# CHA

## تمارين تشافي جرح الأم

تحتاج:
ورقة وقلم
مكان هادئ
ذهن مستعد يغير المعتقدات

### (التمرين الأول)

١- بعد ما تقرأ جملة (جرح الأم) ايش يخطر في بالك؟
جميع الذكريات المتعلقة بهذه الجملة اكتبها في ورقة
لا تستبعد أي تفصيلة مهما كانت بسيطة

تذكر إنك ما راح تفتح القصص المؤلمة الآن انت فقط تحتاج تكتب
ايش الي حصل على هيئة نقاط

٢- اقرأ كل سطر كتبته وفكر هل في صوت داخلك يقول: انت تستاهل هذا الألم؟ أو
والدتي ضربتني لأني مشاغب؟ و والدتي أهملتني عاطفيا لأني غير محبوب؟

٣- اتكلم مع نفسك وبصوت مرتفع قول انا محبوب، ما فعلته والدتي كان خطأ منها
لأنها هي البالغة في العلاقة وأنا الطفل.

٤- احضن جسمك بيديك وكرر: أنا استاهل الحب. أنا استاهل الحنان.
أنا أستاهل أشعر بالآمان.

@chalifestyle
www.chalife.style

## (التمرين الثاني)

١- خذ نفس عميق وفكر في شخصية والدتك الحقيقية، كلامها المعتاد، تصرفاتها المعتادة ثم اسأل نفسك واكتب الاجابة بكل صراحة : هل أنت تنتظر من والدتك ان تتغير؟ هل يوجد جزء صغير داخلك ينتظر يوما ما والدتك تحتويك؟ تحضنك؟ تفهم عليك؟ تحن عليك؟ تشاركك الأكل أو التسوق؟

٢- اذا كانت الاجابة لا، انتقل إلى التمرين الثاني أما اذا كانت الاجابة نعم. استعد انك تتحرر من هذه الفكرة. انك تتوقف من انتظار والدتك تكون الشخص المثالي الي رسمته بخيالك. كل ما زاد انتظارك لها إنها تتغير كل ما زادت صدماتك منها وبدأ الجرح يكبر وصار التشافي أصعب!

٣- مستعد تتخلى عن الفكرة؟ اذا كانت الاجابة لا، انتقل إلى التمرين الثاني وارجع لمن تكون مستعد. اذا كانت الاجابة نعم ساعد نفسك بكتابة هذا الاعتراف: أنا مستعد اني أتقبل والدتي بطريقتها، أسلوبها، تفكيرها، وعيها، طاقتها، حبها. أنا الان أفهم إن هذا الي يمكنها تقديمه لي.

## (التمرين الثالث)

اسمح نفسك تتألم. تخيل نفسك الطفل الي ما وجد الحب الي يبحث عنه من والدته. أطلق العنان لمشاعرك. مشاعرك تبحث عن طريقة للخروج. اكتب مشاعرك في ورقة، تكلم عن مشاعرك مع صديق تثق فيه أو أخصائي أو حتى ارسم مشاعرك بدون ترتيب أنطلق مع الألوان على ورقة.

## (التمرين الرابع)

اختار صندوقك للطوارئ

الأم تعطي الطفل الرعاية، الحنان والاهتمام. واذا فقدها الطفل في الطفولة يحتاج بنفسه كبالغ يقدمها لنفسه ولهذا السبب راح تكوّن صندوق الطوارئ الخاص فيك.

اكتب اكثر وقت تشعر فيه انك بحاجة إلى حنان ثم اكتب بالضبط كيف يمكنك مساعدة نفسك في ذلك الوقت. ممكن يكون قبل السفر تشعر بخوف أو ربكة، اكتب بالضبط كيف تريد والدتك تهديك والهدف من الكتابة إن المرة القادمة تسترجع هذه النقطة وتطبقها على نفسك. قد يكون اذا اصبت بجرح لا سمح الله. قد يكون قبل ما تخرج للعمل. قد يكون اذا صحيت من كابوس. اصنع صندوقك الخاص.

@chalifestyle
www.chalife.style

## (التمرين الخامس)

اكتب المواقف الي تتنازل فيها عن حقك بالعادة أو تسمح للاخرين في تجاوز حدودهم معك. فكر وارجع لها أكثر من مرة وأكتب.
قد تكون سكوتك في كل مرة شخص يقطع حديثك!
قد يكون طريقة تعامل مديرك في العمل معك!
قد تكون مجاملة مستمرة لأحد الأقارب المؤذيين . .

اكتب كل المواقف وبعدها اكتب الحدود، حتى إذا كنت خائف من وضع الحد. حتى إذا كنت انك ما راح تقدر تعملها، فقط اكتبها !

---

نصيحة: دعم شخص آخر لك له تأثير كبير. إذا كان هذا الشخص غير موجود في حياتك، تواصلك مع أخصائي ترتاح معاه له دور كبير جدا من بعد الله في دعم الرحلة!

هذا الاقتباس الي قرأته مؤخرا في كاتب (الجسد لا يكذب أبدا) يختصر نصيحتي هذه:

"سألت نفسي كثيرا، لماذا يستفيد البعض من الجلسات النفسية مع الأخصائيين بينما يبقى البعض الآخر حبيس صدماته مهما طالت مدة علاجه وفحوصاته ! اتضح لي إنه عندما يجد الأشخاص الأخصائي الذي يعطيهم مساحة كبيرة من الاهتمام، التعاطف والتفاهم. يصبح باستطاعتهم فتح قصة ألمهم والتعبير عن سخطهم تجاه والديهم وما فعلوه بهم بكل حرية، وحينها سيتمكن هؤلاء من تحرير طفلهم الداخلي المتعلق ألماً بوالديه المؤذيين.

والعكس تماما للأشخاص الذين حاولوا التعبير عن ألمهم و سمعوا نصائح المغفرة والصفح في جلساتهم النفسية من دون أن يعطوا فرصة للتعبير عن غضبهم وسخطهم بحرية ..."

@chalifestyle
www.chalife.style