

# المستشار أحمد العيسى

كاتب ومبرمج ومدرب دولي

المدير المفوض لبلاك أويل الدولية

المدير التنفيذي للبورد الأوربي

للتدريب وإعداد القادة في المملكة المتحدة

المدير التنفيذي للبورد العراقي

للتدريب والتأهيل والإستشارات



# السلام الداخلي

حل جميع المشاكل النفسية والصحية والتخلص من المشاعر السلبية

# السلام الداخلي

هو أحد أنواع المشاعر الإيجابية التي تأتي في القمة قبل مشاعر التنوير

لا يوجد شخص لا يبحث عن السلام الداخلي.

يجب التخلص من المشاعر السلبية التي في داخلنا للوصول الى  
السلام الداخلي

عادة تأتينا المشاعر السلبية بناءً على حدث سيء حدث معنا

# جميعنا نتعامل مع المشاعر السلبية بثلاث طرق

1. الكبت أو القمع: عندما تمر بنا مشاعر سلبية فاننا نكتمها وبذلك ننقلها لارشيف العقل الباطن ونبدأ بالتعامل مع الحياة طبيعي.

2. التعبير او الحديث عن هذه المشاعر: نعتقد باننا بذلك تخلصنا منها بل قمنا بتتميتها

3. الهروب: عدم تقبل هذه المشاعر

هذه الطرق تخزن المشاعر في أرشيف العقل الباطن

بالنسبة للأمراض النفسية

الحزن , الخوف , التوتر , الإكتئاب . . . الخ

أما بالنسبة للأمراض الصحية

ف الضغط , السكر , القولون . . . الخ

تحصل معنا في الحياة الكثير من المواقف التي تجعلنا نشعر  
بالحزن أو الخوف أو القلق أو التوتر أو الغضب  
السبب من هذه المشاعر هو ان الموقف مجرد أداة قامت بإستعادة  
هذه المشاعر من ارشيف العقل الباطن

مثال: بعض الأشخاص عندما يستمع الى معزوفة موسيقية  
تجده قد شعر بالحزن واحياناً يصل الى البكاء علماً انها  
مجرد معزوفة بدون كلام.

فهذه المعزوفة كانت مجرد اداة استدعت مشاعر الحزن من  
العقل الباطن

إذا عرفت المشكلة فإنك وصلت إلى 50% من الحل

لذا علينا إعادة النظر بجميع المعلومات المخزنة في  
عقلنا الباطن

لأننا نخاف من مشاعرنا لدرجة لا نتمكن من النظر إليها  
بسبب عدم امتلاكنا الآلية للتعامل معها إلى أن تتراكم  
حتى تصل بنا إلى أن نتمى الموت للتخلص من هذا الألم

# التطبيق العنلي للتخلص من جميع المشاعر السلبية

• عليك أولاً إدراك أنواع المشاعر والتي ستقسم الى ثلاثة أقسام طبقاً لـ مقياس الوعي لهاوكنز والذي أعده عالم النفس والكاتب ديفيد هاوكنز



# 1. المشاعر السلبية:

العار

الذنب

اللامبالاة

الحزن

الخوف

## 2. المشاعر الإنتقالية: (غالباً ما تكون ردود أفعال)

الرغبة

الغضب

الكبرياء

الشجاعة

الحياد

# 3. المشاعر الإيجابية:

الحب

الحكمة

التقبل

الإستعداد

التنوير

السلام  
الداخلي

البهجة

مثال: احياناً نشعر بالخوف من فقدان شخص معين  
فإنك عندما تعيش مشاعر الخوف فهذه المشاعر ليست  
الوحيدة التي ستعيشها بل ستعيش مشاعر الحزن  
لفقدانه وبعدما تعيش هذه المشاعر ستعيش مشاعر  
الغضب على المسببات التي جعلتك تفكر بفقدان هذا  
الشخص وبعدها تعيش مشاعر الشجاعة للتخلص من  
هذه المسببات او من تعلقك به وبعدها تعيش مشاعر  
السعادة وبعدها تعيش مشاعر التقبل الى ان تصل الى  
مشاعر الحكمة او مشاعر السلام الداخلي

التطبيق العملي التخلص من المشاعر السلبية

• عندما تأتيك مشاعر لا تحاول ابدا ان تتهرب منها او تقمعها او تكبتها او تحاول ان تفسرها تفسير منطقي لا تقاوم.

عش المشاعر كما هي وسلم لها

التطبيق العملي التخلص من المشاعر السلبية

مثل الخوف من فقدان شخص ما

• اعترف بوجود مشاعر خوف بداخلك سببها  
فقدان هذا الشخص واعترف بها , عش هذه  
المشاعر واترك العقل جانباً.

التطبيق العملي التخلص من المشاعر السلبية

• استخدام تقنية 180 درجة للتخلص من

جميع المشاعر السلبية المرتبطة بالمواقف

السيئة التي مرت بنا خلال حياتنا.

شكراً لكم  
تحياتي ومودتي للجميع