



# كيف تتعامل مع مشاعرك

بدون كبت، بدون مقاومة، بدون عار

# 5

خطوات للتعامل  
مع أي شعور  
بطريقة واعية وصحية



د. إيمان الحقان - منصة حكيم للتشافي



## مقدمة

المشاعر جزء طبيعي من تجربتك الإنسانية...  
هي ليست خطأ، ولا عقوبة، ولا علامة ضعف

لكن كثيراً منا تعلم مع الوقت أن يهرب منها، أو يقاومها،  
أو يشعر بالخجل منها

حين تفهمها وتتعامل معها بوعي، تتحوّل إلى مصدر طاقة  
وحكمة وتشافي

في هذا الدليل، ستتعلم كيف تتعامل مع مشاعرك  
بوعي... خطوة بخطوة  
كيف تفهمها، وتحتضنها، وتحررها بطريقة صحية  
وواعية

أشاركك ٥ خطوات بسيطة تساعدك في التعامل مع أي  
شعور يظهر.. بدون هروب، بدون أن تكبته، بدون أن  
تقاومه، وبدون أن تشعر بالعار منه



هل شعرت يوماً أن مشاعرك "ثقيلة"؟  
أنك لا تعرف ماذا تفعل بها، أو كيف تعبّر عنها؟  
أو ربما تعودت أن تبتلعها، تكبتها، أو تهرب منها...؟

المشاعر المكبوتة لا تختفي، بل تتجمّع وتظهر في  
الجسد

ومقاومة الشعور تُبقي الألم داخلك أطول  
ولذلك فهم الشعور وتحريره يفتح لك باب التشافي  
النفسي والجسدي

كل مشاعرنا إنسانية... ولا تستحق العار

في منصة حكيم، نؤمن أن:  
(المشاعر المحفوظة تُشفى... والمشاعر المهملة تتضخم))



المشاعر ليست خطأ...  
ولا علامة ضعف...  
ولا شيء يجب أن تخجل منه

هي إشارات داخلية من جسدك وروحك،  
تحمل رسائل، احتياجات، ودعوات للعودة إلى ذاتك

(( ما يُشعر... يُشفى ))

## لماذا من المهم أن نتعامل مع مشاعرنا بطريقة صحية؟

- لأن كل شعور يحمل رسالة لك
- مقاومة الشعور تجعله أضخم وأثقل
- الشعور الذي يُحتَضن يُحرّر... والشعور الذي يُهمل يُحبس في الجسد ويسبب الأمراض
- التعامل الواعي مع المشاعر هو خطوة أساسية في طريق الشافي الذاتي
- لأن المشاعر غير المعالجة لا تختفي... بل تخزن في الجسد والنفس.
- المشاعر حين تُكبت تصبح مصدر توتر، ألم، وقلق
- الوعي بالمشاعر هو مفتاحك لعيش حياة أكثر اتزاناً وسلاماً
- احتضانك لمشاعرك يمنحك القوة... لا الضعف



# الخطوة الأولى

اعترف بالشعور .. وراقبه

## 1. اعترف

توقف لحظة... لاحظ الشعور الذي يظهر  
ما اسمه؟ هل هو غضب / حزن / خجل / خوف / إحباط / قلق؟  
لا تحكم عليه فقط حدد الشعور وصفاته بوضوح

## 2. راقب

اسأل نفسك: أين أشعر بهذا الشعور؟  
في الصدر؟ المعدة؟ الحلق؟ الرأس؟ العضلات؟  
لاحظ من غير مقاومة... بدون رفض .. بدون حكم أو تحليل  
الجسد يتكلم بلغة خاصة والاستماع له... نصف التشافي





# الخطوة الثانية

اتصل بالشعور .. وافهم الرسالة

## 1. اتصل

خذ نفسا عميقا وقل لنفسك:

“هذا الشعور رسول .. وأنا أستقبل الرسالة”

ركز على أنفاسك وعلى الشعور بداخلك

## 2. افهم

- ماذا يريد أن يخبرني به هذا الشعور؟
- ما الحاجة التي لم تُلبَّ لدي؟ (أمان؟ تعبير؟ تقدير؟ راحة؟ وضوح؟ حرية؟)
- ماذا يقول لي هذا الألم العاطفي أو الجسدي؟
- ما هي الفكرة وراء هذا الشعور؟



# الخطوة الثالثة

اسمح للشعور بالتواجد .. ثم حرره

## 1. اسمح

- لا ترفض الشعور... ولا تحكم عليه
- هذا الشعور صحيح وجاء في الوقت المناسب
- خذ نفساً عميقاً وقل: أنا أسمح لهذا الشعور أن يكون هنا وله الحق أن يُشعر

## 2. حرر

- لا تكتفي بالتفكير... حرّك الشعور
- اكتب، أبك، اصرخ، اضرب شيئاً، تنفّس، ارسم، امش، تحدث مع من تثق به
- كل شخص له طريقته في التفريغ، المهم أن تعبّر عن شعورك، لا تكبته
- تحرير الشعور هو مفتاح السلام الداخلي



# الخطوة الرابعة

ادخل في الفراغ .. واستقبل

## 1. ادخل الفراغ

- بعد تفريغ الشعور ستشعر بفراغ وخفة داخلية
- كن في هذه الحالة من السكون والهدوء لبضع دقائق
- استشعر الفراغ الذي تركه الشعور الثقيل الذي حررتة وتنفس بعمق

## 2. استقبل

- في هذه الحالة من السكون قد تأتي لك حلول للمشكلة أو افكار جديدة لأهداف قد تغير حياتك
- قد تحصل على إدراك جديد لواقعك أو لما تمر به
- قد تصل لحالة من القبول أو الرضا أو الفهم العميق والسكينة



# الخطوة الخامسة

استغفر واشكر .. ثم استجب بوعي

## 1. استغفر واشكر

- استغفر الله عن كل الأفكار السلبية التي سببت لك المشاعر المنخفضة
- اشكر الله على نعمة الوعي والقدرة على التعامل مع مشاعرك بكل وضوح
- ادع الله أن ينير بصيرتك وييسر أمور حياتك

## 2. استجب بوعي

- بعد أن فهمت رسالة الشعور ، اسأل نفسك: ماذا أحتاج أن أفعل الآن؟
- ما الخطوات العملية التي يجب علي اتباعها لأشعر بالأمان أو القوة أو الحرية؟  
(حدد الشعور الذي تريد أن تعيشه وكيف تصل إليه)
- الفهم + الفعل = خروج تدريجي من التكرار



## لا تبقِ عالقًا في الشعور بعد فهمه...

- خذ قرارًا طيفيًا:
  - – أن تشاهد شيئًا يفرحك
  - – أن تتحرك
  - – أن تبتسم
  - – أن تحتضن نفسك
- 
- اختر شعورًا جديدًا يفتح طاقتك للحياة من جديد
  - نعم، نحن لا نختار ما نشعر به دائمًا...
  - لكننا نملك قوة الاختيار ونعود إليها كلما انتبهنا فنختار من جديد

## نصائح تساعدك في التعامل مع مشاعرك

1. لا تستعجل زوال الشعور — السر في السماح والاحتواء
2. لا تقارن نفسك بغيرك — لكل شخص طريقته وسرعته
3. تذكّر دائمًا: الشعور لا يعني ضعف... بل هو وعي خاص بك



## خاتمة

كل شعور تُعطيه مساحة...  
يتحوّل من ألم... إلى رسالة... إلى طاقة محرّرة

ابدأ بهذه الخطوات اليوم...  
وافتح باب التشافي من الداخل

في منصة حكيم..  
نرافقك في هذه الرحلة نحو وعي أعمق... وتشافي  
أسهل



منصة حكيم  
للتشافي

هل لديك سؤال ؟  
هل لديك تعليق أو اقتراح ؟  
يمكنك مراسلتنا من هنا 📩

**Instagram: @Hakeeminsight**

**Website: www.Hakeeminsight.com**

**Telegram: Hakeeminsight**

**Email: work@hakeeminsight.net**