

سرّ التراحم مع الذات

أ. الشرح:

عندما نفعل شيئًا ما ونندم عليه لاحقًا، قد نميل إلى إلقاء اللوم أو الحكم على ذاتنا أو معاقبة ذاتنا. لقد أظهرت بعض الأبحاث أن العقوبة ليست مفعلاً جيداً. قد يكون من المفيد أن نتقبل حزننا على ما فعلناه، وأن نتقبل نقاط هشاشتنا الداخلية فنسامح أنفسنا ونتعلم ممّا حدث لنتمكن في المستقبل من التصرف بشكل يجيب على حاجتنا.

ب. جَرِّب بنفسك، أي من التالي هو:

محبة الذات \ كره الذات

1. انا مذنب لأن كل ما بحط ايدي بشي بخربيه.
2. أنا محبط لأن فكرت فيبي اعمل أحسن من هيك. هلق قررت استفيد من الفرصة واتعلم من هالتجربة.
3. انا غلطت مرة ثانية.
4. اتخطيت حدودي، انا ندمان على هالشي بس بسامح حالي، والمرة الجاي رح جرب آخذ نفس عميق قبل ما اتصرف .
5. يستاهل اللي صار معي.
6. بس اتذكر شو عملت بحس بالندم.
7. العمى، ليه كل الناس عايشة منيح وماشي حالها الا انا؟
8. انا زعلان لأن لما كنت عم كون لطيف، ما حدا إجا شكرني ، بس انا راضي عا حالي لاني اتصرفت ضمن مبادئي.
9. ما بياكلها الا المنيح .
10. بحس حالي منيحة بس اعمل رياضة.

ت. من وجهة نظرتواصل اللاعنف:

محبة الذات: 10-8-6-4-2

عدم محبة الذات: 9-7-5-3-1

اللاعنف يبدأ بالذات، محبة الذات



كلّ مرّة كنت فيها "أقلّ من ممتازة"، عليّ أن أختار بين أن أكره ذاتي، وبين أن أتعلّم أن أجملّ حياتي

APPRENTIE-GIRAFE.COM

تأليف، رسم وإخراج: ليتي غريبوي - ترجمة وتحويل إلى اللغة العربية: ريتا أيوب

المزيد من [الرسومات التوضيحية](#) حول التواصل



<https://www.youtube.com/@ProPeaceLeb>
<https://www.ProPeace.de/en/NVCresources>
<https://www.instagram.com/ProPeaceLeb>
<https://www.facebook.com/ProPeaceLeb>