

مقدمة

الأقنعة التي لبسناها لم تكن حقيقتنا.
ارتديناها بدافع الخوف: خوف من الرفض، من الألم، أو من النقد.
في البداية أعطتنا شعورًا مؤقتًا بالأمان، لكنها مع الوقت تحولت إلى سجنٍ خفيٍّ يقيدنا.
كل قناع كان له ثمن:

- قناع المنقذ جعلنا ننسى أنفسنا.
- قناع المطيع أضاع صوتنا وحدودنا.
- قناع المثالي سرق راحتنا وبساطتنا.

القناع = حماية + ألم
والثمن = فقدان جزء من حقيقتك.

هذا الدليل الأسود ليس لإدانة الأقنعة، بل لرؤيتها بوضوح:

- ماذا أخذت منّا؟

- وما الذي خسرناه بسببها؟

حين ترى الخسائر بوضوح، يصبح قلبك مستعدًا للخطوة التالية: أن تخلع القناع، وتستعيد حقيقتك.

القسم الأول : المعتقدات الجذرية و الأقنعة

كل قناع سلبي هو وسيلة بقاء مكتسبة لكنه الآن يثبت المعتقد ويعيد إنتاجه

1. المعتقد: أنا غير محبوب

- الشعور الأصلي: حزن، حرمان.
- العاطفة الممتدة: فراغ داخلي، خوف من الرفض.
- الأقنعة:
 - المنقذ – يعطي الجميع بلا حدود ليشتري القبول.
 - الثمن: استنزاف، استغلال.
 - المهرّج/الهزلي – يحوّل كل موقف إلى ضحك لإخفاء وجعه.
 - الثمن: لا يرى عمقه.
 - المبتسم الدائم – يخفي حزنه بابتسامة.
 - الثمن: قهر داخلي.
 - المُغري/الجادب – يعتمد على الشكل أو السحر لجذب الانتباه.
 - الثمن: علاقات سطحية.
 - المعطي بلا حدود – يورّع نفسه على الآخرين ليشعر بالحب.
 - الثمن: فقدان الذات.

2. المعتقد: أنا بلا قيمة / بلا أهمية

- الشعور الأصلي: خزي، نقص.
- العاطفة الممتدة: قلق مزمن، إحباط، فراغ داخلي.
- الأقنعة:
 - المتفوق المثالي – يركض خلف الكمال لإثبات نفسه.
 - الثمن: قلق دائم، احتراق داخلي.
 - المنشغل الدائم – يملأ وقته بالعمل ليثبت قيمته.
 - الثمن: تعب وفقدان متعة الحياة.
 - المستعرض/المتفاخر – يبالغ في عرض نجاحاته.
 - الثمن: هشاشة، احترام سطحي.
 - الحكيم البارد – يختبئ خلف العقل والتحليل فقط.
 - الثمن: جفاف عاطفي.
 - المنكر لذاته – يقلل من نفسه وينكر قيمته.
 - الثمن: حرمان متكرر.

3. المعتقد: أنا وحدي

- الشعور الأصلي: خوف من العزلة.
- العاطفة الممتدة: شعور بالغربة والوحدة.
- الأقنعة:
 - المنعزل – ينسحب من الناس ليحمي نفسه.
 - الثمن: وحدة أعمق.
 - المهاجر الخيالي/الروحي – يهرب إلى الكتب أو الخيال.
 - الثمن: غياب عن الواقع.
 - المستقل المفرط – يرفض المساندة تماماً.
 - الثمن: عزلة رغم القوة.
 - البارد/المتبلد – يغلق قلبه كلياً.
 - الثمن: فراغ داخلي.

4. المعتقد: أنا خطأ / معيب

- الشعور الأصلي: خزي، ذنب.
- العاطفة الممتدة: نقد ذاتي مستمر، شعور بعدم الكفاءة.
- الأقنعة:
 - المتفوق المثالي – يركض بلا توقف خلف الكمال.
 - الثمن: جلد ذات، توتر مزمن.
 - الناقد القاسي – يُسقط خطأه على الآخرين.
 - الثمن: نفور الناس.
 - المتدين/الأخلاقي المتشدد – يرفع الفضيلة كدرع لإخفاء عيبه.
 - الثمن: قسوة وانفصال.
 - المُخفي/الكاتم – يخفي نفسه خوفاً من الانكشاف.
 - الثمن: عزلة وخزي.

5. المعتقد: أنا ضعيف / عاجز

- الشعور الأصلي: خوف، هشاشة.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم، شعور بالعجز.
- الأقنعة:
 - المطيع اللطيف – يقول نعم للجميع ليتجنب المواجهة.
 - الثمن: استغلال، ضياع حدود.
 - الضحية – يكرر قصص ألمه وينتظر إنقاذ.
 - الثمن: شلل داخلي.
 - المبتسم الإيجابي – يخفي ضعفه بابتسامة مصطنعة.
 - الثمن: قهر داخلي.
 - الهارب/المدمن على الإلهاء – يهرب للسوشال أو الطعام أو النوم.
 - الثمن: وقت ضائع، عمر مؤجل.
 - المتردد المزمّن – لا يحسم قراراته أبداً.
 - الثمن: فرص ضائعة.

6. المعتقد: أنا لا أستحق (الحب/النجاح/السعادة)

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: شعور مزمن بالحرمان.
- الأقنعة:
 - المعطي بلا حدود – يعطي باستمرار ليثبت استحقاقه.
 - الثمن: نزيف داخلي.
 - المنكر للذات – يرفض الهدايا والفرص.
 - الثمن: حرمان متكرر.
 - المتواضع الزائف – يصغّر نفسه أمام الجميع.
 - الثمن: تثبيت شعور عدم الاستحقاق.
 - الهدام – يهدم اللحظات الجميلة بنفسه.
 - الثمن: لا يحافظ على أي فرحة.

7. المعتقد: أنا مختلف بشكل سيء

- الشعور الأصلي: خزي، شعور بالنقص.
- العاطفة الممتدة: عزلة، رفض للذات.
- الأقنعة:
 - المقلّد — يحاول أن يكون نسخة من الآخرين.
 - الثمن: فقدان الهوية.
 - الساخر من ذاته — يستهزئ بنفسه قبل أن يفعل غيره.
 - الثمن: تثبيت الخزي.
 - المتخفي — يخفي فرادته ويذوب في الآخرين.
 - الثمن: عزلة وخزي أعمق.
 - المتمرّد — يرفض الآخرين كتعويض.
 - الثمن: صدام دائم.

8. المعتقد: أنا بلا مكان

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: تيه واغتراب.
- الأقنعة:
 - المتمرد – يرفض المجتمع قبل أن يرفضه.
 - الثمن: خسارة الانتماء.
 - المنعزل – ينسحب ليعيش في الظل.
 - الثمن: وحدة.
 - المهاجر الفكري/الخيالي – يهرب إلى عوالم بعيدة.
 - الثمن: غياب عن الواقع.
 - المدافع عن الغرباء – يذوب في جماعات بديلة.
 - الثمن: تضييع ذاته.

9. المعتقد: أنا مهتد دائمًا

- الشعور الأصلي: خوف، غضب.
- العاطفة الممتدة: توتر دائم، يقظة مفرطة.
- الأقنعة:
 - المسيطر – يفرض تحكمه على كل شيء.
 - الثمن: توتر وعلاقات مختنقة.
 - المتشدد/القانوني – يضع أنظمة صارمة لكل شيء.
 - الثمن: جمود وخوف.
 - المحارب/الهجومي – يهاجم قبل أن يُهاجم.
 - الثمن: عدااء دائم.
 - الحذر المفرط – يتجنب أي تجربة جديدة.
 - الثمن: فرص ضائعة.
 - المتشائم المزمّن – يتوقع الأسوأ دومًا.
 - الثمن: يعيش الخوف قبل حدوثه.

10. المعتقد: أنا لا أملك السيطرة على حياتي

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام، يأس.
- الأقنعة:
 - المستسلم — يسلم أمره للناس أو الظروف.
 - الثمن: فقدان قوة.
 - المنتظر الدائم — يؤجل كل قرار حتى يأتي الحل من الخارج.
 - الثمن: ضياع العمر.
 - الساخط — يلوم الظروف والآخرين دوماً.
 - الثمن: لا يتحرك للأمام.
 - المشوش/الفوضوي — يعيش بلا تنظيم.
 - الثمن: يثبت شعور العجز.
 - التابع — يترك غيره يقرر له مصيره.
 - الثمن: فقدان الهوية.

القسم الثاني : فروع المعتقدات الجذرية و أقنعتها

1- فروع معتقد "أنا غير محبوب"

الفرع 1: "يجب أن أَرْضِي الجميع كي يَحَبُّوني"

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم، استنزاف داخلي.
- القناع: المطيع / المُرضي – يوافق على كل شيء، يخدم الآخرين على حساب نفسه، لا يعرف أن يقول "لا".
- الثمن: استنزاف، غضب داخلي، فقدان الحدود، استغلال مستمر.

الفرع 2: "لا أحد يهتم بي حقًا"

- الشعور الأصلي: حزن، شعور بالإهمال.
- العاطفة الممتدة: فراغ عاطفي، شعور بالخذلان.
- القناع: الضحية – ينسحب، يصمت، يبالغ في الدراما أو يتظاهر بالمرض ليجذب الاهتمام.
- الثمن: علاقات غير متوازنة، عزلة عاطفية، تثبيت شعور الإهمال.

الفرع 3: "لو عبرت عن نفسي سيرفضوني"

- الشعور الأصلي: خوف، خزي.
- العاطفة الممتدة: شعور دائم بعدم القبول.
- القناع: المتخفي / صاحب الأقنعة – يكبت صوته، يوافق سطحياً، يتقمص شخصيات لإرضاء الآخرين.
- الثمن: فقدان الهوية، شعور بالخزي، لا يرى على حقيقته.

الفرع 4: "الحب مشروط دائماً (بالنجاح، الطاعة، المظهر)"

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد، قلق من الرفض.
- العاطفة الممتدة: توتر داخلي، سعي دائم وراء الكمال.
- القناع: المتفوق المثالي – يسعى للكمال في الدراسة/العمل/المظهر ليحافظ على الحب.
- الثمن: قلق مستمر، إرهاق، حب مشروط لا ينتهي.

الفرع 5: "أنا عبء على الآخرين"

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: إحساس دائم بعدم الاستحقاق.
- القناع: المنسحب / المُلغى لذاته – لا يطلب مساعدة، يضحى بنفسه، يتوارى عن الأنظار.
- الثمن: عزلة، شعور دائم بالذنب، فقدان الدعم.

الفرع 6: "سعادتي تزعج الناس"

- الشعور الأصلي: خوف من الحسد أو الرفض.
- العاطفة الممتدة: قلق عند الفرح.
- القناع: المُطفئ لذاته – يخفي فرحه، يقلل من نجاحه، يطفئ اللحظة الجميلة بنفسه.
- الثمن: فقدان متعة الحياة، ربط السعادة بالخوف.

الفرع 7: "لا أستحق أن يحبني أحد"

- الشعور الأصلي: خزي، ذنب.
- العاطفة الممتدة: يأس، شعور بالعجز العاطفي.
- القناع: الهادم / الباحث عن المؤذي – يرفض العلاقات الصحية، ينجذب لعلاقات سامة، يهرب من الحب.
- الثمن: تكرار الأذى، فراغ داخلي، يأس أعمق.

الفرع 8: "لا أحد يختارني أبدًا"

- الشعور الأصلي: شعور بالرفض.
- العاطفة الممتدة: إحباط، نقص مزمن.
- القناع: التابع / المنتظر — يقف على الهامش، ينتظر أن يُختار، يتشبث بأي إشارة.
- الثمن: تهميش ذاتي، مقارنة مؤلمة، شعور بالنقص.

الفرع 9: "في النهاية سيتركني الجميع"

- الشعور الأصلي: خوف من الهجر.
- العاطفة الممتدة: قلق مزمن في العلاقات.
- القناع: المتعلق / الهارب — إمّا يتمسك بشدة، أو يترك قبل أن يُترك.
- الثمن: علاقات مختنقة أو منقطعة، قلق دائم من الهجر.

الفرع 10: "أنا غير كافٍ لأكون محبوبًا"

- الشعور الأصلي: شعور بالنقص.
- العاطفة الممتدة: مقارنة دائمة، إحباط داخلي.
- القناع: المثابر المهووس / الساعي للكمال — يثبت نفسه باستمرار، يقارن بلا توقف.
- الثمن: جلد ذات، احتراق داخلي، شعور بالنقص لا ينتهي.

الفرع 11: "عليّ أن أخفي حقيقتي حتى لا أخسر حب الآخرين"

- الشعور الأصلي: خوف من الانكشاف.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم من فقدان القبول.
- القناع: الممثل / المزيف — يلبس أقنعة، يجمال، يخفي ذاته الحقيقية.
- الثمن: ضياع الهوية، انقسام داخلي، شعور بعدم القبول.

الفرع 12: "الحب الحقيقي غير موجود"

- الشعور الأصلي: يأس، خيبة.
- العاطفة الممتدة: برود عاطفي، فقدان الأمل.
- القناع: البارد العاطفي / المنسحب — يتجنب العلاقات، يغلق قلبه، يعيش بجمود.
- الثمن: وحدة، خيبة متكررة، فقدان الدفء الإنساني.

2- فروع معتقد "أنا بلا قيمة"

الفرع 1: "إنجازي بلا قيمة مهما فعلت"

- الشعور الأصلي: نقص، خزي.
- العاطفة الممتدة: إحباط مزمن، قلق مستمر.
- القناع: العامل المفرط / المكافح بلا توقف — ينجز باستمرار، يرفض الاحتفال، يطارد إنجاز جديد.
- الثمن: احتراق داخلي، إحباط مزمن، لا يصل أبداً للرضا.

الفرع 2: "أنا فاشل"

- الشعور الأصلي: خزي، خوف.
- العاطفة الممتدة: يأس، استسلام.
- القناع: المستسلم / المتجنب — ينسحب من المحاولات، يخاف من التجربة، يقارن نفسه بسلبية.
- الثمن: تجارب ضائعة، فشل متكرر (نبوءة ذاتية)، اعتماد على الآخرين.

الفرع 3: "لا أحد يسمع صوتي"

- الشعور الأصلي: قهر، حزن.
- العاطفة الممتدة: شعور بالإهمال، فراغ داخلي.
- القناع: الصامت / الضحية الصاخبة — يصمت طويلاً ثم ينفجر بالدراما أو الغضب.
- الثمن: علاقات مضطربة، شعور دائم بالقهر، عزلة.

الفرع 4: "رأبي لا يهم"

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: انعدام ثقة، انكماش داخلي.
- القناع: التابع — يوافق سطحياً، يتجنب إبداء الرأي، يمشي وراء الآخرين.
- الثمن: فقدان المبادرة، انعدام الهوية، ذوبان في الظل.

الفرع 5: "الآخرين دائماً أفضل مني"

- الشعور الأصلي: نقص.
- العاطفة الممتدة: مقارنة مستمرة، إحباط.
- القناع: المقارن المزمّن — يضع نفسه في أسفل السلم، ينسحب من المنافسة.
- الثمن: إحباط متواصل، شعور بالنقص، فقدان الثقة بالنفس.

الفرع 6: "ما عندي أي شيء أقدمه"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: فراغ داخلي، شعور بعدم الجدوى.
- القناع: المُلغى لذاته — يتجنب التحديات، يلغي مواهبه، يعتمد كلياً على الآخرين.
- الثمن: انسحاب من الحياة، تبعية مطلقة، فراغ داخلي.

الفرع 7: "عيوبي تغطي على أي ميزة عندي"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: نقد ذاتي مزمن.
- القناع: الجلود الداخلي / الكمال السليبي — يركز على عيوبه، يتجاهل نجاحاته.
- الثمن: خزي دائم، جلد ذات، تثبيت العجز.

الفرع 8: "لو نجحت، أكيد صدفة مش مني"

- الشعور الأصلي: خوف من الانكشاف، عدم أمان.
- العاطفة الممتدة: قلق مزمن، شك في الذات.
- القناع: المحتال (Impostor) — ينسب النجاح للصدفة أو للآخرين، يخشى الانكشاف.
- الثمن: لا يستمتع بإنجازاته، قلق دائم، فقدان الثقة بالنفس.

الفرع 9: "أنا عالة على الآخرين"

- الشعور الأصلي: ذنب، عجز.
- العاطفة الممتدة: تبعية مزمنة.
- القناع: الضحية / المعتمد — ينسحب، لا يبادر، يعتمد على الغير في كل شيء.
- الثمن: فقدان استقلالية، شعور دائم بالذنب، علاقات مختلة.

الفرع 10: "وجودي لا يصنع فرق"

- الشعور الأصلي: خزي، فراغ.
- العاطفة الممتدة: يأس، انعدام جدوى.
- القناع: الشبح / العدمي — ينسحب من المشاركة، يريد أن يعيش بلا أثر.
- الثمن: عزلة، أفكار عن العدم والموت، فقدان المعنى.

الفرع 11: "أي لحظة ممكن يستغنوا عني"

- الشعور الأصلي: خوف من الهجر.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم في العلاقات.
- القناع: المتعلق / الهارب — يتمسك بالناس مرضياً، أو يتركهم قبل أن يُترك.
- الثمن: قلق دائم، علاقات غير مستقرة، شعور بعدم الأمان.

الفرع 12: "لا أحد يفتخر بي"

- الشعور الأصلي: حزن، نقص.
- العاطفة الممتدة: قلق من التقدير، حرمان.
- القناع: المكافح لأجل التصفيق — يسعى وراء الاعتراف الخارجي أو ينسحب تماماً.
- الثمن: استنزاف بحثاً عن الاعتراف، إحباط عند غياب التصفيق.

3- فروع معتقد "أنا وحدي"

الفرع 1: "لا أحد يفهمني حقًا"

- الشعور الأصلي: حزن، تهميش.
- العاطفة الممتدة: شعور بالغرابة، قهر داخلي.
- القناع: الغامض / المتحفظ — ينسحب أو يصمت أو يشرح بإفراط لإثبات نفسه.
- الثمن: لا يُفهم فعلاً، تتأكد العزلة.

الفرع 2: "حتى لو تكلمت، ما في أحد يسمعي"

- الشعور الأصلي: قهر، يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بالاختناق والإهمال.
- القناع: الصامت / المُختنق — يكتُم كلامه، أو ينفجر بالصراخ للفت الانتباه.
- الثمن: إما يُهمَّش، أو يُرى كدرامي صاخب.

الفرع 3: "أنا دائماً آخر اهتمامهم"

- الشعور الأصلي: حزن، غيرة.
- العاطفة الممتدة: شعور بالنقص والتهميش.
- القناع: الضحية — يقارن نفسه بالآخرين، يلوم، ينسحب.
- الثمن: يبقى مهمشاً، يعيد تأكيد أنه ثانوي.

الفرع 4: "في أوقات الصعوبة... أجد نفسي وحيد"

- الشعور الأصلي: خوف، حزن.
- العاطفة الممتدة: شعور بالخذلان.
- القناع: المنسحب / المتعلق — يكبت ألمه أو يتعلق بشدة بأي شخص متاح.
- الثمن: عزلة أو علاقات مختنقة.

الفرع 5: "لا أحد يقف بجانبني"

- الشعور الأصلي: خذلان.
- العاطفة الممتدة: غضب صامت.
- القناع: المستسلم / الغاضب الصامت — يرفض طلب المساعدة، ينسحب، يحمل غضب داخلي.
- الثمن: يبقى بلا سند، يشعر بالخذلان.

الفرع 6: "أنا مختلف عن الجميع، وما لي شبيهه"

- الشعور الأصلي: خزي، شعور بالغرابة.
- العاطفة الممتدة: عزلة عاطفية.
- القناع: المتخفي / المتمرد — يخفي ذاته خجلاً أو يتصرف بعكس الناس ليثبت تفردّه.
- الثمن: عزلة أو صدام دائم مع المحيط.

الفرع 7: "أصدقائي يتركونني في النهاية"

- الشعور الأصلي: خوف من الهجر.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم في العلاقات.
- القناع: المتعلق / الهارب — يتمسك بشكل مرضي أو يترك قبل أن يُترك.
- الثمن: علاقات متوترة وغير مستقرة.

الفرع 8: "لا أحد يقدر وجودي"

- الشعور الأصلي: حزن، نقص.
- العاطفة الممتدة: شعور بالحرمان العاطفي.
- القناع: الباحث عن الاعتراف — ينسحب أو يسعى باستمرار لكلمة تقدير.
- الثمن: يعيش إحباطاً، ويشعر بعدم القيمة.

الفرع 9: "أعيش بين الناس لكني غريب بينهم"

- الشعور الأصلي: اغتراب.
- العاطفة الممتدة: شعور بعدم الانتماء.
- القناع: صاحب الأقنعة الاجتماعية — يتظاهر بالمشاركة لكن يبقى منغلقاً.
- الثمن: لا يعيش علاقات حقيقية، تتأكد غربته.

الفرع 10: "لو اختفيت... ما حد يبسأل عني"

- الشعور الأصلي: خزي، يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بالعدم.
- القناع: الشبح / المنعزل تماماً — يختفي من العلاقات والمناسبات، يعيش فكرة العدم.
- الثمن: وحدة شديدة، قد تصل لأفكار انتحارية.

الفرع 11: "الاعتماد على الآخرين خطر"

- الشعور الأصلي: خوف من الخذلان.
- العاطفة الممتدة: قلق، عناد.
- القناع: المستقل المفرط / العنيد — يرفض المساعدة، يعاند حتى في الضعف.
- الثمن: يعيش مرهقاً، بلا سند، يعمق شعوره بالوحدة.

الفرع 12: "لا أستحق أن يُختار وجودي"

- الشعور الأصلي: خزي، نقص.
- العاطفة الممتدة: شعور دائم بالتهميش.
- القناع: المُلغى لذاته — يقبل علاقات مؤقتة أو ينسحب من الفرص.
- الثمن: يثبت أنه غير مرغوب، يعيش مؤقتاً بلا ثبات.

4- فروع معتقد "أنا خطأ"

الفرع 1: "وجودي مشكلة"

- الشعور الأصلي: خزي، ذنب.
- العاطفة الممتدة: شعور بأنه عبء دائم.
- القناع: المنسحب / المعتذر — يعتذر عن كل شيء، يتجنب الظهور، يعيش كأنه عبء.
- الثمن: عزلة، شعور دائم بالذنب، تثبيت أنه "خطأ بمجرد أن يكون".

الفرع 2: "أنا سبب كل ما يحدث من سوء"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: نقد داخلي مستمر.
- القناع: الجلال الداخلي / المضحي — يلوم نفسه على كل مشكلة، يضحي بنفسه لإرضاء الآخرين.
- الثمن: استنزاف، ذنب مزمن، فقدان ذاته.

الفرع 3: "دائمًا أفسد الأمور"

- الشعور الأصلي: خوف، عجز.
- العاطفة الممتدة: يأس، استسلام.
- القناع: الفاشل المستسلم — يخاف أن يبدأ، يتوقع الفشل، يهرب من المبادرات.
- الثمن: تكرار الفشل كنبوءة، فقدان فرص.

الفرع 4: "لو تكلمت، أخطأت. لو سكت، أخطأت"

- الشعور الأصلي: ارتباك، خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي.
- القناع: المرتبك / المعتذر — يتردد، يلتزم الصمت، يعتذر باستمرار.
- الثمن: فقدان صوته، توتر في العلاقات.

الفرع 5: "عيوبي أكبر من أن تُغتفر"

- الشعور الأصلي: خزي عميق.
- العاطفة الممتدة: شعور بعدم القبول.
- القناع: المخفي / المنسحب — يرفض الحب، يخفي نفسه، يبتعد عن الناس.
- الثمن: وحدة، خزي عميق، شعور أنه غير قابل للإصلاح.

الفرع 6: "لا أستطيع أن أكون مثلما يريدون"

- الشعور الأصلي: عجز، خزي.
- العاطفة الممتدة: مقارنة مزمنة.
- القناع: المقلد / المستسلم — يقلد الآخرين بلا نجاح، أو يستسلم لليأس.
- الثمن: فقدان الهوية، خيبة مستمرة.

الفرع 7: "مهما حاولت، أنا مقصّر"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: نقد ذاتي مزمن.
- القناع: المكافح المهووس — يعمل بلا توقف، يعتذر عن كل نقص.
- الثمن: إرهاق، عدم رضا، جلد ذات.

الفرع 8: "إذا أحبني أحد، سيكتشف عيوبي ويتركني"

- الشعور الأصلي: خوف من الفضح.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم.
- القناع: الممثل / صاحب الأقنعة — يخفي ذاته، يلبس هويات زائفة، يختبر الآخرين.
- الثمن: علاقات سامة، شعور دائم بأنه مزيف.

الفرع 9: "أنا محرج لغيري"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: توتر اجتماعي.
- القناع: الصامت / المنسحب — يتجنب المناسبات، ينسحب اجتماعياً.
- الثمن: عزلة، تثبيت شعور العار.

الفرع 10: "عائلتي تخجل مني"

- الشعور الأصلي: خزي، رفض.
- العاطفة الممتدة: شعور بالنقص الأسري.
- القناع: المطيع المفرط / المتمرد — يبالغ في إرضاء الأسرة أو يتمرد بعنف.
- الثمن: صراع أسري، فقدان انتماء، إلغاء ذاته.

الفرع 11: "الأفضل أن أختفي حتى لا أؤذي أحد"

- الشعور الأصلي: ذنب، يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بالعدم.
- القناع: الشبح / المنسحب التام — يختفي عن الآخرين، ينغلق على نفسه، قد يفكر بالانتحار.
- الثمن: وحدة قاتلة، انطفاء، فقدان الرغبة في الحياة.

الفرع 12: "لا يحق لي أن أفرح أو أطلب شيئاً"

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: حرمان مزمن.
- القناع: الزاهد السلبي / المحروم ذاتياً — يكبت رغباته، يرفض الفرح، يعيش بالحرمان.
- الثمن: حياة جافة، انطفاء داخلي، تأكيد أنه "مدان حتى بالفرح".

5- فروع معتقد "أنا ضعيف / أنا عاجز"

الفرع 1: "لا أستطيع أن أحمي نفسي"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: هشاشة، قلق دائم.
- القناع: التابع / المستسلم — يطلب حماية دائمة، ينسحب من المواقف، يتجنب المخاطر.
- الثمن: فقدان الاستقلال، زيادة الخوف، شعور دائم بالهشاشة.

الفرع 2: "أي أحد أقوى مني"

- الشعور الأصلي: خوف، نقص.
- العاطفة الممتدة: إحساس بالدونية.
- القناع: الخاضع – يخضع للآخرين، يتجنب المواجهة.
- الثمن: يُستغل، يعيش بدور الضحية، يرشّخ شعوره بالعجز.

الفرع 3: "إذا رفضت سيؤذونني"

- الشعور الأصلي: خوف من العقاب.
- العاطفة الممتدة: قلق مستمر، توتر داخلي.
- القناع: المطيع / المُرضي – يوافق باستمرار، يضحي بحقوقه، يخاف أن يقول "لا".
- الثمن: استغلال الآخرين، ضغط داخلي، فقدان الحدود.

الفرع 4: "لا أستطيع قول لا"

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض أو الأذى.
- العاطفة الممتدة: قهر داخلي.
- القناع: العبد للغير – يقول نعم حتى ضد رغبته، يعيش بتنازلات متواصلة.
- الثمن: قهر ذاتي، غضب داخلي، ضياع القرار الشخصي.

الفرع 5: "جسدي ضعيف ومعرّض دائماً للأذى"

- الشعور الأصلي: خوف جسدي.
- العاطفة الممتدة: قلق صحي دائم.
- القناع: المهووس بالحماية – يتجنب النشاطات، يببالغ في حماية جسده.
- الثمن: قلق دائم، عزلة، تثبيت فكرة أنه هشّ.

الفرع 6: "لو واجهت أحدًا سأهزم"

- الشعور الأصلي: خوف من الصراع.
- العاطفة الممتدة: ضعف ثقة بالنفس.
- القناع: المنسحب من المواجهة – يتجنب النقاش أو الصراع، يهرب من أي تحدٍ.
- الثمن: فقدان حقه، تراكم الخوف، ضعف الثقة بالنفس.

الفرع 7: "لا أستطيع أن أعيش من دون حماية الآخرين"

- الشعور الأصلي: خوف من الوحدة.
- العاطفة الممتدة: اعتماد مرضي.
- القناع: الطفل الاعتمادي – يتعلق بالغير، يفقد استقلاليته.
- الثمن: لا يستطيع بناء حياة مستقلة، يعيش تابعاً.

الفرع 8: "أي مشكلة أكبر من قدرتي"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام.
- القناع: الضحية المستسلمة – يهرب من التحديات، يستسلم بسرعة.
- الثمن: شلل داخلي، فقدان فرص، تأكيد العجز.

الفرع 9: "لا أستطيع تغيير حياتي"

- الشعور الأصلي: يأس.
- العاطفة الممتدة: إحباط دائم.
- القناع: العاجز المستسلم – يتوقف عن المحاولة، يسلم أمره للظروف.
- الثمن: شلل كامل، استمرار الوضع كما هو.

الفرع 10: "أي سلطة تسحقني"

- الشعور الأصلي: خوف من القوة.
- العاطفة الممتدة: خضوع دائم.
- القناع: الخانع للسلطة — يخضع أمام الأقوى، ينسحب، يعيش كضحية.
- الثمن: فقدان كرامة، فقدان صوت، استغلال مستمر.

الفرع 11: "الأفضل أن أستسلم بسرعة"

- الشعور الأصلي: خوف من الألم.
- العاطفة الممتدة: ضعف صبر، فقدان أمل.
- القناع: المستسلم المبكر — ينهار عند أول عقبة، يفتقد الصبر.
- الثمن: لا يكمل أي طريق، يعيش إحباطاً دائماً.

الفرع 12: "حتى لو حاولت... لن أنجح"

- الشعور الأصلي: خزي، يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بالهزيمة.
- القناع: المهزوم مسبقاً — يتجنب التجارب، ينسحب قبل البداية.
- الثمن: فشل متكرر، تثبيت المعتقد "أنا خاسر".

6- فروع معتقد "أنا لا استحق"

الفرع 1: "لست جديرًا بالحب"

- الشعور الأصلي: خزي، حزن.
- العاطفة الممتدة: فراغ عاطفي، شعور بالحرمان.
- القناع: الهادم / الباحث عن المؤذي – يرفض الحب، يدخل علاقات سامة، يخفي مشاعره.
- الثمن: عزلة عاطفية، تكرار الأذى، يثبت أنه مرفوض.

الفرع 2: "لا أستحق أن أكون سعيدًا"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي، إدمان الحزن.
- القناع: المُطفئ لذاته – يطفئ فرحه، يحرم نفسه من المتعة.
- الثمن: شعور دائم بالذنب عند الفرح، حياة جافة.

الفرع 3: "النجاح لغيري، أنا ليس لي نصيب"

- الشعور الأصلي: نقص، عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام، إحباط.
- القناع: الضحية المستسلمة – يستسلم، يقارن نفسه، يلغي طموحه.
- الثمن: لا يحقق شيئًا، يعيش شعور الفشل دائماً.

الفرع 4: "أي فرحة لي سُنسلب"

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد.
- العاطفة الممتدة: قلق دائم.
- القناع: الحذر المفرط — يقلل من الفرح، ينتظر الخسارة بعد أي سعادة.
- الثمن: لا يستمتع بأي لحظة، يعيش في توتر مستمر.

الفرع 5: "لو حصلت على شيء جميل سأدفع ثمنه"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: رفض غير واع للخير.
- القناع: الرفض للخير — يرفض الهدايا، يهرب من العلاقات الجيدة.
- الثمن: يحرم نفسه من النعم، يرسخ شعور الذنب.

الفرع 6: "لا أستحق أن أعامل باحترام"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: إذلال داخلي.
- القناع: القابل للإهانة — يسكت أمام الظلم، يقبل الإهانة كأمر طبيعي.
- الثمن: فقدان الكرامة، علاقات مؤذية، انكسار داخلي.

الفرع 7: "لا أستحق أن أُختار"

- الشعور الأصلي: نقص، خزي.
- العاطفة الممتدة: تهमيش ذاتي.
- القناع: التابع — ينسحب، ينتظر فتات الاهتمام، يقبل أن يكون خيارًا ثانويًا.
- الثمن: يعيش التهميش، يثبت أنه "مؤقت".

الفرع 8: "لا أستحق أن يُضحى من أجلي"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: شعور بعدم القيمة.
- القناع: المضحى الزائد — يقدم كل شيء، يرفض أي تفضيل لنفسه.
- الثمن: استنزاف، غياب التوازن في العلاقات، شعور بالنقص.

الفرع 9: "أحلامي أكبر مني"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: قناعة بالحرمان، قمع الطموح.
- القناع: القانع السلبي — يقتل طموحه، يكتفي بالقليل، يرفض المحاولة.
- الثمن: حياة محدودة، طموح مطفأ، شعور دائم بالعجز.

الفرع 10: "لو حصلت على خير، سيضيع مني"

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد.
- العاطفة الممتدة: قلق، تشبث.
- القناع: المتعلق / الهارب — إما يتشبث مرضياً بالشيء، أو يهرب منه خوفاً من الفقد.
- الثمن: لا يستمتع بما عنده، علاقات مختنقة أو ضائعة.

الفرع 11: "لا أستحق حياة سهلة"

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: معاناة مزمنة.
- القناع: المازوخ / المعذب لنفسه — يختار أصعب الطرق، يضيّع الفرص البسيطة، يخلق معاناة لنفسه.
- الثمن: استنزاف، تكرار المعاناة، حرمان من الراحة.

الفرع 12: "لا أستحق أن يُقدّرني أحد"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: شك في الذات، قلق.
- القناع: المحتال (Impostor) — يرفض المديح، يقلل من إنجازاته، يشكك في نفسه.
- الثمن: فقدان الثقة بالنفس، حرمان من الاعتراف، قلق دائم.

7- فروع معتقد "أنا لا أملك السيطرة على حياتي"

الفرع 1: "حياتي مرسومة لي مسبقاً"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام، يأس.
- القناع: المستسلم — ينتظر ما سيحدث، يبرر فشله بالقدر.
- الثمن: عجز مكتسب، عمر يمر بلا مبادرة.

الفرع 2: "لا أستطيع أن أغير واقعي"

- الشعور الأصلي: إحباط.
- العاطفة الممتدة: يأس دائم.
- القناع: المنطفيء — يتوقف عن المحاولة، ينسحب من الفرص.
- الثمن: يظل عالقاً، يغرق في اليأس.

الفرع 3: "ما دام قدرتي هكذا، لا فائدة من المحاولة"

- الشعور الأصلي: استسلام، يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بعدم الجدوى.
- القناع: الهارب — يرفض السعي، يهرب من أي أمل.
- الثمن: يثبت عجزه، يعيش كعديم جدوى.

الفرع 4: "غيري يحدد مصيري"

- الشعور الأصلي: ضعف.
- العاطفة الممتدة: تبعية.
- القناع: التابع — يطيع بلا سؤال، يترك قراراته للآخرين.
- الثمن: فقدان صوته، شعور أنه لعبة بيد غيره.

الفرع 5: "نصيبي دائماً أقل من الآخرين"

- الشعور الأصلي: غيرة، نقص.
- العاطفة الممتدة: حرمان.
- القناع: المقارن الضحية — يقارن نفسه دائماً، يرضى بالقليل.
- الثمن: غيرة مستمرة، شعور بالنقص والحرمان.

الفرع 6: "الظروف دائماً ضدي"

- الشعور الأصلي: غضب، إحباط.
- العاطفة الممتدة: سخط دائم.
- القناع: اللائم — يلوم الظروف والناس، يتخلى عن المسؤولية.
- الثمن: شلل داخلي، لا يتغير شيء.

الفرع 7: "كل ما أبنيه سيهدمه أحد"

- الشعور الأصلي: خوف، شك.
- العاطفة الممتدة: تشاؤم.
- القناع: المشكك / المحبط — يتجنب البناء، يزرع الشك في جهده.
- الثمن: لا يحقق إنجاز، يعيش في إحباط دائم.

الفرع 8: "لا أستطيع أن أختار شريكي/عملي/حياتي"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: فقدان المبادرة.
- القناع: المُسلّم أمره — يقبل خيارات الآخرين، يفقد حريته.
- الثمن: يعيش حياة مفروضة، بلا إحساس بالحرية.

الفرع 9: "مهما فعلت، النتيجة محسومة"

- الشعور الأصلي: يأس.
- العاطفة الممتدة: شعور بالفشل المحتوم.
- القناع: العاجز المستسلم — ينسحب من المحاولات، يرفض الأمل.
- الثمن: تثبيت الفشل، شلل داخلي.

الفرع 10: "أنا محكوم بقوة أكبر مني"

- الشعور الأصلي: خوف، ضعف.
- العاطفة الممتدة: تبعية مزمنة.
- القناع: الضعيف المعتمد — يبرر كل شيء بالقوى الخارجية، ينتظر الخلاص من غيره.
- الثمن: تبعية، اعتماد مرضي، لا يملك زمام نفسه.

الفرع 11: "جهدي لا يغيّر شيئاً"

- الشعور الأصلي: إحباط.
- العاطفة الممتدة: استسلام، كسل.
- القناع: الكسول / المستسلم — يتوقف عن المحاولة، يلغي طموحه.
- الثمن: حياة خاملة، فقدان أثر ومعنى.

الفرع 12: "لا أملك حق تقرير حياتي"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: فقدان هوية.
- القناع: الظل / المقلد — يقلد الآخرين، ينتظر قرارات الغير، يخضع لهم.
- الثمن: فقدان الحرية، فقدان الهوية.

8- فروع المعتقد "أنا مهدد دائماً"

الفرع 1: "أنا مسحور"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: قلق روحي دائم.
- القناع: المهووس بالحماية الروحية – يركض خلف الشيوخ والطقوس، يعيش في خوف.
- الثمن: فقدان الثقة بذاته، تبعية، هوس مستمر.

الفرع 2: "أنا محسود"

- الشعور الأصلي: خوف من فقد النعمة.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي، توتر دائم.
- القناع: الكاتم لفرحه – يخفي إنجازاته، يقلل من نفسه، يتجنب مشاركة نجاحه.
- الثمن: حرمان ذاتي، فقدان المتعة، خوف دائم من الآخرين.

الفرع 3: "سأفقد مالي (الفقر قادم)"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: قلق مالي مزمن.
- القناع: البخيل / الممسك – يكدّس المال، يخاف من الإنفاق، يحرم نفسه.
- الثمن: يعيش كفقير حتى لو كان غنياً، قلق دائم، عزلة.

الفرع 4: "سأفشل مهما حاولت"

- الشعور الأصلي: خوف من الإحراج.
- العاطفة الممتدة: يأس مزمن.
- القناع: المستسلم — يتجنب التحديات، ينسحب من البداية.
- الثمن: لا يحقق شيئًا، يثبت شعوره بالفشل.

الفرع 5: "الناس سيتركوني (الرفض)"

- الشعور الأصلي: خوف من الهجر.
- العاطفة الممتدة: قلق متكرر في العلاقات.
- القناع: المتعلق / الهارب — يتمسك بالناس مرضيًا أو يتركهم قبل أن يُترك.
- الثمن: علاقات مختنقة أو مقطوعة، قلق دائم.

الفرع 6: "العالم مكان خطر"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: بارانويا، قلق مفرط.
- القناع: الحذر المفرط — يتجنب المغامرات، يعيش في يقظة زائدة.
- الثمن: عزلة، خوف مستمر، ضياع فرص.

الفرع 7: "لا يوجد أحد يحميني"

- الشعور الأصلي: خوف، ضعف.
- العاطفة الممتدة: شعور بالخذلان.
- القناع: الضحية — يطلب حماية خارجية، ينسحب من الحياة.
- الثمن: عجز دائم، تبعية، شعور بالوحدة.

الفرع 8: "أي فرح سيتبعه مصيبة"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: قلق مشروط بالفرح.
- القناع: المطفئ لفرحه — يرفض الاحتفال، يقلل من اللحظات الجميلة.
- الثمن: لا يستمتع، يربط السعادة بالخوف.

الفرع 9: "لا أستطيع أن أسترخي"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: يقظة مزمنة.
- القناع: المراقب المهووس — يعيش في يقظة دائمة، لا ينام، يفتش عن الخطر.
- الثمن: إرهاق جسدي، قلق مزمن، انهيار عصبي.

الفرع 10: "الغرباء يشكّلون تهديداً"

- الشعور الأصلي: خوف من الآخر.
- العاطفة الممتدة: شك، ارتياب.
- القناع: المرتاب / المنعزل — يتجنب الناس، لا يثق بأحد.
- الثمن: عزلة، فقدان العلاقات، بارانويا.

الفرع 11: "جسدي ضعيف ومعرّض للمرض"

- الشعور الأصلي: خوف صحي.
- العاطفة الممتدة: وسواس مرضي.
- القناع: المهووس الصحي — يضخم الأعراض، يكرر الفحوص، أو يتجنب المستشفيات خوفاً.
- الثمن: يعيش مريضاً حتى لو كان سليماً، قلق صحي دائم.

الفرع 12: "لا أملك السيطرة على ما قد يحدث"

- الشعور الأصلي: عجز، خوف.
- العاطفة الممتدة: استسلام سلبي.
- القناع: العاجز المستسلم — يبرر الأحداث، يتوقف عن المحاولة.
- الثمن: يثبت عجزه، يعيش كضحية دائمة.

9- فروع معتقد "أنا بلا مكان"

الفرع 1: "أنا غريب عن عائلتي"

- الشعور الأصلي: خزي، رفض.
- العاطفة الممتدة: اغتراب أسري.
- القناع: المنعزل الأسري — يصمت في البيت، ينسحب، يرفض المشاركة.
- الثمن: فقدان الروابط، خزي داخلي، شعور دائم بالغربة.

الفرع 2: "لا أحد يفهمني"

- الشعور الأصلي: حزن، قهر.
- العاطفة الممتدة: عزلة، شعور بالوحدة.
- القناع: الغامض / المتحفظ — يكبت مشاعره، ينسحب من الحوار.
- الثمن: عزلة أعمق، شعور مستمر بالوحدة.

الفرع 3: "لا أنتمي لهذا المجتمع"

- الشعور الأصلي: رفض، غضب.
- العاطفة الممتدة: اغتراب اجتماعي.
- القناع: المتمرّد أو الهارب — يرفض الأعراف والقوانين أو ينعزل تماماً.
- الثمن: صدام اجتماعي أو عزلة خانقة.

الفرع 4: "لا أشبه أي أحد حولي"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: شعور بالنقص.
- القناع: المقلّد / المتخفي — يقلد الآخرين أو يخفي ذاته الحقيقية.
- الثمن: ضياع الهوية، خزي عميق.

الفرع 5: "لا أملك بيتاً حقيقياً"

- الشعور الأصلي: خوف من فقدان الأمان.
- العاطفة الممتدة: قلق داخلي، تيه.
- القناع: الرّحال القلق — يتنقل بلا استقرار، يرفض فكرة الجذور.
- الثمن: فقدان الأمان الداخلي، شعور دائم بالتّيه.

الفرع 6: "كل مكان أشعر فيه بالرفض"

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: انسحاب متكرر.
- القناع: الضحية — ينسحب من المجموعات، يتجنب الاختلاط.
- الثمن: عزلة متكررة، تعزيز الخزي.

الفرع 7: "لا يوجد مكان آمن لي"

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: توتر دائم.
- القناع: المرتاب / المذعور — يبحث عن ملجأ خارجي، يعيش في حذر مفرط.
- الثمن: قلق مزمن، انعدام راحة، خوف دائم.

الفرع 8: "دائمًا أشعر أنني ضعيف"

- الشعور الأصلي: خزي، عدم أمان.
- العاطفة الممتدة: شعور بالتهميش.
- القناع: المُجامل المفرط — يرضي الآخرين، يعيش كضعيف مؤقت بلا حق.
- الثمن: إلغاء الذات، علاقات غير متوازنة.

الفرع 9: "لا أملك أرضًا أو وطنًا"

- الشعور الأصلي: تيه، فقدان جذور.
- العاطفة الممتدة: اغتراب داخلي.
- القناع: المنفي الداخلي — يتنقل بلا جذور، يبحث عن وطن بديل.
- الثمن: فقدان الانتماء، شعور بالضياء.

الفرع 10: "لا أستطيع الاستقرار"

- الشعور الأصلي: خوف من الثبات.
- العاطفة الممتدة: قلق مستمر.
- القناع: الهارب من الثبات — يترك الأماكن أو الأعمال بسرعة، يرفض الاستقرار.
- الثمن: فقدان استقرار مادي ونفسي، قلق دائم.

الفرع 11: "مكاني يُسلب مني دائماً"

- الشعور الأصلي: قهر، إحباط.
- العاطفة الممتدة: شعور دائم بالظلم.
- القناع: المستسلم / المتخلى عن حقه — يتنازل عن مكانه أو يخوض صراعات خاسرة.
- الثمن: فقدان الحدود، إحباط متكرر.

الفرع 12: "ربما هذا العالم ليس عالمي"

- الشعور الأصلي: يأس، اغتراب.
- العاطفة الممتدة: انسحاب وجودي.
- القناع: المنسحب الوجودي — يهرب للخيال أو العوالم الروحية، ينسحب من الواقع.
- الثمن: انفصال عن الحياة، شعور دائم بالاغتراب.

10 - فروع معتقد "أنا مختلف بشكل سيء"

الفرع 1: "شكلي غير مقبول"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي دائم.
- القناع: المهووس بالمظهر — يخفي عيوبه، يقارن شكله، يغيّر مظهره باستمرار.
- الثمن: جلد ذات، خوف مزمن من النقد، عدم تقبّل نفسه.

الفرع 2: "جسمي معيب"

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: شعور بالنقص، خوف من القرب.
- القناع: الخجلان الجسدي — يخفي جسده، يتجنب العلاقات، ينعزل.
- الثمن: حرمان من الحميمة، عزلة، نقص متجدد.

الفرع 3: "صوتي غريب"

- الشعور الأصلي: خزي، إحراج.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي.
- القناع: الصامت — يتجنب الكلام أو الغناء، يقلد الآخرين.
- الثمن: فقدان صوته، قلق متكرر، شعور بالعار.

الفرع 4: "ملابسي دائماً خطأ"

- الشعور الأصلي: خوف من النقد.
- العاطفة الممتدة: انعدام ثقة.
- القناع: المساير / المموّه — يغير ملابسه باستمرار، يقلد الناس.
- الثمن: فقدان أصالته، قلق دائم، خوف متجدد من السخرية.

الفرع 5: "طريقتي تضحك الناس عليّ"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: إحراج مزمن.
- القناع: الممثل — يجامل، يقلد الآخرين، يتجنب الظهور.
- الثمن: يعيش نسخة مشوهة، يفقد حقيقته.

الفرع 6: "أنا غريب عن عائلتي"

- الشعور الأصلي: رفض، حزن.
- العاطفة الممتدة: عزلة أسرية.
- القناع: المنعزل الأسري — ينسحب، يقلل كلامه، يتعد عن العائلة.
- الثمن: فقدان دفع الانتماء، شعور بالاغتراب.

الفرع 7: "لا أنتمي لمكاني"

- الشعور الأصلي: قلق، فقدان أمان.
- العاطفة الممتدة: اغتراب داخلي.
- القناع: الرّجال الداخلي — يهرب من الاستقرار، يبحث عن مكان بديل.
- الثمن: اغتراب دائم، قلق مستمر، ضياع الجذور.

الفرع 8: "لا أحد يفهمني"

- الشعور الأصلي: قهر، وحدة.
- العاطفة الممتدة: عزلة.
- القناع: الغامض / المنعزل — يصمت أو يشرح بإفراط، يتعد عن الناس.
- الثمن: يظل غير مفهوم، يثبت وحدته.

الفرع 9: "عيوبي أوضح من الجميع"

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: نقد ذاتي دائم.
- القناع: الجلال الداخلي — يركز على عيوبه، ينتقد نفسه علناً.
- الثمن: يثبت خزيه، يفقد احترامه لنفسه.

الفرع 10: "لا أستطيع أن أكون مثل الآخرين مهما حاولت"

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام، مقارنة مزمنة.
- القناع: المستسلم المقارن — ينسحب، يقلد بلا جدوى، يتوقف عن المحاولة.
- الثمن: فقدان الهوية، عجز مزمن.

الفرع 11: "أنا وصمة أو عار"

- الشعور الأصلي: خزي شديد.
- العاطفة الممتدة: عزلة.
- القناع: المخفي / المنعزل — يخفي نفسه، يتعد عن المجتمع.
- الثمن: وحدة، خزي مزمن، فقدان العلاقات.

الفرع 12: "الأفضل أن أخفي نفسي حتى لا يضحكوا عليّ"

- الشعور الأصلي: خوف من السخرية.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي.
- القناع: المتواري — ينسحب، يصمت، يقلل ظهوره.
- الثمن: يُمحي حضوره، يعيش غير مرئي.

القسم الثالث : أقنعة المعتقدات المركبة

(1) المعتقد: أنا عبء

- الشعور الأصلي: خزي، ذنب.
- العاطفة الممتدة: احتقار ذاتي، انسحاب.
- الأقنعة: المنسحب، المطيع، الخادم المفرط.
- ماذا يفعل: يعتذر عن وجوده، يرفض المساعدة، يبالغ في خدمة الآخرين.
- الثمن: إلغاء الذات، عزلة، علاقات مختلة.

(2) المعتقد: أنا غبي

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من الإحراج.
- العاطفة الممتدة: نقص مزمن في الثقة، تجنّب تعلّم.
- الأقنعة: الصامت، المقلّد، المستسلم.
- ماذا يفعل: يتجنب الكلام أو التعلم، يقبل الإهانة، ينسحب من المنافسة.
- الثمن: تثبيت الفشل، شعور بالنقص، ضياع فرص.

(3) المعتقد: وجودي خطأ

- الشعور الأصلي: خزي وجودي.
- العاطفة الممتدة: انطفاء، يأس خافت.
- الأقنعة: المعتذر الدائم، المنسحب، المُطفئ لنفسه.
- ماذا يفعل: يختفي، يعتذر باستمرار، يكبت مشاعره.
- الثمن: انطفاء داخلي، رغبة في الاختفاء، يثبت أنه عبء.

(4) المعتقد: ضعفي عيب

- الشعور الأصلي: خزي من الهشاشة.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي، قسوة على الذات.
- الأقنعة: المتظاهر بالقوة، الساخر من نفسه، البارد.
- ماذا يفعل: يخفي ضعفه، يسخر من ذاته، يتجنب الانكشاف.
- الثمن: قلق اجتماعي، جلد ذات، انفصال عن مشاعره.

(5) المعتقد: فرحي فضيحة

- الشعور الأصلي: خوف من الحسد/العين، ذنب عند الفرح.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي، توتر مع البهجة.
- الأقنعة: الكاتم للفرح، الجاد الزائف.
- ماذا يفعل: يخفي سعادته، يرفض الاحتفال، يطفئ نفسه.
- الثمن: حرمان داخلي، ربط الفرح بالخطر، قلق دائم.

(6) المعتقد: حريتي خطر

- الشعور الأصلي: خوف من العواقب.
- العاطفة الممتدة: تبعية، قلق مزمن.
- الأقنعة: التابع، المطيع، المقيّد برضا الآخرين.
- ماذا يفعل: يتجنب الاستقلال، يطلب موافقة الآخرين، يخضع.
- الثمن: فقدان الحرية والهوية، قلق مستمر.

(7) المعتقد: شغفي بلا قيمة

- الشعور الأصلي: خزي من الرغبة/الاهتمام الشخصي.
- العاطفة الممتدة: فتور، لا جدوى.
- الأقنعة: الموظف الروتيني، المنسحب، المتصنّع.
- ماذا يفعل: يخفي شغفه، يقلل رغباته، يرضى بشغف الآخرين.
- الثمن: انطفاء داخلي، حياة بلا معنى، مقارنة مستمرة.

(8) المعتقد: فضولي عيب

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من “سؤال غبي”.
- العاطفة الممتدة: خنوع فكري، ركود.
- الأقنعة: الصامت، المقلّد، المستسلم فكريًا.
- ماذا يفعل: يكبت أسئلته، يتجنب التعلم، يقلد الناس.
- الثمن: إطفاء الإبداع، تبعية فكرية، شعور بالغباء.

(9) المعتقد: أنا أقل من الآخرين

- الشعور الأصلي: نقص، غيرة.
- العاطفة الممتدة: دونية مزمنة.
- الأقنعة: المقارن السلبي، التابع، الظل.
- ماذا يفعل: يقلل نفسه، ينسحب من المنافسة، يقارن بلا توقف.
- الثمن: جلد ذات، شعور بالنقص، ضياع فرص.

(10) المعتقد: أنا فاشل

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من التجربة.
- العاطفة الممتدة: يأس، عجز مكتسب.
- الأقنعة: المستسلم، المعتذر، المنسحب.
- ماذا يفعل: يتجنب التحديات، يستسلم بسرعة، يلوم نفسه.
- الثمن: تكرار الفشل، عجز مكتسب، حياة بلا إنجاز.

(11) المعتقد: ألمي غير مسموح

- الشعور الأصلي: خزي من الإحساس/الضعف.
- العاطفة الممتدة: انفصال عاطفي، توتر مكبوت.
- الأقنعة: المبتسم المزيف، القوي الزائف، الصامت.
- ماذا يفعل: يخفي حزنه، يتظاهر بالصلابة، يكبت مشاعره.
- الثمن: أعراض جسدية، انفجارات لاحقة، فقدان الثقة بالنفس.

(12) المعتقد: اختياري خطأ

- الشعور الأصلي: خوف من اللوم.
- العاطفة الممتدة: تردد، قلق قرار.
- الأقنعة: التابع، المتردد، المعتذر.
- ماذا يفعل: يترك قراراته للآخرين، يتردد بلا نهاية، يلوم نفسه.
- الثمن: فقدان الاستقلال، قلق مزمن، جلد ذات.

(13) المعتقد: إنجازي بلا قيمة

- الشعور الأصلي: نقص، خزي.
- العاطفة الممتدة: عدم رضا مزمن.
- الأقنعة: المحتال، العامل القهري، الراض للمدح.
- ماذا يفعل: يقلل من إنجازه، يطارده اعترافاً خارجياً، يكذب بلا توقف.
- الثمن: احتراق داخلي، إحباط مستمر، انعدام رضا.

(14) المعتقد: حلمي سخي

- الشعور الأصلي: خزي من الطموح.
- العاطفة الممتدة: صغر نفس، استسلام.
- الأقنعة: الساخر من نفسه، المتواضع الزائف، التابع.
- ماذا يفعل: يسخر من طموحه، يختار أحلاماً صغيرة، يعيش أحلام غيره.
- الثمن: انطفاء، مقارنة دائمة، حياة بلا روح.

(15) المعتقد: جسدي قبيح

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: كراهية ذاتية جسدية.
- الأقنعة: المخفي، الناقد لنفسه، المهووس بالتجميل.
- ماذا يفعل: يخفي جسده، ينسحب من العلاقات، يجلد نفسه في المرأة.
- الثمن: عزلة، قلق جسدي، رفض الذات.

(16) المعتقد: صوتي بلا قيمة

- الشعور الأصلي: إحراج، خزي.
- العاطفة الممتدة: صمت مُتعلّم.
- الأقنعة: الصامت، المستمع فقط، المقلّد.
- ماذا يفعل: لا يتكلم، يقلد أصوات غيره، ينسحب من النقاش.
- الثمن: يثبت أنه غير مسموع، إلغاء الذات.

(17) المعتقد: وجودي يسبب المشاكل

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق مفرط، اجتناب.
- الأقنعة: المعتذر، المطيع، المبالغ في الإرضاء.
- ماذا يفعل: ينسحب من المواقف، يعتذر، يخدم قهريًا.
- الثمن: فقدان الحدود، جلد ذات، علاقات مختلة.

(18) المعتقد: أنا بلا نفع

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: فراغ ولا جدوى.
- الأقنعة: المنسحب، العاجز، المتخلي.
- ماذا يفعل: ينسحب من المبادرات، يتهرب من المسؤولية.
- الثمن: عجز مكتسب، فراغ داخلي، ضياع قدراته.

(19) المعتقد: خطئي فضيحة

- الشعور الأصلي: خزي شديد.
- العاطفة الممتدة: خوف مزمن من الفشل.
- الأقنعة: المثالي القهري، المخفي، المرتبك.
- ماذا يفعل: يخفي أخطاءه، يتوتر، يسعى للكمال.
- الثمن: قلق دائم، احتراق، عزلة.

(20) المعتقد: أصلي عيب

- الشعور الأصلي: خزي هوياتي.
- العاطفة الممتدة: اغتراب عن الذات.
- الأقنعة: المتموّه، المقلد، المتنكر.
- ماذا يفعل: يخفي أصله، يغير لهجته/مظهره، ينسحب.
- الثمن: فقدان الهوية، اغتراب داخلي.

(21) المعتقد: حاجتي عيب

- الشعور الأصلي: خزي من الاحتياج.
- العاطفة الممتدة: حرمان مُتعمّد.
- الأقنعة: القوي الزائف، الخادم، المنكر لذاته.
- ماذا يفعل: يكبت طلباته، يخدم الآخرين فقط.
- الثمن: حرمان داخلي، عزلة عاطفية، تراكم ألم.

(22) المعتقد: مشاعري خطأ

- الشعور الأصلي: خزي من الإحساس.
- العاطفة الممتدة: تبلّد، انقسام داخلي.
- الأقنعة: المتبلد، المبتسم الزائف، المنكر لذاته.
- ماذا يفعل: يكبت مشاعره، يتظاهر بالقوة.
- الثمن: انفصال عن ذاته، اضطرابات جسدية.

(23) المعتقد: أنا دائماً مقصر

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: نقد ذاتي لا ينتهي.
- الأقنعة: المثالي المُجهّد، المعتذر.
- ماذا يفعل: يكذّب بلا رضا، يعتذر بلا توقف.
- الثمن: احتراق نفسي، قلق دائم.

(24) المعتقد: الآخرون دائماً أفضل مني

- الشعور الأصلي: نقص، غيرة.
- العاطفة الممتدة: إحباط مزمن.
- الأقنعة: المقارن، الظل، المستسلم.
- ماذا يفعل: ينسحب من المنافسة، يقلل نفسه.
- الثمن: جلد ذات، إحباط.

(25) المعتقد: أنا ضعيف

- الشعور الأصلي: خوف، هشاشة.
- العاطفة الممتدة: قلق وعجز.
- الأقنعة: الضحية، المطيع، التابع.
- ماذا يفعل: يخضع، ينسحب من المواجهة.
- الثمن: استغلال، فقدان القوة.

(26) المعتقد: سعادتي تهدد الآخرين

- الشعور الأصلي: خوف من حسد/رفض.
- العاطفة الممتدة: قلق مع الفرح.
- الأقنعة: الكاتم للفرح، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يخفي إنجازاته أو فرحه، يقلل من نفسه.
- الثمن: إطفاء الذات، حرمان داخلي، خوف مزمن من السعادة.

(27) المعتقد: لا أحد يهتم بي

- الشعور الأصلي: حزن، إهمال.
- العاطفة الممتدة: فراغ عاطفي.
- الأقنعة: الدرامي، المريض المزمن، المتعلق.
- ماذا يفعل: يبالغ في الشكوى/المرض لجذب الانتباه، يتشبث بالآخرين.
- الثمن: علاقات غير متوازنة، استنزاف نفسي، عزلة أعمق.

(28) المعتقد: أنا مسؤول عن الكل

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد/الذنب إن لم يُنقذ.
- العاطفة الممتدة: توتر دائم، حمل فوق الطاقة.
- الأقنعة: المنقذ، الخادم.
- ماذا يفعل: يحمل أعباء الجميع، يرهق نفسه، ينسى ذاته.
- الثمن: احتراق داخلي، غضب مكبوت، شعور بالاستغلال.

(29) المعتقد: ألمي يزجج الآخرين

- الشعور الأصلي: خزي من الضعف.
- العاطفة الممتدة: كبت مزمن.
- الأقنعة: المبتسم المزيف، الصامت.
- ماذا يفعل: يخفي ألمه، ينسحب عاطفيًا.
- الثمن: تراكم الجرح، أعراض جسدية، وحدة.

(30) المعتقد: أنا غير كافٍ

- الشعور الأصلي: نقص.
- العاطفة الممتدة: قلق أداء، اجتهاد قهري.
- الأقنعة: المثالي القهري، المُفرط في العمل، المُساير.
- ماذا يفعل: يعمل فوق طاقته، يرضي بلا توقف.
- الثمن: احتراق، جلد ذات، فقدان التوازن.

(31) المعتقد: نجاحي مؤقت

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد.
- العاطفة الممتدة: توتر دائم، عدم أمان.
- الأقنعة: المقلل من نفسه، الكاتم للفرح.
- ماذا يفعل: لا يستمتع بإنجازاته، يتوقع خسارتها.
- الثمن: فقدان الحافز، قلق مزمن، حرمان من متعة النجاح.

(32) المعتقد: أنا بلا صوت

- الشعور الأصلي: إحراج، تهميش.
- العاطفة الممتدة: صمت مكتسب.
- الأقنعة: الصامت، المستمع فقط.
- ماذا يفعل: لا يشارك رأيه، يذوب وسط الآخرين.
- الثمن: محو الذات، انعدام الأثر.

(33) المعتقد: عيبي أكبر من أن يُصلح

- الشعور الأصلي: خزي عميق، يأس.
- العاطفة الممتدة: انسحاب وجودي، جلد ذات مزمن.
- الأقنعة: المخفي، المنسحب، المجلود ذاتيًا.
- ماذا يفعل: يخفي نفسه، يرفض الحب والدعم.
- الثمن: عزلة، يأس، جلد ذات دائم.

(34) المعتقد: أنا سبب مشاكل الآخرين

- الشعور الأصلي: ذنب، خوف من الإضرار بالغير.
- العاطفة الممتدة: قلق مفرط، اجتناب.
- الأقنعة: المعتذر، الخادم، الضحية.
- ماذا يفعل: يعتذر، ينسحب، يتحمل ما ليس له.
- الثمن: إلغاء الذات، علاقات مختلة، ذنب مزمن.

(35) المعتقد: لا أستحق الحب إلا إذا أنجزت

- الشعور الأصلي: نقص، خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: حبّ مشروط، توتر دائم.
- الأقنعة: العامل القهري، المثالي.
- ماذا يفعل: يكذب بلا توقف، يكبت مشاعره.
- الثمن: احتراق نفسي، فقدان الفرح، حب مشروط دائمًا.

(36) المعتقد: أنا دائمًا متأخر

- الشعور الأصلي: خزي أداء، خوف مقارنة.
- العاطفة الممتدة: إحباط، دونية.
- الأقنعة: المبرر، المقارن السلبي.
- ماذا يفعل: يلوم نفسه، يقارن نفسه، ينسحب من المنافسة.
- الثمن: جلد ذات، إحباط، فقدان الثقة.

(37) المعتقد: أنا ثقیل على الناس

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من الإزعاج.
- العاطفة الممتدة: انسحاب، حذر اجتماعي.
- الأقنعة: المنسحب، المجامل المفرط.
- ماذا يفعل: يرفض المساعدة، ينسحب من العلاقات.
- الثمن: عزلة، فقدان الدعم، خزي دائم.

(38) المعتقد: لا أستحق أن أسمع

- الشعور الأصلي: تهميش، إحراج.
- العاطفة الممتدة: صمت مكتسب، انكماش.
- الأقنعة: الصامت، المستمع فقط.
- ماذا يفعل: يخفي أفكاره، يتجنب الحوارات.
- الثمن: محو الذات، فقدان الأثر.

(39) المعتقد: رغباتي أنانية

- الشعور الأصلي: ذنب عند الطلب.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي متعمّد.
- الأقنعة: الخادم، المنكر لذاته.
- ماذا يفعل: يكبت رغباته، يعطي الآخرين فقط.
- الثمن: حرمان، فقدان الفرح، استياء داخلي.

(40) المعتقد: أنا دائمًا مُراقب

- الشعور الأصلي: خوف من الحكم/الفضيحة.
- العاطفة الممتدة: يقظة مَرَضِيَّة، قلق اجتماعي.
- الأقنعة: الحذر المفرط، المتيقظ.
- ماذا يفعل: يراقب نفسه باستمرار، يفقد العفوية.
- الثمن: قلق مزمن، فقدان حرية، انعدام الراحة.

(41) المعتقد: لا أستطيع أن أثق بأحد

- الشعور الأصلي: خوف من الخذلان/الخيانة.
- العاطفة الممتدة: ارتياح مزمن، برود عاطفي.
- الأقنعة: المنغلق، البارد، المرتاب.
- ماذا يفعل: يغلق قلبه، ينسحب من العلاقات.
- الثمن: عزلة عاطفية، وحدة، فقدان الثقة.

(42) المعتقد: أنا محرج من جسدي

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: تجنّب قرب/حميمية.
- الأقنعة: المخفي، المتجنب.
- ماذا يفعل: يخفي جسده، ينسحب من الحميمية.
- الثمن: عزلة، خزي، رفض الذات.

(43) المعتقد: لو عبّرت عن نفسي سيرفضونني

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض، خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق قبول، مساييرة.
- الأقنعة: الممثل، المجامل.
- ماذا يفعل: يتقمص شخصيات لإرضاء الناس، يخفي ذاته.
- الثمن: فقدان الأصالة، انقسام داخلي.

(44) المعتقد: أنا سبب ألم عائلتي

- الشعور الأصلي: ذنب عائلي.
- العاطفة الممتدة: تضحية مَرَضِيَّة، قمع ذاتي.
- الأقنعة: المنقذ، المعتذر، المضحي.
- ماذا يفعل: يضحي بنفسه، يكبت فرحه.
- الثمن: ذنب ثقيل، فقدان سعادته الخاصة.

(45) المعتقد: صمتي أمان

- الشعور الأصلي: خوف من العقاب/الرفض.
- العاطفة الممتدة: صمت دفاعي، انكماش.
- الأقنعة: الصامت، المتخفي.
- ماذا يفعل: لا يشارك أفكاره، ينسحب.
- الثمن: حياة بلا صوت، فقدان الوجود.

(46) المعتقد: أنا بلا مستقبل

- الشعور الأصلي: يأس، فقدان أمل.
- العاطفة الممتدة: خمود، انطفاء.
- الأقنعة: المستسلم، المنطفئ.
- ماذا يفعل: يعيش بلا هدف، لا يخطط.
- الثمن: فراغ داخلي، يأس، فقدان المعنى.

(47) المعتقد: الآخرون دائمًا أدرى مني

- الشعور الأصلي: نقص كفاءة، خزي رأي.
- العاطفة الممتدة: تبعية فكرية، تردد.
- الأقنعة: التابع، المطيع.
- ماذا يفعل: يتبع الناس، بلا رأي خاص.
- الثمن: فقدان الاستقلال، تبعية مزمنة.

(48) المعتقد: أنا عار على أهلي

- الشعور الأصلي: خزي هوياتي/أسري.
- العاطفة الممتدة: إنكار ذات، اغتراب.
- الأقنعة: المتموّه، الممثل.
- ماذا يفعل: يخفي ذاته، يتنكر لهويته.
- الثمن: خزي دائم، فقدان الأصالة.

(49) المعتقد: سعادتي تزعج الآخرين

- الشعور الأصلي: خوف من الحسد/رفض الفرح.
- العاطفة الممتدة: قلق عند البهجة.
- الأقنعة: الكاتم للفرح، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يقلل نفسه عند الفرح، يخفي إنجازاته.
- الثمن: إطفاء الذات، حرمان داخلي.

(50) المعتقد: أنا سبب فقر العائلة

- الشعور الأصلي: ذنب مالي.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي، بُخل على النفس.
- الأقنعة: المضحي، المنسحب.
- ماذا يفعل: يرفض طلب أي شيء، يحرم نفسه.
- الثمن: فقر عاطفي داخلي، ذنب مزمن.

(51) المعتقد: لا أحد يفهمني

- الشعور الأصلي: تهميش، حزن.
- العاطفة الممتدة: اغتراب مزمن.
- الأقنعة: الغامض، الصامت، المفكّر المفرط.
- ماذا يفعل: يكتّم نفسه أو يشرح بإفراط، ينسحب من الحوار.
- الثمن: عزلة، اغتراب، مطاردة اعتراف خارجي.

(52) المعتقد: أنا كسول

- الشعور الأصلي: خزي أداء.
- العاطفة الممتدة: استسلام، تبرير ذاتي.
- الأقنعة: المبرر، المستسلم، الساخر من نفسه.
- ماذا يفعل: يلوم نفسه أو يتنصل من المسؤولية.
- الثمن: جلد ذات، حياة بلا إنجاز، تثبيت الفشل.

(53) المعتقد: أنا بلا رأي

- الشعور الأصلي: خوف من الخطأ/السخرية.
- العاطفة الممتدة: تهميش ذاتي.
- الأقنعة: التابع، المطيع، الظل.
- ماذا يفعل: يكرر كلام الآخرين، يتجنب إبداء الرأي.
- الثمن: فقدان الهوية، تهميش مستمر.

(54) المعتقد: لو عبّرت عن غضبي سأرفض

- الشعور الأصلي: خوف من فقد القبول.
- العاطفة الممتدة: قمع غضب، ضغط داخلي.
- الأقنعة: الهادئ المزيف، المبتسم الدائم.
- ماذا يفعل: يكبت غضبه حتى ينفجر لاحقًا.
- الثمن: أعراض جسدية، انفجارات غير محسوبة، اهتزاز الثقة.

(55) المعتقد: الخطأ نهاية كل شيء

- الشعور الأصلي: رعب من الفشل.
- العاطفة الممتدة: شلل قرار.
- الأقنعة: المثالي، المتردد.
- ماذا يفعل: يتجنب التجربة والمخاطرة.
- الثمن: شلل داخلي، فرص ضائعة، احتراق نفسي.

(56) المعتقد: أنا شخص غير مرغوب

- الشعور الأصلي: رفض، خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي، انسحاب.
- الأقنعة: المنسحب، الخجول، الممثل.
- ماذا يفعل: يبتعد أو يتصنع ليُقبل.
- الثمن: عزلة، علاقات سطحية.

(57) المعتقد: لا يحق لي أن أطلب

- الشعور الأصلي: ذنب عند الطلب.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي.
- الأقنعة: الخادم، القوي الزائف.
- ماذا يفعل: يعطي ولا يطلب.
- الثمن: حرمان، غضب مكبوت.

(58) المعتقد: الآخرون دائماً يتفوقون عليّ

- الشعور الأصلي: غيرة، نقص.
- العاطفة الممتدة: إحباط مزمن.
- الأقنعة: المقارن السلبي، المستسلم.
- ماذا يفعل: ينسحب، يقلل نفسه.
- الثمن: جلد ذات، إحباط مستمر.

(59) المعتقد: أنا بلا حيلة

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: تبعية، انتظار منقذ.
- الأقنعة: العاجز، المنتظر للمنقذ.
- ماذا يفعل: لا يبادر، يعتمد على الآخرين.
- الثمن: تبعية، ضحية، انطفاء داخلي.

(60) المعتقد: أنا ثقیل الدم

- الشعور الأصلي: خزي اجتماعي.
- العاطفة الممتدة: تجنّب جماعاتي.
- الأقنعة: الصامت، المنسحب.
- ماذا يفعل: يتجنب التجمعات، يذوب وسط الناس.
- الثمن: عزلة اجتماعية، فقدان الفرص.

61) المعتقد: لا أستحق الاحترام

- الشعور الأصلي: خزي، دونية.
- العاطفة الممتدة: قبول الإهانة كقدر.
- الأقنعة: المطيع، المهان.
- ماذا يفعل: يقبل القليل والإساءة.
- الثمن: علاقات سامة، قلة تقدير ذاتي.

62) المعتقد: أنا خطر على من أحب

- الشعور الأصلي: ذنب، خوف من إيذاء الآخرين.
- العاطفة الممتدة: انسحاب وقائي.
- الأقنعة: المنسحب، المضطّي.
- ماذا يفعل: يبتعد، يرفض السعادة.
- الثمن: عزلة، ذنب دائم.

63) المعتقد: لو فشلت لن يُسامحني أحد

- الشعور الأصلي: خوف حكم/نبذ.
- العاطفة الممتدة: قلق أداء قهري.
- الأقنعة: المثالي، العامل القهري.
- ماذا يفعل: يكّد، يخفي أخطاءه.
- الثمن: قلق، احتراق، ضغط دائم.

64) المعتقد: أنا غريب عن عائلتي

- الشعور الأصلي: رفض أسري، حزن.
- العاطفة الممتدة: اغتراب أسري.
- الأقنعة: المنسحب، المتمرد.
- ماذا يفعل: ينعزل أو يرفض الانتماء.
- الثمن: عزلة أسرية، شعور بلا جذور.

65) المعتقد: أنا شخص عادي بلا تميز

- الشعور الأصلي: نقص، صغر نفس.
- العاطفة الممتدة: فتور وطموح منخفض.
- الأقنعة: المتواضع الزائف، المستسلم.
- ماذا يفعل: يقلل نفسه، يرفض الطموح.
- الثمن: حياة باهتة، فقدان الشغف.

66) المعتقد: لو عرفوا حقيقتي سيرفضونني

- الشعور الأصلي: خزي، خوف انكشاف.
- العاطفة الممتدة: قلق قبول مزمّن.
- الأقنعة: الممثل، المتموّه.
- ماذا يفعل: يخفي ذاته، يرتدي أقنعة.
- الثمن: فقدان الأصالة، انقسام داخلي.

67) المعتقد: أنا غير جدير بالثقة

- الشعور الأصلي: خزي/تجارب فشل التزام.
- العاطفة الممتدة: تقليل ذات، مراوغة.
- الأقنعة: المراوغ، غير الملتزم.
- ماذا يفعل: يتهرب من المسؤولية، يقلل وعوده.
- الثمن: فقدان ثقة الآخرين، دونية.

68) المعتقد: أنا دائماً أُخذل

- الشعور الأصلي: خذلان، حزن.
- العاطفة الممتدة: تشاؤم دفاعي.
- الأقنعة: المتشائم، المنسحب عاطفياً.
- ماذا يفعل: يتوقع الأسوأ، يرفض الثقة.
- الثمن: عزلة، فقدان الأمل، إعادة إنتاج الخذلان.

69) المعتقد: وجودي غير مهم

- الشعور الأصلي: تهميش، فراغ.
- العاطفة الممتدة: محو ذاتي.
- الأقنعة: الظل، الصامت.
- ماذا يفعل: لا يطالب بحقوقه، لا يفرض نفسه.
- الثمن: إلغاء الذات، غياب الأثر.

(70) المعتقد: أنا مصدر خيبة أمل

- الشعور الأصلي: خزي، خوف من التوقعات.
- العاطفة الممتدة: ضغط مزمن لإرضاء.
- الأقنعة: المثالي، المعتذر.
- ماذا يفعل: يضغط نفسه لإرضاء الآخرين.
- الثمن: احتراق نفسي، جلد ذات.

(71) المعتقد: أنا بلا ذكاء كافٍ

- الشعور الأصلي: خزي معرفي.
- العاطفة الممتدة: تجنّب تحديات فكرية.
- الأقنعة: الصامت، المقلّد.
- ماذا يفعل: ينسحب من التحديات/المنافسة.
- الثمن: يثبت أنه أقل، إحباط.

(72) المعتقد: أنا غير محبوب كما أنا

- الشعور الأصلي: خوف رفض.
- العاطفة الممتدة: مسايرة مزمنة.
- الأقنعة: الممثل، المقلد.
- ماذا يفعل: يخفي ذاته، يتصنع.
- الثمن: فقدان الأصالة، علاقات سطحية.

(73) المعتقد: أنا عالة على من حولي

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: انسحاب ورفض المساعدة.
- الأقنعة: المنسحب، الخادم.
- ماذا يفعل: يرفض أن يُخدّم، يضحي بنفسه.
- الثمن: عزلة، فقدان الدعم.

(74) المعتقد: لا يحق لي أن أحلم

- الشعور الأصلي: خزي من الطموح.
- العاطفة الممتدة: انطفاء طموح.
- الأقنعة: الواقعي الزائف، المستسلم.
- ماذا يفعل: يطفئ طموحه، يعيش بلا أهداف.
- الثمن: حياة بلا معنى، إحباط.

(75) المعتقد: أنا دائمًا مخطئ

- الشعور الأصلي: ذنب، خزي.
- العاطفة الممتدة: اعتذار مزمن، قلق قرار.
- الأقنعة: المعتذر الدائم، المرتبك.
- ماذا يفعل: يعتذر باستمرار، يبرر نفسه.
- الثمن: فقدان الثقة، جلد ذات.

(76) المعتقد: أنا بلا صوت مسموع

- الشعور الأصلي: تهميش، إحراج.
- العاطفة الممتدة: صمت/تلاشي.
- الأقنعة: الصامت، المستمع فقط.
- ماذا يفعل: يتجنب النقاش، يخفي رأيه.
- الثمن: محو الذات، انعدام الأثر.

(77) المعتقد: أنا شخص غير مرغوب به

- الشعور الأصلي: رفض، خزي.
- العاطفة الممتدة: قلق اجتماعي، هروب.
- الأقنعة: المنسحب، الخجول.
- ماذا يفعل: يبتعد عن العلاقات.
- الثمن: عزلة، فراغ عاطفي.

(78) المعتقد: نجاحي يهدد الآخرين

- الشعور الأصلي: خوف من الحسد/العداوة.
- العاطفة الممتدة: تقليل ذات مع الإنجاز.
- الأقنعة: الكاتم، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يخفي نجاحه، يقلل ذاته.
- الثمن: إطفاء الذات، فقدان الثقة.

(79) المعتقد: أنا غير جدير بالنجاح

- الشعور الأصلي: خزي، عدم استحقاق.
- العاطفة الممتدة: تخريب ذاتي/تسويق.
- الأقنعة: المستسلم، الSaboteur (المخرب لنفسه).
- ماذا يفعل: يهمل الفرص، يعرقل نفسه.
- الثمن: ضياع الإمكانيات، تثبيت الفشل.

(80) المعتقد: غير محبوب إلا لو كنت مثاليًا

- الشعور الأصلي: خوف رفض/نقص.
- العاطفة الممتدة: قلق كمالي.
- الأقنعة: المثالي، العامل القهري.
- ماذا يفعل: يسعى للكمال بلا توقف.
- الثمن: ضغط دائم، حب مشروط.

(81) المعتقد: أنا مختلف فلا مكان لي

- الشعور الأصلي: خزي، اغتراب.
- العاطفة الممتدة: عزلة دفاعية.
- الأقنعة: الغريب، المنسحب.
- ماذا يفعل: يبتعد عن المجموعات، يرفض الانخراط.
- الثمن: عزلة، اغتراب.

(82) المعتقد: أخطائي لا تُغتفر

- الشعور الأصلي: خزي شديد.
- العاطفة الممتدة: كمالية عقابية.
- الأقنعة: المثالي، المخفي.
- ماذا يفعل: يخفي أخطاءه، يرهق نفسه.
- الثمن: قلق، احتراق.

(83) المعتقد: لا أستطيع الدفاع عن نفسي

- الشعور الأصلي: خوف من المواجهة.
- العاطفة الممتدة: استسلام وحدود مخترقة.
- الأقنعة: المطيع، الضحية.
- ماذا يفعل: يسكت عند الظلم، يقبل القليل.
- الثمن: استغلال، فقدان الكرامة.

(84) المعتقد: أنا غير مرن

- الشعور الأصلي: خوف من التغيير.
- العاطفة الممتدة: جمود نفسي.
- الأقنعة: الجامد، المتمسك.
- ماذا يفعل: يكرر الأخطاء، يرفض التغيير.
- الثمن: ضياع فرص، إحباط مزمن.

(85) المعتقد: لا يحق لي أن أفرح أكثر من غيري

- الشعور الأصلي: ذنب مقارن.
- العاطفة الممتدة: كبح البهجة.
- الأقنعة: الكاتم للفرح، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يخفي الفرحة، يصغّر ذاته.
- الثمن: إطفاء الذات، حرمان داخلي.

(86) المعتقد: أنا دائمًا مُستغل

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض لو وضعت حدودًا.
- العاطفة الممتدة: تبعية واستنزاف.
- الأقنعة: الخادم، المطيع، المنقذ.
- ماذا يفعل: يقول نعم دائمًا، بلا حدود.
- الثمن: استنزاف، علاقات غير متوازنة.

(87) المعتقد: غير قادر على التغيير

- الشعور الأصلي: عجز، يأس.
- العاطفة الممتدة: خمول إرادي.
- الأقنعة: المستسلم، المنطفيء.
- ماذا يفعل: يرفض المحاولة، يتشبث بالعادات.
- الثمن: جمود، إحباط، فرص ضائعة.

(88) المعتقد: لا أستحق السعادة

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: تخريب البهجة ذاتيًا.
- الأقنعة: المطفئ لنفسه، الضحية.
- ماذا يفعل: ي sabotage اللحظات الجميلة.
- الثمن: حرمان داخلي، شعور بالذنب.

(89) المعتقد: أنا عالق في الماضي

- الشعور الأصلي: ندم/حزن.
- العاطفة الممتدة: إجتراح، اكتئاب خافت.
- الأقنعة: الحالم السلبي، المستسلم.
- ماذا يفعل: يعيش في الذكريات، يجتر الندم.
- الثمن: فقدان الحاضر، إحباط مستمر.

(90) المعتقد: لا أحد يقدرني

- الشعور الأصلي: إهمال، نقص تقدير.
- العاطفة الممتدة: طلب اعتراف قهري/تذمّر.
- الأقنعة: الباحث عن التصفيق، المتذمر.
- ماذا يفعل: يسعى للاعتراف، يكثر الشكوى.
- الثمن: فقدان الرضا، اعتماد مرضي على الخارج.

91) المعتقد: أنا دائماً أقل حظاً

- الشعور الأصلي: غيرة، إحباط.
- العاطفة الممتدة: عقلية ندرة/ضحية.
- الأقنعة: الضحية، المتذمر.
- ماذا يفعل: يركز على النقص، يحسد الآخرين.
- الثمن: استنزاف نفسي، قلق، مقارنة.

92) المعتقد: ضعيف أمام إغراءاتي

- الشعور الأصلي: ذنب، عجز ضبط.
- العاطفة الممتدة: حلقة إدمان/جلد ذات.
- الأقنعة: المذنب، المهووس، المستسلم.
- ماذا يفعل: يكرر الأخطاء، يلوم نفسه.
- الثمن: إدمان، جلد ذات، فقدان الثقة.

93) المعتقد: لا يحق لي أن أقول لا

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: قهر داخلي.
- الأقنعة: المطيع، الخادم.
- ماذا يفعل: يقبل كل الطلبات، يضحي بنفسه.
- الثمن: استغلال، غضب مكبوت.

(94) المعتقد: أنا بلا حلم

- الشعور الأصلي: يأس/برود.
- العاطفة الممتدة: خمود معنى الحياة.
- الأقنعة: الواقعي الزائف، المنطفئ.
- ماذا يفعل: يعيش بلا طموح، يرفض الأحلام.
- الثمن: فراغ داخلي، حياة بلا معنى.

(95) المعتقد: أنا غير ملائم

- الشعور الأصلي: خزي اجتماعي.
- العاطفة الممتدة: قلق مساييرة.
- الأقنعة: الممثل، المتموّه.
- ماذا يفعل: يقلد الآخرين، يخفي ذاته.
- الثمن: فقدان الأصالة، قلق اجتماعي.

(96) المعتقد: غير كافٍ عاطفيًا

- الشعور الأصلي: خوف من القرب/الخدلان.
- العاطفة الممتدة: برود/انسحاب عاطفي.
- الأقنعة: البارد، المنسحب عاطفيًا.
- ماذا يفعل: يهرب من العلاقات، يخاف القرب.
- الثمن: عزلة، فراغ عاطفي.

(97) المعتقد: أنا دائمًا منسي

- الشعور الأصلي: إهمال، حزن.
- العاطفة الممتدة: محو ذاتي.
- الأقنعة: الظل، الصامت.
- ماذا يفعل: لا يفرض وجوده، يتواري.
- الثمن: انعدام الأثر، شعور دائم بالإهمال.

(98) المعتقد: لا أستحق أن أكون سعيدًا في حياتي

- الشعور الأصلي: ذنب وجودي.
- العاطفة الممتدة: تدمير متع الحياة.
- الأقنعة: المطفئ لنفسه، الضحية.
- ماذا يفعل: يتجنب المتعة، يطفئ أي بهجة.
- الثمن: حياة مظلمة، يأس داخلي.

القسم الرابع : الملاحق الخاصة

الملحق 1 : أقنعة المال و الرزق

المال في حد ذاته ليس خيرًا مطلقًا ولا شرًا مطلقًا. هو أداة في الحياة. لكن المعتقدات الجذرية قد تشوّه علاقتنا به:

- بعضنا يربط المال بالخوف أو الحرمان.
 - بعضنا يراه عيبًا أو تهديدًا.
 - بعضنا يجعله مقياسًا للقيمة الذاتية.
- في هذا القسم نكشف كيف تتحول هذه المعتقدات إلى أقنعة تعيق الوفرة والكرامة، ونرى الثمن النفسي والروحي الذي ندفعه حين نحمل نظرة مشوّهة تجاه الرزق.

(1) المعتقد: أنا فقير

- الشعور الأصلي: خوف، عوز.
- العاطفة الممتدة: قلق مالي، عقلية ندرة.
- الأقنعة: القنوع الزائف، المقتّر، المتنازل.
- ماذا يفعل: يهلك نفسه لشراء الأرخص، يخاف الإنفاق، يتهرّب من الفرص.
- الثمن: يعيش في ندرة حتى مع توفر المال، يقتل طموحه.

(2) المعتقد: فقري عيب

- الشعور الأصلي: خزي اجتماعي.
- العاطفة الممتدة: قلق مذهري، إنكار الواقع.
- الأقنعة: المتفاخر الكاذب، المديون للمظاهر.
- ماذا يفعل: يخفي حاله، يستدين ليرضي الصورة.
- الثمن: ديون، قلق اجتماعي، هوية مزيفة.

(3) المعتقد: أنا سبب فقر عائلتي

- الشعور الأصلي: ذنب عائلي.
- العاطفة الممتدة: حرمان ذاتي، تقزيم احتياجات.
- الأقنعة: الخادم، المتنازل، الصامت.
- ماذا يفعل: يكبت احتياجاته، يرفض الهدايا، يعتذر عن طلباته.
- الثمن: حرمان ذاتي، شعور مستمر بالذنب.

(4) المعتقد: المال وسيخ

- الشعور الأصلي: اشمئزاز/خوف أخلاقي.
- العاطفة الممتدة: نفور من الفرص، زهد دفاعي.
- الأقنعة: الزاهد المزيف، المتجنب للفرص.
- ماذا يفعل: يرفض الترقيات، يضيع فرص الكسب.
- الثمن: يربط الطهر بالفقر، يرفض وفرة الحياة.

(5) المعتقد: الغنى ظلم

- الشعور الأصلي: غضب/غيرة.
- العاطفة الممتدة: تبرير الفقر، سقف طموح منخفض.
- الأقنعة: البسيط المبالغ، الناقد للأغنياء.
- ماذا يفعل: يقلل من طموحه، يبرر فقره.
- الثمن: يبقى عند سقف منخفض، يرى النجاح تهديداً.

(6) المعتقد: الفقر قدر لا يتغيّر

- الشعور الأصلي: يأس.
- العاطفة الممتدة: عجز مكتسب.
- الأقنعة: المستسلم، القنوع السلبي.
- ماذا يفعل: لا يسعى للتحسين، يكرر ظروف أهله.
- الثمن: عجز مكتسب، استسلام للواقع.

(7) المعتقد: المال للرجال فقط

- الشعور الأصلي: دونية متعلّمة.
- العاطفة الممتدة: تبعية، خوف من الاستقلال.
- الأقنعة: الضعيفة، التابعة.
- ماذا يفعل: تكبت طموحها المالي، تعيش معتمدة على غيرها.
- الثمن: فقدان الاستقلال، شعور بالدونية.

(8) المعتقد: الرزق محدود

- الشعور الأصلي: خوف ندرة، حسد.
- العاطفة الممتدة: توتر مالي، تنافس عدائي.
- الأقنعة: البخيل، الحاسد، الممسك.
- ماذا يفعل: يحسب كل شيء، يقارن، يخاف التفريط.
- الثمن: قلق مزمن، صراعات على الموارد، لا يرى الوفرة.

9) المعتقد: لو كسبت المال سأفقد محبة الناس

- الشعور الأصلي: خوف من الرفض/الحسد.
- العاطفة الممتدة: تقليل ذات وتخریب فرص.
- الأقنعة: المتواضع الزائف، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يخفي نجاحه، يخرب فرصه.
- الثمن: فشل مالي متكرر، عزلة اجتماعية.

10) المعتقد: أنا لا أستحق أن أكون غنيًا

- الشعور الأصلي: خزي، عدم استحقاق.
- العاطفة الممتدة: تصغير ذات، اكتفاء ناقص.
- الأقنعة: المحدود، الصغير، المبرر.
- ماذا يفعل: يرفض الفرص الكبيرة، يعيش تحت إمكانياته.
- الثمن: يحرم نفسه من الوفرة، يثبت الدونية لنفسه.

11) المعتقد: المال يعدني عن الله

- الشعور الأصلي: خوف روحي/ذنب.
- العاطفة الممتدة: صراع قيمي، زهد عقابي.
- الأقنعة: الزاهد المزيف، الراض للغنى.
- ماذا يفعل: يربط التدين بالفقر، يرفض الثراء.
- الثمن: بقاء في العوز، احتقار خفي للمال، صراع داخلي.

(12) المعتقد: لو اغتنيت سأفقد نفسي

- الشعور الأصلي: خوف من الفساد/التحول.
- العاطفة الممتدة: كبح طموح، تجميد هوية.
- الأقنعة: المتواضع الزائف، المقيّد.
- ماذا يفعل: يوقف طموحه، يخاف التوسع.
- الثمن: بقاء صغير، قتل شغفه، خوف من النجاح.

(13) المعتقد: المال يجلب الحسد

- الشعور الأصلي: خوف من الأذى الاجتماعي.
- العاطفة الممتدة: توتر مع الفرح.
- الأقنعة: الكاتم، المقلل من نفسه.
- ماذا يفعل: يخفي مكاسبه، يقلل فرحه، يخربّ الفرص.
- الثمن: يعيش متوترًا، لا يستمتع بنجاحه.

(14) المعتقد: لو صرت غنيًا سيتغير الناس حولي

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد/العزلة.
- العاطفة الممتدة: تجميد علاقات وطموح.
- الأقنعة: الممثل، المبرر.
- ماذا يفعل: يرفض الارتقاء خوفًا من العزلة.
- الثمن: يبقى محصورًا، يعادي الطموح.

(15) المعتقد: الغنى يساوي جشع

- الشعور الأصلي: اشمئزاز أخلاقي/غيرية.
- العاطفة الممتدة: عدااء للمال، رفض فرص.
- الأقنعة: البسيط الزائف، الناقد للآخرين.
- ماذا يفعل: يرفض جمع المال، يسخر من الأغنياء.
- الثمن: يبقى محتاجًا، صراع داخلي مع الشراء.

(16) المعتقد: أنا آخر من يستحق الرزق

- الشعور الأصلي: دونية، تهميش ذاتي.
- العاطفة الممتدة: قبول الفتات، إحباط.
- الأقنعة: الضحية، التابع.
- ماذا يفعل: يقبل الفتات، ينتظر الباقي.
- الثمن: صورة “الثانوي”، قلة دائمة.

(17) المعتقد: المال يفسد العلاقات

- الشعور الأصلي: خوف من الصراع/الطمع.
- العاطفة الممتدة: انسحاب مالي، تجنب ثقة.
- الأقنعة: الخائف من الخسارة، المبتعد.
- ماذا يفعل: يتجنب الشراكات، يرفض الأعمال.
- الثمن: عزلة مالية، فرص ضائعة.

(18) المعتقد: أنا محكوم براتب/دخل ثابت

- الشعور الأصلي: عجز، قيد.
- العاطفة الممتدة: جمود وظيفي.
- الأقنعة: الموظف المطيع، المستسلم.
- ماذا يفعل: لا يبحث عن مصادر جديدة، يعيش تحت سقف واحد.
- الثمن: جمود مالي، تبعية للوظيفة.

(19) المعتقد: كل ما يأتي من المال سيذهب بسرعة

- الشعور الأصلي: خوف من الفقد.
- العاطفة الممتدة: قلق مزمن، كبت متعة الكسب.
- الأقنعة: الممسك، المتوتر.
- ماذا يفعل: يخاف الإنفاق، يطفئ الفرح عند الكسب.
- الثمن: قلق مزمن، فقدان الثقة بالرزق.

(20) المعتقد: لو طالبت بحقي المالي سأرفض

- الشعور الأصلي: خوف من المواجهة/الخسارة.
- العاطفة الممتدة: قهر داخلي.
- الأقنعة: المطيع، الخادم.
- ماذا يفعل: يقبل بأقل من حقه، يخاف التفاوض.
- الثمن: استغلال، دخل ضعيف، احتقار ذاتي.

(21) المعتقد: الثراء حكر على عوائل معينة

- الشعور الأصلي: دونية طبقية.
- العاطفة الممتدة: استسلام طبقي.
- الأقنعة: الصغير، المحدود.
- ماذا يفعل: يرفض المحاولة، يعيش دونية.
- الثمن: حبس طبقي ذاتي، تعطيل الصعود.

(22) المعتقد: لو اغتنيت سأتخلي عن أهلي/أصلي

- الشعور الأصلي: ذنب/ولاء مفرط.
- العاطفة الممتدة: انقسام قيمي.
- الأقنعة: المخلص المبالغ، المتواضع الزائف.
- ماذا يفعل: يكبت نفسه ليبقى "قريبًا".
- الثمن: صراع داخلي، تضحية بالنجاح.

(23) المعتقد: كل غنى مؤقت

- الشعور الأصلي: قلق وجودي، تشاؤم.
- العاطفة الممتدة: تجنّب تخطيط، هروب من استثمار.
- الأقنعة: المطفئ، المتشائم.
- ماذا يفعل: لا يخطط طويل المدى، يخاف الاستثمار.
- الثمن: ضياع فرص، فقدان استقرار مالي.

(24) المعتقد: المال يُفقدني حريتي

- الشعور الأصلي: خوف من الالتزام/القيود.
- العاطفة الممتدة: نفور من المسؤولية المالية.
- الأقنعة: الرفض للالتزامات، المتمرد.
- ماذا يفعل: يرفض المشاريع، يخاف الالتزامات.
- الثمن: بلا توسع، حياة مالية ضيقة.

الملحق 2: أقنعة الاستسلام لقوى خارجية (غير الله)

هذا القسم لا ينفي وجود الله أو القضاء والقدر، بل يوضح الفرق بين الإيمان الحقيقي و الاستسلام للوهم. عندما نحمل السحر أو الحسد أو "النحس" مسؤولية كل شيء في حياتنا، نتحول إلى أسرى أقنعة. هذه الأقنعة تعطل قوتنا الداخلية وتعيد إنتاج العجز. الغرض هنا أن نفرّق بين التسليم لله كقوة رحيمة عادلة، وبين الاستسلام لأفكار تبقىنا في دائرة الخوف والشلل.

(1) المعتقد: أنا مسحور

- الشعور الأصلي: خوف، فقدان سيطرة.
- العاطفة الممتدة: ارتباك داخلي، عجز مكتسب.
- القناع السلبي: الضحية الروحية — يفسر كل فشل بالسحر، يركض وراء شيوخ ومشعوذين بدل مواجهة جذوره.
- الثمن: فقدان القوة الداخلية، بقاء أسير وهم خارجي.

(2) المعتقد: أنا محسود

- الشعور الأصلي: خوف من العين، قلق اجتماعي.
- العاطفة الممتدة: توتر مستمر، انكماش في الفرح.
- القناع السلبي: الخائف من العيون – يخفي فرحه، يقلل نفسه علناً حتى لا يُحسد.
- الثمن: حياة باهتة بلا احتفال، توتر مزمن في العلاقات.

(3) المعتقد: أنا مربوط

- الشعور الأصلي: عجز، شلل داخلي.
- العاطفة الممتدة: استسلام، انطفاء.
- القناع السلبي: المكبّل – يتوقف عن المحاولات، يبرر شلله بالقوى الغيبية.
- الثمن: يعطّل حياته بيده، يثبت العجز كهوية.

(4) المعتقد: أنا منحوس

- الشعور الأصلي: خزي/خذلان متكرر.
- العاطفة الممتدة: تشاؤم، قلق متواصل.
- القناع السلبي: سيئ الحظ – يتوقع الأسوأ دائماً، يقرأ كل خسارة كـ"قدر نحس".
- الثمن: يغلق أبواب النجاح بنفسه، يعيش في سلسلة خيبات.

(5) المعتقد: هذا نصيبي ولا يتغير

- الشعور الأصلي: يأس، استسلام.
- العاطفة الممتدة: ركود، قبول سلبي.
- القناع السلبي: المستسلم – يرضخ للواقع، لا يحاول تغييره، يعيش في حدود مغلقة.
- الثمن: يقتل إمكانياته، يكرر حياة أهله حرفياً.

6) المعتقد: نصيبي دائمًا سيئ

- الشعور الأصلي: خوف من الخسارة، فقدان أمل.
- العاطفة الممتدة: توقّع الفشل كنمط ثابت.
- القناع السلبي: المحكوم بالخذلان — يدخل العلاقات/الفرص وهو يتوقع نهايتها بخسارة.
- الثمن: يستدعي الفشل مرارًا (نبوءة تحقق نفسها).

الملحق 3: أقنعة الصدمات الجنسية

هذا القسم لا يفتح الجروح عبثًا، ولا يضع اللوم على الضحية، بل يوضح كيف تترك الصدمة الجنسية أثرًا عميقًا قد يتحول إلى أقنعة تُخفي الألم. من يمر بهذه التجربة قد يحمل شعورًا بالذنب أو الخزي رغم براءته، فينشأ بداخله قناع: إخفاء الذات، رفض القرب، أو جلد النفس. المقصود هنا أن نكشف هذه الأقنعة لا لنحاكم الضحية، بل لنراها بوضوح، ونفهم أن الصدمة لم تكن خطأ، وأن الجرح لا يعرّف قيمته ولا يحكم مستقبله

1) المعتقد: أنا السبب فيما حدث

- الشعور الأصلي: ذنب.
- العاطفة الممتدة: جلد ذات، عار.
- القناع السلبي: الجلد الذاتي — يجلد نفسه باستمرار، يخفي القصة كذنب.
- الثمن: يربّخ شعور الذنب رغم براءته، يدفن صوته.

(2) المعتقد: أنا سيئ/نجس

- الشعور الأصلي: خزي.
- العاطفة الممتدة: كراهية ذات، نفور جسدي.
- القناع السلبي: المعطوب – يتجنب الحميمة، يختبئ من جسده.
- الثمن: عزلة عاطفية، نفور من الذات.

(3) المعتقد: لا أستحق الاحترام

- الشعور الأصلي: دونية.
- العاطفة الممتدة: استسلام للإهانة.
- القناع السلبي: المتقبل للإهانة – يسمح بتجاوزات الآخرين.
- الثمن: علاقات غير متوازنة، سحق الكرامة.

(4) المعتقد: لا أستحق الحب

- الشعور الأصلي: نقص/خوف من الرفض.
- العاطفة الممتدة: عزلة عاطفية.
- القناع السلبي: الهارب من العلاقات – يرفض الحب أو ينجذب لمؤذين.
- الثمن: وحدة أو علاقات مؤلمة.

(5) المعتقد: لا أحد سيصدقني

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: صمت/يأس.
- القناع السلبي: الصامت للأبد – يخفي الحقيقة كليًا.
- الثمن: عزلة داخلية، تراكم الألم.

6) المعتقد: إذا تكلمت سيعاقبوني

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: قلق مزمن.
- القناع السلبي: السجين – ينكر، يخفي السر بأي ثمن.
- الثمن: شلل في التعبير، قلق دائم.

7) المعتقد: يجب أن أصمت لأبقى آمنًا

- الشعور الأصلي: خوف من الأذى.
- العاطفة الممتدة: تبلّد صوتي.
- القناع السلبي: المكّم – يقمع صوته ومشاعره.
- الثمن: حياة بلا حضور حقيقي.

8) المعتقد: جسدي عارٍ وخطر

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: نفور، قلق.
- القناع السلبي: الكاره لجسده – يخبئ جسده، يراه فضيحة.
- الثمن: قلق جسدي، حرمان من الحميمة.

9) المعتقد: لا أملك الحق في الحماية

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام.
- القناع السلبي: المستباح – لا يطلب المساعدة.
- الثمن: يتعرض للاستغلال مرارًا.

(10) المعتقد: الناس يستغلونني دائمًا

- الشعور الأصلي: يأس.
- العاطفة الممتدة: دور ضحية دائم.
- القناع السلبي: الضحية الأبدية — يستسلم وكأنه طبيعي.
- الثمن: فقدان الثقة بالآخرين، عزلة.

(11) المعتقد: الرجال/النساء لا أمان لهم

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: ارتياب، رفض قرب.
- القناع السلبي: المنعزل العاطفي — يرفض كل علاقة من جنس المعتدي.
- الثمن: فقدان القرب، وحدة مستمرة.

(12) المعتقد: الحب = ألم

- الشعور الأصلي: خوف من التعلق.
- العاطفة الممتدة: نفور من الحب.
- القناع السلبي: المتهرب من الحب — يطفئ العلاقة أو يختار مؤذيًا.
- الثمن: يعيد إنتاج الأذى في كل علاقة.

(13) المعتقد: الحنان يؤدي إلى أذى

- الشعور الأصلي: خوف من اللمس.
- العاطفة الممتدة: نفور حسي.
- القناع السلبي: النافر من القرب — يرفض العناق، يقطع الجسور الحسية.
- الثمن: عزلة حسية، جوع داخلي للقرب.

14) المعتقد: لا أستطيع الدفاع عن نفسي

- الشعور الأصلي: عجز.
- العاطفة الممتدة: استسلام، خوف دائم.
- القناع السلبي: المستسلم — ينهار عند أي مواجهة.
- الثمن: يكرر دور الضحية في حياته.

15) المعتقد: أنا بلا قيمة

- الشعور الأصلي: دونية.
- العاطفة الممتدة: جلد ذات.
- القناع السلبي: الممزق — يقبل الفتات من أي علاقة.
- الثمن: يعيش في ظل الآخرين بلا كرامة.

16) المعتقد: أنا بلا حماية

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: توجّس مزمن.
- القناع السلبي: المكشوف — يعيش بلا سند.
- الثمن: خوف مستمر، استغلال متكرر.

17) المعتقد: لا أملك السيطرة على جسدي

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: انفصال عن الجسد.
- القناع السلبي: المنفصل عن جسده — يكره جسده، ينكره.
- الثمن: انفصال داخلي، حياة بلا تجسيد.

(18) المعتقد: إذا وثقت بأحد سيخونني

- الشعور الأصلي: خذلان.
- العاطفة الممتدة: ارتياح مزمن.
- القناع السلبي: المرتاب — يغلق قلبه، يرفض القرب.
- الثمن: وحدة، عزلة عاطفية.

(19) المعتقد: يجب أن أَرْضَى حتى لا أتأذى

- الشعور الأصلي: خوف.
- العاطفة الممتدة: مسايرة قهرية.
- القناع السلبي: الخاضع — يقول نعم للجميع.
- الثمن: فقدان الحدود، استغلال دائم.

(20) المعتقد: حياتي مكسورة ولا يمكن إصلاحها

- الشعور الأصلي: يأس.
- العاطفة الممتدة: استسلام كلي.
- القناع السلبي: المحظّم — يستسلم، يدمّر نفسه.
- الثمن: هوية الضحية الكاملة، إطفاء الروح.

الملحق 4 : أقنعة مشاهدة الإباحية

هذا القسم لا يهدف لتبرير أو إباحة الإباحية، بل يكشف كيف تتحول إلى قناع يخفي جرحًا داخليًا. الإباحية ليست حلًا، بل محاولة للهروب من الوحدة أو الخزي أو الحرمان العاطفي. هي مثل مخدر يسكن الألم لكنه يثبت المعتقدات الجذرية: أنا غير محبوب، أنا بلا قيمة، أنا ضعيف. هنا سنرى الأقنعة التي تتكوّن حول هذا السلوك، وكيف يمكن كشف الجذور بدلاً من الدوران في دائرة الإدمان والذنب.

المعتقد المركزي: "الإباحية تعطيني ما ينقصني"

- الشعور الأصلي: وحدة، خزي، نقص حب.
- العاطفة الممتدة: فراغ داخلي، توتر دائم.
- القناع السلبي: الباحث عن المتعة السريعة (الهارب) — يهرب من الوحدة والخزي إلى صورة/خيال، يخفي سلوكه بسرية، يكرره رغم الألم.
- الثمن: عزلة عاطفية، إدمان، جلد ذات، هوية مزدوجة.

1) المعتقد: "أنا لا أستحق حبًا حقيقيًا"

- الشعور الأصلي: حرمان، خزي.
- العاطفة الممتدة: انعدام أمل في القرب.
- القناع السلبي: العائش في الوهم — يرضى بالخيال بدل علاقة صادقة.
- الثمن: حب سطحي بلا اتصال إنساني.

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

- الشعور الأصلي: عجز، خوف من الذات.
- العاطفة الممتدة: صراع دائم (توبة/سقوط).
- القناع السلبي: المسلوب الإرادة — يكرر الفعل رغم رفضه له.
- الثمن: دورات إدمان/توبة، إحباط متجدد.

(3) المعتقد: "الجنس شيء قذر"

- الشعور الأصلي: خزي جسدي/جنسي.
- العاطفة الممتدة: ازدواجية بين الرغبة والمنع.
- القناع السلبي: المزدوج (طاهر علنًا/خاطئ سرًا) — يخفي سلوكه بالكامل.
- الثمن: انفصال عن الجسد، هوية ممزقة.

(4) المعتقد: "لا أحد يقبلني كما أنا"

- الشعور الأصلي: رفض، نقص قبول.
- العاطفة الممتدة: مقارنة مستمرة.
- القناع السلبي: الممثل — يعوض نقصه بالخيال المثالي.
- الثمن: فقدان القبول الذاتي، تضخم المقارنة.

(5) المعتقد: "الحب = ألم/خيانة"

- الشعور الأصلي: خوف من القرب.
- العاطفة الممتدة: انسحاب عاطفي.
- القناع السلبي: الهارب من العلاقات — يكتفي بصور آمنة بلا التزام.
- الثمن: وحدة، خوف متكرر من القرب.

6) المعتقد: "أنا وحدي"

- الشعور الأصلي: وحدة، فراغ.
- العاطفة الممتدة: عزلة، جوع عاطفي.
- القناع السلبي: المنعزل — يملأ الفراغ بالمتعة السريعة.
- الثمن: يرسخ عزلته، يتكرر فراغه.

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

- الشعور الأصلي: خزي جسدي.
- العاطفة الممتدة: رفض للذات.
- القناع السلبي: المقارن الناقص — يستهلك صورًا مثالية لا تشبه الواقع.
- الثمن: يزداد رفضه لجسده وللحميمية الطبيعية.

الخلاصة

الإباحية = مخدر عاطفي يغطي الجرح ولا يشفيه.
القناع يخلق وهمًا بالراحة لكنه يثبت المعتقدات الجذرية:

- أنا غير محبوب.
- أنا بلا قيمة.
- أنا وحدي.
- أنا ضعيف.

الحل ليس في قمع السلوك، بل في:

1. تفكيك الأقنعة ورؤية المعتقد خلفها.
2. استرداد الحاجات الأصلية: حب، قبول، أمان، حماية.
3. إعادة تعريف الجنس كجزء من القرب والحب، لا كعقاب أو وصمة.

الملحق رقم 5: أقنعة ناتجة عن التربية الدينية القائمة على الخوف بدل الرحمة

هذا القسم لا ينتقد الدين نفسه، بل يوضح أثر بعض أساليب التربية التي ركزت على الخوف والوعيد أكثر من الرحمة والمحبة، حين يتربى الطفل على صورة مشوّهة مليئة بالتهديد، ينشأ داخله قناع ديني قائم على الرعب: يمارس الطقوس بلا طمأنينة، يجلد نفسه باستمرار، ويعيش في قلق روحي دائم. الإيمان في أصله راحة وثقة وطمأنينة، لكن هذه الأقنعة تحجب معناه العميق. هنا نكشف كيف تتحول التربية القاسية إلى أقنعة تُبعد الإنسان عن السلام الداخلي، حتى يستعيد توازنه ويعيش إيمانه بصفاء وصدق.

(1) المعتقد: الله غاضب عليّ

- الشعور الأصلي: خوف من العقاب.
- العاطفة الممتدة: رعب مستمر، قلق ديني.
- القناع السلبي: العابد المذعور — يؤدي الطقوس بدافع الخوف فقط، يراقب نفسه بقسوة.
- الثمن: علاقة روحية مشوّهة، بلا دفء ولا حب.

(2) المعتقد: أنا ملعون

- الشعور الأصلي: يأس، خزي.
- العاطفة الممتدة: استسلام كامل.
- القناع السلبي: المستسلم اليائس — يترك السعي لأنه يظن نفسه مطرودًا.
- الثمن: انقطاع الرجاء، موت داخلي مبكر.

(3) المعتقد: العيب والخطيئة أكبر من الغفران

- الشعور الأصلي: ذنب ساحق.
- العاطفة الممتدة: جلد ذات مرضي.
- القناع السلبي: الجلاد لنفسه — يجلد ذاته بلا توقف، يعيش دورة (ذنب → توبة قهرية → سقوط).
- الثمن: فقدان الثقة برحمة الله، جرح داخلي مستمر.

(4) المعتقد: الله لا يستجيب دعائي

- الشعور الأصلي: تهميش، شعور بعدم القيمة.
- العاطفة الممتدة: برود روحي.
- القناع السلبي: المهمّش عند الله — يتوقف عن الدعاء، ينقطع عن المناجاة.
- الثمن: وحدة روحية، شعور بالعزلة أمام الله.

(5) المعتقد: الدنيا دار شقاء فقط

- الشعور الأصلي: قنوط.
- العاطفة الممتدة: اكتئاب، حرمان من الفرح.
- القناع السلبي: الرفض للفرح — يطفئ أي متعة، يعيش الحرمان.
- الثمن: اكتئاب، جمود، كره للحياة.

6) المعتقد: الله بعيد جدًا

- الشعور الأصلي: فقدان سند.
- العاطفة الممتدة: شعور باليتم الروحي.
- القناع السلبي: اليتيم روحياً — يمارس العبادات بلا دفء، يشعر بالعزلة.
- الثمن: جفاف روحي، فقدان السند الداخلي.

7) المعتقد: إيماني ضعيف = أنا فشلت

- الشعور الأصلي: عجز، نقص.
- العاطفة الممتدة: جلد ذات ديني.
- القناع السلبي: الفاشل دينياً — يلوم نفسه بلا توقف، يتشدد أو ينهار.
- الثمن: فقدان التوازن الروحي، صورة مشوهة عن نفسه وعن الله.

8) المعتقد: كل رغبة = خطيئة

- الشعور الأصلي: خزي من الجسد.
- العاطفة الممتدة: صراع مستمر بين الرغبة والكبت.
- القناع السلبي: المزدوج (قديس علناً/مذنب سراً) — يكبت رغباته ثم ينفجر سراً.
- الثمن: ازدواجية، كره للجسد، صراع داخلي مستمر.