."

5-كيف تحمي نفسك من العلاقات المؤذية؟

1- راقب الإشارات:

- هل تشعر بالإجهاد بعد اللقاء؟

- هل يُقلل من شأنك؟

- هل يجعلك تشك في نفسك؟

← هذه إشارات خطر.

2- ضع الحدود بوضوح:

يحق لك أن تقول: "أنا لا أقبل هذه الطريقة."

الوضوح هو أساس الاحترام.

3- انسحب بسلام حين يتكرر الأذى:

الانسحاب ليس ضعفاً... بل احتراماً لنفسك.

6- تمرين عملي: دائرة العلاقات.

ارسم دوائر ثلاثية ، وضع داخلها:

- الدائرة الأولى (الداخلية): من يمنحك الأمان والدعم.

- الدائرة الثانية: علاقات سطحية أو متقطعة.

- الدائرة الثالثة: علاقات ساهمة أو مراهرة.

ثم اسأل نفسك:

هل من الدائر الداخلية يستحقون البقاء؟

هل آن الألوان لإعادة التوازن؟

خاتمة الفصل الثالث عشر:

اختر من تحيط به قلبك.

فمن حولك إما يرفعك أو يكسرك، يضيء داخلك أو يطفئك.
لا تبخل على نفسك بعلاقات تشبه روحك، وتمنحك الأمان.
"القلوب تثبت حيث تجد الدفاء... لا حيث يطلب منها التحمل"

الفصل الرابع عشر:

كسر القيود الداخلية.

1- ما هي القيود النفسية؟

ليست القيود دائماً سلاسل ترى بالعين، بل هي تلك الأفكار التي تقول لنا:

-أنا لست جيداً بما يكفي.

-النجاح ليس لي.

-سأفشل كما فشلت سابقاً.

-لن أغير أبداً.

هذه العبارات المتكررة تخلق جداراً وهمياً بينك وبين الحياة التي تستحقها.

"الخوف ليس السجن... بل المفتاح الضائع في جيبك دون أن تعلم."

2- من أين جاءت هذه القيود؟

-كلمات جارحة قيلت لك في الطفولة.

-مقارنات مستمرة مع الآخرين.

-مجتمع يُحب التصنيف والإحباط.

-نقد ذاتي مبالغ فيه.

لكن ما بدأ من الخارج... لا يجب أن يستمر في داخلك.

3- كيف نكتشف قيودنا؟

اطرح على نفسك الأسئلة التالية:

-ما هي الفكرة السلبية التي أكررها باستمرار؟

-هل هناك صوت داخلي يُحبطني أكثر من أي أحد؟

- ما الذي يمنعني من المحاولة؟
- هل خوفي حقيقي أم متخيّل؟
- الوعي هو أول مفتاح للتحرر.

4-أمثلة من الواقع:

1-عبد الرحمان الأبنودي:

كان طفلاً من قرية بسيطة، قيل له إن الأدب والشعر "لأبناء المدن فقط"، لكنه تجاوز ذلك وترك أثراً لا يُنسى في الشعر العربي.

2-نوال السعداوي:

رفضت أن تُصنف كامرأة ضعيفة، قاومت القيود المجتمعية والفكرية، وقالت:

"أخطر سجن هو الذي نعيش فيه ونحن نظن أننا أحرار."

4-تمرين عملي :كسر القيود

اكتب ثلاث جمل سلبية تؤمن بها سراً. ثم اقلبها إلى جمل مضادة منطقية:

الفكرة السلبية	الفكرة البديلة
لن أنجح.	أتعلم وأحاول، وهذا نجاح بحد ذاته.
لا أحد يحبني	نا أستحق الحب والقبول، وسأبدأ من نفسي.
أنا خائفة من التغيير	لتغيير ليس خطراً بل فرصة للنمو

كرر هذه العبارات يومياً بصوت مسموع...العقل يصدق ما يسمعه كثيراً.

خاتمة الفصل الرابع عشر:

كل قيد بدا لك حقيقياً، هو مجرد ظل... لا أصل له. ابدأ بتفكيك
الفكرة، ستجد نفسك أخف، أصفى، وأقوى.
"ليس عليك أن تهزم القيود كلها اليوم... يكفي أن تكسر أول قيد."

الفصل الخامس عشر:

التسامح مع الذات والآخرين.

1- ماذا يعني التسامح:

التسامح ليس ضعفاً، ولا تنازلاً، بل هو حرية.
-مع الذات: أن تتقبل أخطاءك، وتغفر لنفسك لحظات الضعف.
-مع الآخرين: أن تقرّ بأن البشر يخطئون، وتقرر أن لا تكون سجينهم.
"التسامح هو أن تفتح النافذة لنفسك قبل أن تفتحها للآخرين."

2- لماذا يصعب علينا التسامح؟

-لأننا نحمل أنفسنا ذنباً طويلاً الأمد.

- أو نربط الكرامة بالانتقام .
- أو نظن أن التسامح يمنح الآخر فرصة لإيذائنا من جديد.
- لكن الحقيقة:

"التسامح لا يُبْرِى الآخرين بقدر ما يُحرِّرك أنت."

3-كيف أتصالح مع نفسي؟

1-تقبل الماضي دون إنكار:

كل زلة وكل خطأ كنت فيها إنسان تتعلم...
لست النسخة القديمة منك، لكنك نتاج نضجها.

2- توقف عن جلد الذات:

اسأل نفسك دائماً:
هل أعاتب نفسي لتتطور؟ أم لأبقى عالقة في اللوم؟
التطور لا ينمو في بيئة قاسية.

3-سامح ذاتك بصوت مسموع:

قل:

"أغفر لنفسي ما فعلت حين لم أكن أعلم أفضل.
واليوم ،أختار أن أتعلم."

4-أمثلة من الواقع:

1-مهاتما غاندي:

حمل رسالة التسامح حتى مع المحتلين ،قائلاً:
"العين بالعين تجعل العالم أعمى"

2-مالكوم إكس:

تغيّر من الغضب على السلام، وسامح كل من خذله حين قرر أن يعيش بسلام داخلي.

3-نيلسون مانديلا:

بعد 27 سنة في السجن، خرج ليقود بلده نحو المصالحة وقال: "عندما خرجت من السجن، أدركت أنني إن لم أترك أحقادي خلفي، سأبقى سجيناً."

5-تمرين عملي:رسالة التسامح:

اكتب الآن:

-رسالة غفران لنفسك.

-ورسالة تسامح لشخص آذاك (لن ترسلها، فقط لتحرري نفسك).
مثال:

"أعلم أنك لم تكن دائماً قوياً... لكنك حاولت، وسامحتك واليوم أبدأ معك من جديد."

خاتمة الفصل الخامس عشر:

التسامح لا يعني أن ما حدث كان عادياً... بل يعني أنك أقوى من أن تُحبسي في دائرة الألم.

"اغفري ، لا لأنهم يستحقون... بل لأنك تستحقين السلام."

خاتمة الكتاب:

ها نحن نصل إلى نهاية الرحلة ،
رحلة بدأت بالسؤال: "من أنا؟ ولماذا
أشعر بكل هذا الثقل؟"
وانتهت بإجابة صادقة: "أنا إنسان
أستحق السلام ، وقد بدأت أتحرك."
لا أحد يملك مفتاحك سواك ،
ولا أحد يستطيع أن يداويك ما لم تختار
أن تداوي ذاتك أولاً.
لقد مررت بين فصول كشفت فيها الجروح
وسميت فيها المخاوف، وتعلمت كيف تعد
بناءً نفسك ، خطوة بخطوة .
كل عقدة تفككت، وكل فكرة سلبية تم
استبدالها ، هي انتصار...
وكل مرة شعرت فيها بالضعف ، ثم أكملت
القراءة كانت تمريناً على الصبر
والشفاء .

تذكر دوماً أن التحرر ليس حدثاً
قد تعود بعض الآلام أحياناً، وقد تضعف
العزيمة أحياناً... لكن الفرق الآن؟
أنت تعرف الطريق وتملك الأدوات
أنا فخور بك،

ليس لأنك وصلت لنهاية الكتاب...
بل لأنك اخترت أن لا تبقى سجين أفكار
لم تخلقها.

حرر قلبك، وعقلك، وروحك...
واختر كل يوم أن تعيش كأنك ولدت من
جديد.

-

