تَرمِيم

كتاب لا يطلب منك تحويل ألمك إلى إنجاز،
بل يعلمك كيف تفهمه وتتعايش معه بسلام.



علي ابراهيم خليل الخفاجي

فهرس الكتاب

كلمة إلى القارئ 1

كيف تستفيد من الكتاب؟ 1

الجزء الأول: فهم المشاعر قبل الحكم عليها 1

الشعور لا يساوي الفعل 1

خريطة الشعور: ماذا يحدث في داخلي؟ 2

سؤالان قبل أي نصيحة 2

الدين والوجدان: أمانة لا قسوة 2

الجزء الثاني: أطلس المشاعر الصعبة 3

الغضب: حماية الحق من أن تتحول إلى أذى 3

الخوف: إنذار يحتاج إلى فحص 3

القلق: عندما يطلب العقل يقينًا كاملًا 3

الحزن والفقد: مساحة لا جدول إنجاز 4

الغيرة والحسد والمقارنة 4

الشعور بالنقص والخجل 4

الذنب والندم: من اللوم إلى الإصلاح 5

الإحباط والفشل الدراسي أو المهني 5

الرفض والوحدة 5

الاستياء والشعور بالظلم 5

الملل والفراغ وفقدان المعنى 6

الإرهاق والاحتراق 6

باب موسّع: عندما تتداخل المشاعر 6

لماذا نشعر بأكثر من شيء في اللحظة نفسها؟ 6

الخوف من المستقبل وعدم اليقين 6

القلق قبل الامتحان أو مقابلة العمل 7

الغضب في البيت: حفظ الكرامة وصيانة العلاقة 7

كيف نتعامل مع نقد الوالدين أو الأقارب؟ 7

الشعور بأنك غير مفهوم 7

الخدر العاطفي أو صعوبة الإحساس 8

موجة هلع أو خوف جسدي مفاجئ 8

الذنب الديني والخوف من التقصير 8

الغيرة في العلاقات والخوف من فقدان الآخر 8
بعد الأذى أو الصدمة: لا تضع اللوم على المتضرر 9
الحزن بعد الموت أو الانفصال 9
الامتنان والرجاء بلا إنكار للألم 9
خارطة تصرف مختصرة بحسب الموقف 9
إذا كان هناك خطر مباشر 9
إذا كان الشعور شديدًا لكن لا يوجد خطر مباشر 9
إذا كان الضيق متكررًا أو مستمرًا 10
إذا كان الخلاف على حق أو حكم 10
تمارين أعمق للفهم والتغيير 10
سجل المحفز والاستجابة 10
تحويل النقد الذاتي إلى مراجعة عادلة 10
محادثة الإصلاح بعد شجار 10
تمرين التمييز بين الحقيقة والتوقع 10
سلّم طلب المساعدة 11
بطاقة حدّ محترم 11
أسئلة نهاية اليوم 11
مواقف عملية مطولة 11
حين يرفضك شخص تحبه 11
حين تُظلم في بيئة العمل 11
حين تخاف من بدء شيء جديد 11
حين تتكرر المقارنة عبر الهاتف 11
حين لا تستطيع مسامحة نفسك 12
حين يريد شخص منك أن تسامحه فورًا 12
مبادئ تحريرية تحكم هذا الكتاب 12
الجزء الثالث: أدوات عملية للاستجابة 12
طريقة «قِف، سمِّ، افهم، اختر» 12
إعادة تقييم الفكرة من دون خداع النفس 13
طلب المساندة بوضوح 13
الدعاء والعبادة بوصفهما سندًا لا اختبارًا 13
عندما تحتاج إلى مساعدة عاجلة 13

الجزء الرابع: دفتر التطبيق 13
ورقة فهم موقف واحد 13
بطاقة قبل إرسال رسالة صعبة 14
مراجعة أسبوعية بلا جلد للذات 14
قائمة احتياجات محتملة 14
أمثلة قصيرة من الحياة 14
لا تجعل الكتاب وسيلة لمحاكمة الناس 14
برنامج 30 يومًا: عشر دقائق للوعي والاستجابة 14
الأسبوع الأول: ألاحظ ما يحدث 15
الأسبوع الثاني: أخلق مسافة قبل الفعل 16
الأسبوع الثالث: أختار الفعل الذي ينفع 17
الأسبوع الرابع: أراجع وأبني ما يستمر 18
بطاقات سريعة لكل شعور 19
بطاقة الغضب 19
بطاقة القلق 19
بطاقة الحزن 19
بطاقة الحسد أو المقارنة 19
بطاقة الخجل 19
بطاقة الذنب 19
بطاقة الرفض 20
بطاقة الإرهاق 20
بطاقة الخدر 20
بطاقة اليأس 20
عبارات جاهزة للتواصل 20
عندما أحتاج أن أُسمَع 20
عندما أحتاج إلى مهلة 20
عندما أعتذر 20
عندما أضع حدًا 20
عندما أطلب موعدًا مع مختص 21
دليل منظم للتعرّف الأولي على المشكلات 21
١. الغضب المتكرر والانفجار 21

٢. سرعة الاستثارة والعصبية 22
٣. القلق وكثرة التفكير 23
٤. الخوف من قرار أو تجربة 23
٥. أعراض جسدية مفاجئة تشبه موجة هلع 24
٦. الحزن المستمر أو فقدان شخص أو شيء عزيز 24
٧. الوحدة والعزلة 26
٨. الخوف من الرفض أو القلق الاجتماعي 26
٩. الحسد والمقارنة المؤلمة 27
١٠. الغيرة والخوف من فقدان الشريك أو الصديق 27
١١. الشعور بالنقص واحتقار الذات 28
١٢. الخجل والعار بعد الخطأ 28
١٣. الذنب والندم الذي لا ينتهي 29
١٤. الخوف من التقصير الديني أو الوسواس في العبادة 29
١٥. الإحباط بعد الفشل أو الرفض 30
١٦. التسويف وتجنب المهام 30
١٧. الكمالية والخوف من الخطأ 31
١٨. الاستياء والشعور بالظلم 31
١٩. الإرهاق والاحتراق النفسي المحتمل 32
٢٠. الفراغ وفقدان الاهتمام 32
٢١. اليأس والشعور بأن لا مخرج 33
خاتمة: رفقٌ بالنفس ومسؤوليةٌ عن الفعل 33
مراجعة شرعية ومهنية 33
قاموس مبسط 34
المصادر والإحالات 34
رسالة من المؤلف 35

كلمة إلى القارئ

ليس مطلوبًا من الإنسان أن يكون مبتسمًا طوال الوقت كي يكون مؤمنًا، ولا أن ينكر حزنه كي يبدو قويًا. قد يزورنا الخوف قبل قرار مهم، أو الغضب حين نشعر بالظلم، أو الغيرة حين نرى ما نتمناه عند غيرنا، أو الحزن بعد فقد عزيز. وجود الشعور لا يختصر أخلاق صاحبه ولا يحكم على إيمانه. ما نحتاجه هو أن نفهمه، وأن نختار ما نفعله به. هذا الكتاب لا يعدك بأن تختفي المشاعر المؤلمة، ولا يصفها بأنها «طاقة» يمكن تحويلها حرفيًا إلى إنجاز. الشعور تجربة نفسية وجسدية، وقد يحمل معلومة عن حاجة أو قيمة أو خطر أو خسارة. أحيانًا يساعدنا على اتخاذ خطوة، وأحيانًا يحتاج إلى أن نهدأ أو نحزن أو نطلب العون. لذلك فالسؤال الذي يرافق الصفحات ليس «كيف أتخلص من كل شعور؟» بل: **ماذا يريد هذا الشعور أن يخبرني، وما الاستجابة التي ترضي الله وتحفظ نفسي وحقوق الناس؟** كتبت هذه الصفحات بلغة إرشادية عامة. ليست فتوى شرعية، ولا تشخيصًا أو علاجًا نفسيًا، ولا تغني عن الطبيب أو المعالج النفسي. الأحكام التفصيلية تُؤخذ من المصادر الشرعية الموثوقة، ومنها الموقع الرسمي لسماحة السيد علي الحسيني السيستاني دام ظله، ويُسأل المختص عند الحاجة. أما المشاعر الشديدة أو المستمرة أو المصحوبة بخطر على النفس أو الآخرين فتستحق مساعدة مهنية مباشرة، لا لومًا ولا تأجيلًا.

كيف تستفيد من الكتاب؟

اقرأ الفصل الذي يلامس حالتك، لا يلزم أن تبدأ من الصفحة الأولى. استخدم الأسئلة والتمارين لتفهم موقفًا واحدًا في كل مرة. لا تجعل الإجابات امتحانًا لإيمانك أو صلاحك؛ هي أدوات للتأمل. إذا تعثرت، ارجع إلى الخطوة الأصغر. وإذا كان الموقف يتضمن عنفًا أو تهديدًا أو مرضًا أو خسارة قاسية، فاطلب دعمًا مناسبًا ولا تحمل نفسك مسؤولية إصلاح كل شيء وحدك.

> **قاعدة الكتاب**
>
> الشعور ليس ذنبًا لمجرد أنه ظهر. لكن طريقة التعبير عنه قد تكون نافعة أو مؤذية؛ لذلك نرفق بأنفسنا، ونحاسب أفعالنا بإنصاف، ونستعين بالله وبمن نثق به.

الجزء الأول: فهم المشاعر قبل الحكم عليها

الشعور لا يساوي الفعل

حين نقول «أنا غاضب» فنحن نصف حالة، لا نصدر حكمًا نهائيًا على أنفسنا. الغضب قد يظهر بعد إهانة أو تعب أو خوف، لكنه لا يجبرنا على الصراخ أو الانتقام. والحزن لا يعني ضعف الإيمان، والخوف لا يعني الجبن، والغيرة لا تجعل الإنسان شريرًا تلقائيًا. الفارق الأخلاقي المهم هو ما نختاره بعد أن نلاحظ الشعور: هل نؤذي؟ هل نكذب؟ هل نطلب حقنا باحترام؟ هل نطلب مساعدة؟

تعلّمنا الآية أن ضبط الغيظ والعفو والإحسان صفات يُثنى عليها، لكنها لا تقول إن الإنسان لا يشعر بالغيظ أبدًا. وفي قصة يعقوب عليه السلام نقرأ اعترافًا بالحزن ورفعه إلى الله: «إنما أشكو بثي وحزني إلى الله»؛ فلا يصح أن نستخدم الدين لإسكات كل شكوى أو منع الإنسان من طلب المواساة. [١] [٢]

وقد ورد في الحديث عن رسول الله صلى الله عليه وآله أن القوة ليست في الغلبة الجسدية وحدها، بل في ملك النفس عند الغضب. وعلى موقع مكتب السيد السيستاني دام ظله ترد مادة أخلاقية تجمع آيات وأحاديث في الصبر وكظم الغيظ والعدل. نذكر ذلك بوصفه توجيهًا أخلاقيًا، لا فتوى تفصيلية. [٣] [٤]

خريطة الشعور: ماذا يحدث في داخلي؟

لأغراض هذا الدليل، سنستخدم خريطة عملية من خمس خانات. أولًا: الحدث كما وقع من دون تفسير. ثانيًا: الإحساس في الجسد، مثل شدّ الكتفين أو تسارع النفس. ثالثًا: اسم الشعور الأقرب. رابعًا: الفكرة أو الحاجة التي قد تكون وراءه. خامسًا: الفعل الذي اخترته وما نتج عنه. هذه ليست أداة تشخيص ولا قانونًا يفسّر كل الناس؛ إنها طريقة لخلق مسافة بين الإحساس والتصرف.

مثال: «لم يرد صديقي على رسالتي منذ الصباح» هو الحدث. «أنا متوتر وأشعر بالرفض» هو الشعور. «ربما لا يهتم بي» تفسير محتمل، وليس حقيقة مؤكدة. «سأرسل عشر رسائل غاضبة» اندفاع. يمكن بدلًا منه الانتظار إلى وقت مناسب، أو السؤال بوضوح إن كان هناك أمر يحتاج إلى حديث. تسمية المشاعر بدقة قد تساعد بعض الناس على فهم استجابتهم، لكن البحث في هذا المجال ما زال يدرس كيف تُنمّى هذه المهارة وما حدود أثرها؛ فلا نقدّمها كعلاج مضمون. [٥]

سؤالان قبل أي نصيحة

قبل أن تبحث عن «حل سريع»، اسأل: هل الخطر قائم الآن أم أتخيل احتمالًا؟ وهل المطلوب قرار عاجل أم تهدئة أولًا؟ إذا كان هناك تهديد حقيقي، فالأولوية للأمان وطلب المساعدة. وإذا لم يكن هناك خطر عاجل، فإعطاء النفس دقائق للتنفس، وشرب الماء، والابتعاد المؤقت عن النقاش قد يمنع قرارًا تندم عليه. هذه الخطوات لا تحل جذور المشكلة وحدها؛ هي تهيئ مساحة لاختيار أوضح.

الدين والوجدان: أمانة لا قسوة

الإيمان يمنح الإنسان معنى ورجاءً ووجهة أخلاقية، لكنه لا يطلب منا ادعاء أن الألم غير موجود. الصبر لا يساوي الاستسلام للظلم، والتوكل لا يعني ترك الأخذ بالأسباب، وكظم الغيظ لا يعني كتمان الأذى حتى يمرض الإنسان أو يتعرض للخطر. يمكن للمؤمن أن يدعو الله، وأن يبكي، وأن يستشير، وأن يراجع الطبيب، وأن يطلب حقه بالوسائل المشروعة.

في المادة المنشورة على الموقع الرسمي للسيد السيستاني دام ظله يرد ذكر الصبر وكظم الغيظ، وإلى جانبهما العدل والتوكل وحسن الظن بالله. هذا التوازن مهم: نضبط أنفسنا عن الظلم، ولا نطلب من المظلوم أن يتنازل عن الأمان والحق بحجة الصبر. [٤]

الجزء الثاني: أطلس المشاعر الصعبة

الغضب: حماية الحق من أن تتحول إلى أذى

قد يكون وراء الغضب شعور بالظلم أو الإهانة أو الخوف أو الإرهاق. أحيانًا ينبهنا إلى حدّ تم تجاوزه. لكن الغضب حين يقود اللسان أو اليد قد يضيف ظلمًا جديدًا إلى الظلم الأول. وتشير مراجعة تحليلية حديثة إلى ارتباط الغضب باستراتيجيات مثل الاجترار والتجنب والكبت، مع تفاوت كبير بين الدراسات؛ لذلك لا يصح وصف الغضب بأنه وقود إنتاجي بطبيعته. [٦]

في لحظة الغضب، ابدأ بالأمان: إن كنت على وشك إيذاء نفسك أو شخص آخر، ابتعد عن المواجهة، وضع أي وسيلة أذى بعيدًا، واطلب مساعدة شخص موثوق أو جهة مختصة. إن لم يوجد خطر عاجل، سمِّ ما حدث بجملة قصيرة، وخذ مهلة محددة قبل إرسال رسالة أو اتخاذ قرار. اختر هدفًا واحدًا للمحادثة: توضيح واقعة، طلب اعتذار، وضع حد، أو الاتفاق على تغيير. لا تجمع عشر سنوات من الخصام في مواجهة واحدة.

من هدي القرآن ذكر كظم الغيظ والعفو، وفي روايات أهل البيت عليهم السلام تحذير من الغضب وآثاره، ومنها ما نُقل عن الإمام الصادق عليه السلام في وصفه بأنه مفتاح لكثير من الشرور. المقصود هنا تنبيه إلى عواقب الاندفاع، لا إلغاء الغضب المشروع للدفاع عن الحق. [١] [٧]

تمرين الغضب

اكتب: ما الواقعة التي أستطيع إثباتها؟ ما التفسير الذي أضفته؟ ما حقي أو حاجتي؟ ما الطلب المحدد الذي أستطيع قوله بلا تهديد ولا إهانة؟ ثم أجّل إرسال أي رسالة إلى أن تستطيع قراءتها بصوت هادئ.

الخوف: إنذار يحتاج إلى فحص

قد ينبه الخوف إلى خطر حقيقي، وقد يكبر بسبب توقعات لم تحدث. لا تحاول إلغاءه بالقوة. افحصه بثلاثة أسئلة: ما الخطر المحدد؟ ما الدليل على قربه؟ ما الإجراء الآمن والمعقول الآن؟ إذا كان الخطر واقعيًا، تحرك لطلب الحماية أو الاستشارة. وإذا كان احتمالًا بعيدًا، اكتب ما تستطيع فعله وما لا تستطيع التحكم به، ثم اختر خطوة صغيرة بدل تكرار السيناريو في ذهنك.

الخوف من الفشل مثلًا قد يكشف أن الأمر مهم لك. لا يلزم أن تحوّله إلى حماس؛ يمكن أن تستخدمه لمراجعة خطة، أو طلب رأي، أو تجربة محدودة قبل التزام أكبر. أما الخوف الذي يعطل النوم أو الدراسة أو العمل باستمرار، فليس واجبًا أن تواجهه وحدك؛ تحدث مع شخص موثوق أو مختص.

القلق: عندما يطلب العقل يقينًا كاملًا

القلق محاولة متكررة للتنبؤ بما قد يحدث. أحيانًا ينبهنا إلى شيء نستطيع ترتيبه، وأحيانًا يستهلكنا في أسئلة لا جواب حاضرًا لها. خصص ورقة لقسمين: «خطوة أقدر عليها اليوم» و«ما ليس بيدي الآن». اتخذ الخطوة الواقعية، ثم حدد موعدًا لاحقًا للمراجعة بدل تفقد الأمر كل عشر دقائق.

يمكن أن يساعد التنفس البطيء بعض الناس على خفض شدة الاستثارة في اللحظة، لكنه ليس علاجًا لكل أسباب القلق. جرّب شهيقًا مريحًا وزفيرًا أطول قليلًا لعدة دورات، وتوقف إن شعرت بدوار أو انزعاج. لا تحوّل التمرين إلى اختبار نجاح أو فشل. إذا كان القلق شديدًا أو متكررًا ويؤثر في حياتك، اطلب تقييمًا مختصًا.

الحزن والفقد: مساحة لا جدول إنجاز

الحزن يأتي بعد فقد شخص أو علاقة أو صحة أو فرصة أو صورة كنا نرجوها. قد يتغير من يوم إلى آخر، وقد يظهر في التعب أو قلة التركيز أو الاشتياق. لا توجد مدة واحدة تناسب الجميع. لا تطلب من نفسك أن «تستثمر» كل حزن في إنتاجية؛ أحيانًا أفضل خطوة هي أن تنام، أو تتلقى وجبة من قريب، أو تذكر الراحل بدعاء، أو تسمح لنفسك بالبكاء.

يعقوب عليه السلام عبّر عن حزنه وشكواه إلى الله، ثم واصل الرجاء والسعي. هذه القصة تذكّرنا أن الحزن والرجاء يمكن أن يجتمعا، وأن الشكوى الصادقة ليست نقيض التوكل. لا تفرض على المفجوع تفسيرًا سريعًا لمصيبته، ولا تقل له إن عليه أن يتجاوزها فورًا. اسأله ماذا يحتاج الآن، وابق قريبًا. [٢]

الغيرة والحسد والمقارنة

حين ترى نعمة عند شخص آخر، قد تشعر بألم لأنك تريد أمرًا مشابهًا: فرصة أو تقديرًا أو علاقة أو أمانًا. سمِّ الرغبة من غير سبّ نفسك. ثم فرّق بين تمني الخير لنفسك وبين تمني زواله عن الآخر. الأولى قد تتحول إلى هدف مشروع؛ الثانية قد تدفع إلى أذى أو ظلم. لا تجعل المقارنة حكمًا على قيمتك، ولا تفترض أن حياة الآخر سهلة أو صعبة من لقطة واحدة.

اسأل: ما الشيء المحدد الذي أتمناه؟ هل أستطيع الاقتراب منه بخطوة؟ هل توجد طريقة عادلة ومحترمة؟ ما النعمة الموجودة عندي التي لا تلغي حاجتي الأخرى؟ إذا كان التصفح يزيد المقارنة، ضع حدًا زمنيًا أو ألغ متابعة محتوى يستنزفك. هذا الفصل يتقاطع مع «قبل أن تتمنى حياته»، لذلك لا نعيد بناء ذلك الكتاب هنا؛ نركّز فقط على كيفية التعامل مع الغيرة بوصفها شعورًا قد يكشف رغبة أو جرحًا.

الشعور بالنقص والخجل

الخجل قد ينبه إلى أننا تجاوزنا قيمة نؤمن بها، لكنه قد يتحول إلى حكم شامل: «أنا سيئ ولا أستحق». افصل بين الفعل والهوية. إذا أخطأت، سمِّ الخطأ، أصلح ما يمكن إصلاحه، واعتذر لمن تضرر، ثم تعلم. لا تجعل ذنبًا أو زلة دليلًا على أن كل حياتك بلا قيمة.

أما الشعور بالنقص فقد ينشأ من مقارنة أو نقد متكرر أو تجربة مؤلمة. اكتب الجملة القاسية التي تقولها لنفسك، ثم اسأل: هل أقولها لشخص أحبه لو مرّ بالموقف نفسه؟ استبدلها بوصف صادق ومسؤول: «أخطأت في هذا الأمر، وأستطيع أن أتعلم»، لا بمديح زائف ولا بإدانة مطلقة. إذا ارتبط الخجل بصدمة أو تنمر أو أذى مستمر، فالمساندة المختصة قد تكون نافعة.

الذنب والندم: من اللوم إلى الإصلاح

الندم المفيد يقرّبك من إصلاح الضرر، أما جلد الذات فيكرر العقوبة من دون أن يعيد حقًا أو يمنع تكرار الخطأ. إن كان الخطأ بحق إنسان، ففكر في الاعتذار وردّ الحق ما أمكن، مع مراعاة ألا تجعل الاعتذار وسيلة لفرض التواصل على المتضرر. وإن كان ذنبًا بينك وبين الله، فباب التوبة والاستغفار والعمل الصالح مفتوح، ولا تيأس من رحمة الله. [٨]

اكتب خطة إصلاح من أربع نقاط: ما الخطأ المحدد؟ من تضرر؟ ما التعويض أو الاعتذار الممكن؟ ما الحاجز العملي الذي يقلل تكراره؟ ثم انتقل إلى الفعل. وإذا صار الندم أفكارًا قهرية لا تهدأ أو دفعك إلى إيذاء نفسك، اطلب مساعدة مختص ولا تبق وحدك.

الإحباط والفشل الدراسي أو المهني

الفشل وصف لنتيجة أو محاولة، لا تعريف كامل للإنسان. افحص ما وقع بإنصاف: هل كان الهدف واضحًا؟ هل توفرت الموارد والوقت؟ هل توجد فجوة مهارة؟ هل أثرت ظروف خارجة عن إرادتك؟ اختر من التحليل عاملًا واحدًا تستطيع تغييره، وتعلم من الباقي من دون أن تنسب لنفسك كل مسؤولية.

بعد الرسوب أو رفض طلب وظيفة، امنح نفسك وقتًا قصيرًا للاعتراف بخيبة الأمل، ثم افصل بين «ما حدث» و«ما أخشاه أن يعنيه». اسأل معلمًا أو زميلًا عن تغذية راجعة محددة. جرّب خطة بديلة قابلة للقياس. لا نعد بأن كل فشل يفتح باب نجاح؛ بعض الخسارات مؤلمة فعلًا. لكن يمكن أن نختار استجابة تحفظ الكرامة وتبحث عن فرصة أخرى.

الرفض والوحدة

الرفض يوجع، لكنه لا يثبت أن لا أحد سيحبك أو يقبلك. اسأل إن كان الرفض متعلقًا بطلب أو توافق أو توقيت، ولا تحوّله إلى حكم أبدي على شخصك. احترم حدود الطرف الآخر، واحمِ حدودك كذلك. تواصل مع شخص آمن بطلب واضح: «هل عندك وقت تسمعني؟» أو «أحتاج مساعدتك في كذا».

الوحدة قد تكون نقصًا في التواصل، وقد تكون شعورًا حاضرًا حتى وسط الناس. ابدأ بخطوة اجتماعية صغيرة ومحددة: رسالة صادقة، زيارة قصيرة، نشاط نافع، أو الانضمام إلى بيئة آمنة. لا تجعل عدد المتابعين مقياسًا للصحبة. وإذا كانت الوحدة مصحوبة بيأس شديد أو تعطيل طويل، فاطلب الدعم ولا تعتبر ذلك نقصًا في الإيمان.

الاستياء والشعور بالظلم

قد يبقى الاستياء حين يتكرر تجاوز حقك أو حين لا تجد فرصة للحديث. اسأل أولًا: هل الضرر مستمر؟ إن كان مستمرًا، فالأولوية للأمان ووقف الأذى وطلب المساندة. إن كان الموقف آمنًا، دوّن الواقعة والأثر والطلب الذي تريد إيصاله. استخدم كلامًا محددًا مثل: «عندما حدث كذا، ترتب عليه كذا، وأطلب من الآن كذا».

العفو فضيلة، لكنه لا يمنح أحدًا إذنًا بإيذائك، ولا يلزم أن يعني استعادة العلاقة كما كانت. لا تضغط على ضحية أو متضرر ليصالح من آذاه قبل توفر الأمان والمحاسبة. اطلب مشورة موثوقة إذا كان هناك عنف أو استغلال أو تهديد أو مسألة قانونية.

الملل والفراغ وفقدان المعنى

الملل رسالة محتملة بأن النشاط متكرر أو أن طاقتك منخفضة أو أن لديك حاجة إلى صحبة أو راحة. لا تقفز فورًا إلى «أنا لا أملك شغفًا». جرّب نشاطًا صغيرًا له قيمة عندك، حتى لو لم يكن ممتعًا في البداية: خدمة أهل، تعلم مهارة، قراءة، حركة بدنية مناسبة، أو إنجاز واجب مؤجل.

إذا استمر فقدان المتعة أو المعنى مع حزن شديد أو تغير ملحوظ في النوم والطاقة والقدرة على أداء الواجبات، فاطلب رأي مختص. لا نستخدم العبارات الروحية لإحراج من يعاني، ولا نقدم تشخيصًا من خلال كتاب.

الإرهاق والاحتراق

ليس كل تعب دليل كسل. أحيانًا يكون نتيجة نوم غير كافٍ، ضغط متراكم، مرض، مسؤوليات كثيرة، أو بيئة عمل مرهقة. راجع أساسياتك بلطف: نوم، طعام، حركة، فترات راحة، وحدود واقعية للمهام. اختر مهمة يمكن تأجيلها أو تفويضها. قل «لا أستطيع الآن» عندما يكون ذلك ممكنًا وباحترام.

إذا استمر التعب أو صاحبه ألم أو تغير صحي، استشر طبيبًا. لا تستبدل الفحص الطبي ببرنامج روحاني أو تمرين تنفس. العبادة والدعاء سندان مهمان للمؤمن، والعلاج والأسباب المادية من الأخذ بالأسباب.

باب موسّع: عندما تتداخل المشاعر

لماذا نشعر بأكثر من شيء في اللحظة نفسها؟

قد تحزن على انتهاء علاقة وتغضب من الطريقة التي انتهت بها، وقد تحب قريبًا وتتعب من تصرفه، وقد تفرح لنجاح صديق وتشعر في الوقت نفسه بالحسرة على فرصة فاتتك. اجتماع المشاعر لا يعني أنك منافق أو متناقض؛ قد يعني أن الموقف يحمل معاني متعددة. لا تجبر نفسك على اختيار شعور واحد إذا كان وصفك الصادق هو «أنا فرح وحزين معًا».

الفائدة من تسمية المشاعر المتداخلة أنها تمنع قرارًا متسرعًا مبنيًا على جزء واحد من التجربة. اسأل: أي شعور أعلى صوتًا الآن؟ أي شعور يحتاج إلى رعاية؟ وأي شعور يحاول دفعني إلى فعل قد أندم عليه؟ لا تحتاج أن تفك كل طبقات التجربة قبل أن تتصرف؛ يكفي أن تعرف ما هو عاجل وما يمكن تأجيله.

الخوف من المستقبل وعدم اليقين

بعض الناس لا يخافون من حدث محدد بقدر ما يخافون من عدم معرفة ما سيحدث. محاولة الوصول إلى ضمان كامل قد تحول التفكير إلى حلقة. جرّب تقسيم الورقة إلى: «معلوم»، «محتمل»، «غير معلوم»، ثم اكتب إجراءً واقعيًا واحدًا لكل ما يقع ضمن قدرتك. لا تملأ خانة المجهول بتوقع كارثي على أنه حقيقة.

إذا كنت تنتظر نتيجة، فاتفق مع نفسك على أوقات محددة لمراجعة البريد أو الرسائل بدل التحقق المستمر. إذا كنت أمام قرار، اكتب الخيارات وتبعاتها الواقعية، واستشر من لديه خبرة. لا تبحث عن يقين لا يستطيع أي إنسان تقديمه. التوكل يعني أن تسعى بما تقدر عليه، ثم لا تدعي امتلاك ما غاب عنك.

القلق قبل الامتحان أو مقابلة العمل

قبل الموعد، حدد ما يمكن التحضير له: المواد أو الأسئلة الأساسية، الوقت، الأوراق، طريق الوصول، وخطة احتياط. قسّم العمل إلى وحدات قصيرة مع استراحة، ولا تجعل يومك كله اختبارًا لقيمتك. في اللحظة، أعد انتباهك إلى السؤال الحالي أو المهمة الحالية؛ كلما سار ذهنك إلى سيناريو بعيد، ذكّر نفسك: «مهمتي الآن هذه الخطوة فقط». بعد النتيجة، سواء كانت جيدة أو مخيبة، لا تحاكم نفسك في أول ساعة. سجل ما نجح وما يحتاج تعديلًا. قد يكون عدم النجاح بسبب فجوة استعداد، أو ظرف صحي، أو طريقة تقييم، أو عوامل عدة. راجع الوقائع مع معلم أو مستشار بدل إعلان «أنا لا أصلح». وإذا صار القلق يوقفك عن التقديم أو الدراسة، استعن بمختص أو مرشد تربوي.

الغضب في البيت: حفظ الكرامة وصيانة العلاقة

الخلاف بين أفراد الأسرة لا يجعل الإهانة أو التخويف أو الضرب أمرًا طبيعيًا. إذا ارتفعت الأصوات، يمكن أن يقول أحد الطرفين: «أحتاج عشرين دقيقة حتى أهدأ، وسأعود للحديث في الساعة كذا». المهم أن لا تتحول المهلة إلى تهديد أو عقاب بالصمت، وأن يعود الطرفان إلى الموضوع عندما يصبح الحوار آمنًا.

ابدأ الحديث بصيغة تركز على الأثر والطلب: «عندما قوطعت وأنا أشرح، شعرت أن كلامي لا يُسمع. أطلب أن نكمل بالتناوب». تجنب قراءة النوايا: «أنت تريد تحطيمي». وإذا كان طرف يخاف من الطرف الآخر أو يتعرض لأذى، فالأولوية ليست تحسين أسلوب الحوار بل السلامة وطلب المساندة. لا يُنصح بالجلوس المنفرد مع من يمارس العنف إذا كان ذلك يعرض المتضرر للخطر.

كيف نتعامل مع نقد الوالدين أو الأقارب؟

قد يكون النقد نصيحة صادقة، وقد يكون جارحًا أو متكررًا أو غير منصف. احفظ احترامك للوالدين والأقارب، لكن لا تساوِ الاحترام بإنكار الأثر أو السكوت عن كل تجاوز. اختر وقتًا هادئًا، وقل ما تحتاجه بوضوح: «أعرف أنك تريد مصلحتي، لكن المقارنة بأخي تؤلمني. ساعدني بنصيحة محددة بدل المقارنة». إذا لم يكن الحوار آمنًا أو نافعًا، استعن بشخص حكيم من العائلة أو مختص اجتماعي.

الشعور بأنك غير مفهوم

حين لا يجد الإنسان من يسمعه، قد يرفع صوته أو ينسحب أو يبالغ في الشرح. جرّب أن تبدأ بطلب واضح: «لا أبحث الآن عن حل؛ أحتاج أن تسمعني خمس دقائق»، أو «أريد رأيك بعد أن أشرح الموقف». إذا لم يستطع شخص بعينه أن يقدم ما تحتاجه، فهذا لا يثبت أن مشاعرك غير مهمة؛ ابحث عن علاقة أكثر أمانًا أو دعم مهني.

الخدر العاطفي أو صعوبة الإحساس

قد يشعر الإنسان أحيانًا بأنه فارغ أو منفصل عن مشاعره، خصوصًا بعد ضغط شديد أو صدمة أو إنهاك. لا تجبر نفسك على الشعور، ولا تعتبر الخدر دليلًا على أنك بلا قلب. ابدأ بالأساسيات الآمنة: هل أكلت ونمت؟ هل أنا في مكان آمن؟ هل أستطيع التحدث مع شخص موثوق؟ جرّب وصف ما تلاحظه في البيئة حولك أو كتابة الأحداث كما وقعت، من دون إجبار نفسك على تفسيرها.

إذا استمر الخدر، أو صاحبه ارتباك شديد أو فقدان ذاكرة أو عجز عن القيام بالواجبات، فاستشر طبيبًا أو مختصًا نفسيًا. لا نقرر من كتاب أن ما تمر به صدمة أو اضطراب، ولا نطلب منك استعادة ذكريات مؤلمة وحدك.

موجة هلع أو خوف جسدي مفاجئ

قد يختبر بعض الناس خفقانًا أو ضيقًا أو رجفة أو إحساسًا مفاجئًا بالخطر. قد تكون لذلك أسباب مختلفة، وبعض الأعراض قد تحتاج إلى تقييم طبي، لا سيما إذا كانت جديدة أو شديدة أو مرتبطة بألم أو حالة صحية. لا تشخّص نفسك من وصف عام في كتاب.

إن كنت في أمان ولم تكن الأعراض حالة طبية طارئة، ذكّر نفسك بأنك تمر بلحظة شديدة، واجلس في مكان مناسب، وخفف المحفزات واطلب وجود شخص تثق به. لا تحبس النفس ولا تجبره على نمط يسبب لك الانزعاج.

إذا تكررت النوبات أو أثرت في الخروج والعمل والنوم، فاطلب تقييمًا طبيًا أو نفسيًا. هذه الصفحة لا تحل محل ذلك التقييم.

الذنب الديني والخوف من التقصير

قد يكون الندم الصادق بداية إصلاح، لكن الخوف المستمر من أن كل عمل باطل أو أن الله لن يقبل التوبة قد يتحول إلى عذاب لا يساعد على الطاعة. لا نصدر حكمًا شرعيًا على حالك من خلال هذا الكتاب. اكتب المسألة بدقة، واسأل عالمًا موثوقًا أو مكتب المرجع عند تعلقها بحكم فقهي، بدل تكرار السؤال على مصادر متضاربة.

إذا كانت المخاوف تفرض عليك تكرار العبادة أو الوضوء أو الاعتذار بصورة مرهقة، أو تعطل يومك، فاستشر مختصًا نفسيًا إلى جانب السؤال الشرعي. لا تناقض بين مراجعة الطبيب والحرص الديني. ولا تسمح لأحد باستغلال خوفك أو ابتزازك باسم الدين.

الغيرة في العلاقات والخوف من فقدان الآخر

الغيرة قد تكشف خوفًا من الفقد أو حاجة إلى وضوح، لكنها لا تبرر مراقبة الهاتف أو التحكم أو العزل عن الأهل والأصدقاء. عبّر عن حاجتك واطلب اتفاقًا متبادلًا يحترم خصوصية الطرفين. إذا كانت هناك خيانة أو كذبة محددة، ناقش الوقائع والحدود، لا تلجأ إلى التجسس أو التهديد.

إذا كنت الطرف الذي يتعرض للتحكم أو التهديد، فاطلب الدعم ولا تعتبر الأمر دليل حب. في العلاقات الصحية مساحة أمان وحرية ومسؤولية متبادلة. لا نقرر هنا حكمًا على علاقة بعينها، لكن سلامة الإنسان وكرامته ليستا تفصيلًا ثانويًا.

بعد الأذى أو الصدمة: لا تضع اللوم على المتضرر

ما وقع عليك من اعتداء أو تهديد أو تحرش ليس ذنبك لمجرد أنك لم تعرف كيف تتصرف في اللحظة. المسؤولية عن الأذى تقع على من ارتكبه. قد يختلف الناس في استجاباتهم للخطر؛ بعضهم يهرب، وبعضهم يتجمد، وبعضهم يحاول إرضاء المعتدي كي ينجو. لا تحاكم نفسك على رد فعل بقاء ظهر في موقف مخيف.

ابحث عن مكان آمن وشخص مختص موثوق. لا تضغط على نفسك لسرد تفاصيل موجعة قبل أن تكون مستعدًا. إن كان الخطر قائمًا، أولوية الأمر حماية نفسك وإبلاغ جهة مناسبة. الصبر لا يعني البقاء في موضع أذى، والعفو لا يلغي حقك في طلب الحماية أو الإنصاف.

الحزن بعد الموت أو الانفصال

قد يتأرجح المفجوع بين الاشتياق والإنكار والغضب والهدوء، ولا يسير الحزن عند الجميع بالترتيب نفسه. لا تفرض على نفسك جدولًا زمنيًا، ولا تسمح لمن حولك بتحديد تاريخ تنتهي عنده الذكرى. احتفظ بعادة صغيرة نافعة، مثل تناول وجبة مع قريب أو صلاة أو زيارة مكان مألوف، إن كانت مريحة لك.

إذا كانت هناك مسؤوليات عملية بعد الفقد، اطلب من شخص أن يساعدك في مهمة محددة بدل أن يكرر «أنا موجود». ومن يواسي، فليتجنب جملًا مثل «كان لازم تنساه» أو «لا تبكِ». يمكن أن يقول: «أنا آسف لفقدك، هل أرافقك اليوم؟» أو «هل ترغب أن أسمعك؟».

الامتنان والرجاء بلا إنكار للألم

الامتنان لا يعني أن تتظاهر بأنك لا تتألم أو أنك مدين بابتسامة. يمكن للإنسان أن يحزن على خسارة ويشكر الله على نعمة أخرى في اليوم نفسه. إذا كان تمرين الامتنان يريحك، اكتب نعمة واحدة صغيرة وعملًا واحدًا ترغب في القيام به. وإذا زاد شعورك بالذنب لأنك لا تستطيع الامتنان الآن، اتركه مؤقتًا واطلب الراحة.

الرجاء ليس وعدًا بأن كل أمنية ستتحقق بالطريقة التي نريدها. هو مساحة للعمل والدعاء وانتظار الفرج من غير ادعاء معرفة الغيب. قد تكون خطوة الرجاء اليوم أن تحجز موعدًا طبيًا، أو تتعلم مهارة، أو تصلح خطأ، أو تنام جيدًا. اجمع بين حسن الظن بالله والعمل بما تستطيع.

خارطة تصرف مختصرة بحسب الموقف

إذا كان هناك خطر مباشر

لا تبدأ بتحليل المشاعر ولا بكتابة دفتر. اذهب إلى مكان آمن، واتصل بشخص قادر على المساعدة، واطلب رعاية طارئة أو طبية بحسب الحال. إن كنت تخشى أن تؤذي نفسك أو غيرك، لا تبقَ منفردًا وأبعد وسائل الأذى عن متناولك.

إذا كان الشعور شديدًا لكن لا يوجد خطر مباشر

خفف الاحتكاك بالمثير، خذ وقتًا قصيرًا، سمّ الشعور، واطلب حضور شخص موثوق. اختر خطوة واحدة لا قرارًا مصيريًا. يمكنك أن تقول: «أنا منزعج الآن، أعود للحديث بعد أن أهدأ». لا تستخدم التهدئة لتجنب مسؤولية الاعتذار أو إصلاح ما وقع.

إذا كان الضيق متكررًا أو مستمرًا

سجل متى يظهر وما أثره في النوم والعمل والدراسة والعلاقات، ثم تحدث مع مختص. الملاحظات تساعدك على وصف ما يجري، لكنها ليست تشخيصًا. لا تنتظر حتى يصبح كل شيء مستحيلًا. اطلب مساعدة الطبيب إذا ظهرت أعراض جسدية أو تغيرات صحية ملحوظة.

إذا كان الخلاف على حق أو حكم

في الحق الشخصي، اطلب المشورة القانونية أو الاجتماعية المناسبة إذا لزم. وفي الحكم الشرعي التفصيلي، راجع رسالة المرجع أو الموقع الرسمي لمكتب السيد السيستاني دام ظله أو اسأل من ينقل فتواه بدقة. لا تخلط النصيحة الأخلاقية العامة بالفتوى، ولا تبنِ حكمًا شرعيًا على اقتباس مبتور.

تمارين أعمق للفهم والتغيير

سجل المحفز والاستجابة

على مدى أسبوع، دون موقفًا واحدًا في اليوم إن رغبت: ماذا حدث؟ ماذا شعرت؟ ما شدة الشعور من صفر إلى عشرة؟ ما التصرف الذي اتخذته؟ وما النتيجة المباشرة؟ لا تبحث عن الكمال. الغرض رؤية الأنماط، مثل الجوع أو قلة النوم أو مواقف بعينها التي تسبق الانفعال. إذا تحول التسجيل إلى مراقبة قهرية، اتركه واستشر مختصًا.

تحويل النقد الذاتي إلى مراجعة عادلة

اكتب العبارة التي تؤلمك: «أنا دائمًا أخرب كل شيء». ثم صححها إلى واقعة محددة: «في هذه المرة تأخرت في تسليم المهمة». اسأل ما الذي كان خارج قدرتك، وما الذي تستطيع تعديله، وما الدعم الذي تحتاجه. أختم بجملة مسؤولة لا مهينة: «سأضع تذكيرًا مبكرًا وأطلب المراجعة قبل الموعد».

محادثة الإصلاح بعد شجار

ابدأ بالجزء الذي تتحمل مسؤوليته من دون تبرير: «رفعت صوتي، وهذا آذاك، وأنا آسف». ثم اسأل ما الذي يحتاجه الطرف الآخر، وقل ما الذي تحتاجه أنت في المستقبل. الاعتذار لا يضمن المصالحة الفورية، ولا يطلب من المتضرر أن ينسى. أعطِ مساحة للوقت والحدود.

تمرين التمييز بين الحقيقة والتوقع

اكتب فكرة مزعجة، ثم ضع تحتها ثلاث خانات: الدليل المؤيد، الدليل الذي لا ينسجم معها، ومعلومة لا أعرفها بعد. لا تبحث عن دليل إيجابي بالقوة؛ هدفك أن ترى الصورة بقدر أكبر من الإنصاف. اختم بخطوة تستند إلى ما تعرفه فعلًا.

سلّم طلب المساعدة

إذا صعب عليك الكلام، ابدأ بجملة: «أنا أمر بفترة ثقيلة». ثم أضف: «أحتاج أن تسمعني»، أو «أحتاج مساعدة في الوصول إلى موعد»، أو «أخشى أن أؤذي نفسي، ابقَ معي وساعدني في الاتصال بالطوارئ». كلما كان الطلب محددًا، أصبح أسهل على الآخر أن يستجيب. اختر الشخص الآمن، لا الشخص الأقرب فقط.

بطاقة حدّ محترم

جرب صيغة من ثلاثة أجزاء: «أقدّر كذا»، «لكن لا أقبل كذا»، «وأستطيع أن أكمل الحديث إذا حدث كذا». مثال: «أقدّر رغبتك في مساعدتي، لكن لا أقبل السخرية من شكلي. أستطيع أن أكمل الحديث إذا تكلمنا باحترام». إذا كان إعلان الحد سيعرّضك لخطر، لا تواجه منفردًا؛ اطلب دعمًا وخطة أمان.

أسئلة نهاية اليوم

ما الشعور الذي زارني اليوم؟ هل أخبرني عن تعب أو قيمة أو خوف؟ هل تعاملت معه برفق؟ هل ظلمت أحدًا وأحتاج أن أصلح؟ ما أمر واحد أستودعه الله؟ هذه الأسئلة للتأمل، لا يلزم الإجابة عن كلها ولا تسجيلها كل ليلة.

مواقف عملية مطولة

حين يرفضك شخص تحبه

قد تشعر بالرفض وبالرغبة في إرسال رسائل متتابعة أو استجداء تفسير. توقف عن الإلحاح، واحترم قرار الطرف الآخر وحدوده. اكتب ما تريد قوله في مسودة لا ترسلها مباشرة. بعد أن تهدأ، قرر إن كان هناك سؤال محترم واحد تحتاج إلى طرحه، أو إن كان الأفضل قبول انتهاء الحوار. اطلب من صديق أن يذكرك بقيمتك وأعمالك الأخرى، لا أن يهاجم الشخص الذي رفضك.

حين تُظلم في بيئة العمل

دوّن التاريخ والواقعة وما قيل ومن حضر، من غير مبالغة أو شتائم. راجع سياسة مكان العمل أو استشر جهة موثوقة. حدد هل تحتاج إلى تصحيح معلومة أو تقديم شكوى أو طلب نقل أو استشارة قانونية. لا تندفع إلى نشر اتهام عام إذا كان ذلك قد يعرّضك للخطر أو يضر آخرين؛ اجمع المعلومات واطلب مساعدة مناسبة.

حين تخاف من بدء شيء جديد

لا تنتظر اختفاء الخوف بالكامل. قسّم الخطوة إلى تجربة صغيرة آمنة: مكالمة استكشاف، درس أول، طلب معلومات، أو تدريب قصير. بعد التجربة، قس ما تعلمته بدل تقييم شخصيتك. إذا كانت المخاطر كبيرة أو القرار مصيريًا، استشر أهل الخبرة وخذ وقتًا مناسبًا.

حين تتكرر المقارنة عبر الهاتف

راقب أثر التطبيقات عليك من دون اتهام نفسك بضعف الإرادة. هل تفتحها عند الملل أو الوحدة؟ هل تتغير حالتك بعد حساب معين؟ جرب أيامًا قليلة مع حدّ زمني أو ترتيب مختلف للتطبيقات، واستبدل التصفح بنشاط واقعي

واحد. ليس المقصود أن تتوقف عن استخدام التقنية تمامًا، بل أن تختار ما يخدمك. وإذا تعذّر ضبط الاستخدام ويؤثر في نومك ودراستك، اطلب دعمًا من شخص موثوق أو مختص.

حين لا تستطيع مسامحة نفسك

قد يكون مطلوبًا أن تتحمل مسؤولية فعل ارتكبته؛ وقد يكون مطلوبًا أيضًا أن تتوقف عن إعادة معاقبة نفسك إلى ما لا نهاية. ابدأ بما يمكن إصلاحه، ثم اقبل أن تغيير الماضي مستحيل وأن تغيير الفعل القادم ممكن. اطلب مشورة دينية موثوقة إن كان الذنب يشغلك فقهيًا، ومساندة نفسية إن صار جلد الذات يعطلك. لا تجعل الاعتراف بالمسؤولية حكمًا بأنك لا تستحق الرحمة.

حين يريد شخص منك أن تسامحه فورًا

ليس على المتضرر أن يعلن المسامحة تحت الضغط كي يبدو صالحًا. يمكنه أن يأخذ وقتًا، وأن يطلب توقف الأذى ورد الحقوق، وأن يختار المسافة. يمكن أن يبقى العفو قيمة روحية دون عودة العلاقة أو زوال العواقب. لا يحق للمعتدي استخدام النصوص الدينية لإسكات من آذاه.

مبادئ تحريرية تحكم هذا الكتاب

نستخدم لغة لا تهين من يمر بأزمة. نفرق بين الشعور والفعل، وبين الوصف والتشخيص، وبين النصيحة الأخلاقية والحكم الشرعي. لا نعد بعلاج سريع، ولا نفسر كل معاناة بأنها ضعف إيمان، ولا نقول للمتضرر إن عليه أن يتحمل الأذى. نُحيل إلى المصادر الأصلية قدر الإمكان، ونذكر اسم المصدر بدل نسب الأقوال إلى مرجع لم يقلها.

كما لا نزعم أن المشاعر كلها نافعة أو أن كل شعور رسالة دقيقة؛ قد يخطئ الإنسان في تفسير الموقف، وقد ينشأ الانفعال من مرض أو إرهاق أو عوامل معقدة. لذلك يجمع التعامل المسؤول بين التأمل، والأخذ بالأسباب، والعدل، وطلب المشورة والخبرة عند الحاجة.

الجزء الثالث: أدوات عملية للاستجابة

طريقة «قِف، سمِّ، افهم، اختر»

قِف: أوقف الفعل الاندفاعي لدقيقة إن كان آمنًا. لا ترسل رسالة جارحة ولا تتخذ قرارًا كبيرًا في ذروة الانفعال.

سمِّ: اختر اسمًا قريبًا للشعور، وقد يكون أكثر من واحد: «أنا خائف ومحرج» أو «أنا حزين وغاضب». **افهم:** ما الواقعة؟ ما التفسير؟ ما الحاجة أو القيمة التي ظهرت؟ **اختر:** ما الفعل الذي يحفظ حقك وحق الآخرين ويرضي الله؟ قد يكون حديثًا، اعتذارًا، طلب مساعدة، راحة، أو تأجيلًا.

هذه ليست صيغة سحرية. بعض المواقف تحتاج تدخلًا سريعًا، وبعضها لا يُحل في جلسة واحدة. استخدمها كخريطة، لا كقانون تلوم به نفسك إذا لم تهدأ فورًا. وتشير دراسة قارنت إعادة تقييم الموقف بقبول الشعور إلى اختلاف آثارهما؛ فقد ارتبطت إعادة التقييم بتغير أكبر في التجربة العاطفية القصيرة، بينما كان القبول أسهل تطبيقًا في بعض القياسات. النتيجة ليست وصفة واحدة للجميع. [٩]

إعادة تقييم الفكرة من دون خداع النفس

إعادة التقييم لا تعني اختراع قصة سعيدة أو إنكار ضرر وقع. هي سؤال عن مدى يقيننا في التفسير. بدل «هو تجاهلني لأنه يكرهني»، قل «لم يرد بعد، ولا أعرف السبب». بدل «سأفشل حتمًا»، قل «أخاف من الفشل، ويمكنني مراجعة الاستعداد». إذا ظهرت أدلة جديدة، عدّل استنتاجك. وإذا بقي الأذى واضحًا، تعامل معه مباشرة بدل تبريره.

طلب المساندة بوضوح

اختر شخصًا موثوقًا يعرف كيف يحفظ سرك ويصون كرامتك. قل له ما تحتاجه: استماع، مساعدة عملية، مرافقة إلى موعد، أو رأي. لا تشترط أن يقرأ ذهنك. وإذا احتجت مختصًا، فطلبه ليس ضعفًا ولا تناقضًا مع التوكل. عند اختيار المختص، ابحث عن مؤهل مناسب واحترام لقيمك وخصوصيتك، واسأل عن الخطة والحدود.

الدعاء والعبادة بوصفهما سندًا لا اختبارًا

يمكن أن تكون الصلاة والدعاء وقراءة القرآن والذكر أبواب سكينة ومعنى للمؤمن. لا تستخدمها لمقارنة إيمانك بإيمان الآخرين، ولا تجعل عدم زوال الشعور فورًا دليلًا على رفض الدعاء. يذكر القرآن الصبر والرجاء، كما يذكر في قصة يعقوب عليه السلام الشكوى إلى الله مع استمرار الأمل والعمل. اجعل العبادة صلة ورحمة، لا امتحانًا جديدًا تحاكم به نفسك.

عندما تحتاج إلى مساعدة عاجلة

إذا كنت تفكر في إيذاء نفسك أو شخص آخر، أو لا تستطيع ضمان سلامتك، ابتعد عن أي وسيلة أذى، أخبر شخصًا تثق به الآن، واطلب المساعدة العاجلة من أقرب خدمة طوارئ أو مستشفى في بلدك. لا تنتظر حتى تنهي الكتاب. إذا كان هناك عنف منزلي أو تهديد، انتقل إلى مكان آمن واستعن بشخص موثوق أو جهة مختصة. وإذا كانت الأعراض تمنعك من النوم أو الأكل أو أداء مسؤولياتك مدة طويلة، رتب موعدًا مع طبيب أو مختص نفسي.

مهم

طلب العلاج لا ينافي الإيمان، ولا تعني الاستعانة بالمختص أنك ضعيف. هذا الكتاب لا يقدم تشخيصًا أو خطة علاج فردية، ولا يوصي بإيقاف دواء أو تغييره. أي قرار علاجي يكون مع الطبيب المعالج.

الجزء الرابع: دفتر التطبيق

ورقة فهم موقف واحد

اكتب الحدث بجملة محايدة. ثم دوّن ما شعرت به في الجسد، واسم الشعور، وقوته من صفر إلى عشرة. اكتب الفكرة التي صاحبت الشعور، ثم ضع خطًا تحت ما تعرفه يقينًا، ودائرة حول ما تستنتجه أو تخشاه. أخيرًا، اكتب الحاجة المحتملة والخطوة العادلة الآمنة التي تريد تجربتها.

بطاقة قبل إرسال رسالة صعبة

هل أصف واقعة أم أتهم نية؟ هل أذكر طلبي بوضوح؟ هل في النص إهانة أو تهديد؟ هل أرسله الآن لأن الأمر عاجل، أم لأنني أريد التخلص من توتري؟ هل أستطيع أن أقول الكلام نفسه وجهًا لوجه؟ راجع الرسالة بعد استراحة قصيرة. إن كان هناك خطر، لا تدخل في مواجهة منفردًا.

مراجعة أسبوعية بلا جلد للذات

في نهاية الأسبوع، اختر موقفًا واحدًا نجحت فيه في التوقف قبل الاندفاع، ولو كان نجاحك مجرد تأخير الرد خمس دقائق. اختر موقفًا ثانيًا تتمنى التعامل معه بطريقة مختلفة. ماذا تعلمت عن المحفزات؟ ما الدعم الذي احتجته؟ ما خطوة واحدة تريد تكرارها؟ لا تسجل «أنا فاشل»؛ سجل سلوكًا محددًا يمكن تغييره.

قائمة احتياجات محتملة

قد يظهر وراء الانفعال احتياج للأمان أو الاحترام أو الراحة أو العدل أو التقدير أو الانتماء أو الوضوح أو الاستقلال أو المساندة. هذه القائمة للاستكشاف لا للتشخيص. لا تفترض أن كل غضب يخفي حاجة واحدة، ولا أن عليك تلبية كل رغبة فورًا. اسأل ما الحاجة المشروعة، وما الطريق الملائم لتلبيتها.

أمثلة قصيرة من الحياة

طالب رسب في مادة: يشعر بالإحباط والحرج. يفصل النتيجة عن هويته، يطلب من المدرس تحديد فجوة واحدة، ويراجع خيار الإعادة. لا يقرر ترك الدراسة في ليلة الخيبة.

موظفة غضبت من تعليق مهين: تبتعد عن الرد الانفعالي، توثق ما قيل إذا احتاجت، وتختار قناة آمنة لطلب التوضيح أو الدعم. إن تكرر التحرش أو التهديد، لا يُطلب منها أن تتحمله باسم الصبر.

شاب يشعر بالغيرة من نجاح صديقه: يسمي ما يتمناه بدقة، يبارك لصديقه إن استطاع بصدق، ثم يحول أمنيته إلى خطوة عادلة مثل سؤال عن مسار التعلم. لا يراقب حياة صديقه ليقيس قيمته.

أم منهكة من مسؤوليات البيت: تعترف بالتعب بدل إنكاره، تحدد مهمة واحدة يمكن مشاركتها، وتطلب مساعدة محددة. إن صاحب الإرهاق أعراض صحية مستمرة، تراجع طبيبًا.

لا تجعل الكتاب وسيلة لمحاكمة الناس

لا تستخدم أسماء المشاعر لتقول لشخص «أنت نرجسي» أو «أنت مريض» أو «أنت حسود». هذا ليس دليل تشخيص. تحدث عن السلوك وأثره: «هذا التصرف آذاني» بدل إطلاق حكم على شخصية الإنسان كلها. ولا تستعمل آيات الصبر أو العفو لإجبار شخص على البقاء في علاقة مؤذية.

برنامج 30 يومًا: عشر دقائق للوعي والاستجابة

هذا البرنامج ليس تحديًا لإجبارك على الهدوء، ولا خطة علاجية، ولا وعدًا بأن تصبح مشاعرك سهلة خلال شهر. خصص نحو عشر دقائق في اليوم عندما يكون ذلك مناسبًا. يمكنك تأجيل يوم أو تكرار تمرين أو التوقف إن سبب

لك ضيقًا. لا تستعمل التمارين بدل طلب الحماية أو العلاج. اختر دفترًا خاصًا، ولا تكتب تفاصيل حساسة في مكان يعرّض خصوصيتك للخطر.

الأسبوع الأول: ألاحظ ما يحدث

اليوم الأول: نقطة البداية

اكتب ثلاثة أسطر: ما الذي يشغلني هذه الأيام؟ ما أكثر شعور يزورني؟ ما الأمر الذي أتمنى أن أفهمه؟ لا تبحث عن إجابة مثالية ولا تحاول حل حياتك كلها. اختر موقفًا صغيرًا واحدًا لتتبعه هذا الأسبوع. إذا لم تعرف اسم الشعور، اكتب «لا أعرف بعد»؛ هذه إجابة صادقة ومفيدة.

اليوم الثاني: من الحدث إلى التفسير

اختر موقفًا حديثًا واكتب الحدث كما لو أن كاميرا صورته، من دون وصف النوايا. ثم اكتب التفسير الذي أضفته. مثال: «تأخر الرد ثلاث ساعات» حدث؛ «لم يعد يهتم بي» تفسير. اسأل: ما المعلومات التي أحتاج إليها قبل أن أقرر أن التفسير حقيقة؟

اليوم الثالث: خريطة الجسد

لاحظ بهدوء موضع الإحساس في الجسد: شد في الفك، ثقل في الصدر، حرارة، تعب، أو شيء آخر. لا تحاول تغييره بالقوة. اكتب ما لاحظته وما كان يحدث قبله. إن كان الانتباه للجسد يسبب لك انزعاجًا أو يستحضر تجربة مؤلمة، أوقف التمرين وعد إلى ملاحظة أشياء محايدة حولك.

اليوم الرابع: قاموس من ثلاث كلمات

اكتب ثلاثة أسماء شعور تعرفها: مثل خيبة، خوف، إحراج، وحدة، امتنان. اختر واحدًا يقترب من حالتك اليوم، ثم اكتب لماذا اخترته. إن كانت عدة مشاعر حاضرة، سجلها كلها. الهدف زيادة دقة اللغة لا حصر الإنسان في كلمة واحدة.

اليوم الخامس: شدة الشعور

اختر شعورًا وسجل شدته من صفر إلى عشرة، ثم اكتب ما الذي رفعه نقطة واحدة وما الذي خفضه نقطة واحدة في الماضي. لا تعتبر الرقم قياسًا طبيًا؛ هو طريقة لمقارنة إحساسك بنفسك في أوقات مختلفة. لاحظ إن كنت جائعًا أو مرهقًا أو مضغوطًا قبل الموقف.

اليوم السادس: الحاجة المحتملة

اسأل نفسك: هل أحتاج إلى أمان، راحة، احترام، وضوح، صحبة، عدل، أو مساعدة؟ اكتب احتمالين بدل استنتاج واحد، ثم اختر طريقة محترمة للتحقق. الحاجة لا تمنحك حق إيذاء غيرك، لكنها تساعدك على صياغة طلب أو تغيير مناسب.

اليوم السابع: مراجعة بلا محاكمة

اقرأ ما كتبته هذا الأسبوع واختر ملاحظة واحدة تعلمتها عن نفسك. لا تحاول أن تشرح كل تاريخك. اكتب جملة إنصاف: «هذا كان صعبًا، وأنا أتعلم أن ألاحظ ما يحدث». إن لاحظت خطرًا أو ضيقًا شديدًا، أخبر شخصًا آمنًا ورتب المساعدة الملائمة بدل متابعة الدفتر وحدك.

الأسبوع الثاني: أخلق مسافة قبل الفعل

اليوم الثامن: استراحة صغيرة

في موقف بسيط غير عاجل، جرب أن تتوقف دقيقة قبل الرد. قل لنفسك: «الشعور حاضر، والاختيار لم يحدث بعد». لاحظ ما تغير، ولو لم يهدأ الشعور. لا تستخدم الانتظار إن كان هناك خطر يحتاج إلى تدخل سريع؛ السلامة أولًا.

اليوم التاسع: زفير مريح

إذا كان ذلك مريحًا لك، اجلس وتنفس طبيعيًا، ثم اجعل الزفير أطول قليلًا من الشهيق لعدة دورات. لا تحبس النفس ولا تبالغ. توقف إذا شعرت بدوار أو انزعاج. اكتب هل ساعدك التمرين قليلًا أم لم يساعد، من دون إجبار نفسك على نتيجة.

اليوم العاشر: انتباه إلى المكان

انظر حولك وسمّ خمسة أشياء تراها، وأربعة أصوات أو أحاسيس محايدة، وثلاثة أشياء ملموسة قريبة. هذا تمرين اختياري لإعادة الانتباه إلى الحاضر، وليس علاجًا للصدمة أو الهلع. إذا زاد توترك، توقف واطلب وجود شخص تثق به.

اليوم الحادي عشر: مهلة الرسالة

اكتب مسودة رسالة تريد إرسالها وأنت منزعج، ثم لا ترسلها عشر دقائق. بعد ذلك احذف الإهانات، واستبدل قراءة النوايا بوصف السلوك، وأضف طلبًا محددًا. إذا احتاج الأمر إلى إجراء رسمي أو حماية، استشر شخصًا مختصًا بدل الاكتفاء بتحرير رسالة.

اليوم الثاني عشر: راحة أساسية

اسأل: ما الشيء الأساسي الذي أهملته اليوم—الماء، الطعام، النوم، الحركة، أو الاستراحة؟ اختر شيئًا واحدًا واقعيًا. لا تفترض أن الرعاية الذاتية تحل كل مشكلة، لكنها قد تقلل العبء الذي يفاقمها. راجع طبيبًا عند وجود أعراض صحية مستمرة أو مقلقة.

اليوم الثالث عشر: شخص آمن

اكتب أسماء شخصين يمكنك اللجوء إليهما، ثم حدد ما الذي يجعلهما آمنين: احترام السرية، عدم التهديد، الاستماع، أو القدرة على المساعدة العملية. جهز جملة قصيرة لطلب الدعم. لا تشارك معلومات خاصة مع من تخشى أن يستعملها لإيذائك.

اليوم الرابع عشر: معنى روحي برفق

اختر عبادة أو دعاء أو آية تمنحك قربًا وطمأنينة، واقرأها أو ادعُ بما تستطيع. لا تجعل التمرين اختبارًا لمدى اختفاء القلق أو الحزن. اكتب ما تعنيه لك كلمة «الرجاء» اليوم، ثم اختر سببًا عمليًا صغيرًا تأخذ به.

الأسبوع الثالث: أختار الفعل الذي ينفع

اليوم الخامس عشر: طلب محدد

حوّل شكوى عامة إلى طلب واضح. بدل «لا أحد يساعدني» اكتب «هل تستطيع أن تتولى شراء الدواء اليوم؟». اختر الطلب المناسب للشخص المناسب، وتقبل أن جوابه قد يكون نعم أو لا. إذا لم يستطع، فكر في بديل آخر بدل أن تجعل الرفض حكمًا على قيمتك.

اليوم السادس عشر: حدّ واحد

اختر موقفًا بسيطًا تحتاج فيه إلى حد. اكتب ما تقبله وما لا تقبله، ثم صغ جملة محترمة. مثال: «أستطيع الحديث عن المشكلة، لكن لن أكمل النقاش مع الإهانات». إن كان إعلان الحد غير آمن، لا تواجه وحدك؛ اطلب دعمًا وخطة سلامة.

اليوم السابع عشر: إصلاح صغير

فكر في موقف أخطأت فيه بحق أحد. إن كان التواصل آمنًا ومناسبًا، اكتب اعتذارًا يذكر الفعل والأثر من دون «لكن» تبريرية، ويعرض إصلاحًا ممكنًا. الاعتذار لا يفرض على الطرف الآخر الصفح أو الرد. إذا كانت المسألة شرعية أو قانونية معقدة، اطلب مشورة متخصصة.

اليوم الثامن عشر: خطوة نحو خوف

اختر خوفًا يوميًا محدودًا لا يتضمن خطرًا حقيقيًا. قسّمه إلى خطوة صغيرة آمنة، مثل سؤال أو مكالمة أو بداية دراسة لخمس دقائق. سجل ما تعلمته بعد التجربة. لا تختر تعريض نفسك للخطر كنوع من إثبات الشجاعة، ولا تستخدم هذا التمرين لمواجهة صدمة وحدك.

اليوم التاسع عشر: رغبة بلا مقارنة

اكتب شيئًا تتمناه حين ترى حياة شخص آخر. اذكر ما وراء الرغبة: أمان، تقدير، فرصة، صحبة، أو غير ذلك. اختر خطوة مشروعة واحدة تقربك منه. ثم اكتب أمرًا واحدًا لا تعرفه عن حياة ذلك الشخص، لتتذكر أن الصورة التي تراها ليست كل قصته.

اليوم العشرون: ردّ للندم

اختر ندمًا واحدًا يمكن إصلاح أثره. اكتب حقًا أو اعتذارًا أو عادة وقائية تستطيع البدء بها. إذا لم يكن إصلاح الماضي ممكنًا، اكتب ما تريد أن تفعله بشكل مختلف في موقف مشابه. امنع التمرين من التحول إلى إعادة عقاب متكررة؛ بعد تحديد الخطوة، نفذها أو اطلب العون.

اليوم الحادي والعشرون: صحبة قصيرة

تواصل مع شخص تثق به برسالة صادقة أو مكالمة قصيرة. لا تنتظر أن يحل مشكلتك. أخبره إن كنت تريد الاستماع فقط أو مساعدة عملية. إذا لم يرد، لا تستنتج فورًا أنك مرفوض؛ جرّب قناة دعم أخرى مناسبة.

الأسبوع الرابع: أراجع وأبني ما يستمر

اليوم الثاني والعشرون: قصة بديلة معقولة

اكتب فكرة تلقائية تقلقك، ثم اكتب تفسيرًا آخر لا يقل واقعية عنها. لا تستبدل الفكرة السلبية بتفاؤل مصطنع.

اسأل: ما الذي أعرفه؟ وما الذي لا أعرفه؟ وما الخطوة التي أستطيع فعلها رغم عدم اليقين؟

اليوم الثالث والعشرون: تعاطف مع الذات

تخيل أن صديقًا عزيزًا مرّ بالموقف نفسه. اكتب له جملتين صادقتين، ثم اقرأهما لنفسك. التعاطف لا يلغي المسؤولية؛ يمكن أن تقول «أخطأت، وسأصلح ما أقدر عليه» من دون أن تقول «أنا لا أستحق الخير».

اليوم الرابع والعشرون: الامتنان غير القسري

اكتب نعمة صغيرة لاحظتها اليوم إن وجدت، ثم اكتب أيضًا أمرًا ما زال يؤلمك. اترك الاثنين معًا على الصفحة. لا تجعل الشكر طريقة لإسكات الحزن، ولا تجعل الحزن يمنعك من ملاحظة كل خير. إن لم تستطع كتابة نعمة اليوم، تجاوز التمرين بلا لوم.

اليوم الخامس والعشرون: ترتيب الأولويات

اكتب ثلاث مسؤوليات تشغل بالك. صنف كلًا منها: عاجلة، مهمة غير عاجلة، أو يمكن طلب مساعدة فيها. اختر فعلًا واحدًا لليوم. لا تضع لنفسك جدولًا غير واقعي ثم توبخها حين تعجز عنه.

اليوم السادس والعشرون: علاقة تحتاج إلى رعاية

اختر شخصًا تريد تحسين التواصل معه. اكتب ما تقدّره في العلاقة، وما سلوكًا تريد تغييره، وما طلبك المحدد. إذا كانت العلاقة مؤذية أو غير آمنة، فالهدف ليس استعادتها بأي ثمن؛ قد تكون المسافة أو الاستشارة هي الخيار الأنسب.

اليوم السابع والعشرون: مراجعة الغضب

تذكر آخر مرة غضبت فيها. ما العلامة الأولى التي ظهرت؟ ما الفعل الذي أوقفته أو تتمنى إيقافه؟ ما وسيلة الأمان التي ستستخدمها المرة القادمة؟ اختر عبارة انسحاب محترمة. إذا سبق أن وقع عنف، اطلب مساعدة مهنية جادة ولا تعتمد على الوعد وحده.

اليوم الثامن والعشرون: ما يحتاج مختصًا؟

راجع ما أثر في نومك أو صحتك أو دراستك أو عملك خلال الأسابيع الأخيرة. إذا كان الأثر شديدًا أو مستمرًا، اكتب سؤالًا واحدًا تريد طرحه على طبيب أو مختص نفسي. لا تحاول تشخيص نفسك من قائمة في كتاب، ولا توقف علاجًا موصوفًا من دون استشارة الطبيب.

اليوم التاسع والعشرون: خطتي الشخصية

اختر ثلاثة أمور نافعة تريد الاحتفاظ بها: طريقة تسمية الشعور، مهلة قبل الرد، شخص للمساندة، دعاء، أو مراجعة أسبوعية. اكتب متى ستستخدم كل واحدة. اختر علامة تدل على أنك تحتاج مساعدة إضافية، مثل تكرر العجز عن النوم أو تصاعد أفكار الأذى.

اليوم الثلاثون: عهد بالرفق والمسؤولية

اكتب فقرة قصيرة تبدأ بـ«حين يزورني شعور صعب، سأحاول أن...». ضع فيها نية واحدة للرفق بالنفس، وواحدة لعدم إيذاء الآخرين، وواحدة لطلب العون. لا تعد نفسك بأنك لن تتعثر؛ عدها بأنك ستعود إلى خطوة صغيرة وتطلب الدعم عند الحاجة.

بطاقات سريعة لكل شعور

بطاقة الغضب

إشارة محتملة: حرارة، شد، رغبة في الرد الفوري. **اسأل:** ما الحق أو الحد الذي أراه متجاوزًا؟ **خطوة:** أوقف الإهانة أو الأذى، وخذ مهلة آمنة، واكتب طلبًا محددًا. **تجنب:** اتخاذ قرار لا رجعة فيه في ذروة الغضب، أو استخدام الدين لإسكات الطرف المتضرر.

بطاقة القلق

إشارة محتملة: تكرار توقع الأسوأ والتحقق المستمر. **اسأل:** ما الذي أستطيع فعله اليوم؟ **خطوة:** اكتب الإجراء والموعد الذي ستراجعه فيه، ثم ارجع إلى النشاط الحالي. **تجنب:** طلب طمأنة لا تنتهي أو محاولة ضمان كل احتمال.

بطاقة الحزن

إشارة محتملة: ثقل، اشتياق، انخفاض طاقة. **اسأل:** ما الخسارة التي أحتاج إلى الاعتراف بها؟ **خطوة:** اسمح بوقت للراحة أو الحديث، واطلب مساعدة عملية. **تجنب:** مقارنة مدة حزنك بمدة الآخرين أو إجبار نفسك على «استثمار» الألم.

بطاقة الحسد أو المقارنة

إشارة محتملة: انقباض حين ترى نجاحًا أو نعمة. **اسأل:** ما الذي أتمناه لنفسي؟ **خطوة:** حوّل الرغبة إلى هدف عادل، وتمنَّ الخير للآخر ما استطعت، وخفف التعرض للمحتوى الذي يستنزفك. **تجنب:** مراقبة حياة الناس أو تمني زوال نعمتهم.

بطاقة الخجل

إشارة محتملة: رغبة في الاختفاء أو حكم شامل على الذات. **اسأل:** هل أخطأت في فعل محدد أم أحاكم هويتي كلها؟ **خطوة:** أصلح الفعل واطلب الدعم. **تجنب:** إدانة الذات بكلمات مثل «أنا بلا قيمة».

بطاقة الذنب

إشارة محتملة: تذكر خطأ وندم عليه. **اسأل:** من تضرر وما الذي يمكن إصلاحه؟ **خطوة:** اعتذار أو رد حق أو توبة وعمل وقائي. **تجنب:** الاعتذار القسري الذي يضغط على المتضرر أو جلد الذات بلا إصلاح.

بطاقة الرفض

إشارة محتملة: ألم ورغبة في المطاردة أو الانسحاب الكامل. **اسأل:** ما معنى الرفض المحدد، وما الذي لا يثبته عني؟ **خطوة:** احترم قرار الآخر، واطلب صحبة آمنة. **تجنب:** تحويل موقف واحد إلى نبوءة عن مستقبلك كله.

بطاقة الإرهاق

إشارة محتملة: نفاد صبر وصعوبة تركيز وتعب. **اسأل:** ما الذي يمكن تخفيفه أو مشاركته؟ **خطوة:** استراحة أو نوم أو طلب مساعدة، مع فحص طبي إذا استمر. **تجنب:** وصف كل تعب بالكسل أو تأنيب نفسك لأنك لا تنتج.

بطاقة الحذر

إشارة محتملة: صعوبة تحديد ما تشعر به أو الانفصال عن التجربة. **اسأل:** هل أنا آمن؟ هل أنا مرهق؟ **خطوة:** تواصل مع شخص موثوق، واطلب مساعدة مختص إذا طال الأمر أو عطّل حياتك. **تجنب:** إجبار نفسك على استعادة تفاصيل مؤلمة.

بطاقة اليأس

إشارة محتملة: شعور بأن المستقبل مغلق أو أن لا شيء سيتغير. **اسأل:** هل أنا في خطر الآن؟ **خطوة:** أخبر شخصًا تثق به، ولا تبق منفردًا إذا خشيت على نفسك، واطلب مساعدة عاجلة عند وجود أفكار إيذاء. **تجنب:** مواجهة هذه اللحظة وحدك أو اعتبارها دليلًا على نقص إيمانك.

عبارات جاهزة للتواصل

عندما أحتاج أن أُسمَع

«أريد أن أشاركك شيئًا مضايقني. هل تستطيع أن تسمعني الآن عشر دقائق؟ لا أحتاج حلًا في البداية، وبعدها أقول لك ما أحتاجه».

عندما أحتاج إلى مهلة

«أنا منزعج وأخشى أن أقول كلامًا أندم عليه. سأهدأ قليلًا، وأعود إلى الموضوع في وقت محدد. هذا ليس تجاهلًا لك».

عندما أعتذر

«ما فعلته كان كذا، وأفهم أنه سبب لك كذا. أنا آسف. سأحاول إصلاح الأثر بهذه الطريقة. لا أطلب منك أن تتجاوز الأمر الآن».

عندما أضع حدًا

«أستطيع أن أتناقش في المشكلة، لكن لا أقبل الإهانة أو التهديد. إذا استمر ذلك، سأنهي الحديث وأطلب مساعدة مناسبة».

عندما أطلب موعدًا مع مختص

«أمرّ بمشاعر مستمرة أثرت في نومي/دراستي/عملي. أريد تقييمًا مهنيًا، وأفضّل أن نناقش الخطة والخصوصية والقيم المهمة لي».

دليل منظم للتعرّف الأولي على المشكلات

هذا الدليل هو ما طلبته من ترتيب وتشخيص أولي للمشكلة: يساعد القارئ على ملاحظة نمط ما يمر به وتمييزه عن غيره، لكنه لا يشخّص اضطرابًا نفسيًا أو مرضًا. قد تظهر العلامات لأسباب متعددة، وقد تتشابه مشكلات مختلفة. اسأل نفسك عن **نوع الشعور، وتكراره، ومدته، وشدته، وأثره في النوم والدراسة والعمل والعلاقات**. إن كان الأثر كبيرًا أو طويلًا، فالتقييم يكون عند مختص مؤهل.

كل صفحة أدناه تجيب عن أسئلة أساسية: كيف أتعرف إلى المشكلة؟ ما العوامل المحتملة؟ ما الذي قد يزيدها؟ ما الخطوات العملية الأولى؟ ومتى أطلب مساعدة مهنية؟ هذه حلول مساندة عامة وليست وصفة علاج فردية. لا تستخدمها لإيقاف دواء أو تغيير خطة علاج، ولا تحكم على شخص آخر من وصف مختصر.

٠١. الغضب المتكرر والانفجار

التعرّف الأولي: تلاحظ أن صوتك يرتفع بسرعة، أو أنك تندم على كلمات قاسية، أو تكرر الخلافات نفسها، أو تتصرف قبل أن تفكر. اسأل: هل الغضب يظهر في مواقف بعينها؟ هل يسبقُه شعور بالإهانة أو الخوف أو التعب؟ وهل حدث تهديد أو أذى؟

عوامل محتملة: ضغط متراكم، نوم قليل، شعور متكرر بالظلم، صعوبة التعبير عن الحاجة، تعلم أسلوب صدامي في البيت، أو مشكلة صحية أو نفسية تحتاج تقييمًا. هذه احتمالات لا تعني أن الغضب مرض.

ما يزيده: النقاش وقت الإنهاك، التهديد، الرسائل الفورية، الكحول أو المواد المخدرة، والجوع أو الألم عند بعض الناس. **خطوات مساعدة:** اكتب علامات الإنذار المبكر؛ ضع قاعدة توقف آمنة؛ غادر المكان إذا خفت من الأذى؛ عد للحوار في موعد؛ اعتذر عن الفعل المؤذي وأصلح أثره؛ تعلّم طلبًا واضحًا وحدًا محترمًا. كظم الغيظ ليس كتمانًا دائمًا ولا قبولًا للظلم.

اطلب مختصًا: إذا تكرر فقدان السيطرة، أو وقع عنف أو تهديد، أو تأثرت الأسرة والعمل، فاستشر مختصًا. عند خطر مباشر ابتعد واطلب مساعدة عاجلة.

سؤال تطبيقي: ما أول إشارة تخبرك أن غضبك يرتفع؟ اكتب عبارة توقف آمنة وحقًا تريد التعبير عنه بلا أذى.

٢٠ سرعة الاستثارة والعصبية

التعرّف الأولي: قد لا يكون الشعور غضبًا شديدًا، بل ضيقًا سريعًا من الأصوات أو الأسئلة أو الأخطاء الصغيرة. اسأل: هل أنا عصبي طوال اليوم أم في أوقات محددة؟ هل أهدأ بعد الراحة؟ هل تغير نومي أو صحتي مؤخرًا؟

عوامل محتملة: الإرهاق، ضغط الدراسة أو العمل، ألم جسدي، قلة النوم، مسؤوليات متراكمة، أو صعوبة وضع حدود. وقد يكون التغير الجديد في المزاج علامة تستدعي فحصًا صحيًا، ولا يمكن استنتاج سببه من كتاب.

ما يزيدها: الجدول المزدحم، محاولة إنجاز كل شيء، النقد المستمر، وتجاهل الحاجة إلى الراحة. **خطوات مساعدة:** راقب وقت ظهور العصبية عدة أيام؛ خفف التزامات غير ضرورية؛ تناول الراحة والغذاء بانتظام؛ أخبر المقربين أنك تحتاج استراحة قصيرة بدل أن تنفجر؛ عالج أصل الضغط إن أمكن، لا العرض وحده.

اطلب مختصًا: إذا كانت العصبية تغيرًا مفاجئًا أو مصحوبة بأرق شديد أو ألم أو تعطل كبير في الحياة، ابدأ باستشارة طبيب أو مختص نفسي. لا تفسر كل عصبية بأنها سوء خلق ولا كل تغير بأنه اضطراب.

سؤال تطبيقي: ما العامل الجسدي أو العملي الذي سبق عصبيتك آخر مرة؟ اختر تعديلًا صغيرًا لهذا الأسبوع.

خطة ملاحظة لمدة أسبوع: في نهاية كل يوم، اكتب موقفًا واحدًا ظهرت فيه العصبية، ودرجة شدتها من صفر إلى عشرة، وما إذا كنت متعبًا أو جائعًا أو تحت ضغط. لا تستخدم السجل لتبرير كلمة جارحة؛ استخدمه لتكتشف النمط الذي يسبقها. اختر إجراءً واحدًا قابلًا للتنفيذ، مثل تأجيل حديث حساس إلى ما بعد الراحة، أو طلب تقسيم مسؤولية متراكمة، أو إخبار أهلك أنك تحتاج دقائق تهدأ فيها ثم ستعود للحوار. في نهاية الأسبوع لاحظ ما الذي خفف التوتر وما الذي بقي كما هو. إذا وجدت أن الغضب يتصاعد رغم التعديلات أو يهدد سلامة أحد، لا تنتظر نهاية الأسبوع؛ اطلب دعمًا مختصًا ومساندة آمنة.

صيغة للحوار بعد الهدوء: جرّب أن تذكر ما حدث كما فهمته، ثم أثره عليك، ثم طلبًا محددًا: «حين يتغير موعد المسؤولية من دون إخباري، أشعر بالضغط؛ أحتاج أن نتفق قبلها بيوم». ابتعد عن التعميم مثل «أنت دائمًا» وعن التهديد. لا تضمن هذه الصيغة موافقة الطرف الآخر، لكنها توضح حاجتك وتقلل احتمال تحول النقاش إلى إهانة. وإذا لم يكن الحوار آمنًا، لا تستخدمها وحدك؛ اطلب مساندة شخص موثوق أو مختص.

٣. القلق وكثرة التفكير

التعرّف الأولي: تفكر مرارًا في احتمالات مستقبلية، يصعب عليك إيقاف سلسلة «ماذا لو؟»، وتبحث عن طمأنة أو تحقق متكرر. اسأل: ما الموضوع الذي يكرر ذهني التفكير فيه؟ هل هناك خطوة عملية متاحة؟ وهل يؤثر القلق في النوم أو التركيز؟

عوامل محتملة: عدم اليقين، مسؤوليات كثيرة، تجارب مخيفة سابقة، ضغط مستمر، أو عوامل صحية. وقد يترافق القلق مع حالات تحتاج تشخيصًا مهنيًا؛ لا يكفي وجود القلق وحده لتسمية اضطراب.

ما يزيده: التحقق المتواصل، البحث عن إجابة مضمونة، السهر، ومراجعة الاحتمال نفسه من دون معلومة جديدة. **خطوات مساعدة:** اكتب «ما أعرفه» و«ما أتوقعه» و«ما أستطيع فعله اليوم»؛ حدد موعدًا لمراجعة الأمر؛ قسّم المهمة؛ قلل التحقق بالتدريج إن كان آمنًا؛ استخدم التنفس المريح أو الدعاء إن كانا نافعَين لك، من دون اعتقاد أنهما بديل للعلاج.

اطلب مختصًا: إذا استمر القلق وأعاق الدراسة أو العمل أو النوم أو الخروج، اطلب تقييمًا مهنيًا.

سؤال تطبيقي: اكتب قلقًا واحدًا، ثم حدد خطوة بيدك ووقتًا محددًا تعود فيه لمراجعته.

٤. الخوف من قرار أو تجربة

التعرّف الأولي: تتجنب مكالمة أو تقديمًا أو حديثًا مهمًا، مع أنك ترغب فيه، أو تؤجل القرار خوفًا من نتيجة سيئة. اسأل: هل يوجد خطر حقيقي الآن؟ ما النتيجة التي أخشاها؟ ما احتمالها وما الإجراء الآمن؟

عوامل محتملة: تجربة فشل، انتقاد سابق، قلة معلومات، توقع الكمال، أو خوف من فقدان رضا الآخرين. قد يكون الخوف منطقيًا إذا كان الخطر حقيقيًا؛ فلا نطلب من القارئ تجاهل الإنذار.

ما يزيده: تجنب كل خطوة، تخيل أسوأ سيناريو كأنه حقيقة، أو مقارنة نفسك بخبير. **خطوات مساعدة:** اجمع معلومة موثوقة؛ استشر صاحب خبرة؛ قسم الهدف إلى تجربة صغيرة منخفضة المخاطر؛ ضع خطة بديلة؛ راجع النتيجة بعد الفعل لا قبل أن تجربه. إن كان القرار مصيريًا، خذ وقتًا مناسبًا ولا تتعجل لإثبات الشجاعة.

اطلب مختصًا: إذا صار الخوف يحبس حياتك أو يرتبط بذكريات موجعة، اطلب دعمًا نفسيًا مهنيًا. وإذا كان الخطر حقيقيًا، فاطلب الحماية لا التعرض له.

سؤال تطبيقي: ما الخطوة الصغيرة الآمنة التي تتجنبها؟ اكتب أصغر تجربة يمكنك تنفيذها مع خطة بديلة.

٥. أعراض جسدية مفاجئة تشبه موجة هلع

التعرّف الأولي: قد يظهر خفقان أو رجفة أو ضيق أو دوار أو إحساس شديد بالخطر. هذه الأعراض لها أسباب متعددة، وبعضها يحتاج فحصًا طبيًا. لا تسمّها نوبة هلع اعتمادًا على الكتاب، خصوصًا إن كانت جديدة أو شديدة.

عوامل محتملة: ضغط وانفعال، تغيرات صحية، أدوية أو منبهات، أو أسباب أخرى لا تُحسم هنا. **ما يزيدها:** تجاهل أعراض خطرة، أو قراءة تشخيصات على الإنترنت، أو الذعر من الأعراض من دون تقييم.

خطوات مساعدة أولية: إذا كان العرض شديدًا أو جديدًا، اطلب تقييمًا طبيًا. إن سبق أن طمأنك طبيب وكنت في وضع آمن، اجلس، وخفف المثيرات، واطلب حضور شخص موثوق، وحافظ على تنفس طبيعي مريح. لا تحبس النفس ولا تقد السيارة وأنت مرتبك.

اطلب مساعدة: تواصل مع طبيب لتقييم السبب، خاصة مع ألم الصدر أو الإغماء أو صعوبة تنفس شديدة. وإذا تكررت التجربة بعد استبعاد الأسباب الطبية، ناقش الدعم النفسي. لا تُستبدل الرعاية الطبية بذكر أو تمرين تنفس، مع أن العبادة قد تكون سندًا روحيًا.

سؤال تطبيقي: سجل ما حدث ومتى بدأ، وما الأسئلة التي تريد أن تطرحها على الطبيب دون تشخيص نفسك.

٦. الحزن المستمر أو فقدان شخص أو شيء عزيز

التعرّف الأولي: تشعر بثقل أو اشتياق أو دموع أو ضعف تركيز بعد خسارة. قد تتغير المشاعر من ساعة لأخرى. اسأل: ما الذي فقدته؟ هل لدي شخص يرافقني؟ وهل ما زلت أستطيع تلبية احتياجاتي الأساسية؟ الحزن بعد الفقد ليس مرضًا تلقائيًا ولا له جدول واحد.

عوامل محتملة: وفاة أو انفصال أو فقد صحة أو وظيفة أو أمل مهم. وقد يضاعف الوحدةُ والضغوطُ العمليةُ صعوبة الحزن.

ما يزيده: مطالبة النفس بتجاوز الفقد بسرعة، لوم الذات على الحزن، الانعزال الكامل، أو ضغط الآخرين لوقف البكاء. **خطوات مساعدة:** أعطِ الحزن مساحة؛ حافظ على قدر ممكن من النوم والطعام؛ اطلب مساعدة عملية محددة؛ تحدث عن الفقيد إن رغبت؛ ادعُ له أو استعن بعادة تذكارية مريحة. قصة يعقوب عليه السلام تجمع التعبير عن الحزن والشكوى إلى الله مع الرجاء.

اطلب مختصًا: إذا طال العجز الشديد أو ظهرت أفكار إيذاء النفس أو لم تعد قادرًا على أداء الأساسيات، اطلب مساعدة مهنية عاجلة أو قريبة.

سؤال تطبيقي: ما الشيء الذي فقدته؟ اكتب طريقة واحدة لطلب مواساة أو مساعدة عملية اليوم.

خطوات رفق في أيام الحزن: لا تجعل التعافي امتحانًا له موعد نهائي. اختر أساسًا واحدًا تحافظ عليه اليوم، كتناول وجبة أو الاستحمام أو الخروج إلى مكان هادئ، واطلب من شخص قريب مهمة محددة بدل الاكتفاء بقول «ساعدني». إذا أردت الحديث عن الفقيد فاختر شخصًا يصغي دون أن يفرض عليك النسيان أو يعطيك أحكامًا. وإذا لم ترغب بالكلام، يكفي أحيانًا أن يجلس معك أحد أو يرافقك في مشوار قصير. يمكن أن تجمع بين الدعاء والذكرى الطيبة وبين الحزن الطبيعي؛ فلا تلُم نفسك على الدموع. ومع استمرار الانقطاع عن الحياة أو العجز عن تلبية الاحتياجات الأساسية، اطلب مساعدة مختصة لك أو لأفراد الأسرة المتأثرين.

إذا عاد الحزن في مناسبة: قد تشتد المشاعر في ذكرى أو مكان أو أغنية مرتبطة بمن فقدت، وهذا لا يعني أنك عدت إلى نقطة الصفر. قبل المناسبة، اختر شخصًا تخبره بما تحتاجه، وحدد إن كنت تفضل المشاركة أو الانسحاب بهدوء، وجهز نشاطًا بسيطًا بعد انتهائها. خذ فواصل إن احتجت، ولا تقارن استجابتك بطريقة حزن الآخرين. وإذا كنت ترعى أطفالًا أو أفرادًا متأثرين، اسمح لكل واحد أن يعبّر بطريقته، مع المحافظة على روتين أساسي آمن. اطلب مساعدة مختصة إذا صار الألم يمنعك طويلًا من الرعاية أو العمل أو النوم.

٠٧. الوحدة والعزلة

التعرّف الأولي: قد تكون محاطًا بالناس وتشعر أنك غير قريب من أحد، أو تنسحب من التواصل لأيام.

اسأل: هل أفتقد الصحبة أم أخشى الرفض؟ هل أريد العزلة للراحة أم لم أعد قادرًا على التواصل؟

عوامل محتملة: انتقال أو فقد علاقة، اختلاف بيئة، خجل، مسؤوليات رعاية، مرض، أو قلة فرص اللقاء.

ليس معنى الوحدة أن فيك عيبًا.

ما يزيدها: انتظار أن يبادر الآخرون دائمًا، مقارنة علاقاتك بما يظهر في الإنترنت، أو افتراض أنك عبء.

خطوات مساعدة: ابدأ برسالة قصيرة لشخص آمن؛ اطلب موعدًا محددًا؛ اختر نشاطًا جماعيًا يناسب قيمك؛ اعرض مساعدة صغيرة؛ نوّع مصادر الدعم بين صديق وأسرة ومجتمع أو مختص. لا تسعَ إلى كثرة المعارف على حساب الأمان.

اطلب مختصًا: إذا ترافق الانسحاب مع يأس أو فقدان متعة أو صعوبة في العناية بنفسك، تحدث مع مختص. وإن كانت العزلة بسبب تهديد أو سيطرة شخص، اطلب دعمًا آمنًا.

سؤال تطبيقي: من شخص آمن يمكنك التواصل معه؟ اكتب رسالة قصيرة تطلب فيها لقاءً أو مكالمة.

٠٨. الخوف من الرفض أو القلق الاجتماعي

التعرّف الأولي: تتجنب الحديث أو اللقاء خوفًا من الإحراج أو حكم الناس، ثم تلوم نفسك لأنك انسحبت.

اسأل: ما الموقف الذي أخشاه تحديدًا؟ هل أستطيع المشاركة فيه مع شخص موثوق أو بخطوة أقصر؟

عوامل محتملة: تنمر أو نقد سابق، تجربة إحراج، توقع الكمال، أو نقص ممارسة في مواقف اجتماعية جديدة. هذه العوامل لا تعطي تشخيصًا.

ما يزيدها: مراقبة كل كلمة بعد اللقاء، تجنب جميع المواقف، أو استخدام الهاتف كحاجز دائم. **خطوات مساعدة:** حدد موقفًا آمنًا قليل الصعوبة؛ حضّر سؤالًا أو تحية؛ شارك مدة قصيرة؛ قيّم ما وقع فعلًا لا ما تخيلت أن الناس فكروا به؛ عامل نفسك كما تعامل صديقًا خجولًا. لا تجبر نفسك على مواجهة شديدة أو غير آمنة.

اطلب مختصًا: إذا منعك الخوف من الدراسة أو العمل أو الضرورات الاجتماعية، استشر مختصًا نفسيًا. الدعم يساعد على وضع خطة تدريجية تناسبك بدل إجبار النفس على القفز إلى أصعب موقف.

سؤال تطبيقي: اختر موقفًا اجتماعيًا آمنًا قليل الصعوبة، وحضّر تحية أو سؤالًا واحدًا له.

٩. الحسد والمقارنة المؤلمة

التعرّف الأولي: تشعر بالانقباض عند رؤية نعمة أو نجاح لغيرك، وتبدأ بقياس قيمتك بما لديه. فرّق بين أن تتمنى نعمة لنفسك وبين أن تتمنى زوالها عن الآخر. اسأل: ما الشيء الذي أريده تحديدًا؟

عوامل محتملة: احتياج غير ملبى، شعور بعدم التقدير، تفاوت فرص، أو تعرض متكرر لصورة منتقاة من حياة الآخرين. قد تكون المقارنة إشارة إلى طموح أو ألم، وليست دليلًا كافيًا على سوء الخلق.

ما يزيدها: مراقبة الحسابات، عدّ الإنجازات، تقليل قيمة كل ما تملكه، أو إطلاق أحكام على الآخر. **خطوات مساعدة:** سمّ الرغبة؛ حوّلها إلى هدف مشروع؛ قلل المحتوى الذي يفاقم المقارنة؛ تدرّب على الدعاء للآخر بالخير إن استطعت؛ اكتب نعمة واقعية من حياتك من دون إنكار حاجتك. لا تستخدم الشكر لإسكات ألم حقيقي.

اطلب مختصًا: إذا تحولت المقارنة إلى كراهية للذات أو سلوك مؤذٍ متكرر، ناقش ذلك مع مختص. ركز على سلوكك واحتياجاتك، لا على وصم شخصيتك.

سؤال تطبيقي: ما النعمة أو الفرصة التي تتمناها؟ اكتب خطوة عادلة تقربك منها دون مراقبة الآخرين.

١٠. الغيرة والخوف من فقدان الشريك أو الصديق

التعرّف الأولي: تراقب الطرف الآخر باستمرار أو تتألم بشدة من تأخر الرد أو من علاقاته الأخرى، وتطلب يقينًا لا ينتهي. اسأل: هل حدثت واقعة محددة كسرت الثقة، أم أن الخوف يأتي من احتمال؟

عوامل محتملة: تجارب خيانة سابقة، خوف من الهجر، ضعف وضوح الاتفاقات، أو تصرفات فعلية تضر الثقة. لا يمكن استنتاج الحقيقة من شعور الغيرة وحده.

ما يزيدها: تفتيش الهاتف، التهديد، منع الطرف الآخر من علاقاته الطبيعية، أو تجاهل الخيانة الفعلية.

خطوات مساعدة: افصل الوقائع عن التخمين؛ اتفقا على حدود متبادلة؛ تحدث بعبارات عن أثر السلوك والطلب؛ لا تتنازل عن أمانك وخصوصيتك. الحب لا يبرر السيطرة.

اطلب مختصًا: إذا صارت الغيرة مراقبة أو تهديدًا أو أذى، اطلب دعمًا مهنيًا. وإذا كنت تتعرض للسيطرة أو الخوف، تحدث مع شخص آمن وجهة مختصة؛ لا تواجه وحدك إن كان ذلك خطرًا.

سؤال تطبيقي: اكتب واقعة مثبتة ومخاوف غير مؤكدة وحدًا يحفظ خصوصية كل طرف.

٠١١ الشعور بالنقص واحتقار الذات

التعرّف الأولي: تفسر خطأ واحدًا على أنه دليل أنك فاشل في كل شيء، أو تقلل من إنجازاتك وترى نفسك أقل من الجميع. اسأل: ما الجملة التي أكررها على نفسي؟ هل هي واقعة أم حكم شامل؟

عوامل محتملة: مقارنة أو تنمر أو نقد مستمر أو فشل قريب أو توقعات غير واقعية. وقد تتأثر صورة الذات بالمرض أو الظروف الاجتماعية.

ما يزيدها: متابعة المقارنة، قبول الإهانة كأنها حقيقة، وربط القيمة بالإنجاز أو الشكل فقط. **خطوات مساعدة:** اكتب وصفًا محددًا لما أخفقت فيه بدل حكم على الهوية؛ سجل ثلاث مهارات أو قيم تظهر في أفعال يومية؛ اطلب رأيًا من شخص صادق ورحيم؛ اختر مهارة واحدة تريد تطويرها. لا تستخدم مدحًا مبالغًا فيه لا تصدقه؛ ابحث عن إنصاف واقعي.

اطلب مختصًا: إذا صاحب احتقار الذات يأس شديد أو تعطيل أو إيذاء للنفس، اطلب مساعدة مهنية. أنت تستحق العون حتى قبل أن «تثبت» قيمتك.

سؤال تطبيقي: استبدل حكمًا شاملًا على نفسك بوصف دقيق لمهارة واحدة تريد تطويرها.

٠١٢ الخجل والعار بعد الخطأ

التعرّف الأولي: قد تريد إخفاء نفسك أو قطع علاقتك بالجميع بعد خطأ أو إحراج، وتقول «أنا سيئ» بدل «فعلت أمرًا سيئًا». فرّق بين الشعور بالخجل وبين المسؤولية العملية.

عوامل محتملة: خطأ حقيقي، انتقاد علني، تربية تعتمد التعيير، أو تجربة تنمر. أحيانًا يخجل المرء رغم أنه لم يرتكب ذنبًا، مثل من تعرض للأذى؛ لا تنقل مسؤولية فعل المعتدي إلى الضحية.

ما يزيده: السرية المؤذية، تكرار جلد الذات، الاعتذار القسري أمام جمع، أو محاولة محو الذاكرة. **خطوات مساعدة:** حدد الفعل والمسؤولية بدقة؛ أصلح ما يمكن؛ اعتذر بلا تبرير إذا تضرر أحد؛ ضع خطة لمنع التكرار؛ اطلب مساندة تحفظ كرامتك. إن لم تخطئ، لا تعتذر فقط لإيقاف غضب المعتدي.

اطلب مختصًا: إذا كان الخجل مرتبطًا بصدمة أو يسبب عزلة شديدة، فالمختص يساعدك على فهمه بأمان. لا تطلب من نفسك مواجهة ذكريات موجعة وحدك.

سؤال تطبيقي: ما الفعل المحدد الذي يحتاج إصلاحًا؟ اكتب اعتذارًا أو خطة إصلاح لا تجرحك ولا تضغط على المتضرر.

١٣. الذنب والندم الذي لا ينتهي

التعرّف الأولي: تتذكر خطأً، وتشعر بالندم، لكنك تعيد اللوم من دون إصلاح أو تعود للاعتذار عشرات المرات طلبًا ليقين. اسأل: هل هناك ضرر يمكن إصلاحه؟ وهل التفكير يقود إلى عمل أم يعيد العقوبة؟

عوامل محتملة: خطأ حقيقي، خوف من إيذاء الآخرين، معايير مثالية، أو قلق متكرر. الشعور وحده لا يحدد الحكم الشرعي ولا شدة الذنب.

ما يزيده: الخلط بين التوبة وجلد الذات، البحث عن أحكام من مصادر مجهولة، وتكرار الاستغفار على نحو قهري بدل سؤال أهل الاختصاص. **خطوات مساعدة:** اكتب الفعل المحدد؛ أصلح حقًا ممكنًا؛ استغفر وتب إلى الله؛ اسأل عن الحكم من مصدر موثوق مرة واضحة؛ انتقل إلى عمل نافع. ورد في القرآن النهي عن القنوط من رحمة الله.

اطلب مختصًا: إذا عطّل الندم يومك أو فرض طقوسًا متكررة أو دفعك إلى إيذاء نفسك، تحدث مع مختص نفسي. المسائل الفقهية تُسأل فيها المرجعية أو أهل العلم المؤهلون، لا هذا الكتاب.

سؤال تطبيقي: ما الذي يمكن إصلاحه فعلًا؟ اختر مصدرًا موثوقًا واحدًا تسأله بدل تكرار البحث.

١٤. الخوف من التقصير الديني أو الوسواس في العبادة

التعرّف الأولي: تعيد الفعل أو السؤال الديني مرارًا لأنك لا تشعر باليقين، أو تخاف أن تكون عبادتك غير صحيحة رغم السؤال الواضح. لا أستطيع تشخيص الوسواس؛ هذه مؤشرات تستحق ملاحظة أثرها.

عوامل محتملة: حرص ديني صادق مع خوف شديد، توتر عام، ضغوط، أو نمط قهري يحتاج إلى مختص. ليست كثرة السؤال وحدها علامة مرض، ولا يصح الحكم عليك من صفحة.

ما يزيده: متابعة فتاوى متناقضة، طلب طمأنة بلا نهاية، أو تغيير الحكم كلما جاء شك. **خطوات مساعدة:** اعتمد المصدر الرسمي للمرجع الذي تقلده، وسجل السؤال الفقهي المحدد لتطرحه بوضوح؛ لا تخترع احتياطًا مرهقًا من نفسك؛ ناقش التكرار مع مختص نفسي يحترم قيمك. لا أنسب هنا رأيًا فقهيًا للسيد السيستاني بلا نص مباشر.

اطلب مساعدة: إذا استهلك الأمر ساعات أو منعك من الصلاة أو العمل أو النوم، راجع مختصًا، واستمر في أخذ الحكم الشرعي من مصدره. لا توقف علاجًا ولا تبدأه دون طبيب.

سؤال تطبيقي: كم وقتًا يستهلك التكرار؟ اكتب سؤالًا شرعيًا واحدًا واسأل مختصًا عن أثره النفسي.

١٥. الإحباط بعد الفشل أو الرفض

التعرّف الأولي: بعد رسوب أو رفض وظيفة أو تعثر مشروع، تقول «لا أصلح لأي شيء» أو تتوقف عن المحاولة كلها. اسأل: هل المشكلة في نتيجة واحدة، أم تتكرر في مجالات كثيرة؟ وما الدليل على كل استنتاج؟

عوامل محتملة: فجوة مهارة، خطة غير واقعية، نقص موارد، ضغط نفسي، ظرف اقتصادي أو صحي، أو اختيار غير مناسب. الفشل نتيجة تحتاج مراجعة، وليس تشخيصًا لقيمة الإنسان.

ما يزيده: مقارنة بدايتك بنهاية الآخرين، اتخاذ قرارات نهائية فور الصدمة، وإخفاء النتيجة عن كل من يستطيع المساعدة. **خطوات مساعدة:** خذ وقتًا للاعتراف بخيبة الأمل؛ اجمع تغذية راجعة محددة؛ افصل ما تتحكم فيه عما لا تتحكم فيه؛ اختر تعديلًا واحدًا وخطة بديلة. لا نعد بأن كل فشل يقود إلى نجاح، لكن التعلم وإعادة التخطيط ممكنان.

اطلب مختصًا: إذا تسبب الإحباط في انهيار طويل أو فقدان القدرة على أداء الواجبات، اطلب دعمًا نفسيًا أو تربويًا بحسب الحالة.

سؤال تطبيقي: ما العامل الذي ساهم في النتيجة؟ اطلب ملاحظة واحدة قابلة للتطبيق من شخص خبير.

١٦. التسويف وتجنب المهام

التعرّف الأولي: تعرف ما عليك فعله، لكنك تؤجله مرارًا ثم تشعر بالذنب. اسأل: هل المهمة غير واضحة؟ هل أخاف من الخطأ؟ هل أنا متعب؟ هل أفتقر إلى وقت أو مهارة؟

عوامل محتملة: مهمة كبيرة أو غامضة، كمالية، قلق من النتيجة، تشتت رقمي، قلة نوم، أو مشكلة انتباه تحتاج تقييمًا إن كانت قديمة وشاملة. لا تفترض أن التسويف كسل دائمًا.

ما يزيده: كتابة قائمة طويلة، انتظار الحماس، لوم الذات، والانتقال بين التطبيقات. **خطوات مساعدة:** حول المهمة إلى أول خطوة مرئية تستغرق عشر دقائق؛ ضع الهاتف بعيدًا أثناء تلك الفترة إن استطعت؛ جهز الأدوات مسبقًا؛ اطلب شريك متابعة؛ حدد وقتًا واقعيًا للراحة. بعد عشر دقائق، قرر إن كنت ستكمل أو تتوقف بوعي.

اطلب مختصًا: إذا كان التعثر مزمنًا في جوانب كثيرة رغم المحاولات، استشر مختصًا تربويًا أو نفسيًا أو طبيبًا لتقييم الأسباب المحتملة. لا تشخص اضطراب الانتباه ذاتيًا.

سؤال تطبيقي: ما معيار «الجيد بما يكفي» لهذه المهمة؟ حدد موعدًا نهائيًا للمراجعة.

١٧. الكمالية والخوف من الخطأ

التعرّف الأولي: تؤجل التسليم لأن العمل «ليس جاهزًا»، أو تعيد الفحص مرات كثيرة، أو تعتبر خطأً صغيرًا دليل فشل. اسأل: ما مستوى الجودة المطلوب فعلًا؟ ومن حدده؟ ما ثمن التأخير؟

عوامل محتملة: نقد قاسٍ، تقدير مشروط بالإنجاز، خوف من الحكم، أو معيار مرتفع في مجال مهم. الطموح ليس مشكلة بحد ذاته؛ الأثر والتعطيل هما ما يستحقان الانتباه.

ما يزيدها: مراجعة بلا نهاية، مقارنة بنتيجة مثالية، وربط كل عمل بالهوية. **خطوات مساعدة:** حدد تعريف «جيد بما يكفي» قبل البدء؛ قسّم المشروع إلى مسودات؛ ضع حدًا زمنيًا للمراجعة؛ اطلب معيارًا واضحًا من المعني؛ اسمح بخطأ صغير قابل للإصلاح في مهمة منخفضة المخاطر. لا تهمل الجودة في الأمور الحساسة، لكن لا تساوِ بين التدقيق النافع والكمال المستحيل.

اطلب مختصًا: إذا سببت الكمالية قلقًا شديدًا أو تعطيلًا مستمرًا أو أذىً للعلاقات، ناقشها مع مختص.

سؤال تطبيقي: ما الحق الذي تم تجاوزه؟ اكتب طلبًا أو خطة أمان تناسب واقعك.

١٨. الاستياء والشعور بالظلم

التعرّف الأولي: تعيد استحضار موقف مؤلم، وتشعر بالغضب أو المرارة، أو لا تستطيع الحديث عن حقك. اسأل: هل الضرر مستمر؟ هل أستطيع طلب إصلاح آمن؟ هل أخلط بين العفو وإعادة العلاقة؟

عوامل محتملة: تجاوز حدود، عدم اعتذار، تفاوت سلطة، أو تجربة لم تُسمع فيها. وقد يطيل الاستياءَ اجترارُ الموقف أو عدم وجود دعم.

ما يزيده: الضغط على النفس للتسامح فورًا، لقاء المعتدي بلا أمان، أو الانتقام الذي يوسع الضرر. **خطوات مساعدة:** أوقف الأذى أولًا إن أمكن؛ وثق الوقائع عند الحاجة؛ اطلب المشورة المناسبة؛ حدد ما تريد: اعتذارًا أو تعويضًا أو مسافة؛ امنح نفسك وقتًا. العفو فضيلة لا تعني محو الحدود أو التنازل عن الحق.

اطلب مختصًا: في العنف أو الاستغلال أو الصدمة، اطلب دعمًا مهنيًا أو قانونيًا ملائمًا. لا تستخدم الصبر لإجبار الضحية على البقاء في الخطر.

سؤال تطبيقي: ما الذي يمكن تخفيفه هذا الأسبوع؟ اطلب مساعدة محددة وسجل أي أعراض صحية مستمرة.

١٩. الإرهاق والاحتراق النفسي المحتمل

التعرّف الأولي: تعب مستمر، نفاد صبر، صعوبة تركيز، أو شعور بأن كل مهمة ثقيلة. هذه العلامات قد تنشأ من ضغط عمل أو مرض أو اضطراب نوم أو أسباب كثيرة، ولا تكفي لتشخيص الاحتراق.

عوامل محتملة: مهام أكثر من الموارد، مسؤولية رعاية، مناوبات، ضغوط مالية، نقص النوم، أو غياب الدعم. اسأل: منذ متى بدأ؟ هل تتحسن حالتي في الإجازة؟ ما الذي تغير في صحتي؟

ما يزيده: اعتبار الراحة مكافأة لا حقًا أساسيًا، إخفاء التدهور، ومحاولة تعويض التعب بمزيد من العمل.

خطوات مساعدة: خفف أو أعد توزيع مهمة؛ اتفق على حدود وقت العمل؛ اطلب مساعدة عملية؛ استعد روتين نوم وغذاء مناسب؛ خذ استراحة قصيرة منتظمة. هذه إجراءات دعم وليست علاجًا لكل سبب.

اطلب طبيبًا أو مختصًا: إذا طال التعب أو ظهرت أعراض جسدية أو تراجع واضح في الأداء، افحص الأسباب الصحية والنفسية. لا تفسر كل إرهاق بأنه ضعف إيمان أو إرادة.

سؤال تطبيقي: ما نشاط ذو معنى تستطيع تجربته مدة قصيرة حتى إن لم تشعر بالحماس بعد؟

٢٠. الفراغ وفقدان الاهتمام

التعرّف الأولي: لم تعد تستمتع بأمور كانت تهمك، أو تشعر أن الأيام متشابهة، أو تنسحب من الأنشطة. اسأل: هل هذا مؤقت بعد ضغط؟ هل فقدت الاهتمام في نشاط واحد أم في معظم حياتي؟ وما أثره في نومي وشهيتي وعلاقاتي؟

عوامل محتملة: رتابة أو وحدة أو إنهاك أو فقد أو مشكلة صحية أو نفسية. لا يمكن تمييزها كلها دون تقييم.

ما يزيده: انتظار الشغف قبل الفعل، العزلة الطويلة، إهمال الاحتياجات الأساسية، أو وصف الذات بالكسل.

خطوات مساعدة: اختر نشاطًا صغيرًا ذا قيمة لا يشترط أن يكون ممتعًا فورًا؛ أضف تواصلًا بشريًا؛ امشِ أو تحرك بما يناسب صحتك؛ ضع هدفًا يوميًا بسيطًا. لا تجعل الإنجاز مقياسًا وحيدًا لمعنى الحياة.

اطلب مختصًا: إذا استمر فقدان الاهتمام مع حزن أو تغير نوم وطاقة أو عجز عن الواجبات، اطلب تقييمًا مهنيًا. إذا ظهرت أفكار إيذاء النفس، فاطلب مساعدة عاجلة ولا تبق وحدك.

سؤال تطبيقي: اكتب اسم شخص آمن وخطوة دعم مهنية. إذا كنت في خطر الآن فاتصل بالطوارئ المحلية.

٢١. اليأس والشعور بأن لا مخرج

التعرّف الأولي: يبدو المستقبل مغلقًا، وتخطر لك فكرة أنك عبء أو أن الأمور لن تتغير. لا تتعامل مع هذا الشعور كحقيقة أو كنقص إيمان؛ تعامل معه بوصفه إشارة إلى أن الدعم مهم الآن. اسأل مباشرة: هل أفكر بإيذاء نفسي؟ هل أستطيع الحفاظ على سلامتي؟

عوامل محتملة: خسارة أو اكتئاب محتمل أو ألم أو عزلة أو تراكم مشكلات؛ لا نستطيع تحديد السبب عبر النص.

خطوات مساعدة فورية: أخبر شخصًا موثوقًا اليوم، واطلب منه البقاء معك أو مرافقتك إلى الطبيب. أبعد وسائل الأذى عن متناولك. إذا كنت في خطر وشيك، اتصل بخدمات الطوارئ المحلية أو اذهب إلى أقرب مستشفى. لا تنتظر إكمال الكتاب ولا تحاول حل كل شيء وحدك. الإيمان والرجاء سندان، لكنهما لا يغنيان عن الرعاية العاجلة.

اطلب مساعدة مهنية: أفكار الانتحار أو عدم القدرة على ضمان السلامة حالة تستحق دعمًا عاجلًا. لا تترك شخصًا أفصح عن خطره وحده، ولا تعده بالسرية على حساب سلامته.

سؤال تطبيقي: هل تستطيع ضمان سلامتك الآن؟ أخبر شخصًا موثوقًا واطلب البقاء معك أو مرافقتك للرعاية العاجلة.

خاتمة: رفقٌ بالنفس ومسؤوليةٌ عن الفعل

قد لا تختار الشعور الأول الذي يطرق قلبك، لكن يمكنك أن تتعلم ملاحظته، وأن تطلب العون، وأن تؤخر الاندفاع، وأن تختار فعلًا أقرب إلى العدل والرحمة. هذه القدرة لا تُبنى في يوم، ولا تعني أنك لن تغضب أو تحزن مرة أخرى. إنها ممارسة تتجدد، ومعها دعاء وسعي وتوبة وإصلاح وراحة.

إذا خرجت من هذا الكتاب بسؤال واحد، فليكن: **ما الاستجابة التي تحفظ إيماني وكرامتي وحقوق من حولي في هذا الموقف؟** أحيانًا تكون الإجابة اعتذارًا. وأحيانًا وضع حد. وأحيانًا دمعة ودعاء. وأحيانًا موعدًا مع مختص. كل ذلك يمكن أن يكون جزءًا من طريق مسؤول، ما دام لا يبرر ظلمًا ولا يترك إنسانًا وحيدًا أمام خطر.

مراجعة شرعية ومهنية

هذه المسودة تستعمل آيات وأحاديث ومراجع أخلاقية للاستئناس والتذكير، ولا تستنبط حكمًا فقهيًا. النصوص المنقولة تُراجع في طبعتها ومصدرها قبل النشر النهائي، ويُستحسن عرض المسائل الشرعية على أهل الاختصاص أو مكتب المرجع. المعلومات النفسية هنا تثقيف عام، وليست علاجًا. قبل نشر الطبعة النهائية، يُستحسن أن يراجعها مختص نفسي ومراجع شرعي ومحرر لغوي، مع التأكد من حقوق الاقتباس.

قاموس مبسط

المصطلحات أدناه أدوات قراءة لا تشخيص.

كظم الغيظ – ضبط الاندفاع عند الغضب: منع الغضب من دفع الإنسان إلى أذى أو ظلم، ولا يعني السكوت عن الحق أو قبول الإساءة.
الحد النافع – الحد الشخصي الواضح: تحديد ما يمكن قبوله أو رفضه بطريقة تحمي الكرامة ولا تبيح ظلم الآخر.
إعادة التقييم – إعادة تقييم التفسير: فحص القصة التي أضافها الذهن إلى الحدث والنظر في بدائل تسندها الوقائع.
الاجترار – التفكير الدائري: تكرار التفكير في الموقف نفسه من دون الوصول إلى معلومة أو قرار أو راحة.
المساندة – الدعم الاجتماعي والمهني: طلب العون المناسب من شخص موثوق أو مختص بدل تحمّل الضيق وحيدًا.
التقبّل – قبول الشعور: ملاحظة الشعور من دون إنكار أو إدانة مع بقاء اختيار الفعل مسؤولية الإنسان.
التسمية الدقيقة – تمييز المشاعر وتسميتها: الانتقال من وصف عام إلى وصف محدد أقرب لما يمر به الإنسان.

المصادر والإحالات

1. القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآية 134، نص الآية وسياقها في Quran.com: quran.com/ali-imran/134.
2. القرآن الكريم، سورة يوسف، الآية 86، وفي سياقها الآية 87: quran.com/yusuf/86.
3. صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، حديث 2609b، كما هو معروض في Sunnah.com: sunnah.com/muslim:2609b.
4. موقع مكتب سماحة السيد علي الحسيني السيستاني دام ظله، مادة «سأبدأ أولًا بذكر أمور هي من المعروف على شكل نقاط محددة»، وفيها فقرة الصبر وكظم الغيظ والعدل والتوكل: sistani.org/arabic/book/19/8149.
5. Erbas, Y., Gendron, M., & Fugate, J. M. B. (2022). "The role of emotional granularity in emotional regulation, mental disorders, and well-being." Frontiers in Psychology, 13. PMC9714615.
6. Pop, G. V., et al. (2025). "Anger and emotion regulation strategies: a meta-analysis." Scientific Reports, 15, 6931. PMC11865624.
7. "Diseases of the Soul: Anger," Al-Islam.org. يتضمن نقلًا عن الكليني، الكافي، ج 2، ص 303–304، وروايات منسوبة إلى الإمام الصادق والإمام الباقر عليهما السلام، مع إحالات أخرى: al-islam.org/articles/diseases-soul-anger.
8. Troy, A. S., Brunner, A., Shallcross, A. J., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). "Cognitive Reappraisal and Acceptance: Effects on Emotion, Physiology, and Perceived Cognitive Costs." Emotion, 18(1), 58–74. PMC6188704.

رسالة من المؤلف

إلى القارئ العزيز،

كتبت هذا الكتاب لأنني أؤمن أن فهم الشعور يساعد الإنسان على اختيار استجابة أهدأ وأعدل. لم أكتبه لأطلب منك أن تخفي حزنك أو تنكر خوفك، ولا لأقول إن كل ألم يمكن أن يتحول فورًا إلى نجاح. أردت أن أقدّم لك كلمات وأسئلة وخطوات تعينك على فهم ما يجري في داخلك، وأن تذكّرك بأن مشاعرك لا تختصر قيمتك، وأن طريقة التعامل معها مسؤولية يمكن تعلّمها بالتدرّج.

ستجد في هذه الصفحات مشاعر متباينة وتجارب لا تتشابه بين الناس. خذ منها ما ينفعك، وامنح نفسك وقتًا، ولا تحاكمها إذا تعثرت. الصبر لا يعني قبول الظلم، والتوكل لا يعني ترك الأسباب، وطلب المساعدة من أهل الاختصاص ليس ضعفًا. وإذا كان ما تمر به شديدًا أو مستمرًا أو يهدد سلامتك، فاطلب العون من شخص موثوق ومختص؛ فهذا الكتاب للتثقيف والمساندة العامة، لا للتشخيص أو العلاج.

أسأل الله أن يجعل هذا العمل بابًا للفهم والرفق والإصلاح، وأن يعين كل قارئ على التعامل مع نفسه والناس بالعدل والرحمة، على هدي القرآن الكريم وتعاليم النبي محمد وآله الطاهرين عليهم أفضل الصلاة والسلام.

المؤلف: علي إبراهيم خليل عباس الخفاجي

© 2026 — جميع حقوق التأليف والنشر محفوظة للمؤلف: علي إبراهيم خليل الخفاجي. لا يسمح بنسخ الكتاب أو إعادة نشره كاملًا دون إذن خطي من المؤلف، مع مراعاة الاقتباسات المسموح بها قانونًا.

ما الذي يريد هذا الشعور أن يخبرك به؟

لا يطلب منك هذا الكتاب أن تكبت غضبك، أو تستعجل تجاوز حزنك، أو تحوّل ألمك إلى إنجاز. يدعوك إلى التوقف قليلًا، وملاحظة ما تشعر به، وفهم الحاجة أو القيمة التي قد يشير إليها الشعور، ثم اختيار استجابة أهدأ تحفظ كرامتك وحقوق من حولك.

يتناول الكتاب الغضب والقلق والخوف والحزن والوحدة والغيرة والذنب والرفض والإرهاق وغيرها من المشاعر. ستجد أسئلة للتأمل، وخطوات عملية أولية، ومؤشرات تساعدك على معرفة متى يكون طلب المساندة المهنية مهمًا.

ويضم برنامجًا تدريبيًا من ثلاثين يومًا وتمارين للتواصل ووضع الحدود وطلب العون، بلغة تراعي الإيمان والرفق والمسؤولية، على ضوء القرآن الكريم وتعاليم النبي محمد وآله الطاهرين عليهم أفضل الصلاة والسلام.

> «ما نحتاجه هو أن نفهمه، وأن نختار ما نفعله به.»

هذا كتاب إرشادي عام؛ لا يقدّم تشخيصًا نفسيًا ولا يغني عن الرعاية الطبية أو النفسية المتخصصة عند الحاجة.

المؤلف

علي ابراهيم خليل الخفاجي

حسابات المؤلف