

أحيانًا نتخيل السلام الداخلي حياة خالية من القلق والخلاف والمشاعر الصعبة. لكن السلام قد يوجد حتى وسط عدم اليقين، وقد يبدأ بقرار هادئ: ألا نقاوم كل فكرة أو نتيجة لا تعجبنا.

هناك أمور تحتاج منا إلى فعل، وأخرى تحتاج إلى صبر أو تقبّل. وحين نتعلم الفرق بينهما، نوفر طاقتنا لما يهمنا حقًا. والراحة ليست مكافأة لا نستحقها إلا بعد الإنهاك.

خلال هذا الأسبوع، اقترب من ضجيج أفكارك، ومن اللحظات التي تشعر فيها بالسكينة، ومن التوقعات التي تحملها دون أن تنتبه. لا تحتاج إلى تغيير حياتك كلها لتصنع لحظة هدوء.

جرب هذا: سمّ شيئًا تستطيع التأثير فيه اليوم، وشيئًا يمكنك تركه غير مكتمل إلى حين.

السلام ليس مكافأة في نهاية يوم مثالي. قد يكون وقفة قصيرة وسط يوم غير مثالي؛ ردًا أهدأ، أو ترك فكرة تمر، أو قبول أن بعض الأسئلة لا تحتاج إلى إجابة هذه الليلة.

تحاول عقولنا حمايتنا باستعادة الأخطاء وتوقع المشكلات. قد يفيدنا ذلك أحيانًا وقد يرهقنا أحيانًا أخرى. تأمل ضجيج الأفكار وما تستطيع التحكم فيه والأمور غير المكتملة والراحة الجسدية والفرح البسيط. ربما تجد سلامك في الصمت أو الحركة أو التواصل أو الصلاة أو الطبيعة. دع تجربتك تقودك.

كيف تستفيد من الصفحات التالية؟

اقرأ أسئلة «السلام الداخلي» ببطء. اختر إجابة صادقة بدل إجابة مثالية، وامنح نفسك وقتًا للملاحظة. لا تحتاج إلى كتابة كل شيء أو تغيير حياتك في أسبوع واحد. لاحظ ما يتكرر، وما يساعدك، وما تحتاج إليه. يمكنك العودة إلى أي صفحة حين تشعر أنك مستعد.

بكل الحب، خطوة صغيرة تكفي لتبدأ.

الاثنين

متى ظهر موضوع «ضجيج الأفكار» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «ضجيج الأفكار» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الثلاثاء

متى ظهر موضوع «ما أستطيع التحكم فيه» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «ما أستطيع التحكم فيه» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

متى ظهر موضوع «التمهّل» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «التمهّل» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

السلام الداخلي
الأمر غير المكتمل

الخميس

متى ظهر موضوع «الأمر غير المكتمل» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الأمر غير المكتمل» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

الجمعة

متى ظهر موضوع «الهدوء في جسدي» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الهدوء في جسدي» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟

السبت

متى ظهر موضوع «الفرح البسيط» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «الفرح البسيط» أو التعامل معه بطريقة أطف؟

السلام الداخلي

معنى السلام بالنسبة إليّ

الأحد

متى ظهر موضوع «معنى السلام بالنسبة إليّ» في حياتي مؤخرًا، وماذا شعرت وقتها؟

ما الذي جعل هذه التجربة مؤثرة فيّ، وما الفكرة التي كوّنتها عن نفسي بسببها؟

ما الاحتياج أو الخوف الذي قد يكون وراء استجابتي لهذا الموقف؟

ما الخطوة الصغيرة التي أستطيع تجربتها لفهم «معنى السلام بالنسبة إليّ» أو التعامل معه بطريقة ألطف؟
