

يوميات من العيادة النفسية

مواقف ومقابلات في العيادة النفسية



د. بديع القشاعة

يوميات من العيادة النفسية
د. بديع القشاعلة
دكتورة في علم النفس الكلينيكي
أخصائي ومعالج نفسي
رئيس قسم التربية الخاصة في الكلية الأكاديمية
للتربية على اسم "كي" بئر السبع
نشر وتوزيع مركز السيكولوجي للنشر والتوزيع
الإلكتروني
النقب - 2025

Alk.badeea@gmail.com

00972509316282

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
"قُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ
وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ
تَعْمَلُونَ"

(سورة التوبة، الآية 105)

اهدي كتابي هذا الى عائلتي

الى أبي

الى روح أمي

تقديم

... في عالم تتشابك فيه الأفكار والمشاعر، حيث تتلاطم أمواج القلق والخوف واليأس، تصبح النفس البشرية ميداناً لمعركة صامتة لا يراها الآخرون، لكنها تُحس بكل ثقلها في أعماق الإنسان. هذا الكتاب، "يوميات من العيادة النفسية"، ليس مجرد مجموعة من القصص والمواقف العلاجية، بل هو رحلة إلى داخل العقول المرهقة، والقلوب المثقلة بالألم، والنفوس التواقية للخلاص.

هنا، عبر صفحات هذا الكتاب، نقرب من همسات المرضى، من لحظات ضعفهم، من صراعاتهم الداخلية التي تتجلى في صورة قلق، وسواس، اكتئاب، وفقدان للمعنى. نرى الألم في عيونهم، ولكننا أيضاً نشهد لحظات الشفاء، تلك اللحظات التي يصبح فيها الإدراك بوابة نحو التغيير، والتي يبدأ فيها الأمل بالتسلل إلى مساحات كانت موحشة ذات

يوم. الغاية من هذا الكتاب ليست فقط نقل تجارب من داخل العيادة النفسية، وإنما تسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية، على قدرة الإنسان على التغيير، وعلى حقيقة أن المعاناة ليست نهاية الطريق، بل قد تكون بداية لإعادة اكتشاف الذات. من خلال لغة صادقة، وقصص تمس القلوب، نسعى إلى تقديم رؤية إنسانية عميقة لعالم العلاج النفسي، بعيداً عن الأحكام المسبقة، وقريباً من جوهر الإنسان الباحث عن الأمان الداخلي. لكل من يشعر أنه وحيد في معركته مع ذاته، لكل من يقف على أعتاب الألم ويبحث عن طريق للنجاة، هذا الكتاب من أجلك. لأن الشفاء ليس حلماً بعيد المنال، بل رحلة تستحق أن تخاض بكل إيمان وقوة.

د. بديع القشاعلة

2025

... كانت الغرفة هادئة، تتخللها نسيمات الصمت العميق التي تلتف حول المكان، تشعر النفس فيه بالرهبة والسكينة في آن واحد. غرفة العلاج، بطلائها الهادئ وأثاثها المنسق، كانت تشعر كوكأنك في ملاذ آمن، بعيداً عن صخب العالم الخارجي.

جلس تامر، الشاب ذو الملامح الشاحبة والعينين المتعبتين، على كرسي مريح بجانب نافذة صغيرة. كانت يديه متشابكتين بقوة، وكأنهما تمسكان ببعضهما طلباً للأمان. عيناه تجولان في المكان بشيء من التوتر. على الجانب الآخر، جلس المعالج النفسي، مرتدياً قيصاً أبيضاً بسيطاً، تبدو عليه علامات الهدوء والثقة. عيناه تثابعان تامر بحذر، يدرسان كل حركة. لقد أمضى سنوات في مساعدة الآخرين على

اكتشاف أنفسهم، على إعادة بناء ثقتهم وتحقيق التوازن في أرواحهم. كانت كلماته مختارة بعناية، وحضوره يوحى بالطمأنينة.

- "أهلاً تامر، كيف حالك اليوم؟" بدأ المعالج النفسي حديثه بصوت هادئ.

ابتلع تامر ريقه، وكأن السؤال حمل ثقلًا لم يكن مستعداً لمواجهة، ثم قال بصوت متهدج:

- "لا أستطيع التحمل أكثر، دكتور. نوبات الهلع... إنها لا تتركني وشأني".

جلس المعالج النفسي معتدلاً، وأوماً برأسه بتفهم.

- "أخبرني، تامر، متى كانت آخر مرة شعرت فيها بنوبة هلع؟"

- نظر تامر إلى الأعلى محاولاً استرجاع تلك اللحظات المخيفة، قبل أن يجيب بصوت خافت:

- "قبل ليلتين. كنت جالساً أشاهد التلفاز، كان يوماً عادياً جداً. وفجأة، دون سابق إنذار، شعرت

بأنني على وشك الانهيار. قلبي بدأ ينبض بسرعة، شعرت وكأنني سأختنق. حاولت التنفس، حاولت تهدئة نفسي، لكنني لم أستطع. ثم بدأت تلك الأفكار... ماذا لو متُ الآن؟ ماذا لو لم أعد قادراً على التنفس؟ ماذا لو فقدت السيطرة على نفسي؟" ظلّ المعالج النفسي صامتاً، يستمع بانتباه لكل كلمة، كأنها خيوط نسيج يرسم بها صورة الخوف الذي يعيشه تامر. ثم قال:

- "هل شعرت بأنك لن تتمكن من النجاة؟"
- "نعم"، أجاب تامر، وصوته يزداد ضعفاً. أشعر وكأن شيئاً رهيباً سيحدث. لكنني لا أستطيع تفسيره. جسدي كله في حالة استنفار، أشعر وكأنني عالق في دوامة لا تنتهي."

ابتسم المعالج النفسي بلطف، محاولاً طمأنته:

- "هذا ما يُعرف بنوبة الهلع، يا تامر. جسديك يستجيب وكأنك في خطر، ولكن في الواقع، لا

يوجد أي تهديد حقيقي. إنه مجرد رد فعل مبالغ فيه
ناتج عن أفكارك السلبية".

نظر تامر إليه بحيرة، وكأنه يحاول استيعاب ما
يسمعه.

- "ولكن... كيف تكون أفكاري سبباً في كل
هذا؟"

فأجابه المعالج النفسي:

- "أفكارك تلعب دوراً أساسياً، عندما تبدأ النوبة،
تأتيك فكرة خاطئة: ماذا لو؟ تبدأ هذه الأفكار
بالتكاثر، وكلها صدقت فكرة، تضاعف الخوف. تشعر
بأنك محاصر، وأنتك لن تستطيع الهروب".

ارتفع حاجبا تامر قليلاً، وكأن شيئاً بدأ يتوضح له.

- "إذاً، كل هذه الأفكار... ليست حقيقية؟"

قال المعالج النفسي، وابتسامة رضا تعلو وجهه.

- "هي مجرد أفكار، تامر. مجرد كلمات وصور في عقلك. ولكن عندما تصدقها، تتحول إلى شعور، ثم إلى خوف، ثم إلى نوبة هلع".

صمت تامر، ثم سأل:

- "وكيف يمكنني التغلب عليها؟"

تنفس المعالج النفسي بعمق، وقال:

- "نبدأ أولاً بالوعي. عندما تأتيك النوبة، بدل أن

تحاربها أو تحاول الهروب، اجلس معها. نعم، قد

يبدو الأمر غريباً، ولكن هذا هو المفتاح. اجلس

مع النوبة، وراقبها كما لو أنك تشاهد فيلماً. انتبه لما

يحدث في جسدك: تسارع نبضات قلبك، الشعور

بالاختناق. قل لنفسك: ها هي النوبة، ها هي الأفكار

تأتي. دعها تمر، ولا تقاومها".

فهمس تامر:

- "لكن... هذا مخيف".

فقال المعالج النفسي بلطف:

- "نعم، ولكن، مثلها تمر العاصفة، ستمر النوبة أيضاً. ستشعر بالتحسن بعد دقائق. كلها استسلمت للنوبة، كلها زاد خوفك. وكلها سمحت لها بأن تكون، دون مقاومة، كلها قل تأثيرها عليك".

ابتلع تامر ريقه مرة أخرى، ثم سأل بتردد:

- "ماذا لو لم أستطع؟ ماذا لو استسلمت تماماً؟"

قال المعالج النفسي بنبرة قاطعة:

- "النوبة لن تؤذيك، تامر. هي مجرد وهم، ستذهب كما أتت. ولكن يجب أن تُعيد تشكيل أفكارك. عندما تقول لنفسك: ماذا لو متُّ الآن؟، ردّ عليها: هذه مجرد فكرة، لن تموت. عندما تشعر بالاختناق، قل لنفسك: هذا ليس حقيقياً، هو شعور فقط".

نظر تامر إلى المعالج النفسي نظرة تأمل، ثم قال:

- "هل تعتقد أنني سأتحسن حقاً؟"

قال المعالج النفسي بابتسامة واثقة:

- " نعم، ستتحسن، هذا ليس طريقاً سهلاً، ولكنك لست وحدك فيه. ستمضي في هذه الرحلة معاً، خطوة بخطوة. في كل مرة تواجه فيها النوبة، ستتعلم شيئاً جديداً. ستسقط، وستنهض. ومع كل نهوض، ستصبح أقوى".

ارتسمت على وجه تامر ملامح امتنان:

- "أشكرك، دكتور. أشعر ببصيص أمل الآن".
هزّ المعالج النفسي رأسه:

- "الأمل هو ما يدفعنا للاستمرار. ابدأ من الآن، وراقب أفكارك. وعندما تأتيك النوبة القادمة، قل لنفسك: ها هي، وأنا أقوى منها. لن أدعها تهزمني".
قام تامر من كرسيه، وشعر وكأن ثقلًا قد أزيح من على كتفيه. كانت كلمات المعالج النفسي كضوء خافت في نفق طويل مظلم. ربما، فقط ربما، يمكنه أن يستعيد حياته. سارت خطواته إلى الباب، وكأنها بداية جديدة، وكأن أول حجر في جدار الخوف قد تصدع.

... كانت "سميرة" جالسة في غرفة العلاج، تبدو كأنها تحمل على كتفها جبلاً من الأفكار والهموم. كانت تنقل بنظراتها القلقة بين الأشياء، وكأن عينها تفحصان كل زاوية من الغرفة، تبحث عن بقعة غير نظيفة أو جزيء غبار يختبئ في الأركان. يداها تمسكان بوشاحها الأبيض بقوة، تكاد تخنقه من شدة قبضتها، وكأنها تحاول أن تمسك بشيء ملهوس يمنحها الأمان. في المقابل، جلس المعالج النفسي، على كرسيه بهدوء، يراقبها بعينه، ينتظر أن تبدأ الحديث. لقد تعود على أن يعطي مرضاه المساحة اللازمة ليعبروا عما بداخلهم، لأن العلاج، في كثير من الأحيان، يبدأ عندما يستطيع الشخص التعبير عن مشكلته بكلماته الخاصة.

تهدت "سميرة" بعمق، وكأنها تحاول تفريغ جزء من ثقلها الداخلي، ثم قالت بصوت متوتر:

- "دكتور، لا أستطيع العيش هكذا. أشعر بأنني محاصرة... محاصرة في عقل قدر، في جسد لا أستطيع تحمله".

أوماً المعالج النفسي برأسه، مشجعاً إياها على المتابعة، بينما تواصل هي الحديث، وكأن الكلمات كانت تنتظر منذ زمن طويل لتخرج إلى النور:

- "كل شيء حولي يبدو قدراً. المنزل، العمل، حتى يدي... أشعر أنني أحتاج إلى غسلهما كل لحظة. إذا لم أفعل ذلك، إذا لم أستمّر في التنظيف، فإن الشعور بالقذارة يلتهمني، يخنقني".

صمتت للحظة، ثم أضافت بصوت خافت وكأنها تعترف بشيء مخجل:

- "أغسل يدي عشرات المرات في اليوم، وفي كل مرة أشعر أنها ليست نظيفة بما يكفي. أرتب

المنزل، أعيد ترتيب الأشياء، وأغسل الأرضيات حتى نتشقق يداي... لكن لا شيء يتغير. القذارة لا تختفي، إنها فقط تزداد".

كان المعالج النفسي يستمع بانتباه، يحلل كلماتها ويحاول أن يلتقط منها الخيوط التي تربط بين هذه الأفكار والمشاعر. بعد لحظة من الصمت، قال:

- "سميرة"، هل تعلمين أن كل ما تشعرين به الآن هو نتيجة لأفكار خاطئة؟ أفكار تقنعك بأن هناك خطراً أو قذارة لا يمكن السيطرة عليها، لكن الحقيقة أن هذه الأفكار هي ما تُسيرك، وليس الواقع".

نظرت إليه بحيرة، ثم قالت:

- "لكن كيف يمكن أن تكون أفكاري هي المشكلة؟ أشعر بذلك فعلاً... أشعر أن يديّ قذرتان، وأن الجراثيم تلتصق بي. كيف يمكن أن يكون مجرد وهم؟"

ابتسم المعالج النفسي، وأجاب:

- "عقلك خلق لك عالماً من الوسواس. وسواس النظافة، يا "سميرة"، هو محاولة العقل للسيطرة على القلق والخوف من المجهول. كلما استسلمت لهذا الوسواس، كلما زاد الشعور بأن كل شيء ملوث. ولكن الحقيقة هي أن هذا الشعور ناتج عن فكرة خاطئة، وليست عن حقيقة في الواقع".

فسألت، وصوتها يحمل مزيجاً من الأمل واليأس:

- "لكن... ما الحل؟ لقد حاولت التوقف، حاولت ألا أغسل يدي، لكن لا أستطيع. أحياناً أظل مستيقظة طوال الليل أفكر في كل الأماكن التي قد تكون ملوثة".

أوماً المعالج النفسي بتفهم، ثم قال:

- "سنحاول اليوم شيئاً جديداً. سنتعامل مع هذه الأفكار باستخدام العلاج المعرفي السلوكي. سأعملك

بعض التقنيات التي ستساعدك على مواجهة هذه الأفكار الوسواسية بشكل مباشر.

سحبت "سميرة" أنفاسها، تحاول أن تهدأ، وهي تستمع باهتمام:

- "ماذا تعني بالعلاج المعرفي السلوكي؟"

- "العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على فكرة بسيطة، أفكارك تؤثر على مشاعرك، ومشاعرك تؤثر على سلوكك. إذا تمكنا من تغيير طريقة تفكيرك، سنتمكن من تغيير مشاعرك، وبالتالي، سيتغير سلوكك."

فسألته وهي تميل إلى الأمام قليلاً، وكأنها تحاول أن تمسك بكلماته:

- ولكن كيف؟

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "سأشرح لك. لنبدأ بالتعرض ومنع الاستجابة، وهو أحد الأساليب الرئيسية في العلاج. سأطلب

منك أن تواجهي خوفك من القذارة بشكل تدريجي،
دون أن تفعل أي شيء لتخفيف هذا الخوف. سنبداً
بشيء بسيط. مثلاً، ماذا يحدث لو لم تغسل يديك
بعد لمس شيء تعتقدين أنه ملوث، كطاولة أو
مقبض الباب؟"

ارتجفت عيناها بقلق وقالت:

- "لا أستطيع. إذا لم أغسل يدي، أشعر بأن
الجراثيم ستنتشر، أنها ستسلك إلى جسدي...
ستجعلني مريضة".

أوماً المعالج النفسي، وقال بصوت هادئ:

- "هذا هو الوسواس يتحدث. لكن الحقيقة هي
أن الجراثيم ليست كما تتخيلين. في الواقع، جسمك
مليء بالبكتيريا الجيدة والسيئة، وهي جزء من
طبيعتنا. فكرة أن كل شيء ملوث هي فكرة مبالغ
فيها. ما سنفعله هو أن نبدأ بتدريب بسيط: المس
الطاولة الآن، ولا تغسل يديك لمدة دقيقة".

تراجعت "سميرة" إلى الخلف، وكان يداً خفية دفعها،
وقالت بصوت مرتجف:

- "لا أستطيع... لا أستطيع!"

"قال المعالج النفسي بلطف:

- "لا بأس، لن نفعل شيئاً الآن. سنبدأ فقط

بالحديث عن هذه الفكرة. سنفكر معاً: ماذا لو لم تغسلي

يديك لمدة دقيقة؟ ما الذي سيحدث؟"

أخذت نفساً عميقاً، تحاول السيطرة على مشاعرها،
ثم قالت:

- "سأشعر بأنني سأنفجر، بأن هناك شيئاً في يدي

يريد أن يدخل إلى جلدي، إلى جسدي. سيجعلني
أشعر بالجنون".

أوماً المعالج النفسي وقال:

- "إذاً، الفكرة التي تراودك هي أنك ستفقد

السيطرة، أليس كذلك؟ ولكن ماذا لو انتظرت، ولم

يحدث شيء؟ ماذا لو تحملت هذا الشعور لمدة دقيقة،

فقط دقيقة، ثم أخذت نفساً عميقاً وفكرت: ها أنا،
لم يحدث لي شيء.

ترددت، نظرت إلى يديها وكأنهما سلاحان خفيان.
ثم قالت بتردد:

- "سأحاول... ولكنني خائفة".

ابتسم المعالج النفسي مشجعاً، وقال:

- "هذا طبيعي. الخوف جزء من هذه الرحلة،
لكننا لن نفعل شيئاً يضرّك. سنبدأ بخطوات صغيرة.
لنفعل هذا سوياً: خذي نفساً عميقاً، ضعي يديك على
الطاولة، وراقبي شعورك. ركزي على أنفاسك، قولي
لنفسك: أنا قوية، سأتحمل".

وضعت يديها على الطاولة بحركة بطيئة مترددة،
وعيناها متسعان من التوتر. كان الوقت يمر ببطء،
كل ثانية كأنها دهر. شعرت بالعرق يتصبب من
جبينها، شعرت بأنفاسها تتسارع. ولكن... لم تسحب
يديها.

- "أحسنِتْ"، قال المعالج النفسي بصوت خافت مشجع. "الآن، قولي لي، ما الذي تشعرين به؟"
- "أشعر أنني سأختنق"، أجابت بصوت مبحوح. "لكنني... لم أتحرك. يداي ما زالتا هنا".
- قال المعالج النفسي بحماس:
- "أنتِ تواجهين خوفك الآن. مع الوقت، ستجدين أن الشعور يخف، أن هذه الرغبة الملحة في الغسل ستقل. ستكونين قادرة على تحمل هذه الأفكار دون أن تستجيبي لها".
- مرت دقيقة كاملة، ثم قال المعالج النفسي:
- "الآن، خذي نفساً عميقاً، وارفعي يديك ببطء. أنتِ لم تغسلي يديك، ولكنكِ ما زلتِ بخير. كل شيء على ما يرام".
- رفعت يديها، وهي تتنفس بعمق، وكأنها نجت من اختبار صعب:
- "لقد فعلتها!" قالت بنبرة دهشة.

قال المعالج النفسي بابتسامة نخر:

- "نعم، فعلتها، وستفعلينها مرة أخرى. سنعيد هذا التمرين، وسنزيد الوقت قليلاً في كل مرة. ستتعلمين أن مشاعرك ليست سوى ردود أفعال لأفكار خاطئة، وأنتِ أقوى منها".

في تلك اللحظة، شعرت "سميرة" ببصيص من القوة لم تشعر به من قبل. كانت هذه مجرد بداية، ولكنها عرفت الآن أنها ليست سجيناً لعقلها، وأن هناك طريقاً للخروج من هذه المتاهة.

... جلست فاطمة في غرفة العلاج النفسي، تحيط بها هالة من القلق الذي يبدو وكأنه يلف جسدها كوشاح غير مرئي. عيناها تجولان في أرجاء الغرفة، تحاول أن تجد نقطة ترتكز عليها، ولكن دون جدوى. كان صدرها يعلو ويهبط بسرعة، وكأن أنفاسها تلاحق بعضها البعض في سباق محموم. لم يكن القلق مجرد شعور عابر بالنسبة لها، بل كان مثل طوفان يكتسحها دون رحمة، يتركها منهكة، متوترة، عاجزة عن التفكير بوضوح. كان المعالج النفسي، يجلس على الكرسي المقابل لها، ينظر إليها بهدوء وتعاطف. كان يعلم أن القلق، إذا لم يُعالج، يمكن أن يتحول إلى وحش يلتهم حياة الإنسان، يمنعه من العيش بحرية.

ابتسم ابتسامة صغيرة، يحاول أن ينقل إليها شيئاً من
الطمأنينة قبل أن يبدأ الحديث:

- "فاطمة، كيف تشعرين اليوم؟"

سألها بصوت هادئ، وكأنه يحاول ألا يوقظ ذلك
الوحش الكامن في داخلها.

تهددت بعمق، وكأنها تحاول إخراج الكلمات من
أعماق بطنها، ثم قالت:

- "لا أعلم، دكتور... أشعر وكأنني عالقة. دائماً
أشعر بالتوتر، دائماً أشعر أن هناك شيئاً خطأ، لكنني
لا أعرف ما هو. قلبي ينبض بسرعة طوال الوقت،
وكانني في حالة طوارئ دائمة. حتى في أبسط
الأمر، أشعر وكأن شيئاً سيئاً سيحدث".

أوماً المعالج النفسي برأسه، يفهم تماماً ما تصفه. قال
بلطف:

- "هذا الشعور الذي تتحدثين عنه، هو ما نسميه
بالقلق العام. إنه ذلك الشعور الغامض بأن هناك

خطراً ما، حتى عندما لا يكون هناك أي سبب منطقي. إنه مثل إنذار يرن باستمرار في رأسك، ولا تعرفين كيف تطفئينه".

نظرت إليه فاطمة بحزن، وكأن كلماته وضعت يدها على جرحها:

- "لكن لماذا؟ لماذا أشعر بهذا دائماً؟ حتى عندما أكون في أمان، حتى عندما أكون بين أهلي أو في المنزل... لا أستطيع التوقف عن التفكير في كل الأشياء التي يمكن أن تحدث".

ابتسم المعالج النفسي بلطف، وقال:

- "سأساعدك على فهم هذا الشعور. سنستخدم العلاج المعرفي السلوكي، وهو نوع من العلاج يهدف إلى تغيير الطريقة التي تفكرين بها. لأن القلق، يا فاطمة، هو نتيجة لأفكارك، وليس حقيقة ما يحدث حولك".

ارتبكت فاطمة قليلاً وقالت:

- "لكنني لا أستطيع التحكم بأفكاري، دكتور. إنها تتسلل إلى رأسي دون إذن، تجعلني أرى أسوأ السيناريوهات في كل شيء".

- "أفهم، وهذا هو الجزء الصعب. القلق يزدهر عندما يسيطر على أفكارنا. ولكنه يضعف عندما نبدأ في التعرف على هذه الأفكار ومواجهتها. سأعلمك تقنية بسيطة اليوم. سنبدأ بتسجيل أفكارك القلقة".
أخذ المعالج النفسي ورقة وقلم، ووضعهما أمام فاطمة:

- "عندما تشعرين بالقلق، حاولي أن تكتبي ما يجول في ذهنك. ابدئي بسؤال نفسك: ما الذي أفكر فيه الآن؟ اكتبي كل فكرة مهما كانت مخيفة أو غريبة. مثلاً، إذا شعرت بأنك قلقة بشأن صحتك، اكتبي: أشعر بأنني قد أتعرض لمرض خطير. إذا كنت قلقة بشأن مستقبل أبنائك، اكتبي: أخشى أن

يحدث لهم مكروه .بهذه الطريقة، يمكنك البدء في تنظيم أفكارك".

أخذت فاطمة القلم بيد مرتجفة، ونظرت إليه بتردد:
- "لكن ماذا بعد أن أكتبها؟ هل هذا سيجعلني أشعر بتحسن؟"

- "الخطوة الأولى هي الوعي،"

قال المعالج النفسي بصبر واكمل:

- "ثم سنتقل إلى تحليل هذه الأفكار. سأساعدك على تحديد الأفكار غير المنطقية. في كثير من الأحيان، عندما نكتب أفكارنا على الورق، نرى كم هي مبالغ فيها، وكم من الخوف الذي تشعرين به لا يستند إلى واقع".

نظر إليها بتركيز، ثم قال:

- "أريدك أن تفعلي شيئاً الآن. فكري في آخر مرة شعرت فيها بالقلق الشديد. ماذا كنت تفكرين حينها؟"

أغمضت فاطمة عينيها للحظة، تسترجع تلك اللحظات،
ثم قالت:

- "كنت أجلس في المنزل، وكان أطفالي يلعبون
في الغرفة المجاورة. فجأة شعرت بتوتر شديد، وكأن
شيئاً فظيلاً سيحدث لهم. بدأت أفكر: ماذا لو وقعوا
وأصابوا أنفسهم؟ ماذا لو حدث زلزال؟ ماذا لو جاء
شخص غريب إلى المنزل؟ شعرت بأني سأفقد عقلي".
أوماً المعالج النفسي بتفهم، ثم قال:

- "أرأيت كيف قفزت أفكارك من شيء بسيط
إلى كارثة خيالية؟ هذا هو ما يفعله القلق. إنه يبدأ
بفكرة صغيرة، ثم يبني عليها طبقات من المخاوف حتى
تصبح وكأنها حقيقة. الآن، أريدك أن نحلل هذه
الأفكار سوياً".

أخذ الورقة، وكتب:

- "ماذا لو وقعوا وأصابوا أنفسهم؟" ثم نظر إليها
وقال: "هل تعتقدين أن هذا سيحدث بالتأكيد، أم
أنه احتمال ضئيل؟"

أجابت بتردد:

- "إنه مجرد احتمال،"
- "قال المعالج النفسي مبتسماً:
- " حسناً، وماذا ستفعلين إذا حدث هذا؟ هل لديك خطة؟"
- "سأذهب إليهم وأساعدهم،"
- قالت فاطمة، وهي تشعر ببعض الراحة تتسلل إلى صوتها.
- "رائع، إذًا، لديك القدرة على التعامل مع هذا الموقف إذا حدث، أليس كذلك؟"
- "نعم،"
- قالت وهي تومئ برأسها ببطء.
- ثم كتب المعالج النفسي الجملة التالية: "ماذا لو حدث زلزال؟" نظر إليها وقال:
- "هذا أيضاً مجرد احتمال، أليس كذلك؟ ولكن كم هو احتمال حدوثه فعلياً؟"

فقلت فاطمة، وبدأت عيناها تلهعان بشيء من الإدراك.

- "ضئيل جداً،"

- "تماماً، هذه الأفكار، يا فاطمة، هي ما نسميه الفخ المعرفي. عقلك يأخذك إلى أسوأ الاحتمالات، ولكنه لا يمنحك فرصة لرؤية الصورة الحقيقية. عندما تبدأين في تسجيل أفكارك، يمكنك أن تري كيف تنتقلين من فكرة منطقية إلى سيناريو غير واقعي. مهمتنا الآن هي أن نعيد هذه الأفكار إلى حجمها الطبيعي."

- "لكن... كيف يمكنني فعل هذا؟"

سألت، وعيناها تملآن مزیجاً من الأمل والحذر.

- "سنستخدم تقنية أخرى،"

قال المعالج النفسي.. وأكمل:

- "نسميها التحدث مع الذات المنطقية. عندما

تأتيك هذه الأفكار المخيفة، أريدك أن تتحدثي مع

نفسك كما تتحدثين مع شخص عزيز عليك. اسألي نفسك: هل هذه الفكرة حقيقية؟ ما هو الدليل الذي يدعمها؟ وما هو الدليل الذي ينفيها؟"

صمتت فاطمة للحظة، ثم قالت:

- "لكنني أشعر بأن الأفكار قوية جداً، كأنها تتحكم بي".

- "لأنك لم تواجهيها من قبل،"

قال المعالج النفسي بهدوء ثم أكل:

- "ولكن عندما تبدأين في التحدث معها، عندما

تسجلينها وتحللينها، ستجدين أنها تفقد قوتها. ستجدين

أن معظم ما تخافين منه هو مجرد وهم، مجرد قصص

نسجها عقلك ليبيئك في دائرة القلق".

أخذت فاطمة نفساً عميقاً، وكأنها تستعد لرحلة

طويلة.

- "سأحاول، دكتور. سأحاول أن أكتب

أفكاري، أن أحللها، أن أتحدث معها".

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "هذه بداية رائعة. أنت تتخذين أول خطوة في رحلة التخلص من هذا القلق. ستجدين أن الأمور ستصبح أوضح مع الوقت، وأنتِ ستستعيدين السيطرة على حياتك".

في تلك اللحظة، شعرت فاطمة وكأن غيمة ثقيلة قد بدأت بالانقشاع قليلاً. كان الطريق طويلاً، ولكنها بدأت ترى أول خيوط النور في الأفق. كانت تعرف أن القلق لن يختفي بين ليلة وضحاها، ولكن مع كل خطوة، كانت تقترب أكثر من الحرية، من الشعور بالسلام الداخلي.

... جلس خليل في غرفة العلاج النفسي، بدت ملامحه شاحبة ومرهقة، وكأنها انعكاس لحالته الداخلية. كان يحدق في الأرض، غارقاً في صمت ثقيل كأنه يتصارع مع عالمٍ داخلي مظلم لا يراه أحد سواه. عينيه غائمتان، خاليتان من أي بريق، ككلميد فقد شغفه بالحياة، وكأن وزناً ثقيلاً يعلو كتفيه، يسحب جسده وروحه إلى الأسفل.

- "أشعر وكأنني عالق في حفرة لا نهاية لها،
بدأ خليل حديثه بصوت خافت، وكلماته تندفق ببطء، وكأنها تسحب من أعماق روحه المثقلة وأكل:
- "لا أجد معنى لشيء. كل شيء يبدو بلا طعم... بلا لون... حتى الأشياء التي كنت أحبها، أصبحت لا تعني لي شيئاً".

جلس المعالج النفسي، على كرسيه قبالة خليل، ينظر إليه بعينين مليئتين بالتعاطف، يلاحظ كل حركة بسيطة، كل ارتجافه صغيرة. كان يعلم أن الاكتئاب ليس مجرد شعور بالحزن، بل هو سجن داخلي، جدرانها أفكار سوداوية، وسقفه مشاعر من العجز واليأس. قال بهدوء:

- "أعلم أن كل يوم بالنسبة لك يبدو وكأنه معركة شاقة، يا خليل. الاكتئاب يمكن أن يُطفئ النور من داخل الإنسان، يجعله يرى كل شيء من خلال عدسة قاتمة".

رفع خليل رأسه قليلاً، وكأن كلمات المعالج النفسي كانت أشعة ضوء تسللت عبر نافذة مغلقة، لكنه سرعان ما عاد إلى وضعه المنكفي، وهمس:

- "لقد جربت كل شيء، دكتور. العلاج بالأدوية، جلسات الاسترخاء، الرياضة. لكن لا

شيء يساعد. كلما حاولت أن أرفع نفسي، أجدني أعود إلى نفس النقطة، وكأنني أسير في دائرة مغلقة".
ابتسم المعالج النفسي بلطف، وقال:

- "أفهم شعورك، ولكن هناك طريقة أخرى سنجرّبها اليوم. سأستخدم معك التنويم المغناطيسي. التنويم، رغم ما يظنه البعض، ليس سحراً أو فقداناً للوعي. بل هو حالة من الاسترخاء العميق، تساعد العقل على الوصول إلى طبقات أعمق من الوعي. سنستغل هذه الحالة لزرع أفكار جديدة، إيجابية، ونحاول أن نعيد برمجة الأفكار السلبية التي تُثقل قلبك".

نظره خليل كان يحمل شيئاً من الشك والخوف، وكأنه لم يكن متأكداً مما إذا كان هذا النوع من العلاج سيحدث فرقاً.

- "ولكن... ألن أفقد السيطرة على نفسي؟ ماذا لو قلتُ أو فعلت شيئاً دون أن أدرك؟"

هز المعالج النفسي رأسه بلطف:

- "أبدأ، أنت ستظل واعياً بما يحدث. التنويم المغناطيسي ليس كما يُصوّر في الأفلام. إنه حالة من الاسترخاء العميق، ولكنك ستظل مسيطراً على عقلك. الهدف هو أن ندخل إلى أعماق عقلك، حيث تختبئ تلك الأفكار السلبية، ونحاول تغييرها".
أخذ خليل نفساً عميقاً، وكأن جزءاً من داخله مستعد لتجربة أي شيء ليجد الراحة، حتى وإن كان لا يزال متشككاً.

- "حسناً، سأحاول".

ابتسم المعالج النفسي، ثم قال:

- "لنبدأ إذن. أريدك أن تجلس بشكل مريح، حاول أن تغلق عينيك ببطء... جيد جداً... الآن، تنفس بعمق، اشعر بالهواء يدخل إلى رئتيك ببطء، ثم يخرج ببطء أكبر. ركز على صوت أنفاسك، فقط صوت أنفاسك... استمر في التنفس بهذا الشكل،

كل شهيق يأخذك إلى عمق أكبر من الاسترخاء،
وكل زفير يُخرج القلق والتوتر من داخلك".

صوت المعالج النفسي كان هادئاً، ناعماً، يتردد في
عقل خليل كالموجات المتناغمة. بدأ خليل يشعر
بجسده يثقل ببطء، وذهنه يصبح أكثر هدوءاً، كأنه
ينجرف إلى بحر من السكون. مع كل نفس، كانت
عضلاته تسترخي، يديه، ذراعيه، حتى أصابع قدميه.
- "تخيل أنك في مكان هادئ، مكان تشعر فيه
بالسلام،"

تابع المعالج النفسي بصوت يشبه همس الرياح.
- "قد يكون شاطئاً، أو حديقة، أو حتى غرفة في
منزلك. تخيل أن الشمس تضيء بلطف حولك، تشعر
بالدفع، بالراحة. الآن، انظر حولك في هذا
المكان... هل ترى الألوان؟ هل تشم الروائح؟"
رد خليل بصوت خافت، وكأنه يتحدث من عالم بعيد:

- "نعم، أرى أشجاراً، وأسمع صوت الطيور... إنه مكان جميل".

قال المعالج النفسي بابتسامة رضا.

- "رائع، الآن، أريدك أن تتخيل شيئاً آخر. تخيل أنك تحمل حقيبة على ظهرك، حقيبة ثقيلة جداً. هذه الحقيبة تمثل كل الأفكار السلبية، كل الألم الذي تعيشه. هل يمكنك أن تشعر بوزنها؟"

- "نعم..."

همس خليل، وكأن ثقل الحقيبة بدا وكأنه يزداد على كتفيه بالفعل.

- "ماذا لو أخبرتك أنك لست بحاجة إلى حمل هذه الحقيبة؟"

قال المعالج النفسي بهدوء وأكمل:

- "يمكنك أن تضعها على الأرض، أن تتخلص منها. تخيل نفسك الآن، تفتح هذه الحقيبة، وترمي

- منها كل فكرة سلبية. تخيل أنك تخرج من الحقيقة
- كلمة عجز ... كيف تبدو؟"
- "سوداء... وكأنها دخان كثيف،"
- قال خليل بصوت مرتجف.
- "حسناً، ارميها بعيداً، دع الرياح تأخذها. الآن،
- أخرج كلمة خوف ... كيف هي؟"
- "مظلمة... تتحرك بسرعة،"
- أجاب خليل، وكأنه يرى الكلمات أمامه.
- "ارميها أيضاً، دعها تذهب... راقبها وهي تبتعد،
- تبتعد... وهكذا، كل كلمة سلبية. يأس، حزن، عجز،
- وحدة. أخرجها من الحقيقة، ودعها تذهب. أشعر أن
- هذه الحقيقة أصبحت أخف الآن، أليس كذلك؟"
- "نعم..."
- كانت نبرة خليل خافتة، ولكنها بدأت تحمل شيئاً من
- الراحة.

- "الآن، تخيل أن هناك نوراً صغيراً يخرج من أعماق قلبك. نور دافئ، يشبه شعاع الشمس في صباح جميل. هذا النور هو قوتك، هو الأمل الذي لم ينطفئ بداخلك. راقب هذا النور، وهو ينمو، يصبح أقوى، يتغلغل في جسدك كله. يملأك بالطاقة، بالسلام. اشعر بهذا النور ينتشر في كل جزء منك، يحو كل الظلام، كل الألم".

كان وجه خليل قد بدأ يتغير، ملامحه أصبحت أكثر استرخاءً، وكأن شيئاً من السكينة يتسلل إلى داخله. استمر المعالج النفسي في توجيه الكلمات، وكل كلمة كانت كالبلسم على جرح قديم، كل فكرة إيجابية كانت تزرع بذوراً جديدة في أرض عقله المتعبة.

- "أنت تستحق أن تكون سعيداً، خليل. أنت تستحق الراحة. هذا النور بداخلك، هو جزء منك. حتى عندما تشعر بالضعف، حتى عندما تشعر بالحزن، تذكر هذا النور. أنت لست وحدك. لديك القوة

لتتجاوز كل هذا. والآن، عندما أعد إلى ثلاثة، سأطلب منك أن تفتح عينيك ببطء، وستشعر بالراحة، بالسلام. واحد... اثنان... ثلاثة".

فتح خليل عينيه ببطء، كانت عيناه تلمعان، وكأن شعلتين صغيرتين عادتا للاشتعال. أخذ نفساً عميقاً، ثم نظر إلى المعالج النفسي بابتسامة خفيفة، أول ابتسامة حقيقية منذ وقت طويل.

- "كيف تشعر الآن؟"

سأله المعالج النفسي بلطف.

- "أشعر... وكأنني خفيف،"

قال خليل، وعيناه تتسعان بدهشة.

- "وكانني وضعت شيئاً ثقيلاً على الأرض."

ابتسم المعالج النفسي، وقال:

- "هذا هو الهدف. كل ما فعلناه اليوم هو أننا

أخرجنا بعض الأفكار السلبية من عقلك. مع كل

جلسة، سنستمر في العمل على هذا، سنبنّي داخلك
قلعة من النور، من القوة".

في تلك اللحظة، شعر خليل بأن الأمل، ولو كان
ضئيلاً، بدأ يعود إليه. كان يعلم أن الطريق طويل،
وأن الاكتئاب ليس عدواً يُهزم في يوم وليلة. ولكنه
شعر للمرة الأولى منذ وقت طويل، أن هناك شعاع
نور ينتظره في نهاية النفق، وأنه ربما، فقط ربما،
يستطيع الوصول إليه.

...جلس توفيق في غرفة العلاج، متجهماً بنظره نحو الأرض، وكأن عينيه تبحثان عن مهرب من واقعه الثقيل. كانت كتفاه منحنتين، وكأن هذا الثقل الذي تحمله روحه قد انحنى بهما إلى الأسفل. كان كل شيء في ملامحه يصرخ بالألم، ومع ذلك لم تكن هناك دموع. فقط صمت مظلم، عميق، كصمت الوديان المهجورة في ليلة بلا قمر.

بدأ المعالج النفسي، بالنظر إلى توفيق بعينين تملؤهما الشفقة، وكأنما يحاول احتضان هذا الحزن الكبير الذي يجثم على صدره. عرف المعالج النفسي من خبرته الطويلة أن الأفكار السلبية يمكن أن تتحول إلى سجن منيع، تُبنى جدرانها من شكوكٍ وخوفٍ وسخطٍ،

حتى يصبح الإنسان سجيناً في ذاته، يرى العالم من خلال ظلمة أفكاره فقط.

- "كيف حالك اليوم، توفيق؟"

سأله المعالج النفسي بصوت هادئ، محاولاً أن يخترق حاجز الصمت.

رفع توفيق رأسه ببطء، وابتلع ريقه بصعوبة، ثم قال بصوت خافت، يكاد يكون همساً:

- "لا شيء يتغير يا دكتور. كل يوم أشعر وكأنني أغرق أكثر. الأفكار السلبية تسيطر على كل شيء. أستيقظ في الصباح، أول ما يخطر في ذهني: 'ما فائدة النهوض؟' وفي العمل أشعر أنني بلا قيمة، وكأن كل شيء أقوم به خطأ. حتى عندما أعود إلى المنزل، لا أجد في أي شيء أي معنى."

استمر في الحديث، وكأن الكلمات تتدفق منه لأول مرة منذ زمن:

- "أحياناً أشعر بأنني عديم الفائدة، أنني فاشل، وأن كل ما أقوم به سيؤدي إلى نتائج سيئة. حتى اللحظات التي من المفترض أن أشعر فيها بالفرح، تتحول إلى هواجس. أسأل نفسي: هل أنا حقاً سعيد، أم أنني أخدع نفسي؟ هل سيستمر هذا الشعور، أم أنه مجرد هدوء مؤقت يسبق العاصفة؟"

تهد المعالج النفسي، وأوماً برأسه بحزن.

- "أفهم ما تشعر به، توفيق. عندما تكون عالقاً في دوامة الأفكار السلبية، كل شيء يبدو معتماً، حتى النور يصبح تهديداً. ولكن يجب أن تعلم أن هذه الأفكار ليست حقيقية. إنها مجرد انعكاسات لحالة نفسية عابرة. ليست هي من يحدد قيمتك أو حقيقتك."

نظره توفيق كان خاوياً، كأنه لا يستطيع تصديق هذه الكلمات.

- "لكن كيف يمكن أن تكون مجرد أفكار؟ هي تملأ كل لحظة من حياتي. عندما أخطو خطوة إلى الأمام، تجذبني هذه الأفكار إلى الوراء، تذكرني بفشلي، تخبرني بأنني لن أنجح أبداً، لن أكون كافياً. أشعر بأنني مُثقل بها، كما لو كانت صخوراً على ظهري".

ابتسم المعالج النفسي بلطف، وقال:

- "سأخبرك بشيء، الأفكار السلبية تشبه أكاذيب نُسجت بذكاء. هي تتسلل إلى عقلك، وتبدأ في تكرار نفسها، حتى تبدو وكأنها حقيقة. لكن الحقيقة هي أن هذه الأفكار مثل الظلال، تكبر عندما تكون في الظلام، ولكن عندما نسلط عليها الضوء، تبدأ في الانكماش، وفي النهاية، تتلاشى".

تردد توفيق، ثم قال:

- "لكنني لا أستطيع إيقافها. في كل لحظة، هناك فكرة جديدة. ماذا لو فشلت في العمل؟ ماذا لو خسرت أصدقائي؟ ماذا لو لم أكن جيداً بما يكفي؟"

- "هذا ما نسميه الاجترار السلبي،"

قال المعالج النفسي بصوت حازم.

- "هو نوع من التفكير يجعلك تعيد وتكرر نفس الفكرة السلبية مراراً وتكراراً، حتى تصبح جزءاً من شخصيتك. مهمتنا اليوم هي أن نبدأ في كسر هذا النمط."

- "وكيف يمكنني فعل ذلك؟"

سأل توفيق بصوت يحمل شيئاً من اليأس، لكنه كان ممتلئاً برغبة خافتة في إيجاد الأمل.

أخذ المعالج النفسي نفساً عميقاً، ثم قال:

- "سنبدأ بتقنية بسيطة تسمى التوقف عن التفكير. عندما تأتيك فكرة سلبية، مثلاً: 'أنا فاشل، لن أحقق شيئاً في حياتي'، أريدك أن تقول في ذهنك، بصوت قوي، وكأنك توقف تدفق الفكرة: توقف!"

نظر توفيق إليه بحيرة:

- "هل هذا فعال؟"

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "قد يبدو بسيطاً، لكنه خطوة أولى. عندما تقول توقف!، أنت تعطي إشارة لعقلك بأنك لن تسمح لهذه الفكرة بالتحكم بك. ثم بعد أن توقف الفكرة، ابدأ في توجيه انتباهك إلى شيء آخر. انظر حولك، لاحظ الألوان، الأشكال. اشغل عقلك بأمر مختلف. الفكرة هنا ليست أن تمنع الأفكار من الظهور، بل أن تعيد توجيه عقلك إلى شيء آخر."
- "ماذا بعد ذلك؟"

سأل توفيق بتردد.

- "بعد أن نتقن هذه الخطوة، سننتقل إلى تحليل الأفكار السلبية،" قال المعالج النفسي، وهو يدون بعض الملاحظات. "عندما تأتيك فكرة سلبية، اكتبها. مثلاً: أنا فاشل. ثم اسأل نفسك: ما هو الدليل على أنني فاشل؟ ستجد أن عقلك يبدأ في البحث عن أدلة، ولكن هل هذه الأدلة حقيقية؟ هل هي

مدعومة بأحداث واقعية، أم أنها مجرد مواقف
صغيرة ضمنتها عاطفتك؟"

نظر توفيق إلى المعالج النفسي ببطء، وكأن شيئاً من
الفهم بدأ يتسلل إلى داخله.

- "لكنني أشعر أن هذه الأفكار صحيحة. عندما
أخطئ في شيء، أو عندما يرفضني الآخرون، هذا
يعني أنني فاشل، أليس كذلك؟"
- "لا، ليس بالضرورة،"

قال المعالج النفسي بحزم.

- "الخطأ والفشل جزء من التجربة الإنسانية. لا
يمكن لأي شخص أن يكون مثالياً طوال الوقت.
عندما تُخطئ، هذا لا يعني أنك فاشل، بل يعني أنك
تحاول. الفكرة هنا هي أن تميز بين نفسك كإنسان
وبين تصرفاتك. أن تخطئ لا يعني أنك شخص فاشل،
بل يعني أن هناك درساً يجب أن نتعلمه."

صمت توفيق، وبدأت عيناه تترقرقان بشيء من الدموع.

- "ولكن، كيف أصدق هذا؟ لقد اعتدت على أن أرى نفسي من خلال هذه الأفكار. لقد أصبحت جزءاً مني".

فقال المعالج النفسي بصوت دافئ.

- "أعلم، ولكن التغيير ممكن. سنعمل معاً على إعادة بناء صورتك الذاتية، خطوة بخطوة. سنبدأ بإضافة أفكار إيجابية صغيرة، وسنزرعها في عقلك مثل بذور صغيرة. كل يوم، أريدك أن تقول لنفسك جملة إيجابية واحدة، مهما كانت بسيطة. مثلاً: أنا أستحق السعادة. أنا شخص ذو قيمة. حتى لو لم تصدقها الآن، مع الوقت، ستبدأ هذه الأفكار بالنمو، ستصبح جزءاً من حقيقتك العقلية".

أخذ توفيق نفساً عميقاً، وكأنه يستعد لمعركة طويلة، ثم قال:

- "سأحاول، دكتور. سأحاول، ولكنني لا أعلم إن كان هذا سيكفي".

ابتسم المعالج النفسي، وقال:

- "المحاولة هي أول خطوة. اليوم حاول، وغداً حاول مرة أخرى. سأكون هنا لدعمك في كل خطوة. ولكن تذكر، الأفكار السلبية مثل الأعشاب الضارة، يجب أن نتخلص منها شيئاً فشيئاً، حتى تبدأ الأزهار في النمو".

في تلك اللحظة، شعر توفيق بشيء من الراحة، شيء صغير، لكنه حقيقي. كان الطريق طويلاً، ولكنه لم يعد يبدو مستحيلاً. هناك أمل، هناك ضوء، حتى لو كان بعيداً. كانت جلسة اليوم بداية جديدة، بذرة صغيرة قد تكون قادرة على شق طريقها عبر الظلام.

... جلست تمارا في غرفة العلاج، تعلو وجهها ملامح التردد والنجمل، وكأنها تحاول أن تخفي شيئاً خلف نظراتها المشتتة. كانت يداها متشابكتين في حجرها، تلتفان على بعضهما بتوتر، بينما تنظر بين الحين والآخر إلى المعالج النفسي، وكأنها تخشى أن تفضح عيناها ما تخبئه في قلبها. كانت المشكلة واضحة بالنسبة لها: عدم الثقة بالنفس. شعرت دائماً أنها أقل من غيرها، وكأنها لا تستحق النجاح، أو حتى التقدير.

على الجانب الآخر، كان المعالج النفسي، الذي يختص في البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، ينظر إليها بهدوء وتعاطف. كان يعلم أن بناء الثقة بالنفس يتطلب تفكيك الكثير من الحواجز، الحواجز التي غالباً ما تكون عبارة عن معتقدات مغروسة بعمق في النفس، وأحياناً قد تعود إلى سنوات الطفولة.

ولكن، مع البرمجة اللغوية العصبية، يمكن لهذا التغيير أن يحدث تدريجياً، وأن يتحول إلى عملية إعادة برمجة للذات، كما يُعاد برمجة برنامج على الحاسوب.

بدأ الحديث بصوت هادئ، مليء بالطمأنينة، وقال:
- "تمارا، أشكرك على شجاعتك في القدوم اليوم. أخبريني، كيف تشعرين عندما تسمعين شخصاً يقول لك كلمة إيجابية، كأن يثني على عملك أو مظهرك؟" ابتلعت تمارا ريقها بصعوبة، ثم أجابت بصوت خافت:

- "أشعر بأنني لا أستحق ذلك. دائماً أفكر أن الشخص الذي يمدحني يقول ذلك فقط من باب المجاملة، وليس لأنني أستحق. أشعر بأنني... مزيفة".
أوماً المعالج النفسي برأسه بفهم، ثم قال:

- "هذه الأفكار التي تراودك، يا تمارا، هي نتاج برمجة عقلية مضللة. لقد ترسخت في عقلك صورة معينة عن نفسك، صورة الشخص غير الكفاء أو غير

القادر على الإنجاز. ولكن هذه الصورة ليست حقيقية. ما سنقوم به اليوم هو استخدام بعض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، لنعيد تشكيل هذه الصورة، ونساعدك على رؤية نفسك من منظور جديد".

نظرت تمارا إليه بتردد، وقالت:

- "لكن... هل يمكن فعلاً تغيير هذه الأفكار؟ لقد عشتُ معها لسنوات طويلة، وكأنها جزء مني".

ابتسم المعالج النفسي، وقال:

- "بالتأكيد يمكن. الأفكار والمشاعر ليست سوى

أنماط، عادات اكتسبها عقلك على مر السنين. ما

سنفعله اليوم هو أننا سنعيد تشكيل هذه العادات

باستخدام تقنيات بسيطة، ولكنها فعالة. سنبدأ بتقنية

المرآة. هل تسمحين لي أن نبدأ؟"

وافقت تمارا على استحياء، وشعرت بنبضات قلبها

تتسارع قليلاً، ولكنها كانت مستعدة لتجربة أي

شيء لتغيير هذه الحالة التي أرهقتها.

- "حسناً"

قال المعالج النفسي بلطف.

- "أريدك أن تغمضي عينيك أولاً. خذي نفساً عميقاً، اشعري بالهواء وهو يدخل إلى رئتيك ببطء، ثم يخرج ببطء أكبر. ركزي فقط على تنفسك الآن. خذي وقتك..."

أغمضت تمارا عينيها، وبدأت تشعر بأن عضلاتها المتوترة بدأت تسترخي قليلاً. مع كل شهيق، كانت تشعر بأن القلق يتراجع، ومع كل زفير، كانت تشعر بثقل الضغوط يخف. كانت كلمات المعالج النفسي كال موسيقى، تردد صداها في ذهنها بهدوء.

تابع المعالج النفسي:

- "الآن، تخيلي أنك تقفين أمام مرآة كبيرة، في مكان مريح، آمن. انظري إلى نفسك في هذه المرآة. ما الذي تريئه؟"

- "أرى... نفسي،"

همست تمارا بتردد.

- "حسناً،"

قال المعالج النفسي بلطف.

- "كيف تبدو هذه النفس؟ كيف تشعرين

تجاهها؟"

ترددت تمارا للحظة، ثم قالت بصوت حزين:

- "أراها خائفة. تبدو ضائعة... كأنها ليست

متأكدة من نفسها."

- "هذا طبيعي،"

قال المعالج النفسي مطمئناً.

- "ولكن الآن، أريدك أن تغيري هذه الصورة.

تخيلي نفسك كما ترغبين أن تكوني. كيف تريد أن

تبدين؟ كيف سيكون تعبير وجهك؟ كيف ستكون

وقفتك؟"

كانت الكلمات تنساب إلى عقلها كلوحة رسم،

وبدأت تتخيل. رأت نفسها واقفة بشموخ، ظهرها

مستقيم، عيناها تحلان بريقاً من الثقة. كانت تبسم
بثقة وهدوء، وكأنها تملك العالم. تغيرت ملامح
وجهها، لم تعد تعكس الخوف، بل القوة
والاطمئنان.

- "رائع،"

همس المعالج النفسي بحماس، وكأنه يشاهد تحولاً
حقيقياً أمام عينيه.

- "الآن، أريدك أن تتخيلي أن هذه الصورة
الجديدة، القوية والواثقة، هي صورتك الحقيقية.
انظري في عينيك في المرأة، وقولي بصوت داخلي :
أنا قوية. أنا واثقة. أستحق كل النجاح والتقدير.
كرري هذه الجمل مراراً."

بدأت تمارا بتكرار هذه الكلمات في ذهنها، في البداية
كانت تشعر بشيء من التردد، كأنها تحاول أن تقنع
نفسها. ولكن مع كل مرة كانت تقول فيها هذه

الجميل، كانت الصورة التي في ذهنها تزداد وضوحاً،
وتصبح أكثر واقعية.

- "الآن،"

تابع المعالج النفسي،

- "أريدك أن تربطي هذه الصورة بشعور إيجابي
قوي. تخيلي أنك قد حققت شيئاً عظيماً، شيئاً طالما
حلمت به. ربما نجاح في العمل، أو موقف أظهرت
فيه شجاعتك. تخيلي هذا الشعور يغمر جسدك، كأنه
طاقة دافئة تندفق في عروقك".

شعرت تمارا بنبضات قلبها تتسارع، ولكن هذه المرة
لم يكن شعوراً بالخوف، بل كان شيئاً أقرب إلى
الحماس. رأت نفسها وهي تقف أمام جمهور من
الناس، تتحدث بثقة، تُبهرهم بحضورها وكلماتها.
شعرت بقوة جديدة تنبعث منها، وكأنها تتجاوز
حدودها القديمة.

- "جيد جداً،"

قال المعالج النفسي بصوت مشجع وأكل:

- "الآن، أريدك أن تربطي هذه الصورة بإشارة جسدية بسيطة. ارفعي يدك اليمنى، واضغطي على إصبعك الإبهام والسبابة معاً. اشعري بهذا الضغط، واجعليه رمزاً لهذه القوة والثقة. في كل مرة تشعرين فيها بالشك أو الخوف، كرري هذه الإشارة، لتذكري عقلك بأنك قوية، أنك قادرة".

رفعت تمارا يدها ببطء، وضغطت بإصبعها، وفي لحظة، شعرت بأن القوة التي تخيلتها بدأت تندفق إلى جسدها. كانت إشارة بسيطة، ولكنها شعرت بأنها تحمل معها معنى كبيراً.

- "هذه التقنية نسميها الربط العصبي، "

شرح المعالج النفسي واستطرد:

- "عندما تربطين شعوراً إيجابياً بإشارة جسدية، يصبح من السهل استدعاء هذا الشعور في أي وقت. في المرة القادمة التي تواجهين فيها موقفاً صعباً،

استخدمي هذه الإشارة، وتذكري الصورة التي رسمناها اليوم".

فتحت تمارا عينيها ببطء، كانت ملامحها هادئة، ونظرة جديدة تملأ عينيها. كان هناك بريق خافت، شيء يشبه الأمل، وكأنها قد وجدت شيئاً ثميناً كان مفقوداً.

- "كيف تشعرين الآن؟"

سأل المعالج النفسي بلطف.

ابتسمت، لأول مرة منذ زمن، ابتسامة حقيقية، وقالت:

- "أشعر بأنني مختلفة... وكأنني أستطيع أن أكون

هذه المرأة القوية التي رأيتها في ذهني".

ابتسم المعالج النفسي أيضاً، وقال:

- "هذا لأنك بالفعل تلك المرأة. كل ما فعلناه

اليوم هو أننا أزلنا الغبار عن صورتك الحقيقية. هذه

هي أنتِ، يا تمارا. قوية، واثقة، ومليئة بالإمكانات.
ومع كل تمرين، ستصبح هذه الصورة أكثر وضوحاً.
في تلك اللحظة، شعرت تمارا بأن طريقها قد بدأ
يتضح أمامها. كان هناك الكثير لتفعله، والكثير
لتتعلمه، ولكنها عرفت الآن أن هناك في داخلها قوة
لم تكن تدرك وجودها. كانت هذه الجلسة بمثابة
نافذة صغيرة فتحت على ضوء، ضوء كان دائماً
هناك، ولكنه كان مخبئاً خلف جدران الشك
والخوف. شعرت بأنها قد بدأت رحلة جديدة، رحلة
اكتشاف الذات، وبناء الثقة الحقيقية.

... جلس أحمد في غرفة العلاج، متجنباً النظر إلى المعالج النفسي بشكل مباشر. كانت عيناه تهربان باستمرار، وكأنهما تبحثان عن مكان تختبئ فيه بعيداً عن المواجهة. ارتسمت على وجهه ملامح من التوتر والقلق، يدها كانتا تتحركان بتوتر، يتلاعب بأصابعه كمن يحاول طرد شيء غير مرئي. جلس هناك، منعزلاً في عالمه الخاص، أسيراً لأفكار الخوف وعدم الأمان.

كان المعالج النفسي، يراقب أحمد بعينين حائيتين، مليئتين بالفهم. لقد عمل لسنوات مع العديد من الأشخاص الذين يعانون من الرهاب الاجتماعي، وكان يعلم تماماً كيف يمكن لهذه المشكلة أن تحوّل كل تفاعل بسيط إلى تحدٍّ نفسي مرهق. هذه الحالة

ليست مجرد خوف من التحدث أمام الآخرين، بل هي حالة تراكمية من التوتر والشعور بالنقص، نتفقم في مواقف يبدو أنها بسيطة للآخرين.

بدأ المعالج النفسي حديثه بصوت هادئ ودافئ، وكأنه يحاول أن يشق جدار الصمت الذي أحاط أحمد:

- "أهلاً بك، أحمد. أعلم أن مجرد وجودك هنا اليوم يُعتبر خطوة شجاعة. أنت تواجه خوفك، وهذا هو أول طريق الشفاء."

أخذ أحمد نفساً عميقاً، ثم قال بصوت منخفض، بالكاد يسمع:

- "أشعر وكأنني أفقد السيطرة، دكتور. كلما كنت في مكان عام، أو في اجتماع، أو حتى عندما أذهب لشراء شيء بسيط من المتجر، أشعر بأن العيون كلها عليّ. أتساءل: ماذا يظنون بي؟ هل يرون أنني غريب؟ هل سأفعل شيئاً محرّجاً؟ تتسارع

نبضات قلبي، وأبدأ في التعرق، ثم أفقد القدرة على التفكير بوضوح".

أوماً المعالج النفسي بتفهمهم، وقال بلطف:

- "هذا هو ما يسمى بالرهاب الاجتماعي. عقلك يُشعل إنذارات كاذبة، يخلق حالة من التأهب، وكأنك تواجه خطراً حقيقياً. هذه الأفكار التي تراودك هي في الواقع عبارة عن تشويهات معرفية. إنها أفكار تفسر الواقع بشكل غير دقيق، وتجعلك تعتقد بأن الناس يحكمون عليك بشكل سلبي طوال الوقت".

نظرات أحمد كانت مليئة بالحيرة، ثم قال بصوت مهتز:

- "لكن... أشعر بأنهم فعلاً يلاحظونني. أشعر بأنهم يرونني... ضعيفاً، أو سخيلاً. لا أستطيع التوقف عن التفكير بهذا".

ابتسم المعالج النفسي بلطف، ثم قال:

- "هذا جزء من المشكلة. عقلك يحاول أن يحميك من خلال تضخيم ما تراه، ولكن في الواقع، أنت ترى الأمور من خلال عدسة مشوهة. اليوم، سنعمل معاً باستخدام العلاج المعرفي السلوكي، وسأعلمك بعض التقنيات التي ستساعدك على تحدي هذه الأفكار السلبية، وعلى بناء نمط جديد من التفكير الإيجابي".

بدأ المعالج النفسي بشرح مفهوم العلاج المعرفي السلوكي قائلاً:

- "العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على فكرة بسيطة لكنها قوية: أفكارك تؤثر على مشاعرك، ومشاعرك تؤثر على سلوكك. إذا استطعنا تغيير الأفكار التي تولّد هذا الخوف، سنتمكن من تغيير المشاعر، وبالتالي، سيتغير سلوكك".

رفع أحمد حاجبيه قليلاً، وبدأ يهتم أكثر.

- "وكيف يمكنني فعل ذلك؟ كلما كنت في موقف اجتماعي، تندفع هذه الأفكار السلبية إلى رأسي، وكأنها تتحكم بي."

- "سنبداً بتقنية تسمى سجل الأفكار،"

قال المعالج النفسي، وهو يمسك بدفتر وقلم، ثم ناولهما إلى أحمد.

- "في كل مرة تشعر فيها بهذا القلق، أريدك أن تكتب ما الذي يحدث في عقلك. اسأل نفسك: ما هو الموقف الذي أشعر بالقلق حياله؟ وما هي الفكرة التي تدور في رأسي؟"

أخذ أحمد الدفتر، ثم نظر إليه بتردد.

- "مثلاً... إذا كنت في اجتماع، وأشعر أنني سأحدث بشيء غبي، ماذا أكتب؟"

- "اكتب ما تشعر به بدقة،"

قال المعالج النفسي بتشجيع وأكل:

- "اكتب: أشعر أنني سأقول شيئاً غيباً، وأن الجميع سيضحكون عليّ. هذا ما نسميه الفكرة التلقائية السلبية. والآن، بعد أن تحدد هذه الفكرة، ننقل إلى

- الخطوة التالية :تحدي الفكرة .اسأل نفسك: ما هو
الدليل الذي يثبت أن هذه الفكرة صحيحة؟"
ابتسم أحمد بسخرية، وقال:
- "دائماً ما أشعر بذلك، دكتور. أشعر أن الناس
يحكمون عليّ".
- "لكن هل لديك دليل قاطع؟"
سأله المعالج النفسي بحزم.
- "هل حدث بالفعل أن ضحك الناس عليك؟ أو
أخبروك أنك كنت تتحدث بشكل سخيف؟"
صمت أحمد للحظة، ثم قال بتردد:
- "في الحقيقة... لا. ولكنني أشعر بذلك".
- "هذا هو التشويه المعرفي،"
قال المعالج النفسي، وابتسامة صغيرة ترسم على
وجهه.
- "الأمر الذي يحدث هو أنك تفترض أن الناس
يحكمون عليك، دون دليل حقيقي. هذا يسمى قراءة

الأفكار. أنت تحاول قراءة أفكار الآخرين، ولكن الحقيقة هي أنهم غالباً لا يركزون عليك كما تعتقد".
بدت علامات الفهم على وجه أحمد، وكأن شيئاً ما بدأ يتوضح له.

- "إذاً، كل هذه الأفكار هي مجرد افتراضات؟"

- "بالضبط،"

قال المعالج النفسي بحماسة.

- "وكلما واجهت هذه الأفكار، كلما استطعت إعادة صياغتها بطريقة أكثر منطقية. لنأخذ المثال السابق: إذا كنت في اجتماع، وبدأت تشعر بأنك ستقول شيئاً غيبياً، أريدك أن تكتب ذلك، ثم تسأل نفسك: هل هناك دليل حقيقي على أنني سأخطئ؟ ماذا لو قلت شيئاً قيماً؟ ثم حاول أن تضع في ذهنك رداً منطقياً: قد أشعر بالخوف، ولكن هذا لا يعني أنني لن أتمكن من التعبير بشكل جيد. يمكنني التحدث بثقة".

أخذ أحمد نفساً عميقاً، وأوماً برأسه.

- "ولكن... ماذا إذا لم أستطع إيقاف هذه الأفكار؟"

- "هنا يأتي دور الإيحاء الإيجابي،"
قال المعالج النفسي، بنبرة دافئة.

- "سنعمل على زرع أفكار جديدة، إيجابية، لتحل محل الأفكار السلبية. عندما تبدأ الأفكار السلبية بالظهور، أريدك أن تتخيل جملة قوية تقولها لنفسك، مثل: أنا قادر على مواجهة هذا الموقف. أنا شخص ذو قيمة. الناس هنا للاستماع لي، وليس للحكم عليّ".
نظر أحمد إليه بتمعن، وكأنه يحاول أن يمتص كل كلمة.

- "هل تعتقد أن هذا سيعمل؟"

- "سيأخذ بعض الوقت، ولكن مع التكرار، سيبدأ عقلك في تبني هذه الأفكار الجديدة. كلما كررت الإيحاءات الإيجابية، كلما أصبحت هذه

الأفكار أكثر قوة. أريدك أن تبدأ كل يوم بقول جملة إيجابية أمام المرأة. انظر في عينيك، وقل: أنا قادر. أنا أستحق. سأواجه هذا اليوم بثقة".

ابتسم أحمد بخجل، وقال:

- "هذا يبدو غريباً قليلاً".

ضحك المعالج النفسي وقال:

- "أعلم، لكنه يعمل. البرمجة اللغوية العصبية وعلم النفس أثبتا أن تكرار الإيحاءات يمكن أن يعيد تشكيل طريقة تفكيرنا. أريدك أن تستمر في هذا، وفي كل مرة تواجه موقفاً صعباً، استخدم هذه الإيحاءات قبل الدخول إلى الموقف".

شعر أحمد بأن هناك شيئاً من الثقة بدأ يتسلل إلى داخله، وكأنه يرى للمرة الأولى بصيص أمل في نهاية النفق المظلم.

- "سأحاول، دكتور. سأبدأ بتسجيل أفكارى، وتحديها، وسأستخدم هذه الجمل الإيجابية".

ابتسم المعالج النفسي وقال:

"هذه بداية رائعة، أحمد. تذكر، ليس عليك أن تهزم كل مخاوفك في يوم واحد. الأمر أشبه ببناء عضلة جديدة. مع الوقت، ستجد أن الأفكار السلبية بدأت تضعف، وأنت أصبحت أكثر قوة. سأكون معك في كل خطوة، وسواصل العمل حتى تبني ثقتك بنفسك من جديد".

في تلك اللحظة، شعر أحمد بشيء من الراحة، وكأن ثقلًا خفيفًا قد أزيح من على كتفيه. كان يعلم أن الطريق طويل، ولكن على الأقل، بدأ يرى معامله. بدأت خطواته نحو التخلص من الرهاب الاجتماعي، وكل جملة إيجابية، وكل فكرة سلبية يواجهها، كانت كأنها حجر جديد يُضاف إلى بناء ثقته بنفسه.

...جلس إبراهيم في غرفة العلاج النفسي، تنتثر حوله ملامح الاضطراب والحيرة. كانت عيناه شاردتين، كمن يبحث عن شيء لا يراه أحد سواه، يتحرك بجسده بشكل متوتر، وكأن هناك مئات الأصوات والصور تتصارع في عقله. بدا عليه التعب، وكأن معركة داخلية مرهقة قد أنهكته على مدى سنوات. صمت لحظة طويلة، بينما جلس المعالج النفسي، في المقابل، يتأمل وجهه، منتظراً أن ينطق بكلمة، أن يفتح نافذة صغيرة نحو عالمه الداخلي المظلم. في جلسة اليوم، كان المعالج النفسي يعلم أنه لا يتعامل مع مجرد حالة قلق أو اكتئاب، بل مع اضطراب معقد للغاية: الفصام. الفصام هو اضطراب نفسي شديد، غالباً ما يجمع بين الهلوسات، والأوهام،

والتفكير المفكك، مما يجعل المريض يعيش في عالمين متوازيين: عالم الواقع الذي نعيش فيه جميعاً، وعالمه الخاص الذي تصنعه أفكاره واضطراباته. كل كلمة يقولها، وكل حركة يقوم بها، يمكن أن تحمل الكثير من المعاني التي لا يدركها إلا من عايش هذه المعاناة. بدأ المعالج النفسي حديثه بصوت هادئ، محاولاً أن يشعر إبراهيم بالأمان:

- "كيف حالك اليوم، إبراهيم؟"
رفع إبراهيم نظره ببطء، نظرتة كانت مثقلة وكأنها تعبر بحراً من الضباب الكثيف، ثم قال بصوت خافت، أقرب إلى الهمس:
- "أشعر أنني محاصر، دكتور. هناك أشياء تحدث... أصوات، أشخاص... لا أحد يراهم، لكنهم موجودون. هل تصدقني؟"
أوماً المعالج النفسي برأسه بتعاطف، وقال بصوت دافئ:

- "أصدقك يا إبراهيم. أعلم أن ما تشعر به يبدو حقيقياً جداً بالنسبة لك. لكن هذه الأصوات

والأشخاص ليسوا في العالم الخارجي، بل هم في عقلك. هم جزء من حالتك، جزء من الفصام".
بدت ملامح الحيرة على وجه إبراهيم، ثم قال بصوت متردد:

- "لكن كيف يمكن أن يكونوا في عقلي؟ أسمعهم بوضوح، يتحدثون إليّ. أحياناً يأمروني بفعل أشياء، يخبرونني أن هناك مؤامرة... أن الجميع يريدون الإيقاع بي. كيف يمكن أن يكونوا مجرد أوهام؟"
تهد المعالج النفسي ببطء، ثم قال:

- "الفصام هو اضطراب يجعل العقل يخلق هذه الأصوات والصور. يجعلك ترى ما لا يراه الآخرون، ويجعلك تسمع ما لا يسمعه أحد غيرك. هذه التجارب تبدو حقيقية تماماً، ولكنها في الحقيقة جزء من العقل المضطرب. عقلك يحاول أن يربط بين أفكار وصور غير مترابطة، مما يجعلك تشعر وكأن هناك أشخاصاً آخرين، أو مؤامرات تُحاك ضدك".

ابتلع إبراهيم ريقه بصعوبة، وكأنا يحاول هضم هذه
الفكرة الصعبة.

- "إذا... هل هذا يعني أنني مجنون؟"

- "لا،"

قال المعالج النفسي بحزم، وعيناه تلمعان بالتعاطف
واستطرد:

- "أنت لست مجنوناً. أنت إنسان يعاني من
اضطراب في العقل، وهذا الاضطراب يؤثر على
طريقة رؤيتك للعالم. لكن هذا لا يعني أنك ضعيف
أو مريض بلا أمل. نحن هنا اليوم لأننا نريد
مساعدتك على استعادة السيطرة، على فهم ما يحدث
في عقلك."

صمت إبراهيم للحظة، ثم قال بصوت متردد:

- "لكنني أشعر وكأنني أعيش في كابوس. أحياناً
أرى أشخاصاً يراقبونني، يتحدثون عني. حتى الآن،
أشعر بأنك قد تكون جزءاً من هذه المؤامرة. أسمع

صوتاً في رأسي يقول لي: لا تثق به، يريد أن يؤذيك .
كيف أستطيع أن أميز بين ما هو حقيقي وما هو وهم؟"

أوماً المعالج النفسي برأسه بتفهم وقال:
- "هذا ما سنتعلمه معاً. سأستخدم معك تقنيات العلاج المعرفي السلوكي، وسأساعدك على تحليل أفكارك وأوهامك. الفكرة هنا هي أن نتعلم كيف تميز بين الأفكار التي تأتي من اضطرابك، وبين الأفكار الواقعية. سنبدأ بتمرين بسيط، هل توافق على المحاولة؟"
نظر إبراهيم إليه بتردد، ثم قال:
- "سأحاول".

ابتسم المعالج النفسي بلطف، وقال:
- "حسناً، أريدك أن تأخذ ورقة وقلم. سنكتب كل فكرة تراودك، بغض النظر عن غرابتها. لنفترض أنك سمعت صوتاً يقول لك: الجميع يتآمر ضدك . أريدك أن تكتب هذه الفكرة كما هي. بعد ذلك،

سنقوم بتحليلها معاً. سنسأل: ما هو الدليل على أن هذه الفكرة حقيقية؟ هل هناك أي دليل يدعمها؟

كتب إبراهيم الفكرة على الورقة، ثم قال:

- "ولكن... أشعر بها بوضوح. عندما أكون في الشارع، أشعر بأن الناس ينظرون إليّ بغرابة. أرى تعابير وجوههم، تبدو مرعبة".

- "أفهم،"

قال المعالج النفسي بصوت هادئ.

- "لكن، هل فكرت يوماً في أن هذه التعابير قد تكون طبيعية؟ أن الناس قد ينظرون إليك لأنهم فضوليون، وليس لأنهم جزء من مؤامرة؟ في كثير من الأحيان، عندما نكون تحت تأثير الفصام، يميل عقلنا إلى تفسير كل شيء بشكل سلبي. حتى الابتسامة قد تبدو تهديداً".

تردد إبراهيم، ثم قال:

- "لكن... ماذا لو كانوا حقاً يتآمرون؟"

- "هذا ما سنحاول معرفته،"
- قال المعالج النفسي بلطف.
- "سنبدأ بالتحقق من الأدلة. عندما تشعر بأن هناك من يراقبك، حاول أن تسأل نفسك: هل هناك أي شيء ملموس يثبت هذه الفكرة؟ هل هناك تصرفات واضحة تؤكد ذلك، أم أنها مجرد شعور؟"
- نظر إبراهيم إليه بعمق، ثم قال بصوت ضعيف:
- "أعتقد... أنها مجرد شعور. لكن لا أستطيع التخلص منه."
- "هذا طبيعي،"
- قال المعالج النفسي.
- "لا نتوقع أن يتغير كل شيء في يوم وليلة. عقلك معتاد على التفكير بهذه الطريقة لسنوات. ما نحاول فعله الآن هو إعادة تدريب عقلك. سنعمل على بناء آلية جديدة للتفكير، خطوة بخطوة."
- ثم تابع المعالج النفسي، وقال:

- "دعنا نجرب تقنية أخرى اليوم، وهي الإيحاء الإيجابي. عندما تأتيك الأفكار السلبية، أريدك أن ترد عليها بجملة إيجابية قوية. مثلاً، إذا سمعت صوتاً يقول لك: لا تثق بأحد، الجميع ضدك، أريدك أن ترد عليه: هذا ليس صحيحاً. هناك أشخاص يحبونني ويهتمون بي. هذه الجملة البسيطة، عندما تكررهما، ستبدأ في تغيير الطريقة التي يتفاعل بها عقلك مع هذه الأفكار".

رفع إبراهيم حاجبيه قليلاً، وكأن شيئاً من الفضول بدأ يظهر في عينيه.

- "هل تعتقد أن هذا سيعمل؟"

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "لن يحدث بين ليلة وضحاها، ولكن مع التكرار، ستبدأ هذه الأفكار الجديدة في ترسيخ نفسها. الفصام يعمل عن طريق إغراقك بأفكار سلبية ومخيفة. مهمتنا هي أن نزرع أفكاراً مضادة، أفكاراً تمنحك شعوراً

بالسلام والأمان. في كل مرة تأتيك فكرة سلبية،
اكتبها، ثم استبدلها بجملة إيجابية."
- "مثل ماذا؟"

سأل إبراهيم بحذر.
- "إذا شعرت بأن هناك من يراقبك، قل
لنفسك: أنا في أمان. هذه مجرد أفكار، ليست
حقيقية. إذا سمعت صوتاً يأمرك بفعل شيء مؤذٍ،
قل: هذا الصوت ليس أنا. أنا شخص مسالم، لا أريد
أن أؤذي أحداً. هذه الجمل تبدو بسيطة، لكنها
ستساعدك على بناء حائط من الأفكار الإيجابية."
بدأ إبراهيم يشعر بشيء من الراحة، وكأنه قد وجد
أخيراً طريقة لمحاربة الفوضى في عقله.
- "سأحاول،"

قال بصوت خافت، ولكنه مليء بالأمل.
ابتسم المعالج النفسي وقال:
- "هذا كل ما أطلبه منك. المحاولة. نحن نواجه
الفصام معاً. لست وحدك في هذه الرحلة، يا إبراهيم."

سأكون معك في كل خطوة، وسنجد معاً طريقاً
للخروج من هذا الظلام".

في تلك اللحظة، شعر إبراهيم بأن هناك شعاعاً صغيراً
من النور بدأ يتسلل إلى عالمه المظلم. كان الطريق
طويلاً وشاقاً، ولكنه أدرك أنه ليس مستحيلاً. كان
يعرف الآن أن هناك أمل، وأن هناك من يفهمه،
ويساعده على مواجهة هذا الكابوس الذي يعيش فيه.
اليوم كانت مجرد بداية، ولكنها بداية تحمل معها وعداً
بالتغيير.

... كانت عالية تجلس على أريكة العلاج النفسي، تحيط بها جدران الغرفة ذات الطابع الهادئ، مصممة بعناية لتشعرك بالأمان والسكينة. لكن، بالنسبة لعالية، لم يكن هناك شيء يمنحها شعوراً بالراحة. كانت عيناها مليئتين بالدموع، ووجهها الشاحب يعكس كل لحظة من الألم الذي عاشته خلال الأشهر الماضية. كانت تشعر وكأن وزن العالم بأكمله يضغط على كتفها الهزيلين، وكلما حاولت رفع هذا الحمل، زادت شدته عليها.

جلست مقابلةً المعالج النفسي الذي يعرف كيف أن الحياة أحياناً تصبح ثقيلة بشكل لا يُطاق. نظر إليها بلطف، وعيناه تملآن رسالة صامتة: "أنا هنا لأستمع، ولأساعد." كانت الدموع تسيل ببطء على خديها،

وكأنها تعبر عن وجع عميق لا تستطيع الكلمات وصفه. أخذت نفساً متقطعاً، وكأنها تحاول جمع شتات روحها لتبدأ الحديث.

- "دكتور... لا أستطيع التحمل أكثر،" بدأت بصوت متهدج. "كل شيء في حياتي يبدو معقداً، وكأنني في دوامة لا نهاية لها. كلما حاولت أن أتماسك، أشعر بأنني أفقد السيطرة. هناك العمل، والمسؤوليات، والأسرة... أشعر أنني غارقة في محيط من الضغوط، وكل يوم أستيقظ وأنا أساءل: كيف سأكمل اليوم؟"

أوماً المعالج النفسي برأسه بتفهم، وقال بصوت هادئ:

- "أفهم تماماً ما تشعرين به يا عالية. عندما تتراكم الضغوط، تبدأ الحياة في فقدان معناها، وتصبح كل خطوة ثقيلة. ولكنني أريدك أن تعلّمي أنني هنا لمساعدتك على تفكيك هذا التشابك، خطوة بخطوة.

لنبدأ اليوم بفهم ما يحدث بداخلك. أخبريني، ما هو أكثر ما يثقل كاهلك الآن؟"

تنهدت عالية بعمق، وكأنا تحاول إخراج كتلة من الألم من صدرها، ثم قالت:

- "كل شيء... العمل يستهلكني، أشعر بأنني لا أستطيع مواكبة كل المهام. وفي المنزل، أشعر بأنني لست الأم المثالية، ولا الزوجة الجيدة. أشعر وكأنني أفشل في كل شيء. حتى عندما أريد أن أرتاح، تندفق الأفكار السلبية إلى رأسي: هل أنجزت كل شيء اليوم؟ هل نسيت شيئاً؟ هل خيبت ظن أحدهم؟"

رفع المعالج النفسي يده بحركة لطيفة، وكأنه يطلب منها أن تتوقف لبرهة.

- "هذه الأفكار التي تتحدثين عنها، هي ما نسميه الأفكار الإجتراية. هي تلك الأصوات الداخلية التي تتسلل إلى عقلك لتذكرك بما لم تفعله، بدل أن تذكرك

بما حققته. سأطلب منك أن نمارس تمريناً بسيطاً الآن. أغمضي عينيك، خذي نفساً عميقاً، ثم أخرجيه ببطء... تنفسي، ركزي على صوت أنفاسك".

أغمضت عالية عينيها ببطء، وحاولت التركيز على صوت أنفاسها، كما طلب منها. كانت تشعر بالدموع تتجمع خلف جفونها المغلقة، لكن شيئاً ما في نبرة صوت المعالج النفسي جعلها تشعر بالأمان. بدأ صوتها بالهدوء قليلاً، وكأنها تغرق في هدوء اللحظة.

تابع المعالج النفسي بصوت ناعم:

- "تخيلي نفسك في مكان هادئ، مكان يمنحك شعوراً بالأمان. ربما حديقة، أو شاطئ، أو حتى غرفة في منزلك. الآن، تخيلي أن هناك صندوقاً أمامك. هذا الصندوق يمثل كل الضغوط التي تحملينها: العمل، الأسرة، القلق، الشعور بعدم الكفاية... ضعي كل هذه الضغوط في هذا الصندوق، واحدة تلو الأخرى".

كانت كلمات المعالج النفسي تتسلل إلى عقلها كنسيم لطيف. بدأت تتخيل صندوقاً صغيراً أمامها، بدأت بوضع شعور القلق الذي يرافقها يومياً في العمل. تخيلت كيف أن هذا الشعور، الذي يبدو ضخماً، انكمش ليصبح كرة صغيرة، ثم وضعته في الصندوق. ثم أضافت شعور عدم الكفاية كألم وزوجة، ثم الإحساس بالعجز عندما لا تستطيع تلبية احتياجات الآخرين.

قال المعالج النفسي بصوت أكثر هدوءاً: "أغلق هذا الصندوق، وأقفل به بإحكام. تخيلي أنك تحملين المفتاح في يدك. الآن، ارمي هذا المفتاح في البحر، دعيني أراه يختفي في الماء. اشعري بأن هذا الحمل قد أزيح عن كاهلك".

ابتسمت عالية قليلاً، وكأن فكرة التخلص من هذه الضغوط بطريقة خيالية منحتها لحظة من الراحة. كانت تعرف أن هذه الضغوط لن تختفي فعلياً،

ولكن شعور السيطرة اللخظي هذا كان كافياً لينحها
بعض السكينة.

فتح المعالج النفسي عينيه، ونظر إليها بعطف.
- "كيف تشعرين الآن، بعد أن أغلقتِ الصندوق
ورميت المفتاح؟"

- "أشعر... ببعض الراحة،"
أجابت بصوت خافت، وعيناها ما زالت مغلقتين.
فقال المعالج النفسي مبتسماً:

- "الآن، دعينا ننتقل إلى المرحلة التالية. سأعلمك
تقنية تسمى إعادة صياغة الأفكار. هذه التقنية تعتمد
على فكرة بسيطة: عندما تراودك فكرة سلبية، يجب أن
نتعامل معها كما نتعاملين مع عدو غير مرئي. يجب أن
تمسكي بها، تحللها، ثم تعيدي تشكيلها لتصبح فكرة
أقل قسوة. سأعطيك مثلاً: إذا فكرتِ بأنك لست
أماً جيدة، توقفي فوراً واسألي نفسك: هل هذه

الفكرة مبنية على حقيقة؟ ما الذي فعلته اليوم يجعلني
أشعر بذلك؟

صمتت عالية، ثم قالت بتردد:

- "أحياناً... أصرخ على أطفالي. أشعر بأنني
أؤذيهم".

فقال المعالج النفسي بلطف:

- "لكن، هل هذا يجعلك أمّاً سيئة، أم أن هذا
تصرف طبيعي نابع من التعب والضغط؟ هل
تعتقدين أن جميع الأمهات لا يصرخن أبدأً؟"
نظرت إليه بدهشة، وكأن هذه الفكرة لم تخطر ببالها
من قبل.

- "أعتقد... أنهم يصرخون أحياناً أيضاً".

فقال المعالج النفسي بنبرة مشجعة:

- "كلنا بشر، وكلنا نخطئ. لكن هناك فرق بين
أن تقولي لنفسك: أنا أم سيئة، وبين أن تقولي: لقد
شعرت بالضغط اليوم، لكنني سأحاول أن أكون

أكثر هدوءاً غداً. الأولى تضعك في دائرة اللوم والشعور بالذنب، أما الثانية، فهي تعطيك مساحة للتعلم والنمو".

بدأت ملاحم الراحة تظهر على وجه عالية، وكأن شيئاً من الثقل قد انزاح عنها:

- "إذاً، الأمر يتعلق بكيفية صياغة أفكارى؟"

فقال المعالج النفسي بحماسة:

- "عندما تواجهين ضغطاً جديداً، اسألي نفسك:

هل أرى الموقف من زاوية واحدة فقط؟ هل هناك

طريقة أخرى للتفكير؟ عندما تعيدني صياغة الفكرة،

ستجدني أن المشاعر المرتبطة بها ستتغير أيضاً".

ثم تابع:

- "لننتقل إلى تقنية أخرى. سأعلمك كيف

تزرعين إيجابيات إيجابية. كل صباح، عندما

تستيقظين، أريدك أن تقولي لنفسك: أنا أستحق

الراحة. أنا أستحق الحب والاحترام. سأتعامل مع

تحديات اليوم بقوة وصبر. اکتبي هذه الجملة على ورقة، ضعها في مكان ترينه يومياً.
فقلت عالية بتردد:

- "ماذا لو لم أصدقها؟"

"هذا طبيعي"، قال المعالج النفسي مبتسماً.
وأكل:

- "عقلك اعتاد لسنوات على الأفكار السلبية، سيأخذ وقتاً لتقبل الأفكار الإيجابية. لكن مع التكرار، ستبدأ هذه الأفكار في التسلسل إلى عقلك الباطن. ستصبح جزءاً منك، شيئاً فشيئاً".

في تلك اللحظة، شعرت عالية بشيء من الأمل. كان الطريق طويلاً، وكان الألم عميقاً، ولكنها بدأت ترى أن هناك طرقاً للتعامل معه. بدأت تشعر بأنها قادرة على التغيير، ولو بخطوات صغيرة. اليوم كانت مجرد جلسة علاجية، ولكنها حملت معها وعداً بشيء أكبر، بشيء يشبه بداية رحلة نحو الشفاء والسلام الداخلي.

ابتسمت، لأول مرة منذ زمن طويل، وقالت:

- "سأحاول يا دكتور. سأبدأ بإعادة صياغة أفكارى، وسأستخدم الإيحاءات الإيجابية".

ابتسم المعالج النفسي بدوره، وقال:

- "هذا كل ما أطلبه منك. المحاولة. مع الوقت، ستجد أن الحياة ليست ثقيلة كما تبدو الآن، وأنت أقوى بكثير مما تظنين".

في تلك اللحظة، شعرت عالية بأن هناك بصيصاً من الضوء بدأ يشع في أعماقها. كان الأمل صغيراً، ولكنه كان حقيقياً. ومع كل فكرة سلبية ستعيد تشكيلها، ومع كل جملة إيجابية ستكررها، كانت تعرف أن هناك طريقاً جديداً يبنى أمامها، طريقاً نحو حياة أكثر سلاماً، وأكثر توازناً.

... جلس خالد في غرفة العلاج النفسي، وجهه عابس، وكتفاه متدليتان وكأنهما يحملان ثقل العالم. كانت عيناه تعكسان تعباً داخلياً أعمق من مجرد إرهاق بدني. كان يشعر بأن حياته عبارة عن سلسلة من التقلبات المزاجية التي لا يستطيع التحكم بها. يوم يكون في قمة النشاط، والآخر يكون في حالة من الحزن العميق دون سبب واضح. كانت هذه التقلبات تزعجه، تؤثر على عمله، علاقاته، وحتى على صورته عن نفسه.

على الجانب الآخر من الغرفة، جلس المعالج النفسي، ينظر إلى خالد بعينين حائيتين، حاملاً في داخله رغبة صادقة في مساعدته. لقد تعامل مع حالات مشابهة من قبل، يعرف أن المزاج المتقلب يمكن أن يحول

حياة الشخص إلى دوامة من الفوضى، خاصة عندما لا يستطيع معرفة السبب. كانت خطته اليوم هي استخدام مزيج من العلاج المعرفي السلوكي وتقنيات التنويم المغناطيسي لخلق تغيير حقيقي في نفس خالد، ليتمكن من الوصول إلى أعماق عقله حيث تختبئ هذه التقلبات المزاجية.

بدأ المعالج النفسي الحديث بنبرة لطيفة، قائلاً:

- "خالد، أقدر أنك قررت القدوم اليوم. أعلم أن التعامل مع هذه التقلبات ليس بالأمر السهل. أخبرني، كيف تشعر حالياً؟"

تنهد خالد، وكأنه يحاول التخلص من ثقل كلماته قبل أن ينطق بها:

- "أشعر وكأنني في دوامة، دكتور. أحياناً أستيقظ وأنا أشعر بالتحفيز والنشاط، أرغب في القيام بكل شيء، ولكن سرعان ما ينقلب مزاجي فجأة. أشعر بالإحباط، بالحزن، وأحياناً بالغضب

دون سبب. إنه أمر محبط... لا أفهم نفسي، لا أستطيع السيطرة على هذا".

هزّ المعالج النفسي رأسه بفهم، وقال:

- "هذا طبيعي يا خالد. التقلبات المزاجية يمكن أن تكون مرتبطة بعوامل كثيرة: أحداث في الماضي، ضغوط نفسية، أو حتى أفكار سلبية تدور في عقلك دون أن تدركها. اليوم، سنعمل على فهم ما يحدث داخلك. سأستخدم معك العلاج المعرفي السلوكي لنحلل أفكارك، وسنستعين بالتنويم المغناطيسي للوصول إلى الجزء الأعمق من عقلك، حيث يمكن أن تكون هناك جذور لهذه التقلبات".

بدت ملامح خالد مترددة، وكأن كلمات "التنويم المغناطيسي" أثارت بعض القلق في داخله. قال بصوت خافت:

- "تنويم مغناطيسي؟ هل يعني هذا أنني سأفقد السيطرة على نفسي؟ ماذا لو حدث شيء لا أريده؟"

ابتسم المعالج النفسي لطمأنته، وقال:

- "لا، الأمر ليس كما تظن. التنويم المغناطيسي ليس كما يُصوّر في الأفلام. لن تفقد السيطرة على نفسك. في الواقع، ستظل واعياً طوال الوقت، ولكن في حالة استرخاء عميقة. الهدف من التنويم هو أن يساعدنا على التواصل مع جزء من عقلك الباطن الذي يصعب الوصول إليه أثناء اليقظة. سنستخدمه لتخفيف الضغوط، وزرع أفكار إيجابية تساعد على تحقيق استقرار المزاج".

تنفس خالد بعمق، ثم قال:

- "حسناً، سأحاول".

ابتسم المعالج النفسي قائلاً:

"هذا كل ما أطلبه. أن تكون مستعداً للمحاولة. لنبدأ بتقنية بسيطة من العلاج المعرفي السلوكي. سنحاول تحديد الأفكار التي قد تكون السبب في تقلبات مزاجك. أريدك أن تفكر في آخر مرة شعرت فيها

بالتحسن، ثم انقلب مزاجك فجأة. ماذا كنت تفكر حينها؟"

نظر خالد إلى الأرض، ثم قال بتردد:

- "أعتقد... كنت أفكر في العمل. لدي الكثير من المهام، لكن فجأة خطرت لي فكرة: ماذا لو فشلت في تنفيذها؟ شعرت بالإرهاق، ثم فجأة انقلب مزاجي".

أوماً المعالج النفسي برأسه، وقال:

- "هذا هو ما نسميه الفكرة التلقائية السلبية. تأتي فكرة، تبدو صغيرة، ولكنها تتضخم وتؤثر على مشاعرك. في هذه الحالة، فكرة أنك قد تفشل في العمل تسببت في شعور بالإحباط، ثم تحول هذا الشعور إلى حزن أو غضب".

صمت خالد قليلاً، وكأنه يستوعب ما يسمعه، ثم قال:

- "لكن كيف أوقف هذه الأفكار؟ تأتي فجأة، لا أستطيع التحكم بها".

- "هذا ما سنعمل عليه،"

قال المعالج النفسي بابتسامة مشجعة.

وأكل:

- "عندما تأتيك فكرة سلبية، أريدك أن تسأل

نفسك: هل هذه الفكرة حقيقية؟، ما هو الدليل الذي

يثبت أنني سأفشل؟، ثم حاول أن تعيد صياغة الفكرة

لتصبح أكثر منطقية. مثلاً، بدلاً من أن تقول:

سأفشل، قل: أنا أشعر بالقلق الآن، ولكن هذا لا

يعني أنني سأفشل. لدي القدرة على التعامل مع هذه

المهام. هذا التمرين سيبدأ في تغيير الطريقة التي

يستجيب بها عقلك للمواقف."

أخذ خالد نفساً عميقاً، وكأنما يشعر بأن هناك أمل

صغير في هذا التغيير.

- "سأحاول ذلك"، قال،

ثم نظر إلى المعالج النفسي بتردد، وأكل:

- "وماذا عن التنويم المغناطيسي؟"

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "حسناً، سنبدأ الآن بجلسة قصيرة. أريدك أن تجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك ببطء. تنفس بعمق... جيد جداً. ركز على صوتي، واشعر بأن كل كلمة أقولها تأخذك إلى عمق أكبر من الاسترخاء".
بدأ صوت المعالج النفسي ينساب كالموسيقى في عقل خالد، وكأن الكلمات تسبح في بحر هادئ من السكينة.

- "تخيل أنك تقف على شاطئ هادئ، النسيم يداعب وجهك، وصوت الأمواج يملأ المكان. تشعر بالهدوء، بالسكينة. مع كل شهيق، اشعر بأنك تغوص أكثر في حالة من الراحة العميقة، ومع كل زفير، أخرج من داخلك كل التوتر والقلق".

شعر خالد بأن جسده بدأ يثقل، وأن أنفاسه أصبحت أعمق وأكثر هدوءاً. كل جزء من جسده كان يسترخي، من رأسه، إلى عنقه، إلى كتفيه، حتى

أصابع قدميه. كانت الكلمات تتغلغل في عقله، وكلها تحدث المعالج النفسي، كانت الأفكار السلبية التي اعتاد سماعها تتراجع، وكأنها تذوب في هذا المحيط الهادئ.

- "الآن"، تابع المعالج النفسي بصوت أعمق،
وأكمل:

- "تخيل أن هناك غرفة داخل عقلك، غرفة مظلمة مليئة بأشياء قديمة، صناديق تحتوي على كل تلك الأفكار السلبية: أنا لن أكون سعيداً أبداً، أنا شخص متقلب، لا أستطيع التحكم بمزاجي. تخيل الآن أن هذا الضوء بداخلك يبدأ في الانتشار، يدخل إلى هذه الغرفة، ويفتح كل صندوق واحداً تلو الآخر. كلما فتح الصندوق، تذوب الأفكار السلبية، وكأنها غبار يتلاشى في الهواء."

شعر خالد وكأن شعاعاً من الضوء يتسلل إلى عقله، يفتح الصناديق واحدة تلو الأخرى، يخرج كل

الأفكار السوداء، كل الشكوك والمخاوف التي اعتاد أن يعيش معها. كان يرى كل صندوق يُفتح، وكل فكرة تُحى، شيئاً فشيئاً.

- "الآن"، تابع المعالج النفسي،

واستمع:

- "تخيل أن هذا الضوء يملأ المكان، ويبدأ في تشكيل كلمات جديدة، كلمات تحمل الأمل: أنا قادر على التحكم بمزاجي. أنا أستحق الشعور بالسعادة. التقلبات المزاجية لن تسيطر عليّ. كرر هذه الجملة في عقلك، ودعها تغرس جذورها في كل جزء من عقلك".

بدأ خالد يردد هذه الجملة في داخله، وفي كل مرة يكررها، كان يشعر بأن عقله يتقبلها أكثر. كانت الكلمات البسيطة هذه تبدو وكأنها بذور صغيرة تُزرع في تربة عقله، ومع كل جملة، كان يشعر بالراحة، وكأن ثقلًا خفيفاً يُرفع عنه.

- "الآن، سأعد من واحد إلى ثلاثة، وعندما أقول ثلاثة، ستفتح عينيك ببطء، وستشعر بشعور جديد من الهدوء والاستقرار. واحد... اثنان... ثلاثة".

فتح خالد عينيه ببطء، كانت ملامحه أكثر استرخاءً، وعيناه تملآن بريقاً من الهدوء لم يشعر به منذ زمن.

نظر إلى المعالج النفسي بابتسامة خفيفة، وقال:

- "أشعر... أشعر وكأنني قد تنفست بعمق لأول مرة منذ فترة طويلة".

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "هذا رائع، يا خالد. اليوم زرعنا بذرة صغيرة، ولكن مع الوقت، ومع التكرار، ستتمو هذه البذور، وستجد أن مزاجك بدأ يستقر تدريجياً. كلها شعرت بأن مزاجك يتقلب، استخدم هذه الجمل، تذكر هذه اللحظة من الهدوء".

في تلك اللحظة، شعر خالد بأن هناك بصيصاً من الأمل بدأ يظهر في نهاية النفق. كانت التقلبات

المزاجية جزءاً من حياته، ولكن مع كل جلسة،
وكل جملة إيجابية، كان يعرف الآن أن لديه القدرة
على تغيير هذه المعادلة، على بناء حياة أكثر اتزاناً
وسعادة.

...جلس سالم في غرفة العلاج النفسي، وعيناه
تجملان تعبيراً من التوتر والقلق. كان يشعر وكأن
الأفكار تطارده، تجبره على تكرار نفس المشاهد
والمواقف في ذهنه مراراً وتكراراً، دون أن يتمكن من
إيقافها. أفكار غير مرغوبة تفتحم عقله، تجعله يعيد
حساباته، يعيد ترتيب أغراضه، يعيد فحص الأبواب
والنوافذ مرات ومرات. كانت هذه الأفكار تطارده
طوال النهار، حتى أصبحت تتحكم في حياته بالكامل،
تحوله إلى أسير لعقله الخاص.

لم تكن المشكلة أن سالم لم يدرك أن هذه الأفكار غير
منطقية، بل كان يعلم ذلك جيداً، ولكنه رغم ذلك
لم يستطع التخلص منها. كلما حاول تجاهلها، كلما
ازدادت قوة وتسلطت عليه أكثر. جلس اليوم أمام
المعالج النفسي، الذي كان يعلم أن هذه الحالة تتطلب
أسلوباً مختلفاً. استخدام التنويم المغناطيسي لم يكن
فقط وسيلة للاسترخاء، بل طريقة للوصول إلى

جذور هذه الأفكار، حيث يمكن إعادة برمجة العقل
ليتحرر من قيود الوسواس.
بدأ المعالج النفسي الجلسة بابتسامة دافئة، ونبرة
هادئة:

- "أهلاً بك، يا سالم. أعلم أن الأفكار التي
تراودك قد أرهقتك. دعنا نحاول اليوم شيئاً جديداً.
سأساعدك على الدخول في حالة من التنويم
المغناطيسي، حيث سنتمكن من الوصول إلى أعماق
عقلك، إلى حيث تكمن هذه الأفكار. هل أنت
مستعد لتجربة ذلك؟"

تنفس سالم بعمق، كان متوتراً بعض الشيء، لكنه
يعلم أن حياته لا يمكن أن تستمر على هذا النحو. قال
بصوت منخفض:

- "سأحاول يا دكتور. لم أعد أتحمل. أريد أن
أستعيد حياتي".

ابتسم المعالج النفسي مطمئناً، وقال:

- "هذا كل ما أطلبه منك. سأرشدك خطوة
بخطوة. لن تفقد السيطرة على نفسك، ولن يحدث

شيء دون موافقتك. كل ما عليك فعله هو أن تسترخي، وأن تركز على صوتي".

أوماً سالم ببطء، ثم جلس في وضع مريح، وأغمض عينيه. بدأ المعالج النفسي بصوت هادئ، عميق، وكأن كلماته نسجت شبكة من السكينة حول سالم: - "أريدك أن تأخذ نفساً عميقاً... اشعر بالهواء وهو يدخل إلى رئتيك، ثم أخرجه ببطء. ركز فقط على صوت أنفاسك. دع كل جزء من جسدك يسترخي... ابتداءً من رأسك، عنقك، كتفيك، إلى أسفل ظهرك، وذراعيك، حتى تصل إلى أصابع قدميك. مع كل زفير، أشعر بأن التوتر يغادر جسدك".

بدأت عضلات سالم في الاسترخاء تدريجياً، وبدأ يشعر وكأن جسده يثقل ببطء، وكأن الأرض تجذبه بلطف نحوها. أصبح كل شيء حوله أكثر هدوءاً،

وكأن العالم الخارجي يتلاشى، ولم يتبق سوى صوت
المعالج النفسي:

- " الآن،" تابع المعالج النفسي بصوت أعمق،
"أريدك أن تتخيل أنك تقف في ممر طويل، هناك
أبواب على جانبي هذا الممر، وكل باب يقود إلى جزء
من عقلك. تخيل أن هذه الأبواب مغلقة الآن،
ولكن أحد هذه الأبواب يحتوي على الأفكار
السواسية التي تضايقتك. أريدك أن تبحث بعقلك،
وتخبرني عندما تجد هذا الباب".

صمت سالم للحظة، وكأن عقله كان يحاول استيعاب
الصورة التي يرسمها له المعالج النفسي. ثم قال بهدوء:
- "أرى الباب، إنه هناك".

- "رائع"، قال المعالج النفسي بابتسامة هادئة،
رغم أن سالم لم يكن يراه.

- "الآن، أريدك أن تقترب من هذا الباب، ولكن لا تفتحه بعد. فقط قف أمامه. أشعر بالهدوء، واجعل نفسك جاهزاً لمواجهة ما هو خلفه."
- بدأت أنفاس سالم تتسارع قليلاً، وكأن مجرد الاقتراب من هذا الباب الذي يمثل أفكاره الوسواسية أثار القلق في داخله. قال بصوت متوتر:
- "أشعر بالخوف... لا أريد أن أفتحه."
- "لا بأس"، قال المعالج النفسي بلطف.
- وأكمل:
- "أنت مسيطر على كل شيء. نحن هنا لنواجه هذه الأفكار معاً. لن يحدث شيء سيئ. عندما تكون مستعداً، أريدك أن تضع يدك على مقبض الباب، ثم افتحه ببطء."
- تردد سالم للحظة، ثم قال بصوت خافت:
- "حسناً... سأحاول."

بدأ يتخيل نفسه يقترب من الباب، يضع يده ببطء على المقبض، ويدفعه قليلاً. كان الباب يفتح ببطء، وبمجرد أن فعل ذلك، شعر وكأن شيئاً ما يتدفق من خلفه. أفكار، صور، وأصوات... كل تلك الأشياء التي تطارده يومياً. رأى نفسه يعيد ترتيب الأشياء مراراً وتكراراً، يغسل يديه لمرات لا تُحصى، يتفحص الأبواب والنوافذ، يكرر الحركات بشكل لا إرادي. كل ذلك كان يعكس شعوراً طاعياً بالخوف، بالخطر الكامن، وكأن هناك قوة خفية تدفعه لفعل هذه الأشياء.

- "ما الذي تراه، سالم؟" سأل المعالج النفسي بلطف.

- "أرى نفسي... أفعل نفس الأشياء مراراً وتكراراً،" قال سالم، وصوته مليء بالتوتر. "أشعر بالخوف... أشعر وكأنني مضطر للقيام بذلك. إذا لم أفعل، سيحدث شيء سيئ."

- "هذه الأفكار"، قال المعالج النفسي بعمق، هي ما يسمى بالأفكار الوسواسية القهرية. عقلك يخلق هذه الأوهام، يجعلك تعتقد أن هناك كارثة ستحل إذا لم تقم بهذه الطقوس. ولكن، الحقيقة هي أنه لا يوجد خطر حقيقي. هذه مجرد خدعة من عقلك".

صمت سالم، ثم قال بتردد:

- "لكنني أشعر بذلك... كيف أستطيع التوقف؟"

- "سنقوم بتغيير هذه الأفكار الآن"، قال المعالج النفسي بصوت ثابت.

وأكمل:

- "أريدك أن تتخيل أنك تستطيع التحكم بها. تخيل أن هناك ضوءاً ساطعاً ينبعث من قلبك، يتجه نحو هذه الأفكار، ويبدأ في محوها واحدة تلو الأخرى. مع كل فكرة سلبية، قل لنفسك: هذه مجرد فكرة،

ليست حقيقة. لا أحتاج إلى فعل أي شيء
لإرضائها.

بدأ سالم يتخيل هذا الضوء، بدأ يرى كيف أن الأفكار
السوداء التي كانت تملأ عقله بدأت تتلاشى ببطء،
وكان النور يحوها من وجوده. كان يرى كل فكرة
تختفي، وكأنه يستعيد السيطرة على عقله شيئاً فشيئاً.
- "جيد جداً،" قال المعالج النفسي بصوت
مشجع.

واستطرد:

- "الآن، أريدك أن تخبرني، كيف تشعر؟"
- "أشعر... كأن شيئاً ثقيلاً قد انزاح،" قال سالم
ببطء.

ثم أكل:

- "لكن ما زالت هناك بعض الأفكار... لا
أستطيع التخلص منها بالكامل."
- "هذا طبيعي،" قال المعالج النفسي بلطف.

واستطرد:

- "الأمر يتطلب وقتاً. ما فعلناه اليوم هو أننا بدأنا بفتح الباب، وبدأنا في مواجهة هذه الأفكار. في كل مرة تدخل فيها إلى هذه الغرفة في عقلك، سيتحول النور إلى أقوى. كلما ظهرت فكرة وسواسية، واجهها، وقل: هذه مجرد فكرة، ليست حقيقة. أنا أتحكم بعقلي، وليس العكس".

- "هل تعتقد أنني سأتغلب على هذا، دكتور؟"
سأل سالم، وعينه مغلقتان، ولكن صوته يحمل بصيصاً من الأمل.

- "بالتأكيد"، قال المعالج النفسي بابتسامة دافئة.
أكمل:

- "الشفاء ليس سهلاً، ولكنه ليس مستحيلاً.
كلما تعمقت أكثر في عقلك، كلما بدأت ترى هذه الأفكار على حقيقتها. ومع الوقت، ستجد أنها تفقد

قوتها عليك. اليوم كان مجرد بداية، ولكنك بدأت بالفعل في استعادة السيطرة".

فتح سالم عينيه ببطء، كان يشعر وكأن شيئاً من السلام قد تسلل إلى داخله. ربما لم تختفِ الأفكار بالكامل، ولكنها لم تعد بنفس القوة التي كانت عليها. شعر وكأنه قد خطى أول خطوة نحو التحرر من قيود الوسواس. وقال:

- "سأحاول كل يوم أن أذكر نفسي أنني أنا من يتحكم بأفكاري، وليس العكس".

ابتسم المعالج النفسي وقال:

- "هذا هو المطلوب. أنت الآن في بداية الرحلة، ولكنك لست وحدك. سنواصل العمل معاً، وستجد نفسك قادراً على كسر هذه القيود واحدة تلو الأخرى".

شعر سالم بأن هناك شيئاً يتغير في داخله، وكأن شعاعاً صغيراً من النور بدأ يشق طريقه عبر الظلام.

كانت هذه مجرد بداية، ولكنه كان يعلم الآن أن
هناك طريقاً، وأنه، مع الوقت، سيصل إلى نهاية هذا
النفق الطويل.

خاتمه:

مع نهاية هذا الكتاب، نجد أنفسنا وقد عبرنا رحلة داخل أعماق النفس البشرية، تلك المساحة المليئة بالتحديات، بالخوف، بالألم، ولكن أيضاً بالأمل والقدرة على التغيير. كل قصة هنا لم تكن مجرد كلمات تُسرد، بل كانت مرآة تعكس معاناة حقيقية، وتُضيء الطرق الممكنة للشفاء، وتكشف عن القوة الكامنة داخل الإنسان رغم هشاشته الظاهرة.

في "يوميات من العيادة النفسية"، رأينا كيف يمكن للقلق أن يتحول إلى سلام، وللوسواس أن يتراجع أمام إدراك الحقيقة، وكيف يمكن للأفكار السلبية أن تفقد سطوتها عندما نبدأ في مواجهتها بالعقل والمنطق. رأينا أناساً ظنوا أنهم عالقون في متاهة من الظلام، ولكنهم وجدوا مع كل خطوة، ومع كل جلسة، أن هناك ضوءاً في نهاية النفق.

إذا كان هناك درس واحد نأخذه من هذه الصفحات، فهو أن الشفاء ليس مجرد هدف، بل هو

رحلة، رحلة تستحق أن تُعاش بكل تفاصيلها، بحلوها ومرّها. أن تعاني لا يعني أنك ضعيف، بل يعني أنك إنسان. وأن تطلب المساعدة لا يعني أنك منهزم، بل يعني أنك شجاع بما يكفي لمواجهة ذاتك.

قد لا تكون الرحلة سهلة، ولكنها ليست مستحيلة. هناك دوماً فرصة للبدء من جديد، وهناك دوماً نافذة تطل على الأمل.

إلى كل من يخوض معركته الداخلية، تذكّر: أنت لست وحدك. الأمل موجود، والشفاء ممكن، والحياة تستحق أن تُعاش.

د. بديع القشاعلة

2025

تم بحمد الله