

## Working with difficulties

التفاعل مع المصاعب

بإمكانك القيام بهذا التمرين  
وباستخدام هذا التمرين للتعامل مع مشاكل أو مصاعب في جسدك أو مشاعرك

اجلس في وضع مريح  
لاحظ داخل جسدك وحاول ان تتعرف على عضو من جسدك تشعر انه مرتاح الان  
هذا الجزء مسترخي آمن ومرتاح  
او على الاقل معتدل

ممكن ان تتفحص يديك، رجليك، او قدميك  
لكن الالم ان تدع انتباهك يتركز على هذا العضو المريح من جسدك  
يديك او رجليك  
او اي جزء اخر تحب ان تختاره  
ودع انتباهك يرتاح هناك  
اشعر به واحس به  
وانتبه لهذه الاحاسيس  
ودع عقلك يرتاح قليلا  
ودع عقلك يشعر بهذا الجزء  
والآن، اذا كانت لديك مصاعب او مشكله  
مشاعر نفسيه مؤلمه  
او الام جسديه

دع تركيزك يذهب لتلك المنطقه  
من الممكن ان يكون الم في الكتف  
او في الظهر  
او صداع  
او حزن  
او توتر  
او غضب

ابن تشعر بهذا الاحساس في جسدك  
ابن تشعر بهذه المشاعر في جسدك  
راقبها

راقبها للحظه واحده  
فكر في هذا المشاعر  
اشعر بها

"تاكد انك تتنفس"

والان عد بانتباهك او اهتمامك للجزء الذي تشعر معه بالراحه

سواء كان رجليك او يديك

وابق هناك للحظة

اشعر بها واحس بها

استرخي وحافظ على التأمل

واعط لنفسك استراحة مما قد يكون شعور غامر او ساحق

والان عد بانتباهك الى ذلك الجزء من جسدك الذي تشعر انه غير سار او الجزء الذي به وجع او احساس او مشاعر تظهر بداخل جسدك  
ترددات في صدرك  
تقلصات في معدتك  
او شد في فكك

فقط لاحظ وتنفس

واترك الشعور في مكانه

اترك كل شيء في مكانه وكن متواجدا  
... واجلب انتباهك مره اخرى الى هذا الجزء من جسمك الذي تشعر بالراحة عندما تذكره يديك او رجليك وهكذا

استرخي  
كن متنبها وموجودا وواعيا لما يحدث  
اشعر بالأمان

والان اترك نفسك تتواصل وترتبط بهذا المكان  
ولكن لاحظ، اذا كان باستطاعتك ان تتذكر ولو بشكل بسيط المنطقه المتعبه من جسمك

هل بالامكان ان تبقى مرتبطا مع جسمك  
وخاصه المنطقه التي تشعر بالراحه عندما تتذكرها  
ومع ذلك ذكر نفسك ان هناك عضو اخر في جسمك متداعي او غير مرتاح

فقط تذكر. ولا تحاول تغيير شيء  
اذا استطعت ، دع ٧٥٪ من تركيزك على المنطقه المسترخيه والتي تنعم بالامان والراحه

تنفس ببطء  
ثم تذكر المنطقه التي تعاني منها  
ولاحظ ماذا يحدث لهذه المنطقه المتعبه  
هل الالام تتكاثر او تقل

هل هناك تغيير او .. هل الالم ينتقل لمكان اخر  
فقط لاحظ ما الذي يحدث هناك  
استرخي وتنفس

والان ، انظر ولاحظ هل تستطيع جلب محبه وعطف لهذه المنطقه  
قليل من العطف لنفسك على الرغم من اي شعور تشعره في هذا اللحظه  
الام جسديه او الام نفسيه  
احتوي نفسك بعطف  
لست انت الوحيد الذي تشعر بهذا

لذلك نتمنى ان نكون جميعا متحررين من الالم والمعاناه  
اتمنى ان نكون جميعا سعداء

( قرع الجرس )