



أنا الناجي

(4)

الغضب... طاقتي
للصمود

لليافعين





أنا الناجي

(4)

الغضب.. طاقتي
للممود

لليافعين



إلى الناجي الذي يحمل في قلبه آثار الحرب

أهلاً بك في صفحاتٍ كُتبت بيدٍ ترتجف
بالحنين، وتنبض بالأمل.. .

قد يكون ما مررت به ثقيلاً، لكننا هنا - في
هذه السلسلة من الملاحق - لنذكرك أنك
لست وحدك، وأن ما بين يديك مساحةٌ
آمنةٌ لقول ما لا يقال، ورسم ما لا يوصف.
خذ نفساً عميقاً، وتعال نحاول معاً أن نجد
طريقاً نحو ضوء الحياة.



الغضب ليس خطأً، وليس شيئاً يجب أن نخفيه أو نخجل منه.

إنه رد فعل طبيعي على الظلم، على الألم، وعلى الأشياء التي لم نستطع تغييرها.

هذا الملحق ليس لمحاولة تهدئك أو إخبارك بما يجب أن تشعر به، بل هو مساحة آمنة لفهم الغضب، كتابته، والتعامل معه بطريقتك الخاصة.



إرشادات بسيطة:

- لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للاستفادة من هذه الصفحات.
- توقّف متى شئت إن شعرت بالإرهاق، واستأنف لاحقًا أو اطلب المساعدة من شخص موثوق.
- هذه المساحات لك وحدك؛ لك أن تشارك ما تكتبه أو ترسمه أو تحتفظ به لنفسك.



كيف أستفيد من هذا الملحق؟

- يمكنك البدء من أي صفحة تشعر أنها الأقرب لما في داخلك الآن.
- استخدم الأوراق كما تريد: اكتب، ارسم، الصق صورًا أو ألوانًا.
- ضع بجانبك قلمًا أو ألوانًا واسمح لوجدانك بالانسياب.



يحتاج غضبنا إلى فن، يحول لهب الانفعال إلى قوة ملهمة

كيف يبدو غضبي؟

لو كان غضبك شيئاً ملموساً، كيف سيكون شكله؟
تخيّل غضبك ككائن، أو شكل، أو لون، ثم صفه
أو ارسمه هنا:

- هل هو عاصفة؟ نار؟ موجة ضخمة؟
 - هل له لون معين؟ هل يتغير حجمه؟
 - متى يكون أقوى؟ ومتى يهدأ؟
- يمكنك رسمه بأبسط الطرق، أو كتابة وصف
قصير عنه.



الغضب طاقة... والسؤال الحقيقي هو كيف نختار استخدامها.

كيف يبدو غضبي؟

الغضب طاقة... والسؤال الحقيقي هو كيف نختار استخدامها.

لماذا أنا غاضب؟

ما الأشياء التي تجعلك تشعر بالغضب أكثر من غيرها؟
اكتب بحرية عن الأمور التي تجعلك غاضبًا، دون
محاولة ترتيب أفكارك أو تهدئة نفسك. بعض الأسئلة
التي قد تساعدك:

- ما أكثر موقف أشعرنني بالغضب مؤخرًا؟
- متى شعرت أن الغضب يسيطر عليّ بالكامل؟
- هل هناك أشخاص أو كلمات أو أماكن تثير هذا
الغضب؟

يمكنك كتابة كلمات عشوائية، أو حتى تمزيق جزء
من الورقة بعد ملئها، إذا شعرت بذلك.



ليس علينا دائمًا تهدئة غضبنا... أحيانًا، علينا فقط أن نفهمه.

لماذا أنا غاضب؟

ليس علينا دائمًا تهدئة غضبنا... أحيانًا، علينا فقط أن نفهمه.

غضبي الذي لم يُسمع

ما الكلمات التي تمنيت أن تصرخ بها، لكنك لم تفعل؟
اكتب رسالة غاضبة لمن تريد، دون أي قواعد أو
تصحيح.

لا تحتاج لإرسالها لأحد، هذه المساحة لك فقط.
إذا لم تكن تريد الكتابة، يمكنك رسم رموز أو
خطوط عشوائية تعبر عن إحساسك بالغضب.



الكلمات التي نكتبها تصبح أوزانًا ثقيلة نحملها معنا.

غضبي الذي لم يُسمع

الكلمات التي نكتمها تصبح أوزانًا ثقيلة نحملها معنا.

ماذا يفعل الغضب بي؟

كيف تشعر جسديًا وعاطفيًا عندما تكون غاضبًا؟
ضع علامة () أمام الأشياء التي تحدث لك عند
الغضب:

- أشعر بضغط في صدري
 - يزداد تنفسي سرعة
 - تتوتر يداي أو فكي
 - أشعر بالرغبة في البكاء
 - لا أستطيع التفكير بوضوح
 - أشعر أنني أريد أن أفعل شيئًا، لكن لا أعرف ماذا
- يمكنك رسم جسمك وتحديد الأماكن التي تشعر
فيها بالغضب جسديًا.

الجسد يتحدث عندما نعجز عن التعبير بالكلمات.



ماذا يفعل الغضب بي؟

الجسد يتحدث عندما نعجز عن التعبير بالكلمات.

أين يذهب غضبي؟

ماذا تفعل عندما تكون غاضبًا؟

اكتب أو ارسم كيف تتعامل مع غضبك عادة:

- هل تصمت؟ تصرخ؟ تبكي؟
- هل تشعر أنك تستطيع إخراجه أم يبقى بداخلك؟
- هل هناك شيء ساعدك على تهدئة غضبك من قبل؟

ارسم مسارًا لغضبك: أين يبدأ وأين ينتهي؟ هل

يظل معك لفترة طويلة؟ هل يختفي بسرعة؟



الغضب يشبه النهر... إما أن نسمح له بالجريان، أو نحبسّه حتى ينفجر.

أين يذهب غضبي؟

الغضب يشبه النهر... إما أن نسمح له بالجريان، أو نحبسَه حتى ينفجر.

أكبر لحظة غضب مررت بها

هل تتذكر لحظة كنت فيها غاضبًا جدًا؟
 اكتب عن ذلك اليوم أو الموقف، ولا تحاول
 التخفيف من شعورك أثناء الكتابة.
 إذا كنت لا تريد كتابة التفاصيل، يمكنك رسم
 مشهد من هذه اللحظة أو كتابة الكلمات التي تصف
 إحساسك حينها.



بعض اللحظات تُشعل فينا نارًا لا تنطفئ بسهولة.

أكبر لحظة غضب مررت بها

بعض اللحظات تُشعل فينا نارًا لا تنطفئ بسهولة.

ماذا لو اختلف غضبي؟

كيف سيكون شعورك لو لم تشعر بالغضب مرة أخرى؟

فكر في هذه الفكرة بعمق... لو لم تشعر بالغضب نهائيًا، كيف سيكون ذلك؟

• هل سيجعلك أكثر راحة، أم أنك ستفقد شيئًا مهمًا؟

• هل هناك أمور تحبها في نفسك عندما تكون غاضبًا؟

• ما الفرق بين الغضب القوي والغضب الهادئ؟

ارسم ميزانا وضع الأشياء التي تجعل غضبك إيجابيًا في كفة، وما يجعله مدمرًا في الكفة الأخرى.



الغضب ليس عدوًا... إنه قوة، والسؤال هو كيف نستخدمها.

ماذا لو اختلف غضبي؟

الغضب ليس عدوًا... إنه قوة، والسؤال هو كيف نستخدمها.

قبل أن تغادر...*

إليك بعض الطرق التي يمكنك تجربتها الآن، فقط لمنح نفسك فرصة لتشعر بما يحتاجه جسدك وعقلك.

1. تمرين التنفس العميق (4-7-8)

كيف تفعله؟

- استنشق الهواء ببطء من أنفك لمدة 4 ثوانٍ.
 - احبس النفس لمدة 7 ثوانٍ.
 - أطلقه ببطء من فمك لمدة 8 ثوانٍ.
 - كرر ذلك عدة مرات، ولاحظ كيف يشعر جسدك.
- ماذا شعرت بعد التطبيق؟

* وردت هذه التمارين ضمن كتاب "الناجي الوحيد"، وتمت اضافتها لمن يستخدم الملاحق بشكل مستقل.

قبل أن تغادر...

2. تمرين شدّ العضلات وإرخاؤها

كيف تفعله؟

- اختر مجموعة عضلات (اليدين، الكتفين، الساقين...)، واشدها بقوة لبضع ثوانٍ.
- أرخها ببطء، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء.
- كرر ذلك مع أجزاء مختلفة من جسمك.

ماذا شعرت بعد التطبيق؟

قبل أن تغادر...

3. تمرين الرسم العشوائي (تفريغ الغضب بصريًا)

كيف تفعله؟

- خذ قلمًا، وارسم خطوطًا عشوائية بدون تفكير.
 - اضغط بقوة، ثم خفف الضغط تدريجيًا.
 - لا تحاول صنع شيء مفهوم... فقط حرّك يدك واترك الأشكال تظهر كما تشاء.
- ماذا شعرت بعد التطبيق؟
-
-

ما كتبته هنا ليس عن تهدئة غضبك، بل عن فهمه. لأن الغضب جزء منك، جزء مما يجعلك تشعر أنك حي، أنك ما زلت تشعر، أنك ما زلت هنا. لا تدعه يحرقك، ولا تكتمه حتى يخنقك... دعه يتحدث، كما فعلت في هذه الصفحات.



تمارين تساعد على تفريغ الغضب دون محاولة
قمعه.

لا تفرض على القارئ حلولاً جاهزة، بل تعطيه
مساحة لفهم غضبه بطريقته الخاصة.

تعزز إحساس القارئ بأن مشاعره مشروعة، وليس
عليه الشعور بالذنب تجاهها.

تجمع بين الكتابة، الرسم، والتأمل في المشاعر
بطريقة غير مباشرة.

الغضب ليس ضعفاً... لكنه ليس سلاحاً أيضاً. إنه طاقة
تنتظر أن تختار أنت طريقها.

محمد أبو معيلق

