



دانه الرحبي

وعي • تشافي • سلام



بوصلة

طمأنينة

هل أنتِ قريبة منك؟

رحلة قصيرة من 5 محطات لنكتشف أين يسكن قلبك الآن.
مستوحى من دورة "أحيا بالسلام" | د. دانه الرحبي

مرحباً بكِ

في رحلة العودة إلى السكون..
حيث لا عواصف خارجية تستطيع هزيمة سلامكِ
الداخلي.



تخيلي أن قلبك يتحدث إليك الآن، وبكل صدق، أي من هذه الجمل تشبه
يومك؟ **الأسئلة:**

• **عن ضجيج الرأس:**

"عقلي مثل محطة قطار مزدحمة، أفكار تذهب وأخرى تأتي ولا أستطيع إيقاف الضجيج."

() أعيش هذا الزحام () أحاول التهدئة () عقلي واحة هادئة

• **عن "غصة" الصدر:**

"أحياناً يضيق صدري بشعور لا أعرف اسمه، وأتمنى لو أستطيع فقط أن أتنفس بعمق دون ثقل."

() نعم، أشعر بالثقل () أحياناً أتنفس براحة () قلبي خفيف ومطمئن

• **عن الركض المستمر:**

"أشعر أنني أركض خلف قائمة مهام لا تنتهي، ونسييتُ تماماً كيف يكون شكل الجلوس مع نفسي' بسلام."

() أنا في سباق دائم () أحاول أخذ استراحة () أملك وقتي وسكوني

• **عن "الأنا" والروح:**

"حين أخطئ، أقسو على نفسي كثيراً وأجلدها، وأنسى أنني إنسانة تحتاج للحب واللطف قبل أي شيء."

() أقسو على نفسي () بدأت أتصالح معها () أنا أعز صديقة لنفسي

• **عن بوصلية السلام:**

"لو توقفت الحياة من حولي الآن.. هل سأبقى هادئة من الداخل؟"

() سأنهار تماماً () سأهتز قليلاً () نعم، سلامي في عمقي

الرسالة الأولى:

حين يكون الزحام سيد الموقف
(أغلب اختياراتك في الخانة الأولى)

أنتِ في مرحلة العاصفة

يا روحنا الجميلة، يبدو أن ضجيج
الأفكار الخارجية قد علا قليلاً على
صوت فطرتك الهادئة. أنتِ لستِ
متعبة لأنك ضعيفة، بل لأنك
تحملين أثقالاً لا تخصك وتحاولين
السيطرة على أمواج لا تُروض.



بشرى المرأة: السلام لا يزال في
أعماقك، يحتاج منك فقط أن
تتوقفي عن المقاومة وتتعلمي
كيف ترسين قاربك في واحة

الرسالة الثانية:

حين يكون الوعي في المنتصف
(اختياراتك متنوعة)

أنتِ في مرحلة بزوغ الفجر

يا جميلة، أنتِ تملكين إدراكاً رائعاً،
وتعرفين مواطن الجمال في روحك،
لكنكِ أحياناً تفقدين الطريق في
"ضباب" المسؤوليات. أنتِ
تمسكين بطرف الخيط، وتحتاجين
فقط إلى أدوات عملية لترميم
الفجوات التي يتسرب منها سلامك
الصغير.



بشرى المرأة: أنتِ قريبة جداً من
الاتزان، وسحابة القلق التي تزورك
أحياناً هي مجرد تذكير لتعودي
لمركزك بحب.

الرسالة الثالثة: حين تسكن الطمأنينة (أغلب اختياراتك في الخانة الأخيرة)

أنتِ في مرحلة السكينة

مباركٌ لك هذا الاتصال العميق.
أنتِ تدركين أن سلامك نابغٌ من
الداخل وليس رهينة للظروف.
وجودك في هذه المنطقة هو منحة،
وتحديك القادم هو أن تحولي هذا
الشعور من "لحظات عابرة" إلى
"أسلوب حياة" دائم لا يتزعزع.



بشرى المرأة: أنتِ الآن مستعدة
لتكوني أنتِ السلام نفسه، وتشعّي
بهذا النور على من حولك.



"أيّاً كان ما أخبرتك به
المرأة اليوم، تذكري أن
باب العودة للفطرة
مفتوحٌ دائماً.
في **دورة أحيا بالسلام**،
سننتقل من التحليل إلى
التحول الحقيقي"

وصفة السكون.. إسعافات سريعة لقلبك

أولاً: تمرين تنفس السكون:

هو تمرين مستوحى من الممارسات العلمية لتهدئة الجهاز العصبي ومكافحة التوتر، حين يتسارع إيقاع الحياة من حولك وتشعري أن زحام الأفكار يسرق طمأنينتك.

توقفي.. خذي نفساً.. وافتحي هذه الصفحة لتكون ملاذك الآمن:

لنتنفس معاً بوعي، وبطريقة تعيد لجسدك وسكينتك توازنهما الفطري:

استنشقي (4 ثوان):

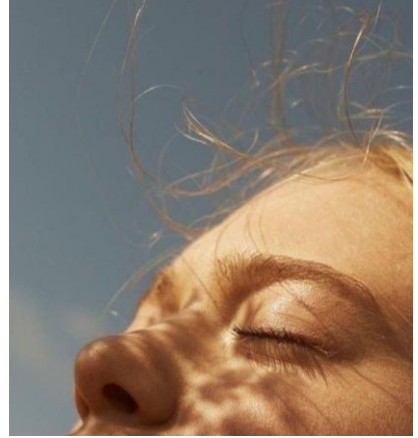
خذي شهيقاً عميقاً ونقياً من أنفك.. وتخيلي أنك تسحبين السكينة والهدوء لأعماقك.

احبسي (7 ثوان):

احفظي هذا النور في صدرك.. دعي السلام يستقر في كل خلية من جسدك.

أفرغي (8 ثوان):

أخرجي زفيراً بطيئاً وممتداً من فمك.. ومعه أطلقي سراح كل القلق، التعب، والخوف.



(كرري هذه الرقصة النورانية 3 مرات متتالية،
واستشعري كيف سيهدأ العالم من حولك)

ثانياً: مقصورة "تخلي.. ليتجلى"

السلام الداخلي لا يتطلب منك إضافة مهام جديدة، بل يتطلب "التخلي" عن أثقال لا تخص روحك الجميلة.
ضعي علامة (✓) في المربع الصغير حين تقررين التخلي اليوم:

[] أتخلي عن الركن وراء المقارنات، وتصفح الهاتف فور الاستيقاظ.
ليتجلى لي جمال واقعي الفريد، وتشرق فطرتي بنورها الخاص.

[] أتخلي عن سوط جلد الذات وعقد المحاكمات لنفسني عند كل عثرة.
ليتجلى لي لطف الله الخفي في تكويني، وتتسع مساحات حبي لذاتي

[] أتخلي عن رغبة السيطرة على الظروف والأشخاص والأحداث من حولي.
ليتجلى في قلبي يقين التسليم، وأكون واحة هادئة مستقرة وسط العاصفة

ثالثاً: مَقْصُورَةُ الْاِمْتِنَانِ "ماذا لو شكرنا مشاعرنا؟"

المشاعر الثقيلة (كالخوف، القلق، أو الضيق) ليست أعداءً جاءت لتؤذيك، بل هي رسائل مشفرة من أعماقك تنبهك لشيء يحتاج للرعاية في داخلك. اليوم، لن نقاوم هذه المشاعر، بل سنصنع معها "صلاً" عبر تمرين التدوين هذا:

1. تسمية الرسول (الوعي):
أغمضي عيني، وتأملي ما تشعرين به الآن بصدق. ما هو اسم هذا الشعور الذي يزورك؟ (خوف من المستقبل، حزن على الماضي، قلق من فكرة معينة؟
اكتبي اسمه هنا بحب (.....)
2. احتضان الشعور (المصادقة):
تنفسي بعمق، وتخيلي أنك تجلسين مع هذا الشعور في غرفة واحدة دون خوف. قولي له في سرّك: "أنا أراك، وأسمح بوجودك الآن، ولن أهرب منك."
3. رسالة الامتنان المكتوبة (التفريغ):
والآن، امسكي قلمك لتكتبي رسالة شكر قصيرة لهذا الشعور لأنه جاء ليضيء لك زاوية منسية في روحك. اتبعي هذه المساحة للروح:
"عزيزي شعور ال (.....)، شكراً لأنك جئت اليوم لتنبهني أنني بحاجة ل (جرعة أمان / مساحة راحة / وقت لنفسية)، أمتن لوجودك الذي جعلني أنصت لداخلي، والآن أسمح لك بالرحيل بسلام."



من دورة "أحيا بالسلام" | د. دانه الرحيبي - 2026