

رحلة في العقل

حقوق الطبع محفوظة

اسم الكتاب: رحلة في العقل

القطع: 14*20

تأليف: أميرة الحديدي

سنة النشر: 2024

تصميم داخلي: سالم عبدالمعز سواح

الناشر: دار الزيات للنشر والتوزيع

تم الإيداع بدار الكتب والوثائق المصرية برقم: 29815 / 2024

الترقيم الدولي (ISBN): 3 - 576 - 844 - 977 - 978



دار الزيات للنشر والتوزيع

المشهرة قانوناً بسجل تجاري رقم / ٤٩٣٥١

ت: ٠١٠٦٦٧٣٦٧٦٥ - ٠١٠١٥٧٦٦٠١٤ / shahnda71@gmail.com

ISBN 978-977-844-576-3



رحلة في العقل

علاقات إنسانية

أميرة الحديدي

إهداء



إلى كل من يؤمن بأن الحياة مليئة بالفرص الجديدة،
إلى كل من يواصل السعي رغم التحديات،
إلى من يختارون النهوض كل يوم، وتجاوز الحدود التي وضعها
الآخرون لهم.
إلى أولئك الذين يرون القوة في كل لحظة، والأمل في كل خطوة،
إلى من يصنعون التغيير بأنفسهم ويؤمنون بأنهم قادرون على
التغيير في العالم.

هذا الكتاب إهداء لكم؛ لأنكم أنتم من جعلتم الأمل يقودني، وأنتم
من ألهمتموني بكل خطوة على الطريق.
لكل من يقرأ هذا الكتاب، تذكر أن الطريق الذي اخترته هو طريقك،
وأنتك دائماً تملك القوة لتصنع الفارق.



المقدمة

في عمق كل شخص تكمن قصة فريدة من نوعها، تحمل تحدياته وآماله، صراعاته الداخلية وانتصاراته الصغيرة التي تشكل طريقة تفكيره وتعاطيه مع الحياة.

هذه القصص-التي قد تبدو في ظاهرها بسيطة أو عادية- هي في الحقيقة رسائل متخفية، تحمل دروسًا قد تكون مُلهمة أو محورية، ومن هنا، وجدت نفسي أمام حاجة ملحة لسرد هذه القصص التي أثرت في نفسي، والتي شكلت أيضًا جوهرًا عمليًا كمستشارة نفسية ولايف كوتش.

من خلال عملي مع العملاء على مدار سنوات، استمعت إلى العديد من القصص الإنسانية التي تملؤها التحديات والصعوبات النفسية، منها ما يتعلق بالضغوط النفسية التي يواجهها المراهقون، ومنها ما يرتبط بصراعات البالغين في محاولة تحقيق التوازن بين الحياة العملية والعاطفية.

هذه القصص كانت مصدرًا كبيرًا للتأمل والنمو الشخصي بالنسبة لي؛ لأنها أظهرت لي بشكل جلي كيف يمكن لكل فرد أن يواجه معركته الخاصة بعقله ومشاعره.

كتاب "رحلة في العقل" هو ثمرة لهذه التجارب الإنسانية التي مررت بها، وهو محاولة لتقديم الضوء على العوامل النفسية التي تؤثر فينا، وكيف يمكننا استثمار هذه العوامل لصالحنا لتحقيق التغيير الإيجابي.

أهدف من خلال هذا الكتاب إلى أن أقدم للقراء فرصة لاستكشاف عقولهم وفهم أنفسهم بطريقة أعمق، وبتوجيههم إلى كيفية مواجهة التحديات النفسية التي قد تبدو في بعض الأحيان مستعصية.

ملاحظة: القصة التي سأسردها في هذا الكتاب مستوحاة من تجارب حقيقية لعملائي الأعزاء، مع بعض التغييرات الطفيفة مثل: الأسماء والأحداث؛ لحفظ سرية وخصوصية هؤلاء الأشخاص الذين وثقوا بي وشاركوني تفاصيل حياتهم.

هذه القصص ليست مجرد سرد لتجارب الآخرين، بل هي انعكاس لصراعنا المشترك في الحياة، الذي يمكن أن يكون بداية لفهم أعمق لما يدور في عقولنا وكيفية تأثير هذه الأفكار والمشاعر على حياتنا.

الفصل الأول

التحديات النفسية الشخصية

التحديات النفسية الشخصية هي من أبرز العوائق التي قد يواجهها الإنسان في حياته اليومية، فهي تمثل مجموعة من الصعوبات الداخلية التي تؤثر بشكل مباشر على كيفية تفكيرنا، مشاعرنا، وتصرفاتنا، تختلف هذه التحديات من شخص لآخر، حيث يمر كل فرد بتجارب حياتية تؤثر في سلوكه وتفاعلاته مع العالم من حوله، ورغم اختلاف شكل هذه التحديات، إلا أن تأثيرها على نوعية الحياة لا يمكن تجاهله، حيث قد تؤثر في العلاقات الشخصية، الأداء الوظيفي، وفي كيفية اتخاذ القرارات.

تتنوع أنواع التحديات النفسية الشخصية، ومن أبرزها القلق الذي يظهر غالبًا في صورة توتر مستمر تجاه المستقبل أو المهام اليومية، مما يؤثر على قدرة الشخص على التركيز واتخاذ القرارات بفعالية.

الاكتئاب هو أيضًا أحد التحديات الشائعة، حيث يؤثر بشكل كبير على مشاعر الشخص وقدرته على الاستمتاع بالحياة، مما يؤدي إلى تراجع في الأداء الاجتماعي والوظيفي.

الضغوط النفسية، سواء كانت ناتجة عن العمل أو العلاقات الشخصية، تعتبر من أكبر العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، حيث تُشعر الشخص بالإرهاق والتعب العاطفي، بالإضافة إلى ذلك، هناك الاضطرابات الشخصية مثل: اضطراب الشخصية الحدية أو النرجسية التي تؤثر في تفاعلات الشخص مع الآخرين، وتعيق القدرة على بناء علاقات صحية أيضًا، الشعور بالنقص وعدم الكفاية الذاتية قد يعرقل الثقة بالنفس ويجعل الشخص يتردد في اتخاذ خطوات إيجابية في حياته.

تتكون هذه التحديات النفسية من مزيج من العوامل الداخلية والخارجية، من أبرز العوامل التي تؤثر في تشكيل هذه التحديات هي التجارب المبكرة في حياة الفرد، فتأثير الطفولة والتربية له دور كبير في تكوين الأنماط النفسية التي قد تؤثر لاحقًا على الشخص في مراحل حياته اللاحقة أيضًا، التجارب المؤلمة مثل: فقدان، الخيانة، أو الفشل، تلعب دورًا في تشكيل مشاعر الشخص تجاه نفسه والعالم من حوله، من جهة أخرى، فإن الضغوط الاجتماعية التي يفرضها المجتمع على الأفراد، سواء فيما يتعلق بالنجاح أو الدور الذي يجب أن يلعبه الفرد في محيطه، تُسهم في زيادة هذه التحديات.

التحديات النفسية تؤثر بشكل كبير على الحياة اليومية، فهي قد تؤدي إلى تدهور العلاقات الشخصية، حيث يصبح التواصل مع الآخرين أمرًا صعبًا؛ بسبب المشاعر الداخلية غير المستقرة. أيضًا، يمكن لهذه التحديات أن تؤثر على الأداء في العمل أو الدراسة، حيث يصبح من الصعب التركيز، أو إتمام المهام المطلوبة بشكل جيد، علاوة على ذلك، تؤثر هذه التحديات في اتخاذ القرارات الحياتية، حيث قد يتسبب القلق أو الاكتئاب في اتخاذ قرارات غير منطقية أو مُعِيقَة.

ولكن بالرغم من هذه التحديات، هناك العديد من الطرق التي يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع هذه الصعوبات، أولى خطوات العلاج هي الوعي بالمشكلة، حيث يساعد فهم الشخص لطبيعة مشكلته النفسية في فتح المجال للعمل على تحسين حالته، كما أن التكيف مع المشاعر والتحديات النفسية بدلاً من الهروب منها يعد خطوة أساسية نحو الشفاء.

توجد أيضًا العديد من الاستراتيجيات النفسية الفعالة مثل: العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، التأمل، والتنفس العميق التي يمكن أن تساعد في تقليل الضغوط النفسية.

وأخيرًا، من المهم أن يبحث الشخص عن الدعم، سواء من المحترفين في مجال الصحة النفسية، أو من الأصدقاء المقربين؛ لتجاوز هذه التحديات.

التعامل مع التحديات النفسية يتطلب التغيير الداخلي والتطوير المستمر من خلال تبني تقنيات مثل: إعادة الهيكلة المعرفية أو تطوير الذكاء العاطفي، يمكننا تغيير أنماط التفكير السلبية، وتعزيز قدرتنا على مواجهة التحديات بنجاح.

من خلال فهم هذه التحديات وطرق التعامل معها، يصبح لدينا القدرة على التغلب على الصعوبات النفسية التي قد تواجهنا في حياتنا اليومية.

في هذا الفصل، سأعرض لكم مجموعة من القصص الحقيقية التي مرّت بتحديات نفسية شخصية مشابهة لتلك التي تم تناولها ومن خلال هذه القصص، ستتعرفون على كيفية مواجهة الأشخاص لتلك التحديات وتغلبهم عليها. سأشارككم تجاربهم في التعامل مع القلق، الاكتئاب، الضغوط النفسية وغيرها من التحديات، وكيف استطاعوا أن يتخذوا خطوات إيجابية نحو الشفاء والتحسين، هذه القصص ستمنحكم فهمًا أعمق لما يمكن أن يواجهه الشخص في حياته اليومية، وكيفية تجاوز هذه الصعوبات.

ظلال الوسواس

الظلام كان يغمر المكان، إلا من خيوط الضوء التي كانت تتسلل عبر نافذة صغيرة، أشرف كان جالسًا في الزاوية البعيدة للغرفة، يدها تتشابكان في عصبية، عيناه زائغتان وكأنّ شيئًا ما يراقبه، شعرت بشيء غريب في الهواء، وكأنّ هناك شيئًا غير مرئيّ يملأ المكان بشيء من التوتر العميق، شيء ثقيل.

قال أشرف بصوت خافت، كما لو كان يهمس بشيء لا يريد أن يسمعه أحد:

"أشعر أن الظلال تلاحقني في كل مكان، في كل لحظة كأنها تراقبني، تلاحقني".

لم يكن هناك شك في أن أشرف يواجه شيئًا مروّعًا، كنت أعرف أن الوسواس القهري يمكن أن يكون مدمرًا، لكنه كان أكبر من ذلك بكثير في حالة أشرف. كان يشعر أن هذه "الظلال" تتغلغل في عقله، تسيطر عليه، وكأنها كائنات حية تزحف داخل رأسه.

المرحلة الأولى: الظلال تظهر

بدأت الظلال- في البداية- كأفكار عابرة: "هل قفلت الباب؟" "هل نظفت يدي جيداً؟" لكن سرعان ما تحولت هذه الأفكار إلى هاجس متكرر لا يمكن التخلص منه، كان كل شيء في حياته يتحول إلى سلسلة من الطقوس القهرية التي لا ينتهي منها، لكن المشكلة كانت أن هذه الأفكار لم تكن مجرد أفكار عابرة؛ كانت تُجسّد شيئاً أعمق، شيئاً أكثر رعباً.

في إحدى الليالي، استيقظ أشرف فجأة، كانت الساعة قد تجاوزت منتصف الليل، وأصبحت الظلال التي تلاحقه أكثر وضوحاً، سمع صوتاً غريباً في غرفته، صوتاً كأن شخصاً يهمس باسمه من خلفه، لكنه كان يعلم أنه لا أحد موجود عندما نظر خلفه، لم يجد سوى الظلام.

في تلك اللحظة، بدأنا الجلسات، كانت البداية في غاية الأهمية، إذ كنت أشرح له أن اضطراب الوسواس القهري هو حالة من الاضطراب الذي يتمثل في تكرار أفكار غير مرغوب فيها، يعاني الشخص خلالها من شعور بالحاجة إلى تكرار الطقوس أو الأفعال؛ لتخفيف القلق الناتج عن هذه الأفكار.

أخبرته بأن هذا النوع من الأفكار يمكن أن يكون مشابهًا للظلال التي يراها، وأنه يجب أن يبدأ بالتفريق بين الواقع وبين الأفكار الوسواسية.

المرحلة الثانية: تحديد النمط الوسواسي

بدأنا في المرحلة الثانية من العلاج بتحديد نمط الأفكار الوسواسية بشكل دقيق. من خلال الجلسات المتعددة، تضح لنا أن هذه "الظلال" لم تكن مجرد خوف عابر، بل كانت تمثل خوفًا عميقًا من فقدان السيطرة، كان أشرف يعتقد أنه إذا لم يفحص شيئًا ما مرارًا وتكرارًا، فإن شيئًا سيئًا قد يحدث له، هذا الاعتقاد كان يسيطر عليه بقوة، ويجعله يقع في دوامة لا تنتهي من الأفكار المتكررة.

"إذا لم أغلق الباب جيدًا الآن، سيكون هناك خطأ كبير"، كان يقول هذا بشكل مستمر، ويشعر بأنه إذا لم يتصرف بشكل معين، فإن الأمور ستخرج عن مسارها.

المرحلة الثالثة: إعادة هيكلة الأفكار

في المرحلة الثالثة من العلاج، بدأنا نركز على طريقة التعامل مع هذه الأفكار الوسواسية، كانت الوسواس تطارده بشدة، خاصة الأفكار المتعلقة بالتحقق المفرط، كانت الضلال التي يراها، مثلما يراها، عبارة عن تمثيل لتلك الأفكار التي تدفعه دائمًا للتأكد من الأشياء، ولكنها لا تكفي، كانت تتغلغل في عقله وتجعله يعيد التحقق مرارًا وتكرارًا، ولا يستطيع النوم أو الاسترخاء.

بدأنا تطبيق تقنية العلاج المعرفي السلوكي، وهي من أكثر التقنيات فعالية في علاج الوسواس القهري، كنت أوجهه لتحديد الأفكار الوسواسية التي كانت تسيطر عليه، وأساعده في إعادة تفسير تلك الأفكار بطريقة أكثر منطقية.

تعلم أشرف كيفية تحدي هذه الأفكار، وكنت أطلب منه أن يتجاهل بعض الطقوس التي كان يؤديها بشكل مفرط مثل: إعادة فحص الأشياء عدة مرات. كان يواجه معارضة شديدة من نفسه، ولكن ببطء بدأ يلاحظ تحسنًا طفيفًا.

قال لي في إحدى الجلسات وهو يبدو أكثر هدوءًا:

"أحس أنني قادر على السيطرة على بعض الأشياء، لا شيء سيحدث إذا لم أعد للتحقق من كل شيء".

المرحلة الرابعة: مواجهة الظلال

في المرحلة الرابعة، بدأنا نواجه الظلال بشكل مباشر، لم تكن هذه الظلال شيئًا خارجيًا، بل كانت تمثل مشاعر القلق العميق والمخاوف من العجز، كان يعتقد أن هذه الظلال تمثل شيئًا سيئًا قد يحدث له أو لأسرته، لكنها في الواقع كانت انعكاسًا لخوفه الداخلي، كان عليه أن يتعلم كيفية مواجهة هذه المخاوف بشكل منطقي.

في إحدى الجلسات المتقدمة، طلبت منه أن يظل في مكانه دون أن يقوم بأي طقوس لفترة طويلة، بدأت الظلال تزداد وضوحًا، وكان يشعر وكأن كل شيء حوله أصبح أكثر رعبًا، لكن في تلك اللحظة، بدأ يدرك أن الظلال لا يمكن أن تسيطر عليه ما دام لا يمنحها الفرصة، تردد قليلا ثم قال :

"لقد فهمت الآن أن هذه الظلال كانت جزءًا مني، جزءًا من قلقي، من خوفي، لم تكن تلاحقني في الواقع، بل كانت تلاحق نفسي.

السيطرة على الظلال

بمرور الوقت، أصبح أشرف قادرًا على السيطرة على الوسواس القهري بشكل تدريجي، تمكّن من إيقاف الطقوس القهرية، وبدأ يشعر بسلام داخلي، لم يعد يراها بنفس الشكل المرعب الذي كان يراه من قبل.

في إحدى اللحظات، استقبلني بابتسامة مليئة بالارتياح وقال: "أعتقد أنني الآن أستطيع مواجهة الظلال التي كانت تلاحقني، أدركت أنها كانت تمثل خوفاً، وخلال رحلتي مع العلاج، أصبحت قادرًا على أن أرى الأشياء بشكل أكثر وضوحًا".

لقد مر أشرف في هذه الرحلة النفسية عبر مراحل مختلفة، من الشك والقلق إلى القوة والوعي، الظلال التي كان يراها كانت تمثل اضطراب الوسواس القهري، وقد تعلم أن المواجهة تبدأ من داخل العقل، الوسواس القهري قد يجعل أفكارنا تبدو مرعبة، لكن بتقنيات العلاج المناسب، يمكن للمرء أن يواجه هذه الظلال ويعيش حياة أكثر توازنًا.

بين الظلال والنور: رحلة فاطمة نحو التحرر

فاطمة كانت أشبه بمن يسير في قصر قديم مليء بالمرايا، كل مرآة تعكس صورة مثالية لحياتها: وجه جميل، وظيفة مرموقة، حضور طاغٍ، لكنها في أعماقها كانت ترى ظلالًا تطاردها، تشوه تلك الصورة وتهمس في أذنيها: "كل هذا وهم، سيكتشفون حقيقتك قريبًا".

الطفولة: بدايات الظلال

طفولة فاطمة كانت عادية ظاهريًا، لكنها في الواقع كانت أشبه بغرفة مغلقة يملؤها صدى كلمات غير منطوقة، شقيقتها الكبرى كانت محور الاهتمام؛ متفوقة في الدراسة، ذات شعبية طاغية، وكأن كل شيء يدور حولها، أما فاطمة، فكانت دائمًا في الخلفية، تشاهد ولا تُرى كانت تتذكر تلك الليالي التي جلست فيها تبكي بمفردها، تسأل نفسها لماذا تبدو أقل دائمًا؟ ولماذا كل نجاح لها كان يُقابل بصمت أو تعليق بسيط مثل: "شقيقتك الكبرى فعلت ذلك قبلك؟!" .

العمل: قناع النجاح المرهق

كبرت فاطمة ومعها هذا الشعور الدائم بالنقص، في عملها، كانت تبدو واثقة، لكنها في الحقيقة كانت ترتدي قناعًا ثقيلًا، كل نجاح تحقّقه كان يزرع فيها خوفًا جديدًا فتردد عبارات:

"ماذا لو فشلت؟ ماذا لو عرفوا أنني لست بهذا الكمال؟"

كان النوم عدوها، فكلما أغمضت عينيها، كانت تتكرر نفس الكوابيس: أصوات غامضة تسخر منها، أرقام تتساقط من الأوراق التي بين يديها، وجوه زملائها في العمل تتحول إلى أقنعة مخيفة تراقبها بلا رحمة.

القرار: مواجهة المجهول

في أحد الأيام، بينما كانت تنظر إلى نفسها في المرآة، شعرت أنها لا تستطيع التعرف على الشخص الذي تراه، قررت أنها بحاجة لمساعدة، حتى وإن كان ذلك يعني مواجهة مخاوفها الأعمق. في لقائنا الأول، كانت مترددة، لكنها بدأت تحكي، كلماتها كانت تتساقط كقطع زجاج مكسور:

"أشعر أنني أمشي على حافة، والخوف دائمًا بجانبني حتى عندما أنجح، أشعر أنني أسقط وكأن شيئًا ما ينتظرنني في الظلام".

تفكيك الظلال: رحلة عبر العقل

بدأنا رحلتنا معًا بفهم تلك الظلال التي تطاردها، كانت الذكريات تندفق ببطء، لكنها تحمل معها رعبًا خفيًا، تحدثت عن الليالي التي كانت تشعر فيها بأن شيئًا ما يراقبها، ليس فقط من الخارج، بل من داخلها أيضًا كأن هناك صوتًا خفيًا يهمس لها: "لن تكوني أبدًا كافية".

سألتها عن أكثر لحظاتها خوفًا، فتذكرت موقفًا عندما كانت صغيرة، جلست تستمع لوالديها يتحدثان عن شقيقتها بإعجاب، يومها شعرت وكأنها غير مرئية. تلك اللحظة الصغيرة تركت ندبة في روحها، نمت معها حتى أصبحت غابة من الشكوك.

مراحل العلاج: من الظلام إلى النور

تسمية المخاوف

كان أول شيء عملنا عليه هو تحديد تلك الظلال، جعلتها تعطي كل شعور وكل فكرة مخيفة اسمًا "الخوف من الفشل" أصبح وحشًا في مخيلتها، تراه يتحرك ببطء، لكنه غير قادر على لمسها إلا إذا سمحت له، هذا التمرين البسيط جعلها تدرك أن مخاوفها ليست حقيقية، بل مجرد تصورات يمكن التحكم فيها.

إعادة كتابة الذكريات

عندما عادت لتلك اللحظات المؤلمة من طفولتها، ساعدتها على إعادة النظر فيها بدلًا من رؤية طفلة ضعيفة تُقارن دائمًا، بدأت ترى فتاة صغيرة تحاول جاهدة أن تجد مكانها في عالم مليء بالتوقعات، أخبرتها أن كل تلك اللحظات لم تكن فشلًا منها، بل كانت قوة دفعها لأن تصبح ما هي عليه اليوم.

التعامل مع الكوابيس

في إحدى الجلسات، أخبرني عن كوابيسها المتكررة، قررنا أن نواجهها معًا. طلبت منها أن تكتب الكابوس بتفاصيله، ثم تضيف نهاية مختلفة، في هذه النهاية، لم تكن الأرقام تسقط، ولم تكن الوجوه تراقبها، بل وقفت هي وواجهتهم، لتجد أن تلك الأقنعة كانت فارغة تمامًا.

بناء القوة الداخلية

بدأت يوميًا بكتابة شيء إيجابي عن نفسها، كان الأمر صعبًا في البداية، لكنها بدأت تجد كلمات مثل: "أنا أستحق السعادة"، "أنا لست أقل من أحد"،

مع الوقت، أصبحت هذه العبارات جزءًا من حياتها اليومية.

الاستعداد للفشل

كان الخوف من الفشل أكبر عدو لها لذا، جعلنا الفشل جزءًا من خططها، تحدثنا عن أسوأ السيناريوهات الممكنة، واستعدادها للتعامل معها تدريجيًا، بدأت ترى أن الفشل ليس نهاية، بل خطوة نحو التعلم والنمو.

التحول: النور بعد الظلام

بعد شهور من العمل المكثف والغوص العميق في أعماق النفس، بدأت تتحول إلى نسخة جديدة من ذاتها، نسخة أكثر إشراقًا وسلامًا، لم تعد ترى نفسها كشخص يحاول الهروب من ظلال الماضي، بل أصبحت قائدة لحياتها، تواجه التحديات بثقة ووعي، أصبحت قدرتها على التعبير عن مشاعرها واضحة وثابتة، وتوقف صوت القلق الداخلي الذي كان يطاردها ليلاً ونهارًا في العمل، لم تعد تسعى لإثبات شيء لأحد، بل صارت تحتفل بنجاحاتها الصغيرة والكبيرة بنفس الرضا، بدأت تضع حدودًا واضحة لعلاقاتها، وابتعدت عن الأشخاص الذين كانوا يستنزفون طاقتها، حتى علاقتها مع شقيقتها الكبرى تغيرت؛ لم تعد تنظر إليها كخصم بل كإنسانة تحمل تحدياتها الخاصة.

الأهم من كل ذلك، وجدت نفسها، أصبحت تستيقظ كل يوم بشعور جديد: أنها كافية كما هي، وأن الحياة ليست سباقًا للمقارنة أو إثبات الذات، بل رحلة لاكتشاف الجمال في التفاصيل الصغيرة. وفي يوم من الأيام، وبينما كانت تتأمل الغروب من شرفتها، أدركت فاطمة حقيقة عميقة: أن الظلام الذي عاشته لم يكن إلا مرحلة ضرورية؛ لتقدير النور. قالت لنفسها بصوت هادئ مليء باليقين:

"كنت أبحث عن السلام في الخارج، لكنه كان دائماً موجوداً
بداخلي".

رحلتها كانت تذكيراً قوياً بأن الشفاء لا يعني محو الألم، بل يعني
أن نتعلم كيف نحمله بخفة، ونجعله جزءاً من قصة انتصارنا،
فالظلال ليست سوى جزء من حكايتنا، تهمس لنا بمخاوفنا، تغذي
الشكوك التي نحملها منذ طفولتنا، لكنها لا تحددنا مثل فاطمة،
كل واحد منا يملك القوة لتسمية مخاوفه، مواجهتها، وإعادة كتابة
قصته.

إن الكمال وهمٌ نسجته مخاوفنا، وجمال الحياة يكمن في تقبل
نقصنا وضعفنا؛ لأن النقص هو ما يجعلنا بشراً، فالظلال ليست
عدواً للنور، بل هي جزء من الرحلة التي تجعل الضوء أكثر إشراقاً
عندما نعثر عليه، ليست الحياة عن الهروب من الظلال أو إنكار
وجودها، بل عن الوقوف في قلبها بشجاعة، ومواجهة أعماقها
بعيون مفتوحة، واكتشاف النور الكامن خلفها، ذلك النور الذي
ينير قلوبنا ويحرر أرواحنا.

إذا كنت تشعر أنك عالق في متاهة من المرايا المشوهة التي
تعكس أوجهها لا تعرفها أو تخشى مواجهتها، لا تخف اقترب منها
بجرأة، انظر بعمق، واسمح لنفسك أن ترى أكثر مما يظهر على
السطح، ربما تجد في تلك المرايا انعكاسات كانت غائبة عنك،
وربما تكتشف أن الصورة الحقيقية، بكل ندوبها وأخطائها

وتناقضاتها، هي انعكاس لجمال لا يمكن أن يدركه إلا من اختبر
معنى السقوط والنهوض، الهزيمة والانتصار.

قد تكون الحقيقة مخيفة في البداية، لكنها دائمًا أكثر تحررًا مما
تتخيل، وكلما اقتربت من قبولها، كلما اقتربت من السلام مع
نفسك؛ لأن القوة الحقيقية ليست في كوننا كاملين، بل في اعترافنا
بإنسانيتنا، في قدرتنا على مواجهة الظلام واختيار النور، وفي إدراكنا
أن أجمل القصص تبدأ دائمًا من قلب أصعب اللحظات.

بين جدران الصمت : رحلة نحو التحرر

جلس كريم أمامي في الجلسة الأولى، عيناه تحدقان في الأرض كأنه يخشى أن يلتقي بنظراتي، الصمت كان سيد الموقف، لكنه لم يكن صمتمًا عاديًا، كان صمتمًا مثقلًا، كأن كل حرف يرفض الخروج يحمل وراءه جبلًا من المشاعر المكبوتة.

"أنا هنا؛ لأني أشعر بأني مكسور"، قالها أخيرًا بصوت متردد، وكأن الاعتراف نفسه كان انتصارًا صغيرًا على سنوات من الإنكار. بدأت أسأله عن حياته، لكن إجاباته كانت مقتضبة، وكأن الحديث عن نفسه يشكل عبئًا ثقيلًا، علمت أن كريم بحاجة إلى مساحات من الأمان قبل أن يفتح، وهكذا، كانت خطوتي الأولى هي بناء جسر من الثقة بيننا.

الجدران الأولى تتصدع

في الجلسات الأولى، ركزت على منحه الحرية في التحدث متى شعر بالراحة، استخدمت تقنيات مثل: التوجيه المفتوح وطرح أسئلة بسيطة، مثل:

"لو كنت تستطيع تغيير شيء واحد في حياتك، ما هو؟"

بعد صمت طويل، أجاب: "كنت أتمنى أن أكون شجاعًا، أن أقول ما أشعر به دون خوف".

كانت هذه بداية الكشف عن جذور المشكلة، تحدث كريم عن طفولته، عن والده الذي كان يصر على الكمال في كل شيء، وعن الإخوة الذين كانوا دائمًا أفضل منه في كل مجال، كان كريم يخشى أن يخيب أمل الآخرين، فاختر الصمت.

لكن هذا الصمت لم يكن خيارًا صحيًا، بدأ يتحدث عن كيف يؤثر على عمله، وكيف يتجنب الحديث في الاجتماعات؛ خوفًا من الانتقاد، وعن علاقاته العاطفية التي تنتهي قبل أن تبدأ؛ لأنه ببساطة لا يستطيع التعبير عن مشاعره.

اللحظة الحاسمة

في إحدى الجلسات، طلبت منه أن يتخيل حياته لو استمر بهذا الصمت، كان هذا التمرين مؤلماً، لكنه مهم، أغلق عينيه، ثم قال: "أرى نفسي وحيداً شخصاً بلا قيمة، مجرد إنسان يمضي في الحياة بلا أثر".

عندما فتح عينيه، كانت الدموع تسيل بهدوء قال: "لا أريد أن أكون هكذا، أريد التغيير".

هذه الجملة كانت نقطة التحول، قرر كريم أنه مستعد لمواجهة مخاوفه، حتى لو كان الطريق صعباً.

استعادة الشغف المفقود

في إحدى الجلسات، لاحظت أنه يتحدث عن الرسم بحماس، اكتشفت أنه كان يحب الرسم في طفولته، لكنه توقف عندما قال له والده ذات مرة: "اترك هذه الأشياء الطفولية، وركز على دراستك".

اقترحت عليه أن يعيد الرسم كهواية بسيطة، وسألته إن كان يرغب في تجربة شيء جديد، في البداية قاوم الفكرة، لكنه - بعد إصرار- وافق.

أحضرت له دفتر رسم صغيرًا، وطلبت منه أن يرسم مشاعره بدلًا من كتابتها. كانت الرسومات الأولى فوضوية، مليئة بخطوط عشوائية وألوان داكنة، لكنها كانت تعبر عن صراعاته الداخلية بطريقة لم يكن يستطيع التعبير عنها بالكلمات.

بعد أسابيع، بدأت الرسومات تتغير، ظهرت أشكال أوضح وألوان أكثر إشراقًا. قال لي في إحدى الجلسات:
"أشعر وكأنني أستعيد جزءًا من نفسي".

تجربة الانفتاح التدريجي

بجانِب الرسم، عملنا على مواجهة مخاوفه الاجتماعية تدريجيًا، بدأ بمواقف بسيطة، مثل أن يطلب قهوة في المقهى بصوت واضح، أو أن يبدأ محادثة قصيرة مع زميل في العمل. ثم تطور الأمر، وطلبت منه أن يقدم مداخلَة صغيرة في اجتماع عمل، كان متوترًا جدًّا، لكنه فعلها، قال لي بعد ذلك " شعرت وكأنني حررت نفسي من سجن داخلي، لقد كان الأمر مرعبًا، لكنه مبهج".

العودة للحياة

اليوم، كريم شخص مختلف، أصبح يتحدث في الاجتماعات بثقة، وعاد للرسم كهواية يمارسها بانتظام، أخبرني مؤخرًا أنه عرض بعض لوحاته في معرض صغير، وحصل على تعليقات إيجابية.

عندما سألته عن شعوره بعد هذه الرحلة، قال:
"كنت أظن أن الصمت يحميني، لكنه كان يقتلني ببطء، الآن أشعر أنني بدأت أعيش".

في النهاية، أدرك كريم أن القوة الحقيقية ليست في إخفاء مشاعره أو كبتها، بل في التعبير عنها بشجاعة، وأن الصمت الذي كان يعتقد ملاذًا، لم يكن سوى قيد حرره منه أخيرًا، لبدأ رحلة جديدة مليئة بالحياة.

التحرر من ظلال النرجسية

الحياة في القفص الذهبي

في سنوات زواجها الأولى، كانت الحياة تبدو مثالية البيت مرتب، الأطفال يضحكون، وزوجها يبدو محبًا ومهتمًا، ومع ذلك، في أعماقها، كانت تشعر بشيء غريب كأنها تعيش في قفص ذهبي، زوجها كان متحكمًا في كل شيء، من أبسط قراراتها إلى نظرتها لنفسها.

"كنت أشعر أنني مقيدة دائمًا، حتى رأيت الخاص كان يُقابل بالسخرية، وكأنني لا أملك أي قيمة".

لم تكن هذه مجرد خلافات زوجية عادية، بل كان الأمر أعمق وأشد ألمًا.

الألم الخفي

مع مرور الوقت، بدأت ترى ملامح حقيقية لشخصيته، خلف القناع المثالي، كان يظهر وجه قاسٍ، كل خطأ يُعزى إليها، كل نجاح يُنسب له.

"كان يجعلني أشعر بأنني السبب في كل شيء سيئ، إذا انفجر غاضبًا، كان يقول: أنتِ السبب؛ تصرفاتك تستفزني، وإذا حاولت التعبير عن رأيي، كان يرد: هذا رأي سطحي وغير منطقي".

كانت تمر بمواقف مؤلمة لا تنساها، مرة رفض أن تذهب إلى حفلة زفاف قريبتها؛ لأنه لا يثق في تصرفاتها، ومرة أخرى ألقى كل اللوم عليها أمام العائلة؛ بسبب مشكلة مالية، رغم أنها لم تكن طرفًا فيها.

اللحظة الفارقة: البحث عن المساعدة

استمر الحال سنوات، حتى وصلت إلى مرحلة من الإنهاك النفسي والجسدي. فقدت ثقفتها بنفسها، وبدأت تكره الحياة التي تعيشها، لكنها في الوقت نفسه كانت تخشى اللجوء إلى مساعدة مختصة.

"كنت أخاف من الحكم عليّ، ماذا لو قال أحدهم إنني السبب في مشكلاتي؟"

بعد صراع نفسي طويل، قررت أن تمنح نفسها فرصة تلك الخطوة الصغيرة، لكنها الشجاعة، قادتها إلى باب مكثي.

جلسة المواجهة الأولى

عندما التقيتها لأول مرة، كان من الواضح أن هناك جرحًا عميقًا، سألتها بلطف:

"ما الذي دفعك إلى الحضور اليوم؟"

أجابت بتردد:

"لا أستطيع الاستمرار هكذا، أشعر بأنني فقدت نفسي، ولم أعد أعرف من أنا".

بدأت تحكي قصتها، مع كل كلمة كانت تقولها، كانت مشاعرها تتدفق بلا توقف. حاولت أن أوضح لها أن مشاعرها ليست عيبًا، وأنها ضحية لنمط معقد من السلوك النرجسي، قلت لها:

"ما تعيشينه ليس خطأك، هناك أشخاص يمتلكون سمات تجعلهم يستهلكون من حولهم عاطفيًا ونفسيًا، زوجك ليس بالضرورة شخصًا سيئًا، لكنه يعاني من اضطراب يجعله يرى العالم من خلال احتياجاته فقط".

فهم الشخصية النرجسية

شرحت لها ما يعنيه أن يكون الشخص نرجسيًا، قلت لها:
"الشخص النرجسي يركز على ذاته بشكل مفرط، يشعر بأنه
محور العالم، ولا يستطيع رؤية احتياجات الآخرين، يعاني من
خوف داخلي يجعله يتجنب الاعتراف بأي خطأ أو تقصير".
أضفت:

"هذا النوع من الشخصيات غالبًا يرفض العلاج؛ لأن الاعتراف
بالمشكلة يعني بالنسبة له تقويض شعوره بالسيطرة والقوة".

قصص من الجحيم

بدأت تسرد لي مواقف يومية عاشتها مع زوجها، قالت:
"مرة، أخبرني أنني أم غير كفاء؛ لأن ابنتنا تأخرت في دراستها،
شعرت بالذنب طوال الليل، رغم أنني أعلم أن الأمر ليس بيدي".
في موقف آخر، طلب منها أن تغير ملابسها؛ لأنها لا تليق
بمستوى ذوقه العالي.
"كان يجعلني أشعر وكأنني دائماً أقل من المستوى المطلوب".

البداية الحقيقية للشفاء

بدأنا بخطوات صغيرة لإعادة بناء ذاتها:

إعادة تعريف الذات

طلبت منها أن تكتب قائمة بكل صفاتها الإيجابية، وكل ما تحبه في نفسها، كانت هذه الخطوة صعبة في البداية.
"لم أكن أرى أي شيء إيجابي بداخلي، شعرت وكأنني مجرد ظل".

لكن مع الوقت، بدأت ترى صورتها بشكل مختلف.

وضع الحدود

علّمتها كيفية وضع حدود واضحة في التعامل مع زوجها.
"لا يمكنك تغيير شخصيته، لكن يمكنك تغيير طريقته في التفاعل معه".

على سبيل المثال، إذا بدأ في النقد المستمر، طلبت منها أن ترد بهدوء:

"أقدر رأيك، لكنني أحتاج إلى وقت للتفكير في الأمر".

التوقف عن إرضاء الجميع

أوضحت لها أن إرضاء شخص نرجسي مهمة مستحيلة، بدأت تتعلم قول "لا" دون الشعور بالذنب.

التحول الكبير

مع مرور الأسابيع، بدأت تظهر علامات التحسن، جاءت في إحدى الجلسات بابتسامة لم أرها من قبل.

"اليوم، عندما حاول أن ينتقدني، أخبرته أنني أقدر ملاحظته، لكنني لن أغير رأئي، شعرت بالقوة لأول مرة".

مرت الشهور، وبدأ التغيير ينعكس على كل شيء، لم تعد تلك المرأة المستسلمة التي ترضخ للألم في صمت، تعلمت كيف تتعامل مع زوجها النرجسي دون أن تسمح له بابتلاع ثقته بنفسها، لم يكن الأمر سهلاً، لكنها أدركت شيئاً هاماً أنها تستحق حياة أفضل، وأن الحل ليس في تغييره، بل في تغيير طريقة تعاملها معه. قالت لي في جلسة الختام، وعيناها تلمعان بثقة:

"الأول مرة أشعر أنني أعيش، أدركت أنني لست مجرد ظل يدور في فلك أحد، أنا الآن أتحكم في حياتي، وأعرف كيف أتعامل معه دون أن أفقد نفسي".

خرجت عادة من مكثي بابتسامة عميقة، كان هناك سلام داخلي يحيط بها، كما لو أنها ولدت من جديد، ورغم أن حياتها لم تصبح مثالية، إلا أنها استطاعت أن تصنع مساحة آمنة لنفسها داخل عالم زوجها المضطرب.

ليس كل من يطرق باب العلاج النفسي مريضًا؛ أحيانًا يكونون ضحايا أولئك الذين يعانون من اضطرابات تجعلهم يدمرون من حولهم، إن الشفاء لا يعني دائمًا تغيير الآخرين، بل يبدأ من تغيير أنفسنا وإعادة بناء ما تهدم داخلنا، عادة اليوم ليست مجرد امرأة عاشت مع نرجسي، بل هي مثال حي على القوة التي يمكن أن تولد من الألم، عندما نختار ألا نستسلم.

خاتمة الفصل الأول

لقد كان هذا الفصل رحلة في أعماق زوايا النفس البشرية، حيث استعرضنا قصصًا مليئة بالصراعات الداخلية، والخوف الذي يُضعف، والأمل الذي يُبعث من بين الأنقاض، رأينا كيف تتشكل القيود النفسية، وكيف يتغلغل الظلام في أرواح تبدو ناجحة وقوية من الخارج، لكنها في الداخل تخوض حروبًا لا يراها أحد.

في هذه القصص، تأملنا معًا أن الألم ليس نهاية الرحلة، بل بداية الإدراك. فالنفس البشرية معقدة، مليئة بالظلال، لكنها دائمًا تبحث عن النور، ربما تكمن أعظم قوتنا في قدرتنا على مواجهة مخاوفنا، على تسمية الألم بدقة، وعلى إيجاد الشجاعة لنرى ضعفنا كما هو، لا كما نخفيه خلف أقنعة القوة والنجاح.

ولكن، ماذا عن الظلال التي لا تنبع من داخلنا؟

ماذا عن العلاقات التي تخنقنا بدلاً من أن تمنحنا الأمان؟

في الفصل القادم، نغوص في أعماق الصراعات الإنسانية، حيث العلاقات تصبح الساحة الكبرى للنفس البشرية، سنستكشف قصصًا تكشف عن التعقيد العاطفي في الروابط التي تجمع بين البشر.

ما الذي يجعل الحب يتحول إلى ألم؟
لماذا تصبح بعض العلاقات عبئًا ثقيلًا بدلًا من أن تكون مصدر
راحة؟

كيف يمكن للثقة أن تُخترق، وللخيانة أن تترك جراحًا تمتد
لسنوات؟

وكيف نتعامل مع هذا الخليط من الحب والغضب، من
الحماية والخذلان؟

من خلال قصصٍ مفعمة بالتوتر والعمق، سنكتشف كيف
يمكن لصراعات العلاقات أن تكون دروسًا مؤلمة، لكنها ضرورية؛
لأن الحياة ليست مثالية، والعلاقات ليست خالية من العيوب،
ومع ذلك، تظل تلك الروابط هي ما يجعلنا بشرًا، وهي ما يدفعنا
للبحث عن الحقيقة والحب والتوازن.

استعدوا لفصل مليء بالأسئلة التي لا إجابات قاطعة لها، لكننا
سنبحث معًا عن البصيرة التي تمنحنا القوة لفهم الآخرين وفهم
أنفسنا بشكل أعمق؛ لأن العلاقات - بكل ما تحمله من جمال
وتعقيد- هي مرآة تعكس أعمق ما في داخلنا.

الفصل الثاني

صراعات العلاقات الإنسانية

العلاقات الإنسانية، ذلك النسيج المعقد الذي يربط بيننا، هي محور حياتنا وأعظم مصادر سعادتنا وألمنا، داخل هذا النسيج، نجد أنفسنا نتأرجح بين الحب والغضب، بين الحماية والخيانة، وبين التقارب والتباعد، العائلات، الأزواج، الأهل، والأبناء.

هذه الروابط التي يبدو أنها تزرع الأمان في أرواحنا، قد تتحول في لحظة إلى سجون نفسية تقيدنا، أو جروحًا غائرة تمتد آثارها لسنوات.

في هذا الفصل، نغوص معًا في أعماق العلاقات الأسرية، حيث تتداخل المشاعر الإنسانية بأعظم صورها، سنرى كيف يمكن أن يؤدي التعلق المرضي إلى تدمير الحدود الصحية بين الأفراد، وكيف تنشأ الغيرة من شعور داخلي بالضعف والخوف من فقدان المحبة، سنستعرض سوء الفهم الذي ينشأ من الكلمات غير المنطوقة، وكيف يصبح الصمت لغة تخفي الصراعات بدلاً من أن تحلها.

كل قصة هنا تحمل في طياتها درسًا عن أهمية التواصل الصحي، وعن كيف يمكن للحوار الصادق أن يبني جسورًا من الفهم بين

القلوب التي تقطعت أوصالها، سنكتشف معًا كيف أن الجروح العاطفية ليست نهاية المطاف، بل هي دعوة للتغيير والشفاء.

لكن الدعم النفسي هنا ليس مجرد أداة للتخفيف من الألم، بل هو بوابة لإعادة بناء العلاقات التي اعتقدنا أنها تلاشت، عندما نبدأ بفهم ديناميكيات النفس البشرية، ندرك أن كل صراع - مهما بدا مستعصيًا- يحمل في داخله فرصة للشفاء والنمو؛ لأن الألم إذا واجهناه بصدق قد يصبح نورًا يرشدنا نحو الحب الناضج والعلاقات المتزنة.

في كل صفحة، سنحكي عن أزواج ابتلعهم صمت الغضب، عن أبناء ضاعوا بين حب الأهل وقسوتهم، وعن أمهات وآباء تحملوا أعباء لم يستطيعوا البوح بها، سنلقي الضوء على قصص تعكس التعقيد النفسي في العلاقات، وكيف يمكن للحب أن يكون علاجًا، وللعلاج النفسي أن يكون حبًا ناضجًا يُصلح ما كسره الزمن.

لأننا، في نهاية المطاف، لسنا سوى انعكاسات لما نحبه ومن نحبه، والعلاقات المتصدعة - مهما كانت هشة- يمكنها أن تزهر من جديد، إذا امتلكتنا الشجاعة لبنيناها على أساس من الصدق والتفاهم والرحمة.

عندما تسجنُ الروح في الظلال

كانت سارة في السابعة والعشرين من عمرها، وعندما دخلت المكتب، كان في عيونها شيء من القلق الذي يصعب إخفاؤه، من أول لحظة، كانت هالة من الحيرة والارتباك تحيط بها، لكن مع ذلك، لم يكن شكلها الخارجي يعكس ذلك تمامًا، كانت أنيقة جدًا، ملبسها مرتبة، شعرها مصفف بعناية، لكن داخلها كان هناك اضطراب يتجاوز الوصف، في تلك اللحظة، أدركت أن القشرة الخارجية قد تكون خادعة، وأن التحدي الحقيقي يكمن خلف الكلمات الصامتة والنظرات الخفية.

بدأت سارة بالكلام بصوت هادئ للغاية، وكان يبدو وكأنها تتحاشى كشف الكثير عن نفسها، رغم الهدوء الظاهر، كانت كلماتها مليئة بالقلق: "الناس في حياتي لا يفهموني، أشعر بأنني محاطة بالظلال، الكل يتأمر عليّ بطريقة أو بأخرى". وعلى الرغم من محاولتها للتحكم في حديثها، كانت نظراتها تتأرجح بين الخوف والقلق، وكأنها تبحث عن نقطة ثابتة في العالم المتحول حولها.

في تلك اللحظة، بدأت أتساءل: هل كان ما تعيشه سارة انعكاسًا لاضطرابات نفسية ناتجة عن الماضي؟ أم هو تعبير عن حالة مزمنة من الخوف؟ كانت الأفكار تتسابق في عقلي وأنا أستمع إليها بعناية شديدة.

الصراع الداخلي في حياة سارة كان يخرج في صورة أفكار مشوهة وملتبسة حول علاقاتها الأسرية والعاطفية، وكانت كل كلمة تحمل معها غموضًا يشبه المجهول، لم يكن الأمر متعلقًا فقط بالقلق الذي يظهر في حديثها عن تآمر الآخرين ضدها، بل كان يمتد ليشمل شكوكًا متواصلة بشأن نوايا كل من حولها. هل هو الخوف من الرفض؟ أم الخوف من الحقيقة المؤلمة التي قد تكون مخفية؟

لقد كانت سارة تعيش حالة من التشكك المستمر تجاه تصرفات الآخرين، كانت تشعر بأن الجميع في حياتها يخبئون شيئًا، وأنهم يتلاعبون بها بشكل غير مرئي، تمامًا كما في لعبة خفية من الخداع، كانت تُفسر كل تصرف أو كلمة على أنه جزء من "مؤامرة" ضدها، حتى لو كان ذلك غير مبرر، ورغم أنها أظهرت الهدوء في حديثها، فإن جسدها كان ينطق بكلمات أخرى، كانت لغة جسدها تكشف عن توتر عميق، وعيناها تنتقلان في أرجاء الغرفة كما لو كانت تبحث عن شيء، عن دليل يعزز شكوكها.

إذن، ما هو مصدر هذا الاضطراب؟ كنت بحاجة للتفكير مليًا قبل أن أقرر الخطوات التالية في العلاج، كان واضحًا أن سارة كانت تعاني من شكل من أشكال القلق المزمن الذي امتزج مع البارانونيا، أو الشك المفرط في نوايا الآخرين، وهي حالة تؤثر بشدة على العلاقات الأسرية والشخصية، لكن هل كان هذا نتيجة لتجربة سابقة أذكت هذا الخوف؟ أم هو نمط متجذر في تفكيرها ويحتاج إلى استكشاف أعمق؟

خطوات العلاج

للتقييم النفسي العميق عندما بدأت سارة في الحديث، كنت أشعر بأنني أمام لغز، كل كلمة كانت تفتح نافذة جديدة على عالم من التشويش والظلال، كان من الضروري أن أضع كل هذه الأجزاء المبعثرة في صورة واحدة؛ لفهم ما كان يدور في عقلها، التقييم النفسي هو خطوة أساسية في أي عملية علاجية، فهو بمثابة خارطة الطريق التي ترشدنا في رحلة العلاج، هنا، من خلال الاستماع بعناية، بدأت في جمع خيوط القصة حيث كان لديها أفكار مشوهة عن الأشخاص من حولها، وتوقعات مبالغ فيها عن تصرفاتهم، وكل ذلك كان يتراكم في عقلها ليخلق شعورًا دائمًا بالاضطهاد، كانت هذه أولى العلامات على وجود اضطراب نفسي يحتاج إلى التدخل المتخصص.

هنا يبدأ السّحر، حيث أعمل على تحويل سارة من أسيرة لأفكارها الملتوية إلى شخص قادر على فك رموز مشاعرهما، العلاج السلوكي المعرفي هو الأداة التي تساعدنا على فك هذه العقد النفسية، التقنيات هي بمثابة مفاتيح تفتح أبواب العقل المغلقة، علمتها كيف تلاحظ عندما تبدأ تلك الأفكار السلبية بالظهور، وكيف تُحللها وتفككها، لتكتشف أن الواقع ليس كما تبدو عليه، مع الوقت، بدأنا نُعيد بناء تلك الفكرة الخاطئة بأن الجميع ضدها،

وتحولت تدريجيًا إلى أفكار أكثر توازنًا ومنطقية، الهدف هنا ليس فقط تغيير التفكير، بل تغيير طريقة رؤية العالم من حولها، وتعلمت أن الناس ليسوا دائمًا كما تظنهم، وليس كل من حولها ينوي إيذاءها.

تقنيات التنفس والاسترخاء:

هل تعلم أن جسدنا يمكن أن يصبح أسيرًا للتوتر الذي نعيشه في رؤوسنا؟ تبدأ نوبات القلق بنبضات سريعة في القلب، وتعرق اليدين، وتوتر العضلات، لكننا نستطيع إيقاف هذا التفاعل البيولوجي، وبمجرد أن تتنفس بشكل عميق وتُركّز في لحظتك الحالية، يُمكنك أن تعيد التحكم في جسدك وعقلك.

علمت سارة تقنيات التنفس العميق، التي تمنحها القدرة على إيقاف تسارع الأفكار السلبية التي كانت تتسلل إليها في كل لحظة، كانت هذه اللحظات من الهدوء بمثابة أداة قوية لإعادة بناء ثققتها بنفسها، التنفس هو طريقة للعودة إلى الحاضر، لتحرير العقل والجسد من التوتر والقلق.

العلاج الدوائي المساعد:

كما هو الحال في أي علاج طبي - في بعض الحالات- قد يكون العلاج الدوائي جزءًا من الحل، ولأن سارة كانت في مرحلة حرجة من نوبات القلق المفرط، قمت بإحالتها إلى الطبيب النفسي؛ لتقييم الحاجة إلى الأدوية، هناك أنواع معينة من الأدوية التي تساعد في تقليل حدة القلق المفرط مثل: مضادات الاكتئاب أو الأدوية المهدئة التي تخفف من نوبات الهلع، الدواء هنا ليس حلاً نهائياً، ولكنه عامل مساعد يساعد العقل على استعادة توازنه، بينما تستمر سارة في رحلتها العلاجية؛ لتغيير الأنماط السلوكية المعقدة.

إعادة بناء الثقة:

عندما تنكسر الثقة بين الإنسان وأولئك المحيطين به، تصبح العلاقات عبئاً ثقیلاً. سارة كانت ترى في كل وجه خيانة، وكل كلمة تهديداً، إعادة بناء الثقة كانت أصعب مرحلة في العلاج، لكن كانت أيضاً الأكثر قوة، بدأنا في العمل على تقنيات للتواصل المباشر والصادق مع أسرتها وأصدقائها، كان الهدف أن تتعلم سارة كيف تعبر عن مشاعرها، دون خوف من الأحكام أو الرفض، المفتاح هنا كان الحوار المفتوح، وتعلم كيفية بناء الجسور المفقودة في

أميرة المحديدي..... ٥٣

علاقاتها، وتفكيك الجدران النفسية التي كانت ترفعها باستمرار، مع الوقت، بدأ الآخرون يلاحظون التغيير في سارة، وأصبح بإمكانها أن تفتح قلبها وتسمح للآخرين بالدخول دون الخوف من الرفض أو الخيانة.

قصة سارة ليست مجرد سرد لمعركة مع الأفكار السلبية أو العلاج النفسي التقليدي، بل هي دليل على قوة التحول الداخلي، إنها دعوة للتأمل في العلاقة المعقدة بين العقل والجسد والروح، وهي تذكير قوي بأن العلاج ليس مجرد تجميل للواقع، بل هو عملية متجددة تُعيد بناء الذات والقدرة على العيش بسلام داخلي. قصة سارة تشهد على أن الشفاء هو رحلة مستمرة تبدأ بالمواجهة وتصل إلى استعادة الأمل، حيث تكون الظلال التي تظنها مدمرة هي نفسها التي تنقلب إلى نور يضيء الطريق.

الصدوق المغلق

في إحدى الجلسات الصباحية، دخلت إلى مكثي سيدة تُدعى "سلمى"، في منتصف الثلاثينيات، تبدو واثقة من نفسها، كان من الواضح أنها تخفي شيئاً تحت قناع الابتسامة الهادئة، بمجرد أن جلست، قالت:

"أنا هنا؛ لأن ابنتي تكرهني، وأريدك أن تعرفي السبب".

البداية: كشف المشكلة

بدأت سلمى تحكي عن ابنتها "ليان"، ذات الخمسة عشر عامًا، قالت: إنها أصبحت عصبية، منعزلة، وتتعمد تجنبها في كل شيء، أضافت بنبرة مليئة بالاستياء:

"هي لا تريد سماع أي شيء مني، وكأنني عدوة لها".

بينما كانت تتحدث، شعرت أن الأمر أكبر من مجرد صراع بين أم وابنتها. طلبت منها أن تخبرني أكثر عن حياتها الشخصية وعلاقتها بأسرتها، كانت إجابتها مختصرة، لكنها أوضحت أن زوجها رجل هادئ ويحب ليان جدًا، لكنها ترى أن هذا الحب تحول إلى تحيز ضدها كأم.

الخفايا تظهر

عندما سألت عن علاقتها بطفولتها، بدت مضطربة للحظة ثم قالت:

"طفولتي ليست مهمة الآن، دعينا نركز على ليان".

لكنني شعرت أن هناك رابطًا خفيًا بين ماضيها وسلوكها الحالي، خلال الجلسات التالية، بدأت سلمى تتحدث عن علاقتها بوالديها، ذكرت والدها بشكل مقتضب، لكنها كانت تتحدث عن والدتها بنبرة مختلطة بين الغضب والحنين. قالت:

"كانت أمي صارمة جدًا معي، لم أكن أجرؤ على فعل شيء دون إذنها، كنت أعتقد أنني أكرهها، لكن بعد وفاتها، شعرت بالضيق".

لقاء مفاجئ مع ليان

بعد عدة جلسات مع سلمى، اقترحت أن أحضر ليان؛ لتتحدث
سويًا، وافقت بصعوبة، وبدأت الجلسة بحذر ليان كانت تبدو
غاضبة ومنغلقة، لكن عندما سألتها عن سبب كرهها لوالدتها،
قالت جملة صادمة:

"أمي لا تحبني، وهي تعرف السبب".

التفتُ إلى سلمى، التي بدت وكأنها تلقت صدمة غير متوقعة،
سألت ليان:

"ما الذي تقصدينه؟"

أجابت ليان وهي تبكي:

"وجدتُ صندوقًا في خزانتها يحتوي على صور قديمة ورسائل
مكتوب فيها أشياء فظيعة، كانت تتحدث عني وكأنني عبء، وكأنها
لم تكن تريدني".

الحقيقة تظهر

بدأت سلمى تبكي بحرقة، اعترفت بأنها في بداية زواجها كانت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، وكانت تكتب مشاعرها في تلك الرسائل؛ لتخفيف الضغط الذي كانت تعيشه، قالت:

"كنت أكتب؛ لأفرغ مشاعري، لم أكن أريد أن أكرهها، لكنها كانت مشاعر مختلطة ومربكة، كنت أكتب ما لا أستطيع قوله لأي أحد".

انتهت جلسة اليوم ولكن لم ينتهِ التفكير فيما حدث في تلك المواجهة، حان الوقت لوضع الخطة المناسبة.

في كثير من الأحيان، تكمن جذور الصراعات العائلية في مواقف عاطفية عميقة تراكمت عبر الزمن، ونتيجة لذلك، يواجه الأفراد في هذه العلاقات تحديات كبيرة في التواصل وفهم بعضهم البعض، عندما دخلت سلمى إلى مكثبي، كانت تحمل معاناة خفية وراء ابتسامتها، ومعها كانت ليان، ابنتها المراهقة، التي بدا واضحًا من تصرفاتها أنها لا تجد مكانًا للتفاهم مع والدتها.

تصاعدت الأزمة، ولم يكن الظاهر فقط هو الخلاف بين الأم وابنتها، بل كان الأمر أعمق من ذلك بكثير، كانت هناك جروح نفسية قديمة تؤثر على تفاعلاتهم اليومية، مما دفعني إلى بدء

عملية علاجية دقيقة ومهنية تهدف إلى معالجة الأزمة من جذورها.

التقييم العميق لهذه المشكلة يتطلب التركيز على جوانب نفسية متعددة: تاريخ سلمى الشخصي، صراعها الداخلي أثناء فترة اكتئاب ما بعد الولادة، وتأثير ذلك على علاقتها مع ابنتها، بالإضافة إلى مشاعر ليان التي تأثرت بتلك الفترة المظلمة من حياة والدتها. بناءً على ذلك، قررت أن أبدأ بخطوات علاجية متسلسلة ومتكاملة تهدف إلى فك تلك العقد النفسية المتراكمة لدى الطرفين.

الخطوة الأولى

كانت جلسات دعم فردية مع كل من الأم وابنتها، حيث إن فهم كل طرف لمشاعره وتجاربه السابقة هو الأساس لتجاوز التحديات الحالية.

الخطوة الثانية

بناء علاقة علاجية مشتركة بينهما، بحيث أتيح لهما الفرصة للتعبير عن مشاعرهما المكبوتة أمام بعضهما البعض في بيئة آمنة.

لقد كان من الضروري أن أبدأ في إعادة بناء التواصل العاطفي بينهما، حيث كان لديّ قناعة تامة أن الفهم المتبادل هو الحل الجوهرى لأيّ أزمة عائلية، ومع ذلك، لم يكن الحل الوحيد يكمن في تبادل الكلمات فقط، بل في إعادة بناء الثقة وتطوير استراتيجيات جديدة للتعبير عن الحب والدعم العاطفي بشكل صحي.

أهداف العلاج لم تكن قاصرة على تحسين العلاقة بين الأم وابنتها فحسب، بل كانت تهدف أيضًا إلى تمكينهما من التعامل مع الصدمات الماضية بشكل صحي، والانتقال من مرحلة الفهم إلى مرحلة الفعل وهكذا، بدأت الخطوات العلاجية تأخذ شكلًا عمليًا ومدروسًا، مع تفعيل تقنيات الاسترخاء والتواصل الفعّال، وهما الأدوات التي كنت أعتمد عليها؛ لإحداث التغيير المطلوب في العلاقة.

المتابعة المستمرة كانت هي الأساس لضمان أن تتطور العلاقة بشكل إيجابي، وأن يُتِمَّ الطرفان على درب النمو الشخصي والعاطفي، كانت التحديات لا تزال كبيرة، لكنني كنت على يقين بأن هذه الخطوات المدروسة، التي تعتمد على العلاج المعرفي السلوكي والتواصل العاطفي المتبادل، سوف تؤتي ثمارها مع مرور الوقت.

مرت أشهر، وشهدت الجلسات العلاجية تطورًا ملحوظًا في العلاقة بين سلمى وليان، كانت كل جلسة بمثابة خطوة جديدة نحو شفاء مشاعرهما العميقة، وأصبحت التفاهات بينهما أكثر وضوحًا، والأسئلة الصامتة التي كانت تدور في أعماق كل واحدة منهما بدأت تجد لها أجوبة.

وفي أحد الأيام، دخلت سلمى إلى مكتبي بصحبة ليان، وكانت عيونهم مليئة بالأمل والثقة لأول مرة منذ أن بدأنا معًا، سلمى التي كانت قد دخلت أول مرة باكية، مشوشة، ومرتبكة، أصبحت الآن تحمل بداخلها إشراقة جديدة، وابتسامتها كانت أكثر اتساعًا، كأنها كانت في انتظار هذه اللحظة طويلًا، أما ليان، فكان هناك بريق في عيونها، وكأنها بدأت تدرك أن هناك شيئًا جديدًا داخلها بدأ ينمو.

قالت سلمى، وهي تتطلع إلى ابنتها بحبٍ واضح:

"لم أكن أتصور أننا سنصل إلى هذه المرحلة، كانت تلك الخطوات العلاجية أكبر من مجرد محادثات، لقد بدأت أفهم ليان بطريقة لم أكن أعتقد أنه بإمكانني فهمها، وعلاقتنا أصبحت أكثر شفافية وصراحة".

نظرت إلى أمها وقالت بصوت هادئ لكنه مليء بالثقة:

"أمي، لا أعرف كيف أصف ما أشعر به الآن، كنت أعتقد أننا سنظل غريبين عن بعضنا إلى الأبد، ولكن الآن أشعر أنني أستطيع أن أكون أنا، وأنتِ هناك لتفهميني".

كنت أراقب هذا التحول المذهل بين الأم وابنتها، وأدركت أن العلاج ليس فقط في الكلمات أو الاستراتيجيات النفسية، بل في الاستعداد العميق للتغيير والإيمان بأن الشفاء ممكن إذا توافرت النية والصدق من الطرفين، كانت اللحظة في مكثي بمثابة نقطة تحول في حياتهم، وكأنهم يعبرون من مرحلة الظلام إلى النور.

بينما كنت أستمع إلى حديثهما، شعرت بشعور غريب في داخلي، كان هناك مزيج من الفخر والراحة، لقد نجحت في فتح أبواب التواصل بين شخصين كانا يتخبطان في العتمة، والآن أصبحت على الطريق الصحيح.

قالت سلمى، بعد لحظة من الصمت:

"أريدك أن تعلمي، أنك لم تكوني مجرد مستشارة، كنتِ مرشدًا لي ولابنتي، علمتينا أن العلاقة لا تبني بالكلمات فقط، بل بالأفعال التي تأتي من القلب".

وبينما كنت أبتسم، شعرت بنوع من الفخر لا يُوصف، لا يمكن لأي شخص أن يشعر بما شعرت به في تلك اللحظة؛ لأن ما كان بينهما ليس مجرد علاقة أم وابنة، بل كان إعادة بناء لحياة مليئة بالأمل والتفاهم.

لقد خرجت سلمى وليان من مكثي في تلك اللحظة، لكنني كنت أعلم أن رحلة جديدة قد بدأت بالنسبة لهما، رحلة مليئة بالثقة

المتبادلة والحب، ولا شيء يمكن أن يوقف تلك العلاقة من الازدهار الآن.

إن الحياة مليئة بالصناديق المغلقة التي نخبئ فيها مشاعرنا وآلامنا وأسرارنا، قد نعتقد أننا قادرون على العيش دون فتح هذه الصناديق، ولكن الحقيقة هي أن كل صندوق مغلق يحمل عبئاً ينقلنا دون أن نشعر، قد نبتعد عن فتحه؛ خوفاً من المواجهة، ولكننا ننسى أن هذا الصندوق هو السبب وراء العديد من صراعاتنا الداخلية، وعلاقاتنا المعقدة مع الآخرين.

كما رأينا في حالة سلمى وابنتها، كانت كل واحدة منهما تحمل صندوقاً مغلقاً داخلها، كان هذا الصندوق مليئاً بالذكريات المظلمة والمشاعر المكبوتة التي لم يتم التعبير عنها، ولكن عندما قررتا فتحه معاً، وجدت كل واحدة منهما الحرية في كشف ما كان مدفوناً، وبدأت ترى نفسها في صورة أوضح، من خلال مواجهة تلك المشاعر، بدأتا في بناء جسر جديد من التفاهم بينهما، جسر لا يمكن أن يُبنى دون أن تكون الحقيقة على الطاولة.

فكل منا لديه صندوق مغلق، قد يكون مليئاً بالغضب، الخوف، أو حتى الشكوك عن النفس، إذا تركنا هذا الصندوق مغلقاً، فإننا نعيش في ظل غموض دائم، ولكن عندما نفتح هذا الصندوق، نسمح لأنفسنا أن نكون أكثر صفاءً، وأكثر قوة، وأكثر قدرة على التواصل بصدق، كما علمتنا سلمى وابنتها، أن الشجاعة لا تكمن

فقط في فتح الصناديق المغلقة، بل في الاعتراف بما في داخلها،
وفي القدرة على التغيير والنمو.

فلا تدعوا أي صندوق مغلق يحبسكم في دائرة من الألم
والغموض، افتحوه، وتقبلوا ما فيه؛ لتعيشوا حياة أكثر وضوحًا،
لأن الحقيقة- مهما كانت قاسية- هي السبيل الوحيد للسلام
الداخلي والتوازن، كما يمكننا أن نرى، في النهاية، كل شيء يصبح
أكثر وضوحًا عندما نواجه أنفسنا بشجاعة ونتحرر من قيود
الماضي.

المرأة القديمة

في مساء هادئ، دخلت سعاد إلى مكثي بصحبة زوجها "عادل" كان وجهها شاحبًا وكأنها مرهقة من شيء أكبر من أن يتحمله قلبها، جلست على المقعد المقابل لي، وعيناها تنتقلان بيني وبين زوجها، وكان يبدو عليهما الانزعاج. همست بصوت منخفض وكأنها تخشى أن يسمعها أحد :

"عادل أصرّ على أن لا يدخل أحد إلى تلك الغرفة، ولا يقترب من المرأة، لكن الوضع زاد عن حده، ما يحدث في هذه الغرفة ليس طبيعياً، لا أستطيع تحمله بعد الآن".

ثم أضافت بنبرة متوترة، وقد بدا واضحًا أن الكلمات تخرج بصعوبة:

"مرأة جدته هي سبب كل شيء".

البداية

بينما كنت أستمع إلى سعاد، بدأت تتحدث عن الغرفة التي تحتوي على تلك المرأة القديمة، كانت غرفة مغلقة في منزلهم، يرفض عادل تمامًا أن يدخلها أي فرد من أفراد الأسرة، أضافت سعاد بتوتر:

"لم يعد الأمر مجرد قيد، عادل يتصرف بشكل غريب منذ انتقلنا إلى هذا المنزل، لا يسمح لنا حتى بالاقتراب من المرأة، كان يقول دائمًا إن لها تاريخًا قديمًا، وأنه يجب أن تكون في مكانها الصحيح، وكلما حاولت سؤاله عن السبب، كان ينهرني بشكل مفرغ".

أخذت سعاد نفسًا عميقًا، وكأنها كانت تحاول السيطرة على مشاعرها قبل أن تواصل حديثها :

"في البداية، كنت أعتقد أنني أتوهم، لكن مع مرور الوقت، بدأت ألاحظ أن شيئًا ما في هذه الغرفة ليس طبيعيًا، شعرت وكأن هناك شيء يراقبنا، شيء غير مرئي، وكلما اقتربنا من تلك الغرفة، كان الجو يزداد كثافة، حتى أنني بدأت أسمع همسات غريبة، ولم أعد أحتمل.

بينما كانت سعاد تروي تفاصيل الأحداث، بدأ عادل يظهر عليه التوتر بشكل أكبر، كان يضغط على راحتيه بقوة، وعيناه تتجنبان النظر إليّ أو إلى سعاد. فجأة، انفجر قائلاً:

"لا تتحدثي عن هذه المرأة! لا أحد يجب أن يعرف عنها شيئاً!"
سكت لوهلة- وكأن قلبه قد توقف- ثم تابع بصوت مكتوم:

"لقد أخبرني والدي أن المرأة مسحورة، وأنها كانت لعائلة قديمة، وأنها تحمل شيئاً غامضاً، لا يمكن لأحد أن يقترب منها ولا حتى سعاد".

نظر إلى سعاد بنظرة غريبة، ثم همس: "لكن هذا كان قبل أن تلاحظي أشياءً غريبة، أليس كذلك؟"

كانت الجلسة الأولى مثيرة للفضول والتحمس، لم أكون التشخيص الكامل لحالة عادل، ولكنني طلبت أن تكون الجلسة القادمة لسعاد فقط.

هواء بارد

كان يوماً ممطرا وبارداً، دخلت سعاد إلي مكتبي وملابسها بها بعض البلل من المطر، وبدأت تكمل حديثها قائلة:

"مع مرور الوقت، بدأت ألاحظ أشياء أكثر غرابة، كلما مررت بالقرب من الغرفة المغلقة، كان الهواء يصبح أكثر برودة، وكأن شيئاً ما يتنفس داخل الغرفة، وفي إحدى الليالي، بينما كنت عائدة إلى المنزل، شعرت بأن عادل غير موجود، على الرغم من أنه كان في غرفة الجلوس قبل لحظات.

ركضت إلى الغرفة، ودخلت فيها دون أن أفكر، وما رأيته كان يزلزل أعماقي. كان عادل يقف أمام المرأة، وعيناه فارغتان، كأنه في حالة غير طبيعية، وعندما حاولت منعه، لم يرد، وكأنني لم أكن موجودة، كان عقله بعيداً عن هذا المكان.

بدت يداها ترتعشان بشكل واضح، مما جعلها تسكب قليلاً من المشروب الساخن الذي كنت قد قدمته لها؛ لتخفيف توترها ومواجهة برودة الطقس، رغم أن المشروب لم يكن شديد السخونة، إلا أنها صرخت بقوة وكأنها شعرت بألم حاد، مما أثار دهشتي وقلقي.

"ماذا حدث؟ هل أصابك مكروه؟" سألتها بلهفة وأنا أحاول تفقد يديها، لكنها كانت تحديق في الكوب بعيون واسعة، وكأنها ترى شيئاً لم أستطع رؤيته لكنها استمرت في حديثها.

لم أتمالك نفسي أكثر، نظرت إلى عادل بغضب مكتوم بدأ
يفيض فجأة، وقلت بصوت مرتفع لم أعتد سماعه مني:

"إما أنا، أو المرأة! قرر الآن!"

رفع عادل عينيه ببطء وكأن كلماتي بالكاد وصلت إليه، ابتسم
ابتسامة صغيرة، ولكنها كانت خالية من أي دفء أو مشاعر، ثم
قال ببرود غريب:

"لست أنا من يقرر، المرأة هي من تقرر".

تجمدت في مكاني للحظات، غير مصدقة لما سمعت "المرأة؟"
هل وصل به الهوس إلى هذا الحد؟ لكن قبل أن أجيب، استدار
فجأة نحو المرأة وقال :

"هي تعرف كل شيء ، هي صادقة بينما أنتم كاذبون".

شعرت بهواء بارد يخترق الغرفة، حاولت أن أتمالك أعصابي وأن
أراقب انعكاسي في المرأة ، لقد كانت صورتي مشوهة وكأنها ليست
انعكاسا حقيقيا، بل تحريفا أما انعكاس عادل كان طبيعيا.

كانت سعاد تتنفس بصعوبة وقالت بصوت غير مستقر: "أريد
أن أذهب الآن وسآتي في الموعد القادم".

أخبرتها أنني سأكون في انتظارهما معا الجلسة القادمة، كنت
أعلم أن حل اللغز عند سعاد نفسها وليس عادل.

المواجهة

دخلا وأنا على يقين أن اليوم سيكون مختلفًا، كانت سعاد وعادل يجلسان أمامي، لكن الجو في الغرفة كان مشحونًا، كان عادل ينظر لي بعينين مليئتين بالحيرة، بينما كانت سعاد تجلس في صمت، يلفها الارتباك.

أخبرتها في هدوء "أنا اليوم أنتظر أن تكلمي ما تهربت منه الجلسة السابقة، وأنا على يقين أنك اليوم ستحرصين على أن يكون انعكاسك في المرآة واضحًا وصادقًا فأنا في البداية، لم أكن متفاجئة عندما بدأ عادل بالكلام عن المرآة المسحورة التي وضعتها سعاد في الغرفة، كانت تلك آخر مرة أخبرني فيها عادل عن تأثير تلك المرآة عليه، وكيف كان يشعر بأنها تتحكم في كل تفصيلة من حياته، كان يعتقد أنها سبب مشكلاته، وأنه لا يمكنه الهروب منها، ولكن لم يكن لديه فكرة عما يحدث وراء الكواليس.

سعاد- في هدوء- بدأت تعترف تدريجيًا، ولكن بصعوبة، أن الحبوب التي كانت تضعها في طعام عادل كانت جزءًا من محاولاتها للسيطرة عليه، كانت تدرك أن عادل يشعر بالارتباك والتشتت، لكنها لم تكن تدرك عمق تأثير تصرفاتها عليه.

التحليل الأولي

"سعاد، ما فعلتية ليس مجرد تصرف عابر، كانت حبوبك تلك بمثابة محاولة للسيطرة على عقل عادل، ولا يمكننا أن نغض الطرف عن ذلك".

كان صوتي هادئًا، لكنها كانت صامتة، كانت تحاول إخفاء الحقيقة التي كانت تن في داخلها.

"لقد كنت تخشين فقدان عادل؛ وهذا هو ما دفعك لاتخاذ تلك الخطوات، ولكنك لم تكوني تدركين أن تلك الأفعال ليست حبا، بل هي محاولة لتدميري فرصة لكما معًا، أنت لا تستطيعين العيش في علاقة مبنية على الخوف، والشيء الوحيد الذي قمت به هو أن جعلت عادل يعيش في كابوس".

كان كلامي صريحًا، لكنني كنت أعلم أن سعاد تحتاج إلى مواجهة الحقيقة، على الرغم من صعوبتها.

كان واضحًا لي أن سعاد كانت تعاني من اضطراب الشخصية الحدية، وهو اضطراب يجعل الشخص يشعر بالفراغ الشديد والخوف العميق من الهجر، ما يؤدي إلى تصرفات مدمرة، في حالة سعاد، كانت تشعر بأن فقدان عادل يعني فقدان هويتها، فاختارت أن تتحكم فيه بأي طريقة ممكنة، بما في ذلك التلاعب بالعقاقير المسببة للهلاوس.

مواجهة الحقيقة

قلت لها بحزم، "أنتِ بحاجة إلى مواجهة ما فعلته، لن نستطيع الماضي قدمًا ما لم تعترفي بأنكِ كنتِ السبب في ما حدث لعادل، الحبوب التي وضعتها لم تكن مجرد تصرفات عابرة، بل كانت وسيلة للسيطرة على شخص آخر، وهذا ليس حُبًا".

كان عادل يقف صامتًا، عيناه مليئتان بالحيرة، كان يريد أن يصدق ما سمعه للتو، لكنه لم يستطع؛ لأن الحقيقة كانت مؤلمة للغاية بالنسبة له.

العلاج النفسي التدريجي

بدأتُ في وضع خطة علاجية مفصلة.

"سعاد، نحن بحاجة إلى بناء أسس الثقة والقدرة على التحكم في مشاعركِ بطريقة صحية، سنبدأ بالتدريج في معالجة أفكاركِ السلبية والخوف الذي يسيطر عليكِ، سنعتمد على العلاج السلوكي المعرفي، الذي سيساعدكِ على تفكيك مخاوفكِ".

ثم توجهتُ إلى عادل "عادل، نحتاج أيضًا إلى التركيز على شفائك، نحن لا نتعامل فقط مع مواقف حدثت لك، بل نعمل على أن تعيد بناء ثقتك بنفسك".

كاد الصمت أن يملأ الغرفة بعد حديثي، سعاد كانت تعيش في صراع داخلي، وعادل كان يحاول استيعاب ما حدث في تلك اللحظة.

"سعاد، إذا كنتِ ترغبين في بناء حياة جديدة، عليكِ أن تبدأي من هنا، يجب أن تعترفي بخوفكِ واحتياجاتكِ العميقة، ثم سنعمل على إصلاح الأضرار التي تسببتِ فيها، ليس فقط لعادل، بل لنفسكِ أيضًا".

ثم التفت إلى عادل:

"والآن، عليكِ أن تبدأ في إعادة بناء نفسك، أنت لا تحتاج إلى أن تكون ضحية لظروفك أو لشخص آخر".

رغم ما مر به عادل من ألم وإحباط، قرر أن يمنح سعاد فرصة جديدة، بعدما فهم حقيقة مرضها، وحجم المعاناة النفسية التي كانت تخفيها وراء تصرفاتها. قراره هذا لم يكن سهلاً، بل كان تعبيراً عن قوته الداخلية ورغبته في أن يعطي الحياة فرصة أخرى، وفي قراره هذا نجد درساً عميقاً، أحياناً الحياة تقدم لنا فرصاً ثانية، ربما نكون في أمسّ الحاجة إليها، ولكن ليس من السهل أن نراها أو أن نتمكن من استغلالها بالشكل الصحيح.

في العلاقات الأسرية تظل الحقيقة - مهما كانت قاسية - ليست سبباً للانفصال، فالعوامل النفسية هنا دفعتها لارتكاب تصرفات

غير مبررة، ولكنها بالنهاية اعترفت بخطئها وواجهت نفسها، مما جعل لها فرصة أخيرة للنجاة من أخطائها.

الفرص لا تأتي دائماً بسهولة، وعندما تأتي، يجب أن نكون مستعدين لاحتضانها بقلوب وعقول منفتحة، وأن نتعلم من أخطائنا؛ لنحقق التغيير الحقيقي، فالتسامح - رغم صعوبته - يظل أحد أقوى الأدوات لبناء الجسور المكسورة واستعادة ما فقدناه.

أنين الصمت

في أحد الأيام، دخلت سحر إلى مكتبي برفقة ابنها الصغير، آدم، الذي كان في التاسعة من عمره، كانت ملامح القلق واضحة على وجهها، بينما كان آدم يجلس صامتًا إلى جانبها، يحدق في الأرض وكأنه يحاول الهروب من واقع مرير. كان واضحًا أن شيئًا ثقيلًا يحمله داخل نفسه، وحالة من التوتر تسري في أرجاء المكان.

سحر- التي كانت تظهر اهتمامًا بالغًا بابنها- كانت تبدو مرتبكة وحزينة، دخلت غرفة الاستشارة وهي تبحث عن حل سريع، كانت تقول: "آدم أصبح مختلفًا، لا أعرف ما الذي يحدث له، في المدرسة بدأ يظهر تصرفات غريبة، يتصرف بعنف أحيانًا، وأحيانًا يظهر وكأنه في عالم آخر".

كانت كلماتها مليئة بالألم، وكأنها تشعر بالذنب عن شيء ما لم تفهمه بعد.

وبينما كانت تشرح، لم أستطع أن أغفل عن الطريقة التي كان آدم يرفض بها النظر في عينيّ، كان صامتًا، ولكن عيناه كانتا تتحدثان، تحملان الكثير من الأسئلة والألم، طلبتُ من سحر أن تتركنا لبعض الوقت في الجلسة؛ لكي أتمكن من التحدث مع آدم بمفرده.

بينما كنت أتحدث معه، اكتشفت أنه لا يعاني من مشكلة سلوكية كما بدا للوهلة الأولى، بل كان يعاني من صراع داخلي عميق، بدأ يتحدث بصوت منخفض، مترددًا، عن أصدقائه الذين كانوا يتنمرون عليه في المدرسة، أخبرني كيف أن معلمته كانت دائمًا توجه اللوم له وتنتقده بلا رحمة، كانت كلمات آدم مليئة بالألم الذي كان يحاول كتمه في لحظة، بدا وكأن كل ثقل العالم يقع على كتفيه الصغيرتين.

حينها، بدأت الصورة تصبح أوضح، آدم لم يكن يعاني فقط من مشكلة سلوكية، بل كان يعكس ما يحدث في بيته، سحر وزوجها كانا يعانيان من توتر دائم في علاقتهما، كان هناك خلافات مستمرة بينهما، وكانت هذه الخلافات تُلقى بظلالها على آدم، لم يكن يشعر بالأمان في المنزل، في كل مرة كان يعود من المدرسة، كان يواجه جواً مليئاً بالصراعات والصمت القاتل بين والديه.

بينما كانت سحر تجلس في الغرفة المجاورة، كنتُ قد بدأتُ أفهم أن الأمر ليس مجرد تصرفات غير متوازنة من آدم، بل كان هناك مشكلة أكبر تكمن في العلاقة بين الوالدين، هذا الصراع الأسري هو الذي كان يؤثر بشكل غير مباشر على حياة ابنهم، وكان لابد من حل هذه المشكلة إذا أردنا أن نرى تغييرًا حقيقيًا في سلوك آدم.

عندما عادت سحر إلى الجلسة بعد الحديث مع ابنها، بدأت أشرح لها ما توصلت إليه، أخبرتها أن الخلافات الزوجية والتوتر المستمر بينهما كان له تأثير سلبي على آدم، أخبرتها أيضًا أن الطفل يحتاج إلى بيئة مستقرة وآمنة؛ لينمو بشكل صحي، وكان من الضروري أن يتعاملوا مع خلافاتهم الزوجية بشكل مختلف.

بدأنا في العمل معًا، كان الجو مشحونًا بالطاقة والقلق، وسحر كانت تراقبني بعينها التي تملؤها الحيرة والقلق، كان واضحًا أنها كانت متوترة من فكرة أن مشكلاتها مع زوجها قد تكون السبب وراء ما يمر به ابنها آدم، لكن في تلك اللحظة، أدركت أن الأمور لن تتغير لمجرد الحديث، بل لابد من اتخاذ خطوات عملية وجادة.

بدأت أستمع لحديث سحر عن علاقتها بزوجها، عن الخلافات المستمرة التي كانت تملأ أجواء البيت، وعن الصمت الثقيل الذي كان يلاحقهم طوال الوقت. كنت أستطيع أن أرى الوجد في عينيها، لكنني كنت أدرك أيضًا أن المشكلة أعمق من مجرد خلافات سطحية، كانت هناك حاجة لفهم جذور هذا الصمت العميق في الأسرة.

قلت لها بلطف، لكن بحزم: "سحر، أنت بحاجة إلى أن تدري أن ما يمر به آدم ليس مجرد سلوك غريب، بل هو انعكاس لما يحدث في بيته، الصمت، الخلافات، حتى غياب التواصل بينك وبين زوجك، كل هذا يؤثر عليه بطريقة قد لا تكونين مدركة لها".

ثم قمت بسحب بعض الأوراق من مكتبي وأظهرت لها دراسة مفصلة عن تأثير البيئة الأسرية على الأطفال، بدأت أشرح لها كيف أن ما يراه الطفل في المنزل من تصرفات وتفاعلات بين الوالدين يعكس في النهاية سلوكه وطريقته في التعامل مع العالم الخارجي، كنت أركز على أهمية أن يشهد الطفل على نموذج صحي للتواصل داخل الأسرة؛ ليتمكن من تكوين شخصيته بطريقة سليمة.

سحر، التي كانت تبدو في البداية في حالة من الإنكار، بدأت تدريجيًا تدرك الحقيقة، كان واضحًا أن زوجها كان يهرب من المسؤولية، وأنها كانت تتحمل عبئًا أكبر من قدرتها على تحمله، أظهرت لي في تلك اللحظة، أنها كانت على استعداد للتغيير، ولكنها لم تكن تعرف من أين تبدأ.

"كيف أبدأ؟ كيف أغير هذا الوضع؟" كانت تسأل بصوت منخفض، وكأنها تخشى أن تتخذ خطوة غير محسوبة، كانت هناك لحظة صمت طويل، حيث كنت أراقبها وأنا أفكر في الكلمات التي يجب أن أقولها، كان هذا هو التحدي الحقيقي، أن أكون قادرة على توجيهها، وتقديم إجابات لم تكن تعرفها هي نفسها.

"سحر، التغيير يبدأ بخطوات صغيرة، ولكنها ضرورية، أول خطوة هي أن تبدئي بالتواصل مع زوجك بطريقة صادقة ومنفتحة، يجب أن تخلقي مساحة آمنة بينكما بحيث لا تشعران بالخوف من التعبير عن مشاعركما الحقيقية. ستكون هذه بداية،

أما بالنسبة لآدم، فقد حان الوقت لمساعدته على التعبير عن مشاعره، ومنحه الأدوات اللازمة للتعامل مع هذه التوترات الداخلية".

كان هناك شعور عميق بالارتياح في غرفة الاستشارات بعد تلك الجلسة، ولكنني كنت أعلم أن هذا كان فقط بداية الطريق، لم يكن الحل سهلاً، ولكنني كنت متأكدة أن الخطوات التي بدأها كانت قادرة على إحداث فرق حقيقي في حياتهم، سحر كانت بحاجة إلى الثقة في قدرتها على التغيير، وعلى أن هذه الرحلة ليست مجرد محاولة لتحسين علاقة زوجية، بل هي فرصة لإنقاذ حياة طفلهم. وفي الجلسات التالية، بدأتُ ألاحظ تغيرات صغيرة لكن مهمة في سلوكهم، بدأ زوج سحر في التعبير عن مشاعره بشكل أكثر وضوحًا، بدأ يشارك في الحديث عن مشاكل الأسرة بدلاً من الهروب منها، وبدأت سحر تدرك كيف أن دعمها له يمكن أن يكون له تأثير عميق على العلاقة بينهما.

أما آدم، فقد أصبح أكثر انفتاحًا في الحديث عن مشاعره، وكانت نوبات الغضب التي كان يعاني منها تتراجع تدريجيًا.

لكن التغيير لم يكن فوريًا، كان لابد من الاستمرار في العمل على بناء الثقة بين أفراد الأسرة، كل جلسة كانت تمثل خطوة نحو العلاج، وكل نقاش كان يعمق الفهم بين سحر وزوجها، ومع مرور

الوقت، بدأت أسرته تتحول من حالة التوتر والصمت إلى حالة من الفهم المشترك والاحترام المتبادل.

وفي النهاية، كان التغيير الأكبر هو رؤية آدم يعود إلى حياته الطبيعية، عاد إلى المدرسة مع ابتسامة على وجهه، وعادت علاقته بزملائه إلى طبيعتها، سحر وزوجها بدأ في بناء علاقة أكثر توازنًا، وأصبح لديهما القدرة على التعامل مع الخلافات بطريقة أكثر نضجًا، وكان هذا بالنسبة لي - كأخصائية نفسية - أكبر انتصار: أن ترى كيف يمكن للتوجيه الصحيح أن يغير حياة أسرة بأكملها.

الخاتمة

كانت قصة سحر وزوجها وآدم درسًا عميقًا في كيفية تأثير العلاقات الأسرية على صحة الأطفال النفسية، تعلمت سحر وزوجها أنه لا يوجد "حل سحري"، بل هو مزيج من الصبر، والعمل المشترك، والقدرة على التواصل الحقيقي. فالعائلة التي تتعلم أن تتعامل مع تحدياتها بذكاء وحب، تخلق بيئة صحية تساعد جميع أفرادها على النمو بشكل سليم.

الفصل الثالث

عقول في مواجهة الصدمة

الصدمة النفسية هي لحظات مفصلية في حياة الإنسان، لحظات تقطع الخيط الذي يربطنا بالعالم كما نعرفه، وتعيد تشكيلنا بشكل قد يبدو غريبًا في البداية. سواء كان ذلك بفقدان عزيز، حادث مرعب، أو صدمة مفاجئة تعصف بكل ما تبنيه، فإن الطريقة التي يتعامل بها الإنسان مع هذه اللحظات هي ما يصنع الفارق بين من ينهار ومن ينهض، في الواقع، ليس المهم ما يحدث لنا.

بل كيف نختار أن نتفاعل مع ما حدث؟

كيف نواجه صدمتنا؟

هل نسلم لها أم نبحث عن طريق للشفاء والنهوض؟

إن تجربة الصدمة هي تجربة إنسانية بالدرجة الأولى، ولكن كيفية تأثيرها علينا تتوقف بشكل كبير على عقولنا وكيفية إدارتها لهذه اللحظة الفاصلة.

على الرغم من أن الصدمة قد تُحدث شرخًا عميقًا في الذاكرة والعاطفة، إلا أن عقولنا تمتلك قدرة مذهلة على الشفاء، على إيجاد المعنى في الأحداث الأكثر قسوة، وعلى إعادة بناء الذات بعد أن تتناثر حولنا الذكريات المؤلمة.

في هذا الفصل، سنتعرف معًا على قصص حقيقية لأشخاص تعافوا بعد تعرضهم لأزمات أليمة، حكاياتهم ليست مجرد سرد للمعاناة، بل هي شهادة على القدرة البشرية الهائلة على التكيف والنمو في أعقاب المحن.

عندما نواجه الصدمة، فإننا في الواقع نواجه أنفسنا، نحن نكتشف حدود قوتنا، ونحاول أن نعيد ترتيب أنفسنا من جديد في مواجهة عالم قد لا يكون قد أعطانا أي تحذير مسبق، ولكن الأهم من كل ذلك، هو أن نعرف أن الشفاء ليس مجرد غياب للألم، بل هو عملية معقدة تبدأ من الداخل، ويجب أن ندرك أن العقل البشري- حتى في أقسى لحظاته- لا يتوقف عن البحث عن الأمل، عن الفرصة الثانية.

في هذا الفصل، سأغوص في تحليل عميق لتجارب هؤلاء الأفراد الذين اختاروا أن يتحدى عقولهم الصدمة؛ ليحققوا شفاءً حقيقيًا، سأعرض لكم كيف يمكن لعملية العلاج أن تكون أكثر من مجرد بحث عن حلول مؤقتة، بل رحلة طويلة لاكتشاف الذات مجددًا،

وتعلم كيف نقف من جديد رغم الجروح التي قد تبدو غير قابلة للشفاء، هذه القصص ستمنحنا جميعًا الأمل في أن في قلب كل أزمة تكمن بذرة للتجدد، وفي داخل كل عقل قادر على التعافي توجد قوة غير محدودة.

حدود الألم

لم يكن أحد يعرف أن تلك الليلة ستغير حياة ياسين إلى الأبد، في منتصف الليل، استيقظ على صوت طرقات متتابة على باب غرفته كان صوتًا غريبًا، كأنه صادر من عالم آخر، فتح عينيه بصعوبة محاولًا التمييز بين الحلم والواقع. عندما فتح الباب، لم يكن هناك أحد، لكنه شعر ببرودة غريبة في الهواء، وسمع همسًا خافتًا باسمه، وكأنه صادر من أعماق روحه.

عاد إلى سريره وهو يشعر أن شيئًا ليس على ما يرام، هاتفه المهمل بجانبه أضاء فجأة، وعليه رسالة واحدة: "كريم"، كان اسم شقيقه الأصغر، للحظة ظن أنه يتخيل، كريم توفي منذ شهر في حادث مروع، كيف يمكن أن تصله رسالة منه الآن؟! أمسك الهاتف بيد مرتجفة، لكن الرسالة اختفت قبل أن يقرأ المزيد.

الصدمة الأولى: الفقد الذي كسر روحه

كان ياسين يعيش منذ وفاة شقيقه وكأن الزمن توقف، كريم، شقيقه الأقرب وصديقه، رحل فجأة دون وداع، الحادث كان أشبه بصفعة قاسية، مزقت روحه. ياسين لم يبكِ في الجنازة، ولم يعبر عن حزنه، لكنه كان يشعر بثقل هائل داخله، وكأن الحزن يحكم قبضته على قلبه وعقله.

بدأت الأيام تمر ببطء قاتل، ياسين لم يعد قادرًا على النوم، وكلما أغمض عينيه، كان يرى وجه كريم مبتسمًا كما اعتاد أن يكون، لكن سرعان ما تتحول الابتسامة إلى نظرة عتاب، وكأن شقيقه يلومه: "لماذا لم تكن معي؟!"

لماذا لم تحميني من هذا المصير؟!"

الانعزال عن العالم

مع مرور الوقت، تحول الحزن إلى كابوس دائم، بدأ ياسين يسمع أصواتًا في المنزل، خطوات خافتة في منتصف الليل، وصوت كريم يناديه من بعيد

"هل أنا أفقد عقلي؟" تساءل ياسين وهو يحاول تجاهل كل ما

يحدث.

أصبح انعزاله عن العالم أكبر، أطفأ هاتفه وأغلق ستائر غرفته، توقف عن العمل، ورفض رؤية أي شخص، كان يشعر أن العالم الخارجي أصبح عدوًا له، وأن غرفته هي الملجأ الوحيد الذي يقيه من الألم.

لحظة المواجهة: بين الواقع والهلوسة

في إحدى الليالي، وبينما كان جالسًا في الظلام، نظر إلى صورة قديمة له مع كريم معلقة على الحائط فجأة، اهتزت الصورة وسقطت على الأرض، اقترب بخوف؛ ليعيدها إلى مكانها، لكنه لاحظ أن زجاج الإطار كُسر بطريقة شكلت خطوطًا وكأنها ترسم كلمة: "ساعدني".

كانت تلك اللحظة هي القشة التي دفعت ياسين إلى حافة الانهيار، لم يعد يعرف إن كان ما يحدث حقيقيًا أم مجرد أوهام خلقها عقله المتعب.

طلب المساعدة: أول خطوة نحو الشفاء

بعد هذه الليلة، تدخلت والدته وطلبت منه الحديث مع مختص، في البداية، رفض ياسين بشدة، كيف يمكن أن يساعده أحد في مواجهة هذا الألم؟ لكنه في النهاية وافق على حضور جلسة واحدة فقط.

اللقاء الأول

في صباح هادئ، كنت أستعد لاستقبال يوم جديد، ومع بداية كل جلسة، أفتح الباب على قصص محملة بالأسرار والأوجاع، لكن في ذلك اليوم، شعرت أن القادم يحمل شيئاً مختلفاً.

حين دخل ياسين، كان واضحاً أنه يحمل عبئاً ثقيلاً، عيناه غارقتان في التعب، وكتفاه منحنيتان وكأنه يحمل العالم كله على ظهره، جلس بصمت مقابل مكتبي، يحدق في الأرض، وكأن الكلمات التي بداخله تتصارع لتخرج.

بدأت المحادثة بهدوء قائلة:

"ياسين، أنا هنا لأستمع، فقط خذ وقتك".

رفع عينيه بتردد وقال:

"لا أعرف كيف أبدأ، لكن منذ شهر، حياتي انتهت".

توقف لحظة، ثم أكمل بصوت مبجوح:
"كريم شقيقي الأصغر توفي في حادث سيارة، كان ينتظرنى ذلك
اليوم، تأخرت عليه، ولو كنت معه، ربما كنت سأمنعه، كنت
سأحميه، لكنه الآن رحل".

قراءة المشاعر المرهقة

كانت كلماته مليئة بالذنب، ليست مجرد حزن، كان يعاقب نفسه على شيء خارج عن إرادته، في تلك اللحظة، قررت أن أسمح له بالتعبير بحرية، دون مقاطعة، سألته بهدوء:

"كيف كانت علاقتك بكريم؟".

ابتسم ابتسامة حزينة وقال:

"كان أكثر من أخ كان صديقي، سندي كنا نخطط لكل شيء معًا، حتى الحلم الذي كنا نبنيه سوياً، رحل وتركه لي وحدي".

سألته برفق: "كيف تعبر عن حزنك؟ هل أخبرت أحدًا بما تشعر به؟".

هز رأسه وقال: "لا أحد يفهم، أنا حتى لا أفهم، أحيانًا أشعر أنه لا يزال هنا. أسمع صوته، أرى صورته في كل مكان، لكن عندما أحاول الوصول إليه، أكتشف أنه مجرد وهم".

"أنا السبب في موته، كان ينتظرنى ذلك اليوم، لكنني تأخرت، لو كنت معه، لما حدث الحادث".

قلت له بهدوء: "أحيانًا نَحْمِلُ أنفسنا مسؤولية أشياء لا يمكننا التحكم فيها، لكن دعنا نتفق على شيء: كريم لم يكن ليبريدك أن تعيش بقية حياتك محاصرًا بالذنب، دعنا نبدأ من هنا".

ففي تلك اللحظة، علمت أن ياسين عالق في مرحلة صدمة الحزن، غير قادر على قبول الواقع أو المضي قدمًا، قلت له: "ياسين، ما تمر به الآن طبيعي جدًا، الفقد شعور قاسٍ، لكنك لن تعبر هذا الألم وحدك، سنعمل معًا؛ لنجد طريقة لتكريم كريم دون أن يكون ذلك على حساب حياتك".

طلبتُ منه أن يغلق عينيه للحظة ويأخذ نفسًا عميقًا.
"تخيل أنك تكتب رسالة لكريم، ما أول شيء ستقوله له؟"
فتح عينيه ببطء وقال:

"سأقول له إنني آسف، آسف؛ لأنني لم أكن هناك، آسف؛ لأنني فشلت في حمايته".

نظرت إليه وقلت بحزم:

"ياسين، الحزن جزء من الحب، لكن الذنب ليس جزءًا من هذه المعادلة، كريم لن يريدك أن تحمل هذا العبء، ما رأيك أن نبدأ من هنا؟".

بداية الرحلة

في الجلسة الأولى، لم يكن الهدف أن نحل كل شيء، بل أن نفتح نافذة صغيرة نحو الأمل، مع انتهاء الوقت، شعرت أن ياسين- رغم ألمه- مستعد للمحاولة. تركته يغادر وهو يعرف أن الطريق طويل، لكنه لن يمشيه وحده.

رسم خريطة الألم

بدأت الجلسة الثانية بهدوء، أعددت مجموعة من البطاقات التي تحمل أسئلة بسيطة ولكنها عميقة، قلت له: "سنستخدم هذه البطاقات؛ لنفهم معًا كيف أثرت التجربة على حياتك،

اختر بطاقة واحدة واقراء السؤال".

كانت البطاقة الأولى تسأل: "ما هي أكبر مخاوفك الآن؟".

صمت للحظة، ثم قال:

"أخشى أن أنسى كريم، أو أن أعيش حياة لا تليق به، وأخشى أيضًا ألا أتمكن أبدًا من العودة لما كنت عليه".

كتبت ملاحظاته وقلت:

"ياسين، ما تمر به طبيعي تمامًا، الخوف من النسيان هو جزء من الحزن، لكنه أيضًا مؤشر على مدى حبك له، سنعمل على تحويل هذا الخوف إلى ذكريات تخدمك بطريقة إيجابية".

مواجهة الذنب

في الجلسة التالية، قررت التركيز على إحساسه بالذنب، أحضرت ورقة وطلبت منه أن يكتب قائمة بكل ما يشعر بأنه فشل فيه تجاه كريم.

بعد دقائق من الكتابة، نظر إليّ وقال:

"لم أكن هناك عندما احتاجني، كان ينتظرنني، وتأخرت، لو لم أكن مشغولًا ذلك اليوم، ربما كان كل شيء مختلفًا".

قلتُ له:

"ياسين، دعنا نعيد صياغة هذه اللحظة، لو كان كريم جالسًا معنا الآن،

ماذا تظن أنه سيقول عن شعورك بالذنب؟".

أطرق برأسه وقال:

"ربما سيقول لي: إنه لم يكن خطئي، لكنه لم يعد هنا ليخبرني بذلك".

أمسكتُ الورقة التي كتبها ووضعتها أمامه، ثم قلتُ:
"هذه ليست قائمة بالفشل، إنها قائمة بالحب، كل شعور
بالذنب هنا يعبر عن مدى حبك له ورغبتك في حمايته لكن تذكر،
الحب لا يجب أن يكون عبئًا، بل نورًا يساعدك على المضي قدمًا".

تكريم الذاكرة

شعرت بأن الوقت قد حان لنقطة تحول، طلبت من ياسين أن
يجلب شيئًا يذكره بكريم، في الجلسة، أحضر صورة قديمة
تجمعهما في رحلة إلى البحر.

"هذه كانت رحلتنا الأخيرة معًا، كنا نضحك طوال اليوم، لم أكن
أعلم أنها ستكون آخر مرة".

قلتُ له:

"بدلاً من أن تكون هذه الصورة مصدرًا للحزن، دعنا نستخدمها
كمصدر للإلهام، كيف يمكنك تكريم هذه الذكرى؟".

فكر قليلاً ثم قال:

"كنا نحلم دائماً بإنشاء جمعية خيرية للأطفال، ربما أستطيع
أن أفعل ذلك باسمه".

ابتسمتُ وقلتُ:

"هذا هو المفتاح يا ياسين، أن تحوّل حزنك إلى عمل يخلّد ذكرى كريم بطريقة تجلب النور للعالم".

مع كل جلسة، كان ياسين يتحسن خطوة بخطوة، بدأ بالخروج من عزلته تدريجيًا، اقترحُ عليه أن يبدأ بتوثيق ذكرياته مع كريم في دفتر صغير؛ كوسيلة للتعبير والتخفيف من ثقل الحزن. في إحدى الجلسات، قال لي:

"أمس، قرأت ما كتبته عن كريم، شعرتُ بأنني أراه بوضوح أكثر الآن، كأنه يقول لي: "أنا معك، لكن عليك أن تستمر".

بدأ ياسين يستعيد شغفه بالحياة، وقرر استئناف عمله الذي كان قد توقف عنه. كما أنه بدأ في التطوع، وهو حلم كان يشترك فيه مع شقيقه.

لحظة التحول الكبرى

في جلسة لاحقة، أخبرني ياسين عن حلم رآه مؤخرًا:
"رأيتُ كريم يقف أمام باب غرفة مظلمة، لكنه لم يدخل، كان
ينظر إليَّ بابتسامة وقال: "هذه ليست نهايتك، الطريق لا يزال
أمامك".

قلتُ له:

"هذا الحلم يعكس رحلتك الداخلية، الظلام كان يمثل حزنك،
لكن كريم يريك أن النور موجود، وأنَّ عليك أن تختار أن تراه.

حياة جديدة

أنهى ياسين جلساته بعد شهر من العمل على نفسه، أصبح
شخصًا جديدًا، قادرًا على التعايش مع حزنه دون أن يدعه يسيطر
عليه، كان يقول دائمًا:

"الحزن سيبقى جزءًا مني، لكنه لن يحددني، كريم معي في كل
خطوة، وأنا أعيش لأكون الشخص الذي كان يراه في".

قصتي مع ياسين لم تكن فقط رحلة نحو الشفاء، بل درسًا لي
أيضًا: أن الحياة رغم آلامها تحمل دائمًا فرصة للبدء من جديد، في
كل لحظة ألم، يوجد نور ينتظر أن نختار رؤيته.

خاتمة الكتاب

في هذه الصفحات، سافرتُ معكم عبر قصص متنوعة، مستوحاة من تجارب حقيقية، مع تغيير التفاصيل؛ لحماية خصوصية أصحابها، فكل حالة حملتُ معها درسًا عميقًا في الحياة، وكل تجربة كانت مِرآة لألمٍ يمكن أن نعيشه جميعًا.

في الفصل الأول، رأينا كيف أن الاضطرابات النفسية لا تظهر فقط في سلوكيات الإنسان، بل في معاناته الداخلية التي قد تكسر شخصيته وتنعكس على علاقاته، تعلمنا أن الطريق إلى التعافي يبدأ دائمًا بفهم الذات، ومواجهة تلك المكونات الخفية التي تشوه الصورة الحقيقية للإنسان.

في الفصل الثاني، غُصْنَا في أعماق العلاقات الأسرية، حيث التوترات والصراعات التي تنشأ بسبب الخوف أو الغضب أو الصمت، تعلمنا أن الأسرة هي أساس التوازن النفسي للفرد، وأن التفاهم والتواصل الصادق بين الأفراد هو ما يصنع الفرق بين علاقة هادئة وأخرى مدمرة.

أما في الفصل الثالث، فقد عشنا مع صدمة نفسية قد تهزكيان الإنسان وتعيد تشكيل حياته، ورغم قسوة تلك اللحظات، اكتشفنا

أن الإنسان يمتلك القدرة على التكيف والتعافي، وأن أكبر قوة تكمن في القدرة على التحول من الضياع إلى النور.

هذه القصص- رغم تنوعها واختلاف تفاصيلها- تشترك في نقطة واحدة: أن الشفاء ليس مسارًا ثابتًا، بل هو رحلة مليئة بالتحديات، ولكنها دائمًا تحمل في طياتها فرصة للانطلاق من جديد.

إن الألم جزء من الحياة، ولكنه لا يحددنا، بل يعيد تشكيلنا ليصبح أكثر قوة ووعيًا.

فإذا كنت عزيزي القارئ قد وصلت إلى هذه الصفحة، فاعلم بأنك على وشك بدء رحلة جديدة في حياتك، رحلة نحو الشفاء، نحو السلام الداخلي، فكل واحد منا لديه القدرة على مواجهة ألمه، واكتشاف ذاته، وإعادة بناء حياته.

رحلة العقل لا تنتهي هنا، إنها تبدأ الآن.

نبذة عن الكاتبة

أميرة الحديدي لها مشاركات إعلامية عديدة كمفسرة أحلام في التلفزيون والإذاعة، حيث سلطت الضوء على أهمية فهم العقل الباطن ودوره في حياة الإنسان، امتدت خبراتها من شاشات الإعلام إلى الواقع العملي في الاستشارات النفسية، مما أكسبها رؤية متعمقة في تحليل النفس البشرية.

أميرة الحديدي أخصائية نفسية ومستشارة في تعديل السلوك، حاصلة على ليسانس الآداب في الفلسفة، وماجستير، ودرست العلوم التربوية بكلية البنات - جامعة عين شمس، استكملت دراستها المتخصصة في مجال الصحة النفسية وتعديل السلوك، وهو ما انعكس بوضوح على أسلوبها المهني وتجربتها العملية.

تُدير أميرة مركز "أميرة الحديدي للاستشارات والتدريب"، الذي يُعد منصة رائدة تقدم استشارات نفسية وورش عمل مبتكرة تهدف إلى تعزيز الصحة النفسية وتطوير القدرات الذاتية للأفراد،

تركز أميرة في نشاطها على تمكين الأفراد من تحقيق التوازن النفسي، وإحداث تغييرات إيجابية في حياتهم.

يجمع عمل أميرة بين العلم والخبرة، مع رؤية طموحة بأن تكون مصدر إلهام لكل من يسعى لفهم أعمق لذاته وتحقيق التوازن النفسي.

المحتويات

إهداء	٥
المقدمة	٧
الفصل الأول التحديات النفسية الشخصية	٩
ظلال الوسواس	١٣
بين جدران الصمت: رحلة نحو التحرر	٢٩
التحرر من ظلال النرجسية	٣٥
خاتمة الفصل الأول	٤٥
الفصل الثاني صراعات العلاقات الإنسانية	٤٧
عندما تُسجن الروح في الظلال	٤٩
الصندوق المغلق	٥٥
المِرْآة القديمة	٦٥
أنين الصمت	٧٥
الخاتمة	٨١
الفصل الثالث عقول في مواجهة الصدمة	٨٣
حدود الألم	٨٦
خاتمة الكتاب	٩٩
نبذة عن الكاتبة	١٠١

