



مدخل إلى

علم النفس

0693168384

زكرياء المحجوبي



الإسم : زكرياء المحجوبي  
التاريخ البداية : 2024/25/9  
التاريخ النهاية : 2025/20/2  
المكان : المغرب الناظور سلوان  
الهاتف : 0693168284  
البريد الالكتروني: zikob6669@gmail.com  
الطبعة : 1082  
الكتاب : علم نفس  
جميع الحقوق محفوظة

مرحبًا  
لا تخف من القادم فأنت هنا لأنك جاهز

هل أتيت بحثًا عن إجابات؟  
أعلم نحن جميعًا نبحث عن شيء لكن الحقيقة  
صعبة لا تأتي بلا ثمن.

إذا كنت تعتقد أن الطريق سيكون سهلاً فقد  
تكون مخطئاً  
لكن إذا كنت مستعداً لمواجهة كل شيء فأنت  
في المكان الصحيح

إنها رحلة طويلة  
الرحلة التي لا تتوقف عند حدود الراحة.

إذا كنت مستعداً للانتقال من الظلام إلى النور  
تابعني..



نعم

الطريق مليء بالألم و الخوف  
لكنّه أيضا مليء بالمعرفة و الحقيقة

لن تكتشف الحقيقة فقط..  
بل ستكتشف نفسك أيضًا..  
هل تظن أنك مستعد لهذا؟

**لكن تذكر: الهروب ليس خيارا  
لن تفر من الحقيقة مهما حاولت**

الحقيقة قد تكون مؤلمة لكنها ضرورية.  
لكن ما هو أصعب من مواجهتها؟  
-الهروب منها-

إذا كنت هنا لأنك تبحث عن التغيير فأنت في  
المكان المناسب

تبدأ...

## نبذة عن الكاتب

أنا زكرياء لا أحتاج إلى الكثير من التعريف فكل كلمة أكتبها هنا هي شهادة على من أنا وما أعيشه لست مجرد شخص يعيش على جانب الحياة بل أنا ذلك الكائن الذي يسأل ويبحث عن أجوبة أسئلتى ليست أسئلة موجهة بل أسئلة وجودية في عمق النفس البشرية أنا ذلك التلميذ الذي لا يتوقف عن التفكير في معنى الوجود وفي لماذا نعيش وما الهدف من كل هذا إذا كنت تعتقد أنني أعيش حياتي ببساطة أو أنني راضٍ عن هذا الواقع الذي لا يتوقف عن طرح التحديات فأنت مخطئ. نعم أعيش حياة مليئة بالألم بالشكوك بالصدمات وبالانكسارات ولكنني في الوقت ذاته أعيش بكل شجاعة لا أخاف من التعبير عما في داخلي ولا أخشى من مواجهة الحقيقة ففي كل تجربة حتى تلك التي تجرح الروح أجد فرصة للنمو

أنا لست فقط طالباً في الباكالوريا بل أنا شخص يبحث عن نفسه في عالم مليء بالفوضى. كل فكرة أطرحها هنا هي صورة لصراعاتي الداخلية ولا تتخلوا أنني أقوم بهذا فقط لأرضي الآخرين بل لأنني أو من بأنني أستطيع أن أضيف شيئاً ما في عقولكم كما أضيفت بعض الأوقات في عقلي

من خلال هذا الكتاب أحاول أن أكون صادقًا معكم ومع  
نفسي سأخبركم بكل ما عشته بكل ما شعرت به وما عانيته.  
وكل كلمة ستكتب هنا هي جزء من قصتي ورحلتي  
ومشاعري لست هنا لأعلمكم شيئاً بل لكي نكون جميعنا  
جزءاً من هذه الفوضى التي تسمى الحياة لذلك دعونا نمضي  
معاً في هذا الطريق ونحاول أن نفهم ما نعيش من أجله.



## تقديم

منذ أن بدأ الإنسان في التفكير وفهم كل ما يحيط به  
سعى جاهداً لفهم نفسه او بالأحرى داته بالمعنى الفلسفي  
هذا السعي لم يكن محصوراً في فهم الظواهر الطبيعية أو ما  
هو خارجي عنه أي ما يراه بالعين المجردة فقط  
بل تجاوز ذلك ليشمل العقل الداخلي له الوعي ذاتي  
المكون من أفكارنا ومشاعرنا ورغباتنا...  
لقد بدأ البشر على طرح أسئلة تتعلق بتكوين أنفسهم:  
من نحن؟

ما هو مصدر أفكارنا؟

لماذا نتصرف بالطريقة التي نتصرف بها؟  
كانت هذه الأسئلة مصدر لمعرفة كل ما نعرفه الآن  
كانت في ذهن الإنسان على مر السنوات العصور  
لكنها لم تجد إجابات قطعية و محددة و صارمة  
بل ظلت تبحث عن إجابات من خلال الملاحظات والتجارب  
وكل ما يراه و يشعر به من حوله ولكن هذا قد لا يكون كافي  
لفهم ذاتها بحيث لان هذا الفهم يقتصر على قدرتها على  
التفكير في الأشياء السطحية فقط

إن الإنسان كائن متحرك عاطفي و عقلي في آن واحد  
يعيش داخل هذا الصراع الدائم بين ما يشعر به وما يعتقد أنه  
يجب أن يكون عليه

على الرغم من التقدم العلمي الكبير في المجالات المختلفة  
لا ننكر هذا بالطبع إلا أن النفس البشرية ما زالت تعتبر من  
أكثر الأشياء غموضاً وتعقيداً في الوجود من بين هذه  
المجالات نذكر منها

العلم: وما أكثر العلماء الذي بحثو في هذا المجال من نفس  
فلاسفة: حتى الفلاسفة كانوا لديهم أفكار عن علم نفس و ايضاً  
المفكرون طوال التاريخ قد حاولوا فهم النفس البشرية من  
خلال وجهات نظر متنوعة لكن لا أحد قد توصل إلى إجابة  
شاملة تقنع الجميع لم يكن ذلك بسبب نقص في الجهود  
المبذولة لا , ليس هذا هو سبب

بل لأن النفس البشرية تتجاوز الحدود التي يفرضها العقل  
البشري اي اننا لا نستطيع معرفتها معرفة موضوعية  
هي أشياء معقدة تعرض أمامنا دوماً ولكننا نرى فيها  
انعكاسات مشوهة لا نفهم منها سوى القليل فقط  
و تختلف من شخص لآخر وتعكس في كل مرة جوانب  
جديدة لم نكن ندركها من قبل.

في هذا الكتاب...

نسعى لفهم النفس البشرية من زاوية مختلفة تلقي الضوء على تجاربنا الذاتية والعميقة وتجعلنا نتساءل عن المعنى الحقيقي الذي يكمن خلف سلوكياتنا وأفكارنا. بعيداً عن التفاسير الجاهزة سادخلكم معا في رحلة فلسفية تتناول مفهوم النفس البشرية من جوانب مختلفة نطرح فيها أسئلة لا نجد لها إجابات نهائية لأن الهدف ليس في الوصول إلى يقين ثابت وعني أخبركم أنه هذا قد يكون أمر صعب وقد يكون من المستحيلات أيضا

علم النفس من خلال دراساته المتنوعة يعكس تفاعلاً مستمراً بين العقل والجسد بين الشعور والإدراك وبين ما نعلمه عن أنفسنا وما لا نعرفه إن محاولة فهم النفس البشرية لا تعني البحث عن صورة ثابتة لماهية الإنسان بل السعي وراء فهم كيفية تأثير العوامل الداخلية والخارجية في تشكيل هذه النفس على مر الزمن  
-كيف نُفكر؟

-لماذا نشعر كما نشعر؟

-ولماذا نتصرف كما نتصرف؟

هذه الأسئلة التي أخذناها معاً طوال حياتنا تأخذنا على حقيقة أن الإنسان لا يمكنه أن يكون مجرد مخلوق عقلائي يسير وفق منطق ثابت بل هو خليط معقد من العوامل البيولوجية النفسية

الاجتماعية

والتاريخية

إن طرحنا لأسئلة علم النفس لا ينفصل عن فلسفة الحياة نفسها

في النهاية كيف يمكن أن نفهم الحياة دون أن نفهم النفس التي تحياها؟ إن النفس ليست مجرد كيانات مستقلة بل هي نتاج تفاعل مستمر مع البيئة المحيطة مع تجاربنا الشخصية مع الآخرين ومع الزمان والمكان إن فلسفة النفس لا تتعلق فقط

بمحاولة فهم ما يدور في عقولنا بل أيضاً بفهم تأثير ذلك على  
-حياتنا اليومية  
-على قراراتنا  
-وعلاقاتنا  
-بل وعلى مصيرنا

في هذا الكتاب، سنتناول مفاهيم أساسية مثل  
الوعي الإدراك  
اللاوعي  
والعقل الباطن  
ونبحث في تأثير الطفولة المبكرة على تشكيل الشخصية  
سنحاول أن نكشف ما وراء هذا عن خفايا تلك الجوانب  
النفسية التي نراها يومياً ولكننا غالباً ما نتجاهلها أو نتجنب  
النظر إليها بشكل عميق هذا السعي لا يعني بالضرورة  
التوصل إلى إجابة واحدة ونهائية  
بل يعني أن نفتح أمام أنفسنا أبواباً جديدة للتفكير والتأمل في  
جوهر وجودنا

إن النفس البشرية بما تحويه من تفاعلات معقدة تظل لغزاً  
مثيراً. نحن لا نملك الوعي الكامل بما يحدث في أعماقنا  
هناك الكثير من الأفكار والعواطف التي تختمر في أعماقنا  
دون أن نكون واعين لها هنالك طبقات من الوعي تظل  
مخفية عنا لا نكتشفها إلا في لحظات خاصة من التأمل أو

الصدمة هذه الطبقات قد تكون محكومة بالعوامل البيولوجية أو التجارب الشخصية أو التفاعلات الاجتماعية لكن مهما كانت الأسباب فإننا نعيش في هذا العالم دون أن نعي تمامًا ما الذي يجعلنا نتخذ القرارات التي نتخذها هل نحن ما نقم بذلك أم هناك حتمية خاضعين إليها بدون وعي منا. لقد علمنا علم النفس الكثير عن كيفية تأثير هذه العوامل في سلوكياتنا لكنه في الوقت نفسه كشف لنا عن عجزنا أمام الذات وعن عدم قدرتنا الكاملة على السيطرة على مشاعرنا وأفكارنا وعلى الرغم من تقدمنا في فهم جوانب مختلفة من النفس البشرية فإن السؤال الأساسي يبقى عالقًا: هل يمكننا أن نفهم تمامًا أنفسنا؟ هل يمكن للإنسان أن يدرك كل الأسباب الكامنة وراء تصرفاته؟

هذا الكتاب هو سيجيب عن هذه الاسئلة والتساؤل حول معنى الوجود ذاته

في هذا العمل لن نقتصر على سرد نظريات علمية أو فلسفية فقط بل سنبحث في تجاربنا الشخصية في تلك اللحظات التي نشعر فيها بالعجز عن تفسير مشاعرنا سنعرض مجموعة من الأفكار التي تحاول أن تتجاوز الحدود التقليدية للفهم لتتناول النفس البشرية في أبعادها الأكثر تعقيدا ونطرح الأسئلة التي يمكن أن تعيد تشكيل تفكيرنا حول الوجود ذاته سنبدأ بالتطرق إلى مفهوم  
- "الوعي"

ذلك الكائن الغامض الذي يعتقد الجميع أنهم يملكونه ولكنه في الحقيقة يبدو أنه أكثر صعوبة مما نتصور الوعي هو حالة من الإدراك التي تجعلنا نعتقد أننا نسيطر على أنفسنا لكن في الواقع الكثير من قراراتنا تتخذ دون أن نكون على دراية بالأسباب الحقيقية وراءها ومع ذلك هذا لا يعني أن الوعي ليس له دور بل على العكس هو جوهر وجودنا وهو ما يجعلنا قادرين على فهم أنفسنا بشكل جزئي

الكتاب لا يدعي تقديم إجابات جاهزة أو حلول مثالية لكل من يعاني من مشكل نفسي أو شي مثل هذا

إنه مجرد بحث في هذا المجال لطفل لا يتجاوز حتى 19 سنة من عمره وأركز على العمر لأن العمر ليس له علاقة بالنضج الفكري و المعرفي لكل شخص قبل أن أكتب هذا بحث و قرأت العديد من الأشياء عن هذا الموضوع تطرقت إلى كتب سيغموند فرويد المؤسس لعلم النفس البشرية من بينها هذه الكتب التي سأذكرها ساعدتني كثيرا في الحصول على كل ما أملكه من معلومات حالية عن هذا المجال منها تحليل النفسي والكبت الفرويدي و الأنا و الهو و مدخل إلى التحليل النفسي و أيضا قرأت لعراب نفس البشرية فيودور دوستويفسكي وأيضا لا ننسى فيلهلم فونت إلى غير هذا ... و دعوة أيضا للتفكير في النفس البشرية على نحو مختلف بعيدا عن تلك التصورات التقليدية التي قد تقتصر على تفسير السلوكيات عبر نظريات جاهزة أو اختزالية الذي مملوء بها المجتمع القطيعي وأعتذر عن هذه العبارة لكن هذه الحقيقة نعيش في مجتمع أي كلام تم تداوله هو على صواب (لم أعمم) المهم هذا ليس موضوعنا الآن ...

هذا الكتاب يسعى إلى فتح أفق جديد من التساؤلات التي لا تنتهي وهو دعوة للتأمل العميق في المجهول الذي يسكن

داخل كل واحد منا

لنبدأ.



## البداية

هل سألت نفسك يوماً "من أنا؟"  
لا، لا أقصد اسمك أو عمرك أو أين تسكن أو تفاصيل  
الشخصية هذه أشياء يعرفها الجميع لكن من أنت حقا؟  
ماذا لو قلت لك إنك لا تعرف نفسك تماما؟ ربما تظن أنك  
تفهم نفسك جيدا تعرف لماذا تشعر بالحزن أحيانا ولماذا  
تفرح حين تحقق شيئا كنت تريده لكن الحقيقة أنك لا ترى  
سوى جزء صغير جدًا مما يجري داخلك تماما كجبل الثلجي  
الذي يبقى جزء صغير منه فوق الماء بينما الجزء الأكبر  
مخفي تحته

أوه، لا تقلق، أنا أيضا لم أفهم نفسي يوماً بشكل كامل  
نحن نظن أننا نتصرف بإرادتنا لكن هل هذا صحيح؟  
لماذا تفاجأ أحيانا بأنك فعلت شيئا لم تتوقعه؟ لماذا تغضب  
فجأة دون سبب واضح  
أو تشتاق لشخص لم تكن تعتقد أنك تحبه؟ هذا لأن هناك  
جزءاً من النفس يعمل في الخفاء يؤثر في قراراتك  
ومشاعرك دون أن تشعر هذا الجزء يسمى

## اللاوعي

نعم اللاوعي يشبه غرفة سرية في عقلك ليس بالغرفة الحقيقة ولكن جزء من عقلك فيها كل الذكريات والمخاوف والأفكار التي لا تفكر فيها كل يوم لكنها لا تزال تؤثر عليك حسناً لنحدث قليلاً عن الوعي

ذلك الشيء الذي يجعلك تدرك أنك تقرأ هذه الكلمات الآن. الوعي هو الشعور بالأشياء معرفة للعالم من حولك قدرتك على اتخاذ قراراتك بنفسك (أو هذا ما تظنه) لكنه ليس وحده في عقلك هناك ذلك اللاوعي الماكر الذي يتحكم في الكثير من تصرفاتك دون أن تنتبه مثلاً هل لاحظت يوماً أنك أحياناً تتذكر أغنية قديمة دون سبب؟ أو أن موقفاً معيناً يجعلك تشعر بشعور لا تفهمه؟ هذا ليس سحراً (كما تعتقد ههه) إنه عقلك الباطن يذكرك بشيء ما دون أن يأخذ إذنك لكن

هل يمكننا السيطرة على اللاوعي؟

حسناً، هذا سؤال معقد بعض الشيء يمكنك محاولة فهمه معرفة تأثيره عليك لكنه دائماً سيبقى خطوة متقدمة عليك لا يمكنك معرفتها بالكامل

لنفترض أنك قررت أن تصبح شخصاً أكثر صبراً الوعي سيقول لك: "حسناً لن أغضب بعد الآن"

لكن اللاوعي المليء بالمواقف القديمة والعادات التي  
اكتسبتها منذ الطفولة قد يقرر العكس!  
فجأة تجد نفسك تغضب في موقف سخيف وتتساءل: "لكنني  
قررت ألا أغضب!"  
لماذا غضبت؟

حسنًا سأعطيك الآن سرا صغيرا: الإنسان ليس كائنا عقلانياً  
كما يظن

نعم نحن نحب أن نعتقد أننا نتخذ قراراتنا بناء على التفكير  
المنطقي لكن الواقع مختلف تماماً نعم تماماً  
معظم قراراتنا ليست عقلانية بالكامل بل تتأثر بالعاطفة...  
في الأول دعوني اعطيكم جرعة عن هذا المفهوم:  
**العاطفة**

**أصدقائي!**

هل فكرتم يوماً في العاطفة؟

لا أقصد فقط تلك المشاعر البسيطة التي نشعر بها يومياً مثل  
السعادة أو الحزن أو الحب أو الغضب  
لا بل أقصد العاطفة كعامّة كقوة تحكمننا،  
كشيء متجذر في أصلنا يجعلنا نتصرف ونتخذ قراراتنا  
دون أن نشعر

العاطفة ليست مجرد شعور يأتي ويذهب لا هي ليس كذلك  
إنها أعمق من ذلك بكثير

إنها المحرك الخفي لكل شيء نفعله في هذه الحياة القوة التي  
تسيرنا حتى عندما نظن أننا نتصرف بعقلانية و أنا كل  
أفعالنا نحن من يقوم بها ولكن العاطفة تؤثر في كل هذا  
سأعطيك مثال لفهم جيدا:

تخيل أنك تقف على حافة جبل والرياح قوية من حولك  
وتشعر برغبة غريبة في القفز

هل هذه رغبة حقيقية؟

هل هي صوت العقل؟

بالطبع لا وألف لا

إنها العاطفة هذا الشعور العجيب الذي يجعلك ترى الأشياء  
بطريقة مختلفة عن حقيقتها يجعلك تريد ما لا يجب أن تريده  
يجعلك تتعلق بما لا يمكنك امتلاكه ويجعلك تبكي أحيانا على  
شيء لم يحدث حتى.

نعم في بعض الأحيان العاطفة ليست منطقية لكنها ضرورية  
العاطفة لا تحب المنطق وهذا أمر معروف

نحن نحب من لا يحبنا

نخاف من أشياء لا يمكننا إيدائنا

نحزن على الماضي رغم أننا لا نستطيع تغييره أو العودة  
إليه هذه أشياء أكيد تعرفونها جيدا

وفي بعض المرات نغضب من كلمات تقال ثم تنسى بعد  
لحظات لماذا؟

لأن العاطفة ليست حسابًا رياضيًا ولا هي قانون يمكننا التحكم فيه إنها فوضى لكنها الفوضى التي تجعل لحياتنا معنى. تخيل لو أننا كنا جميعًا بلا عواطف نعيش وفقًا للمنطق البارد فقط هل كان سيبقى للحب معنى؟ هل كنا سنحزن على من نحب إذا رحلوا؟ هل كنا سنفرح عندما نحقق أحلامنا؟ لا أعتقد ذلك أبدا

العاطفة هي التي تعطي للأشياء قيمتها هي التي تجعلنا نقاتل من أجل شيء حتى عندما يقول لنا العقل إنه لا يستحق العناء.

### كيف تتحكم العاطفة في قراراتنا؟

لنجيب عن هذا السؤال دعني أسألك أولاً. كم مرة اتخذت قرارًا وأنت تعلم أنه ليس منطقيًا لكنه كان يبدو لك صحيحًا كم مرة استمعت إلى قلبك رغم أن عقلك كان يصرخ في وجهك محذرًا؟

هذا هو تأثير العاطفة إنها تتسلل إلى قراراتنا وتلونها بمشاعرنا

سأعطيك أيضًا مثالًا بسيطًا كي تفهم أكثر أأاه كم متعب هذا لكن لا بأس سأكمل...

هل تسالت يوم في عقلك لماذا نشتاق إلى أشخاص جعلونا نتألم؟

لماذا نتمسك بذكریات نعرف أنها لن تعود؟

الإجابة بسيطة جدا

-لأن العاطفة لا تهتم بالمنطق

هذه أفضل إجابة يمكنني تقديمها إليك.

وإذن إذ لم تهتم بالمنطق بماذا تهتم؟

إنها تهتم بالتجربة!

بالإحساس

بالمشاعر التي عشناها

إننا لا نشاق إلى الأشخاص بقدر ما نشاق إلى المشاعر التي منحونا إياها كيفما كانت هذه المشاعر المهم أننا نملك شي منه عندنا ....

و أحيانا تجعلنا العاطفة نرى الأشياء بطريقة مشوهة

عندما نحب شخصا (لا اتكلم عن نفسي هههه) لنكمل...

عندما نحب شخص نراه أجمل مما هو عليه في الواقع

وعندما نكرهه نرى فيه كل العيوب حتى لو لم تكن موجودة

لهذا السبب يمكن أن تجعلك العاطفة تقع في حب فكرة

شخص لا حقيقته بل أنت فقط من صنعتها عن في مخيلتك.

يمكن أن تجعلك تظن أنك بحاجة إلى شيء بينما في الواقع

أنت فقط عالق في إحساسك به

## العاطفة والألم و لماذا نتمسك بما يؤذينا؟

لماذا نحب الأشياء التي تجعلنا نتألم؟

لماذا نتعلق بمن يخذلنا؟

لماذا نعود إلى الذكريات الحزينة مرارًا وتكرارًا؟

لأن العاطفة ليست دائمًا لطيفة بل أحيانًا تكون قاسية

أحيانًا تعذبنا بدل أن تسعدنا وتجعلنا نغرق في الحزن و

المضي بدل أن نعيش الحاضر.

هل جربت يومًا أن تستمع إلى أغنية تذكرك بشخص ما

فقط لأنك تريد أن تستعيد الشعور الذي كنت تشعر به عندما

كنت معه؟ رغم أنك تعلم أن الأغنية ستجعلك حزينًا إلا أنك

تستمع إليها لماذا؟

لأن الحزن أيضًا نوع من العاطفة ولأننا في بعض الأحيان

نحتاج إلى أن نشعر بشيء حتى لو كان مؤلمًا وهذا بكل

تأكيد يدخل في اللاوعي

والآن لنطرح السؤال الأهم و نقدم لمن إجابة عنه

## هل يمكننا السيطرة على عواطفنا؟

السؤال الذي يطرحه الجميع:

هل يمكننا التحكم في عواطفنا؟

هل يمكننا أن نقرر ألا نشعر بشيء ما؟

حسنًا سأجيبكم عن كل هذا

الجواب هو: نعم ولا

يمكننا أن نحاول فهم عواطفنا نعم

أن نكون أكثر وعيًا بها نعم

أن نعرف متى تكون مضللة نعم.

لاالكن لا يمكننا أن نطفئها تمامًا

العاطفة جزء من الإنسان

ومحاولة التخلص منها كمن يحاول العيش بلا هواء يعني

انه مستحيل تماما وهذه فطرة ولا يمكننا تغييرها مهما فعلنا

ومهما بدلنا من جهد سنجد أنفسنا أمام حائط لا يمكننا تسلقه

..... لكن ما يمكننا فعله هو تعلم التوازن أن نفهم أن العاطفة

وحدها لا تكفي لاتخاذ القرارات وأن العقل وحده أيضا لا

يكفي الحياة تحتاج إلى القليل من الجنون لكن دون أن نسمح

له بأن يدمرنا



في النهاية هذا المفهوم سأعطيكم خلاصة لكل هذا بجملة  
واحدة :

**للعاطفة هي ما يجعلنا بشرًا**

ربما لن نفهم العاطفة أبدًا بشكل كامل  
وربما ستظل دائمًا لغزًا يسيطر علينا دون أن نملك مفاتيحه.  
لكنها رغم كل شيء هي ما يجعل لحياتنا طعمًا هي التي  
تجعلنا نحب

نحزن

نفرح

نحلم

ونعيش بدونها ربما كنا مجرد آلات تعمل دون هدف

دون شغف

دون ألم

ودون معنى.

لذلك يا أصدقائي لا تخافوا من مشاعركم لا تحاولوا دائمًا  
قتلها أو إنكارها لكن في نفس الوقت لا تسمحوا لها بأن  
تتحكم بكم تمامًا تعلموا أن تفهموها أن تستمعوا إليها أن  
تميزوا متى تكون صادقة ومتى تكون مجرد وهم فالحياة في  
النهاية ليست منطقية تمامًا لكنها أيضًا ليست عاطفية تمامًا  
إنها مزيج غريب بين الاثنين ونحن مجرد راقصين في هذه  
الفوضى الجميلة التي نسميها "الحياة"

يبدو انني قد أطلت في تعريف هذا المفهوم لنعود إلى  
موضوعنا الأساسي  
ليس العاطفة فقط من تأثر على قراراتنا من بينها الخوف  
والتجارب السابقة  
إذا أردت أن اعطيكم تعريف لكل مفهوم أحتاج إلى كتاب  
آخر سأعطيكم تعريف سطحي للخوف و لتجارب سابقة  
مجرد تعريف سطحي كي نكمل على موضوعنا الأساسي :  
لنبدا بالخوف سأعطيكم كل شي يخص هذا المفهوم المرعب:

## -الخوف-

أعرف أنكم جميعًا جربتموه (الخوف) ذلك الشعور الذي  
يرعب تفكيرك يجعلك تتردد يمنعك من قول ما تريد فعل ما  
تريد أن تكون كما تريد الخوف ليس شيئًا نراه نعم صحيح  
لكنه عكينا تماما يرى كل شيء فينا  
هو ليس كيانًا حقيقيا بطبيعة الحال  
لكنه يملك قوة حقيقية علينا  
إنه أشبه بشبح يختبئ في عقولنا وكأنه يقول لنا دائمًا:

لا تفعل

لا تقترب

لا تحاول

ماذا لو؟

ماذا لو لم يكن الخوف هو العدو؟

ماذا لو كان مجرد فكرة نغذيها بأوهامنا؟  
ماذا لو كنا نحن الذين نعطيه كل هذا الحجم؟  
في الأول نسأل:  
ما هو الخوف؟

هل هو حقيقي أم نحن من اخترعناه؟  
الخوف ليس كائنًا خارجيًا يعني ليش شي حقيقي واضح لنا  
إنه شيء نزرعه في داخلنا منذ الصغر في البداية كان خوفنا  
طبيعيًا كأن نخاف من الظلام لأننا لا نعرف ماذا يوجد فيه أو  
نخاف من النار لأنها تحرق لكن مع مرور الوقت بدأنا  
نخاف من أشياء لا تلمسنا مباشرة أشياء لا تقتلنا لكنها تجعلنا  
أمواتًا من الداخل أصبحنا نخاف من كلام الناس من رأي  
المجتمع من الفشل من أن نحلم ثم نفشل من أن نكون  
مختلفين من أن نكون أنفسنا وصدقوني هذا أصعب نوع من  
الخوف:

إنه لأمر مضحك كيف نخاف من أشياء لم تحدث بعد أو قد  
لا تحدث أبدًا الخوف يجعلنا أسرى في سجون نحن من  
صنعناها ومع ذلك نتمسك بها كأنها تحميننا وإذا لماذا نخف  
وهل الخوف غريزة أم ضعف؟

البعض سيقول إن الخوف شيء طبيعي  
إنه غريزة وإنه ضروري للبقاء

حسنا قد يكون ذلك صحيحًا عندما كنا في العصور القديمة  
عندما كان البشر يهربون من الأسود والنمور يعني هناك  
غريزة البقاء.

لكن ماذا عن اليوم؟

هل نحتاج للخوف ونحن نجلس في غرفنا أمام شاشات  
هواتفنا؟

هل نحتاج للخوف ونحن نفكر في إرسال رسالة لشخص  
نحبه؟

هل نحتاج للخوف عندما نقرر تغيير حياتنا؟

الحقيقة هي أن الخوف لم يعد مجرد غريزة لقد أصبح ضعفًا  
نغذي به أنفسنا ونتهرب من أشياء لدي (نعكز على فعلها)  
هكذا أراه بالنسبة لي

إنه الحبل الذي نخنق به أنفسنا و أحلامنا

القيد الذي نضعه حول قلوبنا

الجدار الذي نبنيه أمام خطواتنا

لا، ليس الخوف هو الذي يحفظنا بل هو الذي يقتلنا ببطء  
ونحن لا نشعر بذلك

ولكن في بعض المرات ارى العديد من الأشخاص يخافون  
حتى من المحاولة لماذا إذا؟

كم مرة أردت أن تفعل شيئاً ثم توقفت لأنك قلت لنفسك:  
ماذا لو فشلت؟

كم مرة حلمت بشيء ثم دفنته لأنك خشيت أن لا تكون جيداً  
بما يكفي؟

هذا النوع من الخوف هو الأكثر خطورة لأنه يسرق حياتنا  
ونحن أحياء إنه يجعلنا نعيش في منطقة آمنة لكن هذه  
المنطقة ليست سوى سجن بلا قضبان يمكننا الخروج منه  
لكن اللاوعي الخاص بنا هو من يوهمنا بأن هناك قضبان لا  
يمكننا تجاوزها لكن الحقيقة عكس ذلك  
هل تساءلت يوماً ماذا سيحدث لو أنك حاولت وفشلت؟

لن يحدث شيء ستتعلم  
ستكبر

ستعود أقوى

المشكلة ليست في الفشل بل في خوفك منه المشكلة ليست  
أنك لا تستطيع بل أنك لا تحاول  
(وركزوا جيداً على هذا الكلام).

ومن بين كل أنواع الخوف الذي ذكرنا ليس أقوى من  
الخوف السخيف الذي سأخبركم به الآن ألا وهو الخوف من  
أراء الآخرين فينا :

هل تعرفون ما هو أكثر شيء سخيف في هذا العالم؟  
أن يعيش شخص حياته كلها محاولاً إرضاء الآخرين  
أن يقضي عمره خائفاً مما سيقوله الناس عنه  
أن يتردد في كل خطوة في كل كلمة في كل قرار فقط لأنه  
يخشى أن يكون محل سخريّة أو نقد أيوجد هناك أسخف و  
أضحك من هذا أم أنني على خطأ أنت ولدت لعيش حياتك  
الخاص وتقوم بكل ما تريده يعني لماذا يهملك ما يقوله  
الآخرين ضعهم جانبا وأكمل طريقة أقسم لكم بالله أنه ليس  
هناك أسخف من هذا سأضع نقطة وأكمل هذا الفصل.

هل فكرت يوماً في هؤلاء الناس الذين تخاف من رأيهم؟  
هل هم حقاً مهتمون بك إلى هذه الدرجة؟  
لا، إنهم مشغولون بحياتهم تماماً كما أنت مشغول بحياتك  
الناس ينسون يضحكون للحظة ثم ينسون يحكمون عليك ثم  
ينشغلون بشيء آخر غيرك فلماذا تخاف منهم؟  
لماذا تجعلهم يتحكمون بحياتك؟  
وهناك أيضاً نوع من الخوف وهو الخوف من شعور مثلاً  
الحب على سبيل المثال:

الحب

آه، ذلك الشعور الجميل المخيف (المنطق عندي) «» المهم.  
كم من شخص أراد أن يحب لكنه خاف؟  
خاف

أن يكون ضعيفاً  
خاف أن يُرْفَضَ  
خاف أن يخسر.

الحب يحتاج إلى شجاعة الحب ليس لمن يخافون وليس لمن  
يترددون إنه لمن يغامرون لمن يفتحون قلوبهم رغم أنهم  
يعلمون أن هناك احتمالاً للألم

لكن هل تعلمون ما هو أسوأ من أن تحب وتفشل؟  
أن لا تحب أبداً

أن تمضي حياتك وأنت تحمي قلبك لكن في النهاية تكتشف  
أنك لم تعيش حقاً.

وهناك أيضا الخوف من تغيير أي لماذا نحب أن نبقي في مكاننا

التغيير مرعب لأنه غير معروف البشر يحبون ما هو مألوف حتى لو كان سيئاً لذلك نجد أشخاصاً يبقون في وظائف يكرهونها في علاقات تؤذيهم في أماكن لا تناسبهم فقط لأنهم يخافون من الخطوة التالية لكن أليس من الأسوأ أن تبقى في مكانك بينما العالم كله يتحرك؟

أليس من المؤلم أن تستيقظ يوماً ما وتكتشف أنك لم تعيش كما تريد لأنك كنت خائفاً؟

خائف وأنت من الأساس لم تجرب شي خائف من المجهول دعني أخبركم بقصة عن صديقي في مرحلة الإعدادي عن هذا نوع من الخوف:

محمد صديقي منذ سنوات عشنا معا العديد من اللحظات الجميلة في المدرسة الإعدادية نتشارك فيها الضحك والطموحات والأحلام التي لم نكن نعلم إن كانت ستتحقق أم لا, نرى المستقبل على أنه مجموعة من الفرص ونتوقع أن كل يوم يحمل لنا شيئاً جديداً لكن مع مرور بعض الوقت بدأت ألاحظ شيئاً غريباً في محمد شيء كان يختبئ وراء ابتسامته كان يخاف من التغيير كان يخاف من أي خطوة جديدة خارج حياته المعتادة



كانت تلك الأيام التي أذكرها الآن (أيام الإعدادي) حين كان يحلم ويحكي لي عن الأشياء التي كان يتمنى أن يفعلها عن الأماكن التي كان يرغب في زيارتها عن الأشياء التي كان يريد أن يحققها لكنه في كل مرة كان يتوقف فجأة عن الحديث عن هذه الأشياء وكأن شيئاً ما كان يوقفه عن تقدم في تلك الأحلام كان يفضل أن يظل في نفس المكان في نفس الحياة رغم أنه لم يكن سعيداً تماماً كان يرى الحياة أمامه كأنها حائط لا يتغير وكان يظن أن التغيير هو الخطر الأكبر الذي قد يواجهه

كنت أراقب محمد دائماً وفي كل مرة كان يعرض علي فكرة جديدة أو يسألني عن شيء يريد القيام به كان جوابه دائماً يحمل نفس الصيغة:  
لا أستطيع.

هذا ليس الوقت المناسب.

لا أريد أن أغير شيئاً في حياتي.

كنت أراه بشكل غريب يحكم على نفسه قبل تجربة وكان يبدو لي أنه قد وضع نفسه في سجن

سجن لا يمكنه الخروج منه وكان ينتقل في هذه الحياة باليوم  
هو الغد

ذات يوم تحدثنا عن المستقبل وكنا نتبادل الأفكار حول ما يمكن أن نفعله بعد التخرج كان هناك عرض عمل جيد في مدينة أخرى وكان من الممكن لمحمد أن يتقدم إليه كانت الفرصة كبيرة والعمل يضمن له حياة أفضل من حياته الحالية لكن عندما أخبرته بذلك فاجأني برده:  
لا أستطيع ترك هذا المكان أنا مرتاح هنا ليس لدي أي رغبة في تغيير حياتي  
كانت كلماته محمد توضح خوف عميق كان يسكن قلبه. كان لا يستطيع أن يقتنع بأن الخروج من دائرة الراحة قد يكون شيئاً إيجابياً وكأنه تأقلم على حياته العادية...  
ومع مرور الايام و شهور كنت ألاحظ دائماً كيف أن محمد كان يرفض كل فرصة جديدة مهما كانت كان يشعر أن التغيير سيقعه في عدم الاستقرار لا اعلم قد يكون يفكر هكذا انداك وكان يفضل أن يبقى في مكانه الآمن حتى وإن كان ذلك المكان لا يجلب له السعادة الحقيقية  
كنت أرى كيف كان ينغلق على نفسه كيف كانت أحلامه تتلاشى أمامه وهو عاجز عن فعل أي شي

ثم جاء اليوم الذي جائته فيه فرصة العمل في الخارج كان العرض من شركة كبيرة وكان بإمكانه أن يبدأ حياة جديدة في مكان بعيد حيث الفرص كثيرة وحيث يمكنه أن يتعلم ويكبر لكن محمد كان دائماً ما ينظر إلى هذه الفرص وكأنها تهديدات كان دائماً عندما حدثه عن هذا الموضوع يخبرني ب:

ماذا لو لم أستطع التأقلم؟

ماذا لو فشلت هناك؟

كانت هذه هي الأسئلة التي كان يرددها لي في كل مرة أحدثه فيها عن الموضوع كنت أراه يرفض الفرصة مرة وراء الأخرى بسبب خوفه من التغيير وكان في داخله يخشى أن يخطو خطوة إلى الأمام رغم أنه كان يعلم في قرارة نفسه أن هذه الفرصة قد تكون الأفضل بالنسبة له مرت الأيام و شهور ولم يتغير شيء محمد ظل في نفس المكان في نفس الحياة بينما أنا كنت أذهب في طريقي أحاول تجريب أشياء جديدة شعرت بالحزن عليه لأنني كنت أعرف أنه كان يخسر الكثير بسبب خوفه كان يخاف من الفشل من التغيير وكان يظن أن البقاء في مكانه هو الطريقة الوحيدة التي يمكنه من خلالها أن يشعر بالأمان لكنني كنت أعلم أن الحياة لا تنتظر أحداً وأن الفرص تأتي مرة واحدة فقط، وإذا لم نستغلها فإننا نخسرها إلى الأبد.

ثم جاء اليوم الذي اكتشفت فيه أن محمد قد فقد فرصة كان ينتظرها طيلة حياته بعد سنوات من التردد وبعد أن فاتته العديد من الفرص اكتشف أن الشركة التي عرضت عليه العمل في الخارج قد قررت توظيف شخص آخر بدل منه شعرت بالحزن العميق لأجله لأنني كنت أعلم أنه كان سيشعر بالندم على عدم اتخاذ تلك الخطوة كان الخوف قد أبعدته عن حلمه وأصبح الآن يعاني من العواقب الخوف قد يتركك في مكانك لا تتحرك وكأنك جامد هذا هو تعرفي للخوف كم من شخص أعرف بلا محمد مر من نفس هذه تجارب او أكثر نعم الخوف ضروري لكن لا تجعله يؤثر عليك أنت من يجب أن تتحكم فيه وليس العكس لنعود إلى محمد ....

عندما حدثني عن ذلك أي أن شركة وضفت شخص آخر كان في عينيه حزن عميق و قال لي:  
"لقد ضيعت فرصتي كنت أعتقد أن الحياة ستظل كما هي لكن الآن أدرك أنني فقدت شيئاً كبيراً"  
كان الألم واضحاً في صوته وكان يشعر بالخيانة لنفسه كان يعلم أن خوفه هو الذي أبعدته عن تحقيق حلمه وكان يدرك أنه كان ضحية لقراراته الخاطئة لكنه كان يلوم نفسه كثيراً وكان كل شيء قد انتهى

لاكن بعد هذه تجربة التي خاضها محمد معا الخوف بدأ يأخذ بكلامي حيث أنه أصبح يدرك أن الخوف من التغيير ليس أمانا بل هو سجن نضع فيه أنفسنا بأنفسنا الحياة تتغير ونحن نمتلك الخيار في أن نكون جزءاً من هذا التغيير أو أن نظل ثابتين في مكاننا نعيش في ألم الندم والخيبة لم يكن الأمر يتعلق بأن محمد كان يخاف من الفشل فقط بل كان يخاف من مواجهة نفسه من أن يتعلم شيئاً جديداً عن الحياة عن ذاته وعن العالم من أمامه لكنه الآن وبعد أن فقد الفرصة أدرك أن الحياة لا تتوقف عن التغيير وأنا إن لم نتحرك معها فإننا نضيع الكثير من الفرص الثمينة قد لا يكون الوقت قد فات تماماً لمحمد لكن كلما تأخرت أصبح من الصعب عليه أن يبدأ من جديد الخوف من التغيير ليس فقط عائقاً أمام التقدم بل هو أيضاً عائق أمام النمو الشخصي نحن لا نعرف ما الذي يمكننا تحقيقه إلا إذا جربنا وإذا لم نكن مستعدين للتغيير فإننا سنظل عالقين في نفس المكان نراقب الفرص تذهب بعيداً عنا دون أن نتمكن من اللحاق بها

هذه كانت خلاصة لقصة طويلة لا يمكنني أن أتعمق في تفاصيلها كي لا أطيل عليكم لكنها قصة من عدة قصص الذي تخبرنا بأن الخوف من موقف قد لا يآثر على الموقف نفسه فقط بل على شخصيتنا المستقبلية بناء على هذا الموقف فسأختم هذا الفصل بهذه

الجملة التي اذن أنها صحيحة والتي أطبقا على كل خطوة  
أشعر بيها بالخوف من شيء ما :  
**إفعل ما تخاف منه ولن تخاف منه بعد**

بعد أن أعطينا مفهومًا للعاطفة و أنواعها وكذلك الخوف  
وتفاصيله و موقف محمد منه تبقى لنا الآن التجارب السابقة:  
**التجارب السابقة**

هل تساءلت يوماً لماذا تتخذ بعض القرارات دون تفكير  
عميق وكأن عقلك يعرف مسبقاً ما يجب فعله؟  
هل شعرت يوماً بأنك تفضل شيئاً على آخر دون أن تعرف  
السبب الحقيقي لذلك؟

هذا ليس مجرد حدس وليس مجرد عادة ابداً لا بل هو تأثير  
التجارب السابقة التي تراكمت في عقلك اللاواعي لتصبح  
جزءاً من شخصيتك وقراراتك اليومية دون أن تدرك ذلك  
نحن لا نولد فارغين و عقولنا ليست صفحات بيضاء تنتظر  
أن نكتب عليها ما نشاء منذ اللحظة التي نبدأ فيها بالإدراك  
يبدأ عقلنا في تسجيل كل ما نراه كل ما نشعر به كل تجربة  
مررنا بها سواء كانت جيدة أو سيئة هذه التجارب لا تختفي  
بل تُخزّن في مكان عميق داخلنا في اللاوعي لتصبح مرجعاً  
خفياً لكل قرار نتخذه لاحقاً  
لنأخذ مثلاً بسيطاً:

إذا تعرض شخص ما للخيانة في علاقة سابقة على سبيل  
المثال فإن هذا لا يعني فقط أنه أصبح شخصاً أكثر حذراً بل  
يعني أن عقله اللاواعي قد سجل هذه التجربة كقاعدة عامة  
وعندما يدخل في علاقة جديدة فإنه بشكل غير واعٍ سيبحث  
عن علامات الخيانة حتى لو لم تكن موجودة ليس لأنه يريد

ذلك ولكن لأن عقله يحاول حمايته من تكرار الألم هذا هو تأثير التجارب السابقة فهي لا تبقى مجرد ذكريات بل تتحول إلى أنماط خفية تحكم طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا دون أن نشعر

التجارب التي نمر بها تترك بصماتها علينا، ليس فقط على مستوى الوعي بل في أعماقنا في طريقة استجابتنا للمواقف الجديدة الشخص الذي تعرض للرفض في طفولته سيحمل معه هذا الشعور طوال حياته، وقد يصبح شخصاً متردداً يخاف من تجربة أشياء جديدة لأنه يخشى أن يُرفض مرة أخرى قد لا يكون مدركاً لهذا الخوف لكنه موجود يتحكم به من خلف الكواليس

هناك شيء غريب في عقولنا فهي لا تميز بين التجربة الحقيقية وبين الشعور الذي خلفته تلك التجربة أحياناً مجرد ذكرى قديمة يمكن أن تؤثر علينا وكأننا نعيشها الآن شخص تعرض للتنمر في المدرسة قد يجد نفسه في عمله الجديد يشعر بنفس الإحساس بعد سنوات طويلة حتى لو لم يكن هناك أي شخص يعامله بسوء هذا لأن عقله اللاواعي قد ربط المواقف المتشابهة بنفس المشاعر وأصبح يستجيب لها بنفس الطريقة القديمة حتى لو لم تكن الظروف متشابهة تماماً



الأمر لا يتوقف على التجارب السيئة فقط بل حتى التجارب الإيجابية تشكلنا بطرق لا نتخيلها الطفل الذي تلقى تشجيعاً ودعماً في صغره سيكبر ليصبح شخصاً واثقاً بنفسه تلقائياً مستعداً لمواجهة التحديات على العكس الطفل الذي نشأ في بيئة سلبية حيث كان يسمع دائماً أنه ليس جيداً بما يكفي سيجد نفسه في المستقبل يخاف من الفشل ليس لأنه غير قادر ولكن لأن عقله قد برمج على ذلك منذ الطفولة عندما نفكر في قرار اتنا نعتقد أننا نتحكم بها بشكل كامل لكن الحقيقة هي أن معظم قراراتنا تتشكل قبل أن نفكر فيها بوعي. العقل اللاواعي هو الذي يقرر أولاً ثم يأتي العقل الواعي ليجد مبررات لهذا القرار لهذا السبب نجد أنفسنا أحياناً ننجذب إلى أشياء دون سبب واضح أو نبتعد عن أشخاص معينين دون أن نعرف لماذا نشعر بذلك اللاوعي قد اتخذ القرار مسبقاً بناءً على التجارب السابقة ونحن فقط نبحث عن أسباب منطقية لتفسيره التجارب السابقة لا تؤثر فقط على قراراتنا الشخصية بل حتى على رؤيتنا للعالم الشخص الذي نشأ في بيئة مليئة بالحب والتفاهم سيرى العالم مكاناً جميلاً مليئاً بالفرص بينما الشخص الذي عاش في بيئة قاسية سيرى العالم على أنه مكان خطر حيث يجب أن يكون حذراً طوال الوقت نفس الواقع لكن منظور مختلف تماماً لأن التجارب السابقة هي التي تشكل العدسة التي نرى بها الأشياء من حولنا.

الأمر المثير للاهتمام هو أن العقل اللاواعي لا يفرق بين التجربة الحقيقية والتجربة المتخيلة إذا أقنعت نفسك أنك شخص ناجح وبدأت في تخيل نفسك تحقق أهدافك، فإن عقلك سيبدأ في تصديق ذلك وسيصرف بناءً على هذا الاعتقاد لهذا السبب الأشخاص الذين يملكون عقلية إيجابية ينجحون أكثر لأن عقولهم قد تمت برمجتها على رؤية النجاح كأمر ممكن وليس كشيء بعيد المنال هذا ليس كلام من فراغ هذه الحقيقة التي ليس كل من قرأها سيتقبلها وأنا بنفسني لا أنصحك بتقبلها أو العكس كل شخص حر في إرادته ولكن تبقى حقيقة والحقيقة لا تتغير

والآن لي نعطي مفهوم آخر عن الأشخاص الذي يحملون تجارب سلبية أثرت عليهم بعمق؟ هل هم محكومون بأن يظلوا أسرى لهذه التجارب إلى الأبد؟ ليس بالضرورة العقل اللاواعي قد يكون قويًا لكنه ليس غير قابل للتغيير يمكننا إعادة برمجة أنفسنا لكن ذلك يتطلب وعيًا وإصرارًا أول خطوة هي أن ندرك كيف تؤثر تجاربنا السابقة علينا بمجرد أن نلاحظ الأنماط التي تتحكم بنا يمكننا أن نبدأ في تغييرها

التغيير لا يحدث بين ليلة وضحاها لكنه ممكن الشخص الذي يعاني من الخوف بسبب تجاربه السابقة يمكنه أن يبدأ في مواجهة مخاوفه خطوة بخطوة الشخص الذي يشعر بأنه غير

كافٍ بسبب ما سمعه في طفولته يمكنه أن يعيد تعريف نفسه  
أن يعيد كتابة القصة التي يرويها عن نفسه كل شيء يبدأ من  
الداخل من الطريقة التي نرى بها أنفسنا.

لنعود إلى موضوعنا بعد أن تطرقنا إلى مفهوم العاطفة و  
الخوف و التجارب سابقة و أعطينا أمثلة عن كلاهما الآن  
دعونا عن كيف يعمل اللاوعي....

فمثلا هل سبق لك أن اتخذت قرارًا وقلت لنفسك لاحقًا:  
"لماذا فعلت ذلك؟"

هذا لأن اللاوعي أضاف لمستته السحرية دون أن يخبرك  
إذا كنت تعتقد أن هذا كله مجرد نظريات ففكر في الأمر بهذه  
الطريقة:

لماذا تشعر أحيانًا بالخوف من شيء لم يسبب لك أي أذى من  
قبل؟

لماذا تخاف من الظلام رغم أنك تعلم أنه مجرد غياب  
للضوء؟

لماذا بعض الأشخاص يحبون الروائح التي تذكرهم بطفولتهم  
دون أن يعرفوا السبب؟

هذه ليست صدفة إنها تأثيرات اللاوعي عليك.

لكن لا تقلق كلنا في نفس القارب!

نحن مزيج معقد من

العقل والعاطفة

من الوعي واللاوعي

من الماضي والحاضر

لا أحد يفهم نفسه تمامًا حتى العلماء الذين يدرسون علم  
النفس يظلون يتساءلون عن أسرارها لهذا السبب بدلاً من أن

نحاول فهم النفس كأنها شيء بسيط ربما علينا أن نقبل أنها  
غامضة بطبيعتها وأن هذا الغموض هو ما يجعل الحياة  
ممتعة

الآن قبل أن نكمل دعني أسألك سؤالاً بسيطاً:  
هل سبق لك أن تصرفت بطريقة لم تفهمها؟  
ربما قلت شيئاً ندمت عليه لاحقاً  
أو تجنبت شخصاً دون سبب واضح؟  
إذا كان الجواب نعم

فأنت لست وحدك كلنا نفعل ذلك لأن هناك أشياء كثيرة  
تتحكم فينا دون أن نلاحظها  
خذ لحظة الآن... فكر في موقف شعرت فيه بالحزن أو  
الفرح دون سبب واضح هل وجدت إجابة؟ ربما وربما لا  
هذا هو سر النفس البشرية أنها ليست دائماً منطقية نحن  
نعيش ونتفاعل مع الحياة وأحياناً لا نعرف حتى لماذا نشعر  
بما نشعر به

حسناً أنا لا أريد أن أجعلك تشعر بأنك مجرد دمية في يد  
عقلك اللاواعي  
لا تقلق!

الوعي لديه قوته أيضاً ويمكنك دائماً أن تتعلم كيف تفهم  
نفسك أكثر لكن الأمر يتطلب بعض الجهد  
إن معرفة أن اللاوعي يؤثر عليك هو الخطوة الأولى نحو  
فهم ذاتك

تخيل أنك في ساحة معركة الوعي يقف في مواجهة اللاوعي  
من سينتصر؟

حسناً... هذا يعتمد على مدى وعيك بنفسك إذا كنت تعرف  
نقاط ضعفك وتأثيرات اللاوعي عليك فستكون أقوى أما إذا  
كنت تتجاهل ذلك فقد تجد نفسك تتصرف بناءً على مشاعر  
وأفكار لا تفهم مصدرها

علم النفس ليس مجرد دراسة نظريات معقدة أو تحليل  
شخصيات الآخرين إنه قبل كل شيء وسيلة لفهم نفسك كلما  
فهمت نفسك أكثر أصبحت أكثر قدرة على التحكم في حياتك  
أعرف أنك لم تفهم جيداً...  
حسناً سأتركك مع فكرة بسيطة:

لا تخف من الغموض في نفسك قد لا تفهم كل شيء الآن  
وربما لن تفهمه أبداً بالكامل لكن هذا ليس شيئاً سيئاً  
الغموض يجعل الحياة أكثر إثارة فإذا كنت مدرك بطل ما  
سيحدث فما الفائدة من عيش ذلك أليس كذلك؟

تحدثنا عن الوعي واللاوعي:

لكن هناك سؤالاً لم نجب عنه بعد:

كيف يتشكل كل منهما؟

هل نحن نولد ولدينا وعي كامل أم أنه يتطور مع الزمن؟  
هنا يأتي دور عالم النفس الشهير سيغموند فرويد الذي كان أول من تحدث عن فكرة أن النفس البشرية تنقسم إلى طبقات خفية.

فرويد كان يؤمن بأن اللاوعي ليس مجرد مخزن للذكريات المنسية بل هو القوة الحقيقية التي تحركنا في نظره ما نفعله يومياً ليس إلا نتيجة صراع داخلي بين رغباتنا المكبوتة والقواعد التي يفرضها المجتمع علينا.  
لنتخيل الأمر بهذه الطريقة:

أنت تسير في الشارع وترى شيئاً يثير اهتمامك ربما قطعة حلوى أو هاتفاً جديداً في متجر جزء منك يريد أن يأخذه فوراً (وهذا ما يسميه فرويد بـ "الهو" الجزء الغريزي من النفس الذي يريد كل شيء الآن).

لكن هناك جزء آخر يقول لك:

"انتظر لا يمكنك أن تفعل ذلك هناك قوانين وأخلاق!"

(وهذا هو "الأنا الأعلى" صوت الضمير والمجتمع) وبينهما هناك "الأنا" وهو الجزء الذي يحاول تحقيق التوازن بين الرغبات والواقع:

حسنًا أظن أنني لم أوضح لكم جيدًا حسنًا سأعطيكم مفهوم  
ملخص و سطحي لكل منهما لنبدأ بـ "أنا":

الأنا...

ما هذا الشيء الذي نحمله داخلنا و ننتطق به دون أن ننتبه؟ ما  
هذه الكلمة التي نكرر ها آلاف المرات يوميًا دون أن نتوقف  
لحظة لنسأل: من هو هذا الذي يقول "أنا"؟  
هل هو أنا حقًا؟

أم مجرد وهم يعيشه الإنسان ليشعر أنه شخص مستقل؟ ربما  
نظن أننا نعرف الأنا لكن الحقيقة أنه شيء أكثر تعقيدًا مما  
نتصور عندما أقول "أنا" من الذي يتحدث؟ من الذي يشعر  
بوجوده؟

من الذي يقرر ويتحكم؟

هل الأنا هو السيد المطلق أم مجرد عبد تحكمه قوى لا  
يراهها؟

نحن نظن أن الأنا هو كل شيء هو نحن هو حقيقتنا لكنه في  
الواقع مجرد جزء صغير وسط شبكة ضخمة من القوى  
النفسية التي تتحكم فينا دون أن نشعر

سيغموند فرويد لم يكن شخصًا عاديًا في هذا المجال لم يكن  
يتحدث عن النفس كما نتحدث عنها نحن كان يراها كعالم  
معقد كشيء مليء بالصراعات الخفية الأنا بالنسبة له ليس  
سوى نقطة في بحر اللاوعي مجرد واجهة تظهر للعالم بينما



تُخفى خلفها أشياء أعمق بكثير عندما نتصرف عندما نقرر  
عندما نختر نحن نزن أننا نعمل ذلك بحرية لكن الحقيقة أن  
الأنا ليس إلا متحدًا رسميًا باسم صراعات داخلية لا نراها  
هو ليس السيد، بل الوسيط هو ليس المتحكم بل العالق بين  
قوتين أقوى منه:

الهو حيث تسكن الرغبات البدائية، والأنا الأعلى، حيث  
تتجمع القيم والمبادئ والمجتمع. (سنتطرق إليها بتفصيل في  
صفحات القادمة)

الأنا ليس حرًا كما نعتقد بل هو يحاول فقط النجاة وسط هذه  
الحرب الداخلية المستمرة

مثلا عندما نقول "أنا أريد" من الذي يريد حقًا؟

هل هو الأنا أم أن هناك شيئًا أعمق يوجهه؟

فرويد يقول إن الأنا لا يعمل وحده بل هو مجرد حلقة وصل  
بين الهو الذي يريد كل شيء بلا تفكير والأنا الأعلى الذي  
يفرض القوانين والأخلاق تخيل أنك تقف وسط ساحة معركة  
من جهة هناك وحش يصرخ في داخلك مطالبًا بإشباع

رغباته بأي ثمن ومن الجهة الأخرى هناك قاضٍ صارم

يفرض عليك القواعد ويجبرك على الالتزام بها في

المنتصف يقف الأنا يحاول أن يجد التوازن يحاول أن يكون  
عقلانيًا وسط هذه الفوضى.

بهذا تعريف قد تظنون أنا الأنا هو الشرير لكن  
الأنا ليس شريراً ولا طيباً إنه مجرد أداة للبقاء هو الذي  
يجعلك تتكيف مع الواقع تفكر قبل أن تتصرف تحسب  
عواقب أفعالك لكن هذا لا يعني أنه قوي بل على العكس إنه  
ضعيف هش يتأثر بكل ما يدور حوله أنت تظن أنك أنت من  
يقرر لكن الحقيقة أن الأنا دائماً تحت تأثير قوى لا تراها إنه  
يتلقى الضربات من الهو الذي يدفعه نحو اللذة ومن الأنا  
الأعلى الذي يجبره على كبت نفسه ومن الواقع الذي يفرض  
عليه قوانينه

الأنا لا يعيش في حرية بل هو عبد للحاجة إلى التوازن هو  
ليس صاحب القرار بل مجرد مفاوض بين قوى متصارعة  
عندما تريد شيئاً ولا تستطيع الحصول عليه تشعر بالقلق  
بالحيرة بالصراع الداخلي وهذا كله لأن الأنا لا يستطيع  
إرضاء الجميع إذا استمع للهو تماماً أصبح إنساناً بلا وعي  
يتحرك بالغريزة فقط مثل (الحيوانات)  
وإذا استمع للأنا الأعلى تماماً أصبح مجرد آلة تنفذ الأوامر  
بلا مشاعر مثل (روبوت)  
لهذا هو يحاول دائماً أن يكون في المنتصف لكنه يفشل في  
كثير من الأحيان فيقع الإنسان في القلق في التوتر في الحيرة  
في اكتئاب في الصراع مع نفسه....

لكن هل الأنا حقيقي فعلاً؟ أم أنه مجرد قناع نرتديه؟ نحن  
نظن أننا أشخاص متفردون أننا نملك "أنا" حقيقياً يعبر عن  
ذواتنا لكن فرويد يقول إن الأنا ليس ثابتاً بل يتغير باستمرار  
أنت اليوم لست نفس الشخص الذي كنت عليه قبل خمس  
سنوات وأنت غداً لن تكون نفس الشخص الذي أنت عليه  
اليوم الأنا يتغير مع التجارب مع الألم مع التعلم مع كل ما  
نمر به في حياتنا نحن لسنا كيانياً ثابتاً بل نحن أشبه بنهر  
يجري يتغير مع كل لحظة

عندما نقول "أنا" هل نقصد ذاتنا الحقيقية؟ أم أننا نقولها فقط لأننا تعودنا عليها؟ هل الأنا شيء أصيل فينا أم مجرد وهم خلقه عقلنا ليشعرنا بالاستقرار؟ ربما لا نعرف الجواب وربما الأنا نفسه لا يعرف كل ما نعرفه هو أننا نظل نكرر هذه الكلمة: "أنا" نحن نتحدث عنها وكأنها شيء واضح بينما هي في الحقيقة واحدة من أكثر الأشياء غموضاً في وجودنا هل الأنا هو سيد نفسه أم مجرد عبد لقوى لا يراها؟ هل نحن نتحكم في حياتنا أم أن الأنا مجرد واجهة تخفي الحقيقة عنا؟ ربما لن نجد إجابة لكن ما نعرفه هو أن الأنا ليس كما نعتقد ليس بسيطاً ليس مفهوماً كما نريد أن يكون إنه شيء يعيش داخلنا لكنه ليس نحن تماماً إنه مجرد محاولة لفهم أنفسنا في عالم لم نفهمه بعد

## الهو

أنت تظن أنك عقلاني  
مترن تفكر قبل أن تتصرف؟  
تظن أنك تتخذ قراراتك بناءً على المنطق؟  
حسنًا اسمح لي أن أخبرك بالحقيقة:  
كل ما تعتقده عن نفسك مجرد وهم!

نعم مجرد وهم

أنت لست سوى قناع والوجه الحقيقي خلف هذا القناع هو  
شيء آخر تمامًا شيء بدائي متوحش لا يعترف بالقوانين لا  
يفكر لا يحسب العواقب هذا الشيء يسمى الهو  
الهو ليس أنت الذي تتحدث الآن ليس انا الذي أكتب الآن  
ليس هذا الصوت الذي يحاول أن يكون منطقيًا ليس هذه  
الشخصية التي تحاول أن تبدو محترمة ومترنة  
الهو هو أنت في حقيقتك العارية قبل أن تتعلم الأخلاق قبل  
أن تكتسب الوعي قبل أن تصبح الإنسان الذي أنت عليه الآن  
إنه ذلك الكيان البدائي الذي يريد كل شيء فورًا بلا تأجيل  
بلا شروط بلا حدود إنه الرغبة النقية الغريزة الخام الصوت  
الذي لا يسمعه أحد لكنه يتحكم في كل شيء.

هل سبق لك أن شعرت برغبة لا يمكنك تفسيرها؟  
هل تساءلت يوماً لماذا تريد أشياء معينة دون سبب واضح؟  
لماذا تغضب فجأة دون أن تفهم السبب؟ لماذا تشعر بانجذاب  
نحو أشياء لا ينبغي لك أن تتجذب إليها؟  
هذه كلها ليست سوى أصوات الهو تحاول أن تخرج إلى  
السطح تحاول أن تفرض نفسها عليك لكنك تظن أنك أنت من  
يتحكم تظن أنك العقل المدبر بينما الهو هو من يحركك كدمية  
دون أن تدرك

الآن دعوني أدخل الأنا و الهو و الأنا الأعلى جميعا و  
أعطيك مثال عنهم كي تفهمو جيدا:  
-فرويد يقول إن النفس البشرية ليست كياناً واحداً بل هي  
مزيج من ثلاث قوى الهو، الأنا، والأنا الأعلى. نعم هذا  
نعرف وقد سبقنا ذكرتك به لكن سأشرح طريقة مختلفة الآن  
كي أصل كل شيء كما أريده أن يصل إليكم  
الهو هو الأقدم هو الأساس هو ما يولد معنا قبل أن نكتسب  
أي شيء آخر الطفل الصغير لا يعرف شيئاً عن القوانين عن  
الصح والخطأ عن العواقب إنه يريد فقط أن يشبع رغباته أن  
يأكل عندما يجوع أن يبكي عندما يحتاج إلى شيء أن يصرخ  
عندما لا يحصل على ما يريد هذا هو الهو في أنقى صورته:  
لا عقل لا منطق لا قيود  
هل مفهوم الهو الآن؟  
حسنا مفهوم !

ولكن هناك مشكلة أيضا فكل هذا

العالم لا يعمل بهذه الطريقة لا يمكنك أن تفعل كل ما تريده  
متى تشاء لا يمكنك أن تحصل على كل شيء فوراً لا يمكنك  
أن تتبع رغباتك دون عواقب وهنا يظهر الأنا التي حدثكم  
عنه وقلنا أنه سيد على الهو و يحاول تهذيبه يحاول أن يضع  
له حدوداً أن يجعله أكثر تقبلاً للواقع ثم يأتي الأنا  
الأعلى(سأحدثكم عن بعد هذا بالتفصيل)

يأتي الأنا الأعلى ليضع القوانين ليعلمك الأخلاق ليجعلك  
تحارب نفسك كل يوم بين ما تريد فعله وما يجب عليك فعله  
لكن مهما حدث الهو لا يموت لا يختفي لا يخضع بسهولة إنه  
يظل في الأعماق يظل ينتظر الفرصة لينفجر ليعود إلى  
السيطرة ليجرك معه إلى الفوضى

الهو هو الذي يجعلك تفعل أشياء تندم عليها لاحقاً  
هو الذي يجعلك تشعر برغبات لا يمكنك الاعتراف بها حتى  
لنفسك هو الذي يجعلك تنجذب لما لا يجب أن تنجذب إليه هو  
الذي يجعلك تحلم بأشياء لا تستطيع أن تحققها في الواقع إنه  
مثل وحش يعيش في داخلك أحياناً يكون هادئاً، لكنه دائماً  
موجود دائماً مستعد للظهور

كلما حاولت أن تكبته كلما أصبح أقوى لهذا السبب أحياناً  
ينفجر الناس فجأة يقومون بأفعال لا يمكن تفسيرها يخرجون  
عن السيطرة لأن الهو لا يقبل السجن إلى الأبد لأنه جزء من  
طبيعتنا لأننا مهما حاولنا أن نكون عقلانيين سنظل في

أعماقنا مجرد كائنات تبحث عن اللذة عن الإشباع عن الحياة  
بدون قيود

لكن هل يمكننا العيش بدون الهو؟  
مستحيل!

لأنه هو الطاقة التي تحركنا هو الذي يجعلنا نرغب في شيء  
هو الذي يدفعنا إلى البحث عن السعادة عن الحب عن النجاح  
المشكلة ليست في وجوده بل في كيف نسيطر عليه دون أن  
يسيطر علينا لأن الهو إذا تُرك دون قيود يحول الإنسان إلى  
حيوان غريزي

وإذا تم كبحه أكثر مما يجب يحول الإنسان إلى آلة بلا روح  
والتوازن بين هذا وذاك... هو أصعب شيء في الوجود  
أظن أنه أعطينا توضيح كامل للهو وكل قد إستفاد  
إذا ما تبقى الانا نعم الأنا الأعلى هو أيضا سنعطيه شرحا  
دقيقة كي لا نعود إليه مرة آخر



## الأنا الأعلى

هل تعرف ذلك الصوت الذي يهمس في داخلك عندما تفكر  
في فعل شيء خاطئ؟

ذلك الصوت الذي يقول لك:

هذا لا يجوز!

هذا غير أخلاقي!

هذا ليس من مبادئك!

ماذا سيقول الناس عنك؟

هذا الصوت الذي يوقفك قبل أن تخطئ

الذي يجعلك تشعر بالذنب حتى قبل أن تفعل شيئاً؟ هذا هو

الأنا الأعلى !

إنه ليس مجرد جزء منك بل هو المنقذ الذي يسكن داخل  
يراقبك طوال الوقت يعاقبك عندما تخطئ يجعلك تحمل ثقل

الذنب حتى لو لم ترتكب أي ذنب

الأنا الأعلى ليس طبيعياً لم تولد به لم يكن معك منذ البداية

لقد تم غرسه فيك تم بناؤه شيئاً فشيئاً عبر التربية عبر

القوانين عبر المجتمع عبر الدين عبر كل كلمة سمعتها منذ

طفولتك عن الصح والخطأ عن الجيد والسيئ عن المقبول

والمرفوض إنه القاضي الذي يعيش بداخلك يضع لك القواعد

يجبرك على الالتزام بها ولا يقبل بأي تمرد.

إذا كان الهو هو الوحش البدائي الذي يريد كل شيء بلا قيود  
فإن الأنا الأعلى هو الحارس الصارم الذي يمنعك من  
الاستسلام لرغباتك وإذا كان الأنا هو المفاوض الذي يحاول  
تحقيق التوازن بين الإثنين فإن الأنا الأعلى لا يفاوض بل  
يفرض سلطته إنه القانون الأخلاق المثاليات كل تلك القواعد  
التي تجعلك تشعر بأنك يجب أن تكون شخصاً "جيداً" حتى  
لو كان ذلك على حساب سعادتك  
لكن هل الأنا الأعلى شيء جيد؟  
هل هو ضروري؟

في الظاهر يبدو أنه القوة التي جعلنا إنسان التي تمنعنا من  
التحول إلى حيوانات التي جعلنا نتصرف وفقاً للقيم وليس  
وفقاً للغرائز لكنه أيضاً السجن الذي نبنيه لأنفسنا القيد الذي  
يمنعنا من أن نكون أحراراً حقاً لأن الأنا الأعلى لا يهتم بما  
تريده لا يهتم بما يسعدك لا يهتم بما يجعلك مرتاحاً إنه يهتم  
فقط بالقواعد بالمعايير بالصورة المثالية التي يجب أن تكون  
عليها

سأعطيك مثال كيف تفهم جيداً

فكر في كل مرة شعرت فيها بالذنب في كل مرة عاقبت  
نفسك على شيء لم يكن يستحق في كل مرة كنت قاسياً على  
نفسك لأنك لم تكن كما يجب أن تكون هذا ليس أنت هذا هو  
الأنا الأعلى يتحدث إنه يعاقبك لأنك لم تتبع أو امره يجعلك  
تشعر بأنك سيئ حتى لو لم تكن كذلك إنه لا يعرف الرحمة

لأنه ليس إنساناً بل مجرد فكرة نظام تحكم داخلي تم  
برمجتك عليه منذ طفولتك ولا يمكنك تحكم فيه  
لكن المشكلة أن الأنا الأعلى ليس دائماً على حق.  
أحياناً يجعلك تخاف من أشياء لا يجب أن تخاف منها  
يجعلك تتجنب أشياء قد تكون جيدة لك يجعلك تقمع نفسك  
حتى تصبح نسخة زائفة مما تريد أن تكون عليه إنه السبب  
في أن كثيراً من الناس يعيشون حياة لا تشبههم يتبعون  
مسارات لم يختاروها بأنفسهم يلتزمون بقواعد لم يضعوها.  
الأنا الأعلى هو السبب في أنك تشعر دائماً بأنك لست جيداً  
بما يكفي أنه يجب أن تكون أفضل أن عليك أن تثبت نفسك  
أن عليك أن تلتزم بالصورة المثالية التي تم وضعها لك إنه  
الذي يجعلك تقارن نفسك بالآخرين يجعلك تخجل من  
رغباتك يجعلك تخاف من أن تكون مختلفاً إنه ذلك الصوت  
الذي يقول لك دائماً:

"ليس هذا ما يجب أن تكون عليه"

فلا شي فهذه الحياة مجانا و إيجابي كامل كل الأشياء لها  
إيجابيات و سلبيات رغم إختلاف هذه طرفيه ولكنها تبقى  
نسبية بطبيعة الحال.

لكن هل يمكننا العيش بدونه(الأنا الأعلى)؟

لا و مستحيل!

ولكن لماذا؟

ألم نخبرنا يا زكرياء أنه هو من يجعلنا نشك في أنفسنا؟؟  
نعم نعم قلت كل هذا.

ولكن في نفس الوقت أخبرتكم أيضا انه ضروري لأنه هو  
الذي يجعلنا نعيش في مجتمع منظم هو الذي يمنعنا من  
الفوضى هو الذي يحافظ على النظام.

المشكلة ليست في وجوده بل في مدى سيطرته علينا إذا كان  
قويًا أكثر من اللازم يحول الإنسان إلى كائن مقموع إلى  
شخص يخاف أن يتنفس إلى عبد للقواعد وإذا كان ضعيفًا  
أكثر من اللازم يحول الإنسان إلى وحش يتبع رغباته دون  
تفكير والتوازن بين هذا وذاك... هو أصعب شيء في  
الوجود.

فهوا قبل أن يقوم بعمله يجب عليك ان تقوم بعمله أيضا وهو  
توازن

والآن بعد أن قمنا بتعريف جميع عناصر نفس (الأنا والهو والأنا الأعلى) سأعطيك مثالاً يجمعهم كلاهما كي نغلق هذا القوس وننتقل إلى أشياء آخر وإذ لم يفهم أحد منكم فقد تكون المشكلة فيكم لأنني في هذا المثال سأوضح لكم كل شي وضوح الشمس في نهار:

تخيل معي أنك تمشي في شارع ضيق منتصف الليل الجو بارد وأنت جائع متعب وليس معك سوى القليل من المال بالكاد يكفي لشراء شيء بسيط فجأة تمر أمامك سيارة فخمة تقف عند الإشارة والسائق داخلها مشغول بهاتفه على المقعد بجانبه ترى محفظة جلدية مفتوحة مليئة بالأوراق النقدية في تلك اللحظة ينبض قلبك بسرعة ويبدأ الصراع الحقيقي بداخلك

**الهو يتكلم أولاً**

الهو لا يحتاج إلى تفكير طويل إنه يتصرف فوراً بلا منطق بلا تردد صوته يصرخ في رأسك:

اسرقها!

هذه فرصتك،

المال هناك،

أمامك،

لم يطلبه أحد،

لم يُحمِه أحد!

فقط مَدَّ يدك

خذ ما تحتاج،

ولا تفكر!

نت جائع

متعب

والحياة لم تكن عادلة معك

لماذا تهتم بالقوانين؟

لماذا تترك هذه الفرصة تمر؟

هل تعتقد أن من يملك هذه السيارة يهتم إذا سرقتة؟

بالتأكيد لن يشعر حتى بالنقص!

خذها!

إشبع جوعك!

واستمتع بليلتك!

## الأنأ يتدخل

الأنأ ليس عاطفياً مثل الهو لكنه أيضاً ليس صارماً مثل الأنأ الأعلى الأنأ يفكر بطريقة واقعية يحاول أن يوازن بين الرغبات والواقع بين الغريزة والقانون فيقول لك:  
انتظر لحظة...

هل أنت متأكد أنك تستطيع فعل ذلك دون أن يتم كشفك؟ ماذا لو كان هناك كاميرات؟  
ماذا لو التفت السائق فجأة؟  
ماذا لو قبضوا عليك وانتهى بك الأمر في السجن؟  
سرقة المال ستشبعك الليلة لكن ماذا بعد؟  
هل تريد أن تصبح لصاً؟  
فكر جيداً قبل أن تتصرف  
ربما يمكنك إيجاد حل آخر  
ربما يمكنك اقتراض المال من أحد،  
أو البحث عن عمل غداً  
صحيح أن هذه فرصة سهلة  
لكنها أيضاً مخاطرة كبيرة

## ثم يأتي الأنا الأعلى

بصوته البارد القاسي  
الأنا الأعلى لا يهتم بما هو منطقي أو غير منطقي لا يهتم  
بالجوع أو التعب أو الظروف إنه يهتم فقط بما هو صحيح  
وما هو خاطئ صوته مختلف لا يصرخ مثل الهو ولا  
يفاوض مثل الأنا بل يتحدث بنبرة صارمة حازمة قاطعة:  
ألا تخجل من نفسك؟  
هل هذا ما وصلت إليه؟  
أن تفكر في السرقة؟  
هذا ليس ما تربيت عليه  
هذا ليس من مبادئك  
هذا ليس أنت!  
حتى لو كنت جائعاً  
حتى لو كنت متعباً  
هذا لا يبرر أن تصبح مجرماً  
القوانين وُضعت لسبب  
والمجتمع يعيش على الأخلاق  
وإذا بدأت بسرقة محفظة اليوم  
فماذا ستسرق غداً؟



هل تريد أن تكون مثل هؤلاء اللصوص الذين تحتقرهم؟  
توقف عن التفكير بهذه الطريقة  
امضي في طريقك  
وتحمل مسؤولية حياتك بشرف.

وهكذا تبدأ الحرب الحقيقية  
الهو يريد أن يسرق  
بلا تفكير  
بلا تردد  
بلا أي شعور بالذنب.

الأنا يحاول  
أن يجد حلاً وسطاً  
يقنعك أن تتريث  
أن تحسب المخاطر،  
أن تفكر في العواقب

أما الأنا الأعلى فهو لا يريد حلاً وسطياً بل يريد  
منك أن ترفض الفكرة تماماً أن تبتعد أن تلتزم بالمبادئ مهما  
كان الثمن.

وأنت؟

أنت في المنتصف

أنت من عليه أن يقرر

أنت من عليه أن يختار أي صوت سيتبعه

إذا استسلمت للهو ستسرق المحفظة وستشعر بلذة الفوز  
للحظة لكنك قد تواجه عواقب وخيمة لاحقاً سواء تم كشفك أم  
لا لأنك ستبدأ في تبرير أفعالك وستفتح الباب أمام تصرفات  
أخرى وقد تجد نفسك بعد سنوات قد أصبحت شخصاً مختلفاً  
تماماً بلا مبادئ بلا ضمير بلا هوية سوى الرغبات التي  
تتحكم بك

إذا استمعت للأنا فقد تحاول إيجاد طريقة أخرى قد تبحث  
عن حلول أكثر أماناً قد تسأل نفسك:  
هل هناك طريقة للحصول على المال دون المخاطرة؟  
هل يمكنني الانتظار قليلاً؟  
الأنا لا يمنعك من السرقة لأنه يراها خاطئة بل لأنه يرى أنها  
قد تجلب لك المشاكل  
إنه يفكر بمصلحتك  
لا بمبادئك.

أما إذا اتبعت الأنا الأعلى فستشعر بالكبرياء لأنك لم تخضع  
لأنك اخترت "الطريق الصحيح"  
لكنك أيضاً ستشعر بالمعاناة لأنك ستبقى جائعاً متعباً وستلوم  
نفسك على أنك لم تفعل شيئاً لتغيير وضعك ستشعر بأنك

عالق بين الأخلاق والواقع بين ما يجب أن يكون وما هو موجود فعلاً.

وهنا تكمن المأساة لا يوجد اختيار مثالي كل قرار ستتخذه سيترك أثراً كل طريق ستسلكه سيأخذك إلى مكان مختلف ولهذا السبب صراع الهو والأنا والأنا الأعلى ليس مجرد نظرية نفسية بل هو حقيقة نعيشها كل يوم في كل موقف في كل قرار نحن لسنا أشخاصاً بسيطين لسنا كائنات تتبع غريزتها فقط ولسنا ملائكة بلا رغبات نحن مزيج معقد من كل هذه الأصوات وكل ما يمكننا فعله هو أن نحاول أن نجد توازناً بينها دون أن نفقد أنفسنا في الطريق.

وفي نهاية هذا الفصل قد نقول حياتك كلها ليست سوى معركة داخلية بين هذه الأجزاء الثلاثة أحياناً تنتصر الغرائز وأحياناً ينتصر العقل لكن في معظم الأوقات نحن نحاول فقط النجاة من هذا الصراع فرويد قال ذات مرة:

"الإنسان ليس سيد بيته بالكامل"

أي أننا نظن أننا نتحكم في أنفسنا بينما في الحقيقة هناك قوى خفية تتحكم بنا دون أن نشعر  
قد تقول الآن:

"لكنني أشعر أنني أتحكم في نفسي أقرر ماذا أفعل وماذا لا أفعل"

حسنًا

ربما

لكن فكر في هذا: لماذا لديك مخاوف غير مبررة؟

لماذا تحب أشياء معينة دون سبب واضح؟

لماذا أحياناً تجد نفسك تفعل شيئاً ثم تندم عليه؟

كل هذا يحدث لأن هناك طبقات خفية في عقلك تتفاعل دون أن تنتبه لها.

أحد الأمثلة الجيدة على ذلك هو الأحلام.

هل سبق لك أن رأيت حلمًا غريبًا وقلت لنفسك:

"ما علاقة هذا بي؟"

فرويد كان يؤمن بأن الأحلام ليست مجرد صور عشوائية بل هي رسائل من اللاوعي تحاول أن تخبرك بشيء ما ربما

تحلم بأنك تسقط أو أنك مطارد أو أنك في مكان غريب لا تفهمه كل هذه ليست مجرد مشاهد بلا معنى بل رموز تحتاج إلى فك شفرتها

هناك أناس لا زالوا لا يعرفون كيف يتشكل الحلم؟ وما هو الحلم؟ ولماذا نحلم؟ وكيف نحلم؟ ومن أين تأتي الأحلام؟ حسنا سأعطيك إجابة لكل هذه الأسئلة هل تتخدعوا انا مجرد شخص مثلكم حلمي أن أكون طبيب نفسي ولهذا اكتب عن هذا المجال لأنه منذ صغري كنت أهتم بالنفس البشرية وأقرا كل شي حولها وها أنا الآن سأخبركم على كل ما أخذته من خبرة في هذا نوع من البحث:

ما هو الحلم ؟

للحلم...

هل هو مجرد مشهد يمر في عقولنا أثناء النوم؟

أم أنه حقيقة خفية نعيشها دون أن ندرك؟

هل الحلم وهم؟

أم أنه أكثر صدقًا من الواقع نفسه؟

-عندما تسألني عن الحلم لا أستطيع أن أعطيك إجابة مباشرة

لأن الحلم ليس مجرد شيء يمكن تعريفه بجملة قصيرة الحلم

هو أنت لكنه ليس أنت في وعيك المعتاد بل أنت في أعماق

حالاتك أنت عندما تخلع القناع عندما تتوقف عن الكذب على

نفسك عندما لا يكون هناك قوانين ولا حدود ولا منطق

يحكمك الحلم هو اللاوعي الذي يطفو على السطح هو

المسرح الذي يعرض لك ما تخفيه حتى عن نفسك

فرويد لم يعتبر الحلم مجرد تلاعب عبثي للعقل بل كان يرى

أنه المفتاح لفهم ما هو مخبأ بداخلنا بالنسبة له الحلم هو

"الطريق الملكي إلى اللاوعي"

هو الرسالة المشفرة التي يرسلها لك عقلك دون أن تدرك هو

الرغبات المكبوتة التي لا تجرؤ على الاعتراف بها وأنت

مستيقظ فكر في الأمر:

لماذا نحلم بأشياء لا ن فكر فيها في اليقظة؟

لماذا نرى مشاهد غريبة؟

وأماكن لم نزرها وأشخاصًا لم نقابلهم؟

لأنه ببساطة الحلم ليس خاضعًا للمنطق العادي إنه خاضع  
لمنطق آخر منطق النفس العميقة منطق لا نفهمه تمامًا لكنه  
يفهمنا جيدًا

لو سألتني: هل الحلم حقيقة أم وهم؟  
سأقول لك:

وهل الواقع نفسه حقيقة أم وهم؟

من قال إن هذا العالم الذي نعيش فيه هو العالم الحقيقي؟  
أليس من الممكن أننا في حلم طويل وعندما نموت نستيقظ  
على الحقيقة؟ (ما بك أشعر أنك ارتبكت) لا، لا تخف  
فرويد نفسه لم يكن يرى الحلم مجرد خيال بل كان يعتبره  
امتدادًا لحياتنا النفسية لكنه امتداد لا تحكمه القوانين المعتادة  
بمعنى آخر الحلم ليس شيئًا منفصلًا عنك بل هو جزء منك  
جزء ربما يكون أكثر صدقًا مما تعتقد  
والآن هل تعتقد أنك عندما تحلم فإنك تغادر الواقع؟  
أم أنك عندما تستيقظ فإنك تغادر الحلم؟  
ربما فقط ربما نحن لم نفهم بعد أيهما الحقيقي وأيهما الوهم.

## كيف يتشكل الحلم؟

الآن بعد أن فهمنا أن الحلم ليس مجرد شي فارغ بل هو رسالة من اللاوعي يبقى السؤال:

كيف يتشكل الحلم؟

هل هو مجرد نشاط كهربائي في الدماغ؟

أم أن هناك شيئاً أعمق يحدث؟

عندما تنام لا يتوقف دماغك عن العمل بل على العكس في بعض مراحل النوم يكون أكثر نشاطاً مما هو عليه في اليقظة إنه يعمل بصمت يفرز الذكريات يعيد ترتيب المشاعر ويبحث في الداخل عن أشياء لم تلاحظها أثناء النهار لكن دعني أكون أكثر دقة العلماء يقسمون النوم إلى مراحل وأهم مرحلة بالنسبة للأحلام هي مرحلة حركة العين السريعة (REM) هنا يصبح الدماغ وكأنه مستيقظ لكن جسدك يظل مشلولاً تقريباً وكأن هناك قوة خفية تمنعك من التفاعل مع ما تراه في الحلم لماذا؟

لأن الأحلام قد تكون قوية لدرجة أنك لو استطعت التحرك ربما كنت ستعيشها كواقع وربما كنت ستقفز من نافذتك لأنك تظن أنك تستطيع الطيران

الحلم يتشكل من بقايا اليوم من الذكريات التي لم تجد مكانها من المشاعر التي لم يتم التعبير عنها لكن الأهم من ذلك أنه يتشكل من رغباتك من مخاوفك من الأشياء التي لم تعترف



بها حتى لنفسك فرويد كان يؤمن أن الأحلام ليست مجرد إعادة تشغيل للذكريات بل هي تشفير هي طريقة العقل في التعبير عن شيء لا يستطيع قوله مباشرة ولهذا السبب الأحلام غالبًا ما تكون رمزية غير واضحة وكأنها الغاز تحتاج إلى تفسير

إذن عندما تحلم فإن عقلك لا يخترع قصصًا عشوائية بل يعيد ترتيب الأشياء بطريقة خفية قد ترى نفسك تركض في ممر طويل لكن الحقيقة أنك تهرب من شيء في حياتك قد ترى أنك تسقط من مبنى عالٍ لكن ربما هذا شعورك الداخلي بأنك تفقد السيطرة على حياتك الحلم لا يكذب لكنه لا يقول الحقيقة مباشرة بل يلفها بطريقة تحتاج إلى تحليل (كما يفعل زكرياء الان فهذا الكتاب.)

لماذا نحلم؟

وأظن أن هذا هو أصعب جزء سأتكلم عليه في هذا الكتاب  
كم هو متعب و مرهق و يحمل تفاصيل عديد سيكون من  
صعب عليا ذكرها كلها لاكن سأحاول.

السؤال لماذا نحلم يبدو بسيطاً لكنه يحمل داخله تعقيداً لا  
نهائياً وليس بجواب واحد  
لماذا نحلم؟

لماذا لا نغرق في ظلام النوم دون هذه المشاهد الغريبة التي  
تراودنا كل ليلة؟

لماذا لا يكون النوم مجرد إغلاق للعقل مثلما تطفئ هاتفك؟  
لماذا لا تختفي الأحلام من الوجود إن لم تكن ضرورية؟  
لو لم تكن الأحلام تحمل شيئاً مهماً فلماذا لم تتخلص منها  
الطبيعة كما تخلصت من أشياء لا فائدة منها؟

لا الأمر ليس عبثياً الأحلام ليست مجرد صدفة بيولوجية بل  
هي ظاهرة تحمل سرّاً أعمق سرّاً لم نفهمه بالكامل بعد.  
البعض قد يقول لك إن الأحلام مجرد بقايا من الأفكار  
والذكريات مثل ملفات مؤقتة يتم حذفها تلقائياً في الخلفية لكن  
هل هذا تفسير كاف؟

لو كان الحلم مجرد تنظيف للعقل فلماذا نشعر أحياناً أن  
الأحلام أكثر واقعية من الواقع نفسه؟  
لماذا نحلم بأشياء لم نمر بها أبداً؟

لماذا نرى أشخاصًا لم نلتق بهم ابدأ؟  
ولماذا تترك بعض الأحلام أثرًا عميقًا فينا لدرجة أننا نظل  
نتذكرها لسنوات؟

سأذكر سيغموند فرويد العديد من المرات و سأستعين به  
عندما أريد الأجابة عن أسئلة صعب علي لأنه من الأساس  
هو من كنت أقرأ له وهو من زودني بكل ما قلته سابقه  
بالعموم فرويد لم يكن يرى الأحلام كأشياء عبثية بالنسبة له  
الحلم ليس مجرد إعادة تشغيل للأحداث بل هو تحقيق  
للأمني هو الرغبات المكبوتة التي لا نستطيع تحقيقها في  
الواقع فتأتي لتعيش في الحلم نحن نحلم لأننا نريد لأننا نخاف  
لأننا نكبت أشياء لا نجرؤ على مواجهتها الحلم هو المكان  
الذي لا يوجد فيه قيد، حيث تعيش نفسك الحقيقية دون أن  
تخاف من أحد  
فكر في الأمر:

كم مرة حلمت بشيء تريده بشدة؟  
كم مرة رأيت نفسك تحقق ما لا تستطيع تحقيقه في اليقظة؟  
حتى الكوابيس رغم أنها مرعبة فهي ليست إلا انعكاسًا  
لصراعاتك الداخلية لأشياء لم تواجهها بعد لهذا السبب الأحلام  
ليست مجرد صور عشوائية بل هي رسائل مشفرة يرسلها  
لك عقلك يخبرك بها عن أشياء لا تلاحظها وأنت مستيقظ.

تخيل أنك تعيش في عالم لا يمكنك فيه أن تتحدث  
لا يمكنك أن تعبر عن مشاعرك  
لا يمكنك أن تخبر أحدًا عن مخاوفك أو رغباتك  
ماذا سيحدث؟

ستبدأ هذه الأشياء بالتراكم داخلك ستتحول إلى ضغط لا  
يُحتمل، إلى أفكار تجتاحك من الداخل  
لكن الحلم يمنع هذا الانفجار  
الحلم هو الطريق الذي يعبر من خلاله عقلك عن كل شيء  
دون أن يحتاج إلى إذن منك  
الحلم هو المساحة التي يتحدث فيها لواعيك معك  
حيث يخبرك عن أشياء لم تلاحظها  
عن مشاعر تحاول تجاهلها  
عن رغبات قمت بدفنها منذ زمن طويل.  
ربما لهذا السبب الأحلام دائمًا غامضة  
لأنها لا تتحدث بلغتك العادية  
بل بلغة الرموز والإشارات  
ربما تحلم أنك تسقط من مكان مرتفع، لكن الحقيقة أنك تشعر  
بفقدان السيطرة في حياتك. ربما تحلم أنك تطير، لكن الحقيقة  
أنك تبحث عن الحرية التي لا تجدها في واقعك. الأحلام لا  
تكذب، لكنها لا تخبرك الحقيقة بشكل مباشر، بل تترك لك  
مهمة فك الشيفرة بنفسك.

أخبرني الان

كم مرة استيقظت من حلم جميل وتمنيت لو أنك لم تستيقظ؟

كم مرة وجدت في الأحلام ما لم تجده في الواقع؟

هناك من يعيش حياة بائسة

لكن في أحلامه يصبح شخصاً آخر

يعيش مغامرات لا نهائية

يحقق أشياء لم يستطع تحقيقها في اليقظة

لهذا السبب البعض يصبح مدمناً على الأحلام

يتمنى لو أن حياته الحقيقية كانت مثل أحلامه

-لكن في المقابل

هناك من يعاني من كوابيس متكررة

كوابيس تطارده تجعله يخاف حتى من النوم

لماذا؟

لأن الأحلام ليست فقط وسيلة للهروب

بل هي أيضاً طريقة يواجهك بها عقلك بالحقيقة

أحياناً ما تخاف منه يظهر لك في الحلم ليس لتعذيبك

بل ليجعلك تدرك أنه موجود

أنه جزء منك أنك لا تستطيع إنكاره للأبد

البعض يعتقد أن الأحلام لا دور لها في حياتنا  
لكنها في الحقيقة قد تكون جزءاً أساسياً من عملية التعلم  
هناك دراسات تقول إن العقل يعيد ترتيب المعلومات أثناء  
النوم يحاول فهمها بشكل أعمق  
يربط بين الأشياء بطريقة لا يفعلها في اليقظة  
ربما لهذا السبب  
بعض الحلول تأتيك فجأة في الأحلام  
أو تجد نفسك تفهم شيئاً كنت عاجزاً عن فهمه من قبل  
ليس هذا فقط هناك من يستخدم الأحلام كوسيلة للإبداع  
العديد من العلماء الفنانين والكتاب قالوا إن أفكارهم جاءت  
إليهم في الأحلام  
الأحلام تفتح لك أبواباً لم تكن لتراها وأنت مستيقظ  
تجعل عقلك يعمل بطريقة مختلفة  
بطريقة أكثر حرية

## الأحلام كنافذة على اللاوعي

مستحيل أن تكون لم تحلم بشيء غريب جدًا شيء لم تفهمه  
أبدًا لكنك شعرت أنه يحمل معنى  
ربما كان حلمك يتحدث عن شيء لم تعترف به حتى لنفسك  
فرويد كان يرى أن الأحلام هي الطريق إلى اللاوعي  
هي الوسيلة التي نرى بها ما نخفيه

أحيانًا قد تحلم بشخص لم تفكر فيه منذ سنوات  
لماذا؟ ربما لأن هناك شيئًا بداخلك مرتبطًا به  
شيئًا لم ينته بعد  
أحيانًا قد تحلم أنك تبحث عن شيء  
لكنك لا تجده  
لماذا؟

ربما لأنك في حياتك الواقعية تبحث عن شيء ما  
لكنك لا تعرف ما هو.  
الحلم ليس مجرد خيال، بل هو الحقيقة التي لم تعترف بها  
بعد.

ماذا لو توقفنا عن الحلم؟  
تخيل أنك تنام كل ليلة دون أن تحلم  
في البداية قد تعتقد أن الأمر لا يهم  
لكن بمرور الوقت ستشعر بشيء ناقص وكأن جزءاً منك قد  
اختفى

العلم يقول إن الأحلام ضرورية لصحتنا النفسية  
إن عدم الحلم قد يؤدي إلى اضطرابات عقلية خطيرة  
لماذا؟

لأن الأحلام تساعدنا على معالجة المشاعر  
على فهم أنفسنا  
على تنظيم أفكارنا.  
لو لم نحلم  
سنكون مثل آلة لا تعيد ترتيب بياناتها  
سنعيش في فوضى نفسية لا نهائية  
الحلم ليس رفاهية  
بل هو ضرورة هو شيء نحتاجه لنظل متوازنين



## ما العلاقة بين الحلم والمستقبل

هل حدث لك يوماً أن حلمت بشيء ثم وقع في الواقع؟

البعض يسمي هذا

"رؤية مستقبلية"

لكن هل يمكن أن تكون الأحلام رسائل من المستقبل؟

أم أنها مجرد مصادفات؟

الحقيقة أن العقل أكثر تعقيداً مما نتصور

وقد يكون قادراً على التقاط أشياء قبل حدوثها

لكن سواء كانت الأحلام رسائل من المستقبل

أم مجرد تحليل للماضي فهي تظل شيئاً لا يمكننا تجاهله

الأحلام هي الحقيقة التي لا نقولها

هي الوجه الآخر لنا

هي الجزء من حياتنا الذي لا يخضع للمنطق

لكنه أكثر صدقاً من الواقع نفسه

نعم قد يحدث هذا أن تحلم بأشياء وتتحقق في المستقبل ولكنها

نادرة وفي القليل من مرات ما تكون مطابقة للواقع أو لما

نعيش

كيف نحلم؟

كيف نحلم؟

كيف يستطيع العقل وهو مجرد كتلة من الخلايا العصبية أن يخلق عوالم كاملة؟

كيف ننتقل من واقع نعرفه إلى مشاهد غير منطقية ولكنها في الحلم تبدو حقيقية تمامًا؟

من أين تأتي هذه الصور هذه الأصوات هذه المشاعر التي نغمرنا أثناء النوم؟

لماذا يمكن لحلم واحد أن يبدو أكثر واقعية من حياتنا نفسها؟  
الحلم ليس مجرد فيلم عقلي نشاهده أثناء النوم  
إنه تجربة

عالم داخلي ينبثق من أعماق أماكن العقل

من أماكن لا ندرك حتى أنها موجودة

نحن لا نحلم لأننا نريد ذلك

بل لأن عقولنا لا تستطيع التوقف عن العمل

الدماغ لا ينام أبدًا

حتى عندما نعتقد أننا نرتاح هناك أجزاء منه لا تزال تعمل

تحلل

تخلق

تتذكر

وتعيد بناء الأشياء

الأحلام ليست شيئاً منفصلاً عن وعينا بل هي امتداد له لكنها  
تأخذ شكلاً مختلفاً شكلاً يتحرر من قوانين الواقع  
عندما تغمض عينيك وتغوص في النوم تبدأ رحلة الحلم.  
في البداية

يبدو الأمر وكأنك تفقد اتصالك بالعالم الخارجي  
الأصوات تبهت  
الجسد يسترخي

ويبدأ العقل في التحضير لدخول حالة جديدة  
لكن ما يحدث في الداخل ليس استراحة  
بل هو نشاط مكثف

الدماغ يبدأ في فرز الذكريات  
في البحث عن الروابط

في محاولة فهم ما حدث خلال اليوم  
لكنه لا يفعله بطريقة واعية أو منطقية  
بل يأخذ الصور

المشاعر  
الأفكار

ويعيد ترتيبها بطريقة فوضوية مذهشة غير متوقعة  
في لحظة ما

تجد نفسك داخل حلم

ربما تكون في مكان تعرفه  
أو في مكان لم تزره من قبل

ربما ترى أشخاصًا من حياتك  
أو وجوهًا غريبة لم تلتقِ بها من قبل  
لكن كل شيء يبدو منطقيًا داخل الحلم  
لا تسأل نفسك لماذا أنت هناك  
أو كيف وصلت إلى هذا المكان  
الأحلام تلغي الأسئلة  
تلغي المنطق  
تخلق عالمًا له قوانينه الخاصة  
قد تكون قادرًا على الطيران  
على التنفس تحت الماء  
على رؤية أشخاص ماتوا منذ زمن طويل  
لا يوجد شيء مستحيل في الأحلام  
لأنها لا تخضع لقوانين الفيزياء أو العقل الواعي  
لكن كيف يخلق الدماغ هذه العوالم؟  
كيف تظهر هذه الصور؟  
الحقيقة أن كل شيء في الحلم مستمد من شيء رأيتَه أو  
شعرت به في حياتك  
لا يوجد شيء يأتي من العدم  
الأحلام هي إعادة تركيب لأجزاء من الواقع  
لكنها ممزوجة بالعواطف بالمخاوف بالأمانى التي لم تتحقق  
إذا كنت تفكر في شيء طوال اليوم فمن المحتمل أن تراه في  
حلمك

إذا كنت قلقًا بشأن شيء ما  
فإن العقل سيعيد عرضه بطريقة رمزية  
أحيانًا بطريقة غير مفهومة  
الأحلام ليست مجرد ذكريات بل هي ترجمة لمشاعرنا  
المكبوتة لأفكارنا التي لا نجروء على التعبير عنها فرويد  
رأى أن الأحلام ليست مجرد صور عشوائية  
بل هي رسائل رموز محاولات من اللاوعي للتواصل معنا  
الحلم

بالنسبة لفرويد هو نافذة إلى أعماق النفس إلى الرغبات  
المكبوتة إلى الأشياء التي لا نستطيع الاعتراف بها لأنفسنا  
لهذا السبب الأحلام ليست مجرد وسيلة ترفيهية بل هي أداة  
لفهم الذات

إذا كنت تريد أن تعرف نفسك حقًا  
لا تنتظر فقط إلى أفكارك أثناء اليقظة  
بل حل أحلامك

لأنها تخبرك بأشياء لا تستطيع أن تراها وأنت مستيقظ لأنها  
تخبرك بحقيقتك التي قد تكون لا تريد تقبلها على الواقع  
-الأحلام تأتي من أعماق طبقات العقل  
لكنها في نفس الوقت تتأثر بالعالم الخارجي  
إذا سمعت صوتًا أثناء النوم  
قد يندمج في حلمك دون أن تدرك  
إذا كنت تشعر بالحر أو البرد

قد يتحول ذلك إلى مشهد داخل الحلم  
الأحلام هي تفاعل مستمر بين الداخل والخارج  
بين ما نشعر به وما نتذكره  
بين ما نريده وما نخافه  
-لكن لماذا تبدو بعض الأحلام غريبة جدًا؟  
لماذا نحلم أحيانًا بأشياء لا معنى لها؟  
لأن العقل أثناء النوم لا يعمل كما يعمل أثناء اليقظة.  
في حياتنا اليومية أو بالأحرى الواقعية  
هناك نظام  
هناك منطق  
هناك تسلسل زمني واضح  
أما في الحلم  
كل هذا ينهار  
العقل يصبح حرًا  
يسمح للأفكار أن تتدفق دون قيود  
دون رقابة  
لهذا السبب قد تجد نفسك تنتقل من مشهد إلى آخر دون أي  
تفسير قد تجد أشخاصًا يغيرون وجوههم أماكن تتحول فجأة،  
أحداثًا لا علاقة لها ببعضها البعض  
الأحلام لا تحتاج إلى تفسير منطقي لأنها لا تبني على  
المنطق  
بل على التداخيات العاطفية

على المشاعر الدفينة التي لا تظهر أثناء اليقظة.  
-نحن نحلم لأن الدماغ يحتاج إلى ذلك  
إنه ليس خيارًا  
بل ضرورة و حتمية  
الأحلام قد تكون وسيلة لتنظيم الذكريات  
للتعامل مع الضغوط  
أو حتى للتحضير للمستقبل  
هناك نظريات تقول إن الأحلام تساعدنا على تجربة مواقف  
قبل أن نواجهها في الواقع  
كنوع من المحاكاة العقلية.  
إذا كنت خائفًا من شيء ما قد تحلم به مرارًا وتكرارًا حتى  
يعتاد عليه عقلك  
إذا كنت تواجه مشكلة  
قد يمنحك الحلم حلاً لم تفكر فيه أثناء اليقظة.  
-لكن هناك شيء مثير للاهتمام:  
الأحلام ليست كلها ممتعة هناك كوابيس كما ذكرنا سابقا  
هناك أحلام  
تقلقنا  
تخيفنا  
تجعلنا نستيقظ في حالة من الرعب  
لماذا نحلم بأشياء مخيفة؟  
بطل بساطة

لأن اللاوعي لا يهتم براحتنا  
بل بالحقيقة

هناك أشياء نخاف مواجهتها في الواقع  
فيأتينا العقل بها في الأحلام  
قد يكون الكابوس مجرد وسيلة لإجبارك على مواجهة شيء  
تهرب منه

لهذا السبب بدلاً من الخوف من الأحلام علينا أن نتعلم  
الاستماع إليها أن نحللها أن نفهمها.  
-الحلم هو أكثر من مجرد خيال ليلي  
إنه جزء من هويتنا

جزء من وعينا ولا وعينا  
إنه ليس مجرد نشاط عشوائي  
بل هو دليل على أن عقولنا لا تتوقف عن العمل حتى عندما  
نعتمد أننا في حالة راحة وإذا كنت تعتقد أن الأحلام ليست  
مهمة فتذكر هذا:

لا يوجد إنسان لا يحلم حتى لو لم تتذكر أحلامك فإنها تحدث  
إنها مستمرة إنها جزء من وجودك وربما في ليلة ما في حلم  
ما تجد الإجابة التي كنت تبحث عنها طوال حياتك الذي لم  
أخبرك أنا بها هنا.



من أين تأتي الأحلام؟

هذا السؤال الذي يدور في أذهاننا جميعًا عندما نغرق في تفكيرنا حول تلك الصور الغريبة التي نراها أثناء نومنا هل هي مجرد نتيجة طبيعية لعملية بيولوجية تحدث داخل الدماغ؟

أم أنها تجسد شيئًا أعمق

شيئًا لا يمكننا تفسيره بالكامل؟

يرى البعض أن الأحلام هي مجرد رسائل من الدماغ

إشارات كهربائية تجري بين خلاياه

وتنشأ نتيجة للنشاط العصبي

لكن هل يمكن أن يكون هذا التفسير البسيط كافيًا لفهم ظاهرة معقدة مثل الحلم؟

هل من الممكن أن تقتصر الأحلام على كونها مجرد عمليات كهربائية لا قيمة لها؟

وهل تقتصر وظيفتها على إعادة ترتيب الذكريات

كما يقول البعض؟

أم أن هناك شيئًا آخر وراء هذا كله؟

إذا نظرنا إلى تاريخ البشرية سنجد أن العديد من الثقافات

اعتبرت الأحلام بمثابة رسائل من عالم آخر

رسائل من الأرواح أو الكائنات السماوية

أو حتى رسائل من المستقبل

ففي العصور القديمة، كان يُعتقد أن الأحلام هي طريقة  
للتواصل مع الآلهة أو مع الأرواح  
حتى في العصور الحديثة  
ما زال بعض الأشخاص يؤمنون بأن الأحلام يمكن أن تكون  
رسائل من عالم مواز  
أو من الماضي  
أو حتى إشارات للمستقبل  
و على الرغم من التطور العلمي الذي جعلنا نفهم جزءًا من  
هذه الظاهرة  
إلا أن السؤال الأساسي لا يزال قائمًا:  
من أين تأتي هذه الأحلام؟  
هل هي مجرد إنتاجات ذهنية  
أم أنها رسائل غامضة من العالم الذي لا نراه؟  
عندما نتحدث عن الأحلام من منظور سيغموند فرويد  
نجد أن تفسيراته تلقي الضوء على هذه الظاهرة بطريقة  
مدهشة  
فرويد، الذي يعتبر الأب المؤسس لعلم النفس التحليلي  
كان يعتقد أن الأحلام ليست مجرد انعكاسات عشوائية  
لأحداث اليوم  
بل بالنسبة له كانت الأحلام تعبيرًا عن اللاوعي كما قلنا  
عن رغبات وأفكار دفينة لا نعيها في اليقظة

كان يرى أن الأحلام هي وسائل يبتكرها العقل لمواجهة  
الصراعات النفسية

وأداة للهرب من قمع الرغبات المكبوتة  
بمعنى آخر

الأحلام بالنسبة لفرويد هي انعكاس لرغباتنا وأمانينا  
حتى تلك التي لا نريد أو لا نستطيع مواجهتها في الحياة  
اليومية.

وبناءً على هذا الفهم

تأتي الأحلام من أعماق العقل الباطن

حيث تكمن الرغبات المكبوتة والصراعات الداخلية

لكن لا يمكننا القول إن كل حلم يحمل دائماً نفس المعنى  
فالأحلام قد تكون مشوهة

مليئة بالرموز والدلالات التي تحتاج إلى تفسير  
وفي هذا الصدد

يعتقد فرويد أن الرموز في الأحلام هي محاولات من العقل  
لتخفيف الضغط النفسي

محاولات لإعادة ترتيب الذكريات والتجارب بطريقة يسهل  
على العقل قبولها

وهذا هو السبب في أن الحلم قد يبدو غريباً أو غير منطقي  
لأن العقل يحاول تجنب الصراع المباشر مع الأشياء التي  
تؤلمه أو تخيفه

أما من الناحية العلمية فقد أكد بعض الباحثين أن الأحلام تأتي نتيجة للنشاط الكهربائي في الدماغ أثناء النوم، وبالتحديد أثناء مرحلة حركة العين السريعة ولكن إذا كان هذا هو المصدر الوحيد للأحلام فلماذا نجد أن بعضها يحمل معانٍ رمزية عميقة؟ لماذا تكون بعض الأحلام مرتبطة بتجارب حياتية محددة بينما البعض الآخر يبدو أنه بعيد عن الواقع تمامًا؟ هل كل هذه الظواهر يمكن تفسيرها فقط بالنشاط الكهربائي؟ -على الرغم من التقدم العلمي في فهم الأحلام تبقى الأسئلة الأساسية بلا إجابة فحتى اليوم لا يزال العلماء والفلاسفة والمفكرون في صراع دائم لفهم مصدر الأحلام ومعناها الحقيقي هل هي مجرد نشاط عقلي عارض؟ أم أنها تجسد شيئاً أعمق شيئاً يتجاوز إدراكنا المعتاد؟ هل الأحلام هي مجرد محاكاة لواقعنا الداخلي أم أن لها وظيفة أكثر من ذلك؟ الجواب لا أعرفه حالياً وعلى الرغم من أننا قد نقرب من فهم بعض جوانب هذه الظاهرة إلا أن مصدر الأحلام يبقى أحد أعظم الألغاز التي لا نعرفها حتى الآن وانصح بقراءة كتاب تفسير الأحلام لسيغموند فرويد لتحليل كل حلم تراه لكن قبل أن تبدأ في

تحليل كل حلم تراه يجب أن تعرف أن النفس البشرية أكثر  
تعقيدًا مما تبدو عليه ليست كل الأفكار التي تراودك تعني  
شيئًا عميقًا وأحيانًا يكون الحلم مجرد نتيجة لأنك أكلت كثيرًا  
قبل النوم!

لكن الفكرة الأساسية تبقى:

هناك عالم داخلي في عقلك يعمل باستمرار حتى عندما لا  
تنتبه له

بعد أن إنتهينا من الحلم لنعود إلى موضوعنا العام

الآن إذا كنا نعيش في صراع دائم بين الوعي واللاوعي،  
فكيف يمكننا فهم أنفسنا بشكل أفضل؟ الجواب ليس بسيطاً،  
لكنه يبدأ بالانتباه. عندما تشعر بمشاعر قوية لا تفهمها،  
حاول أن تسأل نفسك:

لماذا أشعر بهذا؟

هل هناك شيء في الماضي أثر علي؟

هل هذه المشاعر نابعة مني حقاً أم أنها مجرد استجابة

لعوامل أخرى؟

خذ مثلاً بسيطاً:

شخص يخاف من الكلاب رغم أنه لم يتعرض لهجوم من قبل  
قد يكون السبب أنه عندما كان طفلاً رأى شخصاً آخر  
يتعرض لهجوم من كلب أو ربما أخبره والداه أن الكلاب  
خطيرة هذه التجربة تسجلت في اللاوعي وأصبحت جزءاً  
من طريقته في فهم العالم حتى لو لم يدرك ذلك

وهنا نعود إلى سؤالنا الأول:  
هل نحن من نتحكم في حياتنا  
أم أن حياتنا تتحكم بنا؟  
فرويد لم يكن متفائلاً كثيراً  
فقد كان يعتقد أن الإنسان أسير لعقله اللاواعي  
وأننا في النهاية محكومون بتجاربنا الأولى  
لكن بعده جاء علماء آخرون حاولوا النظر للأمر بشكل  
مختلف

وقالوا إنه يمكننا تعلم التحكم في أفكارنا وانفعالاتنا إذا وعينا  
بها بشكل كافٍ

هل هذا يعني أنك تستطيع أن تمحو كل تأثيرات اللاوعي  
بمجرد أن تدركها؟  
ليس بهذه السهولة

لكن مجرد فهمك لوجودها قد يساعدك على اتخاذ قرارات  
أفضل

مثلاً لا يمكنك إيقاف موجة البحر

لكن يمكنك تعلم السباحة

كذلك لا يمكنك محو ماضيك

لكن يمكنك أن تتعلم كيف لا تجعله يحدد مستقبلك بالكامل.

الآن دعونا ننتقل إلى نقطة مهمة: لماذا بعض الناس واثقون من أنفسهم بينما البعض الآخر غارق في الشكوك؟ هل يولد البعض أقوياء والبعض ضعفاء؟ لا، هذا ليس فيلم أبطال خارقين نحن لسنا "سوبرمان" أو "باتمان"

كل شيء يبدأ من الطفولة الطريقة التي تحدث بها والداك معك كيف كان رد فعلهم عندما أخطأت وحتى الكلمات التي سمعتها في صغرك كل هذا شكّك دون أن تشعر. خذ مثالاً بسيطاً:

طفل يقع أثناء لعبه إذا جاء أحدهم وقال له: "انه لا شيء مهم" فسيكبر هذا الطفل وهو يشعر بالقوة لكن إذا ركض الجميع نحوه وهم مذعورون فسيكبر وهو يعتقد أن أي مشكلة صغيرة هي كارثة هل فهمت الفكرة؟

نحن لسنا مجرد أشخاص نختار أفكارنا من فراغ بل نحن نتيجة لما عشناه وما سمعناه وما شعرنا به. وهنا يأتي دور التجربة

لنعطي مفهوم شامل للتجربة تم نعود لنتعمق في دورها بنفس البشرية:



## التجربة

التجربة ليست مجرد حادثة عابرة بل هي لحظة من الوجود تنبثق من تفاعل عميق بين الشخص والواقع الذي يحيط به هي بمثابة الجسر الذي يربط بين الوعي واللاوعي بين ما نحن عليه وما نطمح لأن نكونه في عالم تكتظ فيه الأحداث والمواقف قد يظن البعض أن التجربة هي مجرد سلسلة من المحطات العابرة التي نمر بها في حياتنا ولكن في الحقيقة هي أعمق بكثير من ذلك التجربة هي مرآة الروح حيث تتجلى فيها الأفكار والمشاعر وتظهر فيها خفايا النفس البشرية التجربة لا تأتي من فراغ بل هي نتيجة تفاعل بين الفرد وبيئته بما في ذلك الأشخاص والأشياء والأفكار والمواقف التي يواجهها إنها اللحظة التي يتم فيها اختبار الأنا، اللحظة التي يُجسد فيها الفكر والمشاعر في أفعال إنها ليست مجرد ذاكرة بل هي عملية مستمرة تشكل أساس الوعي الذاتي. في كل لحظة نمر بها تُضاف تجربة جديدة إلى رصيدنا العقلي والوجداني وهكذا تصبح التجربة هي المحور الذي يدور حوله الوجود البشري إن أول ما يتبادر إلى الذهن عند الحديث عن التجربة هو أن الشخص يتعرض لمواقف خارجية تؤثر عليه لكن التجربة ليست فقط ما يحدث خارجنا إنها أيضاً ما يحدث داخلنا الطريقة التي نتفاعل بها مع الأحداث

كيف نترجمها في ذهننا، وكيف نشعر حيالها كل ذلك يُعتبر جزءاً لا يتجزأ من التجربة من هنا يأتي سؤال مهم: هل تجربتنا حقاً هي نتاج ما يحدث حولنا أم أن الأعمق هو أن تجربتنا هي ما نفعله بها وكيف نختار أن نراها؟ التجربة ليست حادثة عابرة بل هي عملية مستمرة وشاملة تشكل وعينا كل تجربة تضيف طبقة جديدة إلى شخصيتنا تدفعنا للتغيير أو التكيف أو ربما تزعزع ما كنا نعتقده سابقاً لهذا السبب يمكن القول إن التجربة هي جوهر كل تغيير حقيقي يحدث داخل الإنسان.

### من أين تأتي التجربة؟

التجربة ليست مجرد شيء يحدث لنا بل هي شيء نُنشئه باستمرار من خلال تفاعلنا مع العالم كل تجربة تأتي من نقطة التلاقي بين الذات والموضوع يعني ذلك أن التجربة تبدأ من المكان الذي نضع فيه أنفسنا في العالم من اللحظة التي نختار فيها كيف ننظر إلى الأمور وما الذي ندركه منها

وكيف نستجيب لها  
التجربة تأتي من كل لحظة نعيشها  
من كل صوت  
وكل نظرة  
وكل فكرة  
لكن دعونا لا نغفل عن الأبعاد العميقة للتجربة  
التجربة ليست فقط محصلة ما يحدث أمامنا  
بل هي أيضاً مرآة للنفس نرى من خلالها ما هو مخفي في  
أعمقنا

تأتي التجربة من تفاعلنا مع المحيط ولكن المحيط نفسه  
يتشكل بناءً على الطريقة التي نختار بها رؤية العالم  
إذا كان الشخص يعيش في عالم مليء بالتحديات والمصاعب  
فإنه يختبر هذه التجربة بطرق قد تكون مؤلمة، وقد تكون  
فاعلة في تشكيل شخصيته  
يمكننا أن نفهم من هذا أن التجربة تأتي من جميع مصادر  
الحياة:

من الأشخاص الذين نلتقي بهم  
من القرارات التي نتخذها  
من المواقف التي نواجهها  
من اللحظات البسيطة في الحياة اليومية  
لكن الأهم من ذلك  
أن التجربة تأتي أيضاً من داخلنا

من رغباتنا  
من أفكارنا  
من صراعنا الداخلي  
لهذا، يمكن القول إن كل تجربة هي في الأساس انعكاس  
لتركيبتنا النفسية  
فهي ليست مجرد تأثير خارجي  
بل هي عملية تعبير داخلي عن الذات

**ما علاقتها بالدور الذي تلعبه في تحليل النفس البشرية؟**  
إن التجربة هي المفتاح لفهم النفس البشرية  
لا يمكننا فهم الشخصية أو سلوك الفرد بمعزل عن تجاربه  
إذا كانت النفس البشرية هي شبكة معقدة من الأفكار  
والمشاعر والرغبات  
فإن التجربة هي الطريق الذي نعبّر من خلاله لفهم هذه  
الشبكة  
كل تجربة تمر بنا  
سواء كانت مفرحة أو محزنة  
تضيف طبقة جديدة إلى تفكيرنا وعواطفنا  
بهذا المعنى التجربة هي حجر الزاوية في أي تحليل نفسي  
فمثلاً...

في سياق التحليل النفسي الذي قدمه سيغموند فرويد يعتبر أن  
الإنسان مدفوعاً بتجارب الطفولة وأن الذاكرة لا تكون مجرد

سجل للأحداث بل هي مخترنة في أعماق العقل اللاواعي  
هذه التجارب التي قد تكون خفية أو مكبوتة تؤثر على  
تصرفاتنا في الحاضر.

من خلال التحليل النفسي يمكننا أن نكتشف كيف تترجم  
تجاربنا السابقة إلى آلام نفسية أو اضطرابات في سلوكنا.  
و على سبيل المثال أيضا إذا كان شخص قد نشأ في بيئة  
مليئة بالضغوط النفسية أو العنف  
فإن تجاربه في تلك البيئة قد تترك آثارًا عميقة في عقله  
الباطن.

هذه التجارب قد تظهر في سلوكياته في المستقبل  
مثل صعوبة في بناء علاقات صحية أو مشاعر مستمرة من  
الخوف والقلق  
تحليل هذه التجارب هو السبيل لفهم ردود الفعل النفسية غير  
الواعية التي قد تظهر عند مواجهة مواقف مشابهة في  
المستقبل

و من جانب آخر تعتبر التجربة أيضًا وسيلة للتطور النفسي  
الإنسان لا يتعلم فقط من خلال التعلم الفكري  
بل من خلال اختبار التجربة

إذا كانت التجارب المبكرة تؤثر علينا بشكل كبير  
فإن التجارب اللاحقة يمكن أن تكون فرصة للتصحيح  
والتغيير ربما تجد نفسك تتصرف بطريقة معينة بناءً على  
تجربة سابقة

ولكن مع مرور الوقت وتجربة مواقف جديدة  
يمكن أن تتغير تلك الأنماط السلوكية.

وخلاصة يمكننا أن نضعها للتجربة أنها تلعب دورًا مركزيًا  
في تشكيل الشخصية والوعي  
هي ليست مجرد لحظة عابرة بل هي جزء من النسيج  
العميق الذي يشكل من نحن  
وبالرغم من أن تلك التجارب قد تأتي من مصادر متعددة  
فإن الطريقة التي نُجسد بها هذه التجارب في حياتنا اليومية  
هي التي تحدد كيف نعيش  
لهذا السبب  
إن فهم التجربة يمكن أن يكون نقطة الانطلاق لفهم النفس  
البشرية بشكل أعمق وأكثر دقة

ولنعود إلى موضوعنا على أن التجربة لا تولد معنا بل  
تكتسبها كما ذكرت سابقا أي لان لا أحد يولد شجاعاً أو  
خائفاً

الشجاعة تأتي بالممارسة تريد أن تصبح أكثر ثقة؟  
إذا ضع نفسك في مواقف تجعلك تشعر بعدم الارتياح  
وواجهها

في البداية

ستشعر أنك في كارثة

كأنك تواجه وحشاً ضخماً لكن بعد قليل  
ستكتشف أن هذا الوحش ليس سوى ظل  
وأنه ليس كما ظننته

فرويد كان يؤمن بأن كثيراً من مشكلاتنا النفسية تبدأ منذ  
الطفولة لكنها تستمر معنا لأننا لا نحاول فهمها  
نحن نحمل جروحنا معنا وبدلاً من علاجها  
نتظاهر بأنها غير موجودة لذلك  
كلما شعرت أنك خائف من شيء ما أو أنك غير واثق من  
نفسك اسأل نفسك:

"من أين جاء هذا الشعور؟

هل هو حقيقي أم مجرد ظل من الماضي؟

لكن انتبه  
لا تقع في الفخ الآخر:  
أن تلوم ماضيك على كل شيء وتجلس مكتوف الأيدي  
نعم!

ما مررت به أثر عليك  
لكن الآن أنت هنا  
لديك عقل  
لديك إرادة  
ويمكنك أن تبدأ بالتغيير  
هل هذا سهل؟

لا، لكن لا شيء يستحق يكون سهلاً  
لهذا السبب القليل فقط هم من ينجحون في السيطرة على  
حياتهم بينما البقية يبقون ضائعين في أفكارهم السلبية.  
هناك مقولة تقول:

"أنت لست أفكارك أنت من يختار تصديقها."  
هذه واحدة من أقوى الحقائق التي يمكن أن تستوعبها  
كل ما يدور في عقلك ليس بالضرورة صحيحاً  
إذا استيقظت صباحاً وشعرت أنك شخص فاشل  
هذا لا يعني أنك كذلك  
إنه مجرد شعور  
وليس حقيقة

أنت من تقرر إن كنت ستصدقه أم لا



اسأل نفسك: كم مرة شعرت بأنك لن تستطيع فعل شيء  
ثم عندما جربت  
اكتشفت أنه لم يكن بتلك الصعوبة؟ هذا هو الدليل أن معظم  
مخاوفنا مجرد أوهام  
اللاوعي يحب لعب هذه الحيلة علينا  
يجعلنا نظن أننا أضعف مما نحن عليه  
لكن الحقيقة أننا أقوى بكثير مما نعتقد.  
أحياناً، أفضل طريقة لفهم نفسك هي أن تفعل العكس تماماً  
مما يخبرك به خوفك وهذا ما كنت قد تطرقنا إليه في فصل  
الخوف و كيف نتغلب عليه  
إذا كنت خائفاً من الحديث أمام الناس  
قف وتحدث إذا كنت تشعر أنك غير قادر على المواجهة تقدم  
وخض المواجهة هذا لا يعني أنك لن تشعر بالخوف  
لكن الفكرة هي أن الخوف لا يعني التراجع  
بل هو مجرد إحساس يجب أن تواجهه حتى يختفي  
لكن ماذا لو فشلت؟  
ماذا لو جربت ولم تنجح؟  
لا بأس.  
ال فشل جزء من اللعبة  
المشكلة ليست في الفشل نفسه  
بل في كيف ترى الفشل

البعض يرى الفشل كدليل على أنه لا يصلح لأي شيء  
والبعض الآخر يراه كخطوة في الطريق إلى النجاح  
أيهما تريد أن تكون؟ ولكن الإختيار  
بالمناسبة دعوني أخبركم بسر عن فرويد :  
فرويد نفسه لم يكن ناجحًا طوال الوقت  
هل تعلم أن نظرياته لم تُقبل بسهولة في البداية؟  
بل تم انتقاده بشدة وكان هناك من يسخر منه  
لكنه استمر

لأنه كان يؤمن أن أفكاره تستحق أن تُسمع  
هل تتخيل لو أنه استسلم بسبب كلام الآخرين؟  
كنا اليوم لنفقد واحدًا من أهم العقول في علم النفس!  
والأهم أنني قد لا أكون أكتب لكم كل هذا لأنني بالنسبة لي  
أعتبر سيغموند فرويد قدوة لي برغبتي في جعل نفسي محل  
نفسي في المستقبل, لنعود إلى موضوعنا..

إذن الفكرة الأساسية هنا هي أن الماضي يؤثر علينا  
لكنه لا يجب أن يتحكم بنا  
أفكارك ليست أنت

ومشاعرك ليست دائمًا صحيحة والخوف؟  
الخوف مجرد وهم كما قلنا  
وكلما واجهته كلما أصبح أضعف إذا فهمت هذا فقد فهمت  
واحدًا من أهم أسرار النفس البشرية

الآن لننتقل إلى نقطة أخرى:  
لماذا بعض الناس ينهارون تحت الضغط بينما البعض الآخر  
يزدهر؟

الإجابة تكمن في طريقة التفكير  
هناك أشخاص عندما يواجهون مشكلة  
يفكرون فوراً في الحلول  
وآخرون يجلسون يندبون حظهم ويتساءلون:  
"لماذا يحدث هذا لي؟"

الفرق بين الاثنين ليس الذكاء  
بل الطريقة التي يرون بها الأمور  
خذ هذا المثال: لديك اختبار صعب غداً  
الشخص الأول سيقول:  
"حسناً لن يكون الأمر سهلاً لكن سأبدأ الدراسة الآن وسأبذل  
جهدى."

أما الشخص الثاني فسيقول:  
"أنا فاشل لن أنجح لا فائدة من المحاولة."  
أيهما تعتقد لديه فرصة أكبر للنجاح؟  
الأول طبعاً ليس لأنه أذكى  
بل لأنه قرر أن يتعامل مع الواقع بدلاً من الهروب منه.

نفس الشيء ينطبق على الحياة كلها  
هناك من يواجه الصعوبات كأنها تحديات  
وهناك من يراها كأنها كوارث  
والأمر لا علاقة له بالظروف  
بل بطريقة التفكير

لهذا السبب تجد شخصين عاشا نفس التجربة  
لكن أحدهما أصبح أقوى والآخر انهار تمامًا  
ليس لأن الظروف مختلفة  
بل لأن الطريقة التي تعامل بها كل منهما كانت مختلفة  
إذن إذا كنت تشعر أنك ضعيف أو غير قادر على تغيير  
حياتك تذكر هذا:

كل شيء يبدأ من عقلك الأفكار التي تصدقها هي التي تحدد  
كيف ستعيش أنت لست مجبرًا أن تبقى كما أنت يمكنك أن  
تتغير

يمكنك أن تصبح أقوى كل ما عليك هو أن تبدأ بالتفكير  
بطريقة مختلفة أي أسن سر هنا هو طريقة تكفير قد تجد  
الشخص يعيش نفس ظروف شخص الآخر ولكن كل واحد  
منهم وطريقة تفكيره وأنا أركز على هذه نقطة جيدة لأنها  
أسس البشرية

لنأخذ خطوة أبعد الآن  
أعلم أن هناك الكثير من الأسئلة في رأسك  
ربما تساءلت كيف يمكن للنفس البشرية أن تتحمل كل هذا  
الكم من الأفكار والمشاعر المتناقضة؟  
وكيف نتعامل مع هذا الصراع الداخلي؟  
ربما تظن أن الحل يكمن في تجاهل الأمور أو حتى الهروب  
منها

لكن صدقني هذا لن يجدي نفعًا  
الحل الحقيقي يبدأ من القبول  
ماذا أعني بذلك؟  
القبول يعني أن تقبل نفسك كما أنت الآن بكل أوجهك: الجيدة  
والسيئة المضيئة والمظلمة  
كل جزء منك له دور في تكوينك  
إذا كنت دائمًا ترفض نفسك أو تدير ظهرك لأجزائها التي لا  
تحبها فكيف تتوقع أن تجد السلام الداخلي؟  
لكن لا تعتقد أن القبول يعني الاستسلام أو التوقف عن السعي  
نحو التغيير

بالعكس القبول هو أول خطوة نحو التغيير  
فقط عندما تتقبل نفسك بكل ما فيها  
تبدأ في اكتساب القوة اللازمة لتغيير ما تريد تغييره

هذه الفكرة ربما تكون غريبة في البداية لكن إذا كنت تفكر فيها جيدًا ستجد أن معظم مشاكلنا النفسية تنشأ من رفضنا لأنفسنا نرفض مشاعرنا نرفض أفكارنا نرفض حتى اللحظات التي تجعلنا نشعر بالضعف أو الخوف لكن هل يمكنك أن تتخيل كيف سيكون الحال لو أنك بدلًا من ذلك تمنح نفسك المساحة للتنفس؟  
لنأخذ مثالًا آخر القلق

### ما هو القلق؟

القلق ليس مجرد شعور عابر أو حالة مؤقتة لا لا هو حالة نفسية معقدة تتداخل فيها مشاعر متعددة: من بين كل هذه المشاعر يمكننا ذكر مثلًا خوف توتر عدم استقرار شكوك ومخاوف مستقبلية إنه تلك الأفكار التي تدور في ذهن الإنسان وتجعله أسيرًا لتوقعات مستقبلية مبهمه أو لمخاوف متزايدة تتلاعب بالعقل وتستولي على المشاعر يمكن القول ببساطة أن القلق هو تفاعل نفسي يتمثل في شعور دائم بعدم الارتياح الداخلي كما لو أن هناك شيئًا ما يوشك على الحدوث لكنه غير واضح هذا الشعور يجعل الإنسان يقف على حافة الوجود لا يستطيع التقدم ولا يمكنه العودة إلى الوراء.

القلق هو انعكاس داخلي لما يحدث في الخارج أو بالأحرى هو رد فعل ذهني وعاطفي لما يواجهه الفرد من تحديات. لكن الأمر لا يقتصر فقط على الأحداث الخارجية، بل هو أيضاً تجسيد للصراع الداخلي حيث يصارع الإنسان مع ذاته ومع أفكاره المتناقضة التي تبني سيناريوهات كارثية عن المستقبل.

كلما حاولنا الهروب من القلق كلما عاد إلينا بطريقة أكثر قوة لهذا يمكن القول إن القلق هو جزء لا يتجزأ من الوجود البشري

إنه يمثل الصراع المستمر بين رغبة الفرد في الاستقرار والخوف من المجهول.

لكي نفهم القلق بشكل أعمق يجب أن نعلم أنه لا يرتبط فقط بالأحداث المستقبلية أو المستقبل المجهول بل يرتبط أيضاً بماضينا القلق في بعض الأحيان هو امتداد لآلامنا القديمة لصدماتنا لتجاربنا التي لم نتجاوزها بعد

يتغذى القلق على هذه الذكريات المؤلمة أو التجارب الفاشلة ويسحبنا إلى دائرة مغلقة من التفكير المستمر.

من أين يأتي القلق؟

القلق لا يأتي من مكان واحد أو من مكان خاص بل هو نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية البيئية

والفسيولوجية (دراسة الوظائف الحيوية للكائنات الحية).  
في بعض الأحيان

يكون القلق نتاجاً طبيعياً للحياة

فهو رد فعل طبيعي للجسم على المواقف التي تتطلب منا التحضير أو اليقظة

لكن القلق قد يصبح مشكلة عندما يتجاوز الحد الطبيعي  
ويصبح طاغياً يعيق حياتنا اليومية

من الناحية النفسية يأتي القلق من حالة من عدم اليقين  
الإنسان بطبيعته يميل إلى السيطرة على محيطه وتوقع  
المستقبل بشكل محدد وواضح عندما يشعر بالعجز عن  
التحكم في ما يحدث حوله أو في ما سيحدث  
يبدأ القلق في الظهور

هذا الشعور بالعجز يولد فينا حالة من التوتر تتراكم مع  
مرور الوقت وتصبح عبئاً نفسياً ثقيلاً.

لكن القلق لا يأتي فقط من الأحداث الحالية أو المستقبلية  
كما قلنا القلق قد يكون متجذراً في الماضي

الشخص الذي مر بتجارب مؤلمة أو صدمات في طفولته قد  
يكون أكثر عرضة للقلق في حياته البالغة



هذه التجارب السابقة تخزن في العقل اللاواعي وتبدأ في التأثير على التفكير والسلوك في وقت لاحق من الحياة على المستوى العصبي يعتبر القلق رد فعل لجهازنا العصبي على ما يُسمى بـ "التهديدات المحتملة" حتى وإن كانت غير واقعية قد يُفرز الجسم كميات أكبر من الهرمونات مثل الأدرينالين والكورتيزول في حالات القلق مما يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وزيادة التعرق والقلق المستمر

**كيف يأتي القلق؟**

القلق يأتي أولاً من فكرة من سيناريو يتشكل في العقل وغالباً ما يكون هذا السيناريو مبنياً على عدم اليقين نحن لا نعرف المستقبل بشكل دقيق وبالتالي يبدأ العقل في تكوين صور ذهنية لما قد يحدث وهذه الصور في كثير من الأحيان تكون كارثية وعندما يتوقع العقل حدوث شيء سيء يبدأ الجسم في الاستجابة لذلك بشكل فسيولوجي هذه الاستجابة قد تكون عاطفية جسدية أو عقلية أيضاً

الأفكار السلبية التي يخلقها العقل يمكن أن تتصاعد وتتحول إلى قلق مفرط يصبح الإنسان فيه أسيرًا لتلك الأفكار المتسارعة ومع مرور الوقت يمكن أن تتداخل هذه الأفكار مع الواقع بحيث يصبح من الصعب التمييز بين ما هو حقيقي وما هو مجرد خيال

### ما علاقة القلق وتحليله في النفس البشرية؟

القلق هو بوابة لفهم النفس البشرية بشكل عميق إذا كان القلق هو حالة نفسية يتم فيها تفاعل العقل مع الواقع فإن تحليل القلق يُعتبر واحدًا من الطرق لفهم البنية النفسية للفرد القلق يكشف عن طبيعة خوفنا الداخلي عن الأشياء التي لا نريد أن نواجهها عن الرغبات المكبوتة وعن الأجزاء المظلمة التي نخشى اكتشافها في أنفسنا لذا من خلال تحليل القلق يمكننا أن نكشف عن الكثير من العناصر الخفية في اللاوعي البشري في التحليل النفسي يرى سيغموند فرويد أن القلق هو "أعراض"

تظهر عندما يتم منع الرغبات أو الدوافع المكبوتة من التعبير  
عن نفسها

يعبر القلق عن صراع داخلي بين ما هو مكبوت في اللاوعي  
وما يسمح به الوعي وفقاً لفرويد  
إن القلق هو نتيجة للمواجهة بين "الأنا" و"الهو" (الذي يمثل  
الرغبات الغريزية)

حيث يعجز الأنا عن تأمين الحماية من تلك الرغبات التي  
تظهر فجأة في الوعي.

الفكرة الأساسية هنا هي أن القلق لا يكون مجرد رد فعل  
على حدث أو موقف خارجي بل هو نتيجة لصراع داخلي  
مستمر فرغم أن الكثير من الناس قد يعتقدون أن القلق يأتي  
بسبب ظروف الحياة الصعبة أو التحديات الخارجية فإن  
التحليل النفسي يعلمنا أن القلق هو في جوهره انعكاس لحالة  
من الاضطراب النفسي العميق  
و هو ليس مجرد شعور عابر، بل هو تعبير عن خلل ما في  
توازن الأنا.

### دور القلق في النفس البشرية

القلق على الرغم من أنه قد يكون مدمراً أحياناً  
يلعب أيضاً دوراً مهماً في حياتنا  
يمكن اعتباره بمثابة "إنذار" داخلي  
ينبه الشخص إلى أن هناك شيئاً ما يحتاج إلى الاهتمام

في بعض الحالات قد يكون القلق مفيداً لأنه يدفع الفرد إلى الاستعداد لمواقف صعبة أو معقدة ولكن في حالات أخرى يمكن أن يخرج عن السيطرة ليؤدي إلى اضطراب في الحياة اليومية عندما يصبح القلق مفرطاً يتحول من "آلية دفاعية" إلى "أداة تدمير ذاتي"

في هذا السياق يمكن أن يعيق القلق القدرة على اتخاذ القرارات يضعف القدرة على التركيز ويؤدي إلى تفاقم الأعراض النفسية الأخرى مثل الاكتئاب أو اضطرابات ما بعد الصدمة

سنعطي مثلاً لفهم أكثر ولتوضيح المعلومة هل سبق لك أن شعرت أنك ستنفجر من شدة القلق؟ ربما بسبب امتحان مقابلة عمل

أو حتى فكرة أن شيئاً سيئاً قد يحدث في المستقبل الجميع يمر بهذا الشعور لكن الحقيقة هي أن القلق ليس دائماً عدواً في الواقع

القلق هو إشارة من عقلك تحذرك من شيء مهم لكن المشكلة تأتي عندما يبدأ القلق في السيطرة على حياتك. عندما يكون القلق مستمراً

ويصبح جزءًا من حياتك اليومية

هنا تصبح المشكلة

كيف يمكنك التحكم في القلق؟

هل يمكنك محاربتة؟

أم أن الحل يكمن في تعلم كيفية التعامل معه بشكل صحي؟

الجواب هو أن القلق لا يمكن التخلص منه تمامًا

ولكن يمكنك تعلم كيف تراقب مشاعرك

كيف تديرها بدلًا من أن تتركها تسيطر عليك.

فرويد كان يعتقد أن القلق هو نتيجة لصراع داخلي بين

الرغبات اللاواعية والواقع إذا كنت تتصارع بين رغبتك في

شيء ما وبين القيود الاجتماعية أو الأخلاقية قد ينشأ القلق

كوسيلة لإظهار هذا الصراع تلتلق في هذه الحالة هو مجرد

"إشارة تحذير"

من عقلك لتكون أكثر وعيًا بمشاعرك وأفكارك.

هل سمعت يومًا عن الآلية الدفاعية؟ إذا كنت لا تعرف فهي

ببساطة الطريقة التي يتعامل بها عقلك مع المشاعر السلبية

أو المؤلمة

عندما تواجه موقفًا محرجًا أو صعبًا قد يضطر عقلك إلى

استخدام آلية دفاعية للتهرب من الواقع

هذه الآليات الدفاعية قد تكون التبرير

الإنكار

أو حتى الكبت

على سبيل المثال:

عندما يواجه شخص ما فشلاً في حياته  
قد يرفض الاعتراف به ويبرر السبب بظروف خارجية  
أو ربما يشعر بالذنب على شيء قد فعله  
ويبدأ في الإنكار بأنه كان خطأ  
لكن السؤال هنا:

هل هذه الآليات الدفاعية مفيدة؟

في اللحظة نفسها قد تكون مفيدة لأنها تمنحك شعوراً زائفاً  
بالأمان ولكن على المدى الطويل  
قد تضر بكل ماذا؟

لأنها تمنعك من مواجهة الحقيقة

أنت بحاجة إلى أن تواجه واقعك لكي تتمكن من التغيير  
فقط عندما تعترف بمشاعرك وأخطائك  
تبدأ في التحرر منها.

هل يمكننا إذن التحدث عن "توازن النفس"؟

هذه الفكرة التي قد تبدو بعيدة المنال

لكنها في الحقيقة هي أساس الراحة النفسية

مثلما يحتاج جسمك إلى توازن في الغذاء والراحة  
يحتاج عقلك أيضاً إلى توازن بين العقل الواعي واللاواعي  
بين الرغبات والمبادئ

كما ذكرنا في الأجزاء السابقة تلعلل البشري مليء  
بالصراعات الداخلية بين الرغبات والواقع  
بين ما نريد أن نكون وما نحن عليه الآن  
وإذا كنت قد تساءلت سابقاً عن سبب وجود هذه الصراعات  
فإليك الإجابة: نحن نعيش في حالة توازن دائم والمشاعر  
التي نشعر بها هي بمثابة علامات تشير إلى أننا نحاول  
الحفاظ على هذا التوازن.  
لنعود قليلاً إلى ما قلناه عن القلق في الصفحة السابقة  
تذكر أن القلق ليس بالضرورة عدواً  
بل هو علامة على أن هناك شيئاً غير متوازن في داخلك  
على سبيل المثال

إذا كنت قلقًا بشأن المستقبل فهذا يدل على أنك لم تحل بعض الأمور العاطفية أو الفكرية المرتبطة بذلك المستقبل وعندما تتجاهل هذه المشاعر تبدأ في تراكم الأفكار السلبية ويزداد التوتر مما يجعل القلق يصبح جزءًا من حياتك اليومية.

نعم،

هنا يطرح السؤال الأهم: كيف تتعامل مع هذا التوتر؟ كيف يمكننا تقبله دون أن نسمح له بالهيمنة علينا؟ الجواب يكمن في الوعي.

التعامل مع القلق أو مع أي مشاعر سلبية يتطلب نوعًا من الوعي الكامل لا يعني ذلك أن ننكر مشاعرنا أو نحاول إخفاءها بل أن نكون مدركين لها

نحن نعيش في عالم سريع نركض فيه وراء الأشياء وقد ننسى أن نتوقف للحظة ونتأمل داخل أنفسنا غالبًا ما نضيع في تفاصيل الحياة اليومية ننسى أن نتوقف ونلاحظ كيف نشعر حقًا في أعماقنا هنا يبدأ الوعي الذاتي



إذا كنت تشعر بالقلق لا تهرب منه بل ابحث عن مصدره  
اسأل نفسك: ما الذي يثير هذا القلق؟  
هل هو الخوف من المستقبل؟  
هل هو الندم على الماضي؟  
أن تبدأ في السؤال هو أول خطوة لفهم نفسك بشكل أعمق.  
فرويد كان يعتقد أن الوعي ليس مجرد حالة من الإدراك  
السطحي للأشياء بل هو أداة لفهم دوافعنا العميقة التي غالبًا  
ما تكون مخفية في اللاوعي  
بالنسبة لفرويد معظم المشاكل النفسية تنبع من الصراعات  
التي لا نكون مدركين لها في عقلنا الواعي هذه الصراعات  
عادة ما تكون بين رغباتنا اللاواعية، مثل الرغبة في التملك  
أو السيطرة وبين الواقع الذي يعترضها  
نعود هنا إلى فكرة "التوازن" التي بدأنا الحديث عنها في  
بداية هذا الفصل  
عندما يكون لديك وعي بهذه الصراعات الداخلية يمكنك  
العمل على التوازن بينها ولكن كيف يحدث هذا التوازن؟  
هل يتم تحقيقه عبر القضاء على المشاعر السلبية؟  
هل يجب علينا أن نتجنب القلق أو الخوف بشكل كامل؟  
الجواب ليس بسيطاً ولكنه يكمن في التوازن بين الوعي  
واللاوعي.

التوازن ليس التهرب من المشاعر السلبية بل التعامل معها  
بشكل ناضج عندما تكون مدرِّكًا للمشاعر التي تملأ عقلك  
فإنك تكون في وضع يمكن فيه أن تختار رد فعلك  
هل ستدفع نفسك لمزيد من القلق؟  
أم ستقرر أن تتعامل مع هذا القلق بشكل أكثر وعياً؟  
الجواب يعود إليك

إذن، كيف يمكننا الوصول إلى هذه الحالة من الوعي؟  
كيف يمكننا أن نتعلم أن نكون أكثر وعياً في حياتنا اليومية؟  
الجواب يكمن في الممارسة اليومية.  
الوعي ليس شيئاً يأتي بين عشية وضحاها إنه عملية مستمرة  
نحن جميعاً نعيش في دوامة مستمرة من الأفكار والمشاعر  
والمهم أن نتعلم كيف نتوقف بين الحين والآخر ونراقبها  
الوعي الذاتي هو القدرة على أن تتنفس بعمق أن تكون حالياً  
في اللحظة وأن تتنبه إلى أفكارك وأنت تشعر بها.

ربما قد تكون هذه الممارسة بسيطة في البداية لكنها ستجعلك تبدأ في فهم أعمق لما يجري في عقلك وما الذي يقودك إلى اتخاذ قرارات معينة.

وهنا يأتي دور اللاوعي

الذي لا يُمكن أن نغفل عنه نلاحظ أحياناً أن أفكارنا تتحرك تلقائياً في اتجاهات معينة دون أن نعرف تماماً السبب قد تكون هذه الأفكار ناتجة عن تجارب الطفولة أو صدمات لم نكن مدركين لها بشكل كامل.

اللاوعي وفقاً لفرويد كما قلنا سابقاً هو المكان الذي تُخزن فيه ذكرياتنا المكبوتة وهو الذي يتحكم في العديد من قراراتنا وسلوكياتنا وهنا نطرح سؤال لماذا نقوم بكبت هذه المشاعر أو الذكريات؟ لماذا نقاوم بعض الأفكار؟

مرة أخرى نعود إلى موضوع التوازن الداخلي.

عندما نشعر بالألم أو خوف قد نحاول دفع هذه المشاعر بعيداً لأننا لا نريد مواجهتها في الحقيقة هذا هو الكبت وهو أحد الآليات الدفاعية التي ذكرناها سابقاً

الكبت لا يعني أنك تتجاهل المشاعر بل يعني أنك تخفيها

داخل عقلك اللاواعي مما يسبب الضغط النفسي لاحقاً

والآن أظن أننا قد فهمنا جيداً هذه النقطة ننتقل الآن إلى شيء أصعب وأعمق من كل هذا الذي ذكرناه سابقاً .

النفس البشرية بين الوعي واللاوعي والجنس كقوة محرّكة  
إذا كنا قد تحدثنا عن الوعي واللاوعي كقوتين خفيتين  
تتحكمان في أفكارنا وسلوكياتنا فماذا لو قلت لك أن هناك قوة  
أعمق وأكثر تجذراً في طبيعتنا البشرية؟  
قوة تتحكم في أفعالنا دون أن نشعر وتؤثر على طريقة  
تفكيرنا، وتدفعنا نحو أشياء قد لا نكون حتى مدركين لها.  
ألا و إنها الرغبة الجنسية

أعرف أن الكثيرين الآن قد يشعرون بالغرابة أو بعدم الارتياح عند قراءة هذه الكلمة لكن اسأل نفسك: لماذا؟ لماذا نشعر أن الحديث عن الجنس أمر محظور أو مشين رغم أنه واحد من أقوى الغرائز التي بنيت عليها الحياة البشرية؟ لماذا نجد في أنفسنا مقاومة داخلية عندما نحاول التفكير فيه بشكل مجرد؟

الجواب بسيط ومعقد في الوقت نفسه. منذ أن كنا أطفالا تعلمنا أن هناك مواضيع يمكن الحديث عنها بحرية ومواضيع أخرى يجب علينا أن نتجنبها تعلمنا أن الجنس ليس موضوعًا للنقاش وأنه شيء يجب أن نغطيه بالكلمات المبهمة أو الأفضل ألا نتحدث عنه على الإطلاق لكن ماذا لو قلت لك أن هذه الفكرة خاطئة تمامًا؟ يعتقد فرويد أن الجنس ليس مجرد حاجة جسدية بل هو المحرك الأساسي للإنسان كل شيء نقوم به تقريبًا من أبسط قراراتنا إلى أكثر طموحاتنا تعقيدًا مرتبط بشكل أو بآخر بالطاقة الجنسية ربما ستقول:

"لكنني لا أفكر في الجنس طوال الوقت!"

وهنا يأتي مفهوم مهم: الطاقة الجنسية ليست دائمًا واضحة أو مباشرة بل تتجلى في أشكال مختلفة

فكر في الفن في الإبداع في النجاح في الرغبة في إثبات الذات في البحث عن الحب كل هذه الأشياء بطريقة أو

بأخرى متصلة بالدافع الجنسي الجنس ليس مجرد فعل إنه  
طاقة طاقة تتحرك في عروقنا تدفعنا نحو الحياة نحو الإبداع  
نحو الاستمرار.

لكن لماذا نشعر بالخجل منه؟

لماذا نخاف من الحديث عنه؟

الإجابة تكمن في القمع المجتمعي

المجتمعات منذ القدم كانت تعلم أن الجنس قوة خطيرة لأنه  
عندما يطلق دون قيود فإنه يصبح شيئاً لا يمكن السيطرة  
عليه لذلك حاولت كل الحضارات عبر التاريخ أن تضع  
قيوداً صارمة حول هذه الغريزة في محاولة لضبط السلوك  
البشري لكن في الحقيقة لم تفعل هذه القيود سوى دفع الناس  
إلى مزيد من الكبت والخوف.

هذا القمع لم يؤدِ إلى اختفاء الدافع الجنسي  
بل يجعله ينتقل إلى اللاوعي وأصبح يظهر في شكل مشاعر  
أخرى مثل القلق التوتر الشعور بالذنب وأحياناً الغضب  
تخيل أن لديك نهراً قوياً من الماء ولكن بدل أن تدعه يتدفق  
بحرية تقوم بسدّه ماذا سيحدث؟  
سيزداد الضغط داخله وسينفجر بطريقة غير متوقعة وهذا ما  
يحدث تماماً عندما يتم قمع الغريزة الجنسية

والآن، فلنتحدث بوضوح أكبر: هل الجنس شيء خاطئ؟ هل هو شيء يجب أن نخجل منه؟ بالطبع لا و ألف لا....

الجنس هو السبب في أننا موجودون أصلاً هنا إنه ليس فقط وسيلة للتكاثر بل هو تعبير عن الحياة نفسها كل خلية في جسدك كل نبضة في قلبك كل فكرة إبداعية خطرت في بالك تحمل في داخلها جزءاً من هذه الطاقة نحن نحاول إنكار ذلك لكن الحقيقة أننا مخلوقات جنسية بطبيعتنا شئنا أم أبينا  
خذ مثالاً بسيطاً:

عندما ترى شخصاً جذاباً قد تشعر بانجذاب طبيعي نحوه وربما لا تفكر في السبب لكن في داخلك هناك شيء أعمق يتحرك شيء يعود إلى أقدم غريزة في التاريخ: غريزة البقاء والاستمرار.

لكن هنا نعود إلى المشكلة:  
المجتمع لا يسمح لنا بالتحدث عن هذا الأمر بحرية وهنا يأتي دور اللاوعي الذي يخزن كل هذه المشاعر ويجعلها تظهر بطرق مختلفة قد لا ندركها  
الجنس ليس فقط حاجة بيولوجية إنه لغة لغة الجسد لغة العواطف لغة الرغبات التي لا يمكننا التعبير عنها بالكلمات.  
المشكلة أننا لم نتعلم كيف نفهم هذه اللغة لأن المجتمع علمنا

منذ الصغر أن "التجاهل هو الحل" لكن التجاهل لم يكن يوماً حلاً لأي شيء.

إذا نظرت إلى الفن إلى الأدب إلى الفلسفة ستجد أن كل شيء يدور حول الجنس بشكل أو بآخر لكن بطريقة غير مباشرة لماذا؟ لأننا نعيش في عصر لا يزال يخجل من تسمية الأشياء بأسمائها الحقيقية

لكن اسأل نفسك: لماذا نعتبر أن التفكير في الطعام أو في النوم أمر عادي بينما التفكير في الجنس شيء خاطئ؟ كل هذه الأشياء غرائز أساسية فلماذا نعتبر بعضها طبيعياً والآخر خطيئة؟

الجواب ببساطة هو البرمجة الاجتماعية.

نحن لم نولد ونحن نخجل من أجسادنا ولم نولد ونحن نخجل من رغباتنا المجتمع هو الذي زرع فينا هذا الشعور لكن السؤال هنا: هل من الطبيعي أن نخجل من شيء هو جزء من طبيعتنا؟

الجواب بسيط: لا

لكن هذا لا يعني أن نتصرف وفق غرائزنا بدون وعي بل يعني أن نفهمها أن نتصالح معها أن نعرف كيف نوجه هذه الطاقة في الاتجاه الصحيح



الجنس ليس مشكلة المشكلة هي الطريقة التي نتعامل بها معه  
إذا كنت تفكر في الجنس فهذا لا يعني أنك شخص سيئ أو  
غير أخلاقي  
بل يعني أنك إنسان  
وأن لديك طاقة تحتاج إلى أن تفهمها لا أن تنكرها فرويد كان  
محققاً عندما قال:  
"كل قمع للغريزة يؤدي إلى اضطراب نفسي لأن الإنسان لا  
يمكنه أن يحارب طبيعته دون أن يدفع الثمن."

الجنس كطاقة نفسية واللاوعي كخزان للطلبات  
لقد تحدثنا عن الجنس كقوة محرّكة كطاقة مخفية تدفعنا دون  
أن نشعر نعم لكن الآن علينا أن ننتقل إلى السؤال الأعمق:  
كيف يتعامل اللاوعي مع الجنس؟  
تخيل أنك تمتلك بحرًا هائجًا من المشاعر لكنك تجبر نفسك  
على كبتها ماذا سيحدث؟

ستبدأ هذه المشاعر بالبحث عن مخرج ستتخذ أشكالاً مختلفة  
ستتسلل إلى عقلك في أحلامك في أفكارك العشوائية في  
انفعالاتك التي لا تستطيع تفسيرها  
هذا ما يقصده فرويد عندما يتحدث عن الكبت النفسي كل  
فكرة أو رغبة لا تستطيع التعبير عنها تجد طريقها إلى  
اللاوعي لكنها لا تختفي بل تبقى هناك تنمو تتحول وتعود  
إليك في أشكال لم تكن تتوقعها.  
لكن المشكلة أن معظم الناس لا يدركون أن لديهم رغبات  
مكبوتة هم يظنون أنهم يتحكمون في أنفسهم لكن الحقيقة أن  
اللاوعي هو الذي يتحكم فيه.  
كل مرة تجد نفسك غاضباً دون سبب واضح أو قلقاً بشكل  
غير منطقي أو حتى حزيناً بدون مبرر تذكر أن هناك  
احتمالاً كبيراً أن تكون هذه المشاعر مجرد انعكاس لرغبات  
لم يتم التعبير عنها  
لذلك يجب أن نسأل أنفسنا: هل نحن أحرار في قراراتنا أم  
أنا مجرد دمي يحركها اللاوعي كما قلنا سابقاً؟  
هذه الفكرة قد تجعلك تشعر بعدم الارتياح  
من يحب أن يعتقد أنه ليس مسيطراً على حياته؟  
لكن الحقيقة أن معظم أفعالنا اليومية ليست ناتجة عن قرارات  
عقلانية  
بل عن دوافع عميقة لا ندركها

خذ مثالاً بسيطاً: لماذا ينجذب شخص معين إلى نوع محدد من الشركاء؟ البعض يحب الأشخاص الغامضين والبعض الآخر ينجذب إلى الشخصيات القوية والبعض يبحث عن الحنان هذه الاختيارات لا تأتي من فراغ بل تعكس تجاربنا السابقة، خصوصاً في الطفولة

فرويد يعتقد أن العلاقات العاطفية ليست سوى إعادة تمثيل لعلاقتنا الأولى: علاقتنا مع والدينا الشخص الذي كان يشعر بالحرمان العاطفي في طفولته سيبحث عن شريك يمنحه الحنان والشخص الذي نشأ مع أب متسلط قد يجد نفسه ينجذب إلى شخصيات مسيطرة حتى لو كان يعتقد أنه يكره السلطة

هذه الفكرة قد تكون صادمة للبعض لأننا نحب أن نظن أننا نختار شركائنا بحرية لكن الحقيقة أن اللاوعي هو الذي يختارهم لنا نحن فقط نجد تبريرات منطقية لهذه الاختيارات لكن السبب الحقيقي أعمق مما نتصور

هل هذا يعني أننا محكومون بماضيينا؟

ليس بالضرورة

الوعي بهذه الأمور هو الخطوة الأولى نحو التحرر منها عندما تفهم أنك لا تختار شريكك بشكل عشوائي بل بناءً على

احتياجات نفسية قديمة يمكنك أن تبدأ في اتخاذ قرارات أكثر وعياً

وهذا يقودنا إلى نقطة أخرى: كيف يؤثر اللاوعي على حياتنا الجنسية؟ تخيل شخصاً نشأ في بيئة ترى الجنس كشيء ممنوع ومحرم ماذا سيحدث له عندما يكبر؟ هل سيصبح شخصاً بلا رغبات؟

بالطبع لا لكنه قد يصبح شخصاً يعاني من القلق أو من مشاعر الذنب أو من صراعات داخلية لا يفهمها هذا ما يحدث عندما يتم قمع الرغبات الطبيعية بدلاً من فهمها الجنس مثل أي غريزة أخرى يحتاج إلى مساحة للتعبير وإذا لم يجد هذه المساحة فإنه سيعود في أشكال أخرى. البعض قد يعاني من اضطرابات نفسية والبعض الآخر قد يصبح عدوانياً دون سبب وهناك من يدخل في علاقات غير صحية بحثاً عن شيء لا يفهمه تماماً.

وهنا نعود إلى السؤال: لماذا لا نتحدث عن الجنس بوضوح؟ لأن الحديث عنه يعني الاعتراف بأن لدينا رغبات وأن لدينا احتياجات وأننا لسنا مخلوقات مثالية كما يحب البعض أن يعتقد المجتمع علمنا أن نضع قناعاً أن نتصرف كما لو أننا

لا نفكر إلا في الأشياء العقلانية لكن الحقيقة أن معظم تصرفاتنا تحكمها مشاعرنا وغرائزنا أكثر نحاول الاعتراف به

خذ مثالاً آخر: لماذا تجد أن أكثر الأفلام نجاحاً هي تلك التي تحتوي على قصص حب؟

لماذا تجد أن أكثر الأغاني انتشاراً هي الأغاني العاطفية؟ السبب بسيط: لأن الحب والجنس هما المحور الأساسي لكل شيء في حياتنا.

حتى عندما نحاول الهروب منهما فإنهما يلاحقاننا في أحلامنا في أحاديثنا في قراراتنا اليومية

الجنس ليس مجرد شيء نقوم به بل هو طريقة نشعر بها بالحياة بطريقة أو بأخرى

لكن كيف نتعامل مع هذه الحقيقة؟

هل يعني هذا أننا يجب أن نعيش بلا قيود؟

بالطبع لا الفرق بين الإنسان والحيوان هو أن الإنسان يستطيع أن يفكر أن يوازن بين رغباته وقيمه أن يفهم نفسه بدلاً من أن يكون عبداً لغريزته.

المشكلة ليست في الجنس بل في الطريقة التي نتعامل بها معه إذا رأيناه كشيء محظور سنقع في الكبت وإذا رأيناه كشيء عادي جداً سنفقد السيطرة الحل هو أن نجد توازناً صحيحاً أن نفهمه بدلاً من أن نهرب منه أو نبتعد عنه...

وهذا يقودنا إلى سؤال جديد: ما العلاقة بين الجنس والإبداع؟  
ربما استفاجاً إذا قلت لك إن أعظم الفنانين في التاريخ كانوا  
أشخاصاً لديهم طاقة جنسية عالية ليوناردو دافنشي بيكاسو  
وحتى موزارت حتى الأدباء و الفلاسفة مثل دوستويفسكي  
وكافكا كلهم كانوا أشخاصاً يملكون طاقة داخلية هائلة  
لكنهم لم يوجهوها فقط نحو الجنس بل حولوها إلى فن  
وهذا ما يسمى بـ التسامي (Sublimation) وهي فكرة  
طرحها الأستاذ فرويد وتعني تحويل الطاقة الجنسية إلى  
أعمال إبداعية عندما تشعر برغبة قوية لديك خياران: إما أن  
تستسلم لها بشكل غريزي أو أن تستغلها في شيء أعظم في  
كتابة في رسم في موسيقى في أي شيء يجعلك تشعر أنك  
تستخدم طاقتك بدلاً من أن تكون عبداً لها.  
هذا يعني أن الجنس ليس مجرد فعل جسدي بل يمكن أن  
يكون مصدراً للإلهام للقوة للإبداع المشكلة ليست في وجود  
الرغبة بل في الطريقة التي نستخدمها بها إذا كنت شخصاً  
يشعر بأن لديه طاقة داخلية قوية لا تحاول كبتها بل حاول أن  
تجد لها مخرجاً صحيحاً شيئاً يجعلك تشعر بأنك حي دون أن  
تفقد نفسك.

وهكذا بعد أن تطرقنا إلى الجنس كطاقة خفية  
كمحرك للسلوك كشيء نرفض الاعتراف به رغم أنه يحكمنا  
في كثير من الأحيان يمكننا أن نقول إن الجنس ليس مجرد  
غريزة جسدية بل هو جزء لا يتجزأ من النفس البشرية إنه

يتداخل مع مشاعرنا مع قراراتنا مع فننا مع إبداعنا وحتى  
مع نظرتنا لأنفسنا

لكن في النهاية يبقى السؤال الحقيقي هو: هل نحن نسيطر  
على غرائزنا أم أنها تسيطر علينا؟ هل نحن أحرار فعلاً في  
تصرفاتنا أم أننا مجرد أدوات تحركها قوى داخلية لا  
ندركها؟

وهنا يأتي موضوع آخر لا يقل أهمية: الإرادة البشرية إذا  
كان الجنس واللاوعي والتحفيز الغريزي يلعبون دوراً كبيراً  
في قراراتنا فما هو موقع الإرادة الحرة في كل هذا؟  
هل نحن حقاً أحرار في اتخاذ قراراتنا؟  
هل نملك السيطرة على أنفسنا أم أننا مجرد كائنات تخضع  
نفسها بأن لديها إرادة حقيقية؟

### **الإرادة البشرية: هل نحن أحرار فعلاً؟**

هذا هو السؤال الذي يجب أن نبدأ منه وليس من الإجابة  
الجاهزة التي نتوهم أنها بديهية نحن نعيش حياتنا مقتنعين  
بأننا أصحاب قراراتنا أننا نختار أفعالنا ونوجه مسارنا لكن

هل هذا صحيح؟ أم أننا مجرد كائنات مبرمجة تخضع لعوامل لا ندركها تفرض علينا خيار اتنا دون أن نشعر؟ لو كنت حرًا كما تعتقد لماذا لا تستطيع أن تتحكم في كل أفكارك؟

لماذا تظهر في ذهنك رغبات لم تخترها؟  
لماذا تفكر في شخص معين فجأة دون أن تقرر ذلك؟  
لماذا تشعر بالحزن أو الفرح أحيانًا دون سبب واضح؟  
أين هي تلك الإرادة المطلقة التي تزعم امتلاكها؟  
عندما تتخذ قرارًا بسيطًا كأن تختار بين تفاحة وشوكولاتة هل فعلاً اتخذت هذا القرار بحرية أم أن هناك سلسلة من العوامل غير المرئية قادتك إليه؟

ربما قرأت قبل يومين عن فوائد التفاح أو ربما شعرت بشكل لا واعي أن جسمك بحاجة إلى شيء طبيعي أو ربما في طفولتك ارتبطت الشوكولاتة بشيء سلبي دون أن تدرك ذلك في هذه الحالة هل كنت فعلاً صاحب القرار؟ أم أن عقلك صنعه لك وأوهمك أنك اخترته؟

العلم يقول شيئًا أكثر صدمة: الدماغ يتخذ قراراتنا قبل أن نعي بها دراسات علم الأعصاب أظهرت أن هناك نشاطًا عصبيًا يحدث في الدماغ قبل أن يدرك الإنسان أنه قرر شيئًا بمعنى آخر وعيك ليس من يقرر بل فقط يدرك القرار بعد حدوثه وهذا يعني أنك لست الفاعل بل مجرد شاهد على أفعالك ربما تعتقد أنك اخترت أن ترفع يدك الآن لكن الحقيقة



أن دماغك اتخذ هذا القرار قبل أن تعي به بوقت قصير وأنت فقط لحقت بالقرار بعد صدوره

إذا كان الدماغ يتخذ قرار اتنا قبل أن ندركها فماذا يعني هذا عن الحرية؟

عن الأخلاق؟

عن المسؤولية؟

إذا لم نكن نملك إرادة حقيقية فهل نستحق اللوم على أخطائنا؟ هل يمكن أن نحاسب شخصًا على فعل لم يقرره بوعي؟ لو كان الإنسان مبرمجًا تحكمه بيولوجيته وتجاربه السابقة فكيف يمكن أن يكون مسؤولًا عن أفعاله؟

الفلسفة طرحت هذا السؤال منذ قرون ولم تقدم له إجابة واحدة في حياتنا اليومية نشعر أننا نختار لكن عندما نغوص في أعماق علم النفس وعلم الأعصاب نجد أن كل شيء تحكمه قوانين دقيقة تحدد كيف نفكر وكيف نشعر وكيف نتصرف نحن مجرد حصيلة لماضيها لذكرياتنا لبيئتنا.

سيغموند فرويد أيضا كان من أوائل من كشفوا هذه الحقيقة هو رأى أن الإنسان ليس حرًا كما يتوهم بل هو عبد لرغباته المكبوتة لعبارات سمعها في طفولته لصدمات لم يتجاوزها عندما يقرر شخص أن يصبح طبيبًا قد يعتقد أنه قرر ذلك بحرية لكنه قد يكون مجرد انعكاس لرغبة والديه القديمة أو محاولة لا واعية لإثبات شيء ما لنفسه أو للآخرين قرار اتنا ليست مستقلة بل هي امتداد لعوامل نفسية مدفونة في أعماقنا

أنت تظن أنك تكره شيئاً لكن ربما في طفولتك تعرضت  
لتجربة جعلتك تنفر منه دون أن تدرك السبب أنت تظن أنك  
تحب شيئاً لكن ربما هو مجرد امتداد لعادات قديمة هل هذا  
يعني أننا كائنات مبرمجة بالكامل؟

هل هذا يعني أنه لا أمل في الحرية؟

الأمر ليس بهذه البساطة الفرق بين الإنسان والآلة هو أن  
الإنسان يستطيع أن يفهم نفسه أن يدرك أنه محكوم بظروفه  
وهذا الإدراك قد يمنحه درجة من الحرية تخيل أنك داخل  
غرفة وهناك باب مفتوح إذا لم تكن تعلم بوجود هذا الباب  
ستظل محبوس لكن إذا أدركت وجوده يمكنك أن تفكر في  
الخروج المعرفة هي الخطوة الأولى نحو التحرر عندما  
تدرك أن قراراتك ليست حرة تماماً يمكنك أن تبدأ في تحليلها  
في فهم دوافعك في محاولة تغيير المسار ولو قليلاً  
الحرية ليست في اتخاذ قرار دون مؤثرات بل في إدراك  
المؤثرات التي تتحكم فيك ومحاولة تجاوزها  
لكن إذا لم تكن الإرادة حرة تماماً فكيف نفسر الإبداع؟  
الحب؟

التضحية؟

هل هذه الأشياء أيضاً مجرد نتائج لعمليات غير واعية؟  
عندما يبدع شخص في الرسم أو الكتابة هل هو الذي يختار  
ذلك أم أن بيئته وتجربته قادتته لهذا الاتجاه؟

عندما يضحى شخص بحياته من أجل من يحب هل هو الذي اختار ذلك أم أن هناك قوى نفسية أعمق دفعته لهذا القرار؟ الحب مثلاً هل هو اختيار حر أم أن الشخص يقع في حب من يتناسب مع برمجه النفسية مع احتياجاته اللاواعية مع صور قديمة ارتبطت بمفهوم الحب لديه؟ كل شيء يبدو عشوائياً على السطح لكنه يخضع لنظام خفي لا نراه.

إذا تأملنا حياتنا بعمق سنجد أن معظم ما نفعله هو مجرد استجابة لا واعية لعوامل لا نتحكم بها نحن نعيش في وهم الحرية لأن هذا الوهم ضروري لاستمرار الحياة لو أدرك الإنسان أنه مجرد آلة بيولوجية محكومة بقوانين ثابتة فقد يفقد أي دافع للعيش لهذا السبب نحن نتمسك بفكرة الإرادة الحرة حتى لو لم تكن حقيقية بالكامل نحن بحاجة إلى أن نشعر بأننا نختار حتى لو كنا لا نفعل ذلك حقاً لكن ماذا لو استطعنا ولو بشكل بسيط أن نتحرر من بعض هذه القيود؟ ماذا لو استطعنا أن نفهم آليات العقل أن نكتشف لماذا نفكر كما نفكر لماذا نشعر كما نشعر؟ ربما الحرية الحقيقية ليست في امتلاك إرادة مطلقة بل في فهم القيود التي تحكمنا والسعي لاختراقها.

لكن يبقى السؤال الأخير: إذا كان كل شيء محكوماً بالقوانين النفسية والعصبية فكيف نفسر التغيير؟

لماذا ينجح البعض في التغلب على مخاوفهم  
في كسر عاداتهم في تغيير مسارات حياتهم؟  
هل هناك مساحة صغيرة للحرية داخل هذا النظام الحتمي؟  
ربما وربما لا وربما تكون الحرية الحقيقية هي مجرد القدرة  
على التساؤل عن وجودها  
سنجب على كل هذا لآكن فيما بعد

الدين وعلاقته بالنفس البشرية: هل هو حاجة روحية أم  
ضرورة نفسية؟  
الدين.

تلك الفكرة التي رافقت الإنسان منذ بداية وجوده ليس مجرد طقوس أو قوانين بل هو امتداد للنفس البشرية، لصراعاتها لمخاوفها لرغبتها في العثور على معنى وسط فوضى الوجود قد يبدو الدين في ظاهره شيئاً مستقلاً عن الإنسان شيئاً فوقياً لكنه في جوهره متجذر بعمق في النفس البشرية نابع من حاجتها الملحة إلى الإجابة عن الأسئلة الكبرى: لماذا نحن هنا؟

ماذا يحدث بعد الموت؟

هل هناك قوة تتحكم في كل شيء؟

فإذا نظرنا إلى المجتمعات عبر التاريخ سنجد أن الدين لم يكن مجرد مجموعة من المعتقدات بل كان نظاماً نفسياً واجتماعياً، يوفر الطمأنينة يمنح القوة يخلق معنى للحياة الإنسان كائن ضعيف أمام الكون محاط بالمجهول يحتاج إلى شيء يمنحه إحساساً بالسيطرة أو على الأقل إحساساً بأن هناك من يسيطر على كل شيء نيابة عنه الدين إذن لم يكن فقط بحثاً عن الإله بل كان بحثاً عن الأمان النفسي.

لكن هل الدين مجرد وهم نفسي صنعه الإنسان ليواجه خوفه؟

أم أنه تجربة روحية حقيقية تتجاوز النفس البشرية؟

(بالمناسبة أنا لان أتحدث عن دين الإسلام أتحدث عن دين

بصفة عامة كي لا ينهضو بعض العلماء ويقولون ملحد

ملحد) على العموم

هنا يظهر الصراع الأزلي بين الفلسفة والإيمان بين العقل والقلب بين من يرى أن الدين اختراع نفسي ومن يؤمن بأنه حقيقة مطلقة

عندما ننظر إلى فكرة الإيمان نجد أنها ليست مجرد قرار منطقي يتخذه الإنسان بل هي شيء أعمق..... يتغير شكله لكنه لا يختفي أبدًا حتى الملحد الذي يرفض الدين التقليدي نجده يبحث عن معنى عن شيء يؤمن به سواء كان العلم الفلسفة أو حتى نفسه الإيمان إذن ليس مجرد معتقد بل هو حاجة نفسية شعور داخلي بأن هناك شيئًا أكبر منا سواء كان هذا الشيء إلها كونا أو حتى فكرة مجردة فرويد كان يرى أن الدين مجرد إسقاط نفسي أن الإنسان خلق فكرة الإله لأنه يحتاج إلى أب سماوي يحميه تمامًا كما كان يعتمد على والديه في طفولته بحسب فرويد الإنسان لم يتحمل فكرة أنه وحيد في الكون فاخترع فكرة الإله ليشعر بالأمان (هذه فكرة فرويد وليس فكرتي) هذه النظرة تضع الدين في خانة الحاجات النفسية كوسيلة للتعامل مع الخوف من الموت من المجهول من العدم.

لكن هل هذا كل شيء؟ هل الدين مجرد آلية دفاعية ضد الخوف؟

لو كان الأمر كذلك لماذا نجد أن التجربة الدينية عند بعض الناس ليست خوفًا بل حبًا فرحًا انفتاحًا على شيء غير مفهوم لكنه محسوس؟

لماذا نجد أشخاصًا تخلوا عن كل شيء في حياتهم ليجتثوا عن الروحانية عن السمو عن الحقيقة المطلقة؟  
هذا يقودنا إلى سؤال آخر: هل الدين ينبع من النفس أم أن النفس تفتح نافذتها على شيء يتجاوزها؟

**بين الدين واللاوعي: كيف يؤثر الإيمان على العقل؟**  
العقل البشري معقد بطريقة مذهلة وكل فكرة كل معتقد يترك أثره في طريقة تفكيرنا وتصرفاتنا الدين كقوة نفسية له تأثير عميق على اللاوعي لإنسان المؤمن يشعر أن هناك معنى لحياته أن هناك خطة كبرى أن الخير والشر ليسا مجرد مفاهيم عشوائية بل جزء من نظام كوني أوسع هذا الإحساس يخلق طمأنينة يعطي القوة لمواجهة الصعاب يجعل الإنسان قادرًا على التحمل حتى في أقسى الظروف  
لكن على الجانب الآخر الدين أيضًا قد يصبح سلاحًا نفسيًا ذو حدين عندما يتحول الإيمان إلى تعصب عندما يصبح الخوف أقوى من الحب عندما تصبح الطاعة المطلقة أهم من البحث عن الحقيقة هنا يتحول الدين من طاقة إيجابية إلى قيد على العقل لا يمكننا إنكار أن الكثير من الحروب الانقسامات والمآسي حدثت باسم الدين ليس لأنه سيء بحد ذاته بل لأن

النفس البشرية معقدة وغالبًا ما تستخدم الأشياء العظيمة  
بطرق خاطئة

إذن هل الدين ضروري للنفس البشرية؟  
أم أنه مجرد مرحلة تطويرية يمكن للإنسان أن يتجاوزها؟  
هل سيكون هناك يوم يتخلى فيه البشر عن الدين تمامًا  
أم أن الحاجة إلى الإيمان ستظل جزءًا لا يتجزأ من النفس  
البشرية؟ (بكل صراحة لا أملك إجابة حالية لكل هذه الأسئلة)



دعونا الآن ننقل الآن إلى موضوع آخر يرتبط بالدين بطريقة غير مباشرة: الخوف من الموت وكيف يؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا هل الدين مجرد محاولة للهروب من فكرة الفناء؟ أم أن هناك شيئاً حقيقياً بعد الموت؟

## الخوف من الموت: هل نحن أحياء حقاً؟

طدعني أخبرك بشيء أولاً قبل ان نبدا في كل شيء لا يوجد إنسان لم يفكر في الموت ابدا حتى أنت حتى أنا حتى لو كنت تحاول تجاهل الفكرة فهي في عقلك في خلفية وعيك نحن جميعاً نعيش وكأننا خالدون لكن في لحظة عندما يموت شخص قريب منا عندما نشاهد حادثاً عندما يمرض جسدنا فجأة ندرك الحقيقة التي نحاول الهروب منها دائماً: الموت قادم سواء أحببنا ذلك أم لا . لكن السؤال ليس عن الموت بل عن خوفنا منه لماذا نخاف من شيء لم تجرببه من قبل؟ هل هو لأننا نخشى الألم؟ أم لأننا نخشى العدم؟ أم لأننا لا نعرف ماذا سيحدث بعده؟ ولكن من أخبرنا بكل هذا ممكن أن يكون الموت شي جميل ولا يريدو أن يخبرونا به.

الحقيقة هي أن خوفنا من الموت ليس بسبب الموت نفسه بل بسبب حياتنا نخاف من الموت لأننا نشعر أننا لم نعش بما يكفي لأننا نعرف أننا سنترك أشياء غير مكتملة لأننا نرتبط بكل شيء حولنا ولا نريد أن نفقده لهذا نجد أن الشخص الذي يشعر بالرضا عن حياته الذي عاش كما يريد لا يخاف الموت كما يخافه شخص يشعر أنه أضاع وقته في أشياء لا تعنيه

ودعوني الآن أكون صريح معكم أحد أقوى أسباب الإيمان الديني هو فكرة الحياة بعد الموت الإنسان لا يريد أن يصدق أنه سينتهي إلى لا شيء أن كل ما عاشه كل ذكرياته أحلامه و أحزانه ستختفي ببساطة كما لو لم تكن موجودة فكرة البعث الحساب الجنة والنار (بالنسبة الدين الإسلام) تمنح الإنسان إحساسًا بالاستمرارية بأنه لن يختفي تمامًا بل سينتقل إلى مرحلة أخرى.

لكن هل هذا يعني أن الدين مجرد وسيلة للهروب من الموت؟ ليس بالضرورة

نعم، الدين يقدم إجابة مريحة لفكرة الفناء لكنه أيضًا يجعل الإنسان يفكر في كيفية عيش حياته في قيمه في أفعاله فكرة أن هناك شيئًا بعد الموت تجعل الإنسان أكثر وعيًا بأفعاله أكثر حرصًا على أن يكون لشخصيته معنى يتجاوز اللحظة الحالية.

لكن لو كان الموت هو النهاية فعلا فهل هذا يعني أن حياتنا  
بلا معنى؟

لا بل ربما العكس تماما ربما يكون عدم وجود حياة بعد  
الموت هو السبب الذي يجعل كل لحظة ذات قيمة  
لو كنت تعلم أنك ستعيش للأبد لما كان هناك أي قيمة لأي  
شيء لكن لأنك تعرف أن النهاية قادمة يصبح لكل شيء  
معنى

**بين القبول والإنكار: كيف نتعامل مع فكرة الفناء؟**

البعض ينكر فكرة الموت تماما يتجنب الحديث عنها يعيش  
وكأنه لن يموت أبداً هؤلاء هم أكثر الناس رعباً عندما  
يواجهون الموت فجأة لأنهم لم يستعدوا له لم يفكروا فيه على  
الجانب الآخر هناك من يقبل الموت لا لأنه يريد بل لأنه  
يفهم أنه جزء طبيعي من الحياة

لكن هل هناك طريقة للتصالح مع فكرة الموت؟  
فرويد كان يرى أن الخوف من الموت هو في الحقيقة خوف  
من الحياة غير المعاشة الإنسان الذي يعيش بحرية الذي  
يختبر مشاعره بالكامل الذي لا يؤجل سعادته لا يخاف  
الموت كما يخافه الشخص الذي عاش مقيداً بالخوف والتردد

**السعادة: هل هي هدف أم مجرد وهم؟**  
حسنًا الآن دعونا نواجه الأمر مباشرة كل واحد منا يريد أن يكون سعيدا حتى ذلك الشخص الذي يقول لك إنه لا يهتم بالسعادة حتى الذي يدّعي أنه فوق هذه المشاعر الساذجة في أعماقه يريد لها لكن المشكلة هنا ليست في الرغبة بل في المفهوم نفسه: ما هي السعادة؟  
كيف نعرف أننا سعداء؟

ولماذا كلما شعرنا بها للحظة تلاشت سريعًا؟  
في العادة عندما تسأل شخصًا عن معنى السعادة سيخبرك بأشياء مثل:

أن أكون غنيًا  
أن أكون محبوبًا  
أن أحقق أحلامي  
أن أعيش بلا مشاكل

لكن هل هذه هي السعادة فعلاً؟  
لو كانت كذلك فلماذا نجد أشخاصًا يملكون كل شيء ولا يزالون تعساء؟

ولماذا نجد أحيانًا أن أبسط الأشياء تجعلنا أكثر سعادة من أعظم الإنجازات؟

المشكلة أننا نخلط بين السعادة والنجاح بين السعادة والراحة بين السعادة والحصول على ما نريد لكن الحقيقة هي أن السعادة ليست شيئًا يمكنك الإمساك به ليست مكانًا تصل إليه

وتبقى فيه إلى الأبد بل هي حالة لحظة شعور يأتي ويذهب  
وكلما حاولت التشبث به هرب منك أكثر  
وهنا يكمننا تسأل لماذا لا تدوم السعادة؟  
وهل نحتاجها فعلاً؟

إذا كنت تتوقع أن تكون سعيداً طوال الوقت فأنت تحلم بشيء  
غير موجود البشر لا يستطيعون الشعور بالسعادة بشكل  
مستمر لأن أدمغتنا مبرمجة على التكيف الشيء الذي يجعلك  
سعيداً اليوم بعد فترة سيصبح عادياً ستحتاج إلى شيء جديد  
إلى مستوى أعلى إلى إثارة أكبر ولهذا نجد أن الشخص الذي  
يحقق حلمه يشعر بسعادة مؤقتة ثم يعود ل يبحث عن شيء  
آخر لكن ماذا لو لم يكن الهدف هو أن نكون سعداء دائماً؟  
ماذا لو كان المطلوب أن نتقبل أن السعادة تأتي وتذهب وأن  
لا نجعلها الهدف الوحيد لحياتنا؟

هذا لا يعني أن نتخلى عن السعادة بل أن نغير طريقتنا في  
النظر إليها: بدلاً من مطاردتها نستمتع بها عندما تأتي ونقبل  
غيابها عندما ترحل

وهنا نصل إلى نقطة أخرى: هل يمكن أن يكون الألم جزءاً  
ضرورياً من الحياة؟

وهل يمكن أن نجد معنى حتى في اللحظات الصعبة؟

ولكن لماذا نعاني؟

من أكثر الأسئلة التي تطرحها النفس البشرية هو:

لماذا يجب أن نعاني؟

إذا كان العالم مليئاً بالجمال فلماذا هناك أيضاً كل هذا الألم

الخسارة الفشل الخيبات؟

لماذا لا يمكن أن تكون الحياة سهلة وسعيدة طوال الوقت؟

الإجابة القاسية هي أن الألم ليس مجرد خطأ في النظام بل

هو جزء منه بدون الألم لن نفهم معنى الفرح بدون الخسارة

لن نعرف قيمة ما لدينا بدون الظلام لن ندرك الضوء لكن

الأمر ليس مجرد مقارنة بل هو أعمق من ذلك: الألم هو ما

يجعلنا نتغير ما يجعلنا نبحث ما يدفعنا إلى فهم أنفسنا بشكل

أعمق

فيكتور فرانكل عالم النفس الذي عاش في معسكرات

الاعتقال النازية كان يقول إن المعاناة بحد ذاتها ليست ذات

معنى لكنها تصبح ذات معنى عندما نجد لها سبباً عندما

نحولها إلى شيء يمكننا التعلم منه وهذا ما يجعل البعض

يخرجون من تجاربهم المؤلمة أكثر قوة بينما ينكسر آخرون

الفرق ليس في الألم نفسه بل في الطريقة التي نراه بها.

وبعد أن أكملنا الحديث عن السعادة و الألم و المعانات دعونا  
الآن نتعمق في مفهوم أكثر صعوبة ألا وهو الحرية سأسال  
بعد الأسئلة كي نجب عليها مثلا

هل نحن أحرار حقا؟

أم أن كل شيء مكتوب مسبقاً؟

حسناً الآن نصل إلى واحدة من أعمق الأسئلة الفلسفية

والنفسية على الإطلاق: هل نملك حرية حقيقية في اختيار اتنا

أم أننا مجرد نتيجة لأشياء لم نخترها أصلاً؟

قبل أن تجيب بسرعة وتقول:

"طبعاً أنا حر! أختار ما أريد"

دعنا نبطئ قليلاً ونتأمل الأمر بعمق

فكر في نفسك للحظة فكر في كل قراراتك المهمة: لماذا

اخترت ما اخترته؟ لماذا تحب أشياء معينة وتكره أشياء

أخرى؟ لماذا لديك هذا الطبع بالذات وليس طبعاً آخر؟ إذا

كنت تعتقد أنك من قرر كل هذا فأنت بحاجة إلى إعادة

التفكير

أما عن فرويد فإنه كان يرى أن جزءاً كبيراً مما نفعله لا

يأتي من وعينا بل من اللاوعي من أشياء دفينة في طفولتنا

من تجارب لم نخترها من تأثير آبائنا من مخاوف مدفونة من

رغبات لم نعترف بها حتى لأنفسنا بمعنى آخر أنت تعتقد أنك

تختار لكن في الواقع هناك قوى خفية تقودك دون أن تدرك

وهذا كنا ذكرناه أيضاً من قبل

لكن هذا ليس كل شيء هناك أيضاً العوامل البيولوجية:  
دماغك نفسه جيناتك هرموناتك كلها تؤثر في قراراتك بشكل  
لا يمكنك التحكم فيه أضف إلى ذلك المجتمع البيئة القيم التي  
نشأت عليها هل حقاً يمكنك أن تكون حراً وأنت محاط بكل  
هذا؟

لكن إذا كان كل شيء محددًا مسبقًا فهل يعني ذلك أن لا  
معنى للحياة؟ هل نحن مجرد آلات بيولوجية تسير وفق  
برنامج غير مرئي؟ أم أن هناك مساحة ولو صغيرة يمكننا  
أن نكون فيها أحرارًا؟  
البعض يقول إن الحرية مجرد وهم وأنا أتفق بشدة مع هذه  
المفهوم ، لكن حتى لو كانت وهما أليس وهماً جميلاً؟ أليس  
أفضل من أن نقبل بفكرة أننا مسيرونا بالكامل؟ أليس  
الإحساس بالقدرة على الاختيار حتى لو كان كاذباً هو ما  
يمنحنا شعوراً بالتحكم في حياتنا؟

الفيلسوف الألماني نيتشه كان يرى أن الإنسان يحتاج إلى  
"إرادة القوة" إلى الإيمان بأنه قادر على الفعل حتى لو كان  
كل شيء محددًا مسبقًا لأن البديل هو العجز هو الاستسلام  
هو فقدان الرغبة في فعل أي شيء وربما هذا هو السر: أن  
نعيش وكأننا أحرار حتى لو كنا نعرف في أعماقنا أننا  
مقيدون بآلاف الخيوط غير المرئية  
سأعطيك بعد الأفكار عن الحرية لعدة فلاسفة:



## 1 أفلاطون

أفلاطون الفيلسوف اليوناني العظيم قدم رؤية مثيرة للاهتمام بشأن الحرية في سياق العدالة والمجتمع المثالي بالنسبة لأفلاطون كانت الحرية مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعدالة وذلك ضمن تصوره لمجتمع مثالي في عمله "جمهورية" في هذا العمل يعرض أفلاطون رؤيته حول كيفية تنظيم الدولة والمجتمع بطريقة تجلب الخير لكل فرد وهو ما يراه أساسًا للحرية الحقيقية

في "جمهورية" أفلاطون لا يمكن أن تكون هناك حرية حقيقية في عالم مختلط بالفوضى والظلم لذلك كان يعتقد أن الحرية الحقيقية تأتي من النظام كانت رؤيته تقول إن الفرد يمكن أن يعيش بحرية عندما يتبع النظام الذي ينسجم مع طبيعته بمعنى آخر الحرية عند أفلاطون لا تعني مجرد القدرة على فعل ما يشاء الشخص بل تعني أن كل شخص يجب أن يؤدي دوره المحدد في المجتمع لتحقيق التناغم العام.

أفلاطون كان يعتقد أن الإنسان يمكنه فقط أن يحقق الحرية الحقيقية عندما يكون في حالة من التوازن الداخلي كان يقسم النفس البشرية إلى ثلاثة أجزاء: العقل والشغف والرغبة ويعتقد أن الحرية تتحقق عندما يكون العقل هو الذي يهيمن على الأجزاء الأخرى حينما ينسجم الإنسان مع عقله ويعيش وفقًا للعقلانية فإنه يحقق ليس فقط السلام الداخلي بل أيضًا

السلام مع الآخرين لا يمكن أن تكون الحرية حقيقة بدون  
العدالة الداخلية ولا يمكن أن تكون هناك عدالة حقيقية إلا في  
حالة النظام العام.

كان يرى أن الفوضى الداخلية وعدم الاتزان هي أكبر تهديد  
للحرية ولذلك كان يروج لفكرة أن المجتمع يجب أن يقوده  
الفلاسفة الملوك وهم الأشخاص الأكثر حكمة وعلماً لأنهم  
وحدهم الذين يستطيعون فهم الحقيقة الكاملة الحرية في هذه  
الرؤية لا تعني الفوضى أو التحرر من القيود بل تعني عيش  
الإنسان في تناغم مع نفسه ومع المجتمع وفقاً لما تقتضيه  
العدالة

## 2 نيتشه

الفيلسوف الألماني فريدريك نيتشه كان لديه رؤية جذرية بشأن الحرية وقد كان من أكبر المنتقدين للمجتمع الغربي التقليدي وقيمه بالنسبة لنيتشه الحرية الحقيقية لا تأتي من الامتثال للمجتمع أو للقيم التقليدية التي تفرضها الديانات أو المؤسسات الاجتماعية نيتشه لم يوافق على فكرة "الحرية" التي تروج لها الأديان والمؤسسات الاجتماعية التي تقوم على مبادئ الأخلاق المعيارية بالنسبة له كان هذا النوع من الحرية محض وهم

في عمله الأشهر "هكذا تكلم زرادشت" يعلن نيتشه عن مفهوم "الإنسان المتفوق" أو "الأوبرمان"

وهو الشخص الذي يخلق قيمه الخاصة بعيداً عن القيم التي يفرضها المجتمع أو الدين هذا الشخص ليس حراً وفقاً للمعايير التقليدية بل هو الشخص الذي يستطيع التحرر من كل القيود الاجتماعية والنفسية التي تفرض عليه نيتشه كان يرى أن الإنسان يجب أن يتجاوز ذاته أن يخضع الماضي والتقاليد، ليعيش حياة مليئة بالإبداع والتجديد.

الحرية بالنسبة لنيتشه لا تكمن في غياب القيود بل في القدرة على تحدي هذه القيود ولذلك كان يعتقد أن معظم الناس لا يفهمون معنى الحرية الحقيقية لأنهم راضون عن الانصياع لما فرضه المجتمع عليهم نيتشه كان يحذر من أنه إذا لم

يسعى الإنسان لتجاوز هذه القيم فإنه سيبقى خاضعاً لأفكار  
"القطيع" التي لا تترك مجالاً للحرية الفردية الحقيقية  
أحد أهم المفاهيم التي طرحها نيتشه كان "إرادة القوة"  
وهي الفكرة التي تقول إن الإنسان يسعى لتحقيق قوة وإبداع  
لا حدود لهما ولكن هذه القوة لا تأتي من السيطرة على  
الآخرين بل من السيطرة على الذات إن الحرية الحقيقية وفقاً  
لنيتشه هي التحرر من كل القيود التي يفرضها المجتمع على  
الأفراد والتمرد على القيم التي تحدد من هم وكيف يجب أن  
يعيشوا

### 3 جون بول سارتر

أما الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر الذي يعتبر من أبرز مفكري الوجودية فقد تناول الحرية من زاوية مختلفة تماماً كان سارتر يؤمن بأن الإنسان هو "الوجود قبل الجوهر" بمعنى أنه لا يوجد معنى مسبق للحياة ولا يوجد غرض طبيعي أو فطري يمكن أن يعطى له الإنسان هو من يخلق معناه من يحدد مصيره ومن يختار ما سيكون عليه في الحياة بالنسبة لسارتر كانت الحرية هي جوهر الوجود الإنساني لكنه لم يرَ الحرية كشيء سهل أو مريح بل كان يعتقد أن الحرية تأتي مع عبء كبير من المسؤولية كل فعل يقوم به الإنسان حتى أبسط قراراته، هو تجسيد حقيقي للحرية لكن المشكلة هنا أن الحرية لا تعني فقط أن تفعل ما تريد، بل أيضاً أنك مسؤول عن أفعالك وتبعاتها وبالتالي فإن الإنسان ليس فقط "حرًا" في أفعاله بل هو مسؤول عن وجوده بأكمله، بما في ذلك اختياراته وتوجهاته في الحياة

سارتر كان يعتقد أن هذه المسؤولية هي التي تؤدي إلى ما أسماه "القلق الوجودي" الإنسان يعلم أنه يحمل عبء الحرية ويجب أن يتحمل تبعات كل قرار يتخذه هذا القلق لا يمكن التخلص منه بل هو جزء من الطبيعة البشرية الحرية في هذا السياق لا تعني التحرر من كل القيود بل تعني تحمل مسؤولية هذه القيود والاعتراف بها.

## هل نعيش في وهم الحرية؟

عندما نغوص أعمق في التفكير حول مفهوم الحرية نجد أنفسنا في مواجهة مع سلسلة من الأسئلة التي تتحدى كل ما اعتقدنا أننا نعرفه كيف نقرر إذا كنا أحرارًا؟

هل هو شعور داخلي نحتفظ به أم أنه مجرد سلسلة من القرارات التي نعتقد أننا اتخذناها؟

هل كل اختيار نعتقد أننا قمنا به هو فعلاً نتيجة لقرار حر؟

لنأخذ على سبيل المثال رغبتك في اختيار مسار دراسي معين أو التوجه لمهنة ما قد تشعر بأنك اتخذت هذا القرار

بحرية تامة بناء على ما تحب وما تشعر أنه يناسبك

لكن إذا توقفنا لحظة وتساءلنا: هل هذه الرغبة كانت في

الواقع هي الخيار الوحيد الذي كان متاحًا لك؟

فهل كنت قد قررت ذلك بناءً على رغباتك الذاتية حقا

أم أنه كان مجرد استجابة لظروف وأحداث مررت بها على

مدار حياتك؟

الحقيقة هي أن العوامل الاجتماعية العوامل الثقافية وحتى

البيئة الأسرية قد تلعب دورا كبيرا في تشكيل اختياراتك دون

أن تشعر بذلك نحن نعيش في بيئة مليئة بالمؤثرات التي

تدفعنا للاختيار بشكل معين لكننا غالبًا ما نُسَمي هذه

الاختيارات "حرية" حتى وإن كانت قد تم التأثير عليها بشكل

غير مباشر.

لن أذهب بعيدًا وأقول إنك لا تملك حرية على الإطلاق  
ما أريد قوله هو أن مفهوم الحرية في الحياة ليس كما نراه  
غالبًا نحن نعيش في بيئة مليئة بالقيود سواء كانت ثقافية أو  
اجتماعية أو حتى نفسية لكن رغم ذلك ما يجعلنا نستمر في  
العيش هو الوهم الجميل بأننا أحرار في اختياراتنا ربما لا  
نكون أحرارًا كما نظن لكن هذا لا يعني أنه ليس لدينا أي  
خيار في النهاية

لكن بعد كل هذه التأمّلات تبرز لدينا حقيقة مؤلمة: هل نحتاج  
فعلاً إلى كل هذه الحرية المطلقة التي نتصورها؟

هل هي ضرورية لتحقيق حياة ذات معنى؟

في الواقع قد نجد السلام الداخلي عندما نتقبل أنه ليست كل  
اختياراتنا حرة بالكامل.

أعتقد أن الحل يكمن في التوازن بين الفهم العميق للقيود التي  
تحكم حياتنا والقدرة على اختيار كيفية التفاعل معها.

**الوعي واللاوعي: القوة المجهولة في النفس البشرية**  
أحد المفاهيم التي ترتبط بشكل وثيق مع الحرية والإرادة هو مفهوم الوعي

لكن إذا نظرنا بشكل أعمق سنجد أن هناك جزءًا كبيرًا منا ليس واعياً بما فيه الكفاية: الجزء الذي يخضع لـ اللاوعي هنا يأتي دور سيغموند فرويد الذي قام بتطوير مفهوم "اللاوعي" ليشرح كيف أن أفعالنا وأفكارنا قد تكون محكومة بقوى لا نشعر بها.

وهنا سنعود إلى ما بدأنا به في الأول أي ما ما يميز الوعي عن اللاوعي هو أن الوعي هو ما نعتقد أننا نختبره هو اللحظة التي ندرك فيها أنفسنا ونتخذ قراراتنا لكن اللاوعي هو ما يحدث خلف الكواليس ما يسيطر علينا دون أن نعرف به. ربما لا ندرك كيف تؤثر الذكريات المخفية أو الرغبات المكبوتة على سلوكياتنا لكنهم هناك يتحكمون فينا لنأخذ مثلاً على ذلك: ربما تكون قد اختبرت شعوراً بالغضب أو الإحباط تجاه شخص ما في حياتك في اللحظة التي شعرت فيها بهذا الغضب ربما لم يكن لديك فكرة واضحة عن السبب الحقيقي وراءه ولكن عندما تبدأ في التأمل والتفكير ربما تكتشف أن هناك تجربة قديمة أو علاقة سابقة كان لها تأثير عميق في تكوين هذا الغضب حتى وإن لم تكن واعياً بذلك في الوقت نفسه هذا هو تأثير اللاوعي.



لكن في النهاية تظل الحرية بالنسبة لي مسألة تخص الاختيار  
بين أن نكون سجناء لأفكارنا ومشاعرنا أو أن نعيش بوعي  
ونتخذ القرارات بناءً على هذا الوعي قد لا تكون حرية كاملة  
لكنها على الأقل تمنحنا إمكانية التحكم في حياتنا إلى حد ما  
نحن بحاجة إلى أن نكون واعين لأننا إذا كنا على دراية بما  
يحركنا نكون قادرين على فهم السبب وراء أفعالنا وبالتالي  
يمكننا اتخاذ قرارات أفضل

الذاكرة وتأثيرها على الوعي البشري  
الذاكرة هي أحد الأجزاء الأساسية التي تشكل شخصيتنا  
وتحدد كيف نتفاعل مع العالم من حولنا  
لكن هل تساءلنا يوماً كيف تؤثر ذاكرتنا على طريقة فهمنا  
لأنفسنا؟

كيف يعاد تشكيل الوعي البشري بناءً على ما نخزن من  
ذكريات؟

هذا الموضوع قد يبدو بسيطاً للوهلة الأولى لكن لو تعمقنا  
فيه سنكتشف أنه من أكبر المفاتيح التي تفتح أبواب فهم  
النفس البشرية

الذاكرة ليست مجرد تسجيل للأحداث التي مرت بها حياتنا  
بل هي في جوهرها عملية انتقائية ومعقدة للغاية  
نحن لا نتذكر كل شيء  
بل نتذكر ما يترك أثراً عاطفياً فينا  
ما يصنع انطباعاتاً لدينا

هذه الانطباعات العاطفية هي التي تشكل الرواية الشخصية  
التي نرويها لأنفسنا حول من نحن  
تلك الذكريات التي نعتبرها حقيقية قد تكون في بعض  
الأحيان معاد تشكيلها أو حتى مزورة بواسطة عقلنا  
اللاواعي.

لنأخذ مثالا بسيطاً: هل سبق وأن تذكرت حدثاً معيناً في طفولتك وفي وقت لاحق اكتشفت أن تفاصيله ليست كما كنت تعتقد؟

هذا يحدث لأن الذاكرة هي ليست نسخة دقيقة للواقع بل هي عملية متغيرة تتأثر بالمشاعر والأحداث اللاحقة إن الذكريات التي نحتفظ بها ليست دائماً حقيقية وإنما هي مجرد تفسيرات للأحداث التي مررنا بها فرويد أيضاً كان يعتقد أن كثيراً من الذكريات التي نخفيها أو نرغب في نسيانها هي التي تشكل اللاشعور هذه الذكريات المكبوتة قد تؤثر على تصرفاتنا وأفعالنا بطريقة غير مباشرة وعندما نتذكر أحداثاً معينة فإننا لا نسترجع حقيقة ما حدث بل نسترجع التفسير الشخصي لهذه الأحداث الذي يتأثر بأفكارنا الحالية ومشاعرنا لكن هل يمكن للذاكرة أن تضللنا؟

نعم وفي كثير من الأحيان نحن لا نتذكر الواقع كما هو بل نتذكره من خلال عدسة مشاعرنا الحالية وتجاربنا المتراكمة لذا كلما كبرنا في العمر كلما أصبح لدينا القدرة على تلوين ذكريات الماضي بألوان جديدة تتناسب مع من نكون عليه الآن الذاكرة هي مرآة متغيرة باستمرار لا تعكس الحقيقة بقدر ما تعكس كيف نريد أن نراها.

إذن هل يمكن للذاكرة أن تمنحنا الحرية؟  
على الأرجح لا لأنها غالباً ما تقيدنا في أوهام الماضي لكن  
إذا تعلمنا أن نراقب ذاكرتنا ونتعامل مع مشاعرنا المرتبطة  
بها يمكننا أن نبدأ في إعادة بناء واقعنا الشخصي بشكل  
يحررنا من أغلال الذكريات التي قد تكون قديمة أو مشوهة  
إذاً الذاكرة ليست مجرد شيء نحتفظ به بل هي جزء أساسي  
من تشكيل أنفسنا وفهمنا للعالم.

## الهوية الشخصية والتطور النفسي

من أهم الأسئلة الأيضا التي قد يطرحها الإنسان على نفسه هو: من أنا؟

هذا السؤال يبدو بسيطاً لكنه في الواقع يتطلب منا التفكير العميق في طبيعة الهوية الشخصية فكيف نحدد من نحن؟ هل هو مجرد مجموعة من التجارب التي مررنا بها أم هو شيء أكثر عمقاً؟

هل الهوية ثابتة أم أنها قابلة للتغيير والتطور مع الزمن؟ الهوية الشخصية ليست مجرد كيان ثابت بل هي مفهوم ديناميكي يتشكل ويتطور طوال حياة الإنسان في مرحلة من المراحل قد يشعر الفرد أنه لا يعرف من هو بالضبط، أو قد يشعر بالضياح هذه المشاعر ليست غريبة أو غير طبيعية بل هي جزء من عملية التكوين المستمرة للهوية الهوية هي مرآة نرى فيها أنفسنا من خلال تفاعلاتنا مع العالم الخارجي وتجاربنا الداخلية.

ومع ذلك فإن الاختلافات في التجارب الحياتية قد تؤدي إلى تباين كبير في تشكيل الهوية من شخص لآخر فهناك من يحدد هويته بالماضي وهناك من يحددها بالمستقبل في حين أن البعض يعتمد على اللحظة الراهنة ليشرح بالارتباط العميق بالذات.

والأستاذ فرويد الذي يدور عليه الكتاب كله كان يرى أن  
الطفولة هي الأساس في تشكيل الهوية  
حيث اعتقد أن تجربة الطفولة تشكل اللاوعي الذي يتحكم في  
معظم سلوكيات الإنسان بالنسبة لفرويد  
كانت الذكريات المكبوتة في الطفولة تلعب دورًا كبيرًا في  
تحديد هويتنا

لكن ما الذي يحدث عندما نكبر؟

هل تبقى هذه الهوية ثابتة أم أن هناك قدرة على تغييرها؟  
في عالمنا اليوم أصبح من الصعب أن نحدد هويتنا بشكل  
ثابت إن التأثيرات الاجتماعية مثل وسائل الإعلام والمجتمع،  
والعائلة، تخلق صورًا نمطية وأطرًا محددة لكونك شخصًا  
"ناجحًا" أو "جيدًا" ومع ذلك يمكننا أن نختار التحرر من  
هذه الصور النمطية ونبدأ في إعادة بناء هويتنا كما نريدها  
نحن لا كما يراها الآخرون.

إن عملية التحرر من هويتنا القديمة قد تكون صعبة لكنها في  
النهاية تمنحنا فرصة لتعريف أنفسنا بطريقة لا تحدها أي  
قيود كلما أدرنا النظر إلى داخل أنفسنا وواجهنا مخاوفنا  
وتطلعاتنا بدأنا في بناء هوية تكون حقيقية بالنسبة لنا

التغيرات النفسية والتعامل مع التحديات  
كل إنسان يواجه في حياته تحديات نفسية وبعضها قد يكون  
صغيراً وبعضها الآخر قد يكون كبيراً  
ولكن السؤال المهم هو: كيف نتعامل مع هذه التحديات؟  
هل نسمح لها بتحديد من نحن  
أم أننا نستخدمها كفرص للتطور والنمو؟  
من الواضح أن الشخص الذي يمر بتحديات نفسية قد يواجه  
مشاعر من الضعف أو العجز  
وقد يعتقد في بعض الأحيان أن هذه التحديات هي نهاية  
الطريق لكن في الواقع  
هذه التحديات هي جزء من الحياة  
ومن خلال مواجهتها  
يمكننا أن نكتسب القوة التي تحتاجها نفسنا للنمو والتطور  
إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها التعامل مع التحديات  
النفسية هي القبول نعم القبول  
إذا قبلنا أن الحياة مليئة بالألم والفرح في آنٍ واحد فإننا  
نستطيع أن نتقبل المشاعر السلبية عندما تظهر دون أن نسمح  
لها بتدميرنا  
القدرة على القبول تعني أننا لا نربط أنفسنا بالألم الذي نمر  
به بل نراه جزءاً من التجربة الإنسانية التي يجب أن نعيشها

## التحدي الداخلي وكيفية التغلب عليه

التحدي الداخلي هو أحد أصعب المعارك التي قد يخوضها الإنسان

فكل شخص منا يحمل بداخله صراعاته الداخلية التي لا تظهر للآخرين

هذه الصراعات قد تكون مرتبطة بـ القلق أو الخوف

أو الشعور بالذنب

لكن كيف يمكننا التغلب على هذه التحديات؟

هل هو مجرد أمر عابر نمر به

أم أنه جزء أساسي من طبيعتنا البشرية؟

نحن في كثير من الأحيان نكون في صراع مع أنفسنا بشكل لا يصدق.

هل سبق لك أن شعرت أن هناك جزءًا منك يدفعك للقيام

بشيء معين في حين أن جزءًا آخر منك يحاول إيقافك؟

هذا الصراع الداخلي يمكن أن يكون مؤلمًا جدًا ولكنه في

الوقت نفسه محفز للنمو

أعتقد أن هذه هي الطريقة التي تعمل بها النفس البشرية

إنها تتفاعل مع المواقف والتجارب بطريقة تخلق التوتر وهذا

التوتر في النهاية يصبح هو المحفز للتغيير والنمو



لنأخذ مثلاً التحدي الذي يواجهه الشخص عندما يتعين عليه اتخاذ قرار صعب في هذا الموقف يظهر الوعي الذاتي بأوضح صورة له الشخص هنا يحاول أن يوازن بين رغباته الداخلية والتوقعات الاجتماعية التي قد تكون لديه يتساءل ما إذا كان يجب أن يفعل ما يشعر به أم يفعل ما يجب عليه أن يفعله وفقاً للمعايير التي وضعها المجتمع أو المحيط. لكن هل هذا الصراع الداخلي يعكس حقيقة ما نريده؟ لا في الواقع هذا التحدي الداخلي ليس إلا وجهًا آخر من الوجود الإنساني نحن جميعًا نعيش بين رغباتنا العميقة والأمور التي فرضها علينا العالم الخارجي ولكن عندما نتوقف عن مقاومة هذه الصراعات ونتقبلها كجزء من رحلتنا النفسية نجد أننا أصبحنا أكثر قدرة على التكيف مع المواقف وتجاوزها.

في هذا السياق نجد أن فرويد كان يقول إننا "نعيش في حالة دائمة من الصراع بين ما نرغب فيه وما يتوقعه المجتمع منا"

هذا الصراع حسب فرويد هو الذي يقود الإنسان إلى المتاعب النفسية لكنه في الوقت نفسه يوفر له فرصة للتطور الشخصي إذن التحدي الداخلي لا يجب أن يُنظر إليه كتهديد بل كفرصة للتعلم.

## الحاجة إلى الانتماء وأثرها في النفس البشرية

من أحد الأمور التي تُشغل بال الإنسان في مسيرته النفسية هو الحاجة إلى الانتماء فنحن نعيش في مجتمع حيث يحدد الكثير من الأشياء من نحن بناءً على مكانتنا فيه

هل نحن جزء من شيء أكبر؟

هل نجد مكاناً لنا في العالم

أم أننا نشعر بالتهميش؟

هذه الأسئلة هي التي تدور في ذهن الإنسان سواء كان

يدركها أم لا

الانتماء هو احتياج نفسي أساسي

كل شخص منا يسعى إلى أن يكون جزءاً من مجموعة.

سواء كانت

أسرة

أصدقاء

أو حتى مجتمع معين

هذه الحاجة للانتماء تعد بمثابة أساس للهوية الشخصية

نحن نحدد أنفسنا بناءً على كيف نرى أنفسنا في علاقاتنا مع

الآخرين

ولكن ماذا يحدث عندما نشعر أننا محرومون من هذا

الانتماء؟

هذا يمكن أن يؤدي إلى شعور بالوحدة والعزلة النفسية

إحدى المشاكل التي يواجهها الإنسان في هذا الصدد هي أن الانتماء لا يأتي دائماً بسهولة قد يضطر الشخص إلى التنازل عن جزء من ذاته من أجل أن يُقبل في جماعة معينة أحياناً يشعر الإنسان بأنه مضطر للتوافق مع القيم الاجتماعية حتى وإن كانت تتعارض مع معتقداته الداخلية هذا التنازل عن الذات يمكن أن يؤثر بشكل سلبي على الرفاهية النفسية لكن ما الذي يحدث عندما يقرر الشخص أن ينتمي إلى نفسه فقط؟

هذا التوجه نحو الاستقلالية النفسية قد يكون مؤلماً في البداية لكنه في النهاية يمنح الشخص الحرية الحقيقية الانتماء إلى الذات يعنى أن الشخص يتقبل نفسه كما هو دون الحاجة إلى مطابقة معايير الآخرين هذه المرحلة من الوعي الشخصي تعتبر أحد الإنجازات النفسية العظيمة لأنها تمنح الإنسان القدرة على العيش في سلام مع نفسه

## الشك وتأثيره على نفسنا

الشك في أنفسنا هل هو شيء طبيعي؟  
وهل يجب أن نعتبره جزءًا من الحياة؟  
الكثير منا وحتى في أوقات عديدة قد يجد نفسه محاصرًا في  
دائرة من التساؤلات التي لا تنتهي: هل ما أفعله صحيح؟  
هل أنا على الطريق الصحيح؟  
هل أستحق كل ما أحققه؟

في لحظات كهذه يمكن للشك أن يتسلل إلى عقولنا بسهولة  
لكن ماذا لو أخبرتك أن الشك ليس عدوًا لنا؟  
نعم على العكس من ذلك يمكن أن يكون أداة قوية تكشف لنا  
عن جوانب مخفية في شخصياتنا  
لنكن صريحين الآن: الجميع يمر بتلك اللحظات التي نشعر  
فيها بعدم اليقين وكل واحد منا يواجه هذه اللحظات بطريقة  
مختلفة. بعض الناس يتركون الشك يتسلل إلى حياتهم ليمسك  
بتلابيبهم، يسيطر عليهم ويمنعهم من المضي قدمًا  
لكن هل هذا هو الحل؟ هل علينا أن نتوقف عن المضي قدمًا  
لمجرد أننا نشك في أنفسنا؟  
بالطبع لا يجب أن نتعامل مع الشك كما نتعامل مع أي شيء  
آخر في حياتنا

دعونا نتعلم كيف نواجهه ونحوّله إلى قوة تدفعنا للأمام

الشك ليس دائماً شيء سيء  
في الواقع يمكن أن يكون أحياناً هو المحرك الذي يدفعنا  
لتحسين أنفسنا  
عندما نشك في قدراتنا قد نشعر بالخوف أو التردد في البداية  
لكن إذا توقفنا عن المضي قدماً لمجرد أن هناك شكاً في  
داخلنا فلن نحقق أي شيء  
عندما تكون لديك فكرة جديدة أو هدف ترغب في تحقيقه من  
الطبيعي أن يكون لديك شكوك هل ستنجح؟  
هل لديك القدرة على تحقيق ما تصبو إليه؟  
لكن المشكلة تبدأ عندما يسمح الإنسان لهذا الشك أن يعطل  
تقدمه.  
إذا سيطر الشك على ذهنك سيتحول إلى عقبة حقيقية في  
طريقك.  
دعني أخبرك بشيء بسيط: لا يوجد شخص واحد في هذا  
العالم لم يشعر بالشك في نفسه حتى أولئك الذين نعتقد أنهم لا  
يخطئون. كلنا مررنا بتلك اللحظات كلنا شككنا في قراراتنا  
في قدرتنا على النجاح لكن الفرق بين من ينجح ومن لا  
ينجح هو ببساطة كيفية التعامل مع هذا الشك هل ندعه  
يوقفنا؟  
أم نستخدمه كأداة لنتقدم أكثر؟  
لنكن صادقين كلنا نمر بلحظات من الشك ولكن الأهم هو  
كيف نستجيب لها.

لكن لماذا نشعر بالشك في أنفسنا من الأساس؟  
هل هو شيء فطري فينا؟  
أم هو نتيجة للضغوط الاجتماعية التي نواجهها؟  
عندما نتحدث عن الشك،  
يجب أن نفكر في البيئة التي نعيش فيها  
نحن نعيش في مجتمع دائماً ما يقارننا بالآخرين  
نرى الآخرين يحققون نجاحات، وقد نجد أنفسنا نتساءل:  
"هل أنا أقل منهم؟"  
هل أنا مستحق لهذه الفرص؟"  
وهنا يبدأ الشك في التسلسل إلى عقولنا  
لكن الحقيقة البسيطة هي أن كل شخص منا له مسار مختلف  
في الحياة لا يجب أن نقارن أنفسنا بالآخرين. المقارنة تقود  
إلى الشك  
الأمر كله يتلخص في نقطة واحدة: يجب أن نؤمن بأننا  
قادرون على النجاح  
الشك لن يختفي تماماً لكننا يمكن أن نتعلم كيف نعيش معه  
وكيف نوجهه لصالحنا  
إذا نظرنا إلى الشك كحافز للنمو والتطور بدلاً من أن نراه  
كعدو لنا فإننا سنكتسب قوة جديدة نحن في النهاية نقرر كيف  
نعيش حياتنا وكيف نتعامل مع التحديات التي تواجهنا

إذاً ماذا نفعل إذا كان الشك يسيطر علينا؟  
أول شيء يجب أن نفهمه هو أن الشك ليس نهاية الطريق  
عندما نشك في أنفسنا ليس معنى ذلك أننا فاشلون  
الشك هو مجرد شعور مثل أي شعور آخر  
ما يهم هو كيف نختار أن نتصرف بناءً على هذا الشعور.  
هل نتوقف؟  
هل نستسلم؟  
أم أننا نستخدمه كحافز للتقدم؟  
هذه هي النقطة التي تحدد إذا كنا سننجح أو نفشل  
لنكن أكثر صراحة: كلنا نواجه شكوكا في أنفسنا لكن هذا لا  
يعني أن حياتنا ستكون مليئة بالفشل.  
الأمر ببساطة يعتمد على كيفية التعامل مع تلك الشكوك. لا  
يجب أن نسمح لها أن توقفنا  
عندما نثق في أنفسنا، نكون قادرين على تجاوز هذه  
اللحظات الصعبة وعلى الرغم من أن الشك قد يكون جزءاً  
طبيعياً من الحياة إلا أن التحدي الحقيقي يكمن في كيفية  
مواجهته والتعامل معه بطريقة بناءة

لكن هل الشك وحده هو ما يجعل الإنسان يعيش في دائرة لا نهائية من الأسئلة؟

أم أن هناك شيئاً آخر أعمق وأكثر تأثيراً؟  
الشك قد يكون فكرة نعم لكنه ليس دائماً نتيجة للتفكير الحر أو التأمل الفلسفي بل قد يكون أثراً متراسماً لشيء أقوى:  
الصددمات

نحن لا نشك دائماً لأننا نبحث عن الحقيقة  
بل أحياناً لأننا تعرضنا لخيبات لم نستوعبها بعد  
كم من شخص فقد ثقته في الحب لأنه تعرض للخيانة؟  
وكم من شخص فقد إيمانه بأي شيء جيد لأنه جرح في لحظة لم يكن مستعداً لها؟

الشك ليس دائماً ابن الفلسفة بل قد يكون ابن التجربة القاسية  
فحين تهتز قناعاتك ليس لأنك طرحت سؤالاً عقلياً بل لأن  
الحياة صفعتك بقوة فهنا لا يعود الشك مجرد تمرين فكري  
بل يتحول إلى ندبة داخلية يصعب علاجها وهكذا نجد أنفسنا  
لا نبحث عن إجابات بقدر ما نحاول أن نفهم: كيف وصلنا  
إلى هنا؟ ولماذا لم نعد نثق كما كنا من قبل؟  
والآن

دعونا نغوص في أعماق شيء آخر  
شيء لا يولد من الفكر وحده بل من الألم:



## الصدّامات

دعونا نتحدّث عن شيء لا يحبّ معظم الناس الحديث عنه:

## الصدّامات

كلّنا تعرّضنا لها بشكل أو بآخر وربما لا نريد حتى أن نعرّف بذلك لكن لماذا؟

لماذا نخاف من الاعتراف بأننا قد تأذينا؟

لماذا نحاول إخفاء آثار الألم خلف قناع من القوة؟  
الواقع بسيط جدًّا: المجتمع لا يمنحنا المساحة الكافية لنكون ضعفاء يقال لنا دائماً

"كن قويًّا" "تجاوز الأمر" "الحياة تستمر"

لكن أحدًا لا يخبرنا كيف نفعل ذلك بالضبط

لا أحد يخبرنا كيف نتعامل مع ذلك الثقل الذي نحمله في داخلنا

الصدّامات ليست مجرد لحظات مؤلمة نعيشها

بل هي علامات تترك أثرها في أعماقنا

أحيانًا دون أن نلاحظ قد تكون صدمة من شخص خذلنا من

موقف غير متوقع من فقدان شخص عزيز أو حتى من

تجربة تركتنا بداخلنا شعورًا بالعجز الشيء المثير للاهتمام

أن الصدّامات ليست مجرد "ذكريات سيئة" بل هي أحداث

تعيد تشكيل وعينا بطريقة غير مرئية

عندما نتعرض لصدمة لا يتوقف الأمر عند الشعور بالألم بل  
يمتد ليؤثر على طريقة تفكيرنا في كل شيء  
فجأة يصبح من الصعب علينا الوثوق في الناس تخشى أن  
يتكرر نفس السيناريو  
نخاف أن نكون ضعفاء مرة أخرى لكن المشكلة أن هذه  
الآلية الدفاعية التي نطورها أحياناً تتحول إلى سجن  
بدلاً من أن تحمينا تعزلنا عن الحياة.  
سيغموند فرويد كان يعتقد أن الصدمات النفسية خاصة تلك  
التي نمر بها في الطفولة تظل مخزنة في عقلنا اللاواعي  
وتؤثر على تصرفاتنا دون أن ندرك ذلك قد تجد نفسك  
تتجنب علاقات جديدة لأنك تعرضت للخيانة سابقاً قد تجد  
نفسك تخاف من الفشل لأنك مررت بتجربة مؤلمة في  
الماضي المشكلة أن عقولنا لا تفرق بين الخطر الحقيقي  
والوهمي ولذلك نحن نبني جدراناً تحمينا من شيء ربما لن  
يحدث مجددًا  
ولكن ماذا لو أخبرتك أن الصدمات ليست بالضرورة نهاية  
القصة؟

ماذا لو كانت فرصة لفهم أنفسنا بشكل أعمق؟  
الصدمات ليست مجرد أشياء "يجب أن ننساها"  
بل هي تجارب تحتاج إلى أن نمنحها حقها من الفهم  
لا يمكنك أن تتجاوز صدمة ما دون أن تعترف أولاً بوجودها  
المشكلة أن الكثير من الناس يظنون أن "التجاهل" هو الحل،

فيدفنون المهم في أعماقهم معتقدين أنهم بذلك يتخلصون منه  
لكن هذا أشبه بمحاولة إخفاء شرخ في الجدار عن طريق  
طلاء جديد قد يبدو كل شيء طبيعيًا من الخارج لكن الشرخ  
لا يزال موجودا يكبر يوماً بعد يوم.

الحل ليس في الإنكار بل في المواجهة عندما تدرك أن ما  
مررت به قد أثر عليك تبدأ بفهم سبب بعض تصرفاتك  
ولماذا تشعر أحياناً بمشاعر غامضة لا تستطيع تفسيرها  
أحياناً لا تكون المشكلة في الحدث ذاته بل في الطريقة التي  
تعاملنا بها معه

هناك أشخاص يخرجون من صدماتهم وهم أقوى

وهناك من ينهارون تحت وطأتها

والفرق بين الاثنين ليس في شدة الصدمة

بل في كيفية التعامل معها

هل تحاول أن تفهمها؟

هل تحاول أن تتعلم منها؟

أم أنك تحاول فقط الهروب؟

الصددمات يمكن أن تكون معلماً قاسياً لكنها تظل معلماً

من منا لم يمر بتجربة غيرته؟

من منا لم يشعر بأنه لم يعد نفس الشخص بعد شيء مؤلم

حدث له؟ المشكلة ليست في الصدمة ذاتها

بل في مدى وعينا بها

الأشخاص الذين يتعلمون من صدماتهم

يخرجون منها بفهم أعمق للحياة  
ولقوتهم الحقيقية

أما الذين يدفنون رؤوسهم في الرمال (وأعذر عن هذا لفظ)  
فهم فقط يؤجلون المواجهة إلى وقت لاحق  
الحقيقة هي أن الصدمات لا تختفي لكنها تتغير تتحول من  
جرح مفتوح إلى ندبة ومن ندبة إلى ندبة إلى ذكرى ومن ذكرى إلى  
درس ربما في البداية يكون الألم غير محتمل وربما نشعر  
أن لا شيء سيعود كما كان لكن الزمن لا يرحم أحدا لا يبقى  
شيء على حاله لا الألم ولا السعادة لذلك من الأفضل أن  
نحاول فهم صدماتنا بدلاً من محاربتها بلا جدوى.

لكن الصدمة وحدها ليست النهاية بل هي نقطة التحول التي  
تفرض علينا قرارات لم نكن لنفكر فيها من قبل عندما  
يتعرض الإنسان لصدمة فإنه يواجه خيارين: إما أن يهرب  
منها ويتجاهلها وإما أن يحاول أن يجد لها معنى وهنا كثيراً  
ما نلجأ إلى التضحية كطريقة للتعامل مع الألم وكأننا نقنع  
أنفسنا بأن العطاء قد يعوض الخسارة  
كم من شخص فقد شيئاً مهماً في حياته فقرر أن يعوض ذلك  
بالتضحية من أجل الآخرين؟

وكم من شخص عاش صدمة قاسية فأصبح يرى في  
التضحية وسيلة لتبرير وجوده؟

أحياناً تكون التضحية مجرد محاولة يائسة لنثبت لأنفسنا أننا  
مازلنا نملك السيطرة على شيء ما حتى لو كان ذلك الشيء  
هو قدرتنا على العطاء

لكن هل التضحية دائماً شيء جيد؟  
أم أنها قد تكون أحياناً مجرد طريقة أخرى لدفن آلامنا دون  
أن نواجهها؟

هنا يبدأ السؤال الحقيقي: متى تكون التضحية قيمة نبيلة؟  
ومتى تكون مجرد استسلام؟  
هذا ما سنعرفه في الصفحات القادمة

## التضحية

التضحية... كلمة نسمعها كثيرا لكن هل فكرنا يوماً في معناها الحقيقي؟ أكيد لا

هل التضحية فعل نابع من القوة أم من الضعف؟ ولماذا يبدو أن بعض الناس يضحون بكل شيء بينما البعض الآخر بالكاد يتخلى عن جزء بسيط من راحته؟ هناك من يعتقد أن التضحية هي أعلى درجات النبل وهناك من يراها مجرد غباء فهل نحن بحاجة فعلاً للتضحية؟

أم أن العالم يستغل هذه الفكرة ليدفعنا إلى التخلي عن أنفسنا دون مقابل؟

عندما كنا صغارا كانوا يخبروننا أن التضحية من أجل الآخرين تجعلنا "أشخاصاً جيدين" لكن لم يخبرنا أحد أن التضحية المستمرة قد تجعلنا أشخاصاً مرهقين محبطين

وربما حتى فارغين من الداخل المشكلة ليست في الفكرة ذاتها بل في كيفية تطبيقها هناك فرق بين التضحية التي تعطي معنى لحياتنا والتضحية التي تجعلنا نشعر وكأننا بلا قيمة

لنكن صريحين ليس كل تضحية تستحق أن تقدم هناك  
أشخاص يضحون بوقتهم بجهدهم بمشاعرهم وحتى بأحلامهم  
من أجل أشخاص لا يقدرّون ذلك وهنا تأتي المشكلة: متى  
تصبح التضحية مجرد استغلال؟  
ومتى تصبح وسيلة للتلاعب بنا؟  
كم من شخص تخلى عن سعادته ليسعد غيره  
ليكتشف لاحقاً أنه لم يكن أكثر من ورقة استُخدمت ثم أُقيت  
جانباً؟

وهنا أيضاً يمكننا الإستعانة بموقف فرويد الذي يرى أن  
بعض الناس يضحون ليس بدافع الحب أو الخير بل لأنهم  
يشعرون بالذنب أو لأنهم لا يريدون مواجهة خوفهم من  
خسارة الآخرين وهذا منطقي لأننا في كثير من الأحيان  
نضحى فقط كي لا نشعر أننا أنانيون حتى لو كان ذلك على  
حساب أنفسنا لكن السؤال الحقيقي هنا هو: متى يجب أن  
نقول "لا"؟

التضحية الحقيقية ليست أن تلغي نفسك من أجل الآخرين بل  
أن تجد التوازن بين ما تعطيه وما تبقى لنفسك  
هناك من يظن أن الحب يعني التضحية المطلقة  
لكنه ينسى أن الحب أيضاً يعني الاحترام المتبادل  
أن تضحى لأجل شخص تحبه لا يعني أن تصبح ظلاً باهتاً  
له ولا يعني أن تسمح له بأخذ كل شيء دون أن يعطيك شيئاً  
في المقابل.

المشكلة أننا تعلمنا أن التضحية دائماً شيء جيد لكن الحقيقة أن هناك نوعاً من التضحية سام ومدمر أن تضحي بوقتك لتحقيق حلمك؟

رائع أن تضحي براحتك لأجل شيء تعتقد أنه يستحق؟  
منطقي لكن أن تضحي بنفسك من أجل شخص لا يُقدّر قيمتك؟

هذا ليس نبلا هذا غباء نعم غبااااء

السؤال الذي يجب أن نطرحه هو: لمن نضحي؟ ولماذا؟  
التضحية ليست واجباً بل اختيار إن كنت تقدمها وأنت سعيد وأنت تعلم أن لها معنى فهي شيء ثمين لكن إن كنت تفعلها لأنك خائف من فقدان شخص أو لأنك تشعر بأنك مجبر على ذلك فعليك أن تعيد التفكير بالأمر

لا يمكن للإنسان أن يعطي كل ما لديه ثم يتوقع أن يبقى واقفاً حتى البطارية عندما تُستهلك بالكامل تحتاج إلى إعادة شحن فلماذا نظن أن بإمكاننا العطاء بلا حدود دون أن ننهار في النهاية؟ التضحية ليست دائماً طريقاً للبطولة أحياناً هي فقط طريق بطيء نحو الإنهاك

لذلك في المرة القادمة التي تفكر فيها بالتضحية اسأل نفسك: هل سأندم لاحقاً؟ هل سأشعر أنني استُغلت؟ أم أنني سأكون سعيداً لأنني فعلت ذلك؟ إن كانت الإجابة الثانية فافعلها أما إن كنت تشعر أنك تُجبر على ذلك، فتذكر أن لا شيء يستحق أن تخسر نفسك من أجله.



لكن ماذا بعد التضحية؟

هل يحصل الإنسان دائماً على ما يريده في النهاية؟  
أم أن التضحية في كثير من الأحيان تتركه فارغاً وكأن شيئاً  
ما انتزع منه؟

هناك لحظة غريبة تأتي بعد تقديم كل شيء لحظة ندرك فيها  
أن ما فعلناه لم يغير الواقع كثيراً  
وأن الآخرين ربما لم يلاحظوا حتى مقدار ما قدمناه من  
أجلهم هذه اللحظة التي نشعر فيها بأننا أعطينا أكثر مما يجب  
هي اللحظة التي يبدأ فيها الانعزال.

نحن لا نبتعد عن الناس لأننا نكرههم بل لأننا تعبنا من  
الانتظار من الأمل من التوقعات التي تتحطم مرة بعد مرة  
حين يدرك الإنسان أن وجوده أو غيابه لم يعد يشكل فرقاً  
حقيقياً يبدأ في التراجع خطوة خطوة ليس بدافع الكراهية بل  
بدافع الإنهاك وهكذا تبدأ العزلة لا كخيار واع بل كرد فعل  
طبيعي حين يصبح العالم مرهقاً أكثر مما يمكن احتمالته  
وهذه من أفضل المواضيع الذي أحب تحدث فيها لهذا  
سأحاول أن أقدم لكم نموذجاً عنها مبسط ومفهوم شامل  
للعزلة أرجو ان أنجح في ذلك لانني أنا الآن فيها.

## الإنعزال الإجتماعي

الإنعزال الاجتماعي... ربما يبدو وكأنه مجرد قرار شخصي أن يبتعد الإنسان عن الآخرين بإرادته لكنه في الحقيقة أكثر تعقيداً مما نتصور هل العزلة اختيار نلجأ إليه عندما نرغب في السلام؟

أم أنها شيء يفرضه علينا المجتمع عندما لا نتماشى مع معاييرهم؟

هل العزلة هروب أم استراحة؟

أم أنها نتيجة طبيعية لخسارات متراكمة جعلت الإنسان يقتنع أن البقاء وحيداً أكثر أماناً من التواجد وسط الآخرين؟ أحياناً لا ننعزل لأننا نريد ذلك بل لأننا لم نجد مكاناً يناسبنا في هذا العالم عندما لا نشعر بأن أحداً يفهمنا عندما تبدو العلاقات الاجتماعية مليئة بالتوقعات والضغط يبدأ خيار العزلة في الظهور كحل منطقي ولكن هل العزلة تحمينا فعلاً؟ أم أنها مجرد وهم آخر نتمسك به لنبرر عدم قدرتنا على التكيف مع الآخرين؟

ومن وجهة نظري و خبرتي في هذا أعتقد أن العزلة يمكن أن تكون وسيلة لحماية الذات من الألم لكنه أيضاً أن الإنسان كائن اجتماعي بطبيعته وأن العزلة الطويلة قد تكون مؤشراً على مشاكل نفسية أعمق لكن لنكن صرحاء!

أليس المجتمع نفسه هو من يدفعنا إلى العزلة أحياناً؟  
بصراحا نعم

عندما نجد أنفسنا وسط أشخاص لا يفهموننا أو حين نشعر  
أننا مضطرون لارتداء أقنعة مزيفة لكي نكون مقبولين هل  
يكون من الخطأ أن نختار العزلة بدلاً من التمثيل؟  
نحن نعيش في زمن أصبح فيه التواصل أسهل من أي وقت  
مضى ومع ذلك لم يكن الناس يوماً أكثر وحدة المفارقة  
العجيبة أن التكنولوجيا التي ربطتنا بالعالم جعلتنا نشعر بأننا  
بعيدون عنه أكثر من أي وقت مضى أصبحت المحادثات  
سطحية والصدقات مؤقتة والعلاقات خاضعة لمنطق  
الاستهلاك السريع فلماذا نلوم الشخص الذي يختار الابتعاد  
عندما لا يجد في هذا العالم ما يجعله يرغب في البقاء؟  
لكن المشكلة ليست فقط في المجتمع بل في أنفسنا أيضاً  
أحياناً نعتقد أن العزلة ستحل كل مشاكلنا لكنها في الواقع قد  
تزيدها تعقيداً العزلة قد تمنحنا راحة مؤقتة لكنها قد تتحول  
إلى سجن نصنعه بأنفسنا دون أن ندرك هناك فرق بين أن  
تعتزل لأنك بحاجة إلى وقت مع نفسك، وبين أن تعتزل لأنك  
فقدت الأمل في الآخرين.

كم مرة قلنا لأنفسنا: "أنا أفضل لو حدي"  
فقط لأننا خفنا من تجربة الخذلان مجدداً؟  
كم مرة اخترنا العزلة ليس لأننا نريدها بل لأننا فقدنا الثقة  
في البشر؟

المشكلة أن العزلة قد تمنحنا السلام لكنها تسلب منا شيئاً  
آخر: التجربة فكيف ستعرف أن العالم ليس كما تظنه إذا  
كنت قد أغلقت الباب في وجهه؟  
وهنا يأتي السؤال: متى تكون العزلة صحية؟  
ومتى تكون مجرد هروب من الواقع؟  
العزلة التي تمنحك فرصة للتفكير لإعادة ترتيب حياتك لصنع  
شيء جديد هي عزلة إيجابية أما العزلة التي تجعلك تغرق  
في أفكارك السلبية التي تجعلك تبتعد عن كل شيء وتفقد  
القدرة على التواصل فهي عزلة مدمرة  
إذا كنت تعتزل لأنك بحاجة إلى راحة فهذا طبيعي يا صديقي  
لكن إذا كنت تعتزل لأنك خائف لأنك لم تعد تؤمن بأي شيء  
لأنك لا تريد أن تحاول مجدداً فربما حان الوقت لتسأل  
نفسك: هل العزلة هي الحل أم أنها مجرد طريقة لتأجيل  
المواجهة؟ في النهاية العالم لن يتغير الناس لن يصبحوا فجأة  
مثاليين لكن ربما التغيير الذي نبحث عنه يجب أن يبدأ من  
داخلنا وليس من الهروب إلى العزلة

## الاكتئاب: عندما تصبح العزلة سجنًا

العزلة لا تنتهي دائمًا عند حدود الحاجة إلى الراحة أحيانًا تتحول إلى شيء أعمق أكثر ظلمة أكثر صمتًا هناك فرق بين أن تعتزل العالم لأنك تريد أن تفكر وبين أن تعتزل لأنك لم تعد تجد سببًا للخروج إليه العزلة في بدايتها تبدو كحماية كخيار شخصي لكنها قد تتحول تدريجيًا إلى سجن يصعب الهروب منه وهنا يبدأ شيء أقوى وهو "الاكتئاب"

## لكن في الأول ما هو الاكتئاب؟

هل هو مجرد حزن؟

أم أنه شيء أكبر من ذلك بكثير؟

كثيرون يخلطون بين الحزن والاكتئاب يظنون أن الإنسان

المكتئب شخص حزين طوال الوقت لكنه ليس كذلك

الحزن شعور طبيعي يأتي ويرحل أما الاكتئاب فهو شيء

أكثر عمقًا يشبه ظلاً يرافك أينما ذهبت شعور بالخواء بعدم

الجدوى بأنك مجرد شخص زائد عن الحاجة في هذا العالم.

## كيف يبدأ الاكتئاب؟

أحياناً يبدأ بصمت دون أن ننتبه إليه يكون مجرد إحساس بالخمول بانعدام الرغبة بالتعب الدائم لكننا لا نعطيه أهمية نظن أنه مجرد إرهاق عابر ثم ببطء يبدأ كل شيء يفقد معناه الأشياء التي كنا نستمتع بها تصبح مملة المحادثات تصبح بلا طعم الأيام تمر دون أن نلاحظها وكأننا دخلنا في دائرة لا نهائية من التكرار القاتل لا نعود نشعر بالحياة لا بالحزن العميق ولا حتى بالفرح فقط فراغ كأن شيئاً داخلنا قد انطفأ العالم لم يعد مثيراً للاهتمام والناس لم يعودوا مهمين ونحن أنفسنا لم نعد نهتم حتى بوجودنا.

## لكن لماذا نصاب بالاكتئاب؟

هل لأن الحياة قاسية؟

أم لأننا لم نعد نجد شيئاً نتمسك به؟

البعض يقول إن الاكتئاب ناتج عن الصدمات عن الخيبات المتكررة عن العزلة التي أصبحت عادة بدلاً من أن تكون استراحة مؤقتة البعض الآخر يراه مجرد خلل كيميائي في الدماغ كما يقول علم النفس الحديث حيث تنخفض نسبة السيروتونين والدوبامين فيفقد الإنسان قدرته على الشعور بالسعادة لكن هل يكفي أن نلقي باللوم على الكيمياء؟  
ألا يوجد سبب أعمق يجعلنا نصل إلى هذه المرحلة؟

الاكتئاب ليس مجرد مرض نفسي إنه فقدان لمعنى الحياة  
عندما يكون لديك هدف حتى لو كان بسيطاً  
فأنت تجد سبباً للاستيقاظ كل صباح لكن ماذا لو لم يكن هناك  
شيء تنتظره؟

ماذا لو لم تكن هناك أي حوافز تجعلك تستمر؟  
عندها يصبح كل شيء بلا جدوى نحن لا نحزن لأننا نريد  
ذلك بل لأننا لم نعد نرى مخرجاً.

## المجتمع والاكتئاب

المشكلة أن المجتمع لا يفهم الاكتئاب  
عندما تقول لأحدهم إنك تشعر بأن الحياة فقدت معناها سيقول  
لك ببساطة:

"فقط كن إيجابياً"

لن أكذب عليكم يجي أن تعرفوا ماذا كرهى لمثل هذا  
الأشخاص.

وكان الاكتئاب مجرد فكرة يمكن التخلص منها بقرار بسيط  
سيخبرونك أن هناك أشخاصاً يعانون أكثر منك وكان معرفة  
أن هناك من يتألم أكثر منك يجب أن تجعلك سعيداً!  
لكن الحقيقة أن الاكتئاب لا علاقة له بظروف الحياة فقط بل  
بطريقة إدراكنا لها هناك من يعاني الفقر والحروب لكنه لا  
يزال يجد معنى لحياته وهناك من يمتلك كل شيء ورغم ذلك  
يشعر بالخواء

## الاكتئاب والوعي

ربما الاكتئاب ليس مجرد مرض بل نتيجة طبيعية لكثرة التفكير هناك أشخاص لا يصابون بالاكتئاب أبداً ليس لأن حياتهم مثالية بل لأنهم لا يفكرون كثيراً أما الذين يسألون الأسئلة العميقة (مثلي ههه) الذين يحللون كل شيء الذين يبحثون عن معنى في عالم يبدو عشوائياً وغير منطقي فهم الأكثر عرضة له لأنهم يدركون أن كثيراً مما كنا نؤمن به ليس كما ظننا وأن الحياة لا تسير دائماً وفق العدالة التي كنا نتوقعها



## كيف يغير الاكتئاب طريقة رؤيتنا للعالم؟

قبل الاكتئاب كنا نرى العالم مكانًا مليئًا بالفرص بالأحلام بالأشياء الجميلة التي تنتظرنا بعده يصبح العالم ضبابيا التفاصيل الصغيرة التي كانت تسعدنا تصبح بلا قيمة الأشياء التي كانت تهمننا تبدو سخيفة حتى الناس نبدا بروئيتهم بطريقة مختلفة نكتشف أنهم ليسوا كما كنا نعتقد ونشعر أنهم بعيدون جدًا عنا حتى لو كانوا حولنا وسؤالنا هنا لماذا يصعب التخلص من الاكتئاب؟ بكل بساطة لأن العقل يتعود عليه يصبح حالة افتراضية يصبح مثل النظارات السوداء التي لا تستطيع نزعها تحاول أن تكون سعيدا لكن هناك شيء داخلك يرفض ذلك يخبرك أن لا شيء يستحق أن لا شيء سيتغير أن أي سعادة تشعر بها الآن ليست إلا لحظة مؤقتة قبل أن تعود مجددًا إلى الفراغ. وهكذا تجد نفسك عالقًا في دائرة مغلقة تريد الخروج منها لكنك لا تعرف كيف. لكن هل يمكن التخلص منه؟ البعض يقول إن الحل في الأدوية في العلاج النفسي في التحدث مع الآخرين لكن الحقيقة أن الحل يبدأ من الداخل من البحث عن معنى جديد عن شيء يجعلك تريد الاستمرار ليس بالضرورة أن يكون شيئًا عظيمًا ربما مجرد عادة جديدة، كتاب هواية مكان جديد فكرة لم تجربها من قبل ربما الحل ليس في الهروب من الاكتئاب بل في مواجهته في إدراك أنه ليس جزءًا منك بل حالة مؤقتة وأنه مثل كل شيء في الحياة... سينتهي يومًا ما

لكن العزلة ليست دائماً هروباً نحو الوحدة  
أحياناً تكون مجرد انتقال من عزلة إلى أخرى.  
العض يعزل نفسه عن العالم الحقيقي  
لكنه يغرق في عالم آخر أكثر خطورة:  
عالم الإدمان  
قد يكون الإدمان على الهاتف  
على الإنترنت  
على ألعاب الفيديو  
على المخدرات  
أو حتى على الوحدة نفسها  
العزلة لا تعني دائماً أن الإنسان وحده  
بل قد يكون محاطاً بملايين الأشخاص لكنه لا يرى سوى  
شاشته لا يسمع سوى صدى أفكاره  
لا يتفاعل إلا مع عالم افتراضي يمنحه إحساساً زائفاً بالوجود  
وهنا تصبح العزلة وقوداً للإدمان  
لكن ما هو الإدمان حقاً؟  
هل هو مجرد عادة سيئة أم أنه حاجة نفسية أعمق؟

الإدمان ليس مجرد تعلق بشيء ما، بل هو فقدان القدرة على العيش بدونه. عندما نقول "إدمان"، يفكر الكثيرون فوراً في المخدرات أو الكحول، لكن الحقيقة أن الإدمان أوسع بكثير. يمكن أن يكون إدماناً على الهاتف، على الإنترنت، على الطعام، على شخص معين، على فكرة معينة. الإدمان هو أن تصبح عاجزاً عن التخلي عن شيء حتى لو كنت تعرف أنه يؤذيك.

لكن لماذا ندمن؟ هل لأننا ضعفاء؟ أم لأن هناك شيئاً في داخلنا يبحث عن الهروب؟  
كيف يبدأ الإدمان؟

في البداية، يكون الأمر بسيطاً. تجربة صغيرة، مجرد فضول، شيء لا يبدو خطراً أبداً. شخص يدخن سيجارته الأولى لأنه يريد أن يجرب، شخص يشرب الكحول لأول مرة فقط من باب الترفيه، شخص يقضي ساعات على الهاتف لأنه يشعر بالملل. ثم ببطء، يتحول الأمر إلى عادة. لا ننتبه إلى ذلك في البداية، لكننا نبدأ في الاعتماد عليه شيئاً فشيئاً، حتى يصبح جزءاً لا يتجزأ من يومنا، ثم من حياتنا، ثم من شخصيتنا نفسها.

## الإدمان

الإدمان لا يأتي فجأة بل يسكنك إليك دون أن تلاحظ كأنك تدخل في نفق طويل لكنك لا تدرك كم هو مظلم إلا عندما تصل إلى منتصفه ولكن لماذا ندمن؟ الإدمان ليس

مجرد عادة سيئة بل هو حاجة نفسية معظم المدمنين لا  
يدمنون لأنهم يحبون الشيء الذي يدمنون عليه بل لأنهم لا  
يستطيعون العيش بدونه المخدرات التدخين لألعاب  
الإنترنت...

كلها مجرد وسائل للهروب الهروب من الواقع من القلق من  
الألم من الوحدة من الملل من الفراغ عندما لا نجد شيئاً  
يمنحنا السعادة نبحث عن شيء يجعلنا ننسى أننا لسنا سعداء.  
وهنا يبدأ الإدمان.

**لكن هل كل إدمان سيء؟**

نظرياً لا هناك من يدمن القراءة

من يدمن العمل

من يدمن الرياضة

اكن الفارق أن هذه الأشياء لا تدمر الإنسان

بل تطوره الإدمان الخطير هو الذي يسلب منك حياتك بدل

أن يمنحك إياها يجعلك عبداً له يسرق وقتك مالك صحتك

وحتى قدرتك على التفكير بحرية

**كيف يتحكم الإدمان في الدماغ؟**

عندما ندمن شيئاً، فإن الدماغ يتغير هناك مواد كيميائية مثل

الدوبامين ترتفع كلما حصلنا على الشيء الذي ندمن عليه

كل مرة تدخن كل مرة تلعب كل مرة تشاهد شيئاً يعجبك

يشعر دماغك بالمتعة فيطلب المزيد وهكذا يتحول الإدمان

إلى دائرة لا تنتهي في البداية تحتاج إلى القليل منه لكن مع

الوقت تحتاج إلى المزيد حتى تحصل على نفس الشعور  
وهنا، يصبح الإدمان أخطر لأنك تصبح مستعدًا لفعل أي  
شيء للحصول على الجرعة التي اعتدت عليها  
الإدمان والمجتمع.

المجتمع لا يساعدنا في التخلص من الإدمان  
بل أحيانًا يدفعنا إليه كل شيء حولنا مصمم ليجعلنا ندمن:  
وسائل التواصل الاجتماعي مصممة لتجعلنا نبقى عليها  
لساعات الإعلانات تلعب على عواطفنا الشركات الكبرى  
تعرف كيف تتحكم في رغباتنا نحن محاصرون في عالم  
يدفعنا إلى الاستهلاك المستمر إلى البحث عن المتعة السريعة  
إلى الهروب من الواقع بدل مواجهته  
هل يمكن التخلص من الإدمان؟

نعم يمكن لكن الأمر ليس سهلاً بهذه البساطة  
التخلص من الإدمان لا يعني فقط التوقف عن الشيء الذي  
ندمن عليه بل يعني فهم لماذا أدمنا من الأساس  
لا يكفي أن تتوقف عن التدخين أو أن تحذف الهاتف بل  
يجب أن تجد بديلاً شيئاً آخر يمنحك الشعور بالمتعة لكن دون  
أن يسيطر عليك.

## من الإدمان إلى البحث عن الأمان العاطفي: نقطة التحول نحو الأسرة

إذا أردنا أن نبدأ من حيث انتهينا نعود إلى الإدمان تلك الحالة التي يحاول فيها الفرد الهروب من واقعه المؤلم والمثقل بالشكوك والآلام النفسية وكان الإدمان هو محاولة لإخفاء عجزنا عن التعامل مع مشاعرنا وحل مشاكلنا الداخلية عن طريق الهروب إلى مادة أو سلوك يغلق أبواب الوعي ويغطي الجروح النفسية لكن كما هو الحال مع جميع الطرق الهاربة فإنها لا تجلب إلا مزيداً من الألم في نهاية المطاف إن الطريق الذي يأخذنا بعيداً عن الإدمان ليس طريقاً مفروشاً بالورود بل هو طريق شاق إنه طريق يتطلب منا مواجهة الحقيقة والتصالح مع أنفسنا والبحث عن أشياء أعمق من الهروب وفي هذا السياق من المهم أن نفهم أن الإدمان ليس مجرد سلوك فردي بل هو في كثير من الأحيان انعكاس للمشاكل الأسرية والمشاعر غير المحسوسة التي تراكمت بمرور الوقت قد يكون الإدمان هو النتيجة غير المباشرة لحياة مليئة بالتوتر والنقص العاطفي أو نقص الحب هنا يأتي دور الأسرة في تشكيل نفسية الفرد فغالباً ما تكون العلاقة بين الإدمان والمشاكل الأسرية علاقة معقدة حيث يعمل الشخص المدمن كحلقة مفقودة في دائرة من المعاناة المستمرة.

ومع مرور الوقت يصبح هذا الشخص العالق في دائرة الإدمان بحاجة إلى ملاذ آمن إلى مكان يشعر فيه بالراحة بالأمان والمودة التي قد يكون فقدها في أسرته ولكن هل الأسلوب الذي يتبعونه في التعامل مع هذا الشخص يساعده على التعافي؟ هل يقدمون الدعم الذي يحتاجه حقًا؟ أم أن كل فرد في الأسرة يحمل جراحه الخاصة التي تتداخل مع جراح الآخر مما يفاقم الأزمة بدلاً من أن يحلها؟ الأمر لا يتوقف عند حد الإدمان فقط بل يمتد إلى العديد من المشاكل الأسرية الأخرى إن الغرق في الإدمان يعزل الفرد عن واقعه وعادةً ما يُشعره أنه خارج دائرة الاهتمام أو في بعض الحالات يُشعره بأن لا أحد في الأسرة يهتم بما يجري معه هنا يدخل الشك مرة أخرى شك في الحب في الرعاية وفي العلاقة الأسرية ككل يظن الفرد المدمن أن كل شيء أصبح ملوثاً وأنه ليس هناك من يستطيع فهمه أو مساعدته على الخروج من هذا العالم المظلم الذي أوقع نفسه فيه ولكن في بعض الأحيان تبدأ الأسرة في محاولة فهم الوضع ومحاولة تقديم الدعم قد تكون البداية محيرة أو محبطة أو حتى مؤلمة لكنها تبقى خطوة أولى نحو الخروج من هذا الطريق المسدود وفي هذه اللحظات يبدأ الشخص المدمن في البحث عن الأمان العاطفي في بيئته المقربة حتى ولو كان ذلك شيئاً لا يستطيع التعبير عنه مباشرة ربما هو فقط بحاجة

إلى أن يشعر بأن هناك من يقف بجانبه حتى لو كانت  
محاولاتهم لتقديم الدعم غير مثالية  
إن اللحظة التي يبدأ فيها المدمن في مواجهة عواقب إدمانه  
هي نفسها اللحظة التي يبدأ فيها في إلقاء نظرة على علاقاته  
الأسرية والبحث عن مصدر آخر للأمان ويبدأ في إدراك أن  
المشاكل التي يعاني منها ليست فقط نتيجة لإدمانه بل هي  
نتاج للأجواء الأسرية المليئة بالتوتر والصراعات التي مر  
بها على مدار حياته قد تكون الأسرة هي المكان الذي نشأ  
فيه المدمن حيث عانى من قلة الرعاية العاطفية أو من  
الخلاقات المستمرة بين الأبوين وقد يكون قد نشأ في بيئة  
مليئة بالعنف أو التوتر إن هذه العوامل تشكل الأساس الذي  
يتم بناء الاضطرابات النفسية عليه مما يزيد من احتمالية  
الإدمان كوسيلة للهروب.

وهنا يبدأ التأثير المتبادل: فالمشاكل الأسرية تؤدي إلى معاناة  
نفسية وهذه المعاناة النفسية قد تُسهم في الإدمان من جانب  
آخر الإدمان يؤدي إلى تدمير العلاقات الأسرية وزيادة  
الضغط على أفراد الأسرة وبالتالي تبدأ حلقة مفرغة من  
المعاناة المشتركة التي يصعب كسرها وكأن كل فرد في  
الأسرة يحمل عبأ من معاناة الآخر ويعيش في حالة من  
التوتر والخوف المستمر.



لكن في لحظة ما يبدأ الجميع في الأسرة في إدراك الحقيقة:  
أن الحل ليس في إخفاء المشاكل بل في التعامل معها بشكل  
مباشر وصادق يبدأ المدمن في الاعتراف بحقيقة معاناته  
وتبدأ الأسرة في تقبل الواقع وتقديم الدعم اللازم قد تكون هذه  
اللحظة مفصلية في مسيرة العلاج حيث يبدأ الجميع في  
العمل معًا لإيجاد حل للمشاكل التي كانت تُهمل سابقًا إن  
الدعم العاطفي في هذه المرحلة ليس مجرد مساعدة مباشرة  
في التغلب على الإدمان بل هو أيضًا دعوة للعودة إلى  
علاقات صحية ونقية وإعادة بناء الثقة بين أفراد الأسرة.

## الأسرة والمشاكل داخلها: تأثيرها العميق على النفس البشرية

الأسرة هي أول بيئة نتعرف فيها على مفهوم العلاقات الإنسانية هي المدرسة الأولى التي نتعلم فيها كيف نتواصل كيف نتفاعل كيف نحب وكيف نتألم لكن للأسف ليست كل الأسر بيئة مثالية تساهم في بناء شخصية صحية ومتوازنة المشاكل داخل الأسرة سواء كانت متمثلة في خلافات بين الأبوين أو مشاعر الإهمال أو الخوف أو العنف كلها أمور تؤثر بشكل عميق على نفسية الأفراد داخلها وخاصة الأطفال.

## كيف تبدأ المشاكل في التأثير؟

في البداية قد لا يدرك الأطفال أن ما يحدث في المنزل يؤثر عليهم. لكن مع مرور الوقت تصبح تلك المشاكل جزءًا من وعيهم، وتبدأ في تشكيل تصوراتهم عن الحياة والناس إذا كانت العلاقة بين الأبوين مليئة بالتوتر والمشاكل يبدأ الطفل في رؤية العلاقة الإنسانية بشكل مشوه قد يتعلم الطفل أن الحب يعني الصراع المستمر أو أن الهدوء لا يعني السلام بل ربما الكبت

ومع مرور الوقت يشعر الطفل نفسه أنه عاجز عن تغيير الواقع من حوله ما قد يؤدي إلى تراكم مشاعر القلق والخوف تتغير نظرتهم للعالم الخارجي ويبدأون في رؤية الحياة من خلال عدسة من الشكوك والقلق المستمر عندما تصبح الأسرة ساحة من المعارك الدائمة يصبح من الصعب على الطفل أن يثق في الآخرين أو أن ينشئ علاقات صحية عندما يكبر

## تأثير العنف داخل الأسرة

أحد أخطر أنواع المشاكل داخل الأسرة هو العنف بكل أشكاله قد يكون العنف لفظيًا، جسديًا أو حتى عاطفيًا أي شكل من أشكال العنف داخل الأسرة له تأثير طويل المدى على الفرد العنف الجسدي يمكن أن يترك آثارًا بدنية واضحة، لكن العنف العاطفي واللفظي قد يكون أكثر ضررًا لأنه لا يُرى ولا يُشعر به إلا من قبل الضحية ومع الوقت يمكن أن يبدأ الشخص في تصديق أنه لا يستحق الحب أو الاحترام هذه التجارب العاطفية المكبوتة تتراكم في داخله وتؤثر في ثقته بنفسه وفي تفاعله مع المجتمع.

## الإهمال في الأسرة

أما الإهمال في الأسر فهو مشكلة أخرى قد تكون بنفس القدر من سوء الإهمال لا يعني فقط عدم تقديم الطعام أو الرعاية المادية بل يمكن أن يكون أيضاً عدم تقديم الاهتمام العاطفي أو عدم وجود دعم معنوي أو نفسي يمكن أن يشعر الطفل بالإهمال حتى في وجود والديه في نفس المنزل إذا كان الوالدان مشغولين في مشاكلهم الشخصية أو غير قادرين على توفير البيئة العاطفية الآمنة التي يحتاجها الطفل الطفل الذي يعاني من الإهمال العاطفي يصبح غالباً شخصاً يميل إلى الانغلاق على نفسه، وقد يظهر ذلك في صورة عزلة اجتماعية أو صعوبات في بناء علاقات صحية. كما يعاني من مشاعر نقص دائم، يشعر أن هناك فجوة في داخله لا يستطيع ملأها ولا يدرك أنه يحتاج إلى الحب والاهتمام لتجاوز تلك الفجوة

## تأثير الانفصال بين الوالدين

من بين أكبر الصدمات التي قد يتعرض لها الطفل هي تجربة انفصال والديه الطلاق ليس مجرد إنهاء لعلاقة بين شخصين بل هو زلزال نفسي يؤثر على كل فرد في الأسرة وخاصة الأطفال يشعر الطفل وكأن عالمه قد انهار يتخبط في محيط من التساؤلات: هل السبب في هذا الانفصال كان هو؟ هل كان بإمكانه فعل شيء لوقفه؟ يشعر بالكثير من مشاعر الخوف والقلق والذنب ويجد نفسه في حالة من الارتباك العاطفي

الضغط النفسي في الأسرة المشاكل المالية داخل الأسرة أو ضغوط الحياة اليومية يمكن أن تزيد من حدة التوتر في المنزل مما يخلق بيئة غير مستقرة تؤثر على الأطفال الضغط النفسي الذي يعاني منه الأبوين يمكن أن ينعكس بشكل مباشر على نفسية الأبناء إذا كان الأب أو الأم يعاني من القلق المستمر بسبب العمل أو الأوضاع المالية فإنه قد يصبح أكثر عصبية أقل صبراً وأكثر ميلاً للصراخ أو الانفعال.

الطفل في هذه الحالة يشعر بضغط الحياة على والديه وقد يبدأ في التفكير أن الحياة كلها عبارة عن سلسلة من المشاكل التي لا تنتهي هذا يشكل لديه تصورًا سلبيًا عن الحياة ويجعله يتوقع الأسوأ دائمًا.

التأثيرات طويلة الأمد على الشخصية  
المشاكل الأسرية لا تؤثر فقط على شخصية الفرد في فترة  
الطفولة بل يمكن أن تستمر في التأثير عليه حتى مرحلة  
البلوغ. الشخص الذي نشأ في بيئة مليئة بالصراعات أو في  
أسرة لا توفر له الأمن العاطفي قد يواجه صعوبة في بناء  
علاقات صحية في المستقبل يكون أكثر عرضة للقلق  
الاكتئاب أو مشاعر الذنب  
كما أن هذه التجارب يمكن أن تؤدي إلى ظهور مشاكل نفسية  
مثل اضطرابات التعلق اضطرابات الشخصية أو حتى  
الانسحاب الاجتماعي كثير من الأشخاص الذين نشأوا في  
أسر مليئة بالصراعات يتخذون من العزلة ملاذًا لهم فهم  
يفضلون البقاء بعيدًا عن الأذى المحتمل بدل مواجهة  
مشاعرهم أو التعامل مع الآخرين.  
التعامل مع هذه التأثيرات إن فهم تأثير الأسرة والمشاكل  
داخلها على النفس البشرية هو الخطوة الأولى نحو العلاج  
أولاً يجب على الشخص أن يعترف بتلك التأثيرات وأن  
يسمح لنفسه بمواجهة الألم الناتج عن التجارب العائلية  
المؤلمة وفيما بعد يكون من المهم البحث عن بيئة صحية  
توفر الأمان العاطفي حيث يمكن للشخص أن يخلق روابط  
جديدة يتعلم الثقة في نفسه وفي الآخرين ويبدأ في شفاء  
الجروح النفسية التي تركتها المشاكل الأسرية

## لا تخافو.... أنا هنا معكم

أحياناً ونحن نتحدث عن هذه المواضيع العميقة التي تمس القلب والعقل نشعر وكأننا في معركة لا تنتهي حرب لا نعرف كيف بدأها ولا كيف سننتهي منها نغرق في الظلام نبحث عن مخرج ولكن .... المخرج يبدو بعيداً غامضاً

هل من الممكن أن أكون الشخص الذي يسرد لكم هذه التجارب بينما أنا نفسي غارق في نفس المعاناة؟ هل هذا يبدو غريباً؟

ربما ولكن هذا هو الواقع لست مجرد كاتب يروي لكم حكايات غيره

أنا أيضاً زكرياء الذي يواجه نفس التحديات التي قد تعاني منها الآن نعم

أنا هنا معكم ولكن لا تعتقدوا أنني بعيد عنكم أو بعيد عن هذا العالم المظلم الذي نحاول جميعاً الهروب منه

إن الحديث عن الاكتئاب الإدمان المشاكل الأسرية والشعور بالعزلة ليس أمراً غريباً بالنسبة لي فهي ليست مجرد أفكار نظرية أو كلمات يتم ربطها ببعضها البعض بل هي حروب دائمة أقاتل فيها يوماً بعد يوم أنا لا أكتب هذا لكي أخبركم عن معاناتي بل لكي أظهر لكم أننا جميعاً نمر بنفس الطريق



وأنه لا عيب في أن نكون ضعفاء في بعض الأحيان  
لا عيب في أن نتساءل عن سبب وجودنا ولا عيب في أن  
نتخبط أحياناً في الظلام بحثاً عن النور.  
لطالما تساءلت وأنا أجلس في أماكن مظلمة لماذا أشعر  
هكذا؟ لماذا ترافقني هذه الأفكار الكئيبة؟  
لماذا كلما حاولت أن أخرج من هذا الوحل أعود إليه مجدداً؟  
الحياة كما تعرفون ليست سهلة وأعتقد أنني أدركت شيئاً  
مؤلماً ليس الجميع قادرًا على النجاة بسهولة بل البعض منا  
يسقط، والبعض الآخر يظل في مكانه لفترة أطول يحمل  
جروحه في صمت.

أعلم أن الكثيرين منا يشعرون بهذا الشعور الثقيل ذلك  
الشعور الذي يكاد يجعلنا نغرق في أحزاننا الخاصة إذا كان  
منكم من يشعر بأن الحياة لا تعطيه ما يستحقه، أو يشعر  
وكأنهم في سباق ضد الرياح فاعلموا أنني أيضاً هنا في نفس  
السباق ربما بشكل مختلف ولكن الألم هو نفسه تضاف  
المشاكل الأسرية إلى هذا العبء الثقيل يقال أن الأسرة هي  
الحصن ولكن ماذا لو كانت هذه الأسرة هي مصدر الألم؟  
ماذا لو كانت تلك الجدران التي يجب أن تحمينا هي نفسها  
التي تعزلنا عن الحياة؟

في كل مرة أعود فيها إلى المنزل أشعر وكأنني أعود إلى  
سجن لا أستطيع الهروب منه إلى المكان الذي أعرف أنه  
يحتوي على حب ولكنه أيضاً يحتوي على خيبات ومشاكل لا

تنتهي نحن نتحدث دائماً عن الأسرة كما لو أنها الحل لكن ماذا يحدث عندما تكون الأسرة هي السبب؟ أليس هذا ما يجعلنا نشعر بالتيه؟ ماذا نفعل عندما نحب أشخاصاً لا يستطيعون تقديم الحب لنا بالطريقة التي نحتاجها؟ عندما ننتظر منهم الدعم ويأخذون منا المزيد من الضغط؟ عندما أقول لكم أنني لا أستطيع الهروب من هذا فإنني أعني ذلك بكل كلمة لا يوجد مكان نذهب إليه في هذا العالم حتى اللحظات التي أظن فيها أنني أستطيع الابتعاد فإنها تلاحقني ولكن هناك شيء آخر يتسلل إلى عقلي شيء يجعلني لا أستطيع الاستسلام ربما هو الخوف ربما هو الخوف من أنني إذا توقفت الآن فإنني لن أستطيع النهوض مرة أخرى. لكن هنا يكمن السر في حين أنني غارق في هذا الركاب من الأحزان، فإنني لا أزال أكتب أكتب من أجل نفسي أولاً وأكتب من أجل كل من يعاني هذا ليس مجرد سرد لما مررت به بل هو دعوة للجميع ليتوقفوا عن الخوف من المعركة الداخلية أكتب لأنني أعلم أن هذه الكلمات قد تساعد أحدًا ما على الشعور أقل وحدة أكتب لأنني أعلم أن هناك من يشعرون بما أشعر به فهل هناك فائدة من التوقف عن الكتابة؟ هل هناك فائدة من الاستسلام في هذا العالم الذي يريد أن يجعلنا ننسى أنفسنا؟

بالطبع في بعض الأحيان أظن أنني لا أستطيع الاستمرار  
أظن أنني لن أتمكن من العيش بهذا الشكل. ولكنني أخطو  
خطوة ثم خطوة أخرى وهكذا قد تكون هذه الخطوات بطيئة  
ولكنها موجودة وهذا هو ما يجعلني لا أستطيع الاستسلام.  
وهذه هي النقطة التي أريد أن أشارككم إياها ليس من المهم  
أن تكونوا أقوىاء طوال الوقت ليس من المهم أن تتظاهروا  
بأنكم لا تتأثرون المهم هو أن تستمروا في تقدم  
حتى وإن كانت خطواتكم صغيرة المهم هو أن تظلوا في  
الطريق الطريق قد يكون طويلا أمامكم  
والطريق قد يكون مظلما ولكن الأهم هو أن تظلوا تمشون.  
قد يكون ذلك محبطاً قد تشعرون في بعض الأحيان وكأنكم  
على وشك الانهيار ولكن هذا لا يعني أنكم فاشلون هذا يعني  
أنكم بشر وأن هذا ما يجعلكم أقوىاء فكل من مر بشيء يشبه  
ما مررتم به يعلم جيداً أن الشجاعة ليست في عدم الشعور  
بالألم بل في مواجهة ذلك الألم والاستمرار في الحياة رغم  
كل شيء

أنا هنا الآن أكتب لكم لأنني قررت أنني لن أتوقف عن  
المحاولة وأنا أعلم أنه حتى في لحظات ضعفي قد أكون أنا  
أتألم أكثر منكم لهذا أكتب

لكن لا أزال أستطيع الوقوف سأظل دائماً أبحث عن النور  
داخل الظلام لأنه إذا كان هناك شيء يمكنني أن أخبركم به  
فهو أنكم لن تجدوا النور في مكان آخر سوى في أعماقكم.

قد تكون الحياة صعبة ولكن الحياة تستحق أن نعيشها فلا  
تخافوا من التعبير عن آلامكم لا تخافوا من أن تكونوا ضعفاء  
في بعض الأحيان لأن هذه هي الحقيقة ومن يملك الشجاعة  
لمواجهة الحقيقة هو من يمتلك القوة الحقيقية.

## رسالة الوداع

ها نحن قد وصلنا إلى نهاية هذا الكتاب ربما تكون هذه هي اللحظة التي تتوقف فيها الكلمات لكن هذا لا يعني أن النهاية هنا لأن ما كتبته هو فقط بداية لفهم أعماق النفس البشرية ما بين سطور هذا الكتاب، توجد لحظات من الشك الصدمة الجنس التضحية الإدمان العزلة الاكتئاب والصراع الداخلي وكل تلك الأمور التي نشعر بها جميعًا في لحظات معينة من حياتنا ولكن في نفس الوقت هذا الكتاب ليس عن الألم فقط هو عن القوة عن استمرارية الحياة رغم كل شيء عن قبول الذات بكل تفاصيلها عن الحب الذي يمكن أن يتولد من الألم. هو عن الفهم العميق لما نمر به وعن القوة التي تكمن في مواجهة كل هذه التحديات

كتبت لكم كل هذا لأنني أو من بأننا لسنا وحدنا في هذا العالم أو من بأن كل واحد منا يحمل داخله معركة لكن هذه المعركة مهما كانت قاسية تمنحنا فرصًا للنمو والتعلم وكما قلت سابقًا أنا أيضًا زكرياء مررت بكل هذا وأعلم كم هو صعب ولكنني هنا لأقول لكم: "أنتم لستم وحدكم" هناك دائمًا أمل وهناك دائمًا فرصة للانتقال من الألم إلى النور من الشك إلى اليقين ومن الوحدة إلى التواصل مع الآخرين.

ربما لا تكونون قادرين على رؤية الطريق أمامكم بوضوح الآن ولكنني أود أن أخبركم بأنكم ستتمكنون من العثور عليه خطوة بخطوة يوماً بعد يوم من المهم أن تتذكروا أنه لا بأس من الشعور بالضعف ولا بأس من أن تكونوا في الظلام لبعض الوقت ولكن الأهم هو ألا تتوقفوا عن السعي نحو النور نحو الأمل.

هذا الكتاب كان بمثابة مرآة لي ولكم مرآة تعكس ما نحن عليه وما يمكن أن نكونه فكل كلمة هنا كانت عبارة عن محاولة لفهم الذات وفهم الآخرين محاولة لكشف جوانب النفس البشرية التي نفضل إخفاءها ولكني أقول لكم الآن لا تخافوا من تلك الجوانب تواصلوا معها تعرفوا إليها لأنها جزء منكم جزء من رحلتكم في الحياة.

وفي النهاية لا أملك سوى كلمات شكر لكم على كونكم جزءاً من هذه الرحلة لا أستطيع أن أقول لكم إنني قدمت لكم الإجابات على جميع أسئلتكم، ولكنني أمل أنني زرعت فيكم بذرة من الوعي الذي سيبدأ بالنمو في قلوبكم وعقولكم مع مرور الوقت

أريد أن أختم بهذه الرسالة:

الحياة ليست دائماً كما نتمنى ولكنها تستحق العيش.  
الأوقات الصعبة ستأتي وتذهب ولكن الأمل في داخلنا هو الذي يجعلنا نواصل العيش لا تخافوا من مواجهتها ولا

تخافوا من الألم. لأنه من خلال هذا الألم، يمكننا أن نجد قوتنا الحقيقية.

أنا هنا رغم كل شيء وأنت أيضاً ستظل هنا في النهاية الحياة هي رحلة ونحن مجرد مسافرين في هذا الطريق فلنكن حذرين ولنكن صادقين مع أنفسنا ولننتقل خطوة بخطوة نحو الأفضل.

## ختم الكتاب

وهكذا أضع أمامكم آخر صفحة في هذا الكتاب ليست مجرد صفحة بل لحظة للتأمل في كل ما مررنا به إذا كنت قد وجدت في هذه السطور شيء يلامس قلبك أو يثير تساؤلاتك فإن ذلك هو الهدف الذي سعيت إليه نحن جميعاً في النهاية ننتهي إلى نفس القصة قصة البحث عن المعنى والتمسك بالأمل رغم كل شيء

لا تخافوا من حياتكم من اضطرابها من قسوتها فكل ما تمررون به هو جزء منكم وجزء من رحلة ستقودكم إلى مكان أفضل لا تظنوا أن ما تمررون به هو النهاية بل هو مجرد بداية لشيء أعظم.

فمن هنا لا أقول وداعاً بل إلى اللقاء في رحلة أخرى ربما تكون أكثر إشراقاً وأكثر تعقيداً ولكنها أيضاً مليئة بالتعلم والنمو

إلى أن نلتقي مرة أخرى سواء في حياتكم أو في صفحات أخرى من الكتب التي قد تكتبها يدكم. إلى اللقاء وأنتم دائماً في السلام الداخلي مهما كانت التحديات.







# زكرياء المحجوبي

مدخل إلى علم نفس

كل الأعمال محفوظة  
باسمي ولا يحق لأي  
شخص أخذ أو اقتصاص  
منها ولو جملة لأنه هذا  
العمل كلفي العديد من  
الأيام شهور من البحث  
المستمر على هذا المجال  
بالإضافة إلى كل ما كنت  
أكسبه من خبرة في هذا