

# CHA

## تمرين تشافي جرح الأب ١

تحتاج:  
ورقة وقلم  
مكان هادئ  
ذهن مستعد ينظر للأمور بحيادية حتى يتغير

بدون ما تسمح لعقلك يدخل بالتفاصيل المؤلمة اسأل نفسك ٣ أسئلة:

١- ايش نوع الجرح أو الظلم الي حصل لي من والدي؟

تذكر إنك ما راح تفتح القصص المؤلمة الآن انت فقط تحتاج تكتب بالضبط  
كيف انظمت قد يكون: اهمال - فقد - تعنيف ... الخ

٢- قد ايش الألم الي حصل لي بسبب هذا الظلم أو الجرح؟

٣- ايش هي الرسائل الي وصلتنني كطفل من الناس بشكل عام  
ومن والدي بشكل خاص؟

مثال للرسائل: انت فاشل - ما في أحد راح يحبك - انت مش جميل - انت مش رجال -  
مين يبغا يتزوجك - انت سمين - انت غبي

بعد ما حددت الرسائل في نقطة ٣ راح تبدأ تتحدى عقلك وبهذا التحدي راح تحاول  
. تغيير معتقدات قديمة ومزروعة  
اسأل نفسك واكتب الأجوبة :

١- هل مررت بأي تجربة قبل كذا وشعرت إني محبوب أو جميل  
أو جسمي حلو أو رجال وشهم أو شخص ناجح أو ذكي ... الخ؟

٢- هل فعلا بدأت تأسيس حياتي وشخصيتي على جملة قالها شخص  
أو حدث حصل لي؟

٣- هل أنا أتوقع من نفسي أكون مثالي؟

٤- إذا صديق قريب لي وأحبه يواجه نفس هذه الأفكار ايش راح أقوله؟

٥- كيف راح يرد صديقي على كلامي طبطبتي؟

٦- كيف راح يرد صديقي على كلامي طبطبتي؟

الآن انتقل إلى حياة والدك.

كيف كانت طفولته فعلا بغض النظر عن الحكايات الجميلة  
الي تسمعها عن أيام الطيبين؟

كيف كانت مرأهقته وشبابه؟

هل حصل موقف كبير صادم له؟

كيف كانت ظروفه وانت طفل؟

الأسئلة السابقة ما راح تكون مبرر لوالدك بأي  
شكل من الأشكال !

لأن أي ظلم أو صدمة أو جرح وقع عليك غير مبرر لها أبدا مهما كان وضع  
والدك أو والدتك أو مربيك

لكن الفكرة من هذه الأسئلة إن مع الوقت ومع المعلومات هذه ممكن راح  
يكون عندك المقدرة، يوما ما، تسحب نفسك من فكرة (والدي آذاني لأنه  
يكرهني) حتى إذا كان واضح عليه الكره والقساوة والغضب و تبدأ ظ تفهم  
كيف الطفولة الصعبة أو المراهقة القاسية تحول البشر إلى أشخاص قاسيين،  
غاضبين، خائفين، همجيين وأحيانا أشخاص مدمرين

بهذه الطريقة، ويوما ما، راح يقدر عقلك يشوف والدك على إنه طفل صغير  
غير واعى عاش حياة مأساوية ويوما ما راح يستطيع عقلك يتجاوز عن هذا  
الطفل ويقرر يكمل رحلة التشافي باحتواء نفسه بنفسه وبدعم من أشخاص  
آخرين واعيين

..

هنا نهاية التمرين الأول  
باستطاعتك تكمل التمرين الثاني والثالث بجلسة وحدة  
وبين كل تمرين والثاني تأخذ نفس عميق، تحضن نفسك.

تذكير: وارد تشعر بألم في مناطق مختلفة في جسمك

## تمرين تشافي جرح الأب ٢

تحتاج:

ورق وقلم

مكان هادئ

وأبدأ اتنفس إلى ما تشعر بهدوء كامل  
خفف الاضاءة، اسمع موسيقى، أي شيء يوصلك للهدوء

خذ الورقة الأولى و ابدأ اكتب بيدك اليسار رسالة إلى والدك  
تذكر إن هذه مساحة خاصة فيك ما في أحد راح يقرأ الورقة، انطلق فيها، اكتب كل  
شيء كنت تتمنى تقوله لوالدك سواء موجود معك الآن بنفس البيت،  
بعيد عنك أو غير موجود في هذه الدنيا.  
اكتب، تنفس، ابكي، وخذ وقتك

ليس بالضرورة يكون خطك مفهوم لأن الكتابة بالخط اليسار ممكن يطلع شخايط  
عند الأشخاص المتعودين بالكتابة باليد اليمين وهذا غير مهم حاول تكتب  
أنا أخذ الموضوع مني دقائق طويلة وكنت غير مرتاحة لأن يدي اليسار  
مش متعودة لكن كملت  
حاول تكتب صفحة كاملة أقل حد

بعد ما تنتهي خذ ورقة ثانية  
الآن ابدأ أكتب رد والدك لك على رسالتك له  
تخيل إن والدك الان يريد يعتذر لك عن كل الماضي ايش تتوقع راح يقول  
رد على رسالتك؟  
انسى شخصيته الحقيقية وركز على خيالك. كيف راح يطبطب عليك ويعتذر.  
اكتب كل شيء، حتى التبريرات.  
**ممكن يقول كمثال:** كنت أريد أكون أكثر تفهم لك يا ولدي أو يا بنتي لكن ما عرفت  
كيف لأن ما أحد تفهمني وأنا طفل فبالتالي  
ما كان عندي علم بالطريقة ولكني أسف

انطلق بخيالك

## تمرين تشافي جرح الأب ٣

تحتاج:

ورق وقلم

مكان هادئ

وأبدأ اتنفس إلى ما تشعر بهدوء كامل  
خفف الاضاءة، اسمع موسيقى، أي شيء يوصلك للهدوء

في هذا التمرين راح تأخذ خطوات حقيقية حتى توقف جلد الذات  
الشخص الي عنده جرح الأب تحديدا يكون عنده جلد الذات عالي جدا  
و يظهر جلد الذات بطرق ما يفهمها أحيانا

**مثلا:** تحصل مشكلة مع والدك ويبدأ الجلد بهذه الطريقة

- أنا الغلطان لأنني توقعت إنه راح يفهمني
- أنا الغلطان لأنني وثقت فيه أو طلبت مساعدته
- ياريت كنت ولد / بنت كان ممكن والدي يحبني أكثر
- ياريت حاولت أرد عليه بقوة
- ياريت حاولت أكون بار فيه أكثر
- أكيد هو غاضب بسببي أنا

لاحظ جلد الذات هنا يجي بأكثر من طريقة. لكن كل المرات انت تغلط نفسك  
سواء كنت غلطان لأنك ما عرفت تأخذ موقف صارم تجاهه وتجاوبه بكلام قوي  
أو انت غلطان لأنه هو غاضب أو انت غلطان لأنك وضعت توقعات عالية وهو  
ما يستاهل. في جميع الحالات في جلد ذات مستمر! وهذه أحد نتائج جرح الأب

في كل مرة يحصل موقف وتجد نفسك تجلد ذاتك  
حاول تاخذ نفس عميق وتردد حسب الموقف:

- مش غلط إني رفعت توقعاتي لأنه هو والدي لكن مرة ثانية  
راح أضع توقعات معقولة

- مش غلطتي هو غاضب

- مش غلط إني ما قدرت أرد عليه رد صحيح لمن خاصمني

- مش لازم أعمل فوق طاقتي حتى يكون راضي عني