الفهرس

كتاب حب الذات للمراهقين

الموضوع رقم الصفحة

المقدمة 2

أهمية الكتاب والفئة المستهدفة 3

الفصل الأول: ما هي المشاعر؟ 4

الفصل الثاني: ما هي مشاعري؟ 8

الفصل الثالث: كيف أتعامل مع مشاعري؟ 12

الفصل الرابع: شعور الذنب 16

الفصل الخامس: شعور الإحباط 21

الفصل السادس: شعور الفشل 25

الفصل السابع: شعور النبذ 29

الفصل الثامن: شعور الجرح (العاطفي / النفسي) 34

الفصل التاسع: المشاعر السلبية (الخوف – الغضب – الحسد) 38

الفصل العاشر: التحكم بالمشاعر وإدارتها 42

الفصل الحادي عشر: طلب المساعدة وبناء الدوائر الآمنة 46

الفصل الثاني عشر : أحبك نفسي... كيف أقولها بصدق؟ 49

الفصل الثالث عشر: حب الذات – المعنى الحقيقي بعيدًا عن الغرور 53

الفصل الرابع عشر: كيف أحب نفسي؟ خطوات عملية 58

الفصل الخامس عشر: لماذا أحب نفسي؟ اكتشاف القيمة الذاتية 63

الفصل السادس عشر: الاهتمام بالنفس – جسدي وقتي مشاعري 67

الفصل السابع عشر: الحدود الشخصية – أنا مش متاح للجميع 71

الخاتمة – من المشاعر... إلى حب الذات 76

المراجع والمصادر بتنسيق:(APA) 78

المقدمة

كتاب حب الذات للمراهقين

هل سبق وشعرت أنك مش فاهم نفسك؟
مرة تكون فرحان بدون سبب ومرة تبكي فجأة ومرة تنفجر من كلمة بسيطة؟
هل شعرت إنك مختلف... بس مش قادر تشرح إزاي؟
أو حاسس إن جوّاك عالم كبير... محدش شايفه غيرك؟

لو قلت أيوه لأي من دول...
فأهلاً بك
أنت وصلت للمكان الصح.

هذا الكتاب مش جمل محفوظة...
ولا نصائح مملة...
ولا حد بيحاول يغيّرك.

ده كتابك.
بيحكي عنك...
عن مشاعرك اللي لخبطة وأفكارك اللي بتجري وقلبك اللي محتاج يسمع أنت بخير... زي ما أنت.

هنا هتقرأ كلام يطبطب...
وتتعلم من قصص بتحصل فعلاً...
وتنفّذ تمارين بسيطة... تساعدك تكتشف نفسك وتتصالح معاها.

كل فصل من فصوله هو خطوة جديدة في رحلتك.
مش بس عشان تفهم مشاعرك
بل عشان تبدأ تحبها حتى لما تكون متعبة.
وتحب نفسك... بكل تفاصيلها.

أنت مش لوحدك...
وكل حاجة بتحس بيها لها معنى.
إحنا هنا عشان نكتشف المعنى ده سوا.

هل أنت جاهز تبدأ الرحلة؟
افتح الصفحة اللي بعدها... وخلي قلبك يسبقك.

أهمية الكتاب والفئة المستهدفة

في وقت بيتغير فيه كل شيء بسرعة...
مواقع وصور وتحديات وكلام كتير من كل ناحية...
في وقت الكل بيتكلم... بس قليل اللي بيسمع.

المراهق مش ناقص كلام...
هو محتاج **مساحة آمنة يفهم فيها نفسه.**

عشان كده اتكتب الكتاب ده.

مش عشان نعلّمه إزاي يكون نسخة مثالية...
بل عشان نقول له:
حب ذاتك زي ما هي... وافهم مشاعرك قبل ما ترفضها.

الكتاب ده مهم... لأنه:

- بيحكي للمراهق بلغته بأسلوبه من غير تعقيد.
- بيعرفه إن المشاعر مش عيب... وإنه طبيعي يتوه أوقات ويحتار أوقات ويخاف أوقات.
- بيقدم تمارين حقيقية مش محفوظات.
- بيساعده يمشي جوه نفسه... من غير ما يضيع.

الفئة اللي بنخاطبها؟
من 12 لـ 18 سنة.
بس في الحقيقة... إحنا بنخاطب **القلب اللي جوّاهم.**

المراهق اللي بيضحك قدام الناس... ويكتم وجعه.
اللي بيتكلم كتير على الموبايل... وساكت جوا بيته.
اللي بيقارن نفسه بكل صورة... وناسي جماله الخاص.

هدفنا مش نغيّره...
هدفنا نخليه يشوف نفسه بعيون صافية
ويفهم إن اللي جواه له معنى له قيمة وله صوت يستحق يُسمع.

كل مراهق جوّاه بطل صغير...
محتاج بس حد يصدقه ويدله على الطريق.

الفصل الأول: ما هي المشاعر؟

مقدمة وجدانية

في لحظة ما قد تجلس وحدك دون أن تنطق لكن قلبك يصرخ:
لماذا أشعر بهذا؟ هل أنا بخير؟
المشاعر مثل الموج أحيانًا هادئة وأحيانًا عاتية.
لكن الأهم من الموج... أن تتعلم كيف تبحر فيه لا أن تغرق.

كل واحد فينا لديه عالم داخلي مليء بالأحاسيس التي لا تُرى
لكنها تُشعر وتؤلم وتُفرح وتُقلق... بل أحيانًا تغيّر يومك بالكامل بكلمة واحدة أو نظرة عابرة.

في هذا الفصل سنتعلم معًا كيف نفهم هذه المشاعر التي تعيش بداخلنا
كيف نُعطيها أسماء ونمنحها ألوانًا ونتقبلها بدلاً من تجاهلها.

لأن أول خطوة لفهم ذاتك...
هي أن **تصادق مشاعرك.**

ما هي المشاعر؟

المشاعر ليست مجرد كلمات مثل: فرح أو غضب أو خوف أو قلق.
بل هي إشارات داخلية تخبرك بأن شيئًا ما يحدث في عالمك وتدعوك لتنتبه.

- الغضب: قد يعني أن أحدهم تعدى على حدودك.
- الحزن: قد يشير إلى أنك فقدت شيئًا تحبه.
- الفرح: يخبرك أنك تفعل شيئًا يليق بك.
- الخوف: ربما تحتاج حماية... وربما تحتاج شجاعة.

كل شعور يحمل رسالة... ومن لا يصغي لرسالته يضيع.

قصة وجدانية | كريم والمشاعر الصامتة

كريم 14 سنة.
عاد من المدرسة دخل غرفته أغلق الباب.
أمه نادته لتناول الغداء لكنه لم يرد. لم يكن غاضبًا ولا مريضًا... فقط **صامت**.

هو لا يعرف كيف يقول:
أنا حزين لأن صديقي تغيّب فجأة دون أن يخبرني.
هو فقط شعر بثقل في صدره ورغبة في العزلة.

هل مررت بهذا من قبل؟
هل شعرت بشيء داخلك... ولم تجد له اسمًا أو مخرجًا؟
أنت لست وحدك. لكنك ستتعلم الآن كيف تتعامل.

تمرين 2: وجوه المشاعر

ارسم على الورقة أربعة وجوه تعبّر عن:

- الفرح
- الحزن
- الغضب
- الخوف

ثم أجب على الأسئلة التالية لكل شعور:

متى شعرت بهذا الشعور؟

.....

.....

من كان معك وقتها؟

.....

.....

ماذا كنت تحتاج فعلاً؟ (كلمة؟ حضن؟ وقت؟ صمت؟)

.....

.....

ماذا تمنيت أن يحدث بدلًا من ما حدث؟

.....

.....

كيف أعرف ما أشعر به؟

أحيانًا لا نفهم أنفسنا. نشعر بشيء... لكن لا نعرف اسمه.
المشاعر ليست مادة تُدرّس لكنها مهارة تُدرّب.
والخطوة الأولى أن **تنتبه لما تشعر به**.

هل لاحظت أنك قد تشعر بالحزن... لكنك تقول أنا متعب؟
أو تشعر بالغيرة... لكنك تقول أنا مش مرتاح؟
ابدأ بتسمية مشاعرك بدقة فالتسمية تُحرر.

تمرين 3: دفتر المشاعر

خصّص دفترًا كل يوم مساء أجب عن:

1. ما أبرز شعور شعرت به اليوم؟
2. في أي موقف حدث؟
3. كيف تصرفت؟
4. ماذا كنت تحتاج؟
5. هل تكرر هذا الشعور من قبل؟ متى؟

مع الوقت ستتعرف على نفسك كأنك تقرأ قصة حياة كتبها قلبك.

قصة نهى... والغيرة التي كانت خوفًا

نهى فتاة في الثالثة عشرة كانت تظن أن مشاعر الغيرة شيء سيء ومُحرج.
كانت تغضب عندما ترى صديقتها تتحدث مع غيرها وتشعر بالتوتر والغضب.

لكنها حين بدأت في كتابة دفتر مشاعرها اكتشفت شيئًا عميقًا:
لم تكن غاضبة بل **خائفة من أن تفقد صديقتها**.
وعندما فهمت ذلك استطاعت أن تتحدث معها بصراحة وعادت علاقتهما أقوى.

الرسالة؟
كل شعور يخفي تحته شيء ثمين... افهمه ستفهم نفسك أكثر.

لماذا من المهم أن نفهم مشاعرنا؟

- لأن المشاعر **بوصلتك الداخلية**.
- لأنها تمنحك إشارات عن نفسك والناس والحياة.
- لأنها تساعدك على اتخاذ قرارات أوضح.

من يفهم مشاعره... يحمي نفسه ويقوّي قلبه ويعيش بوعي.

تمرين 4: رسالة من شعوري إليّ

تخيّل أن واحدًا من مشاعرك يتحدث إليك الآن كأنه صديق قديم يحمل لك رسالة.

اختر شعورًا قويًا مررت به مؤخرًا (فرح حزن قلق غضب خجل...).

ثم أجب كتابة على هذه الأسئلة:

1. ما اسم هذا الشعور؟
2. متى شعرت به آخر مرة؟
3. ماذا لو كان هذا الشعور يستطيع أن يكتب لك رسالة؟
4. ماذا سيقول لك؟
5. ما الذي يريدك أن تفهمه عنه؟
6. هل يخبرك بشيء عن نفسك؟ عن الآخرين؟ عن الحياة؟

✍أكتب رسالة من هذا الشعور إليك (بأسلوب حواري):

مرحبًا أنا شعورك بـ.....

أنا أزورك عندما.....

لا أحاول أن أؤذيك بل أريد أن أقول لك.....

أتمنى أن تستمع لي لا أن تخاف مني.

أنا جزء منك لكنك أقوى مني دائمًا.

خاتمة الفصل الأول

أن تشعر... يعني أنك حيّ.
وأن تفهم ما تشعر... يعني أنك تنضج.
وأن تُحسن التعبير عن مشاعرك... يعني أنك تصبح أقرب لنفسك.

في الفصول القادمة سنقترب أكثر من مشاعر محددة:
كالإحباط والفشل والذنب والنُبذ والغضب والشفاء...
وسنكتشف معًا كيف نعيشها... ونرتقي بها.

اقتباس ختامي:

لا توجد مشاعر جيدة أو سيئة... بل مشاعر تنتظر أن نفهمها.
—حكمة عميقة

الفصل الثاني:ما هي مشاعري؟

مقدمة وجدانية

هل حدث أن نظرت في المرآة وشعرت أن هناك شيئًا بداخلك... لا تعرف كيف تعبّر عنه؟
هل بكيت فجأة دون أن تعرف السبب؟ أو ضحكت كثيرًا رغم أنك كنت منزعجًا قبل دقائق؟
كل هذه ليست تصرفات غريبة كما قد يظن البعض...
بل هي **مشاعر مختلطة تبحث عن من يفهمها.**

المشاعر ليست مجرد كلمات في القاموس...
بل هي موجات داخلنا. بعضها نعرفه وبعضها نتجاهله وبعضها يصرخ حتى نسمعه.
في هذا الفصل سنتعلّم كيف نقترب من أنفسنا أكثر
كيف نكتشف ما نشعر به فعلًا وكيف نعبّر عنه بذكاء وصدق.

أنا لا أفهم ما أشعر به!

المشكلة الكبرى التي يواجهها أغلب المراهقين ليست أنهم لا يشعرون...
بل أنهم **يشعرون كثيرًا جدًا** لكنهم لا يفهمون كيف يسمّون هذه المشاعر.

قد تستيقظ وتشعر بثقل في قلبك...
فتظن أنك متعب بينما أنت **قلق** من شيء ما.
أو تنفجر غضبًا في وجه أخيك بينما أنت في الحقيقة **تشعر بالحزن** لأن صديقك لم يرد على رسائلك.

هل هذا يعني أنني متناقض؟ لا. بل يعني أنك إنسان... والمشاعر البشرية مركّبة.

قصة لينا... وتراكم المشاعر الصامتة

لينا فتاة في 15 من عمرها كانت تقول دائمًا: أنا لا أبكي.
لكن في يوم ما وبعد خلاف صغير مع والدتها أجهشت بالبكاء بشكل مفاجئ.

لم تكن المشكلة في الحوار مع أمها...
بل في **تراكم مشاعر كثيرة لم تُفهم أو تُعبّر عنها.**

- تجاهل من صديقة.
- ضغط امتحانات.
- شعور بالوحدة أحيانًا.

كل شعور صغير... يظل يتراكم حتى ينفجر فجأة.
لينا لم تكن ضعيفة لكنها كانت بحاجة لأن تسأل نفسها يوميًا: ما الذي أشعر به اليوم؟

تمرين 1: مرآة المشاعر

خذ ورقة وارسم وجهك كما تراه في المرآة (بشكل رمزي أو تعبيري).

ثم أجب عن الأسئلة التالية:

1. ما الشعور الأقرب إليك الآن؟
2. ما سبب هذا الشعور؟
3. هل عبّرت عنه؟ أم كتمته؟
4. هل تحتاج لشخص تسمعه؟ أم وقت مع نفسك؟
5. إن كان هذا الشعور شخصًا... ماذا سيقول لك؟

أنواع المشاعر... أكثر من مجرد فرح وحزن

نحن لا نعيش فقط بين الأبيض والأسود.
المشاعر طيف كبير يشبه ألوان قوس قزح:

- السعادة | الرضا | الهدوء
- الحزن | الإحباط | الشعور بالخذلان
- الغضب | الغيرة | النفور
- الخوف | القلق | التردد
- الحماس | الدهشة | الفضول

أن تعرف نوع الشعور الذي تشعر به... يساعدك على التعامل معه دون أن تخلطه بغيره.

تمرين 2: خريطة المشاعر

ارسم دائرة كبيرة وداخلها 5 دوائر صغيرة.

في كل دائرة صغيرة اكتب اسم شعور شعرت به هذا الأسبوع وضع حول كل شعور:

- متى شعرت به؟
- مع من؟
- كم استمر؟
- هل كان إيجابيًا أم سلبيًا؟
- ماذا فعلت عندما شعرت به؟

هذا التمرين يجعلك تدرك أن مشاعرك ليست عشوائية بل لها جذور وأسباب ونتائج.

مشاعري ليست ضعفي... بل دليلي

المجتمع يقول: لا تبكِ!
لكن القلب يقول: أنا أحتاج أن أُسمع.

- أن تعترف أنك خائف... قوة.
- أن تقول أنا لست بخير... شجاعة.
- أن تبكي في لحظة ألم... إنسانية.

كل من كبت مشاعره... عاش بألم داخلي لا يُرى.

لذلك من اليوم لا تخجل من مشاعرك. بل تعرّف عليها وامنحها اسمًا وصوتًا ولكن **بوعي ومسؤولية.**

تمرين 3: رسائل إلى ذاتي

اكتب رسائل قصيرة تبدأ بـ أنا أشعر لأن...
كل رسالة تعبّر فيها عن شعورك بصدق وبدون حكم على نفسك.

مثال:

- أنا أشعر بالغضب لأنني لم أُعامل بعدل في المدرسة.
- أنا أشعر بالفخر لأنني حاولت رغم خوفي.
- أنا أشعر بالحزن لأنني اشتقت لصديقي القديم.

✍رسائلي:

1. .....
.....
2. .....
.....
3. .....
.....

ثم أعد قراءة هذه الرسائل...
هل ترى كم أنك تفهم نفسك أكثر حين تكتب؟
الكتابة تعرّفك بنفسك والمشاعر حين تُكتب... تُفهَم.

تمرين 4: لو شعوري يتكلم... ماذا سيقول؟

تخيّل أن مشاعرك تقدر تتكلم...
تخاطبك وتشرح لك لماذا ظهرت في حياتك.

اكتب رسالة قصيرة كأن الشعور نفسه هو من يكتب إليك.

مثال:

- أنا الغضب... جئت لأنك شعرت بالظلم.
- أنا الخوف... جئت لأحميك من تكرار الأذى.
- أنا الفرح... جئت لأذكّرك أنك تستحق السعادة.

✍رسائل مشاعري إليّ:

1. .....

.....

2. .....

.....

3. .....

.....

خاتمة الفصل: اقترب أكثر من ذاتك

في كل لحظة تشعر بها بشيء ولا تفهمه...
اسأل نفسك:

- ما الذي أحتاجه الآن؟
- هل أنا خائف؟ حزين؟ متألم؟ متحمس؟
- هل يمكن أن أكتب؟ أتحدث؟ أتنفّس؟ أم فقط أهدأ؟

الاقتراب من مشاعرك... هو أول خطوة للاقترب من نفسك.

في الفصل القادم سنتحدث عن **كيفية التعامل مع المشاعر**...
وليس فقط معرفتها.

اقتباس ختامي

المشاعر لا تحتاج إلى إذن كي تظهر لكنها تحتاج إلى وعي كي نفهمها.

الفصل الثالث: كيف أتعامل مع مشاعري؟

مقدمة الفصل: لما المشاعر بتزيد... أعمل إيه؟

المشاعر مش دايمًا بتكون لطيفة... أوقات نحس إن الغضب بيكسر جوانا
أو إن الحزن بيشدّنا لتحت
أو إن القلق بيجري أسرع من تفكيرنا ونبقى تايهين في سؤال واحد:

أنا حاسس بإيه؟ و... أتعامل مع ده إزاي؟

في الفصل ده هنتعلم مع بعض **استراتيجيات ذكية وبسيطة** تساعدنا نعرف نتعامل مع مشاعرنا:
مش نهرب منها ولا نكبتها ولا نبالغ فيها...
بل نفهمها نهدّأها نستخدمها ونوجّهها في الطريق الصح.

القصة: عمر والغضب اللي كان بيوجعه

عمر 13 سنة كل ما يتخانق مع أخوه الصغير بيصرخ ويكسر حاجة وبعدين يندم ويبكي.
يقول بعدها: أنا مش عارف أنا عملت كده ليه... أنا مش وحش والله!
لكن الحقيقة إنه **ماكانش بيتعامل مع مشاعره كان بيتفجّر بيها**.

المدرس في يوم قال له: الغضب مش عيب بس الطريقة اللي بتطلّع بيها غضبك هي اللي تحدد مين أنت.
ومن وقتها بدأ عمر يتعلم يستعمل استراتيجيات بسيطة خلت مشاعره تبقى طاقة مش أذى.

استراتيجية 1: نَفَّس (الهدوء أولًا)

لما نحس بمشاعر قوية... أول خطوة مش هي إننا نصرّفها
بل إننا **نهدّأ نتنفّس نوقف الزمن شوية.**

كيف؟

- خُد نفس عميق من أنفك احبسه 3 ثوانٍ وطلّعه من فمك ببطء. كرر 4 مرات.
- امشي في الغرفة خطوات بطيئة.
- اغسل وجهك بماء بارد.
- قول لنفسك: أنا مش مضطر أرد بسرعة.

تمرين 1: لحظة تنفّس

في كل موقف حسيته كان هينفجر:

1. دوّن: متى حدث؟
2. ما الشعور؟ (غضب – حزن – خوف)...
3. خُد 3 دقائق تنفّس... ثم أجب: ماذا كنت سأفعل لو تصرفت الآن؟
4. الآن بعد التنفّس ما القرار الأفضل؟

استراتيجية 2: فَكِّر (قبل أي رد فعل)

بعد التنفّس لازم نستخدم أعظم هدية عندنا :**العقل**.

اسأل نفسك 3 أسئلة:

1. هل أنا فاهم فعلاً سبب الشعور؟
2. هل الشخص الآخر كان يقصد يضايقني؟
3. لو رديت دلوقتي هل هرتاح؟ ولا هندم؟

الفكرة هنا إنك توقف مشاعرك من إنها تتحكم في تصرفاتك.

تمرين 2: ثلاث أسئلة ذهبية

اختر موقف مؤلم عشته مؤخرًا ودوّن:

- ما هو الشعور؟
- ما سبب الشعور الحقيقي؟
- لو كنت فكرت قبل ما تتصرف ماذا كنت ستغيّر؟
- كيف يمكن أن ترد اليوم لو واجهت نفس الموقف؟

استراتيجية 3: رُدّ (بس بذكاء)

بعد ما تهدأ وتفكر **ابدأ في الفعل** لكن:

- ما يكونش ردك انتقام.
- ما يكونش سكوت يخلّيك تقهر نفسك.
- ما يكونش انفجار يندمك.

بل يكون ردّ فيه احترام لنفسك وللي قدامك.

طرق ذكية للرد:

- لو كنت زعلان: أنا مضايق من اللي حصل... محتاج أفهمه منك.
- لو كنت غاضب: مش هينفع أتكلم دلوقتي... أحتاج أهدأ شوية.
- لو كنت حزين: أنا مش كويس... بس هكون أحسن قريب.

قصة حقيقية: سارة والتوتر في الامتحان

سارة 16 سنة كانت بتخاف من الامتحانات لدرجة إنها تنسى كل اللي حفظته.
بدأت تطبّق الثلاث استراتيجيات:

1. أول ما تبدأ القلق تتنفّس 5 مرات ببطء.
2. تقول لنفسها: أنا مش لازم أكون مثالية... أنا بعمل جهدي.
3. في لحظة القلق تبتسم وتراجع بهدوء بدون ضغط.

النتيجة؟
بدأت تطلع من الامتحانات راضية ودرجاتها بقت أفضل لأنها **صادقت مشاعرها ما حاربتهاش.**

تمرين 3: اختبر استجابتك

اختر 3 مواقف حدثت لك مؤخرًا:

1. وصف للموقف.
2. الشعور الأساسي فيه.
3. هل تنفّست قبل الرد؟
4. هل فكرت قبل التصرف؟
5. ما نوع ردك؟ وهل ندمت عليه؟
6. ما هو الرد الأفضل الذي تتمنّى أنك اتخذته؟

نموذج ذهبي لتذكّر الاستراتيجية

اسمها: نَفّس – فَكّر – رُدّ

الخطوة	الفعل	الهدف
نَفّس	تنفّس بعمق	تهدئة الشعور
فَكّر	تحليل الموقف	فهم السبب والتوازن
تعبير سليم ومحترم	تحدث/تصرف	تعبير سليم ومحترم

تمرين 4: مرآة ردة فعلي

ليس المهم فقط ما أشعر به... بل كيف أُعبّر عنه؟ **فكر في موقف أغضبك أو أحزنك مؤخرًا**
ثم أجب على الأسئلة التالية بصدق :

1. ما هو الموقف؟
2. ما هو الشعور الذي شعرت به؟
3. كيف كانت ردة فعلك؟ (بكاء صمت غضب هروب)...بعد مرور الوقت... كيف ترى ردّك الآن؟
4. ما ردة الفعل التي كنت تتمنى لو فعلتها؟
5. ما الخطوة التي يمكن أن تقوم بها في المرة القادمة؟---

✍مساحة كتابة:

أنا لست ردّة فعلي فقط...

أنا من يختار كيف يرد.

.....

.....

.....

خاتمة الفصل: تحكمك لا يعني كبتك

أن تتحكم في مشاعرك لا يعني أنك لا تشعر
بل يعني أنك أقوى من أن تتركها تقود حياتك.
وأحنّ على نفسك من أن تتركها تحترق بصمت.

المشاعر لما تُفهم... تصبح طاقة.
ولما تُستخدم بحكمة... تصبح قوة.

في الفصل القادم سنتحدث عن واحدة من أصعب المشاعر :**شعور الذنب**

هل هو تأنيب داخلي؟ أم لوم غير مُستحق؟

وكيف نواجهه... لا ندفنه؟

اقتباس ختامي

لست مسؤولًا عن أول شعور يأتيك...

لكنك مسؤول عن أول فعل يصدر منك بعده.

الفصل الرابع: شعور الذنب

مقدمة الفصل: لما تحس إنك السبب...

في أوقات بنحس بشيء في قلوبنا بيخنق...
مش غضب ولا حزن ولا خوف...
إنه **شعور الذنب**.

تحس إنك غلطت...
إنك جرحت شخص... أو خذلت أحد... أو كان لازم تتصرف أحسن.
بس السؤال الحقيقي:

هل دا كان ذنبك فعلًا؟
ولا حد حمّلك مسؤولية شيء فوق طاقتك؟

في الفصل ده هنفهم سوا يعني إيه شعور الذنب؟
وإزاي نفرّق بين **الذنب الحقيقي** و**اللوم الغير عادل**
وإزاي نواجه الغلط بالشجاعة... مش بالجلد.

قصة: ياسين والموقف اللي خلّاه يكره نفسه

ياسين 14 سنة كسر لعبة غالية لأخته الصغيرة وهو بيهزر.
هي بدأت تبكي وأمه صرخت فيه: أنت دايمًا مؤذي! عمرها ما هتسامحك!

من وقتها ياسين بطل يلعب معاها
بقى يبعد ويبكي في صمت وكل ما يشوفها يتوجّع.

بعد أسابيع أخته قالت له بهدوء:

أنا سامحتك من أول يوم... بس كنت زعلانة إنك بعدت عني.

المشكلة ما كانتش في الكسر...

المشكلة إن ياسين **حمّل نفسه ذنب أكتر من حجمه ومحدش ساعده يفهم.**

الذنب vs المسؤولية: اعرف الفرق

الذنب الحقيقي	الشعور بالمسؤولية الزائفة
أنا أخطأت فعلًا وكان عندي خيار	تم دفعي للشعور بالذنب رغم أني لم أخطئ
أتحمّل نتيجة قراري	أشيل عواقب حاجة ما كانت بيدي
أستطيع الاعتذار وإصلاح الخطأ	أعيش في جلد ذات بدون مخرج

مش كل لوم بتحس بيه = ذنب حقيقي.

أحيانًا الناس تسقط ضعفها علينا...

وأحيانًا إحنا بنجلد نفسنا على شيء كنّا لسه بنتعلمه.

تمرين 1: هل هو ذنبي؟

اكتب 3 مواقف شعرت فيها بالذنب ثم أجب:

1. .....
2. .....
3. .....

1. هل كنت تملك القرار في هذا الموقف؟
2. هل أخطأت بالفعل؟ أم كانت نيّتك طيبة؟
3. هل سامحتك الشخص الآخر؟
4. هل سامحت نفسك؟

ثم قسّمهم:

- ذنب حقيقي (يحتاج اعتذار أو تعديل سلوك)

.....

- شعور باللوم (يحتاج تفهّم وحدود)

.....

الاعتذار مش ضعف... دا شجاعة

لما تغلط ما تحاول تبرر... ولا تهرب... ولا تتجاهل.

قول ببساطة:

أنا آسف... مش قصدي أجرحك وهحاول أكون أفضل.

مش لأنك ضعيف...

بل لأنك **ناضج كفاية إنك تتحمل مسؤولية أفعالك.**

قصة: رُقيّة والاعتذار اللي رجّع لها صحبتها

رُقيّة 13 سنة قالت لصديقتها قدّام الفصل تعليق سخيف بدون قصد.
صاحبتها زعلت وما كلّمتهاش أسبوع.

رُقيّة خافت تعتذر افتكرت إنها هتتقلّل قدّامها.
لكن لما كتبت لها رسالة فيها:

أنا آسفة إني جرحتك... ما قصدتش. صداقتنا أهم من لحظة تهور.

البنت ردّت عليها بعد ساعتين:
أنا كنت مستنياك تقولي كده وأنا كمان آسفة إني بعدت.

الاعتذار مش يكسرك... دا يوصلك لقلب اللي قدامك.

تمرين 2: رسالة الاعتذار الصادق

فكّر في شخص جرحت مشاعره بكلمة أو تصرف.
اكتب له رسالة (حتى لو مش هتبعتها):

1. ماذا فعلت؟
2. كيف تظن أنه شعر؟
3. هل كان بإمكانك التصرف بشكل أفضل؟
4. ما الذي تتمنى أن تقوله له الآن؟
5. ما الخطوة التي ستتخذها الآن تجاه العلاقة؟

كيف تسامح نفسك؟

- اعترف إنك أخطأت.
- اعتذر إن لزم الأمر.
- تعلّم الدرس.
- سامح نفسك... ولا تُعيد جلدها كل يوم.

الماضي انتهى...

بس أنت تقدر تبني حاضر جديد من الاعتراف والنمو.

تمرين 3: دائرة التسامح الذاتي

ارسم دائرة.

في داخلها اكتب:

- اسمك :
- .....
- خطأ فعلته:
- .....
- ما تعلمته منه:
- .....
- كلمة تسامح بها نفسك (مثل: أنت تستحق بداية جديدة):
- .....
- تاريخ اليوم:
- .....

احتفظ بهذه الورقة... وتذكّر أنك تستحق أن تتصالح مع ذاتك.

تمرين 4: لو رجعت بالزمن... ماذا كنت سأفعل؟

كلنا ارتكبنا أخطاء...
لكن الشجاعة الحقيقية هي أن نتعلّم منها ونفكر كيف يمكننا التصرف بشكل أفضل لو عادت بنا اللحظة.

اكتب عن موقف شعرت فيه بالذنب...

ثم أجب:

1. ما الذي جعلني أتصرف بهذه الطريقة؟

.....

2. ما الشعور الذي سادني بعد ذلك؟

.....

3. لو عادت بي اللحظة... ما هو التصرف الذي كنت سأختاره؟

.....

4. ما الجملة التي أقولها اليوم لنفسي لأغفر لها؟

.....

الذنب لا يعرّفك... لكنه يمكن أن يعلّمك.
سامح نفسك... فهي تتعلّم وتنمو كل يوم

خاتمة الفصل: لا تجعل الذنب بيتًا تقيم فيه

شعور الذنب مش دايمًا سيء...

لما يكون حقيقي هو صوت داخلي بيقولك: كنت تقدر تكون أفضل.

لكن لو استمرّ وتحول لعقوبة يومية...

فهو مش شعور نافع بل **حمل ثقيل يُفقدك نفسك.**

كن شجاعًا كفاية لتقول:
أنا آسف اتعلمت وهبدأ من جديد.

في الفصل القادم هنتكلم عن شعور تاني صعب...
لكن بيقابلنا كتير :**شعور الإحباط.**

اقتباس ختامي

الخطأ لا يجعلك سيئًا... ما يجعلك عظيمًا هو كيف تصلحه.

الفصل الخامس: شعور الإحباط

مقدمة الفصل: كنت متحمّس... بس انكسر كل شيء!

هل شعرت يومًا أنك تعبت جدًا واجتهدت وحلمت...
لكن النتيجة خذلتك؟
هل خططت لشيء بشغف... وفجأة انهار كل شيء؟
أو انتظرت تقديرًا... ولم تحصل عليه؟

هذا هو شعور الإحباط.
شعور ثقيل كأنك كنت تركض نحو القمة ثم سقطت قبل الوصول بلحظة.

لكن الإحباط لا يعني أنك فشلت...
بل يعني أنك في طريق النجاح فقط تحتاج وقفة ونظرة أعمق.

قصة من المدرسة: ليلى والتعب اللي ما تقدَّر

ليلى 15 سنة حلمت أن تكون من أوائل المدرسة.
درست طوال الترم سهرت نظّمت وقتها ابتعدت عن كل شيء يشغلها.

لكن حين ظهرت النتيجة...
كانت في **المركز الخامس**.

بدأ الناس يقولون:

- كان غيرك أشطر!
- كل ده وتطلعي خامسة؟
- شكلها المذاكرة مش نافعة!

ليلى **انهارت من الداخل.**
مش لأنها فشلت بل لأنها شعرت أن مجهودها **ذهب هباءً** ولم يُقدَّر.

لكن سؤال واحد من والدها غيّر كل شيء:

هل أنتي عملتي اللي عليكي؟

قالت: نعم.

قال: كفاية كده... والباقي هدية من الله أو تجربة لازم تعدّيها.

ما هو الإحباط؟ ولماذا نشعر به؟

الإحباط هو:
شعور ناتج عن عدم تحقيق توقع أو رغبة أو هدف كنا نطمح إليه.

نحن نشعر بالإحباط عندما:

- لا نحصل على النتيجة المتوقعة.
- لا يُقدَّر جهدنا.
- نقارن أنفسنا بالآخرين.
- نعيد المحاولة دون نتيجة فورية.

لكن الإحباط ليس النهاية

بل هو **إشارة** بأننا نحتاج تغيير الخطة لا **دفن الحلم.**

تمرين 1: لحظة إحباط... ماذا تعلّمت منها؟

اكتب عن موقف شعرت فيه بالإحباط:

1. ما الذي كنت تريده؟
2. ماذا حدث بدلًا من ذلك؟
3. كيف كان شعورك؟
4. هل توقّفت عن المحاولة؟
5. الآن... بعد مرور الوقت ماذا تقول لنفسك؟

خطة تحويل الإحباط إلى دافع

1 .اعترف بشعورك

ما فيش داعي تنكر إنك متضايق.
قل: أنا محبط... وده حقيقي.

2 .اكتب ما حدث بصدق

مثال: أنا كنت عاوز أنجح في المسابقة بس نسيت فقرة مهمة.

3 .اسأل: هل كنت أتوقع أكثر من اللازم؟

هل كنت واقعي في توقعاتي؟

هل بذلت الجهد المطلوب فعلاً؟

4 .دوّن 3 أشياء تعلمتها من التجربة

–المرونة
–التحمل
–نقاط الضعف اللي هشتغل عليها

5 .ضع خطة جديدة بخطوات صغيرة

ما تقولش هعمل كل حاجة من أول وجديد بل قل:
هركّز أولًا على نقطة الضعف اللي وقعتني.

قصة: سامي والمسابقة اللي ضيّعت ثقته

سامي 12 سنة كان نفسه يفوز بمسابقة القرآن الكريم.
حفظ كثيرًا لكن يوم الامتحان نسي بداية السورة.
رجع بيته محطمًا وقال: أنا مش هحفظ تاني شكلي ما بستاهلش!

لكن أستاذه قال له:
سامي أنت ما فشلتش... أنت جرّبت واتعلمت ولسه عندك طريق.
إحباطك دلوقتي... هو وقودك بكرة لو استخدمته صح.

بعد شهر دخل مسابقة ثانية... وفاز بالمركز الثاني.
والابتسامة اللي رجعت لقلبه... كانت أجمل من أي ميدالية.

تمرين 2: خطتي الجديدة بعد الإحباط

اختر هدفًا شعرت بالإحباط فيه:

1. ما الذي أخطأت فيه؟
2. ما الشيء الذي تعلّمته من التجربة؟
3. ما الشيء الذي ما زال بيدك؟
4. اكتب خطة جديدة من 3 خطوات صغيرة تبدأ بها من اليوم.

أقوال تحفيزية لمواجهة الإحباط

- **كل سقوط هو فرصة للقيام أقوى.**
- **الإحباط شعور... لا حكم نهائي.**
- **إذا كان الطريق صعبًا فهذا لأنك في اتجاه النجاح.**
- **الفشل مؤقت... الاستسلام هو الخطر الحقيقي.**

تمرين 3: رسالة إلى نفسي في أصعب وقت

في لحظة الإحباط... نحن لا نحتاج أحدًا ليُصلحنا بل نحتاج صوتًا يهمس: أنا معك وستتجاوزها.

تخيّل نفسك في لحظة إحباط مررت بها سابقًا

والآن... تخيّل أنك قادر على العودة بالزمن لتكتب لنفسك حينها رسالة قصيرة.

✍**اكتب في المساحة التالية رسالة إلى (نفسك القديمة):**

- ماذا ستقول لها؟
- كيف ستشجّعها؟
- ما الشيء الذي كنت تحتاج أن تسمعه وقتها؟

مساحة الكتابة:

يا أنا وقت الإحباط...
أعلم أنك...
لكن تذكّر دائمًا أن...
ولا تنسَ أن في داخلك...

.....

.....

الفكرة من التمرين:

- يعزّز **التعاطف الذاتي**
- يساعد المراهق على **رؤية تطوّره**
- يعلّمه كيف يكون **صديقًا لنفسه في الأوقات الصعبة**

خاتمة الفصل: لا تجعل لحظة إحباط توقف حياة كاملة

أنت مش رقم في نتيجة...
ولا لحظة واحدة تحدد مستقبلك.
أنت ما زلت تتعلّم وتتطور وتكبر.

إذا شعرت بالإحباط
فأنت على الطريق الصح... لأنك تحاول وتحلم وتطمح.

واللي بيحلم... أكيد بيتعثر.
لكن اللي بيقوم بعد التعثّر... هو اللي بينجح.

اقتباس ختامي:

الإحباط لا يوقفك... بل يدفعك إن جعلته خطوة لا سقفًا.

الفصل السادس: شعور الفشل

مقدمة الفصل: أنا فاشل؟ ولا... أنا لسه ما نجحتش!

في لحظة... كل شيء كنت تحلم به ينهار.
ما نجحتش في الامتحان...
ما اختاروكش في الفريق...
اترفضت في تجربة كنت تتمنى تنجح فيها...

ويبدأ صوت داخلي يهمس:
أنا فاشل.

بس لحظة...
هل الفشل هو إنك ما توصلش؟
ولا إنك ما تحاولش تاني؟

قصة: يوسف والبداية اللي كانت النهاية... وبعدين بداية من جديد

يوسف 13 سنة كان بيحب التمثيل جدًا.
لما المدرسة أعلنت عن مسرحية جهّز نفسه حفظ النص تمرّن قدام المراية.

لكن في يوم الاختبار... نسي أول سطر.
المدرّسة قالت: شكرًا تقدر ترجع مكانك.

يوسف خرج من القاعة وهو بيكتم دموعه...
وقال لنفسه :**واضح إني كنت بأوهم نفسي... أنا ما استحقش.**

لكن زميله اللي اتقبل قال له:
يا يوسف... أنا شفتك قبلها حافظ النص كله اللي حصل كان توتر مش فشل جرب تاني!

مرت أسابيع والمدرسة أعلنت مسرحية جديدة.
يوسف تردد... ثم قرر يعيد المحاولة.
وتألق.
مش لأنه ما فشلش... بل لأنه **ما استسلمش.**

ما هو الفشل؟ وكيف نراه بطريقة مختلفة؟

الفشل مش علامة × على جبينك.
ولا هو نهاية الطريق.

الفشل هو رسالة.

بتقولك:

- في حاجة ما مشيتش زي ما كنت متوقع.
- في مهارة محتاج تطورها.
- في خطوة محتاجة تُعيد حساباتها.

الناجح مش اللي ما فشلش...
الناجح هو اللي فشل وفهم ووقف وكمل.

مفاهيم خاطئة عن الفشل

المفهوم الخاطئ	الحقيقة
الناس هتضحك عليّ	كل الناس بتفشل... بس مش كلهم بيعلنوا
أنا مش نافع	كل فشل هو نقطة تعلم... مش حكم نهائي
مافيش فايدة	كل محاولة بتقربك أكتر من النتيجة الصح
هم أحسن مني	هم جربوا اتعبوا وقعوا وقاموا

تمرين 1: لحظة فشل... ولادة جديدة

اكتب عن موقف شعرت فيه بأنك فشلت:

1. ما هو الشيء الذي لم يتحقق؟
2. ما هو السبب الحقيقي خلف النتيجة؟
3. ما شعورك وقتها؟
4. ما الدرس الذي تعلّمته من التجربة؟
5. كيف يمكنك إعادة المحاولة بطريقة أفضل؟

الناجحون... ليسوا خالين من الفشل بل ممتلئون بالتجارب!

- **توماس إديسون** :فشل 1000 مرة في اختراع المصباح قال:

أنا لم أفشل 1000 مرة... بل وجدت 1000 طريقة لا تصلح.

- **مايكل جوردن** :قال:

فشلت مرات لا تُعد... وخسرت مباريات كثيرة... وضيّعت فرصًا حاسمة...

ولهذا أنا ناجح.

ما بينهم وبينك؟
هم استوعبوا الفشل كصديق مش كعدو.
وأنت تقدر تبدأ الآن.

تمرين 2: رسالة لنفسي بعد الفشل

اكتب لنفسك رسالة بعد موقف فشل:

عزيزي (اسمك)...
عارف إنك كنت نفسك تنجح... وإنك تعبت جدًا.
بس الحقيقة؟
إنت ما خسرتش... إنت بدأت رحلة من جديد.
كل شخص ناجح كان في يوم مكانك.
إنت قوي وإنت قدّها واللي جاي أحلى.
تحياتي: (اسمك)

ثم اقرأها لنفسك بصوت مرتفع كلما شعرت بالإحباط.

قصة ثانية: هند ودرس الفشل اللي رجّعها أقوى

هند 17 سنة كانت دائمًا الأولى في الصف.
لكن في سنة من السنوات تغيّرت ظروفها العائلية وما قدرت تذاكر كويس.
وفي أول امتحان... حصلت على 60.%

حست بخجل كبير وكل الناس بدأت تسأل: إيه اللي حصل؟

لكنها قررت ترد بعمل مش بكلام.
غيرت نظام يومها طلبت دعم من معلمتها بدأت من الصفر.

في نهاية الترم... حصلت على 92%
قالت في كلمتها يوم التتويج:

أنا مش بنت ما فشلتش... أنا بنت فشلت وقامت وحبّت نفسها أكتر بعد السقوط.

خطة شخصية: كيف أتعامل مع الفشل؟

1. **اعترف بالموقف بصدق**
2. **اكتب الأسباب بلا لوم ولا مبالغة**
3. **استخرج 3 دروس على الأقل**
4. **ضع خطة فيها خطوة واحدة واضحة كبداية جديدة**
5. **كرّر لنفسك: أنا أستحق أن أبدأ من جديد**

تمرين 3: قائمة الأشياء التي لم يفشل فيها قلبي

حتى عندما شعرت أنني فشلت... هناك أشياء كثيرة فعلتها بنجاح ولم أنتبه لها اجلس مع نفسك بهدوء... وفكر:
ما الأشياء التي فعلتها من قبل ونجحت بها حتى لو كانت بسيطة؟
اكتب قائمة من 5 إلى 10 أشياء جعلتك تشعر أنك شخص قادر مهم موهوب أو مُجتهد ✍ .
أمثلة تُلهمك :ساعدت صديقًا في لحظة صعبة

- حفظت شيئًا رغم صعوبته
- اعتذرت يومًا بصدق
- تجاوزت يومًا صعبًا وحدك
- كتبت خاطرة من قلبك مساحتك :نجاحي ليس فقط في النتائج...
بل في محاولاتي وصبري ورغبتي في أن أكون أفضل

.....

.....

.....

.....

..... لماذا هذا التمرين مهم؟ يعيد التوازن النفسي بعد جلد الذات

- يفتح باب النجاح الهادئ الذي لا يراه الآخرون
- يجعل المراهق يرى نفسه من زاوية تقدير لا قسوة

خاتمة الفصل: لا تخف من الفشل... بل من ألا تحاول

الفشل مش دليل ضعف...
بل دليل إنك جرّبت وتعلمت ونضجت.

كل فشل هو فصل من فصول قصتك...
فلا تحكم على الرواية من مشهد واحد.

والبطل الحقيقي؟

هو اللي ما يقفش عند الفصل الصعب... بل يكمل ويصنع النهاية اللي يستحقها.

اقتباس ختامي

الفشل لا يُعرّفك...
استجابتك له هي التي تفعل.

الفصل السابع: شعور النبذ

مقدمة الفصل: ليه حاسس إني مش مرغوب؟

هل شعرت يومًا إنك غير مرئي؟
إنك بتتكلم ومحدش يسمعك؟
إنك وسط الناس... بس **مش من ضمنهم؟**

هذا الشعور اسمه :**النبذ**.
وهو من أصعب المشاعر اللي يمر بيها أي إنسان... خصوصًا في فترة المراهقة.

النبذ مش دايمًا يكون بالكلام
أحيانًا هو **نظرة** ...أو **تجاهل** ...أو **استبعاد بدون سبب واضح**.

بس السؤال:
هل شعور النبذ يعني إنك أقل؟ ولا إنك مختلف ومحتاج توصل لنفسك الحقيقية؟

قصة من المدرسة: فهد ومقعد الحصة الفارغ

فهد 13 سنة كان جديدًا في المدرسة.

دخل الفصل بابتسامة لكن الكل كان مشغول بجماعته.

حاول يقرب... سأل سؤال... ما ردّوش.

حاول يشارك... ضحكوا عليه.

كل يوم يرجع البيت ويقول لمرايته:
أنا مش محبوب... ما حد يحب يكون معايا.

لكن يومًا ما في حصة العلوم المعلم طلب تشكيل مجموعات.

وحده فقط من الفصل قال:

أنا بشتغل مع فهد.

ده كان كافي يخلي قلب فهد يرجع ينبض بالثقة...
مش لأن الكل تغير بل لأنه وجد **شخصًا واحدًا** آمن إنه يستحق مكان.

ما هو شعور النبذ؟

هو الإحساس إنك **غير مرغوب**
وإنك **غير مرحّب بك**
وإن وجودك أو غيابك... ما يفرقش عند الناس.

لكن الحقيقة؟
كل إنسان يستحق أن يشعر بالانتماء.
والمفتاح مش إن الناس تختارك بل إنك **تختار نفسك أولاً**.

متى نشعر بالنبذ؟

- لما تُستبعَد من مجموعة بدون توضيح.
- لما يُرفض رأيك أو تُسخّف أفكارك.
- لما تتجاهلك العائلة أو الأصدقاء في لحظة احتياج.
- لما تقارن نفسك بغيرك وتحس إنك ما تنفعش تكون زيهم.

لكن في كل مرة تشعر بالنبذ... اسأل:

هل أنا فعلاً غير مهم؟ أم أنا بس في المكان الغلط؟

تمرين 1 (نسخة تفاعلية): أنا مش لوحدي

فكّر في 3 مواقف شعرت فيها أنك منبوذ أو مستبعد...

1. **الموقف الأول:**

.....

.....

- هل كان الطرف الآخر واعيًا لتصرفه؟

.....

- هل واجهت الموقف أم انسحبت؟

.....

- هل كان هناك شخص واحد دعمك؟

.....

- ما الدرس الذي تعلمته عن نفسك؟

.....

2. **الموقف الثاني:**

.....

.....

- هل كان الطرف الآخر واعيًا لتصرفه؟

.....

- هل واجهت الموقف أم انسحبت؟

.....

- هل كان هناك شخص واحد دعمك؟

.....

- ما الدرس الذي تعلمته عن نفسك؟

.....

3. **الموقف الثالث:**

.....

.....

- هل كان الطرف الآخر واعيًا لتصرفه؟

.....

- هل واجهت الموقف أم انسحبت؟

.....

- هل كان هناك شخص واحد دعمك؟

.....

- ما الدرس الذي تعلمته عن نفسك؟

.....

السؤال الذهبي الختامي:

كيف يمكنني دعم نفسي عندما لا يدعمني الآخرون؟

.....

.....

.....

معنى الانتماء الحقيقي

الانتماء مش بس إن الناس ترحب بيك...
بل إنك **تحس إنك حر تكون نفسك... دون خوف أو تظاهر.**

الانتماء الحقيقي هو:

- أن تُقبَل كما أنت.
- أن تكون موجودًا بقيمتك مش بمظهرك أو شهرتك.
- أن تشعر بأنك لست بحاجة للتبرير كي تُحب.

قصة: سلمى والدرس اللي رجع لها ثقتها

سلمى 16 سنة كانت في فريق المسرح
لكن فجأة بدأوا يبعدوها من البروفات.
كل يوم يختاروا غيرها ويهمشوها.
بدأت تشك في نفسها وتقول:
يمكن أنا ما بستاهلش أكون معهم.

لكنها قررت تعمل مشروع تمثيلي صغير على إنستغرام
صوّرت مشهد ونشرته... وتفاجأت بالتفاعل.
مش بس متابعين شجعوها...
بل رجعت لها ثقتها وقدّموها في عمل مدرسي خاص.

المغزى؟
لما باب يُغلق لا تنكسر... افتح لنفسك نافذة.

تمرين 2: دائرة الدعم الذاتي

ارسم دائرة واكتب اسمك في المنتصف.
ثم حولك:

- شخص واحد يدعمك.
- موقف شعرت فيه بأنك قوي.
- مهارة تميّزك.
- شيء تحبه في نفسك.
- مكان تشعر فيه بالراحة والانتماء.

هذا التمرين يعيدك لنقطة قوتك عندما تشعر أنك غير مرئي.

كيف تبني علاقات صحية؟

1. **كن أنت أولاً** –لا تغيّر نفسك لترضيهم.
2. **شارك بحب** –ابتسم اسأل ساعد.
3. **لا تركض خلف من لا يريدك** –العلاقات الحقيقية لا تُنتزع.
4. **اصنع دوائرك الآمنة** –حتى لو كانت صغيرة لكنها صادقة.

تمرين 3: الرسالة التي تمنّيت سماعها

تخيل أنك في لحظة شعرت فيها بالنبذ أو الإقصاء أو الوحدة
وأغمضت عينيك
ثم جاءك شخص تحبه ويحبك حقًا
جلس بجوارك
نظر إليك وقال لك ما كنت تحتاج أن تسمعه تمامًا

الآن أكتب تلك الرسالة

ابدأ بـ:

أنا معك دائما
أعلم أنك تشعر بـ.....
لكن هذا لا يعني أنك أقل أو غير محبوب
أنت تستحق أن تُرى وتُحترم وتُحب كما أنت
لا تغيّر نفسك لترضي من لا يرى قيمتك
فأنت كافٍ كما أنت

مساحتك الآن: أكتب الرسالة كاملة وكأنك تواسي نفسك
بصوت هادئ دافئ حقيقي يشبه حضن الأمان

.....

.....

.....

خاتمة الفصل: نبذك لا يعني أنك بلا قيمة

مش لأنهم ما فهموك تبقى غلط.
ومش لأنك وحيد تبقى ضعيف.
أحيانًا تحتاج أن تُبنى وحدك...
حتى تُشرق بقوة لا تُنسى.

أنت تستحق الانتماء...
وأجمل مكان تبدأ فيه هو قلبك.

اقتباس ختامي

الانتماء الحقيقي يبدأ عندما تتوقف عن محاولة أن تكون شخصًا آخر... وتبدأ في تقبّل نفسك كما أنت.

الفصل الثامن: شعور الجرح (العاطفي / النفسي)

مقدمة: مش لازم الدم يظهر... علشان تكون اتجرحت

في حياتنا كتير بنتعور...
بس مش كل الجروح بتكون على الجلد.
في جروح **تسكن القلب... وتكسر الروح... وتخلينا نسكت بدل ما نحكي.**

في كلمة جرحتك وما قدرت ترد...
في موقف خلاك تحس إنك مش كفاية...
وفي صديق خانك أو أبعد بدون سبب أو ضحك الناس على شيء كنت بتحبه.

ده اسمه **شعور الجرح النفسي**...
ومش معناه إنك حساس زيادة.
معناه إنك **إنسان حقيقي... قلبك لسه حي.**

قصة: مريم وضحكة الجرح اللي ما بتنساش

مريم 14 سنة كانت بتحب الرسم جدًا.
في يوم عرضت رسمة في الفصل وكانت فخورة بيها.
لكن واحدة من زميلاتها قالت قدّام الكل:
هو ده رسم؟ ده أطفال حضانة أحسن!

ضحك بعض الطلاب... وسكتت مريم.

رجعت البيت خبّت الرسمة وما مسكت قلم تاني بعدها.
مش لأن الرسم وحش...
لكن لأن **الكلمة جرحت ثقتها قبل ما تلمس موهبتها.**

ما هو شعور الجرح العاطفي؟

هو شعور بالحزن العميق... لما تتأذي من:

- كلمة جارحة
- تجاهل
- خيانة
- تقليل
- سخرية
- إهمال

الجرح النفسي مش لازم يكون كبير...
ممكن موقف صغير جدًا لكنه يفضل محفور جواك.

الخطير؟

لما تكتمه... وتحس إنك ما تستحق تحكيه.

أو لما تبدأ تلوم نفسك بدل اللي أذاك.

الفرق بين الجرح وبين جلد الذات

الجرح	جلد الذات
ألم بسبب تصرّف من الآخر	لوم قاسي للنفس بسبب ما حدث
طبيعي ويحصل لكل الناس	مؤذي ويقلل من احترام الذات
نحتاج نعبّر عنه ونفهمه	نحتاج نوقفه ونستبدله بالرحمة

تمرين 1: صندوق الجروح الآمنة

فكرة التمرين:

بدل ما تسيب الجرح جواك يضغطك... خليه **يطلع في مكان آمن.**

خطوات:

1. جهّز صندوق أو كيس صغير.
2. على ورقة صغيرة اكتب كل موقف جرحك... (بدون فلترة أو تزييف).
3. اطوِ الورقة وضعها في الصندوق.
4. بعد أسبوع افتح الصندوق... اقرأ الورقة ثم إمزّقها أو احرقها (بحذر) كرمز إنك بدأت تتعافى.

ملاحظة :الجرح لا يُنسى بسهولة...
لكن لما تطلّعه من جواك بتقدر تتحرر منه شوية بشوية.

قصة: عمر والصديق اللي خلاه يشك في نفسه

عمر 15 سنة كان بيشارك كل أسراره مع صاحبه المقرب.

وفي يوم اكتشف إن صاحبه بيحكي أسراره لناس تانية... وبيضحكوا عليها كمان.

عمر سكت وبعدها انسحب من كل اللي حواليه.

قال في يومياته:

أنا الغلطان... كنت ساذج... كنت غبي.

لكن الحقيقة؟

هو **انجرح** ...مش لأنه ضعيف بل لأنه كان **صادق وبريء**.

بعد ما حكى لمعلمه قال له:

كونك اتأذيت ما يعنيش إنك غلط...

بس اللي مهم هو **إزاي تتعامل مع الجرح... من غير ما تجرّح نفسك.**

تمرين 2: رسالة لمن جرحني (ولن أرسلها)

اكتب رسالة لمن جرحك...

لكن **مش علشان ترسلها له... بل علشان تطلّع اللي جواك.**

ابدأ بـ:

- لما قلتلي...
- أنا حاسس إني...
- كنت أتمنى إنك...
- أنا دلوقتي بفهم إنك...
- لكن أنا بستحق إني...

هدف الرسالة :**تفريغ المشاعر المكبوتة بأسلوب واعي وآمن.**

مش علشان تجرّح اللي جرحك... بل علشان تحمي نفسك من التآكل الداخلي.

كيف أتعامل مع الجرح دون أن أتحول إلى نسخة باهتة مني؟

1. **اعترف إنك موجوع** –الكتمان ما هو قوة.
2. **اكتب ارسم عبّر** –التعبير أداة شفاء.
3. **تحدّث مع شخص تثق فيه** –الجرح يُشفى بالحكي.
4. **لا تُحمّل نفسك ما لا تستحقه** –مش كل الألم سببه أنت.
5. **ابدأ تعيد بناء نفسك... على مهل... بلطف... بحب.**

تمرين 3: لو كان جرحي يتكلم

تخيّل أن جرحك الداخلي له صوت
تخيّل أنه لم يعد خائفًا أو صامتًا
بل أراد أن يتكلم معك اليوم فقط
ويخبرك بما يشعر به وما يحتاجه منك

الآن أغلق عينيك واستمع إليه

ثم اكتب ما يقوله لك تمامًا دون أن تحكم عليه

أنا جرحك أنا مش ضعفك ولا عيبك أنا اتكوّنت من مواقف خيبتك ومن كلمات وجعتك ومن ناس كسرتك أنا مش موجود علشان أضعفك أنا هنا علشان أفكرك إنك تستحق أفضل أنا مش نهايتك أنا بدايتك لو بس سمعتني وفهمتني

اكتب الآن بصوت جرحك هو يخاطبك

دعه يبوح بكل ما لم تستطع أن تقوله

.....

.....

.....

اقتباس ختامي:

الجُرح لا يقلل منك...

هو مجرد علامة على إنك شعرت بعمق... ونجوت.

الفصل التاسع: المشاعر السلبية (الخوف – الغضب – الحسد)

مقدمة: هل أنا إنسان سيء... لأني شعرت بشيء سلبي؟

الخوف؟

الغضب؟

الحسد؟

كلها مشاعر **محرجة** ...بنحاول نخبّيها أو ننكرها أو نتظاهر إننا كويسين دايمًا.

لكن خليني أقول لك سر خطير:

المشاعر السلبية... مش دليل إنك إنسان وحش.
هي بس إشارة... إن جواك شيء محتاج يُفهم.

المشاعر دي زَي لمبة التنبيه في العربية...

مش معناها إن في خلل فيك بل إنها **تنبهك إن في حاجة لازم تنتبه ليها.**

أولًا: الخوف – ذلك الظل الذي يتبعنا بصمت

الخوف بييجي من:

- القلق من المستقبل
- الخوف من الفشل
- الخوف من نظرة الناس
- الخوف من الخسارة... أو حتى النجاح!

الخوف بيخلينا نتراجع عن أحلامنا...

نقول مش دلوقتي... مش أنا... ما اقدرش.

لكن الحقيقة؟

الخوف مش عدوك... الخوف هو حارسك الداخلي.

هو اللي بيقولك: انتبه... استعد... اختار صح.

ثانيًا: الغضب – البركان اللي محتاج صمام أمان

الغضب مش غلط.
الغلط هو إنك **تُكبت الغضب... أو تسيبه ينفجر في الناس.**

في مشهد مشهور:
ولد صغير ضرب زميله لأن الأخير ضحك عليه قدام الكل.
هل الغلط في الضرب؟ طبعًا.
لكن... لو فهمنا **السبب الداخلي للغضب** كنا قدرنا نمنعه.

الغضب أحيانًا بيبقى:

- صرخة خوف
- طلب احترام
- أو مجرد ألم داخلي مالوش صوت

ثالثًا: الحسد – لما تقارن وتنسى ذاتك

حسّيت قبل كده إنك تغار من حد؟
تشوف شخص ناجح مشهور محبوب... وتحس بوجع داخلي؟
ده مش لأنك شرير...
بل لأن **في جزء منك حاسس إنه ناقص وبيتمنى يكون مرئي أكتر.**

المشكلة مش في الشعور.
المشكلة في إننا نكتمه... ونسكت... ونبدأ نكره الشخص اللي ما عملش فينا شيء.

تمرين 1: حوار مع شعوري (الخوف – الغضب – الحسد)

الفكرة:

بدل ما تحارب شعورك... كلّمه.

خطوات:

1. خُد ورقة واكتب اسم المشاعر الثلاثة في أعمدة:
   - الخوف | الغضب | الحسد
2. تحت كل واحدة اسألها:
   - لماذا أتيتِ إليّ؟
   - ماذا تريدين أن تقولي؟
   - كيف أقدر أتعامل معك بطريقة ما تضرنيش؟

مثال:

الخوف: أنا جاي لأنك خايف تتجرّح تاني... فبتبعد عن الناس.

الغضب: أنا زهقت من إنك ما بتدافعش عن نفسك!

الحسد: أنا بس عايزك تشوف إنك تستحق زيهم وأكتر.

لوحة التمرين 2: مشاعري لا تعني أفعالي

✍ارسم جدول فيه:

الشعور	الفعل التلقائي الخاطئ	الفعل الواعي الإيجابي
الغضب	الصراخ أو الضرب	العد للعشرة + التعبير بوضوح
الخوف	الانسحاب من الفرص	أخذ خطوة صغيرة + استعداد تدريجي
الحسد	الكره الداخلي أو النميمة	التركيز على نقاط قوتي + تدوين أهدافي

الهدف؟

أنك **تفصل بين الشعور... والفعل.**

كل شعور له حقه... لكن ما لهوش حق يتحكم في سلوكك.

قصة: سارة والخوف من الخطأ قدام الناس

سارة 13 سنة كانت دايمًا تتهرّب من القراءة بصوت عالي في الفصل.
مش لأنها مش بتعرف... لكن لأنها كانت **مرعوبة** تغلط قدام الناس.

في يوم أستاذها قال لها:

أنا هقف جنبك ونقرأ مع بعض.

وبالفعل... قرأت.

بعد الحصة قالت لنفسها:
أنا كنت بس محتاجة حد يفهمني... مش يضحك عليا.

تمرين 3: مقعد المواجهة

تخيّل أنك جلست في غرفة هادئة
وفيها ثلاثة مقاعد
المقعد الأول فيه شعورك بالخوف
المقعد الثاني فيه شعورك بالغضب
والمقعد الثالث فيه شعورك بالحسد

أنت الآن تجلس أمامهم
كل شعور فيهم يفتح عينيه وينظر إليك
يريد أن يتحدث معك
يريد أن تراه لا أن تهرب منه
يريد أن يفهمك وتفهمه

الآن اختر مقعدًا منهم

وتخيل الحوار الذي يدور بينكما
اكتب ما يقوله لك
ثم اكتب ما ستقوله له
بلا خجل بلا تزييف بلا تجميل

أنا شعورك بالغضب أنا مش وحش فيك أنا طاقتك اللي اتدفنت تحت الظلم أنا صوتك اللي انكتم سنين أنا كنت بأحاول أحميك بس بطريقتي يمكن كنت عنيف يمكن كنت فج بس كنت بأقولك انت مهم انت مش قليل انت لازم تُسمع

اكتب الآن حوارك مع واحد من هذه المشاعر

.....

.....

خاتمة الفصل: مشاعرك... ما تخجلكش

أنت مش سيء عشان غضبت...
ولا ضعيف عشان خفت...
ولا شرير عشان حسدت...

أنت إنسان. والمشاعر دي أدوات... مش أحكام.

اسمح لنفسك تشعر...
لكن درّب نفسك تختار.

الفصل العاشر: التحكم بالمشاعر وإدارتها

مقدمة: أنا مش آلة... بس لازم أكون القائد

بتضايق؟ طبيعي.
بتغضب؟ أكيد.
بتتزعج من تصرفات الناس؟ مين ما بيحصلّش معاه كده؟

لكن السؤال هو:
لما المشاعر تيجي... مين اللي بيقود؟
هل هي اللي بتسوقك؟
ولا أنت اللي تفهمها... تمسك مقودك... وتقرر؟

المشاعر زي الموج...
ممكن تغرقك أو توصلك للبرّ...
وده بيعتمد على طريقة قيادتك ليها.

لماذا نحتاج أن نتحكم في مشاعرنا؟

- علشان ما نخسرش ناس بنحبهم بسبب ردة فعل.
- علشان نحتفظ باحترامنا لنفسنا وقت الغضب.
- علشان ما نخليش الغضب يخلينا نندم...
- وعلشان نعيش بهدوء داخلي مش بنار جوة بتولّع فينا بصمت.

تقنية ذهبية: تنفّس – فكّر – عبّر

الخطوة 1 :تنفّس

أول حاجة لما تحس إنك هتنفجر...
خد نفس.
أيوه بسيطة... بس فعّالة.

- استنشق من أنفك ٤ ثوانٍ
- احبس النفس ٤ ثوانٍ
- أخرج النفس من فمك ٦ ثوانٍ
- كرر ٣ مرات

ليه؟
عشان تهدي جسمك... والمخ يفصل الإنذار... ويبدأ يفكر.

الخطوة 2 :فكّر

اسأل نفسك:

- ليه أنا متضايق دلوقتي؟
- هل اللي حصل كبير فعلاً... ولا أنا متعب؟
- إيه أحسن رد ممكن أحافظ فيه على نفسي... من غير ما أجرّح غيري؟

هنا بتحول المشاعر من **عاصفة** إلى **رسالة واضحة**.

الخطوة 3 :عبّر

قول شعورك...
بس بـ ٣ قواعد:

1. **أنا مش ضد الشخص... أنا بس بعبّر عن إحساسي.**
2. **من حقي أحس... ومن حقك تعرف أنا حاسس بإيه.**
3. **مش لازم تكون غاضب علشان تكون قوي... كفاية إنك واضح.**

مثلًا:
بدل ما تقول: أنت مستفز!
قول: أنا حاسس بالغضب لما بيحصل كده وعايز أشرح ليه.

تمرين 1: إعادة التوجيه – بدل ما أصرّخ... أتصرف!

✍الفكرة:

كل موقف سلبي... له على الأقل **٣ طرق للرد**.
ودورنا؟ نختار **الرد الأذكى مش الأوّل.**

الخطوات:

1. خُد ورقة.
2. ارسم ٣ أعمدة:

الموقف	رد فعلي التلقائي	إعادة التوجيه – الرد الأفضل
زميلي ضحك عليّ قدام الناس	أزعق وأحرجه	أطلب الحديث معه على انفراد
أخويا أخد حاجتي من غير إذن	أضربه	أقول له إني أحتاج يحترم خصوصيتي
اتلغى خروجي فجأة	أنفجر بالبكاء أو أرفض الحوار	أعبّر عن إحباطي وأطلب تعويض لاحق

هدف التمرين:
إنك تدرّب نفسك على التصرف الواعي...
مش تستسلم للمشاعر وتندم بعدها.

قصة من الواقع: زياد... واللي قاله لأبوه

زياد 16 سنة كان دائمًا بيتعصب لما والده يقاطعه وهو بيشرح.
وفي يوم فقد أعصابه وصرخ وقال كلام جارح.

بعدها قعد مع نفسه... وكتب له رسالة:

أنا آسف...
بس كل مرة كنت أتكلم فيها ويتم مقاطعتي كنت بحس إني غير مهم.
مش قصدي أزعّلك... بس كنت أتمنى تسمعني بس.

والده قراها... وقال له:
أنا اللي آسف... وإنت علمتني أسمع مشاعرك قبل كلماتك.

نصائح بسيطة... بس سحرية!

- لما تحس إنك مش قادر تتحكم... امشي شوية
- بدل ما ترد بكلمة جارحة... اكتبها ومزق الورقة
- بدل ما تكتم... عبّر بصوت هادي
- وقبل كل شيء ...**اعترف إنك إنسان والمشاعر مش ضعف**

تمرين 2: شاشة المشاعر

تخيل أن داخلك شاشة مثل شاشة السينما
وكل مرة تشعر فيها بمشاعر قوية تظهر على هذه الشاشة
أنت لست المشاعر
أنت من يشاهد المشاعر

الخوف يظهر على الشاشة
الغضب يظهر على الشاشة
الغيرة تظهر على الشاشة
لكن أنت ما زلت جالسًا تشاهد
ولا تتحرك إلا عندما تكون مستعدًا
ولا تتكلم إلا عندما تختار
ولا تتصرف إلا بعد ما تفهم

الآن تدرّب على هذا المشهد

تذكر موقفًا شعرت فيه أنك انفجرت من الداخل
وتخيل أنك كنت تشاهده من بعيد
ماذا كنت سترى
ماذا كنت ستفهم
كيف كنت سترد

اكتب تجربتك مع شاشة مشاعرك
ولا تحكم على نفسك
ولا تهاجم شعورك
فقط راقب واكتب

.....

.....

تمرين 3: زرّ التهدئة الداخلي

تخيل أن بداخلك زرًا سريًا
كلما شعرت أنك ستنفجر
كلما شعرت أن دموعك ستغلبك
كلما شعرت أن الكلمات خرجت قبل أن تفكر
اضغط هذا الزر

هذا الزر ليس حقيقيًا
لكنه مهارة تقدر تتعلمها
اسمها التوقف الواعي

التوقف مش ضعف
التوقف مش تجاهل
التوقف هو قوة توقفك عن تدمير نفسك أو إيذاء غيرك وقت المشاعر القوية

اكتب الآن

ما هو شعورك الذي تحتاج زر تهدئة له
ما أول جملة تقولها لنفسك عند الضغط على الزر
ما الفعل الذي ستفعله بدلًا من الانفجار

اكتب مشهدًا حصل معك تمنيت فيه أن تملك هذا الزر
ثم اكتبه من جديد وكأنك تملكه
لاحظ الفرق

.....

.....

خاتمة الفصل: كن أنت القائد... لا المُقاد

كل لحظة غضب أو حزن أو توتر...
هي فرصة تثبت إنك أقوى من الفوضى اللي جواك.

الذكي مش اللي ما يحسّش...
الذكي هو اللي يحس... ويتصرف بحكمة.

الفصل الحادي عشر: طلب المساعدة وبناء الدوائر الآمنة

مقدمة: أطلب المساعدة؟ لا... ما بحب أزعج حد

عارف الشعور ده؟
لما تبقى متضايق... لكن تقول:
ما ينفعش أشتكي
أنا المفروض أتحمّل
الناس عندها مشاكلها... وأنا مش عايز أكون عبء

لكن خليني أقول لك شيء مهم جدًا:

القوة الحقيقية مش في إنك تتحمّل كل شيء لوحدك...
القوة في إنك تعرف إمتى تحتاج حد جنبك وتطلبه.

ليه بنخاف نطلب المساعدة؟

- لأننا بنفكر إننا هنبان ضعفاء
- أو نخاف نتاخد على قد عقلنا
- أو لأننا تعوّدنا نحل كل حاجة بنفسنا

بس الحقيقة؟
مفيش بطل في الحياة نجح لوحده.
وكل شخص ناجح كان عنده دائرة آمنة وقت الضعف.

ما هي الدوائر الآمنة؟

الدوائر الآمنة = الناس اللي تحس معاهم إنك مقبول بدون شروط.
الناس اللي تقدر **تقول لهم كل حاجة... من غير خوف أو خجل.**

أنواعهم:

- شخص يسمعك وما يحكمش عليك
- حد بيشوف فيك النور وقت ما أنت مش شايفه
- شخص يحترم وجعك... ويسندك من غير ما يحرجك
- شخص يذكّرك دايمًا إنك تستحق الحب حتى في لحظات ضعفك

قصة: مازن والرسالة اللي خففت قلبه

مازن 15 سنة كان بيتعرض لضغط نفسي كبير بسبب الدراسة.
ما حدا كان واخد باله.
كان بيرجع من المدرسة يرمي الشنطة ويقفل الباب ويبكي في صمت.

في مرة كتب رسالة لأمه وقال:

أنا تعبان... بس مش عارف أقولك إزاي.
بحاول أكون قوي بس أنا مش قادر أكمل كده.

أمه حضنته وبكت معاه...
وقالت له:
كان نفسي تقولها من زمان... أنا هنا دايمًا.

متى أطلب المساعدة؟

- لما يكون الحمل أكبر من طاقتك
- لما تحس إنك وحيد
- لما تلاقي مشاعرك بتتراكم وتخنقك
- لما تفكر إنك ما تستاهل تتحب
- لما تحتاج حد يقولك: أنا شايفك... وفاهمك

مش كل وجع محتاج حل...
أحيانًا بس محتاج حضن أو كلمة أو حد يسمع.

تمرين 1: خريطة من يدعمني؟

✍️الخطوات:

1. ارسم دائرة كبيرة واكتب اسمك في المنتصف.
2. ارسم دوائر محيطة بك واكتب فيها:
   - شخص قريب مني جسديًا (أراه دائمًا)
   - شخص أرتاح له عاطفيًا
   - شخص يفهمني فكريًا
   - شخص أقدر أطلب مساعدته وقت الأزمات
   - شخص أرتاح له وقت الضحك أو الراحة
3. بعد كده... حدّد مين فيهم تقدر تحكي له عن مشاعرك فعلاً.
4. ولو كانت الدوائر فاضية؟
   ابدأ تبحث... **وكن أنت أول داعم لنفسك.**

تمرين 2: متى أطلب المساعدة؟

فكر في موقف شعرت فيه إنك محتاج دعم لكن سكت.

- ماذا منَعك؟
- هل حصل ضرر؟
- هل لو كنت تكلّمت كنت وفّرت على نفسك وجع؟

اكتب 3 جُمل:

1. أنا أحتاج مساعدة عندما...
2. من حقي أن أطلب الدعم حين...
3. المساعدة لا تعني أنني... (ضع الكلمة التي تأتي في بالك مثل: ضعيف مزعج فاشل ...)

الهدف؟
إعادة برمجة معتقداتك عن المساعدة.

رسالة للضمير الداخلي:

إنت مش عبء.
ووجعك مش تافه.
وحكايتك مش قليلة.
إنت تستحق يكون حواليك ناس تشيل معك وتقويك.

مش كل المعارك لازم تتحارب لوحدك.
بعضها بينتصر لما تشاركها.

نصائح صغيرة... بأثر كبير

- حدد شخصين على الأقل تقدر تلجأ لهم في الضيق
- ابدأ بكلمة بسيطة: أنا محتاج أحكي...
- ما تستصغر مشاعرك وما تعتذر عن وجعك
- علّم نفسك إن المساعدة مش ضعف بل وعي ونضج

اقتباس ختامي:

أطلب المساعدة... مش لأنك ضعيف

بل لأنك ذكي بما يكفي لتعرف متى تحتاج سندًا.

الفصل الثاني عشر: أحبك نفسي... كيف أقولها بصدق؟

مدخل روحي-عاطفي: هل قلت يومًا لنفسك أنا أحبك؟

حين تنظر في المرآة ما أول فكرة تخطر في بالك؟

هل تقول: شكلي غريب؟ أم: لست جيدًا بما يكفي؟

نحن غالبًا نُربى على حب الآخرين احترامهم دعمهم

لكن لا أحد علمنا أن نحب أنفسنا... دون خجل دون شعور بالذنب.

حب الذات ليس أنانية... بل اعتراف بقيمتك الحقيقية.

أن تحب نفسك يعني أن ترى النور فيك حتى عندما يظن العالم أنك عادي.

أن تمنح ذاتك الاحترام وأن تقول لنفسك:

أنا أستحق أن أُحب كما أنا اليوم دون شروط.

تمرين 1: مرآة أنا أستحق

الخطوات:

1 .قف أمام المرآة لبضع دقائق في صمت.

2 .انظر مباشرة إلى عينيك لا إلى ملامحك.

3 .قل بصوت واضح:

أنا أستحق أن أكون محبوبًا.

أنا أستحق أن أحترم نفسي.

أنا كافٍ حتى عندما أرتكب الأخطاء.

مساحة للكتابة:

- **كيف شعرت وأنت تقول هذه العبارات؟**
- **ما هي الأفكار التي خطرت لك بعدها؟**
- **هل واجهت صعوبة في قولها؟ ولماذا؟**

تمرين 2: جملة اليوم التحفيزية

لكل يوم جملة تبدأ بها صباحك... تحبك وتدعمك وتذكرك بنفسك.

اكتب الآن:

3 جمل ستكررها لنفسك كل صباح لمدة أسبوع:

1. .....

2. .....

3. .....

اجعل هذه الجمل في مفكرتك أو على مرآتك.

دعها تكون همستك الأولى لنفسك كل يوم.

تمرين 3: رسالة حب لنفسي

اكتب رسالة قصيرة من أنت المستقبلي إلى أنت الآن

كأنك ترسل دعمًا لنفسك التي تتعلّم تحاول وتخطئ.

✍ نموذج:

عزيزي أنا

أعلم أنك تمر بأوقات صعبة…

لكنك تنمو تتغيّر وتقترب من الأفضل.

أنا فخور بك لأنك لم تستسلم.

أحبك… لأنك أنا.

اكتب رسالتك هنا:

.....

.....

.....

.....

أفكار تحفيزية لحب النفس:

لا أحد في العالم هو أنت… وهذه ميزة لا تُقدّر بثمن.

أنت لا تحتاج أن تكون كاملاً لتكون محبوبًا.

كل خطأ ترتكبه لا يقلل من قيمتك… بل يزيد من عمقك.

حب الذات لا يأتي فجأة… بل يُبنى كلمة بكلمة خطوة بخطوة.

مقولات ملهمة:

أنت الشخص الوحيد الذي سيكون معك من البداية للنهاية… فكن صديقًا جيدًا لنفسك.

أن تحب نفسك في أيام قوتك… جميل.

وأن تحبها في ضعفك… عظمة.

التقدير الذاتي ليس نرجسية… بل شكر داخلي لنعمة وجودك.

تمرين 4: لحظة تنفس + امتنان

1 .خذ نفسًا عميقًا... وأخرجه ببطء

2 .أغمض عينيك وضع يدك على قلبك

3 .قل لنفسك:

أنا ممتن لوجودي في هذا العالم

أنا أستحق الراحة والحب والنجاح

اكتب: ما أكثر شيء تشكر نفسك عليه اليوم؟

.....

.....

خاتمة الفصل:

أن تقول أحبك يا نفسي ليس سهلاً.

لكنه أول الطريق للتغيير... والقبول... والسلام الداخلي.

لا تنتظر أن يحبك العالم قبل أن تبدأ أنت.

لا تجعل صوت النقد داخلك أعلى من صوت الرضا.

أنت لا تحتاج إذنًا من أحد... لتبدأ باحتضان نفسك.

في الفصل القادم سنكتشف لماذا يجب أن نحب أنفسنا...

ليس فقط لنشعر بتحسّن بل لنعيش حياة حقيقية.

الفصل الثالث عشر: حب الذات – المعنى الحقيقي بعيدًا عن الغرور

مقدمة: بين أنا أستحق وأنا الأفضل

هل محبة النفس أنانية؟

كم مرة سمعت عبارات مثل:

أنت تحب نفسك أكثر من اللازم.

تواضع لا تكن مغرورًا.

لا تتحدث عن إنجازاتك كثيرًا.

في مجتمعنا أحيانًا يُساء فهم حب الذات ويُخلط بينه وبين الغرور.

لكن الحقيقة؟

حب الذات هو احترام داخلي بينما الغرور هو استعلاء خارجي.

الغرور يقول: أنا أفضل منكم.

أما حب الذات يقول: أنا لست أقل من أحد.

الفرق الجوهري اللي لازم تتعلمه

حب الذات = سلام داخلي
الغرور = معركة خارجية

حب الذات يخليك تبني...
الغرور يخليك تغلّط وتغطي.

حب الذات يشوف جمالك الحقيقي...
الغرور يحاول يثبت شيء ناقص.

تمرين 1: هل هذا حب ذات؟

ضع ✔ أو ✖ أمام كل عبارة:

العبارة هل هذا حب ذات؟

---(------)---- ----------

1. أرفض أن أقلل من نفسي لإرضاء الآخرين. ( )
2. أريد أن أكون دائمًا مركز الاهتمام. ( )
3. أحتفل بإنجازاتي مهما كانت بسيطة. ( )
4. أعتقد أنني أفضل من الجميع. ( )
5. أستأذن نفسي قبل أن أرهقها من أجل أحد. ( )

مساحة للكتابة:

ما الفرق الذي لاحظته بين العبارات؟

أي من هذه التصرفات تشبهك؟ وأيها تتمنى تغييرها؟

فهم المفهوم: حب الذات = تقدير لا تضخيم

حب الذات هو أن تتقبّل نفسك بعيوبك ومميزاتك.

هو أن تسامح نفسك على الأخطاء دون أن تبررها.

هو أن تقول لا حين تكون نعم خيانة لراحتك.

ليس من حب الذات:

التكبر

المقارنة الدائمة

احتقار الآخرين

لوم الجميع على مشكلاتك.

تمرين 2: تأكيدات الذات

كل صباح اختر جملة تقولها لنفسك بثقة:

- أنا أستحق أن أُعامَل بلطف.
- أنا أتعلم من كل تجربة... ولا أُعرف بفشلي.
- أنا أستحق الحب حتى عندما لا أكون في أفضل حالاتي.
- أنا فخور بمن أنا اليوم... وأتطور لما أريد أن أكون غدًا.

اكتب تأكيداتك الخاصة:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

كرر هذه الجمل أمام المرآة أو في مفكرتك يوميًا.

فالتكرار يغيّر الحوار الداخلي مع نفسك.

قصة قصيرة: عادل والمقارنة القاتلة

عادل كان دائمًا يقارن نفسه بأخيه الأكبر: في الدراسة في الرياضة وحتى في شكل الوجه.

كان يشعر أنه دائمًا في المرتبة الثانية.

حتى سألته معلمته ذات يوم:

ما الشيء الذي لا يمكن لأخيك أن يأخذه منك؟

فأجاب بعد صمت طويل:

طريقتي في رؤية الحياة.

منذ ذلك اليوم بدأ يكتب في دفتر صغير كل يوم شيئًا واحدًا يُعجبه في نفسه.

بعد شهر... أصبح أكثر ثقة وبدأ يركّز على نفسه لا على الآخرين.

تمرين 3: عدسات المقارنة

تخيل أن لديك نظارتين:

واحدة ترى من خلالها عيوبك فقط

وأخرى ترى قوتك فقط

أجب:

1. متى ترتدي النظارة الأولى؟ ولماذا؟
2. ما الذي سيحدث لو استعملت الثانية أكثر؟
3. ما أقرب موقف شعرت فيه أنك نسيت قيمة نفسك؟

مقولات مُلهمة:

أن تحب نفسك لا يعني أن ترفض النقد... بل أن تحترم ذاتك وأنت تستمع له.

أحب نفسك لأنها الوحيدة التي ستكمل معك الرحلة.

التقدير الحقيقي للنفس لا يُرى في الكلمات... بل في حدودك وقراراتك وطريقتك في احترام ذاتك.

تمرين 4: أنا وأنا

قسّم الصفحة إلى عمودين:

ما أراه فيّ سلبيًا	ما يقابله من قوة محتملة
أتردد كثيرًا	أنا أُفكر بعمق قبل اتخاذ القرار
حساس جدًا	أمتلك تعاطفًا عاليًا
لا أُحب المواجهة	أُفضّل السلام على الصراع

أكمل جدولك الشخصي:

.....

.....

.....

كل صفة تراها سلبية... قد تحمل في داخلها قوة إن فهمتها واستثمرتها.

ختام الفصل:

أن تحب نفسك لا يعني أن تضعها فوق الجميع.

بل أن تضعها في مكانها الصحيح... دون ظلم دون إنكار.

أن تحب نفسك... يعني أن تبدأ اليوم لا غدًا في التوقّف عن إيذائها بصمت.

حب الذات ليس صوتًا عاليًا... بل همس هادئ يخبرك كل يوم:

أنا أراك أنا أقدّرك أنا معك.

في الفصل القادم... سنتعمّق أكثر:

لماذا نحب أنفسنا؟ وكيف نكتشف كنوزنا الخفية؟

الفصل الرابع عشر: كيف أحب نفسي؟ – خطوات عملية

هل يمكن تعلم حب النفس؟

قد تبدو العبارة غريبة... لكن الحقيقة أن حب النفس مهارة.

والمهارات تُمارس... وتُنمّى... وتتطوّر.

حب النفس ليس أمنية... بل خطة.

ليس كلمة... بل عادة.

ليس قرارًا مؤقتًا... بل نمط حياة.

أحب نفسك كأنك تعلّم طفلاً صغيرًا كيف يعتني بروحه لأول مرة.

تمرين 1: ماذا يعني أن أُحب نفسي؟

أكمل الجمل التالية:

1. أُحب نفسي عندما أُعاملها بـ.....
2. أشعر بالحب الذاتي عندما أقول لنفسي.....
3. أُهمل نفسي عندما.....

مساحة للتأمل:

ما العادة الصغيرة التي تفعلها وتشعر بعدها أنك تكرّم نفسك فعلًا؟

7 خطوات للرعاية الذاتية (يومية وأسبوعية)

1. الاستيقاظ بهدوء: امنح نفسك 3 دقائق صباحية فقط للتنفس والتفكر قبل الهاتف أو أي شاشة.

2. شرب الماء بوعي: كل رشفة تقول لجسدك: أنا أراك.

3. الكتابة اليومية: سطر واحد كل صباح بعنوان: كيف أشعر اليوم؟

4. راحة رقمية: 30 دقيقة دون هاتف يوميًا. عقلك يحتاج فراغًا ليصفو.

5. لمسة جسدية محبّة: وضع يدك على قلبك أو كتفك والهمس لنفسك بجملة طيبة.

6. تقدير الإنجازات الصغيرة: حتى لو كانت: استيقظت رغم التعب.

7. نوم محترم: لا تضحّي بنومك من أجل الآخرين... فالنائم الجيّد يحب نفسه.

اختر 4 من هذه العادات وابدأ بها غدًا...

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

خطة أنا أولًا

هذه الخطة لا تعني الأنانية... بل تعني أن تبدأ من نفسك.

لأنك حين تُهمل ذاتك لا يستطيع أحد أن يملأ الفراغ مكانك.

ضع جدولك الأسبوعي:

اليوم	عادة حب ذات سأطبّقها	كيف شعرت بعدها؟
-----	----------	----------
الأحد		
الإثنين		
الثلاثاء		
الأربعاء		
الخميس		
الجمعة		
السبت		

التقييم بعد أسبوع:

- ما العادة الأصعب؟

.....

- ما العادة التي شعرت أنك بحاجة لها أكثر؟

.....

قصة قصيرة: نادين وحدودها الداخلية

نادين كانت تقول نعم للجميع حتى عندما تكون مرهقة.

في أحد الأيام طلبت منها صديقتها مساعدتها في مشروع مدرسي لكنها كانت قد وعدت نفسها بوقت للراحة.

قالت لأول مرة: آسفة سأعتني بنفسي الليلة. يمكنني مساعدتك غدًا.

في البداية شعرت بالذنب... لكن بعد دقائق شعرت بشيء جديد:

الاحترام الداخلي.

وهكذا بدأت رحلتها نحو حب الذات من قرار صغير... لكنه كان يعني الكثير.

تمرين 2: أحب نفسي عندما...

اكمل هذه القائمة:

أحب نفسي عندما .....

أجرح نفسي عندما .....

أستعيد توازني عندما .....

أفتخر بنفسي عندما .....

أعد قراءة إجاباتك بعد أسبوع... وشاهد كيف تغيّرت نظرتك لنفسك.

أقوال تحفيزية لحب النفس التطبيقي:

العطاء يبدأ من الداخل.

لا يمكنك أن تسقي غيرك... إن كنت عطشانًا.

تخصيص وقت لنفسك... هو احترام لحياتك.

حب الذات ليس رفاهية... بل بوصلة لحياة متّزنة.

✍ تمرين 3: خطاب لنفسي في المستقبل

اكتب لنفسك بعد عام من الآن...

ما الذي تتمنّى أن تتعلمه؟

ما العادة التي تريد الحفاظ عليها؟

ما الشيء الذي تريد أن تسامح نفسك عليه؟

رسالتك:

.....

.....

.....

.....

ختام الفصل:

أن تحب نفسك... يعني أن تلتزم بها.

أن ترى نفسك أولوية... لا خيارًا احتياطيًا.

أن تُطبطب على قلبك حين يتجاهله الجميع.

حب النفس لا يُكتب فقط... بل يُعاش.

وأنت اليوم أكثر نضجًا... وأقرب لنفسك من أي وقت مضى.

في الفصل القادم... سنتحدث عن:

لماذا أحب نفسي؟ واكتشاف الكنوز الخفية في داخلك.

الفصل الخامس عشر: لماذا أحب نفسي؟ – اكتشاف القيمة الذاتية

هل أحتاج سببًا لأحب نفسي؟

قد يبدو السؤال غريبًا... لكن كثيرًا من المراهقين يعيشون وهم أنهم بحاجة إلى إنجاز كبير أو مظهر مثالي أو نجاح خارق ليحبوا أنفسهم.

الحقيقة؟

أنت لا تحتاج إذنًا من أحد لتقدّر نفسك... فقط نظرة صادقة إلى داخلك.

تمرين 1: كنوزي الخفية

لكل منا صفات أو مهارات لا يراها الناس دائمًا... لكنّها تشكّل جمالنا الداخلي.

خطوات:

1. أغمض عينيك وتخيّل نفسك في لحظة شعرت فيها أنك قوي.
2. ما الصفات التي ظهرت فيك؟
3. ما الأمور التي تفعلها ببساطة لكنها مميزة؟

اكتب كنوزك الخفية:

.....

.....

.....

تابع:

متى اكتشفت هذه الصفات لأول مرة؟

هل تُظهرها أمام الآخرين؟ أم تخفيها؟ ولماذا؟

قصة تحفيزية: يوسف والسخرية

يوسف كان يحب الرسم لكن أصدقاءه كانوا يسخرون من كونه فنانًا حساسًا.

توقّف عن الرسم لعامٍ كامل.

حتى جاءت معلمة الفنون الجديدة وقالت له:

لو فقدت موهبتك لإرضاء الآخرين... فماذا يبقى لك؟

عاد للرسم وفاز بعدها بمسابقة على مستوى المدرسة.

أدرك أن موهبته كانت من كنوزه... لكنه فقط خبّأها خوفًا من السخرية.

الدروس: لا تسمح لأصوات الخارج أن تطفئ نورك الداخلي.

تمرين 2: دفتر نقاط قوتي

ابدأ هذا الدفتر اليوم.

اجعله صغيرًا سهل الحمل ودوّن فيه كل يوم واحدة من:

صفة إيجابية لديك

مهارة قمت بها جيدًا

موقف أظهرت فيه شجاعة/لطف/إصرار

✍ مثال:

- اليوم تعبت من الدراسة لكني أنهيت المهمة. = قوة الإرادة
- سمعت صديقتي بحزنها ولم أقاطعها. = التعاطف

مساحتك:

.....

.....

.....

بعد شهر... افتح الدفتر واقرأه كأنك ترى نفسك لأول مرة.

تمرين 3: رسالة من أحد يحبك

اكتب لنفسك رسالة كأنها من شخص يحبك جدًا... قد تكون أمك صديقك أو حتى أنت المستقبلي.

الرسالة:

.....

.....

.....

ستفاجأ كم من الحب يمكنك أن تمنحه لنفسك... لو آمنت بقيمتك.

مقولات ملهمة:

تقدير الذات لا يعني أن تكون الأفضل... بل أن تتقبّل نفسك حين لا تكون كذلك.

كل شخص يملك شيئًا يجعله فريدًا... ابحث عن كنزك.

من لا يرى قيمته... يرضى بالقليل من كل شيء.

تمرين 4: سؤال اليوم

كل ليلة قبل أن تنام اسأل نفسك:

ما الشيء الجيّد الذي فعلته اليوم؟

كيف شعرت بعده؟

ما الدرس الذي تعلّمته عن نفسي؟

مساحة يومية:

اليوم: .....

الشيء الجيد: .....

شعوري: .....

درسي: .....

اجعل هذا التمرين عادة. ستبدأ برؤية ذاتك كما هي: جميلة... ومتطوّرة.

ختام الفصل:

قيمتك لا تُقاس بما تملكه... بل بما تكتشفه في داخلك.

ليس عليك أن تصرخ لتثبت أنك تستحق... فقط أن ترى وتقدّر وتمنح نفسك الاحترام الذي تستحقه.

لما تكتشف كنوزك... وتدوّن قوتك... وتبني تقديرك لنفسك من الداخل
ساعتها لا نقد يهزّك ولا مقارنة تحبطك.

في الفصل القادم... سنتعلّم كيف نضع حدودًا شخصية صحية تحمي هذه القيمة دون أن نشعر بالذنب.

أحب نفسي... لأنني أراها وأمنحها ما كانت تحتاجه منذ البداية.

الفصل السادس عشر: الاهتمام بالنفس – جسدي وقتي مشاعري

هل تهتم بنفسك حقًا؟

عندما نسمع كلمة الاهتمام بالنفس قد نظن أنها تعني فقط الاستحمام أو تناول طعام صحي.

لكن الاهتمام الحقيقي بالنفس هو أن تهتم بثلاثة عوالم:

جسدك

وقتك

مشاعرك

من لا يهتم بنفسه... سيبحث عن نفسه في أماكن الآخرين.

أولًا: جسدي – الجسد هو بيتك الأول

جسدك لا يطلب منك الكمال... بل الاستماع.

قائمة العناية الجسدية:

شرب الماء يوميًا (8 أكواب على الأقل)

النوم المنتظم (7–9 ساعات)

الحركة اليومية (حتى لو 10 دقائق)

طعام فيه خضار/فاكهة كل يوم

التنفس العميق في أوقات التوتر

زيارة الطبيب عند الحاجة... لا تأجيل الألم

ما أكثر عادة من هذه تحتاجها اليوم؟

.....

ثانيًا: وقتي – هل أنا أعيش وقتي أم أضيّعه؟

وقتك هو رأس مالك.

من لا يعرف كيف يقسمه... سيُقسَّم عليه.

تمرين 1: يومي كما هو

ارسم دائرة تمثل 24 ساعة.

قسّمها حسب نشاطاتك بالأمس.

النشاط	الساعات
نوم	
مدرسة/دراسة	
هاتف/شاشات	
أصدقاء/أسرة	
راحة شخصية	
هوايات	

هل تخصّص وقتًا لنفسك؟ أم أنّ كل وقتك للآخرين؟

مساحتك:

في ماذا تريد تقليل الوقت؟ ولماذا؟

ما النشاط الذي تحتاج أن تعطيه وقتًا أكثر؟

ثالثًا: مشاعري – رعاية الداخل

نحن نهتم بأجسامنا حين نمرض... فهل نهتم بمشاعرنا حين تتعب؟

إشارات المشاعر المُهملة:

التوتر بدون سبب واضح

الرغبة في العزلة الدائمة

البكاء أو الغضب المتكرر

الإحساس بأنك لا تستحق شيئًا جيدًا

ماذا تفعل عندما تشعر بالحزن؟

.....

وماذا تحتاج أن تفعل؟

.....

✍ تمرين 2: يومي لنفسي

اختر ساعة من يومك وخصصها لك وحدك.

لا شاشات. لا مهام. لا واجبات.

فقط أنت... ونَفَسك.

في هذه الساعة:

اقرأ شيئًا تحبه

مارس رياضة خفيفة أو تمشَّ

أكتب مشاعرك في دفتر

خذ حمامًا دافئًا

ارسم/عزف/أو حتى لا تفعل شيئًا

كيف شعرت بعد ساعة واحدة لنفسك؟

.....

كرّر هذه الساعة يوميًا وستلاحظ فرقًا عميقًا.

تمرين 3: علبة الإسعافات العاطفية

تخيّل أن لك علبة صغيرة (مثل حقيبة الإسعافات).

لكن بدل الأدوية... فيها أشياء تُسعد قلبك.

اكتب محتوياتها:

جملة تذكّرك أنك محبوب: .....

صورة لك في لحظة كنت فيها سعيدًا: .....

اسم شخص يُطمئنك دائمًا: .....

كتاب/نص تحبه: .....

نشاط يخرجك من مزاجك السيئ: .....

الآن... ما أول شيء ستلجأ له عندما تكون حزينًا؟

.....

مقولات مُلهمة:

الاهتمام بالنفس ليس رفاهية... بل دليل وعي.

حين تَمنح نفسك الحب تُعلّم العالم كيف يُعاملك.

أجسادنا تنطق حين نصمت عن ألمنا.

ختام الفصل:

الاهتمام بالنفس لا يعني أن تعيش في عزلة.

بل أن تبني بيتًا داخليًا دافئًا... تعود إليه في كل مرة تتعب.

جسدك وقتك ومشاعرك... ليست أشياء خارجة عنك.

هي أنت.

اعتنِ بنفسك... لأنك الوحيد الذي لن تتركك يومًا.

في الفصل القادم... سنتحدث عن:

الحدود الشخصية – كيف أقول لا وأبقى محبوبًا ومحترمًا؟

الفصل السابع عشر: الحدود الشخصية – متى أقول لا؟ وكيف أحمي نفسي؟

هل من حقي أن أقول لا؟

نعم. وبكل يقين.

أن تقول لا... لا يعني أنك سيئ أو أناني.

بل يعني أنك تعرف نفسك وتحترمها.

الحدود لا تُبعد الناس... بل تُقرّب من يحترمك حقًا.

تمرين 1: رسم دائرة علاقاتي

تخيّل أنك في منتصف دائرة.

قسّم علاقاتك إلى 3 دوائر حولك:

1. دائرة الداخل: أقرب الناس إليك (أسرتك أعز أصدقائك)
2. دائرة الوسط: معارفك زملاؤك الأقارب
3. دائرة الخارج: الغرباء أو من تتواصل معهم أحيانًا

الآن أجب:

من الذي يدخل دائرتك الداخلية؟ ولماذا؟

.....

هل هناك من يسبب لك الأذى وتسمح له بالبقاء قريبًا؟

.....

ما نوع العلاقة التي تستحق أن تكون في كل دائرة؟

.....

هل قول لا يُشعرك بالذنب؟

هذا طبيعي... لكن الحقيقة:

قولك نعم للجميع... قد يعني قولك لا لنفسك.

من يحبك حقًا... لن يغضب من حدودك بل سيحترمها.

تمرين 2: لا... لأني أستحق

اختر موقفًا شعرت فيه أنك كنت تريد أن تقول لا... لكنك قلت نعم.

أجب:

ما الذي منعك؟

كيف شعرت بعدها؟

لو عاد الموقف كيف ستتصرف؟

الآن تخيّل هذا الرد:

أنا آسف... لا أستطيع فعل ذلك الآن. أحتاج أن أرتاح/أركز على نفسي/أعتني بوقتي.

هل يبدو محترمًا؟ نعم.

هل هو قاسٍ؟ لا.

هل هو واضح؟ بالتأكيد.

جمل ذكية لقول لا بلطف:

أحتاج أن أقول لا هذه المرة لأحافظ على نفسي.

لا يمكنني الآن لكن أقدر أنك فكرت بي.

هذا الطلب يتجاوز طاقتي حاليًا.

دعني أكون صادقًا... أنا غير مرتاح لهذا الشيء.

جملة خاصة بك تقول فيها لا باحترام:

.....

قصة من الواقع: هدي وحدودها

هدي كانت صديقة الجميع... تسمع تساعد تحلّ مشاكل الآخرين.

لكنها كانت تهمل نفسها وتخاف أن ترفض.

حتى يوم شعرت بالإرهاق... وقررت أن تعتذر بلطف عن الخروج مع صديقتها.

قالت لها: أحتاج لوقت مع نفسي. أحبك لكن اليوم لي.

صُدمت صديقتها في البداية... لكنها تفهّمت.

ومنذ ذلك اليوم شعرت هدى بقوة مختلفة.

الحدود ليست جدرانًا... بل أبوابًا باحترام.

تمرين 3: مواقف وحدود

اقرأ هذه المواقف... واختر ردًّا مناسبًا:

1. صديقك يطلب منك أن تُعيره شيئًا خاصًا جدًا:

أ. لا مشكلة حتى لو أزعجني الأمر

ب. سأخبره أنني لا أرتاح لهذا الطلب بلطف

ج. أقول نعم ثم أندم لاحقًا

2. أحدهم يسخر من مشاعرك أمام الآخرين:

أ. أضحك معه حتى لا أحرجه

ب. أطلب منه التوقف بهدوء وثقة

ج. أبقى صامتًا ثم ألوم نفسي لاحقًا

مساحة حرة:

ما أصعب موقف مررت به ولم تعرف كيف تضع فيه حدودًا؟

.....

ما الجملة التي كنت تتمنّى قولها؟

.....

تمرين 4: الحدود تعني الحب

أكتب جملة تبدأ بـ:

أنا أضع حدودًا لأنني...

أستحق أن أشعر بـ...

سأبدأ بوضع حدّ لـ...

جملتك:

.....

.....

.....

راجع هذه الجمل كلما شعرت بالذنب لوضعك حدودًا.

من يُقدّرني... سيفهم.

مقولات مُلهمة:

الأمان لا يأتي من كثرة العلاقات... بل من حدود تحترمك.

قولك (لا) اليوم... يحمي قلبك غدًا.

ضع حدًا لأنك تستحق طمأنينة داخلية لا يهددها أحد.

ختام الكتاب:

مشاعرك ...أفكارك ...قيمك ...جسدك ...وقتك ...قلبك.
كلها تستحق أن تُحترم.

الحدود ليست أن تبتعد عن الجميع ...بل أن تقترب من نفسك أولًا.
وأن تختار بعناية من تسمح له بالاقتراب منك.

لقد مشيت الآن رحلة كاملة في حب الذات.
ولم تكن رحلة رفاهية ...بل رحلة إنقاذ.

أنت الآن ترى نفسك بوضوح أكبر وتسمع صوتها بشكل أعمق.

حب الذات لا يعني أن أكون الأفضل...
بل أن أكون صادقًا مع نفسي ...وأمنحها كل ما تستحقه.

شكرًا لأنك قرأت هذا الكتاب.
لكن الأهم ...أن تعيشه.

تذكّر دائمًا ...أن كل شعور صادق لا يُخجل منه.
وأن كل لحظة ضعف ...هي خطوة نحو وعي أقوى.
وأنك تستحق أن تكون صديقًا لنفسك قبل أن تكون أي شيء لغيرك.
حب الذات لا يُعلَّم فقط ...بل يُمارس في تفاصيل يومك.
أنت مشروع حياة جميل ...وكل يوم فرصة لترمّم نفسك بلطف.
والنهاية ليست آخر الكتاب ...بل بداية قصتك الجديدة مع ذاتك.

الخاتمة – من المشاعر... إلى حب الذات

ختام الرحلة: أنت مش نفس الشخص اللي بدأ الكتاب

لو وصلت لهنا...
فأنت قطعت مشوار طويل مش بس بين صفحات... لكن جوا قلبك.

من أول مرة سألت:
يعني إيه مشاعري؟
ليه بحس بالذنب؟
هل أنا فعلاً أستحق الحب؟

لحد اللحظة اللي بتقول فيها:
أنا بحب نفسي... حتى وأنا مش كامل.

ده مش كتاب وبس...
ده خريطة مشاعر دليل محبة رحلة شفاء.

ماذا اكتشفنا سويًا؟

- إن المشاعر مش عدُو... بل مرشد داخلي
- إن الذنب لا يساوي العقاب... بل بداية للتعلم
- إن الإحباط لا يعني نهاية... بل فرصة للتغيير
- إن الحدود مش جدران... بل بوابات احترام
- وإن حب النفس... مش أنانية بل وعي ونجاة

أنت مش محتاج تكون أفضل من الكل...
أنت بس محتاج تكون أقرب لنفسك.

تمرين ختامي: رسالتي لنفسي القادمة

التعليمات:

اكتب رسالة صغيرة توجهها لنفسك بعد ٦ شهور من اليوم.

ابدأ بـ:

- أنا فخور إنك...
- أتمنى إنك لسه...
- لو نسيت فكّر نفسك بـ...
- حب النفس مش رفاهية هو...

احتفظ بها وافتحها بعد 6 شهور... وشوف أنت اتغيرت قد إيه.

المفاجأة مش في إنك تغيّرت...
بل في إنك كنت طول الوقت قادر... بس نسيت.

كلمة وداع... بس مش نهاية

لو سألت نفسك :هو أنا بقيت شخص جديد؟

أقولك لأ ...**أنت رجعت لنفسك القديمة... بس بعين جديدة.**

ما تبطلش تسأل ما تبطلش تكتب ما تبطلش تحس ما تبطلش تحب نفسك.

وأهم حاجة؟ **افتكر دايمًا: حب النفس مش نقطة... ده طريق.**

ابدأه... وكمّله... وخلي دايمًا صوتك الداخلي يقول:

أنا أستحق... وهكمل.

المراجع والمصادر (بتنسيق APA):

- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.
- Brackett, M. (2019). *Permission to feel: Unlocking the power of emotions to help our kids, ourselves, and our society thrive*. Celadon Books.
- Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. Penguin.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

- شريف عرفة. (2016).*كيف تصبح إنسانًا؟* دار نهضة مصر.
- مصطفى محمود. (2003). *لغز الحياة* .دار المعارف.
- ناعومي الدباغ. (2009).*كيف تفهم نفسك؟* مكتبة جرير.