



تحدي عودي لقلبك

في ٧ أيام

اعداد دارين طحان

المحتوى

- 2 المقدمة
- 3 اختبار الاستعداد العاطفي
- 3 التعليمات:
- 3 أولاً: مخاوفي الخفية
- 3 ثانياً: مشاعري غير المحرّرة
- 4 ثالثاً: جهازى العصبى يتحدث
- 5 ماذا بعد أن عرفت نتيجتك
- 6 كيف يحدث التحرير؟
- 6 ماذا سنفعل خلال التحدي؟
- 7 تحدي ال 7 أيام أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب
- 7 الأسئلة اليومية:
- 8 آلية التمرين اليومية (نفس الخطوات كل يوم لمدة 7 أيام)
- 10 ماذا بعد التحدي؟
- 11 ماذا تتضمن رحلة التوسع والعودة للقلب؟

المقدمة

ربما تقولين إنكِ ترغبين بالحب وبالزواج.
ربما تدعين كل ليلة أن يرسل الله لك الشريك المناسب ولكن...
هل قلبك فعلاً جاهز؟
هل جسدك مرتاح لفكرة الحب والارتباط؟
أم أن هناك خوفاً صغيراً يسكن داخلك... لا يزال يحميك من الألم؟
أحياناً لا يتأخر الحب.
لكن جهازنا العصبي ما زال في حالة دفاع.
وقلوبنا ما زالت تمسك بذكريات لم تُغلق بعد.
ستجدين بالجزء التالي تقييماً لمدى استعدادك العاطفي
لاستقبال الحب الحقيقي.
هذا التقييم ليس للحكم عليكِ.
بل ليكشف لك بلطف أين تقفين الآن.



اختبار الاستعداد العاطفي

التعليمات:

اقرأ العبارات التالية وحددي ما هو التصنيف الأقرب لواقعك الحالي:
(نادرًا - أحيانًا - كثيرًا - دائمًا)

أولاً: مخاوفي الخفية

1. أنا اشعر بالخوف من أن أفتح قلبي وأثق بأحد ثم يخذلني.
2. أنا اشعر بالخوف من أن أخسر حرיתי بعد الارتباط.
3. أنا اشعر بالخوف من ألا أكون كافية بنظر شريكي المستقبلي.
4. أنا اشعر بالخوف من فكرة الزواج وأشعر بالضغط أكثر من الفرح.
5. أنا اشعر بالخوف من أن يفوتني قطار الزواج أو الانجاب.
6. أنا اشعر بالخوف من أن أكون وحيدة ان لم أتزوج
7. أنا اشعر بالخوف من كلام الناس ونظرتهم كوني ما زلت عذباء في هذا العمر

ثانياً: مشاعري غير المحرّرة

1. ما زلت أفكر بعلاقة قديمة.
2. أشعر بغضب تجاه رجل من علاقة بالماضي.
3. تظهر مشاعر دونية كلما أتعرّف على شخص جديد بنية الارتباط.
4. أشعر بالألم عند رؤية مخطوبات أو متزوجات.
5. أشعر بالذنب تجاه شخص ما في حال ارتبطت وفتحت قلبي للحب.

تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

6. أشعر بالألم لكوني لم أتزوج لغاية الآن.

7. ألووم والديّ او البيئّة المحيطة بي لكوني لم أتزوج لغاية الآن.

ثالثًا: جهازي العصبى يتحدث

1. اشعر بالخجل وبالتوتر عند الحديث مع رجل أو عن الارتباط.
2. أعيش في سيناريوهات "ماذا لو تركني؟ ماذا لو لست كفاية بنظره؟"
3. أختار رجال غير متاحين عاطفيًا.
4. تبدأ العلاقة بشكل جيد ولكن حين ابدأ افتح قلبي يختفي الشخص الآخر أو تبرد مشاعره ناحيتي.
5. أشعر بحاجة دائمة للسيطرة بالعلاقة لكي أشعر بأمان.
6. أشعر بأنني لا أستطيع أن اتقرب من أي شخص للارتباط.
7. لا أتصرف على طبيعتي عندما أكون بعلاقة عاطفية

تفسير النتائج 🔍

إذا كانت أغلب إجاباتك:

- ◆ نادرًا → أنت في حالة أمان جيدة.
- ◆ أحيانًا → هناك بقايا تحتاج وعيًا وتحرييرًا.
- ◆ كثيرًا → هناك خوف عاطفي يحتاج تنظيفًا.
- ◆ دائمًا → جهازك العصبى ما زال يحاول حمايتك.

تذكري:

ظروفك، مشاعرك، مخاوفك لا تعرفك هي فقط تجربتك..

وانت باستطاعتك أن تختاري دوماً أن ترتقي وتزكي نفسك من خلالها.

ماذا بعد أن عرفت نتيجتك

التغيير على أرض الواقع...

لا يحدث فقط عندما تغيّر أفكارك، ولا يقتصر على قراءة معلومات جديدة، ولا يتحقق بالدعاء بلسان عقلك فقط، ولا حتى بالوعي وحده!

الذي يحدث فعلاً هو شيء أعمق من ذلك.

عندما تتعلمين معلومات جديدة وتبدئين بالوعي على أفكارك ومعتقداتك... كأنك أضأت النور في غرفة كانت مظلمة لسنوات.

وفجأة... ترين الفوضى!

أفكار متشابكة.. مخاوف مخزّنة، مشاعر لم تُعاش بالكامل.

قصص قديمة ما زالت تسكن الزوايا.

إضاءة النور خطوة شجاعة، لكن ترتيب الفوضى وحده لا يكفي.

لأن الترتيب يعني إعادة تنظيم ما هو موجود...

أما التحوّل الحقيقي فيحدث عندما تتعلّمين التنظيف والتخلّي.

التخلّي عن المشاعر العالقة، عن المعاني القديمة التي التصقت بقلبك.

عن القصص التي لم تعد تخدمك.

وهنا تبدأ رحلة أعمق.

ستكتشفين أن هناك طبقات... وكلما نظّفت طبقة، ظهرت أخرى.

ليس لأنك فشلت.. بل لأنك أصبحت أكثر وعياً وأكثر وسعاً.

ومع الوقت... سيصبح التنظيف أسهل. أهدأ. أخفّ.

وهذه الرحلة عبارة عن:

تحرير المشاعر وتوسع القلب والجسد.

تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

كيف يحدث التحرير؟

يبدأ أولاً بالوعي بالقصة، ثم الوعي بالشعور المرتبط بها.

ثم الانتباه للإحساس الجسدي الذي يظهر.

ومن هنا... لا نهرب.. لا نقاوم.. لا نُحاكم.

بل نحتوي ونتقبل.

نشكر هذه المشاعر لأنها جزء من تجربتنا. ولأنها حاولت حمايتنا يوماً ما.

ثم... نطلق نية تحريرها إلى النور. لا بالقوة.. بل بالحب.

ماذا سنفعل خلال التحدي؟

من خلال التمارين التالية وتحدي ال 7 أيام:

- سنكشف القصة عن طريق طرح الأسئلة والاجابة عليها عن طريق التدوين.
 - سنسمح للشعور بالخروج بأمان.
 - سنسمح للإحساس الجسدي أن يظهر دون مقاومة.
 - سنحتوي... نشكر... نتقبل.
 - ثم نكتب قصة جديدة بصيغة "أنا أختار الآن..."
- قصة لا تتبع من الخوف... بل من قلب توسع وأصبح جاهزاً ليستقبل.



تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

تحدي ال 7 أيام

أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

الأسئلة اليومية:

سؤال اليوم الأول: ما الذي أحتاجه من الزواج او من الشريك والذي لا أستطيع اليوم أن ألبيه حالياً؟ وهل فعلاً لا أستطيع تلبية ولو 1% مما أتاني به الله؟

سؤال اليوم الثاني: ما هي الأفكار التي اخترت أن أصدّقها عن نفسي وبالتالي جعلتني أقفل قلبي وجسدي عن الحب؟ هل هذه الأفكار حقيقية؟

سؤال اليوم الثالث: ما هي القصص التي اخترت أن أصدّقها عن الرجل وعن الزواج والتي جعلتني أتجنب الحب؟

سؤال اليوم الرابع: ما هي المخاوف المخفية التي بداخلي وتمنعني أن أفتح قلبي وجسدي لاستقبال الحب؟

سؤال اليوم الخامس: ما أكثر موقف حصل مع رجل أو بسبب رجل وما زال يؤلمني الى الآن ولماذا؟

سؤال اليوم السادس: هل هناك شيء في ماضيّ أشعر بالخجل أو الذنب تجاهه ويمنعني من أن أفتح قلبي من جديد للحب، للرجل والزواج؟

سؤال اليوم السابع: لو التقيت الأسبوع القادم بشريك حياتي الذي أتمنى وطلب مني الزواج ماذا ستكون ردة فعلي ولماذا؟ مثال:

- فرح لا يوصف وكأن الذي تحقق كان شيئاً صعباً
- لا شيء لن أصدق ان هذا سيحدث
- خوف ما الذي سيحدث بعدها

آلية التمرين اليومية (نفس الخطوات كل يوم لمدة 7 أيام)

✨ الخطوة 1: اكشفي الفكرة (القصة)

اختراري السؤال الخاص باليوم، ثم خصصي 10 دقائق للإجابة بصدق وشفافية لتكشفي الخدع والقصص التي جعلك عقلك تصديقها لبيبيك في دائرة الراحة بنية أن يحميك من الألم!

الخطوة 2: وعي الشعور

بعد الإجابة او كتابة القصة، اقرئها من جديد ومن ثم تنفسي بعمق، أغمضي عينيك واسألي نفسك ماذا أشعر الآن؟ هل هو خوف، حزن، غضب، عار، ذنب، خيبة، إحباط؟

♡ سمّي الشعور بدون خوف او أحكام تذكري هذا الشعور هو مجرد تجربة ستمدّ بسلام لو سمحت لها.

الخطوة 3: وعي الإحساس الجسدي

الآن انتبهي للجسد واسألي نفسك أين أشعر بهذا الشعور في جسدي؟

- في صدري، في بطني، في حلقي، في كتفي؟
- هل هو انقباض، حرارة، تشنج، ثقل، ضيق؟

لا تحاولي تغييره.. فقط راقبيه.

الخطوة 4: الاحتواء والتقبل

بكل حب ولطف ضعي يدك اليمين على المكان الذي شعرت به وقولي لهذا الجزء من جسدي أنا معك أنا أسمعك أنا أتقبل وجودك أنا أتقبل هذه التجربة وأتقبل أي جزء بداخلي رافض هذه التجربة. ومن ثم رددي:

- أنا بأمان الله وأنا أشعر ب.. وسمي الشعور.
- هذا الشعور كان يحاول حمايتي.
- أسمح له أن يكون هنا دون مقاومة ودون أي أحكام.

ثم أضيفي:

“شكراً شكراً لأنك حاولت حمايتي ولكن اطمئن أنا وأنت بأمان الله وبحمى الرحمن!

تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

ومن ثم ضعي يدك اليسار على قلبك. تنفسي ببطء داخل وخارج قلبك 4 عدّات شهيق و6 عدّات زفير (كرري 3 مرات). وقولي بهدوء:

- أنا أستقبل الحب والأمان من نور الله الى قلبي.. واشعري بقلبك يتوسع مع كل شهيق وزفير.
 - مع كل شهيق أنا أستقبل نور الله الى قلبي ومع كل زفير انا أزيل كل الغلف والحجب عن قلبي التي تمنعني من استقبال نور الله.
 - أنا أسمح لقلبي أن يتوسّع بنور الله.. واشعري بقلبك يتوسع ويضيء بنور الله.
- الآن بالنية اسمحي لهذا النور الذي استقبله قلبك أن يتجه من قلبك الى المكان المتألم في جسدك ورددني بحب ولطف.. أنا أحيطك بنور الله، نحن بأمان الله وبحفظ الرحمن.
- وتخيّلي هذا المكان بدأ يضيء وينير بنور الله واشعري بجسدك يسترخي ويطمئن!

✨ الخطوة 5: إعادة كتابة القصة

الآن اسألي نفسك:

- ما القصة الجديدة التي أختارها اليوم؟ ماذا أريد أن أصدق بدلاً من هذه الفكرة؟
- واكتبي بصيغة: أنا الآن أختار"... أمثلة:
- أنا الآن أختار أن أؤمن بأنني أستحق علاقة أساسها الحب والمودة والثقة والاحترام المتبادل.
- أنا الآن أختار أن أؤمن بأنني لا أحتاج ان أتغيّر أو أتنازل عن قيمتي وعمما يتمناه قلبي لأننقي بشريك يحبني ويقدرني ويحترمني كما أنا.



تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب

ماذا بعد التحدي؟

مبارك لك صديقتي هذا التحرير والتوسّع..
مبارك لك قلبك الذي عاد ليستقبل الحب والحياة!
فهذا فقط البداية.

تحدي ال 7 أيام هو خطوة أولى صغيرة...
أما الرحلة العميقة فهي في:

رحلة "التوسّع والعودة للقلب"

رحلة كاملة نتحرّر فيها من الطاقات القديمة،
المعتقدات والأفكار والمشاعر
وكل الحجب التي على القلوب التي تشكّل حاجز
بينك وبين استقبال الحب والوفرة
والحياة التي تتمنيها.

ماذا تتضمن رحلة التوسع والعودة للقلب؟

الأسبوع الأول: تحرير جذور "أنا مش كفاية"

نغوص بلطف داخل المعتقدات القديمة
التي تشكّلت منذ الطفولة...
ونبدأ بتنظيف الصوت الداخلي الذي يهمس: "لستُ كافية"
لتستعيدي إحساسك بالقيمة من الداخل لا من الخارج.

الأسبوع الثاني: تنظيف المشاعر والعبور إلى النور

نحرّر المشاعر المتراكمة
التي تثقل القلب: عار، ذنب، خوف، خذلان، تعلق، حزن...
نسمح لها أن تُرى، أن تُفهم، أن تُشفى
فنفتح مساحة نور وسكينة داخلك.

الأسبوع الثالث: إطلاق النوايا والاستعداد لاستقبال الحب الحقيقي

بعد التحرر... بعد التنظيف... نبدأ من جديد.
نمارس تنويمًا إيحائيًا لتجلي الحب،
نطلق نوايا صافية من قلب ممتلئ،
ونستعد لاستقبال علاقة صحية من مكان استحقاق لا احتياج.

لمعرفة تفاصيل أكثر عن رحلة التوسع والعودة للقلب
والاستفادة من العرض الخاص.

أضغطي هنا.

تحدي 7 أيام - أنا أوسّع قلبي وأستقبل الحب