

A atmospheric night scene of a cobblestone street in a city, shrouded in fog and rain. The street is illuminated by warm, golden streetlights that create long, shimmering reflections on the wet pavement. In the distance, a lone figure is walking away from the viewer, and a vintage car is visible on the left. The buildings lining the street are dark and detailed, with some windows glowing from within. The overall mood is melancholic and contemplative.

**مبحث في العشاعر**

**البشرية**

**منهج للعلاج النفسي**

**د. بدیع الزمان عبد العزيز القشاعة**



# مبحث في المشاعر البشرية

-منهج للعلاج النفسي-

دكتور بديع الزمان ابن عبد العزيز ابن محمد  
القشاعلة

نشر وتوزيع: مركز السيكولوجي للنشر والتوزيع  
الإلكتروني

النقب - (2024)

فلسطين



## بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، خالق السماوات والأرض وما بينهما، مدير الأمور، ورازق العباد. نحمده سبحانه على نعمه التي لا تُحصى، ونستعينه في كل شؤون حياتنا، ونعوذ به من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا.

والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، سيدنا محمد، الذي أرسله الله رحمةً للعالمين، وهدى للضالين. قد أوتي الحكمة والبلاغة، وكان مثلاً أعلى في الأخلاق والكرم. صلى الله عليه وعلى آله وصحبه أجمعين، الذين نشروا رسالته الكريمة في أرجاء المعمورة، وقدموا أسمى معاني الوفاء والإخلاص، أما بعد:

تُعدّ المشاعر جزءاً جوهرياً من التجربة الإنسانية، فهي تلك القوة الخفية التي توجه تصرفاتنا، تشكل قراراتنا، وتلون حياتنا بألوانها المتنوعة. ولكن، هل فكرنا يوماً في ماهية هذه المشاعر؟ هل هي حقيقة ملموسة نعيشها بكل صدق، أم أنها مجرد أوهام وزيف نُخدع بها؟ وكيف لهذه المشاعر أن تؤثر علينا، سواء بوعي أو دون وعي، في كل خطوة نخطوها وفي كل قرار نتخذه؟

في هذا الكتاب، "مبحث في المشاعر البشرية"، سنتناول تساؤلات حول أصالة المشاعر، هل ما نشعر به دائماً حقيقي أم أن هناك عناصر داخلية أو خارجية تخدعنا لنؤمن بما هو غير موجود؟

يهدف هذا المبحث إلى تقديم رؤية شاملة للمشاعر البشرية، بدءاً من الجوانب الفلسفية والنفسية لها، وصولاً إلى كيفية تأثيرها علينا في مختلف جوانب حياتنا. في رحلتنا لاستكشاف عالم المشاعر، سنغوص في مفهوم الحقيقة والزيف. هل مشاعرنا تنبثق حقاً من تجارب صادقة وأصيلة، أم أنها تتشكل بفعل تأثيرات خارجية، مثل الضغوط الاجتماعية والتوقعات الثقافية؟ وكيف يمكن للغضب أو الخوف أن يتجسدا في عقولنا كاستجابات طبيعية لما نمر به، أو ربما كمشاعر مضللة تفسد قدرتنا على رؤية الواقع بوضوح؟

سنتناول أيضاً تأثير هذه المشاعر على حياتنا اليومية. كيف تؤثر على علاقتنا، صحتنا النفسية والجسدية، وعلى قراراتنا الكبيرة والمصيرية؟ وهل يمكننا التحكم في مشاعرنا وتوجيهها نحو ما يخدم مصلحتنا، أم أننا دائماً أسرى لتقلباتها وتأثيراتها غير المتوقعة؟ حواسنا تلعب دوراً رئيسياً في بناء مشاعرنا، لكنها قد تكون أيضاً بوابة إلى سوء الفهم والخداع. أحياناً، ما نراه أو نسمعه قد لا يكون دقيقاً، مما يؤدي إلى مشاعر غير منطقية أو مبالغ فيها. على سبيل المثال، رؤية ظلال غامضة في الظلام قد تثير الخوف لدينا، رغم أنها قد تكون مجرد انعكاس لضوء بسيط. كذلك، قد تولد روايح معينة ذكريات ومشاعر قوية، رغم أن تلك الذكريات قد لا تكون مرتبطة فعلاً بالواقع الحالي.

هذا التضليل الحسي قد يكون ناتجاً عن تفسير غير دقيق لما تلتقطه حواسنا، أو بسبب تجارب سابقة تركت أثراً عاطفياً قوياً على طريقة تفاعلنا مع المحيط. في أحيان أخرى، قد تتداخل حواسنا مع توقعاتنا وأفكارنا المسبقة، مما يؤدي إلى تحريف المشاعر التي تنشأ نتيجة لذلك هذا التأثير المزدوج لحواسنا يعيدنا إلى أهمية الوعي والتحليل العميق لمشاعرنا. أقترح في كتابي هذا فكرة كون المشاعر التي تؤثر فينا هي أوهام تتحكم فينا، وأن حواسنا تخدعنا وقد ندخل أنفسنا في مشكلة نفسية نتيجة هذه المشاعر الوهمية. هذه الفكرة تتبع من التأمل في طبيعة الواقع وكيف نختبره. عندما نشعر بالخوف أو القلق أو حتى الفرح المفرط، هل تلك المشاعر تعبر عن حقائق مطلقة أم أنها مجرد تفاعلات مبنية على تفسيراتنا الذاتية للأحداث؟ إذا نظرنا بعمق إلى كيفية عمل العقل البشري، نجد أن معظم تجاربنا الحسية مبنية على تأويلات ذهنية ناتجة عن معتقدات سابقة أو تصورات متوارثة. يمكن أن يكون هناك موقف محايد تماماً، لكننا نصبغ عليه مشاعرنا وتوقعاتنا، مما يجعله يبدو أكبر أو أكثر أهمية مما هو عليه في الواقع. هذه التفسيرات قد تؤدي إلى خلق دائرة من المشاعر المتزايدة التي تسيطر علينا، حتى وإن كانت غير مبنية على واقع حقيقي.

ما الذي يحدث عندما نبدأ في التشكيك في صحة تلك المشاعر؟ نكتشف أنها ليست أكثر من ظلال تتشكل في وعينا بناءً على مدخلات غير دقيقة. يتفق العديد من الفلاسفة مع فكرة أن المشاعر هي أوهام تتحكم فينا وتخدعنا. إذا أردنا أن نفهم أنفسنا والعالم من حولنا بشكل أفضل، علينا أن نكون أكثر تشككًا في مشاعرنا، وندرك أن الكثير مما نشعر به هو في النهاية نتاج أوهام تسيطر علينا وتحجب عنا الحقيقة. الحواس يمكن أن تكون خادعة وتؤدي إلى أوهام. إن العواطف التي نمر بها ليست دائمًا دليلًا على الحقيقة. يمكن أن تكون مجرد تفاعلات غير عقلانية ناتجة عن حواسنا المخدوعة. مثلما قد نرى سرابًا في الصحراء ونعتقد أنه ماء، يمكن للمشاعر أن تكون سرابًا نفسيًا يجعلنا نعتقد أننا في خطر أو في سعادة، بينما الواقع مختلف تمامًا.

من خلال هذا الكتاب، نأمل أن نفتح بابًا للنقاش والتفكير العميق حول المشاعر، لتتوصل إلى فهم أعمق لتأثيرها وقيمتها الحقيقية في حياتنا اليومية. كما نقترح أسلوبًا جديدًا للعلاج النفسي يهدف إلى معالجة المشاعر بشكل مبتكر، بحيث يساعد الأفراد على التعامل مع تحدياتهم النفسية بطريقة أكثر فعالية وإيجابية.

د. بديع الزمان ابن عبد العزيز القشاعلة



## (الباب الأول)

### بين الوهم والحقيقة:

### رحلة في إدراك العقل ومغالطات الحواس

في عالم مليء بالتجارب الحسية والانفعالات العاطفية، قد نتساءل: إلى أي مدى يمكننا الوثوق في حواسنا ومشاعرنا؟ هل ما نراه ونسمعه ونشعر به يعكس حقائق موضوعية أم أنه مجرد أوهام تتحكم فينا وتوجه حياتنا؟ منذ زمن بعيد، أثار الفلاسفة هذه الأسئلة، محذرين من أن الحواس ليست دائمًا موثوقة، وأن المشاعر قد تكون مجرد ردود أفعال مبنية على تصورات خاطئة وليس على حقائق. عندما نشعر بالخوف، السعادة، أو الحزن، نعتقد عادةً أن هذه المشاعر تعبر عن حقيقة ما يحدث حولنا. لكن هل يمكن أن تكون هذه المشاعر مجرد انطباعات وهمية ناتجة عن إدراكنا المشوش للواقع؟ الحواس نفسها قد تخدعنا، كما يحدث عندما نرى السراب أو نسمع أصواتًا غير موجودة. بنفس الطريقة، يمكن للمشاعر أن تبني قصصًا وهمية داخل أذهاننا، تجعلنا نعيش في واقع مزيف.

في هذا السياق، ينشأ السؤال الجوهرى: إذا كانت حواسنا ومشاعرنا غير موثوقة بالكامل، كيف يمكننا التمييز بين الوهم والحقيقة؟ هل نحن أسرى لأوهامنا النفسية التي تولدها تجاربنا الحسية؟ هذه الأسئلة تقودنا إلى البحث في طبيعة الإدراك والوعي، ومحاولة فهم كيف يمكن لعقولنا أن تُضلّلنا وتجعلنا نعتقد بما ليس له أساس من الصحة.

ديكارت فيلسوف بنى نظريته في الوصول إلى الحقيقة عن طريق الشك. فالإنسان لا يمكنه أن يقبل كل شيء دون أن يشك في وجوده.

انطلق ديكارت من الشك في كل شيء من حوله، حتى يتمكن من الوصول إلى الحقيقة المطلقة. في هذا السياق، توصل إلى عبارته الشهيرة: "أنا أفكر، إذأ أنا موجود." هذه العبارة أصبحت حجر الأساس لفلسفته، حيث اعتبر أن الشك في كل شيء ممكن، إلا الشك في وجود الذات المفكرة.

فالفكر، بالنسبة لديكارت، هو الجوهر الذي يثبت وجود الإنسان.

وقد رأى أن العقل (النفس) مستقل عن الجسد، وأن العقل هو المصدر الأساسي للمعرفة.

رُكز ديكارت على دور العقل في فهم العالم وتفسيره. بالنسبة له، العقل هو الأداة الأكثر موثوقية للوصول إلى المعرفة، وليس الحواس التي قد تخدعنا أحياناً.

يزعم ديكارت أن حواسنا يمكن أن تخدعنا. على سبيل المثال، الأشياء التي تبدو صغيرة من بعيد قد تتغير عندما نقرب منها. ويقدم فكرة أنه لا يوجد طريقة قاطعة للتمييز بين الحياة اليقظة والأحلام. إذا كانت تجاربنا أثناء الأحلام يمكن أن تكون غير قابلة للتفريق عن التجارب اليقظة، فإن كل المعرفة المعتمدة على الحواس قد تكون موضع شك. لتوسيع الشك إلى أقصى حد، يفترض ديكارت وجود كائن شرير قوي (الشیطان الشرير) يمكن أن يتلاعب بإدراكاتنا ويخدعنا بشأن كل شيء، بما في ذلك وجود العالم الخارجي والحقائق الرياضية. من الأمثلة والتي تكشف مدى انخداعنا في هذا الواقع: انكسار العصا في الماء، ورؤية الكواكب بحجم صغير، ورؤية السراب في الصحراء على أنه ماء. لذلك من الحكمة ألا نطمئن لهذه المعرفة التي تأتينا من خلالها. ويقول بصدد ذلك: "كل ما تلقيته، حتى الآن على أنه أصدق الأمور وأوثقها قد اكتسبته بالحواس، أو عن طريق الحواس. غير أنني وجدت الحواس خداعة، وفي بعض الأوقات، ومن الحكمة ألا نطمئن أبداً كل الاطمئنان الى من يخدعنا ولومرة واحدة".

ويقول الفيلسوف "أوغسطين": "المعرفة الحسية ليست ضرورة واقعية. ولقد آمن أن السعي وراء الحقيقة في العالم المحسوس يشبه محاولة الإمساك بالماء الجاري، فكما أن الماء لا يبقى ثابتاً، كذلك الحقائق في

العالم المادي تتغير باستمرار وتتناقض مع بعضها البعض، مما يجعل من الصعب الوصول إلى يقين مطلق أو حقيقة ثابتة لا تتغير.

لفهم الفكر، تخيل شخصًا يسعى لمعرفة الحقيقة من خلال مراقبة الطبيعة. في البداية، يعتقد أن الشمس تدور حول الأرض، لأن هذا هو ما يبدو له من خلال حواسه اليومية. ومع الوقت، وبعد دراسات علمية، يكتشف أن الأرض هي التي تدور حول الشمس. ثم بعد فترة من الزمن، تظهر نظريات علمية أخرى توضح أن الكون بأكمله في حالة تمدد مستمر، وأن حتى مواقع النجوم والكواكب تتغير باستمرار.

هذا المثال يوضح كيف أن الحقيقة التي تبدو ثابتة من خلال الحواس قد تتغير مع تطور المعرفة، تمامًا كما أن محاولة الإمساك بالماء الجاري تفشل لأنه لا يبقى في مكانه. بالنسبة لأوغسطين، الاعتماد على العالم المحسوس وحده للوصول إلى الحقيقة يشبه محاولة الإمساك بشيء يتغير باستمرار، مما يجعل الوصول إلى يقين مطلق أمرًا صعبًا إن لم يكن مستحيلًا.

الفيلسوف ديفيد هيوم، يعطي رأيه في المعرفة التي يملكها الإنسان، فيفرق في كتاباته بين ادراكات العقل حين نشعر بالألم من حرارة النار وبين الادراكات التي نستعيدها بعد ذلك بواسطة الذاكرة وذلك الشعور الذي يعترينا حين نتخيل الحدث.

هيوم، يؤكد أن كل المعرفة تنبع من الخبرة الحسية. ويقول ان فهمنا للعالم يعتمد على الانطباعات التي نتلقاها من خلال حواسنا. هذه الانطباعات هي البيانات الأولية للتجربة، التي يقسمها إلى فئتين: الانطباعات، وهي الخبرات الحسية الحية والمباشرة، مثل رؤية لون أو الشعور بالحرارة. وهي البيانات المباشرة للتجربة وتعتبر أكثر قوة وحيوية من الأفكار. أما الفئة الثانية فهي الأفكار، وهي المنتجات الأقل حيوية المشتقة من العقل والتي تنجم عن التأمل ودمج الانطباعات. على سبيل المثال، فكرة وحيد القرن تتشكل من دمج انطباع الحصان والقرن. يقول هيوم: "إن كل مواد التفكير هي مشتقة إما من احساسنا الداخلي أو من احساسنا الخارجي. ويرجع الى الذهن والإرادة وحدهما مزج هذه التركيبية. وبعبارة اخرى، إن كل أفكارنا وهي أضعف إدراكاتنا، هي نسخ من انطباعاتنا وهي أقوى تلك الادراكات".

أما جون لوك، فشكوكه حول الحواس، تأتي من استفساراته الأوسع حول كيفية معرفة الأشياء. أقر لوك بأن حواسنا توفر لنا أفكاراً ومعلومات عن العالم، لكنها يمكن أن تكون مضللة أيضاً.

أعترف لوك بأن حواسنا يمكن أن تُخدع. الوهم البصري، السراب، وأشكال أخرى من الخداع الحسي تظهر أن حواسنا أحياناً تقدم معلومات

مضللة. هذا يشير إلى أنه رغم أن التجارب الحسية هي مصدر للمعرفة، فهي ليست معصومة من الخطأ.

رغم أنه اعتقد أن الأحاسيس هي المصدر الأساسي لأفكارنا، فإنه أدرك أيضاً أن فهمنا لهذه الأفكار يمكن أن يتأثر بحدود وأخطاء تجاربنا الحسية. كان يعتقد أن إحساسنا بالخير أو الشر الأخلاقي يتأثر باستجاباتنا العاطفية تجاه الأفعال والأحداث. على سبيل المثال، يمكن أن تؤثر مشاعر المتعة أو الألم على أحكامنا الأخلاقية وقراراتنا. وجهة نظر لوك تشير إلى أن العواطف جزء لا يتجزأ من كيفية تقييمنا واستجابتنا للمواقف الأخلاقية.

شدد لوك على دور التأمل والعقل. يتيح التأمل للأفراد معالجة وتحليل المعلومات الحسية، بينما يساعد العقل في تصحيح الأخطاء وتحسين الإدراكات. من خلال التفكير التأملي والتحليل العقلاني، يمكن للأفراد تحسين فهمهم للتجارب الحسية وتحقيق معرفة أكثر موثوقية.

يقترح ريتشارد شويدر أن المشاعر تتأثر بشكل كبير بالأعراف الثقافية والمعتقدات والسياقات الاجتماعية. تندرج وجهة نظر شويدر ضمن مجال أوسع من علم النفس الثقافي، الذي يؤكد أن العمليات النفسية، بما في ذلك المشاعر، لا يمكن فهمها بالكامل دون النظر إلى البيئة الثقافية التي تحدث فيها. ويشير إلى أن ما يُعتبر استجابة عاطفية مناسبة، وكيفية

التعبير عن المشاعر، وحتى كيفية تجربة المشاعر، يمكن أن يختلف بشكل كبير من ثقافة إلى أخرى.

تُبرز أعمال شويدر أهمية السياق الثقافي في فهم المشاعر، مشيرًا إلى أن المشاعر ليست مجرد ظواهر بيولوجية عالمية، بل تتشكل أيضًا وتتحدد من خلال التجارب والمعاني الثقافية.

يجادل لوكيوس سينيكا بأن العواطف طبيعية، ولكن لا ينبغي أن تتحكم في أفعالنا. بدلاً من ذلك، يمكن للأفراد من خلال العقل والانضباط الذاتي أن يتعلموا كيفية إدارة وتقليل قوة العواطف السلبية. يشدد سينيكا على أن الحكمة الحقيقية تتضمن فهم طبيعة العواطف وتدريب النفس على الاستجابة لتحديات الحياة بهدوء وعقلانية بدلاً من الانجراف وراء ردود الفعل العاطفية. من خلال تنمية الفضائل مثل الصبر، والشجاعة، والاعتدال، يمكن للمرء أن يصل إلى حالة من الطمأنينة حيث لا تعود العواطف تزعج سلام العقل.

وبالتالي، في الرواقية عند سينيكا، يتم الاعتراف بالمشاعر، ولكن يُنظر إليها على أنها شيء يجب تنظيمه والسيطرة عليه من خلال ممارسة التفكير العقلاني والانضباط الذاتي.

في كتابه التشكيل العاطفي للأخلاق، يجادل جيسي برينز الفيلسوف الأمريكي، بأن العواطف تلعب دورًا محوريًا في تكوين وفهم الأحكام

الأخلاقية. يتحدى برينز الرأي التقليدي الذي يقول إن المبادئ الأخلاقية تعتمد على التفكير العقلاني أو الحقائق الموضوعية، ويقترح بدلاً من ذلك أن الأخلاق تتشكل من خلال الاستجابات العاطفية المتأثرة بالسياقات الثقافية. يؤكد برينز أن العواطف هي الأساس للأحكام الأخلاقية، مستنداً في أطروحته على التقليد العاطفي، وخاصةً على أفكار فلاسفة مثل ديفيد هيوم. يرى برينز أن معتقداتنا الأخلاقية ليست نتاجاً للعقل، بل هي ردود فعل عاطفية تُحرِّك من خلال مواقف معينة.

في النهاية، يبقى السؤال قائماً: هل تخدعنا حواسنا؟ وهل ما نشعر به هو وهم أم حقيقة؟

هذا السؤال كان محوراً للكثير من الفلاسفة. بالنسبة لهم، الحواس ليست دائماً مصدراً موثوقاً للحقيقة، فقد تقدم لنا صورة غير مكتملة أو متغيرة عن الواقع. العالم الحسي، وفقاً لهذا التفكير، هو في حالة تغير دائم وتناقضات، وبالتالي لا يمكن الاعتماد عليه بشكل مطلق للوصول إلى يقين ثابت. أما المشاعر، فهي تتعلق أكثر بالتجربة الشخصية الداخلية.



## (الباب الثاني)

### المشاعر: حقيقة وجودية

### أم انعكاس لأوهام العقل؟

المشاعر جزء أساسي من التجربة الإنسانية، فهي التي تلون حياتنا وتمنحها المعنى. الفرح، الحزن، الخوف، الحب، وغيرها من الأحاسيس تشكل دوافعنا وتؤثر في قراراتنا وسلوكياتنا. لكن يبقى السؤال الكبير: هل هذه المشاعر تعكس حقائق واقعية، أم أنها مجرد أوهام ناتجة عن تفسيراتنا الشخصية للأحداث؟

عندما نمر بتجربة معينة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، نجد أنفسنا غارقين في سيل من المشاعر التي تبدو لنا حقيقية وملموسة. لكن إذا نظرنا بعمق، قد نكتشف أن هذه المشاعر قد لا تكون سوى انعكاس لتصورات عقلية أو توقعات مغلوطة. قد يكون هناك فرق بين الواقع الفعلي وبين ما نشعر به، مما يثير تساؤلات حول مدى صحة هذه المشاعر.

كيف تتكون المشاعر عند البشر؟

تعد المشاعر أو العواطف موضوعًا للتفكير الفلسفي منذ قرون. يمكن فهم تكوين المشاعر من خلال عدة اتجاهات.

تؤكد الفلسفة التجريبية على أن المشاعر تتكون من خلال التجارب الحسية والملاحظات. أما بالنسبة للمدخلات الحسية، فتنشأ المشاعر من الطريقة التي نفسر بها ونستجيب للمحفزات الحسية. على سبيل المثال، رؤية منظر طبيعي جميل قد تثير مشاعر الدهشة أو الفرح. تشكل التجارب المتكررة والارتباطات مع محفزات معينة استجاباتنا العاطفية. على سبيل المثال، قد يتطور خوف شخص ما من الكلاب بعد أن تم عضه كطفل.

تؤكد الفلسفة العقلانية على دور العقل والعمليات الإدراكية في تشكيل المشاعر، إذ تعتبر المشاعر نتاج تقييماتنا العقلية للمواقف. يعني ذلك أن كيفية تفسيرنا للأحداث (كتهديد أو مكافأة، وما إلى ذلك) تؤثر على استجاباتنا العاطفية. وتلعب معتقداتنا وقيمنا دورًا حاسمًا في تحديد مشاعرنا. على سبيل المثال، قد يشعر شخص ما بالغضب عند مواجهة الخداع بسبب قيمة الصدق العالية لديه.

يركز الإتجاه الفينومينولوجي على التجربة الذاتية للمشاعر، إذ تُرى المشاعر كحالات موجهة نحو أشياء أو مواقف معينة. على سبيل المثال، الشعور بالحب دائمًا ما يكون تجاه شخص أو شيء ما. وتتعلق المشاعر بتجاربنا الشخصية والذاتية. يتطلب فهم المشاعر استكشاف كيفية ظهورها وتجربتها من منظور الشخص الأول.

تبحث الفلسفة الوجودية المشاعر في سياق الوجود البشري والحرية. وتُعتبر المشاعر جزءاً من الصراع من أجل الأصالة وفهم الذات. تعكس المشاعر اختياراتنا وتفاعلنا مع حالتنا الوجودية. ترى مشاعر مثل القلق أو الرعب كجوانب أساسية لمواجهة الحرية الوجودية والعبثية الكامنة في الوجود.

يأخذ الاتجاه الاجتماعي الثقافي في الاعتبار تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية على المشاعر. ويبين ان المشاعر تُشكل بواسطة المعايير الاجتماعية والممارسات الثقافية. على سبيل المثال، قد تكون هناك معايير مختلفة في ثقافات مختلفة للتعبير عن الحزن أو الفرح. وتتأثر مشاعرنا بعلاقاتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين. غالبًا ما تكون الاستجابات العاطفية انعكاسًا للسياقات الاجتماعية والديناميات.

يُعد تكوين المشاعر عند البشر ظاهرة متعددة الأبعاد، تشمل التجارب الحسية، والعمليات الإدراكية، والاهتمامات الوجودية، والتأثيرات الاجتماعية، والميكانيكا البيولوجية. توفر الإتجاهات الفلسفية أطرًا متنوعة لفهم الطبيعة المعقدة للمشاعر ودورها في حياة الإنسان.

يعتمد الانسان في معرفته للأشياء والاحداث على المعلومات المخزنة في ذاكرته، الانطباعات الأولية كما أُطلق عليها ديفيد هيوم. فمعرفة الانسان لا بد لها أن تخضع لهذه الانطباعات، التي يسجلها دماغنا عن

طريق الحواس، فكل ما نعرفه من معلومات هي عبارة عن انطباعات خزنت في ذاكرتنا عن طريق الجهاز الحسي. والحواس تخدعنا كما أشار الى ذلك ديكرت. فقد أحلم أني اجلس في مكان ما واستمتع بالقراءة تمام مثل الواقع، لكنني في الحقيقة لا أقوم بهذا الأمر، بل دماغي وذاكرتي وما تحويه من مدركات ذهنية هي التي بنت هذه الصورة التي بالكاد لم أفرق بينها وبين الواقع. وهذا يدل على أن المشاعر التي حضررتني في الحلم هي مشاعر وهمية غير حقيقية وغير واقعية. كذلك الأمر عندما نرى كابوسا مخيفا فاننا نخاف ونرتبك ونصاب بالهلع رغم كون الكابوس، وهميا، وغير واقعي. هذه مجرد مدركات وافكار مخزنة في ذاكرتنا، وليس لها علاقة بالواقع، ولكننا نستجيب لها كأنها واقعية وتحدث.

تُوصف المشاعر أحيانا بأنها أوهام، وهذه النظرة يمكن أن تكون مثيرة للتفكير ومعقدة. من جهة، تُعد المشاعر تجارب حقيقية للغاية، يمكن أن تشكل سلوكنا، تؤثر على قراراتنا، وتؤثر على رفاهيتنا العامة. ولكن من جهة أخرى، هي من صنع عقولنا وليست دائما انعكاسات مباشرة للعالم الخارجي. المشاعر ذات طابع ذاتي ويمكن أن تنشأ من مجموعة متنوعة من المصادر، تفسيراتنا للأحداث، ذكرياتنا، توقعاتنا، وحتى حالتنا الجسدية. على سبيل المثال، قد ينشأ القلق من تجربة ماضية بدلاً من تهديد حالي فعلي، وقد تنبع السعادة من أمل مستقبلي بدلاً من الظروف

الحالية. يمكن رؤية المشاعر كأوهام بمعنى أنها ليست حقائق ملموسة أو موضوعية. إنها حالات داخلية تنشأ من تفاعل أفكارنا ومعتقداتنا وتجاربنا. من هذا الإتجاه، هي كالوهم البصري، تشكلها مناظرنا الداخلية وإدراكاتنا بدلاً من الحقائق الثابتة والخارجية. ومع ذلك، لا يُقلل هذا من أهميتها. حتى وإن كانت المشاعر أوهاماً، إلا أنها لها تأثيرات حقيقية على حياتنا. يمكن أن تدفعنا إلى التصرف، تؤثر على علاقاتنا، وتؤثر على صحتنا العقلية والجسدية. إن إدراك أن المشاعر قد تكون أوهاماً قد يساعدنا على التعامل معها بوعي أكبر، مما يمنحنا القدرة على فهمها وإدارتها وأحياناً حتى تحويلها.

قد لا يُبطل فهم طبيعتها الوهمية أهميتها، ولكنه يمكن أن يوفر نظرة أكثر دقة حول كيفية تجربتنا واستجابتنا للعالم. ان الحالة النفسية التي يعيشها الانسان مثل القلق والاكتئاب والمزاج السيء، هي عبارة عن مشاعر تعتمد على وهم ولا تعتمد على حقيقة. فالانسان يتمسك بالسوداوية ويخترع لنفسه وهم من التعاسة ويعيش فيه حتى يتحول الى واقع. ان الافكار السلبية والسوداوية عن الحياة والتي تجلب التعاسة والحزن ليست سوى افكار وضعها الانسان في عقله ثم ذوتها في نفسه حتى صارت تقوده وتحولت الى مسلمات تؤثر بشكل كبير جدا على حياته، ويتصور انه لا يمكن التخلص منها. ولكنها ليست سوى وهم في

مخيلته ودماعه تركز في عقله وحياته الى أن حولها الى جحيم. ولكي نفهم المقصود اعطي مثال على ذلك: الانسان الذي يعاني من التعاسة لان ظروف حياته صعبة ولانه لا يملك ما يسعده تجده يركز على النقص في حياته ويحوطه الى سواد، ولا يرى سوى ذلك ويجلب مشاعر وهمية من الكتابة تنغص عليه حياته ويتحول الى انسان مكتئب. ولكن هذا الانسان لو فرضنا فجأه شعر بتوعك في صدره وتعب في جسده ثم قال له الاطباء انه يعاني من مشاكل قلبية وعليه ان يقوم بصور اشعة لمعرفة مدى صعوبة حالته الصحية، لوجده حينها قد نسي كل السوادوية التي كان يمر بها وانزاح اكتئابه السابق وتحول الى مشاعر اخرى وهي الخوف والقلق على صحته. ولو سألته لقال لك، ان حياته ستكون رائعة إذا قال له الاطباء ان صحة قلبه جيدة. هذا المثال يرينا اننا نعيش في حالة من الشعور الوهمي.

مثال آخر: امرأة جاءت للعلاج نتيجة مشاكل مع زوجها.. وهي ام لأربعة اطفال وتعمل مدرسة في مدرسة وتملك سيارة ومعاش جيد. لكنها تقول إنها تشعر بتعاسة شديدة جدا لدرجة الاكتئاب.. هذه المرأة ركزت على ما ينقصها وبت وهم من المشاعر الحزينة التي سببت لها التعاسة وعدم الاستمتاع بالحياة.. هي لا ترى اطفالها ولا ترى أنها تملك وظيفة ومعاش جيد وسيارة.. كل هذا لا تراه.. فقط تعيش فيما بنته من مشاعر تعيسة.

فلو فرضنا ذات صباح مرض طفل من أطفالها وفقد الوعي وأخذ الى المستشفى وقال لها الأطباء أن حالة طفلها سيئة وهم يحاولون علاجه.. هنا وفي هذه اللحظة تختفي كل المشاعر السلبية السابقة وكأنها لم تكن.. وتتحول مشاعرها الى قلق وخوف على ابنها.. فتقول في نفسها أنها ستكون أسعد انسان عندما يفيق ابنها ويعود كما كان. هذه الامثلة تشير الى أن المشاعر إن هي إلا أوهام نبيها بأنفسنا متى أردنا ذلك في الوعي أو حتى في اللاوعي. فكرة أن المشاعر هي أوهام تفتح الباب أمام فهم أعمق للنفس والنمو الشخصي. عندما ندرك أن المشاعر قد تكون أوهامًا، فإننا نبدأ في التساؤل عن سبب شعورنا بطرق معينة وما هي المعتقدات أو التجارب الماضية التي تساهم في هذه المشاعر. هذه العملية من التأمل الذاتي يمكن أن تكشف عن أنماط ومؤثرات كانت تعمل بشكل غير واع، مما يسمح لنا بالخروج من دوائر متكررة من المشاعر السلبية. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما يشعر باستمرار بعدم الجدارة في المواقف الاجتماعية، فإن رؤية هذه المشاعر كأوهام يمكن أن تقوده إلى فحص السبب الجذري. ربما تعود هذه المشاعر إلى تجارب الطفولة أو ضغوط المجتمع، بدلاً من أن تكون حقيقة عن قيمته الذاتية. من خلال التعرف على هذه المصادر، يمكنه البدء في تحدي وتغيير المعتقدات التي تولد تلك المشاعر، مما يؤدي إلى تعزيز الثقة بالنفس والشعور

بالذات. في مجال اليقظة الذهنية والتأمل، يتم التأكيد على مفهوم المشاعر كأوهام بشكل كبير. تشجع ممارسات مثل اليقظة الذهنية على ملاحظة أفكارنا ومشاعرنا دون تعلق أو حكم. من خلال القيام بذلك، نرى أن المشاعر تأتي وتذهب مثل الأمواج، وأنها لسنا مُعترفين بها. هذا الانفصال يساعد في تعزيز حالة من السلام الداخلي والاستقرار، حيث نتعلم أن نكون شاهدين على مشاعرنا دون أن تجرفنا. علاوة على ذلك، يمكن أن يغير هذا الفهم كيفية تعاملنا مع التحديات والانتكاسات. عندما نواجه صعوبات، قد يكون رد فعلنا العاطفي الأول هو الخوف أو الغضب أو اليأس. ومع ذلك، من خلال إدراك هذه المشاعر كأوهام، يمكننا أن نتراجع خطوة ونرى الموقف بشكل أكثر موضوعية. هذا يسمح لنا بالاستجابة بحكمة وإبداع أكبر، بدلاً من أن نتصرف بشكل اندفاعي بناءً على مشاعر مؤقتة. في العلاقات، فهم المشاعر كأوهام يمكن أن يؤدي إلى علاقات أعمق. إنه يمكننا من الاقتراب من الصراعات بحس من الفضول والانفتاح بدلاً من الدفاعية. بدلاً من الانغماس في ردود الفعل العاطفية، يمكننا السعي لفهم وجهة نظر الشخص الآخر وإيجاد أرضية مشتركة. هذا النهج يعزز التواصل الصحي ويقوي الروابط.

هذه الفكرة تشجعنا على العيش بوعي أكبر. عندما نرى المشاعر كأوهام، ندرك أن لدينا القدرة على تشكيل مشهدها العاطفي. يمكننا اختيار تنمية



المشاعر الإيجابية مثل الامتنان والحب والرحمة، بدلاً من أن نكون تحت رحمة أي مشاعر تظهر. هذا الوعي يمكن أن يمكننا من خلق حياة أكثر سعادة وإشباعًا. إدراك أن المشاعر أوهام لا يعني تجاهلها، بل فهم طبيعتها المؤقتة والذاتية. هذا الوعي يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوعي الذاتي، والمرونة العاطفية، وتعزيز الروابط مع الآخرين. إنه يدعونا للعيش بوعي أكبر، مما يعزز رفاهيتنا العامة ونموننا النفسي.

لقد استكشف علماء النفس فكرة أن المشاعر قد تكون أحياناً زائفة أو مضللة، معترفين بأن العواطف ليست دائماً تعبيراً دقيقاً عن الواقع. غالباً ما تكون المشاعر قائمة على تقييمات معرفية قد تكون مشوهة أو متحيزة. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي التحريفات المعرفية مثل الكوارثية أو التفكير الثنائي إلى استجابات عاطفية مبالغ فيها أو غير دقيقة. المشاعر ذاتية ويمكن أن تتأثر بالمعتقدات الشخصية، والخبرات السابقة، والتحييزات المعرفية. وهذا يعني أن نفس الموقف يمكن أن يثير مشاعر مختلفة في أشخاص مختلفين بناءً على تفسيراتهم الفردية. في بعض الأحيان، قد يُساء تفسير الاستجابات الفيزيولوجية (مثل زيادة معدل ضربات القلب) كعلامات على الخوف أو القلق، حتى في غياب التهديد الفعلي. يمكن أن يؤدي هذا سوء التفسير إلى مشاعر غير متماشية مع الواقع الموضوعي. يمكن أن تتأثر التجارب العاطفية

بالذكريات الزائفة أو التذكر غير الدقيق، مما يؤدي إلى مشاعر ليست مبنية على الحقائق الحالية. يمكن أن تُشكل المشاعر بواسطة عوامل خارجية مثل الضغوط الاجتماعية، وتأثيرات وسائل الإعلام، أو الأعراف الثقافية. على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي التوقعات المجتمعية إلى شعور الأفراد بالذنب أو الخجل، مما قد لا يعكس تجاربهم الحقيقية أو قيمهم. قد يفسر الأشخاص الأحداث بطريقة تتوافق مع مزاجهم الحالي. على سبيل المثال، قد يرى شخص يشعر بالاكئاب الأحداث المحايدة أو الإيجابية على أنها سلبية، مما يحرف استجابته العاطفية. قد يقوم الأفراد أحياناً بخداع أنفسهم بشأن مشاعرهم أو دوافعهم الحقيقية. يمكن أن يؤدي هذا الخداع الذاتي إلى مشاعر ليست حقيقية أو تعبيراً عن الذات الحقيقية. يمكن أن تؤدي آليات الدفاع النفسية، مثل الإنكار أو الكبت، إلى تجربة الأفراد لمشاعر ليست تعبيراً حقيقياً عن واقعهم الداخلي. بينما تُعد المشاعر جزءاً طبيعياً ومهماً من التجربة الإنسانية، يعترف علماء النفس بأنها ليست دائماً تعبيراً دقيقاً عن الواقع. يمكن أن تتأثر العواطف بالتحريفات المعرفية، وسوء التفسير، والضغوط الخارجية، والأنماط العاطفية.

مثال على كون المشاعر قد تكون وهم: تخيل مشهداً لأم وطفلها الصغير في مكان مزدحم، مثل حديقة عامة أو سوق. بينما كانت الأم تراقب طفلها

يلعب، تلتفت للحظات وعندما تعود بنظرها لا تراه في المكان الذي كان فيه. في هذه اللحظة، قد تشعر الأم بموجة من الخوف والقلق الشديدين، ويبدأ عقلها بتخيل أسوأ السيناريوهات: هل ضاع طفلها؟ هل تعرض لمكروه؟ تبدأ الأم بالبحث بشكل محموم، وقلبها ينبض بسرعة، والمشاعر تتزايد بشكل سريع. لكن بعد لحظات، تجد طفلها يقف بالقرب منها، يلعب بهدوء ولم يبتعد فعلاً عن مكانه كما تخيلت. هذا المثال يوضح كيف أن مشاعر الخوف والقلق التي شعرت بها الأم كانت في الحقيقة وهمية، ناتجة عن تفسير خاطئ للموقف. رغم أن الحواس نقلت للأم صورة واقعية، إلا أن عقلها تسرع في استخلاص استنتاجات غير دقيقة بناءً على تلك الصورة، مما أدى إلى شعورها بتلك المشاعر القوية التي لم تكن لها أي أساس حقيقي

## (الباب الثالث)

### وهم الزمن: بين ماضي متلاشي ومستقبل متخيل

الإنسان يعتقد أنه يعيش ضمن إطار يسمى "الزمن"، والذي ينقسم إلى ماضي، حاضر، ومستقبل. ولكن إذا أمعنا النظر، لوجدنا أن هذا التصور ليس أكثر من فكرة مجردة صنعها العقل. تأمل على سبيل المثال الأفلام التي تتناول السفر عبر الزمن، حيث يظهر الماضي والمستقبل وكأنهما عالمان حقيقيان متكاملان نعيش فيهما، لكننا ببساطة لا نستطيع رؤيتهما في الوقت الحالي. وكأن الماضي ما زال قائماً بكل أحداثه، والمستقبل موجود بشكل جاهز بانتظار أن نصل إليه.

ولكن هذا كله ليس سوى وهم. فالماضي قد انتهى ولم يعد له وجود إلا كذكرى في أذهاننا، والمستقبل لا يتعدى كونه توقعاً نصنعه في خيالنا بناءً على معطيات الحاضر. كلاهما، الماضي والمستقبل، ليس لهما كيان حقيقي، بل هما انعكاسات ذهنية نبنيها في أذهاننا ونعيشها في عالمنا الداخلي، دون أن يكون لهما وجود فعلي في الخارج.

فكرة عدم وجود الماضي، هي فكرة مثيرة للتفكير وتدعو للتأمل، حيث يتحدى فهمنا للزمان والذاكرة والواقع. في جوهر هذه الفكرة، يقترح أن

الماضي، كما ندرکه، قد يكون وهماً أو بناءً عقلياً بدلاً من كونه واقعاً ثابتاً وغير قابل للتغيير.

بالنسبة للعديد من الناس، يُنظر إلى الماضي كحقيقة ثابتة وراسخة، يمثل سلسلة من الأحداث التي حدثت بالفعل ولا يمكن تغييرها. لكن السؤال الذي يطرح نفسه: هل الماضي موجود حقاً كما نتصوره، أم أنه مجرد وهم من صنع أذهاننا؟ في الواقع، ما نسميه "الماضي" ليس سوى ذكريات مخزنة في عقولنا، عبارة عن صور وأحاسيس تشكلها تجربتنا الشخصية. هذه الذكريات قد تكون مشوّهة أو غير دقيقة، ومع مرور الوقت تتلاشى بعض التفاصيل أو يتم إعادة تفسيرها وفقاً لتصوراتنا الحالية، مما يجعل "الماضي" مجرد تصور ذهني يتغير بتغير إدراكنا، وليس حقيقة مطلقة ثابتة.

إن الاعتماد على الذاكرة لاسترجاع الماضي يعني أننا نعتمد على جهاز معقد ومتحيز، حيث يمكن أن تختلط الأحداث بناءً على مشاعرنا ورغباتنا. هذا الوهم الزمني يجعل الماضي ليس حقيقة مستقلة، بل بناءً ذهنياً نعيد تشكيله بناءً على تجاربنا الحالية ومشاعرنا الراهنة.

أما المستقبل، الذي نراه غائباً ومجهولاً، فقد يكون بدوره مجرد وهم، إذ إننا نبني تصوراتنا عنه استناداً إلى توقعات وافتراضات وأحياناً مخاوف قد لا تتحقق أبداً. وهكذا، بين ماضٍ لم يعد له وجود إلا في ذاكرتنا، ومستقبل لم

يتجسد بعد إلا في خيالنا، نجد أنفسنا محصورين في لحظة الحاضر. هذه اللحظة، رغم أنها عابرة وسريعة الزوال، هي الوحيدة التي يمكن اعتبارها حقيقية إلى حد ما، لأنها الواقع الفعلي الذي نختبره مباشرةً ونؤثر فيه. عند التأمل في هذه الأفكار، ندرك أن الماضي ليس "موجودًا" بالمعنى الحرفي، بل هو مجرد صورة ذهنية عالقة في أذهاننا، تنسجها ذكرياتنا وتلونها رغباتنا وتصوراتنا. من هنا يظهر "وهم الماضي" كعنصر نفسي يعيد صياغة الواقع وفقًا لسرديتنا الذاتية، مما يحجب الحقيقة المطلقة ويدفعنا إلى العيش في عالم من الذكريات التي قد تكون مشوهة أو بعيدة كل البعد عن الواقع الذي حدث بالفعل. بهذه الطريقة، يصبح الماضي أكثر ارتباطًا بما نريد تذكره أو نعتقد أنه حدث، بدلاً من كونه انعكاسًا دقيقًا للواقع.

بينما نعيش في هذه اللحظة الحاضرة، نجد أن عقولنا تأخذنا في رحلات متكررة إلى الماضي، محاولةً إعادة بناء مشاهد وأحداث قد لا تكون بنفس الصورة التي نعتقدها. كلما استدعينا ذكرى معينة، نخضعها لإعادة تفسير وفقًا لمشاعرنا الحالية وتجاربنا الجديدة. وهكذا، يصبح الماضي أشبه بنسخة معدلة من الحقيقة، نسخة قد تكون مشوشة أو مشوهة بفعل الزمن.

"وهم الماضي" لا يقتصر فقط على الذكريات، بل يمتد ليؤثر بشكل عميق على قراراتنا في الحاضر وتوجهاتنا نحو المستقبل. كيف يحدث ذلك؟ عندما نتمسك بتجربة مؤلمة أو خيبة أمل قديمة، نجد أنفسنا أسرى لهذا الماضي، فنصبح عاجزين عن التقدم بحرية وكأننا مقيدون بأشباح تجارب لم يعد لها وجود إلا في أذهاننا. في هذه الحالة، لا يعود الماضي مجرد وهم، بل يتحول إلى قوة تُشكّل حاضرنا وتؤثر على اختياراتنا، مانعةً إيانا من التفاعل مع اللحظة الحالية بصفاء وحرية. وبهذا، فإن وهم الماضي لا يعيدنا فقط إلى ما كان، بل يحرمننا من عيش ما هو كائن حَقاً.

أما المستقبل، الذي يبدو دائماً بعيداً وغامضاً، فهو أيضاً خاضع لنفس آلية الوهم. نحن نبني تصوراتنا عن المستقبل على أساس توقعات، آمال، ومخاوف تنبع من تفسيراتنا للماضي. وهكذا، يصبح المستقبل مجرد انعكاس لتلك الأوهام الماضية، حيث نتوقع أن يعيد التاريخ نفسه أو أن تتحقق المخاوف التي زرعتها التجارب السابقة في نفوسنا.

لكن هل يمكننا التحرر من هذا الوهم المزدوج، وهم الماضي والمستقبل؟ تكمن الإجابة في قدرتنا على تركيز انتباهنا على الحاضر، اللحظة الوحيدة التي يمكننا اعتبارها حقيقية. إذا أدركنا أن الماضي ليس سوى حكاية نرويها لأنفسنا، وأن المستقبل ليس إلا احتمالات قد لا تتحقق، حينها سنستطيع التحرر من قيود هذه الأوهام التي نصنعها. هذا الوعي

يمنحنا القدرة على العيش بحرية أكبر، حيث نكون حاضرين بشكل كامل في اللحظة الراهنة، غير مثقلين بأعباء الماضي ولا مقيدين بمخاوف المستقبل، مما يسمح لنا بالتصرف بوعي أكبر وعيش كل لحظة كما هي. ذكرياتنا ذات طبيعة ذاتية، وغالبًا ما تكون غير دقيقة وغير موثوقة. فهي لا تعمل كتسجيلات دقيقة للأحداث الماضية، بل أشبه بروايات يعيد العقل بناءها باستمرار، متأثرًا بمعتقداتنا الحالية، ومشاعرنا، وتجاربنا. عندما نسترجع ذكريات الماضي، يمكن لعقولنا أن تُغيّر أو تُضخم في بعض التفاصيل، وقد تُعيد تشكيل بعض الأجزاء أو حتى تحذف وتنسى أحداثًا بأكملها. هذه القابلية للتبدل والتلاعب تعني أن ما نعتقه "الماضي" ليس واقعيًا ثابتًا أو حقيقة موضوعية، بل هو بناء ذهني متغير يعكس رؤيتنا الحالية أكثر مما يعكس الواقع الذي كان. بهذا، يصبح الماضي ليس كيانًا ملموسًا، بل صورة عقلية مرنة تشكلها تجاربنا ووعينا الراهن.

إن تعلقنا بتجارب الماضي يمكن أن يشكل مفهومنا الذاتي ويؤثر بشكل عميق على حالاتنا العاطفية. فغالبًا ما نجد أنفسنا محاصرين في ذكريات الأخطاء أو الخسائر، حتى وإن كانت هذه الأحداث لم تعد موجودة في الواقع. إدراك أن الماضي ليس كيانًا ملموسًا بل مجرد بناءات ذهنية، يمكن أن يساعدنا على التحرر من سطوة هذه الذكريات ورؤية الأمور من



منظور أوضح. احتضان فكرة أن الماضي مجرد تصور عقلي، وليس واقعًا مطلقًا، يمكن أن يُشجعنا على التركيز على اللحظة الحالية — اللحظة الوحيدة التي نملكها فعليًا.

من خلال فهم أن ماضينا ليس سوى رواية ذاتية، قابلة للتغيير والتأويل، نكتسب القدرة على العيش في الحاضر بوعي أكبر، بعيدًا عن ثقل التجارب السابقة. هذا الوعي يمنحنا الحرية لاتخاذ قرارات أكثر حكمة، وبناء مستقبلنا دون أن نكون مثقلين بأعباء الماضي. وبهذا، يتحول إدراكنا للماضي من عائق يقيدنا إلى نافذة تساعدنا على المضي قدمًا بخفة ووضوح.

تنبؤنا بالمستقبل يعتمد بشكل كبير على تجاربنا الحالية، ورغباتنا، ومخاوفنا. نحن نصوغ صورًا ذهنية وسيناريوهات لما قد يحدث، مستندين إلى توقعاتنا وفهمنا للحاضر. ومع ذلك، هذه التصورات ليست أحداثًا حقيقية، بل هي مجرد بناءات تخيلية تشكّلها عقولنا. فالمستقبل، كما ندركه، لا يوجد كواقع ملموس، بل يظهر في أذهاننا كاحتمالات ونهايات متخيلة قد تتحقق أو لا تتحقق. بهذا المعنى، فإن المستقبل ليس كيانًا ثابتًا، بل شبكة من الإمكانيات التي ننسجها في أذهاننا بناءً على معطيات الحاضر وآمالنا ومخاوفنا تجاه ما هو قادم.

يُاجاز، فكرة "المستقبل غير الموجود" تدفعنا لإعادة النظر في مفهومنا للزمن والواقع. فهي تشير إلى أن المستقبل، رغم تأثيره الكبير على قراراتنا وتوجهاتنا، ليس كياناً ملموساً أو ثابتاً، بل هو مجرد تصور ذهني مبني على احتمالات وتوقعات. وبالتالي، عندما نركز على اللحظة الحالية ونتقبل غموض المستقبل، نصبح قادرين على العيش بوعي أكبر، مما يسمح لنا بالاستفادة من تجاربنا وفرصنا الراهنة بأفضل شكل ممكن، بعيداً عن قلق ما لم يتحقق بعد.

## (الباب الرابع)

### وهم السعادة: بين سراب الماديات

### وكنوز الرضا الداخلي

قال رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا". السعادة وهم يركض وراءه كل إنسان، يعتقد أنه سيجده في المال، الشهرة، أو النجاح المادي، لكن كلما اقترب منه، اكتشف أنه سراب يبتعد كلما اقترب. السعادة ليست هدفاً في حد ذاتها، بل هي حالة نفسية نابعة من الرضا والقناعة بما نملك، ومن التوازن بين ما نسعى لتحقيقه وبين ما نحمله من قيم ومبادئ.

الوهم بالسعادة هو مفهوم قوي يشير إلى الطبيعة الخادعة غالباً لما نعتبره رضا حقيقياً. في عالم يساوي السعادة كثيراً بالثروة المادية أو المكانة الاجتماعية أو التقدير الخارجي، يمكن للأشخاص أن يخطئوا في اعتبار المتع المؤقتة أو النجاح السطحي كنوع من السعادة الحقيقية. يبحث الناس عن السعادة في كل مكان، والجميع يريد أن يكون سعيداً. ويجد الناس غالباً صعوبة في أيجادها. يحاولون تغيير حياتهم كي

يصبحوا سعداء. وهم لا يعلمون أن السعادة ليست في تغيير الأشياء من حولنا، بل السعادة تكمن في تغيير نظرنا للأشياء المحيطة بنا. يميل الإنسان بطبيعته إلى التركيز على الجوانب السلبية والنواقص في حياته، مما يجعله يعيش في دائرة من التعاسة. فالشخص المكتئب، على سبيل المثال، لا يرى سوى ما ينقصه، متجاهلاً كل ما يمتلكه من جوانب إيجابية. يتحدث دائماً عما يفتقده، سواء كان في حياته الشخصية، المهنية، أو الاجتماعية، حتى يتحول تركيزه هذا إلى عدسة تُعتم رؤيته للعالم من حوله. بالمثل، الشخص الذي لم تنجح تجربته العاطفية قد يقع في فخ السوداوية، فيغرق في كراهية الحياة والتركيز على إخفاقاته، حتى تصبح كل جوانب حياته كتلة من السواد. وبهذا، يحجب عنه إدراك أي نعمة أو شيء إيجابي يملكه، مما يزيد من شعوره باليأس ويفاقم حالته النفسية.

وهم السعادة يستمر بالتغذي من خلال المعايير المجتمعية، والإعلام، والتوقعات الثقافية التي تروج لفكرة أن السعادة تتحقق من خلال عوامل خارجية. سواء كان ذلك في الحصول على الوظيفة المثالية، أو الدخول في العلاقة المثالية، أو تحقيق مستوى معين من الثراء، فإن هذه الأهداف تُقدّم لنا كعلامات نجاح نهائية ومفاتيح للسعادة. لكن، عندما يصل الأشخاص إلى هذه الإنجازات، غالباً ما يُفاجأون بأن الفرح المتوقع لا يدوم

أو حتى أنه غير موجود من الأساس، مما يتركهم في حالة من الإحباط والشعور بفراغ أعمق. هذا التناقض بين التوقعات والواقع يكشف عن أن السعادة الحقيقية قد لا تكون مرتبطة بما نملكه، بل بما نشعر به ونعيشه في داخلنا.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الضغط المجتمعي للظهور بمظهر السعادة يعمق من وهمها. في عصر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث تُعرض صور النجاح والسعادة المثالية بشكل متواصل، يشعر الأفراد بضرورة إظهار واجهة مشرقة، حتى عندما يعانون في أعماقهم. هذا الانفصال بين ما يظهرونه وما يشعرون به حقًا يمكن أن يقودهم إلى حلقة مفرغة من البحث عن سعادة زائفة، معتقدين أن المزيد من الإنجازات أو الممتلكات ستقربهم من هذا الهدف. وهكذا، يصبح الشخص عالقًا في مطاردة لا تنتهي لشكل متوهم من السعادة، بدلًا من السعي إلى حالة داخلية من الرضا والقبول.

في المقابل، تُوجد السعادة الحقيقية غالبًا في الداخل، في لحظات الاتصال وقبول الذات والسلام التي لا تعتمد على الظروف الخارجية. إنها متجذرة في فهم وقبول الذات وتقدير اللحظة الحالية. ولكن هذا النوع من السعادة يتطلب التفكير الداخلي، والذكاء العاطفي، والرغبة في النظر إلى ما وراء السطح — وهو ما يغفله الوهم بالسعادة غالبًا.

قد تناول الفلاسفة مفهوم السعادة عبر القرون بعمق، وطرحوا تفسيرات متعددة تعكس رؤى مختلفة حول ماهية السعادة وكيف يمكن تحقيقها. على سبيل المثال:

يجادل راسل بأن الكثير من التعاسة التي يشعر بها الناس ناتجة عن أفعالهم أو نتيجة للضغوط الاجتماعية. يحدد راسل أسباباً شائعة للتعاسة مثل التنافس، الإرهاق، الحسد، والخوف من رأي الآخرين، ويقارنها بالعوامل التي تعزز السعادة مثل الحماس للحياة، العمل ذو المعنى، الحب، والعلاقات المتوازنة. يقترح أن السعادة ممكنة من خلال الجهد الواعي، الوعي الذاتي، وتبني نهج متوازن في الحياة. اعتقد أرسطو أن السعادة، هي أعلى خير والهدف النهائي للحياة البشرية. بالنسبة له، السعادة ليست مجرد شعور عابر، بل هي حالة من الازدهار تتحقق من خلال العيش بالفضيلة. ورأى أن السعادة تأتي من تحقيق الإنسان لقدراته والعيش وفقاً للعقل.

جادل كانط بأن السعادة ليست أعلى خير، بل يجب أن يرشد الواجب الأخلاقي أفعال الإنسان. واعتقد أن السعادة يمكن أن تكون نتيجة ثانوية للتصرف وفقاً للمبادئ الأخلاقية، ولكن لا ينبغي أن تكون الهدف الأساسي. بالنسبة لكانط، يجب أن يتوافق السعي وراء السعادة مع السلوك العقلاني والأخلاقي.

رأى ستيوارت مل، المؤيد للنفعية، أن السعادة هي الهدف النهائي ويجب قياسها بمبدأ السعادة العظمى - الأفعال تكون صحيحة إذا كانت تحقق أكبر قدر من السعادة لأكبر عدد من الناس. وقد ميز بين اللذات العليا (العقلية) والدنيا (الجسدية)، مفضلًا الأولى.

نيتشه تحدى المفاهيم التقليدية للسعادة، معتبرًا إياها نتيجة للسعي وراء القوة والتغلب على الذات. وانتقد فكرة السعادة كراحة أو رضا، ودعا بدلاً من ذلك إلى حياة مليئة بالسعي، والإبداع، وقبول تحديات الحياة. أفلاطون اعتقد أن السعادة تتحقق عندما يعيش الإنسان حياة متوازنة تعتمد على الحكمة، والشجاعة، والاعتدال، والعدالة. ووفقاً له، يجب على الفرد أن يتجاوز الرغبات الجسدية والشهوات الحسية لتحقيق السعادة الكاملة، وأن يسعى بدلاً من ذلك إلى تنمية الروح من خلال التفكير الفلسفي والبحث عن الحقيقة.

يعتقد سارتر، الفيلسوف الوجودي، أن السعادة ليست هدفاً أساسياً يسعى إليه الإنسان، بل هي نتيجة ثانوية تنبع من العيش بأصالة. وقد أكد على أهمية الحرية الشخصية والاختيار، بالإضافة إلى المسؤولية في تشكيل مفهوم السعادة الفردية. ووفقاً لسارتر، تتحقق السعادة من خلال الالتزام بالقيم الشخصية واحتضان الحرية والمسؤولية المرتبطة بالوجود.

في الفلسفة الكونفوشيوسية، تُعتبر السعادة مرتبطة بالعيش حياة فاضلة تتناغم مع الآخرين والمجتمع. وقد شدد كونفوشيوس على أهمية الفضائل الأخلاقية مثل الإحسان، والاستقامة، والاحترام. تتحقق السعادة من خلال الالتزام بالأدوار الاجتماعية والحفاظ على علاقات متناغمة مع الأفراد في المجتمع.

علم "بوذا" أن السعادة الحقيقية تكمن في التغلب على المعاناة من خلال الانفصال عن الرغبات والتعلق. وفقاً لتعاليمه، تتحقق السعادة من خلال اتباع الطريق الذي يشمل الفهم الصحيح، والنيات السليمة، والكلام الصحيح، والعمل الصحيح، وغيرها من المبادئ التي تساهم في تحقيق السلام الداخلي والطمأنينة.

شوبنهاور يرى أن الحياة نفسها تتسم بالمعاناة، لأن الإنسان محكوم بالإرادة التي لا يمكن إشباعها بشكل دائم. عندما يحقق الإنسان هدفاً أو رغبة، يشعر بلحظات قصيرة من السعادة، ولكن هذه السعادة مؤقتة وسرعان ما تعود الإرادة إلى السعي وراء أهداف جديدة، مما يعيد الشخص إلى حالة من القلق والمعاناة. السعادة الحقيقية ليست موجودة بشكل دائم، وإنما هي حالة مؤقتة تختفي بمجرد تحقيق الرغبة.

في فلسفة شوبنهاور، يتجلى وهم السعادة في الفكرة القائلة بأن الإنسان دائماً ما يعتقد أنه سيكون سعيداً إذا حصل على شيء معين، أو إذا حقق



هدفاً ما. ومع ذلك، بمجرد تحقيق هذا الهدف أو الحصول على هذا الشيء، يشعر الإنسان بلحظة قصيرة من السعادة، لكنها سرعان ما تتلاشى ويظهر لديه شعور بالفراغ أو القلق، ثم يبدأ في البحث عن رغبة جديدة. بهذه الطريقة، يدخل الإنسان في حلقة لا تنتهي من الرغبات والسعي لتحقيقها، حيث يظل يعتقد أنه في المرة القادمة سيصل إلى السعادة الحقيقية.

حسب ابن تيمية، السعادة تتحقق بالاستقامة على شرع الله، والعمل الصالح، والصبر على الابتلاءات. وهو يركز على أن السعادة الحقيقية ليست بالضرورة مرتبطة بالرخاء المادي أو الصحة الجسدية، بل بالشعور بالرضا والسكينة حتى في أصعب الظروف.

يرى ابن رشد أن السعادة الحقيقية للإنسان تكمن في تحقيق الكمال الإنساني من خلال التوافق بين العقل والشريعة. في فلسفته، ترتبط السعادة بالعمل العقلي والتأمل الفلسفي، وهي نتيجة للسعي نحو المعرفة والفهم العميق للطبيعة والعالم. يعتقد أن تحقيق هذا التوازن يمكن أن يؤدي إلى حياة مليئة بالرضا والسعادة.

السؤال حول ما إذا كانت السعادة وهماً أم حقيقة يعيدنا إلى التأمل في طبيعة التجربة الإنسانية نفسها. السعادة، في جوهرها، قد تكون واقعاً

حقيقياً لمن يسعى إليها بعقله وروحه، أو قد تكون مجرد تصور ذاتي بينيه الإنسان داخل وعيه، بناءً على رغباته وآماله.

ربما تكمن الحقيقة الأعمق في أن السعادة تتداخل بين الوهم والحقيقة، فهي ليست حالة مطلقة بحد ذاتها، بل هي انعكاس لعلاقة الإنسان بنفسه ومع العالم من حوله. تعكس السعادة تجربة فردية تتشكل عبر تفاعل الإنسان مع بيئته الداخلية والخارجية.

السعادة ليست ثابتة أو موحدة، بل تتفاوت من شخص لآخر، وفقاً لتصوراتهم وأفكارهم. فالشخص الذي يشعر بالرضا عن حياته قد ينظر إلى تحدياته كفرص للنمو، بينما قد يشعر آخر بالانكسار أمام نفس الظروف. وبالتالي، تتشكل السعادة من مزيج من الواقع والتصورات الذاتية، حيث تلعب تجارب الفرد ومشاعره دوراً محورياً في تحديد شعوره بالسعادة. السعادة تتطلب وعياً داخلياً يُمكن الفرد من مراجعة معتقداته وتصوراتهِ حول ما يجعل الحياة ذات قيمة.

## (الباب الخامس)

# وهم الزمان وحقيقة اللحظة: بين سراب الماضي

## وظلال المستقبل

إن الماضي ليس إلا شبحًا هلاميًا يتوارى خلف ضباب الذاكرة، فهو فكرة متجسدة في عقلنا ولا يمكن استعادته إلا عبر ظلاله الباهتة التي تلوح أمامنا كخيوط من الأحلام القديمة. إنه ليس أكثر من بصمة ذهنية، سجين في قفص الذكريات، تتبع بعيدًا عن متناول الحقيقة. والمستقبل كذلك، هو محض احتمال، سراب يتراقص في الأفق، ينتظر أن يخلقه الخيال ويبعثه التوق، لكنه لا يزال غير متجسد، غير موجود في عالم الواقع، ولا يمكن الوثوق به إلا كتصور متغير، يذوب مع كل لحظة، ويعيد تشكيل نفسه مع كل تغيير يحدث في وعينا.

نحن إذًا، ككائنات تعي الزمن، مسجونون بين شريحتين من الوهم: الماضي الذي يغري بالحنين، والمستقبل الذي يغذي الآمال والمخاوف. لكن هذين الزمانين لا يمتلكان وجودًا حقيقيًا إلا في أعماق أفكارنا.

عندما نحاول الإمساك بالماضي، نجد أنه يتبدد مثل رماد بين الأصابع، لا يمكن للذكريات أن تعيد الحياة لما مضى، ولا يمكن للتجربة أن تُسترجع كما كانت. وعندما نحاول القبض على المستقبل، نجد أنه

يتلاشى كضباب أمام الشمس، يسلبنا لحظة الآن لنستبدلها بوعود خادعة أو أوهاام غامضة.

ما نملكه، هو اللحظة الحاضرة التي تنبض بين أصابعنا كشعاع من النور في ظلام الزمن. إنها النقطة الفاصلة بين الماضي المنقضي والمستقبل الذي لم يأت بعد، اللحظة التي يذوب فيها كل شيء لتتجلى الحقيقة الوحيدة التي بإمكاننا اختبارها بصدق. إن اللحظة الآنية هي كينونتنا الأصيلة. إنها نافذتنا نحو الحقيقة، اللحظة التي يُخلق فيها الزمن ويفنى، إنها الحياة المتدفقة، ينبوع الوجود ذاته، أما كل ما يتجاوزها فهو إما وهم قديم أو احتمال غير مُتجسد.

ان الإنسان غالبًا ما يُغفل قيمة الحاضر، مستسلمًا لأسر الماضي الذي يأسره بندمه وأحزانه، أو مُنساقًا نحو أملٍ ضبابي في مستقبل مثالي. إنه يضحى بالآن، باللحظة الحقيقية، لينغمس في خيالاتٍ تعكس إما ألمه أو توفه. وهكذا، يمضي به العمر وهو يطارد أطيافًا لا يمكنه إدراكها، يلهث وراء سراب لا يصل إليه، وكلما ظنَّ أنه اقترب، اكتشف أن اللحظة الحاضرة قد أفلتت منه، وأصبحت هي الأخرى جزءًا من ماضٍ جديد يُضاف إلى أعباء ذاكرته.

هذه الدعوة للعيش في الحاضر لا تعني نسيان ما كان أو إهمال ما سيكون، لكنها دعوة إلى التوازن، إلى أن نكون واعين بأن كل ما سبق ليس إلا

أصداءً تتردد في ذاكرتنا، وأن ما سيأتي ليس إلا صورهًا عابرة تتشكل في خيالنا. الحقيقة التي يجب أن نتمسك بها هي ما نحس به الآن: نبض الحياة الذي يسري فينا، الشهيق والزفير، الألوان التي نراها، الأصوات التي نسمعها، النبض الذي يُعلن أننا موجودون في هذه اللحظة. في اللحظة، تنكشف كل الأسرار، وفي اللحظة، يُخلق العالم ويُعاد تشكيله. هي النور الذي يسري في عمق وجودنا، والحقيقة التي تمنح حياتنا معناها. لذا، دعونا نعيش كل لحظة كما لو أنها اللحظة الوحيدة التي نملكها، لأنها بالفعل كذلك، هي كل ما نملك، وما عداها هو محض سراب ينفلت من بين أيدينا.

## (الباب السادس)

### لطة الوهم: جدلية الإدراك بين الحقيقة والخيال

فولتير يقول: "الوهم يتصدر جميع الملذات وأشكال السعادة"، مشيراً بذلك إلى أن الوهم، رغم كونه غير حقيقي، يلعب دوراً كبيراً في توفير السعادة والسرور للبشر، ربما لأنه يسمح لنا بالهروب من الواقع أو تشكيل تصورات مثالية تجعل حياتنا أكثر متعة.

سبينوزا يشير إلى أنه على الرغم من معرفتنا بأن الشمس تبعد عنا مسافة تفوق قطر الأرض بأكثر من 600 مرة، إلا أننا لا نتوقف عن تخيلها قريبة جداً منا.

ديكارت يقول إنه إذا نظر من النافذة إلى أشخاص يمرون في الشارع، فإنه لا يتردد في القول إنه يرى رجالاً، على الرغم من أن ما يراه في الحقيقة هو مجرد قبعات ومعاطف، والتي قد تخفي أشباحاً أو رجالاً أليين يتحركون. ومع ذلك، فإنه يقرر أنهم رجال حقيقيون بناءً على حكم عقله، وليس فقط على ما تراه عيناه، مما يوضح أن الإدراك العقلي يتفوق على ما تدركه الحواس.

ان سيطرة الوهم على الإنسان أمر خطير.. قد يوحي الانسان لنفسه انه مريض أو انه ضعيف وبالتالي يتحول هذا الامر الى حقيقة.. قوة الإيحاء قوة جبارة يمكنها أن تؤثر على سلوك الانسان بصورة لا يستهان بها. إذا عاش الانسان في وهم الضعف فلن يفلت منه بسهولة، وكذلك إذا عاش في وهم المرض فلن يستطيع الخروج من هذا الأمر.

عندما يوهم الإنسان نفسه بأنه تعيس، يبدأ في ترسيخ هذا الشعور داخلياً حتى يصبح جزءاً من هويته النفسية. الوهم والتفكير السلبي يبدأان في التأثير على طريقة إدراك الإنسان للعالم من حوله، مما يؤدي إلى تضخيم المشاكل والتحديات اليومية ويجعلها تبدو أكثر تعقيداً وصعوبة مما هي عليه في الواقع. هذا النوع من التفكير يؤدي إلى حالة دائمة من الاستياء والقلق، حيث ينشغل الشخص بالتركيز على الجوانب السلبية في حياته وتجاهل الإيجابيات، مهما كانت كبيرة أو صغيرة. هذا النوع من "النبوءة الذاتية" يتحقق عندما يبدأ الإنسان في رؤية العالم من خلال نظارة التشاؤم، متوقعاً الأسوأ في كل موقف، مما يجعله يسقط في دائرة مفرغة من السلبية.

علاوة على ذلك، يؤدي هذا الوهم إلى تأثيرات ملموسة على الصحة النفسية والجسدية للفرد. الإحساس المستمر بالتعاسة قد يؤدي إلى حالات من الاكتئاب، والقلق، والتوتر المزمن، مما يؤثر على جودة الحياة.

الأفكار المتكررة بأن الحياة مليئة بالصعوبات وغير مجدية قد تقود الشخص إلى تجنب الفرص والابتعاد عن التفاعل الاجتماعي، وبالتالي تتفاقم حالته النفسية بسبب العزلة.

وعندما نزرع فكرة وهمية في رأس إنسان، فإن تلك الفكرة يمكن أن تتغلغل في ذهنه وتؤثر على سلوكه ومواقفه بطرق عميقة. الفكرة الوهمية تصبح مثل بذرة صغيرة تزرع في عقله، وتنمو مع الوقت نتيجة التفكير المستمر والتركيز عليها، سواء كانت هذه الفكرة سلبية أو إيجابية. العقل البشري لديه قدرة هائلة على تحويل الأفكار إلى واقع، ليس بالضرورة لأن الفكرة حقيقية، بل لأن الشخص يبدأ في التصرف بناءً على ما يعتقد. إن الجسم يستجيب للفكرة بطريقة قوية وحقيقية، سواء كانت هذه الفكرة إيجابية أو سلبية. العقل والجسم مرتبطان بشكل وثيق، وبالتالي عندما يتبنى العقل فكرة أو معتقداً معيناً، فإن الجسم يتفاعل معها بشكل مباشر. هذا التفاعل يحدث عبر مسارات نفسية وفسولوجية معقدة.

على سبيل المثال، إذا كان الشخص يخشى التحدث أمام الجمهور ويؤمن بفكرة أنه سيفشل أو سيتم الحكم عليه سلباً، فإن جسده سيستجيب لهذه الفكرة. قد يبدأ بالشعور بتسارع ضربات القلب، تعرق اليدين، جفاف الحلق، وارتجاف في الصوت. كل هذه الأعراض الجسدية ناتجة عن



الفكرة التي زرعها في ذهنه، رغم أن الفشل لم يحدث بعد. هذه الأعراض ليست ناتجة عن تهديد حقيقي، بل هي استجابة جسدية لفكرة سلبية. إن الحواس قد تخدعنا وتولد لدينا أفكارًا ومشاعر وهمية، مما يجعلنا نصدق أحيانًا أن ما نراه أو نسمعه أو نشعر به هو الواقع، رغم أنه قد لا يكون كذلك. هذا الوهم قد يصبح حقيقة في أذهاننا، حيث نبدأ في بناء تصورات واعتقادات مستندة إلى ما قدمته لنا الحواس، حتى وإن كانت تلك التصورات غير دقيقة. عندما يتحول هذا الوهم إلى واقع في أذهاننا، فإنه يؤثر بشكل مباشر على سلوكنا. على سبيل المثال، إذا شعر شخص ما بالوهم أن هناك خطرًا قريبًا بناءً على إحساس غير دقيق، قد يبدأ جسده بالاستجابة لهذا الخطر الوهمي كما لو كان حقيقيًا. قد يشعر بتسارع ضربات قلبه، وتوتر عضلاته، وتشتت انتباهه. بالتالي، فإن قراراته وسلوكياته ستكون مبنية على هذا الوهم الذي سيطر على ذهنه. هذا التأثير يمتد أيضًا إلى المشاعر والعلاقات. عندما نخدع أنفسنا بأفكار وهمية حول الآخرين أو حول أنفسنا، مثل التفكير بأننا أقل شأنًا أو أن الآخرين ينتقدوننا باستمرار، فإن هذا التصور الوهمي يتحكم في كيفية تفاعلنا مع الآخرين. قد نتصرف بانغلاق أو نبتعد عن المواقف الاجتماعية بسبب هذا الوهم.

يمكن استكشاف فكرة سيطرة الوهم على الشخص من خلال وجهات نظر فلسفية، نفسية. ففي "أسطورة الكهف" لأفلاطون، يتم تصوير الناس كسجناء مكبلين في كهف، لا يستطيعون رؤية سوى ظلال على الجدار تلقيها أشياء خلفهم. تمثل هذه الظلال الأوهام أو الحقائق الزائفة. إذا اعتقد شخص ما أن هذه الظلال هي الحقيقة الوحيدة، فإن الوهم يسيطر عليه. يجادل أفلاطون بأن التحرر من هذه الأوهام وفهم الأشكال الحقيقية (الواقع خارج الكهف) يمكن أن يحقق التنوير والمعرفة الحقيقية.

من منظور نفسي، التحيزات المعرفية هي أنماط نظامية للانحراف عن العقلانية، حيث يخلق الأفراد "واقعا ذاتيا" خاصا بهم من إدراكهم للمدخلات. الأوهام مثل التحيز التأكيدي، حيث يبحث الناس فقط عن المعلومات التي تؤكد معتقداتهم السابقة، يمكن أن تسيطر على أفكارهم وقراراتهم وأفعالهم، مما يؤدي إلى رؤية مشوهة للواقع.

لقد اقترح فريدريك نيتشه أن العديد من المعايير والقيم والمعتقدات الاجتماعية هي أوهام أو تراكيب تم إنشاؤها للتحكم في الناس. يمكن استخدام هذه الأوهام من قبل أولئك الذين في السلطة للتلاعب والسيطرة على الآخرين. جادل نيتشه بأنه للتغلب على هذه الأوهام، يجب على الشخص أن يطور "إرادة القوة"، وهي دافع لخلق قيمه ومعناه الخاص في الحياة، بعيدا عن القيود الاجتماعية.

قدم جان بول سارتر مفهوم "سوء النية"، حيث يخدع الأفراد أنفسهم للهروب من مسؤولية الحرية. في هذا السياق، يسيطر الوهم على الشخص عندما ينكر طبيعته الحقيقية أو واقع حريته، ويختار بدلاً من ذلك العيش وفقاً لتوقعات أو أدوار اجتماعية. هذا الوهم المفروض ذاتياً يمنعهم من العيش بأصالة.

لقد تحدث الصوفي جورج غوردجيف عن الناس الذين يعيشون في حالة "نوم اليقظة"، مسيطر عليهم أوهامهم، العادات الميكانيكية، والسلوك اللاواعي. وفقاً لغوردجيف، معظم الناس ليسوا مستيقظين حقاً ويسيطر عليهم هذه الأوهام الداخلية والخارجية. يتطلب الاستيقاظ المعرفة الذاتية، الجهد الواعي، والتخلص من الأنماط التلقائية للفكر والسلوك. عندما يسيطر الوهم على الشخص، فإنه يعيش في واقع مشوه، غير مدرك أو غير راغب في مواجهة الحقيقة. غالباً ما يتطلب التحرر من هذه الأوهام مزيجاً من الوعي الذاتي، التفكير النقدي، وأحياناً يقظة فلسفية أو روحية عميقة.

جورج بيركلي كان فيلسوفاً أيرلندياً من رواد الفلسفة المثالية، حيث اعتقد بأن الوجود يعتمد بشكل أساسي على الإدراك. يُعرف بيركلي بمقولته الشهيرة "الوجود هو الإدراك"، مما يعني أن الأشياء لا توجد إلا عندما تُدرك أو تُلاحظ. في رؤيته، لا يوجد وجود مادي مستقل عن عقولنا، بل إن كل ما

نعتبره "واقِعًا" هو في الحقيقة مجموعة من التصورات والأفكار في عقولنا. بالنسبة ليبركلي، فإن العالم الخارجي ليس له وجود حقيقي خارج إطار إدراك الكائنات الواعية له، وهذا يعني أن الحقيقة تتمثل في التجربة الحسية وليس في مادة مادية ثابتة ومستقلة عن الإدراك.

الأوهام، سواء كانت بصرية أو معرفية أو عاطفية، يمكن أن يكون لها تأثير عميق على النفس البشرية. يمكن أن تشكل هذه الأوهام تصوراتنا، تؤثر على سلوكنا، وتغير حالاتنا العاطفية. فهم تأثير الأوهام على العقل يتطلب استكشاف كيفية تفاعل الأوهام مع الإدراك، وأنظمة المعتقدات، والصحة النفسية.

الأوهام المعرفية تشمل الانحيازات أو الأخطاء في التفكير. على سبيل المثال، يؤدي "انحياز التأكيد" إلى تفضيل الأفراد للمعلومات التي تؤكد معتقداتهم المسبقة، متجاهلين الأدلة المناقضة. هذا يمكن أن يعزز المعتقدات الخاطئة ويساهم في سوء الفهم أو اتخاذ قرارات غير صحيحة. تحدث الأوهام العاطفية عندما يسيء الأفراد تفسير أو يبالغون في التجارب العاطفية. على سبيل المثال، قد يفسر شخص ما تفاعلًا اجتماعيًا محايدًا على أنه عدائي بسبب مخاوف أو انعدام أمان داخلي، مما يؤدي إلى القلق أو الضيق. هذه التشوهات العاطفية يمكن أن تضخم المشاعر السلبية وتساهم في مشاكل الصحة النفسية مثل القلق أو الاكتئاب.

يمكن للأوهام الإيجابية، (مثل رؤية مستقبل غير واقعي بشكل متفائل) أن تعزز الدافع والمرونة. على الرغم من أن هذه الأوهام قد تتضمن درجة من خداع الذات، إلا أنها يمكن أن تكون مفيدة نفسيًا من خلال تعزيز الأمل والإصرار في المواقف الصعبة. الأشخاص الذين يعانون من بعض الحالات الصحية النفسية، مثل الاكتئاب، قد يختبرون "وهماً سلبياً"، حيث يرون أنفسهم وحياتهم ومستقبلهم بطريقة متشائمة للغاية. هذا يمكن أن يعزز مشاعر اليأس ويساهم في شدة الاضطراب. في بعض الحالات، يمكن أن تخدم الأوهام أو الخيالات كآلية للتكيف، مما يوفر راحة مؤقتة من صعوبات الواقع. ومع ذلك، يمكن أن يؤدي الاعتماد المفرط على مثل هذه الأوهام إلى انفصال عن الواقع والمساهمة في مشاكل مثل السلوكيات التجنبية أو التخييلات المفرطة الضارة.

الأوهام الاجتماعية المبنية، مثل القوالب النمطية أو الأساطير المجتمعية، يمكن أن تؤثر على السلوك على نطاق أوسع. هذه الأوهام يمكن أن تشكل ديناميكيات المجموعة، تعزز الأعراف الاجتماعية، وحتى عدم المساواة. فهم هذه الأوهام ومواجهتها أمر بالغ الأهمية لتعزيز التغيير الاجتماعي وتقليل التحيز. المعتقدات والأساطير الثقافية يمكن أن تعمل كأوهام جماعية تشكل كيف يرى الأفراد داخل الثقافة العالم.

هذه المعتقدات يمكن أن تؤثر على كل شيء من القيم الأخلاقية إلى تصورات النجاح والسعادة.

إدراك الأوهام الشخصية يمكن أن يظهر بطرق متعددة. فمثلاً، قد يعتقد الشخص أنه قادر على إتمام كل شيء بمثالية ودون مساعدة، ولكن حين يبدأ في مواجهة هذا الاعتقاد، قد يكتشف أهمية قبول الدعم وإدراك حدوده الواقعية، مما يعزز توازنه الداخلي.

أيضاً، توقع أن يفهم الآخرون مشاعره أو أفكاره دون أن يعبر عنها بوضوح قد يكون وهمًا يعيق التواصل الصحي. عندما يدرك الفرد أن التفاهم يتطلب وضوحاً وجهداً مشتركاً، تتحسن علاقاته.

بعض الناس يربطون السعادة بالكمال في كل جانب من جوانب حياتهم. لكن عند مواجهة هذه الفكرة، يمكنهم أن يتعلموا أن السعادة تأتي من التقدير للتقدم المستمر، وليس بالضرورة من الكمال المطلق.

وفي حالة أخرى، قد يربط الشخص بين النجاح المهني وقيّمته الشخصية. عند مراجعة هذا التصور، يكتشف أن القيمة الذاتية لا تعتمد فقط على الإنجازات المهنية، بل تشمل جوانب أخرى كالعلاقات والتوازن النفسي.

التحدي لمثل هذه الأوهام يساعد في بناء فهم أعمق للذات وتقدير أكثر اتزاناً للحياة.

## (الباب السابع)

### الإيمان: القوة والتحول

الإيمان هو القوة السحرية التي يمكنها أن تعدل وتغير أي سلوك أو فكره. الإيمان يمكنه أن يحرك الجبال.. للإيمان قوة مدهشة.. قوة يمكنها أن تعطي الفرد القدرة الكافية للتعامل مع أي مشكلة حياتية. إن فاقد الإيمان لا يمكنه أن يحدث تغييرا في سلوكه وحياته. فاقد الإيمان يصل الى اليأس سريعا.. وقد يصل الى حد عدم الرغبة في اكمال الحياة. الإيمان بأشكاله المختلفة والمتعددة قوة كبيرة، وقوة عظيمة يجب ألا نستهيئ بها.. الانسان يجب أن يؤمن بالفكرة أولا حتى يحدث تغييرا. عليه أن يؤمن بالطريق وقدرته على الوصول كي يتمكن من السير فيه. الإيمان أكاد اسميه معجزة. في زمن من الأزمان عرفت شخصا قد مر بمراحل صعبة جداً في حياته.. يصعب وصفها، إذ كان شخصاً غنياً ثم أفلس افلاسا شنيعاً ومر بمرحلة صعبة جداً.. ثم بعد فترة من الزمن، مررت به وسألته عن حاله وكيف أستطاع أن يتعامل مع الظروف الصعبة التي مرت عليه.. كيف استطاع ان يتعامل مع الضغوط النفسية التي مر فيها.. وكيف لم يستسلم ولم يفقد الأمل.. فقال لي كلمة بسيطة وهو انسان بسيط.. قال:

" أنا أؤمن أن الحال لا يبقى كما هو.. وأن الأمور تتغير". هذا الإيمان المعجزة الذي جعله يصمد أمام الضغوط القاسية التي مر بها.. عجيب أمر الإيمان.. عجيب ما يفعله في عقول الناس... الإيمان بالفكرة. سألت شخصاً أعرفه وقد تجاوز السبعين من عمره.. وقد بدأ أصغر من عمره وكان رياضياً نشطاً وصحته ممتازة.. قلت له ما الذي فعلته كي تبدو بهذه الصورة الرائعة والتي يتمناها كل شخص.. فقال بكل بساطة: " أنا شخص أؤمن أن الانسان خلق ليكون سعيداً.. ولأنني أؤمن بذلك فإني أبحث فقط عما يسعدني وابتعد عن كل ما يحزنني ". هذه المقولة وهذا الإيمان العجيب استطاع أن يساعد هذا الشخص على التعامل بصورة إيجابية مع ضغوط الحياة. هذا الإيمان كان أداة رائعة ساعدته للوصول إلى السعادة والصحة النفسية والجسدية... كم عجيب هذا الإيمان. يتمتع الإيمان، سواء كان دينياً أو روحياً أو علمانياً، بقوة هائلة في التأثير على سلوك البشر، حيث يشكل تصرفاتهم واختياراتهم واستجاباتهم لمواقف الحياة المختلفة. يمكن رؤية هذا التأثير عبر أبعاد متعددة من الحياة، بما في ذلك اتخاذ القرارات الشخصية، والتفاعلات الاجتماعية، والرفاه النفسي. يمكن للإيمان أن يغرس شعوراً بالهدف والتحفيز، مما يدفع الأفراد لتحقيق الأهداف وتحمل التحديات. غالباً ما ينشأ هذا الشعور بالهدف من الإيمان بقوة أعلى، أو مهمة روحية، أو مبدأ توجيهي.



يلعب الإيمان دورًا مهمًا في كيفية تعامل الأفراد مع الشدائد والتوتر. يمكن أن توفر المعتقدات والممارسات المرتبطة بالإيمان دعمًا عاطفيًا، ومرونة، وإحساسًا بالأمل خلال الأوقات الصعبة. يمكن للإيمان أن يؤثر على السلوك الاجتماعي والعلاقات من خلال تعزيز الشعور بالمجتمع والقيم المشتركة والدعم المتبادل. غالبًا ما يشجع على سلوكيات تقوي الروابط الاجتماعية وتعزز التعاون. يساهم الإيمان في الهوية الشخصية وتصور الذات من خلال توفير شعور بالانتماء والقيمة الذاتية. يمكن أن يشكل كيف يرى الناس أنفسهم ودورهم في العالم. يمكن للإيمان أن يلهم الأفراد لإجراء تغييرات إيجابية في سلوكهم والنمو الشخصي. غالبًا ما تحفز المعتقدات والقيم الناس على تبني عادات صحية، والسعي لتحقيق الذات، والعمل نحو التحول الشخصي. تأثير الإيمان على السلوك قوي ومتعدد الأبعاد. سواء من خلال توجيه القرارات الأخلاقية، أو توفير الهدف والتحفيز، أو تقديم آليات التكيف، أو تشكيل التفاعلات الاجتماعية، أو التأثير على الهوية الشخصية، أو تشجيع النمو الشخصي. وهو يؤثر بعمق في المعتقدات والقيم والمبادئ التي يحملها الأفراد.

## (الباب الثامن)

### الحوار الذاتي: رحلة العقل في تشكيل

### السلوك وإعادة بناء الذات

من الأساليب الرائعة والمجدية في تعديل السلوك هو الحوار العقلي أو الحوار مع الذات. فالحوار العقلي، المعروف أيضًا بالحدِيث مع النفس أو الحوار الداخلي، يلعب دورًا مهمًا في التنمية الشخصية وتحسين الذات. كلما كان الحوار موجهاً للذات، كان مجدياً أكثر في تعديل وتغيير السلوك. إنه عملية التحدث مع الذات، سواء عقلياً أو بصوت عالٍ، ويمكن أن يؤثر على العواطف والسلوكيات والعقلية العامة. الحوار العقلي يمكنه أيضاً تثبيت السلوك المرغوب. وعندما يحاور الإنسان ذاته فإنه يعمل على تحديث وتجديد الأفكار الموجودة في عقله.

تحدث مع عقلك كأنه شخص يصغي اليك. قل له ما تريد وما الذي تشعر به.. إن الجسد والعقل يستجيب للفكرة. والفكرة تترسخ في العقل والوعي عن طريق الحوار العقلي.

أعرف شخصاً كان يعاني من الوسواس القهري، حيث لم يكن يستطيع مغادرة غرفته دون أن يتأكد مراراً من إغلاق النافذة. كان يعيد هذا السلوك

مرات عديدة، مما جعله يشعر بالقلق والتعب النفسي المستمر. في إحدى المرات، عندما عاد ليغلق النافذة، قال لنفسه بغضب وبصوت عالٍ: "ها أنا أغلقت النافذة تمامًا، النافذة مغلقة." والأمر المدهش هو أنه بعد ذلك لم يعد يكرر هذا السلوك. لقد تمكن من تحرير نفسه من هذا الوسواس بمجرد أن حاور عقله وتواصل مع ذاته بطريقة مباشرة.

أعرف شخصًا يعيش في المدينة، يعمل طوال اليوم ويعود إلى منزله مرهقًا كل ليلة. عندما يضع رأسه على الوسادة، تغمره الأفكار المتنوعة، فتمنعه من النوم. كل ليلة يحاول التغلب عليها، لكنها تزداد قوة وتعرقل نومها، حتى بات يصل إلى عمله منهكًا. في يوم من الأيام، تحدث مع زميله عن مشكلته، فأرشده الزميل إلى طريقة قد تساعد. قال له: "عندما تضع رأسك على الوسادة وتبدأ الأفكار تدور في ذهنك، حدّث نفسك بصوت عالٍ وقل: أنا الآن أريد أن أنام وأرتاح، وسأضع كل هذه الأفكار في صندوق وأغلقه بالمفتاح، وغدًا سأخرجها وأفكر فيها. أما الآن، فأنا بحاجة فقط للنوم".

وفعلا كانت طريقة مجدية وساعدته على النوم بصورة أفضل.. عجيب هذا الأمر، الحوار بين الانسان وعقله.. الانسان وذهنه.. الانسان وخياله.. وكان الدماغ لا يحب أن يلغى الافكار وخاصة القهرية.. بل يوافق على تأجيلها.. والمقاومة تزيد من شدتها.

من خلال الحوار الذاتي، يمكن للأفراد أن يفهموا أفكارهم وعواطفهم ودوافعهم بشكل أفضل. من خلال التأمل في هذه العمليات الداخلية بشكل واع، يمكن للناس اكتساب فهم أعمق لسلوكياتهم والأسباب الكامنة وراءها. يسمح الحوار الذاتي للأفراد بتحديد نقاط قوتهم ومجالات التحسين لديهم. من خلال المشاركة المنتظمة في هذا النوع من التأمل، يمكن للفرد وضع أهداف واقعية والعمل على النمو الشخصي.

يمكن أن يساعد الحوار الذاتي الإيجابي في تنظيم العواطف، خاصة في المواقف المجهدة. تشجيع الذات بأفكار مطمئنة يمكن أن يقلل من القلق ويعزز حالة ذهنية أكثر هدوءًا وتركيزًا.

من خلال اختيار الحوار الذاتي الإيجابي بوعي، يمكن للأفراد مواجهة الأفكار السلبية وتعزيز نظرة أكثر تفاؤلاً للحياة. هذا يمكن أن يؤدي إلى تحسين الصحة العقلية والمرونة.

يمكن أن يكون الحوار الذاتي أداة قوية للتحفيز الذاتي. من خلال تأكيد قدرات الفرد وتذكيره بالنجاحات السابقة، يمكن تعزيز الثقة بالنفس والبقاء متحفزًا لتحقيق الأهداف.

من خلال الحوار الذاتي، يمكن للأفراد توضيح أهدافهم بشكل أكثر وضوحًا، وتفصيلها إلى خطوات قابلة للتحقيق. هذا الوضوح يساعد في إنشاء خطط قابلة للتنفيذ والحفاظ على التركيز على ما يجب القيام به.

يسمح الحوار الذاتي للأفراد بالتفكير في المشكلات واستكشاف الحلول المختلفة. من خلال مناقشة الإيجابيات والسلبيات داخليًا، يمكن اتخاذ قرارات أكثر اطلاعًا وتفكيرًا.

يمكن أن يحفز الحوار الذاتي الإبداع عن طريق تشجيع العقل على استكشاف وجهات نظر وأفكار متنوعة. هذا يمكن أن يؤدي إلى حلول مبتكرة وطرق جديدة لمواجهة التحديات.

يمكن استخدام الحوار الذاتي لتحدي وإعادة صياغة المعتقدات السلبية أو المحددة للذات. من خلال التساؤل حول هذه الأفكار، يمكن للفرد استبدالها بسرديات أكثر بناءً وتمكينًا.

المشاركة بانتظام في الحوار الذاتي الإيجابي يمكن أن يعزز من شعور الفرد بقيمة الذات والثقة. يساعد ذلك الأفراد على الاعتراف بقيمتهم وقدراتهم، مما يؤدي إلى شعور أقوى بالذات.

يشجع الحوار الذاتي على المساءلة الشخصية من خلال حث الأفراد على التأمل في أفعالهم والتزاماتهم. يمكن أن يؤدي ذلك إلى انضباط ذاتي أكبر والالتزام بالتوجه نحو تحقيق الأهداف.

من خلال الحوار الذاتي، يمكن للأفراد مقاومة الإغراءات قصيرة المدى والبقاء مركزين على الأهداف طويلة المدى. يساعد هذا الحوار الداخلي في موازنة الأفعال مع القيم والأولويات.

يمكن أن يساعد الحوار الذاتي في إدارة النزاعات بين الأشخاص من خلال تمكين الأفراد من التفكير في ردود أفعالهم وأخذ وجهات نظر الآخرين بعين الاعتبار. يمكن أن يؤدي ذلك إلى تواصل أكثر تعاطفًا وفعالية.

الحوار الذاتي هو أداة أساسية للنمو الشخصي وتحسين الذات ويمكن استخدامه كطريقة للعلاج النفسي. من خلال المشاركة في محادثات مدروسة ومتعمدة مع الذات، يمكن للأفراد تعزيز وعيهم الذاتي، وتنظيم عواطفهم، وتحفيز أنفسهم، وتعديل سلوكهم واتخاذ قرارات أفضل. بمرور الوقت، يؤدي هذا إلى تعزيز الثقة بالنفس والانضباط والرفاهية العامة وتحسين الصحة النفسية.

## (الباب التاسع)

### الجسد يستجيب للفكرة—حر الإيحاء

الحقيقة أن حياتنا اليومية مليئة بتأثيرات الإيحاء المختلفة. فنحن نتعرض بشكل مستمر لأشكال متنوعة من الإيحاء، سواء بوعي أو دون وعي. نتعرض للإيحاء الذاتي من خلال ما نغرسه في أنفسنا من أفكار ومشاعر وانفعالات، كما نتعرض لإيحاء خارجي يأتي من الآخرين عبر وسائل متعددة، سواء كان ذلك بشكل لفظي، بصري، أو حركي، ويتم ذلك بقصد أو دون قصد من جانبهم.

كم مرة اتخذت قرارًا مهمًا ثم تراجعته عنه بسبب تعليق صديق؟ وكم مرة رغبت في الالتحاق بوظيفة ثم عدلت عن الفكرة لأن أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء نصحك بأنها لا تناسبك أو ليست بمستواك؟ أو ربما أردت الالتحاق بكلية تحبها، لكنك تراجعته بعد أن أقنعت أهلك أنها لن توفر لك مستقبلًا مهنيًا جيدًا، أو لأنها تُعتبر كلية "الفاشلين" على حد قولهم؟ وكم مرة قررت شراء منتج فقط لأنك رأيت إعلاناته تتكرر أمامك باستمرار على التلفاز؟

هذه الأمثلة تعكس قوة الإيحاء في تشكيل قراراتنا وتوجيه سلوكياتنا، سواء كان ذلك عن وعي أو نتيجة لتأثيرات خارجية مستمرة.

الإيحاء يعتمد بشكل أساسي على غرس فكرة معينة في العقل الباطن دون أن تتدخل عملية العقل الواعي في تحليلها أو رفضها. وذلك لأن نجاح الإيحاء يتطلب "تشتيت" انتباه العقل الواعي، بحيث لا يركز على الفكرة التي يتم غرسها، مما يتيح للعقل الباطن استقبالها دون مقاومة أو فحص.

الإيحاء، وفقاً لما وصفه الجرجاني، هو: "إلقاء المعنى في النفس بخفاء وسرعة"، ويعني بذلك أنه يتم توجيه إشارة أو تلميح إلى الشخص بشكل سريع وغير مباشر. أما من حيث المعنى اللغوي، فقد عرفه صليبا بأنه: "الإشارة والكلام الخفي، وكل ما ألقيته إلى غيرك"، مشيراً إلى أنه كل وسيلة يتم من خلالها إيصال فكرة أو معنى للآخر بشكل غير معلن.

لاند، يقدم تفسيراً أكثر تفصيلاً لمفهوم الإيحاء، موضحاً أنه يتمثل في فكرة أو خطة عمل لا تنشأ بشكل تلقائي في ذهن الشخص، بل يتم تقديمها إليه من الخارج عبر نصيحة أو إشارة أو مثال، ويقول: "يحدث الإيحاء عندما يقوم شخص بتنبيه شخص آخر، غالباً من خلال الكلام، إلى



فكرة لم تكن جزءاً من مسار تفكيره الطبيعي، وهي فكرة يمكن أن تؤثر بشكل ما على مشاعره أو سلوكه".

الإيحاء يمكن أن يكون له تأثير قوي على أفكار الشخص وسلوكياته ومشاعره. تأثير الإيحاء يمكن أن يظهر بطرق مختلفة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. يمكن للإيحاء أن يشكل معتقدات الشخص وإدراكاته. على سبيل المثال، إذا تم إخبار شخص ما بشكل متكرر بأنه قادر أو ذكي، فقد يتبنى هذا الاعتقاد، مما يؤثر على تقديره لذاته وثقته بنفسه.

يمكن للإيحاء أن يغير الذكريات. تُظهر الدراسات أن الأشخاص يمكن أن "يتذكروا" أحداثاً لم تحدث أبداً بناءً على الأسئلة الإيحائية أو التعرض المتكرر لمعلومات خاطئة، وهذا يُعرف بـ "الذكريات الزائفة".

الإيحاءات الإيجابية يمكن أن تؤدي إلى تحسينات فعلية في الحالة النفسية والجسدية، مثل تقليل الألم أو الشعور بالراحة، حتى لو كانت "العلاج" غير ذي قيمة علاجية حقيقية. الإيحاءات، خاصة من الشخصيات ذات السلطة أو الأقران، يمكن أن تجعل الأشخاص يتصرفون بطرق قد لا يتصرفون بها عادة. يظهر هذا في التوافق الاجتماعي، حيث يقوم الأفراد بمواءمة سلوكهم مع توقعات المجموعة.

ان العبارات الإيحائية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، يمكن أن تؤثر على مزاج الشخص. على سبيل المثال، يمكن أن ترفع التأكيدات الإيجابية من مزاج الشخص، في حين أن الإيحاءات السلبية قد تؤدي إلى التوتر أو القلق. اقترح أن شخصاً ما سينجح أو يفشل في مهمة ما يمكن أن يؤثر على النتيجة من خلال التأثير على ثقته وسلوكه، مما يجعله يتصرف بطرق تتماشى مع الإيحاء. في السياقات العلاجية، يلعب الإيحاء دوراً مركزياً في التنويم المغناطيسي. يمكن للشخص المنوم أن يكون مستجيباً بشكل كبير للإيحاءات، مما يؤدي إلى تغييرات في الإدراك والذاكرة والسلوك. يتم استخدام هذا في العلاج بالتنويم لعلاج قضايا مثل الفوبيا، الإقلاع عن التدخين، وإدارة الألم.

الإيحاءات السلبية يمكن أن يكون لها آثار ضارة، على سبيل المثال، إذا تم إخبار شخص ما بأنه قد يعاني من آثار جانبية لدواء معين، فإنه من المرجح أن يبلغ عن تلك الآثار، حتى لو كان الدواء غير فعال. الإيحاء متجذر بعمق في السرديات الثقافية، والتقاليد، والتوقعات المجتمعية. التعرض المتكرر للأعراف الاجتماعية، أو القوالب النمطية، أو اقتراحات الإعلام يمكن أن يشكل السلوكيات، والمواقف، والتصورات الذاتية،

أحياناً دون وعي. يمكن أن يؤثر الإيحاء بشكل كبير على العمليات المعرفية للشخص، ومشاعره، وسلوكياته، وحتى صحته الجسدية. تكمن قوة الإيحاء في قدرته على التأثير الخفي على أفكار ومعتقدات الشخص، مما يجعله يتصرف أو يشعر أو يفكر بما يتماشى مع الإيحاء، سواء كان هذا التأثير مقصوداً أو غير مقصود. يؤثر الإيحاء على سلوك الإنسان بشكل عميق، حيث يمكن للأفكار والمعتقدات التي يتبناها أن تشكل تصوراتهِ للواقع وتوجيه تصرفاته. سواء كان الإيحاء إيجابياً أو سلبياً، فإنه يمتلك القدرة على تحويل القنوات الداخلية إلى تجارب ملموسة، مما يؤثر على قرارات الإنسان وتفاعلاته مع العالم من حوله. قد يشعر الإنسان بالقوة أو الضعف بناءً على ما يوحي به لنفسه، ويمكن أن تؤدي هذه الأفكار إلى تحسين الأداء أو إلى تقييد قدراته.

## (الباب العاشر)

### قوة التدريب في تعديل السلوك

قوة التدريب في تعديل السلوك تعتبر من الأدوات الأساسية في علم النفس والتربية. من خلال التدريب المنهجي والموجه، يمكن للأفراد تعلم مهارات جديدة، تحسين أدائهم، وتبني عادات سلوكية إيجابية تتناسب مع أهدافهم الشخصية أو المهنية. في سياق تعديل السلوك، يُستخدم التدريب لتطوير القدرات الذاتية، تحسين التفاعل الاجتماعي، وتعزيز الثقة بالنفس.

الفعالية تعتمد بشكل كبير على تصميم البرنامج التدريبي ومدى التزام الفرد بالتدريب. يمكن القول ان قوة التدريب في تعديل السلوك لا تكمن فقط في تطبيق التقنيات السلوكية بشكل فعال، بل أيضًا في كيفية تصميم هذه البرامج لتلبية احتياجات الفرد المحددة. يمكن استخدام التدريب في مجموعة واسعة من السياقات، بما في ذلك التعليم، والتربية، والعلاج النفسي، والبيئة المهنية. في التعليم، مثلًا، يمكن أن يساعد التدريب في تعزيز السلوكيات الأكاديمية الإيجابية، مثل التركيز والانضباط، وذلك من خلال تعزيز العادات الدراسية الجيدة وتحفيز

الطلاب على التعلم المستمر. وفي العلاج النفسي، يُستخدم التدريب السلوكي كجزء من العلاجات السلوكية المعرفية (CBT) لمساعدة الأفراد في التغلب على اضطرابات مثل القلق، والاكتئاب، والرهاب. من خلال توجيه المريض لتعلم استراتيجيات جديدة للتعامل مع التحديات اليومية، يمكن للتدريب أن يؤدي إلى تحسينات كبيرة في نوعية حياة الفرد. إضافة إلى ذلك، يمكن أن يمتد تأثير التدريب إلى تطوير المهارات الاجتماعية والتواصل الفعّال، مما يساعد الأفراد على بناء علاقات صحية وتحقيق أهدافهم الشخصية.

### أمثلة على هذا النهج:

1. **تقنية التنفس العميق:** قد يقدم المعالج تقنية التنفس العميق لمساعدة المتعالج على إدارة القلق. يجب على المتعالج ممارسة هذه التقنية بشكل يومي، وخصوصاً في مواقف الضغط، حتى يصبح استخدام التنفس العميق رد فعل طبيعي عند الشعور بالقلق.
2. **إعادة الصياغة المعرفية:** في العلاج المعرفي السلوكي، قد يقدم المعالج أسلوب إعادة الصياغة المعرفية لتحدي الأفكار السلبية. على المتعالج تطبيق هذه التقنية بشكل مستمر عند

مواجهة أفكار سلبية، مما يساعده على تبني طرق تفكير أكثر إيجابية.

3. **مهارات التواصل:** إذا كان المتعالج يواجه صعوبة في التفاعل

الاجتماعي، قد يقدم المعالج تقنيات لتحسين مهارات التواصل مثل الاستماع الفعّال أو التعبير عن المشاعر. على المتعالج ممارسة هذه المهارات بشكل متكرر في مواقف اجتماعية مختلفة حتى تصبح جزءاً من سلوكياته الطبيعية.

من خلال التدريب والتكرار، يتمكن المتعالج من ترسيخ هذه السلوكيات الجديدة، مما يتيح له الاستفادة القصوى من العلاج ويعزز من جودة حياته بشكل عام.

## (الباب الحادي عشر)

### نموذج علاج "FPDT"

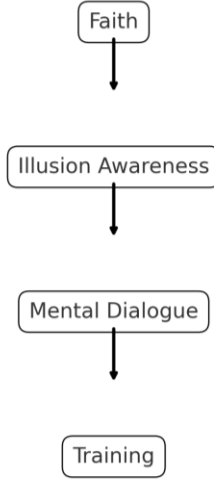
يُعتبر نموذج "FPDT" مثل تغليف حبة الحلوى، فهو يغلف التقنية العلاجية بطبقة جذابة تسهل استيعابها وتطبيقها. هذا النموذج يعمل على دمج عناصر متعددة مثل الإيمان، إدراك الوهم، الحوار العقلي، والتدريب في إطار متكامل، مما يساعد في الوصول إلى نتائج علاجية فعالة ومُستدامة.

اعتبر نموذج "FPDT" إطاراً علاجياً يساعد المعالج من استخدام تقنيات علاجية متنوعة وفقاً لاحتياجات كل من المعالج والمتعالج. في هذا السياق، يعتمد المعالج على مجموعة من الأدوات والتقنيات التي يمكن دمجها بشكل متكامل لتحقيق أفضل النتائج. من أبرز هذه التقنيات:

- العلاج المعرفي السلوكي (CBT): يركز على تغيير الأفكار والسلوكيات غير المرغوبة من خلال استراتيجيات عملية تساعد المتعالج في فهم وتعديل الأنماط الفكرية السلبية.

- العلاج الدينامي التحليلي: يعتمد على استكشاف الجوانب العميقة من النفس واللاوعي، حيث يُعتبر فهم الصراعات الداخلية والتجارب الماضية أساساً لإيجاد حلول نفسية مستدامة.
  - تقنية إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR): تستخدم بشكل خاص لعلاج الصدمات النفسية من خلال توجيه حركة العين بطريقة تساعد في معالجة التجارب المؤلمة.
  - البرمجة اللغوية العصبية (NLP): تهدف إلى تحسين التفكير والسلوك عن طريق تغيير الأنماط العقلية واللغوية التي تؤثر على الاستجابات العاطفية والسلوكية.
  - التنويم المغناطيسي: يُستخدم للوصول إلى حالات عميقة من الاسترخاء والتركيز، مما يتيح للمعالج استكشاف ومعالجة القضايا النفسية بشكل أكثر فعالية.
- هذا النموذج العلاجي يعتمد على المرونة والتكامل بين هذه التقنيات، مما يسمح بتخصيص العلاج وفقاً لحالة المتعالج واحتياجاته النفسية الفردية، مما يجعله نموذجاً فعالاً لمختلف الحالات.





المخطط يعرض نموذج "FPDT" العلاجي من خلال أربع مراحل متتالية، والتي تمثل عملية علاجية. إليك شرحًا لكل خطوة في المخطط:

### 1. الإيمان: (Faith)

المرحلة الأولى التي يبدأ بها العلاج. في هذه المرحلة، يتم العمل على تعزيز ثقة الشخص بنفسه وإمكانية التغيير. الإيمان هنا يشمل الثقة بالمعالج والعملية العلاجية، وكذلك تطوير قناعة داخلية لدى الشخص بأنه قادر على تحقيق التقدم والشفاء. بالإضافة الى استخدام ايمانه العقائدي والفكري في تعزيز العلاج.

## 2. إدراك الوهم: (Illusion Awareness)

بعد بناء الثقة وتقوية الأيمان، تأتي مرحلة إدراك الأوهام. في هذه المرحلة، يتم توجيه الشخص لفهم الأوهام أو التصورات الخاطئة التي تؤثر على طريقة تفكيره وسلوكه. الهدف هو التمييز بين ما هو حقيقي وما هو ناتج عن تصورات غير صحيحة تعيق التقدم.

## 3. الحوار العقلي: (Mental Dialogue)

المرحلة الثالثة تركز على الحوار الداخلي أو الحوار العقلي والذاتي. في هذه المرحلة، يُشجّع الشخص على ممارسة التفكير الواعي وتحليل الأفكار السلبية أو غير البناءة. الهدف هو تحسين التواصل الداخلي للشخص مع نفسه، مما يساعده في اتخاذ قرارات أكثر حكمة وتوازناً. بالإضافة الى تثبيت الأفكار الإيجابية.

## 4. التدريب: (Training)

المرحلة الأخيرة هي التدريب العملي. بعد تطوير الوعي والإيمان بالقدرة على التغيير، يأتي وقت التدريبات العملية التي تُطبّق في الحياة اليومية. يتم تزويد الشخص بأدوات واستراتيجيات ليتمكن من التعامل مع مشاكله

النفسية بشكل مستدام وتحقيق التغيير المطلوب. ويطلب

منه التدرّب عليها بشكل متواصل.

المراحل متصلة بأسهم تشير إلى التدرج الطبيعي بين كل خطوة

والأخرى، حيث يبدأ الشخص بالإيمان، ثم يتعلم إدراك الأوهام، يليها

تحسين الحوار الداخلي، وأخيرًا يُطبّق التدريبات لتحقيق التغيير

المستدام.

## تفصيل المراحل:

### المرحلة الأولى: الإيمان

هذه المرحلة تعتبر المرحلة الأولى في بداية العلاج النفسي، وتعتمد على تقوية وتعزيز إيمان المتعالج. ان تعزيز وتقوية إيمان المتعالج أمر أساسي في العملية العلاجية. وعلى المعالج أن يركز على تقوية الإيمان لدى المتعالج في الأمور التالية:

1. **الإيمان العقائدي:** على المعالج أن يتواصل مع عقيدة المتعالج، وعليه أن يأخذ منها ما يفيد المتعالج في إعطائه القوة والأمل. العقيدة الإيمانية غالباً ما تشكل جزءاً أساسياً من هوية الفرد وقيمه. لذا، عندما يتم دمج هذه القيم في العلاج النفسي، يمكن أن يشعر المتعالج بأن العلاج يتماشى مع هويته الذاتية وقيمه الروحية، مما يعزز الالتزام بالعلاج. الإيمان يمكن أن يوفر دعماً روحياً ومعنوياً قوياً خلال فترات الضيق النفسي. يمكن أن يشكل الإيمان بمصدر أعلى (الله) مصدراً للراحة والأمل، وهو ما يمكن أن يساعد في تقليل القلق والاكتئاب.

البعض يستخدم العقيدة الدينية لتفسير الصعوبات التي يمرون بها باعتبارها اختبارات إلهية أو فرصاً للنمو الروحي. هذه النظرة يمكن أن تساعد في إعادة تأطير المشكلات بطريقة إيجابية.

2. **الإيمان بالعلاج نفسه:** هذا الجانب مهم جداً، ان السؤال الأول الذي دائماً ما يطرح من قبل المتعالج هو " هل سأتغير؟ هل سأشفى؟" هذا كثيراً ما يقلق المتعالج، لذلك الإجابة عليه مهمة، فالإيمان بالعلاج النفسي يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في نجاح عملية العلاج. عندما يكون لدى الشخص إيمان بأن العلاج النفسي يمكن أن يساعده، فإنه يكون أكثر انفتاحاً وتقبلاً للتدخلات العلاجية، مما يزيد من فرص تحقيق النتائج المرجوة. الشخص الذي يؤمن بفعالية العلاج النفسي يكون أكثر استعداداً للالتزام بالمواعيد، واتباع توصيات المعالج، والمشاركة الفعالة في الجلسات الإيمان بالعلاج يعزز من تفاؤل المتعالج بتحقيق تحسن في حالته. هذا التفاؤل يمكن أن يكون محفزاً قوياً للتغيير الإيجابي. عندما يثق المتعالج بأن العلاج سيساعده، يكون أكثر انخراطاً في العمل على الأهداف

العلاجية، مثل تغيير الأفكار السلبية أو تحسين العلاقات الشخصية.

3. **تعزير الإيحاء لدى المتعالج:** قوة الإيحاء (suggestion) هي أداة فعالة في العلاج النفسي، ولها تأثير كبير على المتعالج. تتجلى قوة الإيحاء في قدرة المعالج النفسي على التأثير في أفكار ومشاعر وسلوكيات المتعالج من خلال الكلمات، والتعبير، والتوجيهات التي يقدمها خلال الجلسات. قوة الإيحاء يمكن أن تساعد في تغيير الأفكار السلبية أو المعتقدات غير المفيدة التي قد تكون لدى المتعالج. من خلال توجيه الإيحاءات الإيجابية، يمكن للمعالج أن يساعد المتعالج على تبني أفكار أكثر إيجابية وتفاؤلاً.

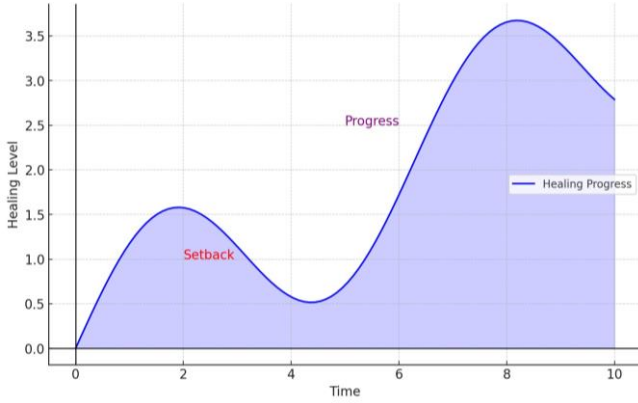
## رحلة الشفاء:

### تقلبات النكسات والصعود نحو التعافي

الشفاء ليس صعوداً بحت، ولكنه أيضاً يشهد مراحل من النكسات والهبوط، ثم يعاود الصعود مرة أخرى وهكذا. إن الخوف من هذه النكسات يصعب عملية الشفاء، لذلك من المهم أن نفهم أن النكسات جزء طبيعي من عملية الشفاء فمن الطبيعي أن يمر الفرد بمراحل من التراجع أو الفتور أثناء رحلته العلاجية. هذه النكسات لا تعني فشل العلاج، بل هي مراحل مؤقتة يمكن تجاوزها. والتقدم في العلاج ليس خطياً، والشفاء ليس طريقاً مستقيماً، بل هو مليء بالتقلبات. أحياناً تكون هناك فترات من التقدم الكبير، وأحياناً أخرى قد تكون هناك فترات من الاستقرار أو حتى التراجع. المهم هو النظر إلى الصورة الكبيرة وعدم التركيز على اللحظات المؤقتة. لذلك يجب توعية المرضى بأن النكسات ليست نهاية الطريق، بل هي فرص لإعادة تقييم الاستراتيجيات واكتساب مهارات جديدة للتعامل مع التحديات. ان المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع الصعوبات والتحديات. عندما يتعلم الفرد تقبل النكسات كجزء من رحلته، يصبح أكثر استعداداً للمضي قدماً والاستمرار في العلاج بثقة. دور المعالج أو فريق الدعم مهم جداً في هذه

المرحلة. تقديم الدعم النفسي وتشجيع الفرد على عدم الاستسلام يساعد في تقليل الخوف من النكسات ويعزز من استمرارية العلاج. يمكن القول إن النكسات هي جزء لا يتجزأ من عملية الشفاء. وعندما يتمكن الفرد من التعامل معها بطريقة صحية، تصبح هذه النكسات محطات للتعلم والنمو بدلاً من أن تكون عوائق أمام التعافي.

### رسم بياني يبين عملية التعافي



هذا الرسم البياني يمثل مسار الشفاء الذي يمر بتقلبات بين الصعود والهبوط. المحور الأفقي يمثل الوقت، بينما المحور العمودي يمثل مستوى الشفاء.



## المرحلة الثانية: إدراك الوهم

عندما يدرك المتعالج أن مشاعره قد تكون وهمية، فإن ذلك قد يؤدي إلى مجموعة من الاستجابات العاطفية والإدراكية. هذا الإدراك يمكن أن يكون محرراً، ولكنه قد يشكل أيضاً تحديات، وذلك حسب كيفية تعامل الشخص مع هذا الفهم الجديد واستجابته له. على سبيل المثال، قد يعاني شخص من خوف شديد من التحدث أمام الجمهور، معتقداً أن الجميع يراقبونه وينتقدونه، فيتجنب هذه المواقف تماماً. لكن خلال العلاج، يدرك أن هذا الشعور ليس نابغاً من الواقع، بل هو نتيجة لتجارب سابقة تعود لفترة الطفولة عندما تعرض للنقد بشكل مفرط. هذا الفهم قد يكون محرراً، لأنه يوضح له أن الخوف ليس انعكاساً للوضع الحالي، ولكنه أيضاً يمثل تحدياً، حيث يحتاج لإعادة بناء ثقته بنفسه وتدريب عقله على رؤية الواقع بشكل مختلف. عند تجاوزه لهذه المرحلة، يصبح العلاج أكثر فعالية ويبدأ بتحقيق تقدم ملموس.

إدراك أن بعض المشاعر وهمية قد يجلب شعوراً بالراحة. إذا كانت هذه المشاعر سلبية أو مسببة للقلق، فإن الاعتراف بأنها غير مستندة إلى الواقع يمكن أن يقلل من قوتها ويوفر إحساساً بالتححرر من الضيق العاطفي. هذا

الإدراك يمكن أن يدفع الشخص نحو التفكير بشكل أكثر عقلانية ومنطقية.

يمكن للتوجيه المهني أن يساعد الشخص على التعامل مع هذا الإدراك المعقد وتطوير فهم أكثر دقة لمشاعره. بمرور الوقت، يمكن أن يساهم هذا الوعي في زيادة المرونة العاطفية. فعندما يتعلم الشخص التعرف على المشاعر الوهمية وتحديها، يمكنه بناء إحساس أقوى وأكثر استقراراً بالذات، مما يجعله أقل تأثراً بالمشاعر العابرة أو غير المنطقية.

على سبيل المثال، تخيل موظفًا جديدًا في شركة يشعر دائمًا بعدم الكفاءة والقلق من أن زملاءه يعتقدون أنه غير مؤهل للعمل. هذا الشعور قد يجعله يلتزم الصمت في الاجتماعات أو يتجنب طلب المساعدة. من خلال التوجيه المهني، يتمكن هذا الموظف من تحديد أن مشاعره ليست ناتجة عن تقييم حقيقي لعمله، بل هي نتيجة خوفه من الفشل وعدم الثقة بقدراته. حين يدرك ذلك، يبدأ في تحدي هذا التفكير السلبي، مثل التحدث أكثر في الاجتماعات أو طلب الملاحظات البناءة من زملائه. بمرور الوقت، يصبح أكثر ثقة بقدراته وأقل تأثراً بتلك المشاعر الأولية، مما يؤدي إلى أداء أفضل وشعور أقوى بالرضا المهني.

إدراك أن مشاعر الشخص قد تكون وهمية هو إدراك عميق يمكن أن يؤدي إلى تحول شخصي كبير.

## المرحلة الثالثة: الحوار العقلي

الحوار الذاتي هو المحادثة الداخلية التي يجريها الأفراد مع أنفسهم. في العلاج النفسي، يعتبر تعليم المعالج كيفية توجيه واستثمار الحوار الذاتي لدى المتعالج أداة قوية لتعزيز الوعي الذاتي، وإعادة هيكلة التفكير، وتنظيم المشاعر.

تعليم المتعالج التأمل الذاتي، إذ يشجع الحوار الذاتي للمتعالجين على التفكير في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، مما يوفر رؤى مهمة للفهم الذاتي والنمو الشخصي. كذلك، تعليم المتعالج إعادة هيكلة التفكير، من خلال الحوار الذاتي، يمكن للمتعالجين تعلم كيفية تحدي وإعادة صياغة الأفكار السلبية أو المشوهة، مما يؤدي إلى أنماط تفكير أكثر صحة. كما وان تعليم المتعالج تنظيم المشاعر، يمكن أن يساعد الحوار الذاتي للمتعالجين على إدارة مشاعرهم من خلال التعرف على الأفكار التي تثير الاستجابات العاطفية ومعالجتها.

على سبيل المثال، إذا كان المتعالج يعاني من مشاعر القلق قبل مقابلة عمل، يمكن استخدام الحوار الذاتي لمواجهة الأفكار السلبية التي قد تتبادر إلى ذهنه، مثل: "لن أتمكن من إقناعهم بكفاءتي". هنا، يساعد المعالج المتعالج على إعادة صياغة هذا التفكير، فيقول المتعالج لنفسه:

"لقد استعديت جيداً، ولديّ خبرة جيدة. سأبذل قصارى جهدي، وهذا هو المهم". من خلال هذا النوع من الحوار الداخلي، يمكن للمعالج تقليل حدة القلق وزيادة ثقته بنفسه، مما يؤدي إلى تنظيم مشاعره واستبدال مشاعر التوتر بشعور بالتحكم والقدرة.

تعليم المعالج استخدام الحوار الذاتي يشمل تزويده بالمهارات اللازمة لتوجيه المتعالجين في التعرف على محادثاتهم الداخلية وتحديدها وتحويلها. من خلال تعزيز الحوار الذاتي الإيجابي، يمكن للمعالجين مساعدة المتعالجين في بناء عادات نفسية أقوى وأكثر صحة تدعم رفاهيتهم بشكل عام.

كذلك يمكن تعليم المتعالجين كيفية استخدام الحوار الذاتي كنوع من الأيحاء لأنفسهم، فالتنويم المغناطيسي الذاتي يمكن أن يكون فعالاً في تحقيق العديد من الأهداف العلاجية. التنويم المغناطيسي الذاتي هو أسلوب يساعد الشخص على إدخال نفسه في حالة من الاسترخاء العميق والتركيز العالي، بهدف التأثير على حالته النفسية، العاطفية، أو الجسدية بشكل إيجابي.

مثال توضيحي:

يمكن أن يستخدم المتعالج هذه التقنية لتخفيف التوتر قبل حدث مهم، مثل إلقاء خطاب أمام جمهور كبير. بتوجيه الذات نحو التركيز على نفسه

وإرسال رسائل إيجابية مثل: "أنا قادر على التواصل بثقة ووضوح"،  
يستطيع المتعالج تحويل توتره إلى طاقة إيجابية تعزز من أدائه.  
بالتالي، التنويم المغناطيسي الذاتي يوفر أداة قوية للمتعالجين لزيادة  
شعورهم بالتحكم في تجاربهم النفسية والوجدانية، وتحسين استجاباتهم  
للتحديات اليومي

## المرحلة الرابعة: التدريب

تعد ممارسة الأساليب والتقنيات التي يتعلمها المتعالج خلال الجلسات العلاجية عنصراً أساسياً في نجاح عملية العلاج النفسي. التدريب المستمر على هذه الأساليب يعزز من فاعليتها ويساهم في تحقيق نتائج إيجابية ملموسة في حياة المتعالج.

### كيفية تدريب المتعالج على الأساليب العلاجية:

#### 1. توضيح الأساليب:

- شرح مفصل: يشرح المعالج للمتعالج كيفية استخدام الأساليب والتقنيات التي يتم تعلمها في الجلسات العلاجية.
- أمثلة عملية: تقديم أمثلة على كيفية تطبيق هذه الأساليب في مواقف الحياة اليومية.

#### 2. توفير تدريبات عملية:

- تمارين تطبيقية: تزويد المتعالج بتمارين وتطبيقات عملية تساعد على ممارسة الأساليب التي تعلمها.

- التدريب المنزلي: تشجيع المتعالج على ممارسة الأساليب بين الجلسات العلاجية وتقديم إرشادات واضحة حول كيفية القيام بذلك.

تدريب المتعالج على الأساليب التي تلقاها في الجلسات العلاجية هو عملية ضرورية لتحسين فعالية العلاج النفسي وتحقيق نتائج إيجابية. من خلال توفير التعليم الواضح، التمارين العملية، والتقييم المستمر، يمكن للمتعالج تعزيز تطبيق هذه الأساليب في حياته اليومية، مما يساهم في تحقيق أهداف العلاج وتعزيز رفاهيته النفسية.

تم بحمد الله



## من هو المؤلف؟

الدكتور بديع الزمان عبد العزيز محمد القشاعلة هو مفكر وباحث فلسطيني من النقب، معالج نفسي، يمتلك تجربة علمية وثقافية غنية تمتد عبر مجالات متعدّدة، تتراوح بين التربية، وعلم النفس، والأدب. واصل تعليمه العالي في جامعة سانت بطرسبرغ العريقة في روسيا، حيث حصل على درجة الماجستير والدكتوراه في علم النفس الكليني.

تميّز الدكتور القشاعلة بقدرته على المزج بين العلم والأدب، فكتب في موضوعات علمية عميقة تشمل علم النفس الإيجابي، ومشاكل التعلّم، وعنف المدارس، واضطرابات الانتباه، وطرق التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة. بأسلوبه المتفرد، قدّم هذه الموضوعات بحسّ أدبي راقٍ، يجذب القارئ ويحفّزه على التفكير والتأمل.

اليوم يشغل منصب رئيس قسم التربية الخاصة في الكلية الأكاديمية للتربية على اسم "كي" بئر السبع.

الدكتور بديع الزمان القشاعلة معالج نفسي متمرس بتقنيات:

1. EMDR

2. CBT

3. التنويم المغناطيسي

مراجع:

1. أبو حامد الغزالي. تهافت الفلاسفة.
2. أفلاطون. الجمهورية.
3. أرسطو. ما بعد الطبيعة (الميتافيزيقا).
4. الجرجاني، علي بن محمّد. (2004). معجم التعريفات. (محمّد صدّيق المنشاوي، تحقيق ودراسة). القاهرة: دار الفضيلة.
5. بدوي، د. عبد الرحمن. (1944). أرسطو. الطبعة 2، مكتبة النهضة المصرية.
6. بدوي، د. عبد الرحمن. (1975). مدخل جديد إلى الفلسفة. وكالة المطبوعات، الكويت.
7. برتراند راسل. تاريخ الفلسفة الغربية.
8. جورج بيركلي، "رسالة عن مبادئ المعرفة البشرية"
9. ديكارت، ر. التأمّلات في الفلسفة الأولى.
10. ديكارت، ر. مقال عن المنهج.
11. ديكارت. (1985). مقال عن النهج (ترجمة م. الخضيرى، مراجعة وتقديم د. م. حلمي). الهيئة المصرية العامة للكتاب.
12. ديكارت. (2009). التأمّلات في الفلسفة الأولى (ترجمة وتقديم وتعليق د. عثمان أمين). مكتبة الأنجلو المصرية.

13. راسل، ب. (2016). مشكلات الفلسفة (ترجمة: سمير عبده).  
الطبعة 1، دار التكوين للنشر، سوريا.
14. روسو، ج. العقد الاجتماعي.
15. سارتر. الوجود والعدم.
16. سبينوزا، ب. (2020). علم الأخلاق (ترجمة). مركز دراسات  
الوحدة العربية.
17. شوبنهاور، أ. العالم إرادة وتمثلاً.
18. شوبنهاور، أ. في الحرية والإرادة.
19. صليبا، جميل (1982). المعجم الفلسفي. بيروت- لبنان: دار  
الكتاب اللبناني- مكتبة المدرسة.
20. عبد الرحمن بدوي. (1944). أرسطو. الطبعة 2، مكتبة النهضة  
المصرية.
21. عبد العال، د. عبد الرحمن عبد العال. (2003). دراسات في  
الفكر الفلسفي الأخلاقي عند فلاسفة اليونان. الطبعة 1، دار  
الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
22. عبد الغفار مكاوي. (1981). لم الفلسفة؟ منشأة المعارف،  
الإسكندرية.

23. عبد المعطي، د. محمد علي، وعباس، د. راوية عبد المنعم .  
(2000) رواد الفلسفة الحديثة. الطبعة 1، دار المعرفة  
الجامعية.
24. فؤاد، د. عبد الفتاح أحمد. (2003). الأصول الرواقية في  
الفلسفة الإسلامية. الطبعة 1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
25. فخري، د. ماجد. (1991). تاريخ الفلسفة اليونانية: من طاليس  
إلى أفلوطين وبرقلس. الطبعة 1، دار العلم للملايين.
26. فرح، د. أبو اليسر. (2002). الشرق الأدنى في العصرين  
الهلنستي والروماني. الطبعة 1، عين للدراسات والبحوث.
27. فهمي، د. محمود. (1990). تاريخ اليونان، تقديم د. محمد  
زينهم ود. محمد عزت. الطبعة 1، مكتبة ومطبعة الغد.
28. فولتير. قاموس فولتير الفلسفي.
29. كانط. نقد العقل الخالص.
30. لالاند، أ. (2001). موسوعة لالاند الفلسفية. (خليل أحمد  
خليل، مترجم). (ط. 2). بيروت- باريس: منشورات عويدات.
31. لوك، ج. مقالة في الفهم البشري.
32. لوك، ج. رسالتان في الحكم المدني.
33. نيتشه، ف. هكذا تكلم زرادشت.

34. نيتشه، ف. ما وراء الخير والشر.
35. هيوم، د. رسالة في الطبيعة البشرية.
36. هيوم، د. مبحث في الفاهمة البشرية.
37. هيوم، د. (2008). مبحث في الفاهمة البشرية (ترجمة موسى وهبة). دار الفارابي.



