

## مقدمة :

هذا الدليل هو مرحلة البناء بعد الهدم (الأسود) والقطاف (الأبيض). هدفه أن تنتقل من:

- “ما أخذته القناع مني” → في الأسود،
- و“ما وهبني الله عبر الامتحان” → في الأبيض،  
إلى إعلان: “هذه هويتي التي أعيشها اليوم... على أساس قيمٍ روحية واضحة.”

## ما هي الهوية الحقيقية هنا؟

- ليست دورًا اجتماعيًا ولا ردّة فعل على ألم قديم.
- هي مجموعة قيم روحية كبرى (الصدق، المحبة، السلام، الحرية، الثقة، الرحمة، العدل، الشجاعة، الحكمة، التواضع...) تتجسّد في سلوك يومي محدّد.
- كل قيمة لها فروع عملية (مثلًا الصدق ⇐ صراحة مع النفس، شفافية مع الآخرين، إخلاص النية، الوفاء بالوعد).
- وكل قيمة يعرقلها معتقدات زائفة؛ مهمّتنا تسمية هذه المعتقدات ونزع تغذيتها بالفعل اليومي المضاد.

## لماذا القيم أولاً؟

القناع يُبنى على خوف، أما القيمة فتنبت من نور. حين تُؤسّس هويتك على قيمة، تبقى ثابتًا وحرًا مهما تبدّلت الظروف. القيمة هي البوصلة، الفروع هي الاتجاهات، والسلوك اليومي هو السير في الطريق.

## ما الذي ستجده داخل الدليل؟

- لكل معتقد قديم صياغة هوية حقيقية تقابله،
- مع قيمة روحية ينبع منها،
- ومع سلوك يومي يُجسّدها.

**القسم الأول : القيم الروحية الكبرى  
(الأبواب الأساسية) و ما يعرقلها .**

## 1- القيمة: الصدق

### الفروع

- الصراحة مع النفس
- الشفافية مع الآخرين
- الإخلاص في النية
- الوفاء بالوعد

### المعتقدات التي تعرقل الصدق

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الصدق مباشرة)

- أنا غير محبوب → يخفي مشاعره خوفًا من الرفض.
- أنا خطأ/معييب → يدفن عيوبه خلف أقنعة الكمال.
- أنا ضعيف/عاجز → يتهرّب من المواجهة فيسكت.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الصدق وتلوّنه)

- أنا بلا قيمة → يجمل ذاته ليثبت أهميته.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخفف صوته أو يسخر من نفسه بدل قول حقيقته.
- أنا بلا مكان → يبذل هويته ليتناسب مع الآخرين.
- أنا لا أستحق → يرفض أن يعترف بجماله أو نجاحه كأنه كذبة.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الصدق أو تجعله بلا جدوى)

- أنا وحدي → يكتّم حاجته حتى لا يخسر القليل من الروابط.
- أنا مهدد دائمًا → يرى الإفصاح خطرًا فيلجأ للغموض.
- أنا لا أملك السيطرة → يعتبر أن الصدق بلا جدوى فيستسلم.

## 2- القيمة: المحبة

### الفروع

- القبول
- اللطف
- الحنان
- العطاء بلا استنزاف

### المعتقدات التي تعرقل المحبة

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق المحبة مباشرة)

- أنا غير محبوب → يرى أن الحب لا يُعطى إلا بشرط.
- أنا لا أستحق → يرفض استقبال الحب أو العطاء.
- أنا خطأ/معيب → يشعر أنه عاجز على الحب.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه المحبة وتحوّلها لعبء)

- أنا بلا قيمة → يسعى لكسب الحب عبر إثبات نفسه.
- أنا ضعيف/عاجز → يخاف أن يظهر احتياجه للحب.
- أنا مختلف بشكل سيء → يخفي فرادته ليُقبل.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش المحبة أو تربطها بالخوف)

- أنا وحدي → يرى القرب خطرًا فينسحب.
- أنا بلا مكان → يعيش غريبًا حتى وسط من يحبونه.
- أنا مهدد دائمًا → يحوّل الحب إلى حالة طوارئ (غيرة، فقدان ثقة).
- أنا لا أملك السيطرة → يستسلم لبرود العلاقات بلا محاولة للإصلاح.

### 3- القيمة: السلام

#### الفروع

- الطمأنينة
- الصبر
- الصفح
- الاستقرار الداخلي

#### المعتقدات التي تعرقل السلام

##### 1. معتقدات جذرية (تخلق السلام مباشرة)

- أنا مهدد دائمًا → يعيش في إنذار مستمر، لا يذوق طمأنينة.
- أنا بلا مكان → يشعر بالاغتراب الدائم، فلا يستقر داخليًا.
- أنا خطأ/معيب → يجلد نفسه بلا نهاية، فيسرق الاستقرار.

##### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه السلام وتستنزفه)

- أنا غير محبوب → قلق دائم من القبول يزعزع الطمأنينة.
- أنا بلا قيمة → مطاردة الكمال والإنجازات تسرق الصبر والراحة.
- أنا ضعيف/عاجز → يخاف الفشل ويعيش قلقًا من التجربة.

##### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش السلام أو تجعله مستحيلًا)

- أنا وحدي → يربط السكينة بالآخرين، فإذا غابوا ضاع سلامه.
- أنا لا أستحق → يشعر بالذنب حتى في أوقات الراحة.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يعيش صراعًا داخليًا بين ما هو وما يجب أن يكون.
- أنا لا أملك السيطرة → يرى حياته فوضى خارجة عن يده، فلا يجد استقرارًا.

## 4- القيمة: الحرية

### الفروع

- الاستقلالية
- قول "نعم" و"لا" بوعي
- التحرر من الخوف
- الإبداع

### المعتقدات التي تعرقل الحرية

#### 1. معتقدات جذرية (تخفق الحرية مباشرة)

- أنا ضعيف/عاجز → يستسلم لغيره ليتخذ القرار بدلاً عنه.
- أنا لا أملك السيطرة → يرى أن حياته مفروضة عليه بالكامل.
- أنا مهدد دائماً → يختار الطرق "الأكثر أماناً" فقط، فيسجن نفسه.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الحرية وتقيدها جزئياً)

- أنا غير محبوب → يتصرّف لإرضاء الآخرين بدلاً من قناعته.
- أنا بلا قيمة → يقيّد نفسه بمعايير الآخرين ليبهرهن أنه مهم.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يذوب في الآخرين ويقلّدهم، أو يتمرّد بعنف يقيّده.
- أنا بلا مكان → يبذل هويته ليناسب الجماعة، فيفقد استقلاله.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الحرية أو تجعلها بلا وزن)

- أنا وحدي → يتنازل عن اختياراته ليبقى على صلة بمن حوله.
- أنا خطأ/معيب → يحتاج دائماً إلى إذن قبل أي خطوة، خوفاً من الخطأ.
- أنا لا أستحق → يرفض الفرص التي قد تحرره، ويبيرر البقاء في القيود.

## 5- القيمة: الثقة

### الفروع

- اليقين
- حسن الظن
- التسليم
- الجرأة

### المعتقدات التي تعرقل الثقة

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الثقة مباشرة)

- أنا مهدد دائمًا → يعيش على سوء الظن والاستعداد للخطر.
- أنا وحدي → يرى أن لا أحد يمكن الاعتماد عليه.
- أنا ضعيف/عاجز → ينهار أمام أي عقبة، يفقد الجرأة.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الثقة وتضعفها)

- أنا غير محبوب → يشكّ في نوايا الآخرين تجاهه.
- أنا بلا قيمة → لا يثق بأن رأيه أو اختياره مهم.
- أنا خطأ/معيب → يشكّ في حكمه على الأمور، يحتاج لتأكيد دائم.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يتراجع إذا خالف الجمع، فيضعف صوته.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الثقة أو تجعلها بلا جدوى)

- أنا لا أستحق → لا يثق بقدوم الخير، يرى أن الهدايا مجرد مجاملة.
- أنا بلا مكان → لا يثق بانتمائه لأي جماعة أو دائرة.
- أنا لا أملك السيطرة → يستسلم ويقول "لا بيدي شيء"، يفقد القدرة على التسليم الواعي.

## 6- القيمة: الرحمة

### الفروع

- التعاطف
- احتضان الضعف
- مساعدة الغير بلا شعور بالتفوق
- الرفق بالكائنات

### المعتقدات التي تعرقل الرحمة

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الرحمة مباشرة)

- أنا خطأ/معيب → يتحول الخزي إلى قسوة على النفس والآخرين.
- أنا ضعيف/عاجز → يحتقر ضعفه بدل احتضانه، فيرفض الرفق بنفسه.
- أنا غير محبوب → يقسو على نفسه أكثر ليكسب الحب.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الرحمة وتجعلها محدودة)

- أنا بلا قيمة → يرى أن الراحة والرحمة ليست من حقه.
- أنا وحدي → يغلق قلبه لحماية نفسه، فيبدو بارداً أمام ألم الآخرين.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخجل من ذاته فيهاجم المختلفين هروباً من خزيه.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الرحمة أو تحرّفها)

- أنا لا أستحق → يرفض عطف الآخرين كأنه إهانة.
- أنا بلا مكان → يقسم الناس إلى "داخل/خارج" ويقسو على الفريق الآخر.
- أنا مهّدد دائماً → يرى الرحمة ضعفاً، فيتشدد في معاملته.
- أنا لا أملك السيطرة → يخلط بين الرحمة والتساهل السلبي، فيترك مسؤوليته.



## 7- القيمة: العدل

### الفروع

- الإنصاف
- احترام الحقوق
- النزاهة
- عدم استغلال الآخرين

### المعتقدات التي تعرقل العدل

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق العدل مباشرة)

- أنا بلا قيمة → يقبل ظلم نفسه لأنه يرى أنه لا يستحق.
- أنا لا أستحق → يرفض أن ينصف ذاته أو يطالب بحقوقه.
- أنا ضعيف/عاجز → يتنازل عن حقوقه خوفًا من المواجهة.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه العدل وتحرفه)

- أنا خطأ/معيب → يصدر أحكامًا جائرة على نفسه والآخرين.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يظلم فرادته بمحاولة إذابتها أو يظلم الآخرين بالتمرد عليهم.
- أنا غير محبوب → يظلم نفسه بإرضاء الآخرين دائمًا ولو على حسابه.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش العدل أو تضعفه)

- أنا وحدي → ينسحب من العلاقات بدل إصلاحها، فيقطع العدل.
- أنا بلا مكان → يضع بين الجماعات، فيظلم نفسه بالتشرد الاختياري.
- أنا مهتد دائمًا → يطلق أحكامًا متسرّعة وقاسية دفاعًا عن نفسه.
- أنا لا أملك السيطرة → يرى أن العدل شأن الآخرين، فيتخلى عن مسؤوليته.

## 8- القيمة: الشجاعة

### الفروع

- المواجهة
- قوة القرار
- الاستمرار رغم الخوف
- المبادرة

### المعتقدات التي تعرقل الشجاعة

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الشجاعة مباشرة)

- أنا ضعيف/عاجز → يرى نفسه غير قادر فيستسلم قبل أن يبدأ.
- أنا مهدد دائمًا → يعتبر أي خطوة جريئة خطرًا يهدد حياته.
- أنا خطأ/معيب → يخشى أن تكشف شجاعته عيوبه فيتراجع.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الشجاعة وتضعفها)

- أنا غير محبوب → يخاف أن يخسر الآخرين إذا واجههم بالحقيقة.
- أنا بلا قيمة → يخشى الفشل لأنه سيؤكد له أنه بلا أهمية.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخاف الظهور بفرادته أمام الجمع.
- أنا بلا مكان → يساير الجميع ولا يتخذ موقفًا واضحًا.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الشجاعة أو تجعلها بلا جدوى)

- أنا وحدي → يظن أن لا أحد سيقف معه، فيختار الصمت.
- أنا لا أستحق → ينسحب من لحظات النجاح وكأنه لا يحق له أن يسطع.
- أنا لا أملك السيطرة → يرى أن لا فائدة من شجاعته، فينتظر الظروف أن تتغير.

## 9- القيمة: الحكمة

### الفروع

- التبصّر
- التوازن (لا إفراط ولا تفريط)
- التعلّم من التجارب
- وضع الأمور في مواضعها

### المعتقدات التي تعرقل الحكمة

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الحكمة مباشرة)

- أنا خطأ/معيّب → يرى نفسه دائماً مخطئاً، فيصدر أحكاماً متطرفة وقاسية.
- أنا بلا قيمة → يسعى وراء ما يلمّع صورته بدل ما هو مناسب، فيفقد التوازن.
- أنا لا أملك السيطرة → يترك قراراته للصدفة، فلا يمارس أي بصيرة واعية.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الحكمة وتحرفها)

- أنا ضعيف/عاجز → لا يتعلم من التجارب، يكرر نفس الأخطاء.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يرفض الاستفادة من أصوات مختلفة، فيضيق أفقه.
- أنا وحدي → يتخذ قرارات انعزالية مبنية على الخوف لا على البصيرة.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الحكمة أو تجعلها بلا جدوى)

- أنا غير محبوب → يخلط بين إرضاء الناس وبين القرار السليم.
- أنا بلا مكان → يتنقل بين خيارات متناقضة بلا بوصلة ثابتة.
- أنا مهتد دائماً → يتخذ قرارات متسرّعة تحت ضغط الخوف.
- أنا لا أستحق → يغلق أذنه أمام فرص التعلم، وكأن الحكمة ليست من حقه.

## 10 - القيمة: التواضع

### الفروع

- احترام الذات والآخرين بلا تعالي
- الاعتراف بالخطأ
- الاستعداد للتعلّم
- البساطة

### المعتقدات التي تعرقل التواضع

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق التواضع مباشرة)

- أنا خطأ/معيب → يتحول الخزي إلى احتقار للذات بدل التواضع الصحي.
- أنا بلا قيمة → يخلط بين التواضع والدونية، فيرضى بالمهانة.
- أنا ضعيف/عاجز → يختبئ خلف "أنا بسيط" كستار لعجزه.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه التواضع وتحرفه)

- أنا غير محبوب → يتصاغر ليرضي الآخرين، فيصبح تواضعه زائفاً.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يتكبر دفاعاً عن خزيه أو ينكمش في العزلة.
- أنا بلا مكان → يبالغ في التضخم أو يذوب في الآخرين، بدل البساطة.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش التواضع أو تجعله بلا جدوى)

- أنا وحدي → يتشدّد في استقلاله حتى يرفض أن يتعلّم من أحد.
- أنا مهدد دائماً → يرى اللين ضعفاً، فيعتمد الصرامة القاسية بدل التواضع.
- أنا لا أستحق → يرفض أي تكريم أو ثناء، فيفقد التوازن بين القيمة والتواضع.
- أنا لا أملك السيطرة → يتذرّع بالعجز وكأنه تواضع، لكنه في الحقيقة انسحاب.

## 11- القيمة: الوعي

### الفروع

- الحضور (العيش في الآن)
- الانتباه للداخل (ملاحظة المشاعر والأفكار)
- التبصر (رؤية الجذور والأنماط)
- المساءلة الذاتية (محاسبة النفس بلا قسوة)

### المعتقدات التي تعرقل الوعي

#### 1. معتقدات جذرية (تخلق الوعي مباشرة)

- أنا ضعيف/عاجز → يهرب من رؤية نفسه بصدق.
- أنا مهدد دائماً → يعيش في قلق مستمر يجعله غافلاً.
- أنا خطأ/معيب → يرفض مواجهة داخله خوفاً من الخزي.

#### 2. معتقدات ثانوية (تشوّه الوعي وتغطيه)

- أنا بلا قيمة → ينشغل بإثبات ذاته بدل ملاحظتها.
- أنا غير محبوب → يغرق في البحث عن رضا الآخرين فيفقد انتباهه لذاته.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخفي فرادته بدل ملاحظتها كجزء من وعيه.

#### 3. معتقدات مقلّلة (تهمّش الوعي أو تجعله بلا جدوى)

- أنا لا أملك السيطرة → يستسلم ويغلق عينه عن إدراك اختياراته.
- أنا وحدي → يظن أن الوعي لن يفيده لأنه بلا سند.
- أنا بلا مكان → ينفصل عن ذاته لأنه لا يشعر بانتماء.

القسم الثاني : القيم المكملة  
(الفضائل الأخرى) و ما يعرقلها

## 1. الامتنان

**المعنى:** أن ترى النعم، صغيرة وكبيرة، وتفتح قلبك للشكر بدل النظر للنقص.  
**المعوقات:**

- أنا لا أستحق → يرى أن النعم ليست له فيرفض شكرها.
- أنا بلا قيمة → يركز على ما ينقصه لا ما يملكه.
- أنا خطأ/معيب → يرى النعمة غير كافية لتغطية عيبه.

## 2. الكرم

**المعنى:** أن تعطي من قلبك بلا خوف من الفقد، وتؤمن أن العطاء يزيدك.  
**المعوقات:**

- أنا فقير/محدود → يخاف أن يعطي فيفقد القليل الذي عنده.
- أنا لا أستحق → يشعر أن العطاء يثبت حرمانه.
- أنا ضعيف/عاجز → يرى أن لديه القليل جدًا ليقدمه.

## 3. الطهارة (نقاء القلب)

**المعنى:** صفاء الداخل من الخبث، الحقد، والريبة، حتى يبقى القلب مرآة صافية.  
**المعوقات:**

- أنا خطأ/معيب → يمتلئ بالخزي فيغطيه بالأقنعة بدل صفاء الداخل.
- أنا مهتد دائمًا → يعيش في شك دائم يلوث قلبه بالريبة.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخجل من ذاته، فيلوث نقاء نظراته لنفسه.

#### 4. الانسجام

المعنى: أن تعيش في تناغم مع نفسك، والناس، والكون من حولك.  
المعوقات:

- أنا بلا مكان → لا يشعر بالانتماء، فيفقد التناغم مع محيطه.
- أنا وحدي → يعيش في عزلة داخلية تمنعه من الانسجام.
- أنا مهدد دائمًا → يعيش في صراع يمنعه من الاندماج بسلام.

#### 5. الاحترام

المعنى: أن تكرم نفسك والآخرين، وتحفظ الحدود بوعي وعدل.  
المعوقات:

- أنا بلا قيمة → لا يحترم نفسه ولا يطالب الآخرين باحترامه.
- أنا لا أستحق → يستهين بحقوقه فيتساهل مع الإهانة.
- أنا ضعيف/عاجز → يتنازل خوفًا من المواجهة، فيفقد الاحترام المتبادل.

#### 6. المسؤولية

المعنى: أن تعترف بدورك في حياتك وتتحمّل نتائج اختياراتك بوعي.  
المعوقات:

- أنا لا أملك السيطرة → يترك أموره للآخرين أو للظروف.
- أنا ضعيف/عاجز → يعتقد أن المسؤولية فوق طاقته.
- أنا وحدي → يرى أنه بلا دعم كافٍ ليحمل مسؤوليات.



## 7. الانفتاح

**المعنى:** استعداد القلب والعقل لاستقبال الجديد، وتوسيع دائرة الرؤية.  
**المعوقات:**

- أنا مختلف بشكل سيئ → يخاف رفض الآخرين فيغلق على ذاته.
- أنا بلا مكان → ينسحب بدل أن يفتح.
- أنا مهدد دائماً → يرى الانفتاح خطراً.

## 8. الإحسان

**المعنى:** أن تتقن ما تفعل بصفاء نية واعتدال، لا بالكمال المرهق.  
**المعوقات:**

- أنا بلا قيمة → يرى جهده غير كافٍ أبداً.
- أنا خطأ/معيب → يسعى للكمال المفرط بدل الإحسان المتوازن.
- أنا لا أستحق → يشعر أن إحسانه لن يُقدَّر.

## 9. الحياء

**المعنى:** رقة داخلية تمنع الإنسان من التعدي، وتحفظه بوقار واحترام.  
**المعوقات:**

- أنا خطأ/معيب → يتحول حياؤه إلى خزي يمنعه من التعبير.
- أنا مختلف بشكل سيئ → يخجل من فرادته فيكبتها.
- أنا غير محبوب → يربط الحياء بالاختباء خوفاً من الرفض.

## 10. التعاون

المعنى: أن تشارك الآخرين وتوحد الجهود لخلق نفع مشترك.  
المعوقات:

- أنا وحدي → يرفض العمل الجماعي ويرى الاعتماد على الغير ضعفًا.
- أنا بلا مكان → لا يشعر بالانتماء ليشترك.
- أنا مهدد دائمًا → يرى التعاون بابًا للخطر فيفضل الانعزال.

## القسم الثالث : دليل الهوية الحقيقية ( التحويل العملي )

## 1. المعتقد القديم: أنا غير محبوب

- الهوية الحقيقية: أنا محبوب.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الصدق.
- السلوك: أعبر عن مشاعري بصدق، وأعطي حبًا من الامتلاء لا من الحاجة.

## 2. المعتقد القديم: أنا بلا قيمة / بلا أهمية

- الهوية الحقيقية: أنا ذو قيمة.
- القيمة الروحية: الكرامة / العدالة / النور.
- السلوك: أتعامل مع نفسي والآخر باحترام، أضع حدودًا واضحة.

## 3. المعتقد القديم: أنا وحدي

- الهوية الحقيقية: أنا متصل.
- القيمة الروحية: الأنس بالله / الوحدة الإنسانية / الرحمة.
- السلوك: أفتح قلبي للعلاقات الصادقة، وأمارس الخلوة كقوة لا كعزلة.

## 4. المعتقد القديم: أنا خطأ / معيب

- الهوية الحقيقية: أنا مخلوق على صورة الرحمة.
- القيمة الروحية: الرحمة / الصفاء / الحكمة.
- السلوك: أقبل ضعفي كجزء من إنسانيتي، وأحوّله إلى قوة في الصدق.

## 5. المعتقد القديم: أنا ضعيف / عاجز

- الهوية الحقيقية: أنا قوي بالحق.
- القيمة الروحية: القوة / التوكل / الصبر.
- السلوك: أواجه مخاوفي خطوة بخطوة، وأستخدم صوتي حتى في المواقف البسيطة.

## 6. المعتقد القديم: أنا لا أستحق

- الهوية الحقيقية: أنا مستحق بكوني إنسانًا.
- القيمة الروحية: الكرامة / العدل الإلهي / المحبة.
- السلوك: أسمح لنفسي باستقبال الخير دون شعور بالذنب.

## 7. المعتقد القديم: أنا مختلف بشكل سيء

- الهوية الحقيقية: فرادتي هدية.
- القيمة الروحية: الأصالة / الحرية / الجمال.
- السلوك: أعبر عن نفسي كما أنا، بلا مقارنة أو تقليد.

## 8. المعتقد القديم: أنا بلا مكان

- الهوية الحقيقية: أنا منسجم مع مكاني وزماني.
- القيمة الروحية: التوحيد / الانتماء / الرحمة.
- السلوك: أزرع جذوري حيث أنا، وأفتح قلبي للوجود.

## 9. المعتقد القديم: أنا مهدد دائماً

- الهوية الحقيقية: أنا في أمان.
- القيمة الروحية: الحماية الإلهية / الطمأنينة / التوكل.
- السلوك: أتنفس بعمق عند الخوف، وأذكر نفسي أن الله معي.

## 10. المعتقد القديم: أنا لا أملك السيطرة على حياتي

- الهوية الحقيقية: حياتي بيدي مع تسليمي لله.
- القيمة الروحية: الحرية / التوكل / الإرادة.
- السلوك: أختار فعلاً صغيراً يومياً بإرادتي، وأتخلى عن لوم الظروف.

## 11. المعتقد القديم: لا أحد يفهمني

- الهوية الحقيقية: أنا مفهوم عند الله، وهذا يكفي.
- القيمة الروحية: الصدق / الأناقة بالله / الحكمة.
- السلوك: أتكلم بوضوح مع من حولي، وأشارك حقيقتي بلا خوف من الرفض.

## 12. المعتقد القديم: أنا عبء

- الهوية الحقيقية: وجودي هدية.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الكرامة.
- السلوك: أشارك بما أستطيع، وأسمح للآخرين بخدمتي أحياناً.

## 13. المعتقد القديم: أنا غبي

- الهوية الحقيقية: أنا واع ومفتوح للتعلم.
- القيمة الروحية: الحكمة / المعرفة / الصبر.
- السلوك: أتعلم من تجاربي وأطرح أسئلتني بصدق بلا خوف من الحكم.

## 14. المعتقد القديم: وجودي خطأ

- الهوية الحقيقية: وجودي مقصود وله معنى.
- القيمة الروحية: التقدير الإلهي / الكرامة / المحبة.
- السلوك: أعيش يومي بوعي أن لي مكانًا ودورًا في الحياة.

## 15. المعتقد القديم: ضعفي عيب

- الهوية الحقيقية: ضعفي إنسانيتي، وهو طريق قوتي.
- القيمة الروحية: الرحمة / التواضع / الصدق.
- السلوك: أشارك ضعفي بصدق وأسمح له أن يكون جسرًا للتواصل.

## 16. المعتقد القديم: فرحي فضيحة

- الهوية الحقيقية: فرحي نور.
- القيمة الروحية: البهجة / الشكر / المحبة.
- السلوك: أحتفل بلحظاتي الصغيرة وأشارك فرحي ببساطة.

## 17. المعتقد القديم: حرיתי خطر

- الهوية الحقيقية: حرיתי مسؤوليتي.
- القيمة الروحية: الحرية / العدالة / التوحيد.
- السلوك: أختار بنفسني وأتحمل نتائج اختياراتي بوعي.

## 18. المعتقد القديم: شغفي بلا قيمة

- الهوية الحقيقية: شغفي رسالة.
- القيمة الروحية: الإبداع / النور / الأصالة.
- السلوك: أخصص وقتًا يوميًا لأمارس شغفي مهما كان صغيرًا.

## 19. المعتقد القديم: فضولي عيب

- الهوية الحقيقية: فضولي باب للحكمة.
- القيمة الروحية: المعرفة / الحكمة / الانفتاح.
- السلوك: أسمح لنفسي أن أسأل وأستكشف بلا خوف.

## 20. المعتقد القديم: أنا أقل من الآخرين

- الهوية الحقيقية: أنا مساوٍ بكرامتي، فريد ببهيتي.
- القيمة الروحية: العدل / الكرامة / الأصالة.
- السلوك: أقدر نفسي دون مقارنة، وأفرح بإنجازات الغير بلا شعور بالدونية.

## 21. المعتقد القديم: حاجتي عيب

- الهوية الحقيقية: حاجتي طبيعية وتستحق الاحترام.
- القيمة الروحية: الرحمة / الصدق / التواضع.
- السلوك: أطلب ما أحتاجه بصراحة وأعترف بإنسانيتي.



## 22. المعتقد القديم: مشاعري خطأ

- الهوية الحقيقية: مشاعري بوصلة حقيقتي.
- القيمة الروحية: الصدق / الحكمة / النور.
- السلوك: أسمح لنفسي أن أشعر وأعبر عن مشاعري بوعي.

## 23. المعتقد القديم: أنا دائمًا مقصر

- الهوية الحقيقية: أنا كافٍ وأسعى للنمو.
- القيمة الروحية: الرحمة / الصبر / العدل.
- السلوك: أحتفل بجهدتي وأتعلم من تقصيري بلا جلد ذات.

## 24. المعتقد القديم: الآخرون دائمًا أفضل مني

- الهوية الحقيقية: أنا مختلف ولكل منا قيمته.
- القيمة الروحية: العدل / المحبة / الأصالة.
- السلوك: أقدر نفسي وأشكر الله على تفرّد الآخرين أيضًا.

## 25. المعتقد القديم: أنا ضعيف

- الهوية الحقيقية: قوتي في حقيقتي.
- القيمة الروحية: التوكل / الصبر / الكرامة.
- السلوك: أمارس مواقف صغيرة من الصراحة والشجاعة يوميًا.

## 26. المعتقد القديم: سعادي تهدد الآخرين

- الهوية الحقيقية: سعادي نور ينتشر.
- القيمة الروحية: المحبة / الشكر / الفرح.
- السلوك: أعيش سعادي ببساطة وأشاركها دون خوف من إزعاج.

## 27. المعتقد القديم: لا أحد يهتم بي

- الهوية الحقيقية: أنا جدير بالاهتمام.
- القيمة الروحية: المحبة / الكرامة / النور.
- السلوك: أعتني بنفسي أولاً وأسمح للآخرين أن يعتنوا بي.

## 28. المعتقد القديم: أنا مسؤول عن الكل

- الهوية الحقيقية: أنا مسؤول عن نفسي وأساهم بوعي في حياة الآخرين.
- القيمة الروحية: العدل / التوازن / الرحمة.
- السلوك: أقول "نعم" و"لا" بوعي، وأميز بين مسؤوليتي وما هو خارجها.

## 29. المعتقد القديم: ألمي يزعج الآخرين

- الهوية الحقيقية: ألمي جزء من حقيقتي.
- القيمة الروحية: الصدق / الحكمة / الرحمة.
- السلوك: أشارك ألمي مع من أثق بهم بلا خوف من إثقالهم.

### 30. المعتقد القديم: أنا غير كافٍ

- الهوية الحقيقية: أنا كافٍ كما أنا، وأسعى للنمو.
- القيمة الروحية: الكرامة / المحبة / الرحمة.
- السلوك: أمارس الامتنان لما لدي وأطوّر نفسي بخطوات صغيرة.

### 31. المعتقد القديم: نجاحي مؤقت

- الهوية الحقيقية: نجاحي ثمرة ثابتة لما أزرع.
- القيمة الروحية: التوكل / الاستمرارية / الشكر.
- السلوك: أحتفل بخطواتي الصغيرة وأبني استمراريّتي بلا خوف من الانهيار.

### 32. المعتقد القديم: أنا بلا صوت

- الهوية الحقيقية: صوتي حاضر وله قيمة.
- القيمة الروحية: الصدق / الحرية / النور.
- السلوك: أتكلّم بوضوح في أبسط المواقف، وأعطي كلماتي وزنها.

### 33. المعتقد القديم: عيبي أكبر من أن يُصلح

- الهوية الحقيقية: أنا قادر على الإصلاح والنمو.
- القيمة الروحية: الرحمة / الحكمة / الأمل.
- السلوك: أتعامل مع عيوبي كفرص للتعلّم، لا كأحكام نهائية.

### 34. المعتقد القديم: أنا سبب مشاكل الآخرين

- الهوية الحقيقية: أنا سبب خير ونور.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الكرامة.
- السلوك: أراقب أثري بوعي، وأصلح بلا شعور بالذنب الزائد.

### 35. المعتقد القديم: أنا لا أستحق الحب إلا إذا أنجزت

- الهوية الحقيقية: أنا محبوب بلا شروط.
- القيمة الروحية: المحبة / النعمة / الرحمة.
- السلوك: أسمح لنفسي بالراحة والفرح حتى من دون إنجاز.

### 36. المعتقد القديم: أنا دائماً متأخر

- الهوية الحقيقية: أنا أسير بتوقيت مناسب لروحي.
- القيمة الروحية: التوازن / الحكمة / الصبر.
- السلوك: أحتفل بزمانى الخاص وأتوقف عن مقارنة سرعتى بالآخرين.

### 37. المعتقد القديم: أنا ثقیل على الناس

- الهوية الحقيقية: وجودى خفيف الحضور.
- القيمة الروحية: البساطة / الرحمة / المحبة.
- السلوك: أشارك نفسى بصدق وأسمح للآخرين أن يختاروا قریبهم بلا خجل.

### 38. المعتقد القديم: أنا لا أستحق أن أسمع

- الهوية الحقيقية: كلمتي نور ويجب أن تُسمع.
- القيمة الروحية: الصدق / الكرامة / الحرية.
- السلوك: أتكلم بوعي حتى لو كان صوتي مرتجفًا.

### 39. المعتقد القديم: رغباتي أنانية

- الهوية الحقيقية: رغباتي بوصلة لرسالتي.
- القيمة الروحية: الصدق / التوازن / الإبداع.
- السلوك: أعتز برغباتي وأحققها بوعي دون إضرار بالآخرين.

### 40. المعتقد القديم: أنا دائمًا مُراقب

- الهوية الحقيقية: أنا حرّ تحت عين الله لا تحت عين البشر.
- القيمة الروحية: التوحيد / الحرية / الطمأنينة.
- السلوك: أتصرف بصدق حتى لو شعرت أن هناك من يراقب.

### 41. المعتقد القديم: لا أستطيع أن أثق بأحد

- الهوية الحقيقية: أثق بوعي وأضع حدودي.
- القيمة الروحية: الحكمة / التوكل / المحبة.
- السلوك: أختبر الثقة بخطوات صغيرة وأتعلّم أن أفتح قلبي تدريجيًا.

## 42. المعتقد القديم: أنا محرج من جسدي

- الهوية الحقيقية: جسدي نعمة وأمانة.
- القيمة الروحية: الكرامة / الطهر / الشكر.
- السلوك: أعتني بجسدي وأتعامل معه بالحب بدل الخزي.

## 43. المعتقد القديم: لو عبرت عن نفسي سيرفضونني

- الهوية الحقيقية: حقيقتي تستحق أن تُرى.
- القيمة الروحية: الصدق / الحرية / الكرامة.
- السلوك: أشارك آرائي ومشاعري بلا تزييف، حتى لو لم يقبلها الكل.

## 44. المعتقد القديم: أنا سبب ألم عائلتي

- الهوية الحقيقية: أنا بركة لعائلتي.
- القيمة الروحية: الرحمة / المحبة / الكرامة.
- السلوك: أعطي بحب وأحترم حدودي بلا حمل أوزار ليست لي.

## 45. المعتقد القديم: صمتي أمان

- الهوية الحقيقية: صوتي أمان.
- القيمة الروحية: الصدق / الحرية / الحكمة.
- السلوك: أتكلم حين أشعر أن الحقيقة تحتاج أن تُقال، وأصمت بوعي حين يكون الصمت حكمة.

## 46. المعتقد القديم: أنا بلا مستقبل

- الهوية الحقيقية: مستقبلي مفتوح بيد الله.
- القيمة الروحية: الأمل / التوكل / الحرية.
- السلوك: أخطو خطوة صغيرة يوميًا نحو حلمي، وأثق أن الطريق يتكشف.

## 47. المعتقد القديم: الآخرون دائمًا أدرى مني

- الهوية الحقيقية: لدي بصيرتي الخاصة.
- القيمة الروحية: الحكمة / الحرية / الكرامة.
- السلوك: أستشير، لكن أقرر بنفسني ما يناسبني.

## 48. المعتقد القديم: أنا عار على أهلي

- الهوية الحقيقية: أنا فخر لذاتي ولأهلي.
- القيمة الروحية: الكرامة / المحبة / الرحمة.
- السلوك: أعيش بأصالة وأسمح لنجاحي أن يشرفني ويشرفهم.

## 49. المعتقد القديم: سعادتي تزعج الآخرين

- الهوية الحقيقية: سعادتي نور يُلهم.
- القيمة الروحية: الفرح / الشكر / المحبة.
- السلوك: أعيش سعادتي ببساطة وأشاركها مع من حولي بلا خوف.

## 50. المعتقد القديم: أنا سبب فقر العائلة

- الهوية الحقيقية: أنا بركة في رزق عائلتي.
- القيمة الروحية: الرزق / الكرامة / الشكر.
- السلوك: أساهم بما أستطيع وأثق أن رزقي ورزقهم بيد الله.

## 51. المعتقد القديم: لا أحد يفهمني

- الهوية الحقيقية: حقيقتي مفهومة عند الله، وهذا يكفي.
- القيمة الروحية: الصدق / الأنس بالله / الحكمة.
- السلوك: أشارك مشاعري بوضوح مع من أثق بهم، ولا أطلب فهم الجميع لي.

## 52. المعتقد القديم: أنا كسول

- الهوية الحقيقية: راحتي جزء من توازني.
- القيمة الروحية: الحكمة / الرحمة / التوازن.
- السلوك: أوازن بين الراحة والعمل، وأحوّل كسلي إلى استراحة واعية.

## 53. المعتقد القديم: أنا بلا رأي

- الهوية الحقيقية: صوتي يحمل بصيرة فريدة.
- القيمة الروحية: الحرية / الصدق / الكرامة.
- السلوك: أقول رأيي بوضوح حتى لو كان مخالفًا، وأتعلّم من النقاش.

## 54. المعتقد القديم: لو عبرت عن غضبي سأرفض

- الهوية الحقيقية: غضبي طاقة حق.
- القيمة الروحية: العدالة / الحرية / الصدق.
- السلوك: أعبر عن غضبي بوعي واحترام، وأحوّل إلى قوة إصلاح.



## 55. المعتقد القديم: الخطأ نهاية كل شيء

- الهوية الحقيقية: الخطأ بداية للتعلم.
- القيمة الروحية: الحكمة / الصبر / الرحمة.
- السلوك: أتعلم من خطئي وأعيد المحاولة بلا جلد ذات.

## 56. المعتقد القديم: أنا شخص غير مرغوب

- الهوية الحقيقية: أنا محبوب ومرغوب بصفائي.
- القيمة الروحية: المحبة / الكرامة / الأصالة.
- السلوك: أعيش حقيقتي بصدق وأجذب من يقدرني كما أنا.

## 57. المعتقد القديم: لا يحق لي أن أطلب

- الهوية الحقيقية: طلبي حق طبيعي.
- القيمة الروحية: الكرامة / العدل / الصدق.
- السلوك: أطلب ما أحتاجه بوضوح وأقبل أن يُقال لي نعم أو لا.

## 58. المعتقد القديم: الآخرون دائماً يتفوقون عليّ

- الهوية الحقيقية: لي طريقي الخاص.
- القيمة الروحية: الأصالة / العدل / الكرامة.
- السلوك: أركز على رحلتي وأحتفل بإنجازاتي بلا مقارنة.

## 59. المعتقد القديم: أنا بلا حيلة

- الهوية الحقيقية: لي قدرة واختيار.
- القيمة الروحية: الحرية / التوكل / الحكمة.
- السلوك: أختار فعلًا واحدًا يوميًا يُثبت قدرتي، مهما كان بسيطًا.

## 60. المعتقد القديم: أنا ثقیل الدم

- الهوية الحقيقية: حضوري خفيف ولطيف.
- القيمة الروحية: الفرح / البساطة / المحبة.
- السلوك: أشارك نفسي بخفة وأسمح لضحكي أن يخرج بصدق.

## 61. المعتقد القديم: لا أستحق الاحترام

- الهوية الحقيقية: كرامتي ثابتة.
- القيمة الروحية: العدل / الكرامة / الرحمة.
- السلوك: أضع حدودًا واضحة وأتحدث بصوت واثق.

## 62. المعتقد القديم: أنا خطر على من أحب

- الهوية الحقيقية: أنا أمان ورحمة لهم.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الحكمة.
- السلوك: أقترّب منهم بلطف وأسمح لهم أن يقرروا قريبتهم.

### 63. المعتقد القديم: لو فشلت لن يسامحني أحد

- الهوية الحقيقية: فشلي تجربة لا تلغي قيمتي.
- القيمة الروحية: الحكمة / الرحمة / الأمل.
- السلوك: أجرب وأتعلم بلا خوف من حكم الناس.

### 64. المعتقد القديم: أنا غريب عن عائلتي

- الهوية الحقيقية: لي مكان وإن اختلفت.
- القيمة الروحية: الانتماء / الأصالة / الكرامة.
- السلوك: أحتفظ بفرادتي وأبقى متصلًا بما يوحدنا.

### 65. المعتقد القديم: أنا شخص عادي بلا تميز

- الهوية الحقيقية: فرادتي تميّزي.
- القيمة الروحية: الأصالة / الحرية / النور.
- السلوك: أشارك موهبتي الصغيرة بصدق وأجعلها نورًا في حياة غيري.

### 66. المعتقد القديم: لو عرفوا حقيقتي سيرفضونني

- الهوية الحقيقية: حقيقتي مصدر قبولي.
- القيمة الروحية: الصدق / الأصالة / المحبة.
- السلوك: أظهر كما أنا، بلا تمويه، وأسمح لمن يحبني أن يراني بوضوح.

## 67. المعتقد القديم: أنا غير جدير بالثقة

- الهوية الحقيقية: أمانتي جزء مني.
- القيمة الروحية: العدالة / الكرامة / الصدق.
- السلوك: أفي بوعودي الصغيرة وأبني ثقتي خطوة بخطوة.

## 68. المعتقد القديم: أنا دائمًا أُخذل

- الهوية الحقيقية: أنا متوكل على الله، والخذلان لا يكسرني.
- القيمة الروحية: التوكل / الصبر / الأمل.
- السلوك: أستمر في المحبة والعطاء بلا خوف من الخذلان.

## 69. المعتقد القديم: وجودي غير مهم

- الهوية الحقيقية: وجودي ذو معنى.
- القيمة الروحية: الكرامة / النور / الرحمة.
- السلوك: أساهم بما أستطيع حتى في أبسط الأمور.

## 70. المعتقد القديم: أنا مصدر خيبة أمل

- الهوية الحقيقية: أنا مصدر أمل.
- القيمة الروحية: الأمل / المحبة / الكرامة.
- السلوك: أعيش حقيقتي بصدق وأجعل حضوري نورًا لا خيبة.

## 71. المعتقد القديم: أنا بلا ذكاء كافٍ

- الهوية الحقيقية: أنا أمتلك بصيرة وحكمة.
- القيمة الروحية: الحكمة / الصدق / النور.
- السلوك: أستخدم فضولي وأسئلتك كقوة للتعلم بلا خجل.

## 72. المعتقد القديم: أنا غير محبوب كما أنا

- الهوية الحقيقية: محبتي أصيلة بكوني إنسانًا.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الصدق.
- السلوك: أظهر نفسي كما أنا بلا تزييف، وأسمح للحب أن يجدني.

## 73. المعتقد القديم: أنا عالة على من حولي

- الهوية الحقيقية: وجودي عطاء متبادل.
- القيمة الروحية: الكرامة / الرحمة / التوازن.
- السلوك: أساهم بما أستطيع وأستقبل دعم الآخرين بلا خجل.

## 74. المعتقد القديم: لا يحق لي أن أحلم

- الهوية الحقيقية: حلمي جزء من رسالتي.
- القيمة الروحية: الأمل / الحرية / الإبداع.
- السلوك: أسمح لنفسي أن أتخيل، وأحوّل حلمًا صغيرًا إلى فعل واقعي.

## 75. المعتقد القديم: أنا دائماً مخطئ

- الهوية الحقيقية: أنا أتعلم من أخطائي.
- القيمة الروحية: الحكمة / الرحمة / الصبر.
- السلوك: أتعامل مع الخطأ كخطوة للنمو لا كإدانة.

## 76. المعتقد القديم: أنا بلا صوت مسموع

- الهوية الحقيقية: صوتي نور.
- القيمة الروحية: الصدق / الحرية / الكرامة.
- السلوك: أشارك كلماتي ولو أمام شخص واحد، فهي تحمل قيمة.

## 77. المعتقد القديم: أنا شخص غير مرغوب به

- الهوية الحقيقية: أنا مرغوب لصفائي.
- القيمة الروحية: المحبة / الكرامة / الأصالة.
- السلوك: أعيش حقيقتي بصدق وأجذب من يراني بقيمتي.

## 78. المعتقد القديم: نجاحي يهدد الآخرين

- الهوية الحقيقية: نجاحي نور يشجع.
- القيمة الروحية: المحبة / الكرامة / الأمل.
- السلوك: أشارك إنجازاتي بتواضع لئلاهم غيري.

## 79. المعتقد القديم: أنا غير جدير بالنجاح

- الهوية الحقيقية: أنا جدير بالنجاح كأني إنسان.
- القيمة الروحية: العدل / الكرامة / المحبة.
- السلوك: أعمل بخطوات ثابتة وأحتفل بما يتحقق.

## 80. المعتقد القديم: أنا غير محبوب إلا إذا كنت مثاليًا

- الهوية الحقيقية: أنا محبوب بوجودي لا بكمالي.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الأصالة.
- السلوك: أسمح لنفسني بالخطأ والضعف وأبقى محبوبًا.

## 81. المعتقد القديم: أنا مختلف فلا مكان لي

- الهوية الحقيقية: فرادتي هي مكاني.
- القيمة الروحية: الأصالة / الحرية / النور.
- السلوك: أعيش فرادتي وأجعلها إضافة لا عائقًا.

## 82. المعتقد القديم: أخطائي لا تُغتفر

- الهوية الحقيقية: الرحمة تغمرني.
- القيمة الروحية: المغفرة / الأمل / الرحمة.
- السلوك: أتعلم من خطئي وأسمح لنفسني أن أبدأ من جديد.

### 83. المعتقد القديم: لا أستطيع الدفاع عن نفسي

- الهوية الحقيقية: حقي صوتي.
- القيمة الروحية: العدل / الحرية / الكرامة.
- السلوك: أمارس قول "لا" في مواقف صغيرة حتى أتعلم الدفاع عن نفسي.

### 84. المعتقد القديم: أنا غير مرن

- الهوية الحقيقية: مرونتي قوتي.
- القيمة الروحية: الحكمة / الحرية / الصبر.
- السلوك: أتكيف مع المواقف الجديدة بلا خوف من فقدان ثوابتي.

### 85. المعتقد القديم: لا يحق لي أن أفرح أكثر من غيري

- الهوية الحقيقية: فرحي حقي.
- القيمة الروحية: الشكر / المحبة / النور.
- السلوك: أعيش فرحي بلا مقارنة، فهو نعمة لي ولمن حولي.

### 86. المعتقد القديم: أنا دائمًا مُستغل

- الهوية الحقيقية: أنا أقدر نفسي وأضع حدودي.
- القيمة الروحية: العدل / الرحمة / الكرامة.
- السلوك: أقول "لا" حين يُطلب مني ما يفوق طاقتي.



## 87. المعتقد القديم: أنا غير قادر على التغيير

- الهوية الحقيقية: التغيير بداخلي ممكن.
- القيمة الروحية: الحرية / الأمل / التوكل.
- السلوك: أغَيّر عادة صغيرة يوميًا وأثبت قدرتي.

## 88. المعتقد القديم: أنا لا أستحق السعادة

- الهوية الحقيقية: السعادة حقي.
- القيمة الروحية: الرحمة / النعمة / الشكر.
- السلوك: أسمح لنفسي بلحظة سعادة يومية بلا شعور بالذنب.

## 89. المعتقد القديم: أنا عالق في الماضي

- الهوية الحقيقية: أنا حاضر ومتحرر.
- القيمة الروحية: التوكل / الحرية / الأمل.
- السلوك: أختار فعلًا جديدًا اليوم يفتح باب المستقبل.

## 90. المعتقد القديم: لا أحد يقدرني

- الهوية الحقيقية: قيمتي ثابتة ولا تعتمد على تصفيق.
- القيمة الروحية: الكرامة / النور / الرحمة.
- السلوك: أقدّر نفسي يوميًا وأحتفل بجهدي دون انتظار اعتراف خارجي.

## 91. المعتقد القديم: أنا دائمًا أقل حظًا

- الهوية الحقيقية: حظي بيد الله ورزقي مضمون.
- القيمة الروحية: التوكل / الرضا / الشكر.
- السلوك: أستقبل ما يأتي بامتنان وأعمل بما أملك بثقة.

## 92. المعتقد القديم: أنا ضعيف أمام إغراءاتي

- الهوية الحقيقية: أملك إرادتي.
- القيمة الروحية: الحرية / الحكمة / التوازن.
- السلوك: أختار بوعي وأقول "لا" لما يضرّني.

## 93. المعتقد القديم: لا يحق لي أن أقول لا

- الهوية الحقيقية: "لا" حقي.
- القيمة الروحية: الحرية / الكرامة / العدل.
- السلوك: أقول "لا" بلطف حين أحتاج، وأحمي طاقتي.

## 94. المعتقد القديم: أنا بلا حلم

- الهوية الحقيقية: حلمي بذرة رسالتي.
- القيمة الروحية: الأمل / الإبداع / الحرية.
- السلوك: أكتب حلمي وأتخذ خطوة صغيرة نحوه.

## 95. المعتقد القديم: أنا غير ملائم

- الهوية الحقيقية: أنا مناسب في مكاني وزماني.
- القيمة الروحية: الانتماء / الأصالة / الرحمة.
- السلوك: أعيش حقيقتي وأثق أن لي مكاني.

## 96. المعتقد القديم: أنا غير كافٍ عاطفيًا

- الهوية الحقيقية: مشاعري تكفيني وتغني غيري.
- القيمة الروحية: الرحمة / الصدق / الحكمة.
- السلوك: أشارك عاطفتي كما هي بلا مقارنة.

## 97. المعتقد القديم: أنا دائمًا منسي

- الهوية الحقيقية: أنا حاضر.
- القيمة الروحية: النور / الكرامة / الرحمة.
- السلوك: أظهر نفسي وأطلب حقي في الوجود.

## 98. المعتقد القديم: أنا لا أستحق أن أكون سعيدًا في حياتي

- الهوية الحقيقية: السعادة حقي الطبيعي.
- القيمة الروحية: الرحمة / النعمة / الشكر.
- السلوك: أختار لحظة فرح كل يوم بلا ذنب.

## القسم الرابع : الملاحق الخاصة

## الملحق 1: المال و الرزق

### 1. المعتقد القديم: أنا فقير

- الهوية الحقيقية: أنا غني برزق الله.
- القيمة الروحية: الرزق / التوكل / الشكر.
- السلوك: أقدر ما عندي وأسعى للرزق بوعي.

### 2. المعتقد القديم: فقري عيب (أقنعة المال)

- الهوية الحقيقية: فقري لا ينقص من كرامتي.
- القيمة الروحية: الكرامة / العدل / الرضا.
- السلوك: أعيش ببساطة وأرفع رأسي عاليًا.

### 3. المعتقد القديم: المال وسخ

- الهوية الحقيقية: المال أمانة ونور.
- القيمة الروحية: الطهارة / العدل / الشكر.
- السلوك: أستخدم المال بخير بلا تعلق.

### 4. المعتقد القديم: الغنى ظلم

- الهوية الحقيقية: الغنى وسيلة للعدل.
- القيمة الروحية: العدل / الرحمة / الكرامة.
- السلوك: أشارك وفرتي بما يحقق التوازن.

## 5. المعتقد القديم: الفقر قدر لا يتغير

- الهوية الحقيقية: الرزق يتجدد بيد الله.
- القيمة الروحية: التوكل / الأمل / الرضا.
- السلوك: أعمل وأسعى بثقة أن رزقي يتوسع.

## 6. المعتقد القديم: المال للرجال فقط

- الهوية الحقيقية: الرزق للجميع.
- القيمة الروحية: العدل / الكرامة / الحرية.
- السلوك: أتعامل مع مالي كأمانة أستحق إدارتها.

## 7. المعتقد القديم: الرزق محدود

- الهوية الحقيقية: رزق الله واسع.
- القيمة الروحية: الرحمة / الكرم / الشكر.
- السلوك: أعمل بثقة وأستقبل الرزق بلا قلق.

## 8. المعتقد القديم: لو كسبت المال سأفقد محبة الناس

- الهوية الحقيقية: نجاحي يزيد محبتي.
- القيمة الروحية: المحبة / الكرامة / الرحمة.
- السلوك: أعيش وفرتي بتواضع وأبني بها الخير.

## 9. المعتقد القديم: أنا لا أستحق أن أكون غنيًا

- الهوية الحقيقية: أنا أستحق الوفرة.
- القيمة الروحية: العدل / الكرامة / الشكر.
- السلوك: أسمح لنفسي باستقبال المال بامتنان.

## 10. المعتقد القديم: المال يبعدني عن الله

- الهوية الحقيقية: المال يقربني من الله إن استخدمته بالخير.
- القيمة الروحية: التوحيد / النية / الرحمة.
- السلوك: أنفق مالي بما يرضي الله.

## 11. المعتقد القديم: لو اغتنيت سأفقد نفسي

- الهوية الحقيقية: غناي يعزز حقيقتي.
- القيمة الروحية: الحرية / الأصالة / الشكر.
- السلوك: أبقى صادقًا مع نفسي مهما زادت مواردتي.

## 12. المعتقد القديم: المال يجلب الحسد

- الهوية الحقيقية: المال نعمة محمية بالله.
- القيمة الروحية: التوكل / الحماية / الشكر.
- السلوك: أحتفل بنعمي بلا خوف وأشكر الله عليها.

### 13. المعتقد القديم: الغنى = جشع

- الهوية الحقيقية: الغنى وعي بالوفرة.
- القيمة الروحية: الكرم / الرحمة / العدل.
- السلوك: أشارك وفرتي بمحبة ووعي.

### 14. المعتقد القديم: لو اغتنتيت سأتخلي عن أهلي

- الهوية الحقيقية: نجاحي بركة لعائلي.
- القيمة الروحية: الوفاء / الكرامة / المحبة.
- السلوك: أشاركهم من وفرتي وأبقى وفياً لجذوري.

### 15. المعتقد القديم: المال يفقدني حريتي

- الهوية الحقيقية: المال وسيلة لحريتي.
- القيمة الروحية: الحرية / التوازن / الكرامة.
- السلوك: أستخدم مالي ليعزز اختياراتي لا ليقيدني.

## الملحق رقم 2: الصدمات الجنسية

لا ذنب على الضحية، والعار ليس منها. الغرض أن يرى الإنسان أن ما حدث له لا يعرّف قيمته، وأن الشفاء ممكن.

#### 1. المعتقد القديم: أنا السبب فيما حدث

- الهوية الحقيقية: أنا بريء مما جرى.
- القيمة الروحية: البراءة / الكرامة / العدالة.
- السلوك اليومي: أذكر نفسي أن الذنب ليس لي، وأسمح بصوتي أن يخرج.



## 2. المعتقد القديم: أنا سيئ/نجس

- الهوية الحقيقية: أنا طاهر ومكرم.
- القيمة الروحية: الطهارة / الكرامة / المحبة.
- السلوك اليومي: أتعامل مع جسدي باحترام كنعمة من الله.

## 3. المعتقد القديم: لا أستحق الاحترام

- الهوية الحقيقية: أنا أستحق الاحترام بكرامتي الإنسانية.
- القيمة الروحية: الكرامة / العدل / الحرية.
- السلوك اليومي: أضع حدودًا واضحة مع الآخرين، ولا أقبل الإهانة.

## 4. المعتقد القديم: لا أستحق الحب

- الهوية الحقيقية: أنا مستحق للحب الصادق.
- القيمة الروحية: المحبة / الأمل / الرحمة.
- السلوك اليومي: أسمح لنفسي بالاقتراب من علاقات آمنة.

## 5. المعتقد القديم: لا أحد سيصدقني

- الهوية الحقيقية: حقي يُسمع وصوتي له قيمة.
- القيمة الروحية: الصدق / الشجاعة / الحرية.
- السلوك اليومي: أشارك قصتي مع من أثق به بدل الصمت.

## 6. المعتقد القديم: إذا تكلمت سيعاقبوني

- الهوية الحقيقية: حقي في التعبير مضان.
- القيمة الروحية: الأمان / العدل / الحرية.
- السلوك اليومي: أختار مساحة آمنة لأتكلّم دون خوف.

## 7. المعتقد القديم: يجب أن أصمت لأبقى آمنًا

- الهوية الحقيقية: صوتي حياة.
- القيمة الروحية: الحرية / الصدق / القوة.
- السلوك اليومي: أمارس قول الحقيقة في مواقف صغيرة يوميًا.

## 8. المعتقد القديم: جسدي عارٍ وخطر

- الهوية الحقيقية: جسدي كريم وآمن.
- القيمة الروحية: الطهارة / الاحترام / الجمال.
- السلوك اليومي: أعتني بجسدي بمحبة بدل كرهه.

## 9. المعتقد القديم: لا أملك الحق في الحماية

- الهوية الحقيقية: لي الحق أن أحمى.
- القيمة الروحية: العدل / الأمان / الكرامة.
- السلوك اليومي: أطلب المساندة بوضوح عند الحاجة.

## 10. المعتقد القديم: الناس يستغلونني دائمًا

- الهوية الحقيقية: أستطيع بناء علاقات آمنة.
- القيمة الروحية: الحكمة / التمييز / الحرية.
- السلوك اليومي: أختار بوعي من أسمح له بالاقتراب.

## 11. المعتقد القديم: الرجال/النساء لا أمان لهم

- الهوية الحقيقية: هناك من هو أهل للأمان.
- القيمة الروحية: الثقة / الانفتاح / المحبة.
- السلوك اليومي: أسمح لنفسي بخطوات صغيرة في علاقة آمنة.

## 12. المعتقد القديم: الحب = ألم

- الهوية الحقيقية: الحب شفاء ورحمة.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الأمل.
- السلوك اليومي: أفتح مجالًا لتجارب حب صحية، وأقول نعم للفرح.

## 13. المعتقد القديم: الحنان يؤدي إلى أذى

- الهوية الحقيقية: اللمس الآمن غذاء للروح.
- القيمة الروحية: الطمأنينة / القرب / المحبة.
- السلوك اليومي: أسمح لنفسي بلمسات آمنة (عناق صديق، رعاية ذاتية).

#### 14. المعتقد القديم: لا أستطيع الدفاع عن نفسي

- الهوية الحقيقية: قوتي تكفيني.
- القيمة الروحية: الشجاعة / الحرية / العدل.
- السلوك اليومي: أمارس قول "لا" عند الحاجة.

#### 15. المعتقد القديم: أنا بلا قيمة

- الهوية الحقيقية: قيمتي ثابتة بوجودي.
- القيمة الروحية: الكرامة / الحرية / الشكر.
- السلوك اليومي: أتعامل مع نفسي باحترام، ولا أقبل الفتات من أحد.

#### 16. المعتقد القديم: أنا بلا حماية

- الهوية الحقيقية: لي الحق في الأمان.
- القيمة الروحية: الأمان / الرحمة / العدل.
- السلوك اليومي: أختار بيئات آمنة وأبتعد عن الاستغلال.

#### 17. المعتقد القديم: لا أملك السيطرة على جسدي

- الهوية الحقيقية: جسدي ملكي وأنا أتحكم به.
- القيمة الروحية: الحرية / التوازن / الكرامة.
- السلوك اليومي: أمارس تمارين وعي جسدي (تنفس، حركة) لأستعيد حضوري.

#### 18. المعتقد القديم: إذا وثقت بأحد سيخونني

- الهوية الحقيقية: يمكنني أن أبني ثقة واعية.
- القيمة الروحية: التمييز / الحرية / الأمل.
- السلوك اليومي: أسمح لثقتي أن تكبر مع أشخاص أثبتوا أمانتهم.

#### 19. المعتقد القديم: يجب أن أرضى حتى لا أتأذى

- الهوية الحقيقية: لي الحق أن أقول "لا".
- القيمة الروحية: الحرية / الشجاعة / الكرامة.
- السلوك اليومي: أضع حدودًا واضحة دون خوف.

## 20. المعتقد القديم: حياتي مكسورة ولا يمكن إصلاحها

- الهوية الحقيقية: حياتي قابلة للشفاء والتجديد.
- القيمة الروحية: الأمل / الحرية / الرحمة.
- السلوك اليومي: أبدأ بخطوات صغيرة للشفاء، وأفتح قلبي لمعنى جديد.

# الملحق رقم 3 : مشاهدة الإباحية

الإباحية: ليست مباحة ولا طريقًا صحية، بل قناع يهرب من خلاله الإنسان من جرحه الداخلي. هنا نكشف كيف يضللنا هذا القناع، لا لنبيحه بل لنتحرر منه.

## المعتقد المركزي: "الإباحية تعطيني ما ينقصني"

- الهوية الحقيقية: احتياجي يُلبَّى بالحب الصادق لا بالوهم.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / الصدق.
- السلوك اليومي: أطلب القرب الحقيقي وأعبر عن احتياجاتي بوعي بدل الهروب إلى الخيال.

## 1) المعتقد: "أنا لا أستحق حبًا حقيقيًا"

- الهوية الحقيقية: أنا أستحق حبًا صادقًا بكوني إنسانًا.
- القيمة الروحية: الكرامة / المحبة / الأمل.
- السلوك اليومي: أفتح قلبي لعلاقة صافية، وأسمح لنفسي باستقبال الحب دون خزي.

## 2) المعتقد: "أنا لا أملك السيطرة على رغباتي"

- الهوية الحقيقية: رغبتني بيدي أوجهها بوعي.
- القيمة الروحية: الحرية / التوازن / الإرادة.
- السلوك اليومي: أمارس الانضباط بخطوات صغيرة (تنظيم وقتي، بدائل صحية، طلب دعم).

## 3) المعتقد: "الجنس شيء قذر"

- الهوية الحقيقية: الجنس طاقة حياة نقية إذا وُضعت في مكانها الصحيح.
- القيمة الروحية: الطهارة / الرحمة / الجمال.
- السلوك اليومي: أنظر لجسدي كنعمة، وأتعامل معه باحترام ورعاية.

#### (4) المعتقد: "لا أحد يقبلني كما أنا"

- الهوية الحقيقية: قبولي لذاتي هو أساس قبولي عند الآخرين.
- القيمة الروحية: الصدق / الكرامة / الرحمة.
- السلوك اليومي: أمارس التصالح مع نفسي، وأتوقف عن مقارنة نفسي بصور مثالية.

#### (5) المعتقد: "الحب = ألم/خيانة"

- الهوية الحقيقية: الحب أمان ورحمة.
- القيمة الروحية: المحبة / الرحمة / النور.
- السلوك اليومي: أسمح لنفسي بتجربة قرب آمن وصادق، بخطوات صغيرة وواعية.

#### (6) المعتقد: "أنا وحدي"

- الهوية الحقيقية: أنا متصل ولست وحدي.
- القيمة الروحية: الرحمة / الانتماء / الأنا.
- السلوك اليومي: أشارك مشاعري مع شخص أثق به بدل إخفائها خلف الشاشة.

#### (7) المعتقد: "جسدي ليس كافيًا / لست جذابًا"

- الهوية الحقيقية: جسدي هدية وهو كافٍ كما هو.
- القيمة الروحية: الكرامة / الجمال / الشكر.
- السلوك اليومي: أعطني بجسدي بمحبة، وأحتفل بجماله الطبيعي بلا مقارنة.

# الملحق رقم 4 : أقنعة التربية الدينية القائمة على الخوف بدل الرحمة

الدين في أصله رحمة ونور، لكن بعض أساليب التربية ركزت على التهديد والعقاب. هنا نفرّق بين جوهر الدين وبين الأقنعة التي تُبنى في النفوس بسبب الخوف.

## (1) المعتقد القديم: الله غاضب عليّ

- الهوية الحقيقية: الله رحيم بي ومحبه أوسع من ضعفي.
- القيمة الروحية: الرحمة / الطمأنينة / الأُنس بالله.
- السلوك اليومي: أقترّب من الله بمحبة لا بخوف، وأذكر رحمته كلما خفت.

## (2) المعتقد القديم: أنا ملعون

- الهوية الحقيقية: أنا مرحوم ومغفور، لم أُطرد من رحمة الله.
- القيمة الروحية: الأمل / المغفرة / النور.
- السلوك اليومي: أرفع رأسي في الدعاء وأتوجه لله بثقة أن رحمته أسبق من خطئي.

## (3) المعتقد القديم: العيب والخطيئة أكبر من الغفران

- الهوية الحقيقية: لا ذنب أعظم من رحمة الله.
- القيمة الروحية: المغفرة / التوبة / الرحمة.
- السلوك اليومي: أتعامل مع الخطأ كباب للتوبة، وأترك جلد الذات لأتوب بصدق وهدوء.

## (4) المعتقد القديم: الله لا يستجيب دعائي

- الهوية الحقيقية: الله يسمعني ويعلم حاجتي.
- القيمة الروحية: الثقة / الصدق / الأُنس بالله.

- السلوك اليومي: أستمّر في الدعاء وأبقى حاضراً معه، وأثق أن الاستجابة بيده في الوقت المناسب.

#### (5) المعتقد القديم: الدنيا دار شقاء فقط

- الهوية الحقيقية: الدنيا ميدان ابتلاء فيه رحمة وفرح.
- القيمة الروحية: الشكر / التوازن / الفرح.
- السلوك اليومي: أسمح لنفسي بلحظة فرح يوميًا كعبادة، وأتذكر أن الله يحب أن يراني سعيدًا.

#### (6) المعتقد القديم: الله بعيد جدًا

- الهوية الحقيقية: الله أقرب إليّ من نفسي.
- القيمة الروحية: التوحيد / الأنس بالله / الرحمة.
- السلوك اليومي: أعيش حضوره في كل لحظة عبر الذكر والتأمل، وأشعر أنه سندي الدائم.

#### (7) المعتقد القديم: إيماني ضعيف = أنا فشلت

- الهوية الحقيقية: إيماني ينمو بالرحلة، والضعف جزء من التعلم.
- القيمة الروحية: الصبر / الرحمة / الحكمة.
- السلوك اليومي: أقبل ضعفي كمرحلة، وأستمّر بخطوات صغيرة من ذكر أو صلاة دون يأس.

#### (8) المعتقد القديم: كل رغبة = خطيئة

- الهوية الحقيقية: الرغبة طاقة حياة إذا وُضعت في مكانها الصحيح.
- القيمة الروحية: الحكمة / الحرية / الطهارة.
- السلوك اليومي: أتعامل مع رغباتي كبوصلة، أوجهها نحو الخير لا نحو الإخفاء والذنب.