



النقطة والوعي من صدمات الطفولة إلى التكامل

رحلة واعية عبر التنفس العلاجي للاتصال بالطفل الداخلي،
وفهم المشاعر، والتحرك نحو حياة أكثر اتزاناً.



محمد الشحي

رسالة البداية

شكراً لوعيك واختيارك أن تبدأ من الداخل

في البداية أشكرك على الوعي الذي ألهمك
تحميل هذا الكتيب. أنا مؤمن أن
استثمارك في نفسك، وفي رحلة التنفس
العلاجي، قد يفتح أمامك مساحة أعمق
للفهم والهدوء والتكامل مع مراحل حياتك.

عشتُ سنوات طويلة على الفطرة، بين
الدراسة والعمل والحياة العائلية، ومع ذلك
كانت هناك تساؤلات داخلية لا تهدأ: لماذا
تتكرر بعض المشاعر؟ ولماذا تظهر بعض
ردود الأفعال وكأنها أكبر من الموقف
نفسه؟

منذ عام 2016 بدأت رحلة بحث من
مدرسة إلى مدرسة، ومن علم إلى علم،
حتى وصلت إلى التنفس العلاجي. هناك
بدأت النقلة: من مراقبة الحياة من الخارج،
إلى الإصغاء لما يحدث في الداخل.

”
كل نفس يحمل أثراً، وكل أثر
يمكن أن يتحول إلى وعي
وتكامل.

هذا الكتيب ليس وعداً بالتغيير الفوري، بل دعوة لطيفة للانتباه: إلى الطفل الداخلي، إلى المشاعر القديمة،
وإلى الأجزاء التي تحتاج منا أماناً وحضوراً بدلاً من تجاهلها.

التنفس العلاجي

ليس مجرد شهييق وزفير

١

جسر بين الجسد والإحساس

أنفاسنا تصل بين الجسد والمشاعر،
وتساعدنا على ملاحظة ما نحمله من
ذكريات وانطباعات ومعتقدات.

٢

مساحة لاستكشاف الداخل

من خلال نمط تنفس واعٍ، قد تظهر
مشاعر أو صور أو إحساسات تساعدنا
على فهم ما نعيشه اليوم.

٣

عودة إلى الأجزاء المنفصلة

الرحلة لا تهدف إلى الهروب من
الماضي، بل إلى إعادة الاتصال بالأجزاء
التي ابتعدنا عنها أو لم نمنحها صوتاً.

٤

أداة للهدوء والتركيز

تقنيات التنفس الواعي تُستخدم لدعم
الاسترخاء، تقليل التوتر، وتحسين
القدرة على الحضور والتركيز.

التنفس العلاجي مجموعة من التقنيات التي تعتمد على تغيير نمط التنفس بشكل متعمّد وواعٍ، بهدف دعم الصحة النفسية والجسدية والروحية، وتعزيز علاقة الإنسان بذاته وبالعالم من حوله.

في هذه الرحلة، لا نحاكم ما ظهر في الداخل؛ بل نمنحه مساحة آمنة للفهم والقبول والتحول.

الطفل الداخلي

من الصدمات القديمة إلى التكامل

طفولتنا ليست مرحلة انتهت فقط؛ هي ذاكرة حية قد تظهر في طريقة تفاعلنا مع الناس، في مخاوفنا، في علاقتنا بالمال، في التعبير عن احتياجاتنا، وفي إحساسنا بالأمان أو عدمه.

قد نحمل في داخلنا مشاهد فرح، خوف، نقص، وفرة، حماية، أو وحدة. ومع كل نفس واعي، نستطيع أن نقرب من هذه الأجزاء بهدوء، لا لنعيد الألم، بل لنفهم الرسالة التي بقيت معلقة.

التكامل يعني أن لا نترك جزءاً منا خلفنا. أن نسمع الطفل الداخلي، نفهم احتياجاته، ونمنحه أمان الحاضر بدلاً من أن يبقى أسيراً لرد فعل قديم.

الفكرة الأساسية

١ الوعي يبدأ بالملاحظة لا بالحكم.

٢ المشاعر القديمة تحتاج أماناً لا مقاومة.

٣ كل جزء داخلي له قصة ومعنى.

٤ التكامل رحلة حب وودّ وتسامح.

عندما نصل إلى الداخل بوعي، لا نبحث عن العيب؛ نبحث عن الجزء الذي يحتاج أن يعود إلى مكانه بسلام.

ستة أبواب رئيسية نستكشفها في التنفس

أ

الأمان

مفتاح الأبواب كلها.
نستكشف مكان
الأمان في الجسد
والذاكرة، وكيف نعيد
بناء الإحساس
بالاطمئنان.

و

الوفرة

قد ترتبط الوفرة
بتجارب سابقة أو زمن
توقفت فيه مشاعرنا.
هنا نتصل بالجزء
المتعلق بالنقص أو
الاتساع.

س

السيطرة

ليست فرض قوة، بل
إمساك زمام الأمور
بوعي، والتشبث
بالإيجابية دون السماح
للهوان أن يلامسنا.

ح

حرية التعبير

التعبير عن الذات
والحقوق والمشاعر له
أثر في العائلة والعمل
والمجتمع. نسأل: هل
لدي مساحة للتعبير؟

هـ

الهوية

نعود إلى جذور
التوقعات الأولى من
الأم والأب، وما انزرع
في الذاكرة من رغبات
أو صور عن الذات.

م

الحميمية

ليست فقط علاقة
زوجين؛ بل قرب وودّ
وتواصل مع الذات
والآخرين، يبدأ من
شعورنا الأول بالحب
والاحتواء.

هذه الأبواب ليست تصنيفات جامدة، بل مسارات للانتباه. قد يظهر باب واحد بوضوح، وقد تتداخل الأبواب معاً، والهدف أن نمح كل معنى مكانه بوعي واتزان.

آلية الجلسة

كيف تعمل تقنية التنفس العلاجي؟

من أنفاس متناسقة،
نحرّك ما بداخلنا من
ذكريات ومشاعر، ثم
نمنحه طريقاً للخروج
والفهم.

تقوم التقنية على نهج شامل يجمع بين
التنفس الواعي، حضور الجسد، وملاحظة
المشاعر دون مقاومة. وبذلك نبدأ في اكتشاف
الأنماط اللاواعية وتحويلها إلى وعي قابل
للتكامل.

الجلسة ليست منافسة ولا ضغطاً على
النفس، بل مساحة آمنة تسمح لك بأن تلاحظ
ما يظهر، ثم تتعامل معه بحب وهدوء.

١ **تهيئة آمنة:** شرح الهدف، ضبط النية، والتأكد من جاهزية الشخص.

٢ **تنفس واعي:** الدخول في نمط تنفس يساعد على الحضور والتواصل مع الإحساس الداخلي.

٣ **ملاحظة:** الإصغاء لما يظهر من مشاعر أو صور أو ذكريات دون حكم أو استعجال.

٤ **تحرير وتفرغ:** السماح للجسد والمشاعر بالتعبير بقدر مناسب وآمن.

٥ **تكامل:** العودة بهدوء، فهم الرسالة، وربط التجربة بخطوة عملية في الحياة.

الأثر المتوقع

مخاوف، مشاعر، وفوائد تبدأ من الوعي

معالجة المخاوف

كل إنسان يحمل مخاوفه: من حادث، مشهد، ملمس، موقف، أو تجربة قديمة. بعض المخاوف قد يكون شخصياً، وبعضها قد نتوارثه من جيل إلى جيل. في التنفس، لا نتعامل مع الخوف كعدو، بل كغريزة تحتاج أن تأخذ مكانها الصحيح. عندما يتكامل الخوف مع باقي الأجزاء، يصبح رسالة ووعياً بدلاً من أن يقود الحياة من الخلف.

فوائد داعمة

تحسين الحالة العاطفية ودعم التعامل مع آثار الصدمات.

تقليل التوتر والقلق وتعزيز الاسترخاء.

زيادة الوعي الذاتي وفهم أنماط الحياة المتكررة.

تطوير مهارات الحضور والتعبير واتخاذ القرار.

دعم الإحساس بالاتزان الجسدي والنفسي والروحي.

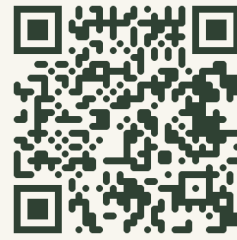
كلما مارست التنفس بوعي، بدأت تلاحظ كيف تتغير من الداخل إلى الخارج، وكيف تصبح الحياة أوضح وأهدأ.

ابدأ رحلتك الآن

مكالمة استكشافية مجانية

إذا كنت مهتماً بمعرفة المزيد أو تجربة التنفس العلاجي، يمكنك حجز مكالمة استكشافية مجانية للاستفسار عن الجلسات وكيف يمكن أن يكون للتنفس دور فعّال في إثراء حياتك.

امسح الرمز أو ادخل إلى الموقع
coachalshehhi.com



احجز استشارة الآن

تنبيه مهني: هذا الكتيب للتثقيف والوعي فقط، ولا يُعد بديلاً عن الاستشارة الطبية أو النفسية المتخصصة. إذا كنت تعاني من حالة طبية أو نفسية حادة، يُفضل استشارة مختص قبل ممارسة أي تقنية تنفس مكثفة.