



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الأول: مقدمة

- وجود التشويش عند الجميع.
- التشويش هو الأمل.
- التسليم ليس وجود إجابات بل إنهاء أساس المشكلة.

الفصل الثاني: آلية السماح بالرحيل

- السماح بالرحيل هو عملية تحدث بوعي وتتكرر بناء على رغبتك وتكون مسؤولاً عن مشاعرك
- المشاعر هي المؤلمة وليست الأفكار ولا الحقائق.

مظاهر حالة التسليم:

- 1 التحرر من المشاعر السلبية.
- 2 التحرر من الصراع الداخلي والتوقعات.
- 3 اختبار فطرة الكون الأساسية.
- 4 ظهور أكبر قدر ممكن من الخير في موقف معين.

طرق المشاعر والآلية العقلية:

- 1 القمع والكبت.
- 2 التعبير.
- 3 الهروب.

المشاعر والتوتر :

- 1 مصدر التوتر داخلي وليس خارجي.
- 2 التوتر استجابة عاطفية لعامل أو محفز مفاجئ.
- 3 ضرورة إزالة السبب الكامن خلف التوتر.



أبو عادل
aboaaadi | ٢٠٢٦

@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

أحداث الحياة والعواطف

- 1 يفضل العقل المنطقي أن يبقى أسباب المشاعر الحقيقية خارج نطاق الوعي.
- 2 كبت المشاعر بسبب التوجيه الاجتماعي.

آلية السماح بالرحيل

إدراك شعور ما والسماح له بالظهور والمكوث معه والسماح بأن يأخذ مجراه دون محاولة تغييره.

خطوات السماح بالرحيل

- 1 اسمح لنفسك بالشعور دون مقاومته أو الهروب أو الخوف أو التهذيب
- 2 تجاهل كل الأفكار التي تراودك للبقاء
- 3 التسليم بالرحيل
- 4 الحفاظ على حالة الحرية
- 5 جدول مراقبة التقدم

مقاومة السماح بالرحيل

- 1 حل (الأنا) التي تقاومك كل مرة.
- 2 استمر بالسماح في الرحيل.
- 3 انتقل إلى زخم نتائج السماح بالرحيل.



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثالث : تركيب العواطف

- الهدف الأساسي للإنسان: البقاء
- كل شيء يبث طاقة إيجابية أو سلبية
- إدراك المشاعر: الأفكار تحفظ في بنك ذاكرة العقل معتمدة على المشاعر.

عناصر مقاييس المشاعر

- 1 **السلام** (كمال ونعيم وسهولة واتحاد)
- 2 **الفرح** (الحب غير المشروط)
- 2 **الحب** (تسامح ورعاية ودعم)
- 3 **العقل** (القدرة على رؤية الأشياء بصورتها المجردة)
- 4 **القبول** (الراحة والهدوء والتناغم والتوسع والحرية)
- 5 **الاستعداد** (البقاء من خلال خطة التصرف الإيجابي)
- 6 **الحياد** (مريحة وواقعية وخالية نسبياً من الانفعالات)
- 7 **الشجاعة** (الاستطاعة)
- 8 **الفخر** (الإنجازات والرغبة والتقدير والتميز)
- 9 **الغضب** (التغلب على مصدر الخوف)
- 10 **الرغبة** (الأخذ والاستحواذ ومتعة الحصول على الشيء)
- 11 **الخوف** (الخطر يقع في كل مكان)
- 12 **الأسى** (الشعور بالعجز)
- 13 **اللامبالاة** (العوز والقنوط)
- 14 **الشعور بالذنب** (العقاب)
- 15 **العار** (الذل)

التعامل مع الأزمات العاطفية

- 1 **(القمع):** استدعاء الآليات التي يستخدمها العقل بوعي للتعامل مع المشاعر
- 2 **(التعبير):** التحدث مع الأصدقاء المقربين والأخصائيين
- 2 **(الهروب):** استخدام طرق الهروب بوعي
- 3 **(التخلي):** الجوانب الصغيرة
- 4 **(الغضب مع الفرون):** مجموعة مشاعر قوية



@aboadi2030 Aboadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الشفاء من الماضي

- تقنية معالجة: خلق سياق مختلف.
- أزمات الحياة هي فرص للنضج والتوسع والتجربة والتطور.
- أزمات الحياة تحقق وعي بالذات أكبر.
- التوقف عن مقاومة المشاعر الإيجابية.

تعزيز المشاركة الإيجابية

- السماح للعظمة بالدخول وهي الشجاعة.
- تقبل الطبع البشري.
- الرغبة في النهضة.



@aboaadl2030



Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الرابع : اللامبالاة والاكتئاب

اللامبالاة

- هي: الإيمان بـ "لا أستطيع".
- اليأس والعجز والإحباط والهزيمة.
- الهدف البيولوجي من اللامبالاة هو طلب المساعدة من شعور أن المساعدة غير ممكنة.
- الدلالة على قلة طاقة الحياة.

طرق التخلص من "اللامبالاة"

- تذكير النفس بهدف زيادة الوعي بالذات
- النظر إلى المكافأة من السلوك اللامبالي
- تعزيز الشجاعة والقبول والحب
- البحث عن حقيقة أنفسنا وقدرتها
- البدء بالتشكيك بالمفاهيم السلبية
- التخلص من "عدم الرغبة"

اللوم

- من أكبر عوائق تخطي الاكتئاب.

المقابل الذي نحصل عليه من اللوم

- يجعلنا بريئين.
- الاستمتاع بالشفقة على أنفسنا.
- يجعلنا في موقف الشهيد والضحية.
- استقبال رافة الغير.
- السماح لنا بالمحدودية والقصور بدون الشعور بالذنب.



@abo aadi2030 Abo aadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكيز

تلخيص : يوسف الهاجري

خطوات الخروج من اللوم

- أن نرى أننا نحن من نختار اللوم
- تولي زمام المسؤولية والصدق مع أنفسنا
- الوعي بعظمتنا الداخلية
- تغيير السياق وإعطائه معنى جديد

اختيار الإيجابية لمقاومة اللامبالاة

- العظمة الداخلية والذات العليا
- مكافآت إيجابية تنتج من قوة مشاعرنا الإيجابية

الرفقة التي نحافظ عليها

- اختيار أشخاص عالجوا المشكلات التي نعاني منها.
- "التسكع مع الراحين"
- التأثر بالآخرين إيجابياً وسلبياً
- المحافظة على تكوين علاقات مع أشخاص إيجابيين
- المثل يجذب مثيله



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الخامس : الأسى

- الأسى: صعوبة الشيء ولا يمكن النجاح مع شعور الحزن والخسارة والوحدة.
- قابلية التعرض للألم والمعاناة

السماح بالشعور بالأسى

- الكثير يحمل الأسى المقموع
- ينتج عنه العديد من الأمراض السيكوسوماتية
- له وقت محدود من 10 - 20 دقيقة
- الاعتراف بشعور الخجل والارتباك وأهمية التخلي عن الخوف منه
- بداخل كل شخص: (طفل - والد - شاب راشد) وبناء عليه تتم ردات الفعل للمواقف

التعامل مع الخسارة

أول حالة هي الخوف من الخسارة والدفاع يكون بطريقتين:

1 زيادة شدة التعلق للمحافظة على العلاقة

2 الإنكار

- أهمية تفكيك المركبات العاطفية والسماح برحيل مشاعر العنصر الفردي
- عاطفة متعلقة بالأسى والحزن وهي: الفضب
- الارتباط بكمية متقلبة من الشعور بالذنب
- أهمية القبول والرضى ولا يكفي التنازل



@abo adl2030 Abo adl



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل السادس : الخوف

- جنون الارتباب هو أقصى درجات الخوف
- الحالات القوية نكون: (مفزوعين - متحفظين - معرقلين - متوترين- دفاعيين - مرتابين)
- مظاهر الخوف القوية: الشعور بالخجل - عدم القدرة على الكلام - الشعور بالتهديد.
- أنواع الخوف: الخوف من الألم والمعاناة / الخوف من المعيشة / الخوف من القرب....

تأثير العلاج بالحب

- الحب طاقة غريزية ضخمة
- التنفس والتفكير
- إعادة اكتشاف الحب
- السماح برحيل الفيوم السلبية
- اكتشاف المصدر الحقيقي للسعادة

احتواء الظل

- التطور العاطفي في اللاوعي (الظل) وكره الاعتراف به
- من أهم موانع إظهار الاعتراف بالخوف: الخوف من رأي الآخرين
- الدعاية تساهم في إزالة الخوف
- الحب يجذب حب والعكس كذلك

الشعور بالذنب

- السعي للهروب من الذنب بالتمسك بعدم إدراكنا له من خلال القمع والكبت والإسقاط على الآخرين .
- الشعور بالذنب يمثل الموت
- الشعور بالذنب إنكار لبراءتنا الجوهرية



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

التعظيم

- تمييز الشيء بحد ذاته عن الهالة التعظيمية التي ترافقه.
- الرغبة متعلقة بالتعظيم الوهمي .
- العقل يجب عليه أن يتخلى عن كل الآثار الفاتنة بوعي عند تحقيق الأهداف.

قوة القرار الداخلي

- يفضل كتابة الأهداف التي نرغب بتحقيقها وكتابة ملاحظات متابعة لها.
- نحتاج إلى مدة للإيمان بقوتنا وبالتالي كتابة الأهداف أمام أعيننا ومتابعتها وتحقيقها يعزز هذا الإيمان.
- إذا كان للعقل وقرار منه قوة في تحقيق الأمور السلبية فإذا لديه ذات القوة بالجهة المقابلة حيث الاتجاه الإيجابي.
- يمكننا تحقيق ما نرغب من خلال تصور أن ما نتمناه قد حصل ونقوم به بإعلان عزمنا والقبول له باتخاذ القرار الواعي.



أبو عادل
aboaaadi | ٢٢٠٢٩٦



@aboaaadi2030



Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثامن : الفضب

- الفضب يترواح ما بين الاستشاشة غضباً إلى الاستياء المعتدل
- يحدث الفضب من تقنية التسليم ذاتها
- يوجد الكثير من الطاقة في الفضب

استخدام الفضب بإيجابية

- الشائع لدى الناس كبت الفضب ويرون أنه بغيضة ومخجلة وفشل أخلاقي.
- لا يدركون أنه مع أنه مكبوت فهو أيضاً طاقة لم يتم معالجتها ولو كان مكبوتة
- يمكن الاستفادة من الفضب لإلهامنا في تحسين ذواتنا من الداخل من خلال القبول.

التضحية بالذات

- مصادر الفضب: (الخوف - الخسارة - الفرور - التضحية بالذات)
- الضغط يحرماننا من اختياراتنا ونشعر بالابتزاز العاطفي.
- التحرك بدافع التضحية بالذات فإننا نضفط الآخر فيتصاعد الفضب.
- طريقة موازنة الفضب: (الاعتراف بالفخر - التخلي عن الفرور - تسليم الرغبة بالمتعة - الجهود مع الآخرين كهدايا)

التقدير والاعتراف

- من أكبر أسرار العلاقة هو التقدير.
- كل شخص في حياتنا هو مرآة لنا
- السماح برحيل (الكبر)
- أهمية مقاومة إغراء الانغماس في جعل أنفسنا والآخرين على خطأ
- اللجوء إلى آلية الخطأ هي ببساطة إنكار لحريتنا في الاختيار
- الاعتراف بكل بادرات الآخرين وتقديرها
- التقدير والاعتراف بقيمتهم يوقف تدمير الآخرين



@aboaaal2030 Aboaaal



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

التوقعات

- التوقف عن الضغط على الآخرين بسبب توقعاتنا يخلق لهم بداية ليستجيبوا لنا عفوياً بإيجابية.
- التوازن بين الاستياءات بسبب التضحية للآخرين ومستوى الهدية والمحبة.
- نحصل على ما نريد عندما نتوقف عن الإصرار عليه.
- لمنع الغضب اتخاذ قراراً من الداخل بعدم قبول التجريح من الآخرين.

الاستياء المزمّن

- الغضب والاستياء المزمّن عند عدم التعرف عليهما يظهران لك على شكل كآبة.
- العقل يريدنا أن نعتقد بما يسمى (غضب مبرر) وهو مدعوم بالغرور والكبرياء.
- الشخص الغاضب يفقد نصف قوة عضلاته وبالتالي يفقد الانتصار بالمعركة.
- تحويل الأشخاص الذين كنا نعتبرهم أعداء إلى أصدقاء يجلب مسرة ومكافآت قادمة.
- الغضب مقيد وليس محرر ونظل عالقين بالآخرين.



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل التاسع : الفخر

- خلو الفخر من الحب
- الفخر يأخذ شكل المغالاة في تقدير الأمور.
- الفخر الفكري يؤدي إلى الجهل
- المفرور دائماً في موقف دفاعي
- المتواضعون يشعرون بأمان داخلي لسماحهم برحيل الفخر.
- القوة الحقيقية تأتي من الشجاعة أو القبول أو السلام.
- "الزهو الإيجابي" تقدير الذات حيث الوعي الداخلي بقيمة الشخص واستحقاقه.

التواضع

- لا ينفع محاولة قمع الفخر من باب الشعور بالذنب.
- الحل: السماح برحيل الفخر
- اسأل نفسك: ما الهدف من الفخر؟ ما المكافآت التي تجنيها؟ عن ماذا يعوض؟
- التمييز بين التواضع الحقيقي والالتباس بـ "التكبر داخل التواضع"
- التواضع المزيف هو تظاهر الشخص بالتواضع من خلال الحط من شأنه مع توقعه أن يعترف الآخرون بالإنجازات التي يفتخر بها كثيراً.
- المتواضع الحقيقي لا يمكن أن يكون خانع لأنه متحصن ضد الذل.

فرح وامتنان

- الفرح هو البديل الأكثر وعياً وهو محفز للإنجازات.
- التفاخر هو أشد أنواع الفخر غطرسة
- الفخر دائماً ما يعني فقدان الاطمئنان
- "ليس المهم ما نملك بل ما يهم فعلاً هو تعلقنا به وكيفية تأطيره في وعينا ومعناه بالنسبة لنا" ديفيد
- الامتنان لله هو دواء الفخر
- المشكلة في اتصال الأشياء بضمير "ياء المتكلم" وطفيان الملكية.



@aboaaadi2030



Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الآراء

- العواطف هي ما تعطينا قيمة بالمقام الأول
- لا داعي للشعور بالفخر بأننا "على حق"
- عندما يغيب الفخر يغيب الهجوم
- السبب الذي يحرض للهجوم على الفخر هو استنتاج الفخور أنه "أفضل من"
- غالباً نستمر بالقيام بأمر لا نرغب فعلاً بالقيام به ولكننا لا نستطيع تغييره لأننا اتخذنا موقفاً متفاخراً تجاه الرأي
- الآراء تتغير كلما تعمقنا أكثر فيها فبالتالي ليست مرتبطة بذواتنا الشخصية
- الفخر يعمي عن التعلم والتعمق
- عندما نسمح برحيل الكبر فإننا نسمح للمساعدة تدخل حياتنا لمعالجة كل المشكلات



@aboadl2030 Aboadl



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل العاشر : الشجاعة

- الميزة الأساسية بالشجاعة هي معرفة (أستطيع) والشعور بها.
- في مستوى الشجاعة القدرة على المزاج والنشاط والثقة والوضوح.

شجاعة السماح بالرحيل

- تستطيع التمعن في مشاعرك
- لا للخوف مجدداً من المشاعر
- تستطيع التعامل معها وتحملها
- تستطيع قبولها والتحرر منها
- الاستعداد للمخاطرة
- من السهل القفز من مشاعر منخفضة إلى شعور بالشجاعة

التمكين الذاتي

- استمرار التركيز
- امتلاك القوة والطاقة
- الاستعداد للفرص
- الاستعداد للنضج والاستفادة من التجارب الجديدة
- قوة الأهداف والعزيمة

إدراك الآخرين

- التوازن بين العمل والمتعة والحب
- النضج الشخصي
- التفاؤل
- التمتع بالحرية
- تقدير مشاعر الآخرين
- الانفصال عن الأنانية



@aboadi2030



Aboadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الحادي عشر : القبول

الاستمتاع بتجربة التناغم

الأمان

رفض شعور التضحية بالذات

مفهوم: كل شيء كامل كما هو يحقق

- 1 شعور الجمال بالحالة التي هو عليها
- 2 التعاطف مع الآخرين بدون شعور التضحية
- 3 الأمن الداخلي والوفرة
- 4 إظهار الجميع بأنهم يفعلون ما يمكنهم فعله
- 5 إدراك معنى الحب

قبول الذات وقبول الآخرين يحقق:

- اكتشاف البراءة الداخلية
- انتهاء الشعور بالوحدة
- الصفح عن الماضي
- الشعور بالأمان
- إيقاف الاهتمام بالأحكام الأخلاقية
- رحيل الشعور بالذنب
- الإيثار والخدمة
- تحقيق الاحتياجات الشخصية
- سهولة الأداء للأنشطة اليومية



@aboaadl2030 Aboaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثاني عشر : الحب

- الحب هو الطاقة وأكبر من عاطفة أو فكرة
- أنواع الحب: (الرومانسي - الحيوانات الأليفة - العائلة والأصدقاء - الحرية - الأهداف - المدينة - الصفات - الابتكار)
- الأفضل أن تحب الناس دون أن تخبرهم كي لا يخافوا.

آثار الحب

- طاقة إيجابية
- المسامحة
- الصفح
- الشكر
- الامتنان للآخرين
- الأقوال والأفعال بالحب
- يزيد من الإندروفين (هرمونات السعادة)
- الإدراك الحدسي

الحب اللامشروط

- التخلي عن الشخصية الذاتية وأنها العامل المسبب
- هجران البيئة الاجتماعية
- التقدم الروحاني ثمرة نعمة وليس جهد ذاتي
- التواصل
- لا يتوقع شيء من الآخرين
- لا يكون هناك تعلق أو توقعات أو أجندة مخفية
- لا يوجد مطالب
- الاستعداد للتسامح التام
- حب الجميع
- اتحاد الداخل مع الكون



@aboadi2030



Aboadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثالث عشر : السلام

- غياب السلبية
- اكتشاف طبيعة وجودنا الحقيقي
- عدم التعرض للتهديدات
- مستوى (الارغبة) حيث كل شيء يتجلى بعفوية وتلقائية
- الصمت ثمرة غير لفظية
- ذبذبات الطاقة مع حالتَي السلام والتسليم

الفصل الرابع عشر : تخفيف التوتر والأمراض الجسدية

- أغلب الناس يعيشون التوتر
- الاضطرابات العاطفية والجسدية في أصلها هي نفسية بسبب الضغوطات.
- ضرورة الاعتراف بالمشاعر المقموعة والسماح برحيلها تدريجيًا

الحب اللامشروط

- 1 المرحلة الأولى: التحذير
- 2 المرحلة الثانية: المقاومة
- 3 المرحلة الثالثة؛ متلازمة الإرهاق

استجابة نظام الطاقة للتوتر ونظام مسارات الطاقة

يحتوي الجسم على ثلاثة أجهزة عصبية وهي:

- 1 شبكة الأعصاب الإرادية
- 2 الجهاز العصبي التلقائي (اللاإرادي)
- 3 نظام مسارات الطاقة

تدخلات لتخفيف التوتر

هناك علاقة بين التوتر وكبح الجهاز المناعي وتطور مرض السرطان عند حدوث التوتر على شكل صدمات متقطعة يكبح الجهاز المناعي عندما يكون الجهاز المناعي مكبوحًا يقل إفراز الإندروفين ويقل نشاط مكافح الخلايا السرطانية



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

اختبار كينسيولوجي (علم الحركة)

يتعامل الكينسيولوجي مع اختبار العضلات
اختبار العضلات مسؤول عن المعتقدات التي نؤمن بها سواء
بالوعي أو اللاوعي

علاقة الوعي بالتوتر والمرض (موقف ارتطام السيارة)

العار (الشعور بالإحراج)
الشعور بالذنب (أستحق ذلك لفبائي)
اللامبالاة (دائماً تحدث والحياة سيئة)
الأسى (تخطيط والحياة قاسية وخسارة كبيرة)
الخوف (ضرب السائق - عدم الإصلاح - رفض التأمين)
الرغبة (جني مال أكبر من الحادث وحصولي على تعويض كبير)
الغضب (السب والشتم والتهديد والوعيد)
الفخر (احتقار الآخر وفخره بتأمينه)
الشجاعة (موقف مزعج لكن يمكن التعامل معه)
الحياد (مثل هذه الأمور تحدث بالحياة)
القبول (كان متوقع أسوأ والخسارة بسيطة)
المنطق (لنكن عمليين كيف يمكن حل الأمر عاجلاً)
الحب (يطمئن على السائق ويبلغه بأن الأمور بخير ويقدم له
كل التسهيلات)



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكيز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الخامس عشر : العلاقة بين العقل والجسم

- "الجسد يتبع العقل"
- قانون الوعي: "نحن معرضون فقط لما نتمسك به في أذهاننا"

الاعتقادات المعرضة للأمراض

- القلق الصحي
- فحوصات مستمرة ومتكررة
- سماع أخبار الأمراض
- الإيمان بانتشار الأمراض والعدوى
- الحرص على بطاقات التأمين الصحي

الفصل السادس عشر : ثمرات السماح بالرحيل

1 النضج العاطفي:

- تسليم المشاعر السلبية
- طاقة للإبداع والإيجابية
- إلغاء البرمجيات السلبية

2 حل المشكلات:

- التخلي عن الشعور الكامن خلف الأسئلة
- التفكير بمشكلات قديمة طال أمدها والتوقف عن البحث عن الإجابات

3 أسلوب حياة :

- الاستمتاع بدلاً من الواجب
- ازدياد الحب ■ السعادة
- تحقيق النجاح ■ الحيوية

4 حل المشكلات النفسية :

- أسرع من العلاج النفسي
- الهدف هو الحرية التامة
- إبطال الأسباب الكامنة للبنية العصابية
- إدراك الذات والحقيقة المطلقة



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل السابع عشر : التحول

- مستويات العقل العالي ليست فقط ممكنة بل حق طبيعي فطري لك.
- اتخذ قراراً بالتوقف عن إنكار تحقق المستويات العليا
- اتخذ قراراً بالسماح برحيل عقبات السعادة والنجاح والصحة والقبول والحب والسلام

الصحة

- التحول من "أنا جسد" إلى "لدي جسد"
- العقل هو من يختبر الجسد
- يميل الوعي الذي لا يعاني من الشعور بالذنب إلى التوقف عن جذب الأمراض

الثروة

- الأكثر أهمية من المال نفسه هو الإشباع العاطفي الذي ترغب بتحقيقه من خلال استخدامه.
- يصبح المال مصدر متعة عندما نتحرر من النقص الداخلي وتقدير الذات المنخفض
- تكديس الأموال بصورة مفرطة هي بالطبع بسبب الخوف من خسارته
- السعادة الداخلية لها استقلال عن الثروة الخارجية

السعادة

- السعادة معرضة للهجوم بصورة كبيرة
- المشاعر والأفكار والتصرفات السلبية مع إطلاق الأحكام والنقد من الآخرين يسبب الانفصال عن الآخرين
- هوس العظمة وعدم التسامح والتعصب والعجرفة والفضب وسيلة للهروب بطريقة سلبية
- من خلال إدراك إنجازنا الداخلي بدلاً من التنافس مع الآخرين ينبع إحساس داخلي بالسعادة
- التحرر من الدوافع السلبية يحقق علاقات ممتعة لأننا نحب الناس
- السماح بإزالة تعظيم العالم يزول منه الافتتان به
- كلما انخفض مستوى الشعور بالذنب زاد تقديرنا لذواتنا
- الشخص المستسلم لا يحتاج الآخرين من أجل الإشباع الشخصي لكن باختياره للحب والمتعة



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

حالة الحرية الداخلية

- الاستقلال عن العالم الخارجي كمصدر رضا
- التخلي عن الصراع من أجل السلطة وأحقية الآراء
- الشعور بالارتياح والحيوية والطاقة
- الشعور الدائم بالامتنان والسرور والثقة
- العيش بالحاضر أكثر من الانشغال بالماضي والمستقبل

خطوات الحرية الداخلية

- تعريف بالهوية "أنا جسد"
- التسليم لفكرة "أنا العقل الذي اختبر الجسد وليس الجسد"
- الإدراك "أنت لست العقل أيضاً ولكني ذلك الذي يشهد ويجرب العقل والمشاعر والجسد"
- يتحقق الفهم والحرية التامة



أبو عادل
aboaaadi | ٢٠٢٢



@aboaaadi2030



Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل الثامن العاشر: العلاقات

- التحرر العاطفي يبدو من خلاله كل شيء ذو قيمة على حد سواء
- ليس على الاستجابات العاطفية أية سلطة على الحب
- غالباً الذي يخطر على بال الإنسان تعلق وتبعية وتملك وليس حب

المشاعر السلبية

الغضب:

- إدراك أن الجميع لديهم نفس الخيالات
- دائماً تؤثر المشاعر في الآخرين سواء تم التعبير عنها أو لم يتم
- تطهير أفعالنا: انظر إلى ما الذي لا تريد الآخرين أن يعرفوا عنه
- وابداً بالتخلي عنه
- تغيير وجهة نظرنا عن الآخرين

الشعور بالذنب

- الغاية الكامنة منه هي التخفيف والتلطيف والهروب من العقاب من خلال العقاب الذاتي
- افتراض أن الشخص الآخر واع ومدرك لأفكارنا ومشاعرنا الداخلية

اللامبالاة والأسى

- هدفها الشفقة والتعويض وكسب التأييد وجعل الآخرين يشعرون بالأسف
- سيدفع الأسى المستمر بالآخرين للابتعاد
- الأسى المزمن يسبب الشيخوخة المبكرة والتعب والإرهاق

الخوف

- مشاعر الخوف لها غاية وهي الهروب من تحديد متخيل ووضع مسافة نفسية تبعدنا عن الشخص أو الموقف
- الخوف في العلاقات يهب سلطتنا للأسف لشخص آخر ويمكنه فعل أكثر شيء نخافه
- انظر إلى أسوأ سيناريو محتمل وانظر إلى المشاعر التي أثرت
- وابداً بالتخلي عنها
- أساس الخوف هو الفخر وعند التعرف على الفخر والتخلي عنه فإن الخوف يتلاشى تلقائياً



@aboadi2030 Aboadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

المشاعر السلبية

الفخر :

- بديل لتقدير الذات الداخلي
- المشاعر الكامنة وراء الفخر: الحسد والكراهية والظفر بالإعجاب
- التواضع المزيف مذلة
- نفخ أنفسنا بالفخر كلما شعرنا بعدم الأمان

الحالة الإنسانية

- كل المشاعر السلبية هي أشكال أساسية من الخوف
- الجميع متصل بالآخر على المستوى الروحي والحدسي
- الآخرون يعرفون مشاعرنا الداخلية والأفكار التي ترافقها وكثيراً ما تتطابق لمشاعرهم وأفكارهم عنا

المشاعر الإيجابية

الألفة :

- تتحقق الأهداف بتلقائية وسلاسة
- تحصل ظاهرة التخاطر أو التناغم
- القبول التام لبشريتنا وبشرية الآخرين

تأثير المشاعر الإيجابية

- أحد قوانين الوعي: "المثيل يجذب مثيله"
- تقل التوقعات والاحتياجات من الآخرين ونتوقف عن البحث "هناك في الخارج"
- السماح برحيل وهم أن الآخرين هم مصدر سعادتنا



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

السماح برحيل التوقعات

- عندما نضغط على الآخرين من أجل الحصول على ما نريد تكون المقاومة ولن يكون هناك قبول داخلي
- تسليم توقعاتنا بالآخرين قبل أن نخوض معهم موقف معين أمر فعال جداً
- الإحباط يأتي من التوقعات
- التخلي عن ضغط الرغبة يجعل لدينا صفاء يساهم في اتخاذ قرارات أكثر حكمة
- المشاعر والأفكار حيال الوقائع هي المسبب الحقيقي لانزعاجنا وليست الأحداث نفسها



@aboaadl2030 Aboadl



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل التاسع عشر: تحقيق الأهداف المهنية

المشاعر هي التي تحدد وتنتج نوعية مواهبنا وقدراتنا وكمية نجاحاتنا وإخفاقاتنا.

المشاعر السلبية المتعلقة بالعمل

- تشجيع عملية التفكير والتصور التي تؤدي إلى "لا أستطيع" و "لا نستطيع"
- تظهر المشاعر السلبية عندما لا يعجبنا ما نرى أو نسمع أو نفكر أو نتذكر
- عندما يتم الاعتراف بالمشاعر السلبية والتخلي عنها يمكن التحكم بها بسهولة
- الحسد أحد أبرز المشاعر السلبية التي تحجب النجاح في الحياة المهنية
- عدم الثقة بأنفسنا يمنع التقدير الذي نسعى إليه

المشاعر الإيجابية المتعلقة بالعمل

- يحثون عملية التفكير والتصور التي تتمثل في أفكار مثل: "أستطيع" و "نستطيع"
- تحرير القدرات والأفكار الإبداعية والمواهب والمهارات من قمع المشاعر السلبية

المشاعر وعملية صنع القرارات

مستويات الوعي:

- 1 الجمود:** انعكاس المستويات العاطفية (اللامبالاة والأسى والخوف) وتسبب التشبث والتمحور على أفكارنا الخاصة "لا أعرف" "لست متأكد" "لا أستطيع".
- 2 المفعمة بالحياة:** المشاعر كامنة من قبيل (الرغبة - الفضب - الفخر) وهنا التشتت أقل ويمكن لبعض الأفكار الإيجابية بالتدفق فيكون هناك خليط بين الأفكار السلبية والإيجابية ويميز مستوى الوعي هذا هو المكسب الذاتي الشخصي باعتباره عامل محفز أساسي ونجاحهم هنا مقصور على الكسب الشخصي وبالتالي تكون النتيجة هي عدم تحقيق العظمة.
- 3 السلام:** تعتمد على مشاعر (الشجاعة - القبول - الحب) وهنا التركيز عالي جداً ويحدث الإلهام للأفكار لحل المشكلات المبنية على سياق راجع للجميع.



@aboadl2030 Aboadl



تلخيص كتاب : السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

خلاصة (العقل المتمركز على التفكير الإيجابي):

- يملك القوة على زيادة احتمالية تجسيد هذا التفكير في عالم الأحداث
- الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم أولئك الذين يحملون في عقولهم مبدأ الخير لصالح الجميع
- إمكانية دعمهم لإمكانات الآخرين وإنجاحها من مبدأ السلام مع أنفسهم
- الشعور بالإلهام والإبداع على الدوام
- لا يسعون للسعادة لاكتشافهم أنها حصيلة ثانوية من خلال القيام بما يحبون



@aboaaadi2030 Aboadl



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

الفصل العشرون: أيها الطبيب، اشف نفسك

المبادئ الأساسية للسماح بالرحيل والشفاء الذاتي:

- الفكرة "شيء" له طاقة وشكل
- العقل يتحكم بالجسد من خلال الأفكار والمشاعر
- الجسد يعبر عن العقل
- الجسد ليس الذات الحقيقية بل مثل الدمية يتحكم بها العقل
- المعتقدات في اللاوعي تتجلى بصورة مرض حتى لو لم يتم تذكرها
- يميل المرض للظهور من خلال المشاعر السلبية الكامنة والمكبوتة
- تنشأ الأفكار من المشاعر المكبوتة
- طريقة محاولة تغيير التفكير ذاته تعتبر بشكل عام مضيعة للوقت
- من خلال السماح للشعور نقوم بالتسليم له
- يجب البدء بالتخلي عن الشعور حيال عاطفة معينة
- يجب الاعتراف بالشعور بمكافأته والسماح برحيله
- المشاعر ليست الذات الحقيقية فهي برمجيات تأتي وترحل أما الذات فهي دائما تبقى
- لا تعبر عن هويتك من خلال المشاعر العابرة وكأنها أنت
- تجاهل الأفكار (تبريرات غير منتهية)
- حافظ على النية العازمة لتسليم المشاعر السلبية عند ظهورها
- اتخذ قرار أن الحرية جذابة أكثر من المشاعر السلبية
- اختر التسليم بالمشاعر السلبية بدلا من التعبير عنها
- تخلّ عن مقاومة المشاعر الإيجابية والتشكك فيها
- تخلّ عن المشاعر السلبية وشارك الإيجابية منها
- السماح بالرحيل يرافقه مشاعر رقيقة خفيفة داخل نفسك لاحظها
- التخلي عن الرغبة لا يعني أنك لن تحصل على ما تريد لكنها تمهد الطريق لحصوله



@aboaaadi2030 Aboaaadi



تلخيص كتاب :

السماح بالرحيل (الطريق نحو التسليم)

المؤلف: د. ديفيد ر. هاوكينز

تلخيص : يوسف الهاجري

احصل عليه بالتناضح أي ضع نفسك في هالة أولئك الذين لديهم ما

تريد

الطيور على أشكالها تقع فرافق الأشخاص الأكثر تحفيزاً وتوسعاً ووعياً
انتبه لحقيقة: حالتك الداخلية معروفة وأنها تبث للخارج حتى لو لم

تتلفظ بها

الاستمرار يؤتي ثماره

اسمح برحيل مقاومة الآلية يومياً

توقف عن إعطاء الاعتلال البدني اسم ولا تضع عليه وسماً أو وصفاً

لكي لا نقع في البرمجيات العقلية

نفس الشيء ينطبق على المشاعر مما سبق



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري



@aboadl2030



Aboadl