

## مقدمة :

هذا الدليل هو خريطة تساعدك أن ترى جذور أفكارك ومشاعرك، كثير مما نعيشه اليوم ليس وليد اللحظة، بل يعود إلى معتقدات قديمة تكونت في طفولتنا، ثم نمت بداخلنا حتى صارت كالجذور المخفية.

## المعتقدات الجذرية

هناك عشرة معتقدات أساسية تشكّل الأساس لكل ما بعدها:

- أنا غير محبوب
- أنا بلا قيمة
- أنا وحدي
- أنا خطأ
- أنا ضعيف
- أنا لا أستحق
- أنا مختلف بشكل سيئ
- أنا بلا مكان
- أنا مهتدّد دائماً
- أنا لا أملك السيطرة على حياتي

هذه ليست مجرد جمل. هي بذور غرست فينا مبكراً، ثم صارت جذور عميقة.

## كيف تتفرع؟

من كل جذر يخرج فروع كثيرة. مثلاً: من جذر "أنا غير محبوب" قد يخرج فرع مثل: "لا أحد يهتم بي" أو "عليّ أن أرضي الجميع ليقبلوني".

كل فرع يولّد مشاعر، وسلوكيات، وأنماط تتكرر في حياتنا.

## كيف تتشابك؟

الجذور ليست معزولة. أحياناً جذر "أنا بلا قيمة" يتغذى من "أنا خطأ"، أو "أنا لا أستحق" يتشابك مع "أنا غير محبوب". ومع الوقت، يصبح عندنا شبكة معقدة من المعتقدات، تجعلنا نعيش وكأنها الحقيقة.

## الهدف من الدليل

- أن ترى جذورك بوضوح بدل أن تبقى في الضباب.
  - أن تفهم أن ما نعيشه اليوم ليس قدرك، بل بناء قديم يمكن تغييره.
  - أن تكتشف الرابط بين الجذر → الفرع → الشعور → السلوك → النمط → الهوية.
- كل صفحة هنا هي مرآة، لا للحكم على نفسك، بل للفهم. والفهم هو أول خطوة نحو التحرر.

# القسم الاول

## المعتقدات الجذرية (الأساسية)

المعتقدات الجذرية هي البذور الأولى التي زرعت في طفولتك من خلال الإهمال، المقارنة، النقد، الخوف، أو الحرمان. هذه البذور تتحول إلى عشرة جذور أساسية عميقة مثل: "أنا غير محبوب" أو "أنا بلا قيمة" أو "أنا ضعيف" ...

مع مرور الوقت، لا تبقى الجذور وحدها. كل جذر ينمو ويُنتج فروغًا كثيرة — جمل جانبية نكرها في داخلنا مثل: "لا أحد يهتم بي"، "لا أستحق النجاح"، "أنا عبء على الآخرين" ... هذه الفروع تبدو مختلفة في الشكل، لكنها كلها مرتبطة بجذر أساسي واحد.

ثم تبدأ هذه الفروع بالتشابك. جذر "أنا بلا قيمة" يلتقي مع جذر "أنا خطأ"، وجذر "أنا غير محبوب" يتغذى من "أنا لا أستحق". هكذا يُولد العقل أوهامًا مركبة أكثر، تخلق مشاعر متضخمة، وسلوكيات متكررة، وأنماط ثابتة تبدو وكأنها قدرتك.

النتيجة:

- من جذر واحد يظهر عشرات المعتقدات.
- هذه المعتقدات تخلق مشاعر (حزن، خوف، خزي).
- المشاعر تتحول إلى سلوكيات (انسحاب، إرضاء، تمويه).
- السلوكيات تترسخ في أنماط (الضحية، الكمال، التبعية).
- وفي النهاية، يتشكل إحساس بالهوية: "أنا لا أستحق"، "أنا غير كافٍ"، "أنا عبء".

هذا الدليل يفتح لك الخريطة من الجذور الأساسية إلى الهوية. لتفهم أن كل ما يبدو معقدًا في حياتك، يعود في النهاية إلى عشرة جذور فقط.

و هذه المعتقدات الجذرية العشرة هي :

## 1. أنا غير محبوب

- الأصل لكل شعور بالرفض، وكل سعي مَرَضِي لإرضاء الآخرين.

## 2. أنا بلا قيمة

- الجذر لكل محاولات إثبات الذات المفرطة أو إنكارها.

## 3. أنا وحدي

- يخلق عزلة داخلية، حتى وسط الناس.

## 4. أنا خطأ

- أعظم من "أنا مخطئ" هو شعور أن الوجود نفسه غير صحيح.

## 5. أنا ضعيف

- جذر للخوف من المواجهة وللهرب المستمر.

**6. أنا لا أستحق (الحب، النجاح، السعادة)**

◦ يفتح الباب لجلد الذات و هدم الذات أي لحظة جميلة.

**7. أنا مختلف بشكل سيء**

◦ يوّلّد الخزي والتمويه ومحاولات التشبه بالآخرين.

**8. أنا بلا مكان**

◦ شعور بعدم الانتماء، سواء للعائلة أو المجتمع أو حتى للحياة.

**9. أنا مهتّد دائماً**

◦ يوّلّد الخوف المزمّن: سحر، حسد، فقر، فشل، رفض.

**10. أنا لا أملك السيطرة على حياتي**

• الجذر للاستسلام للقدر، للنصيب، للناس، أو للظروف.

## المعتقد: "أنا غير محبوب"

### الجذر (المنبع)

- رفض / إهمال مبكر.
- مقارنة بالأشقاء أو الآخرين.
- حب مشروط (يُحبونه فقط إذا أنجز أو أطاع).
- تجربة فقد أو خيانة.

### المشاعر الناتجة عن "أنا غير محبوب":

1. الوحدة → إحساس بالعزلة حتى وسط الناس.
2. الخوف → خوف دائم من الرفض والهجر.
3. الحزن → حزن عميق، فراغ داخلي.
4. الخزي → شعور أن هناك عيب داخلي يجعله غير محبوب.
5. الغيرة → مقارنة مؤلمة مع من يُحبّهم الآخرون.
6. اليأس → قناعة أن الحب الحقيقي غير ممكن.
7. الغضب (المكبوت) → غضب من الذات أو من العالم لأنه حُرّم من الحب.

### السلوكيات المحتملة

1. إرضاء الآخرين باستمرار.
2. التنازل عن رغباته ليُقبل.
3. كبت مشاعره الحقيقية.
4. السعي المفرط لإثبات نفسه.
5. دخول في علاقات مؤذية خوفاً من الوحدة.
6. التعلّق المرضي بالآخرين.
7. الهروب من العلاقات (عزلة اختيارية).

8. تقليد شخصيات أخرى لإخفاء ذاته.
9. البحث عن الحب بأي ثمن.
10. الانغماس في العمل أو الإنجاز كبديل عن الحب.

### الأنماط الناتجة

- نمط التعلق → يحتاج الآخريين ليشعر بوجوده.
- نمط إرضاء الآخريين → يذوب في خدمة الغير.
- نمط العلاقات المؤذية → يرضى بالقليل ليبقى محبوبًا.
- نمط الانسحاب → يبتعد كليًا ليتجنب الرفض.
- نمط الكمال → يسعى ليكون مثاليًا كي يحظى بالحب.
- نمط التمثيل → يعيش بأقنعة ليبقى مقبولًا.

### الهوية المتكونة

- "أنا غير كافٍ."
- "أنا ظلّ للآخرين."
- "أنا نسخة مزيفة لأقبل."
- "أنا خادم لا محبوب."
- "أنا مرفوض بطبيعتي."
- "أنا بلا قيمة إلا بما أعطي."

## المعتقد: "أنا بلا قيمة"

### الجذر (المنبع)

- مقارنة مستمرة مع الأشقاء أو الزملاء.
- رسائل سلبية مباشرة: "ما تنفع لشيء" / "أنت فاشل".
- تجاهل أو إهمال في الطفولة (لا يُسمع صوته ولا يُحتفى بإنجازه).
- حب مشروط بالإنجاز أو الطاعة.

### المشاعر الناتجة عن "أنا بلا قيمة"

- الإحباط → إحساس أن جهده لا يُثمر.
- الفراغ → شعور داخلي بأنه غير مرئي.
- الخزي → اعتقاد أن هناك خطأ في جوهره.
- الغيرة → من نجاح أو تقدير الآخرين.
- العجز → قناعة أن التغيير بلا جدوى.
- الحزن واليأس → استسلام داخلي.

## السلوكيات المحتملة

1. السعي المفرط لإثبات الذات.
2. التقليل من الإنجازات ("عادي، ما يساوي شيء").
3. تجنّب المشاركة خوفًا من الفشل.
4. قبول إهانات أو تقليل من الآخرين.
5. الدخول في علاقات لا تقدّره.
6. الانسحاب من المنافسة أو الفرص.
7. انشغال دائم بالمقارنة.
8. الانغماس في العمل ليمرّن قيمته.
9. إنكار مواهبه أو دفنها.
10. الاعتماد على رضا الآخرين لتعويض الفراغ الداخلي.

## الأنماط الناتجة

- نمط الإنجاز القهري → لا يهدأ إلا بإنجاز جديد.
- نمط المقارنة → يقيس نفسه دائمًا بالآخرين.
- نمط العلاقات المؤذية → يقبل أن يُستغل لأنه يظن نفسه بلا قيمة.
- نمط الانسحاب → يتهرّب من كل ساحة تُظهره.
- نمط التقليل الذاتي → يسخر من نفسه أو يستخف بها.
- نمط الإرضاء → يحاول نيل القيمة من خدمة الآخرين.



## الهوية المتكوّنة

- "أنا فارغ."
- "أنا تابع بلا صوت."
- "أنا ظلّ للآخرين."
- "أنا لا أرى ولا أُحسب."
- "قيمتي ليست في نفسي بل فيما أعطي."
- "أنا أدنى من الجميع."

## المعتقد: "أنا وحدي"

### الجذر (المنبع)

- إهمال عاطفي مبكر (طفل لا يُحضر أو لا يُسمع له).
- فقدان أحد الوالدين أو انفصال عاطفي في البيت.
- تهميش داخل العائلة أو المدرسة (آخر من يُلتفت له).
- صدمات هجر أو خيانة.

### المشاعر الناتجة عن "أنا وحدي"

- وحدة → عزلة داخلية حتى وسط الناس.
- خوف → من أن يُترك أو يُهجر مجددًا.
- حزن → فراغ عاطفي عميق.
- خزي → شعور أن السبب في وحدته عيب فيه.
- يأس → قناعة أن لا أحد سيفهمه أو يرافقه حقًا.
- غضب مكبوت → على الآخرين الذين تركوه.

## السلوكيات المحتملة

1. الانسحاب من الناس وتفضيل العزلة.
2. التعلق المرضي بأي شخص يمنحه اهتمامًا.
3. الدخول في علاقات مؤذية خوفًا من الوحدة.
4. كبت المشاعر بدلًا من مشاركتها.
5. البحث المستمر عن انتباه الآخرين.
6. تقمص شخصيات مختلفة ليحصل على القبول.
7. إنكار احتياجه للآخرين ("ما أحتاج أحد").
8. الانغماس في العمل أو الاهتمامات كتعويض.
9. الانغلاق العاطفي (برود في العلاقات).
10. الإفراط في استخدام الخيال أو العالم الافتراضي للهروب.

## الأنماط الناتجة

- نمط الانسحاب → يبتعد ليحمي نفسه من الخذلان.
- نمط التعلق → لا يقدر يعيش بلا الآخر.
- نمط العلاقات السامة → يقبل بأي علاقة لتجنب الوحدة.
- نمط البحث عن الانتباه → يجذب الآخرين بالدراما أو المبالغة.
- نمط البرود العاطفي → يدفن حاجته للوصال.
- نمط التمثيل → يعيش أقنعة ليتجنب الرفض.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا غريب بين الناس."
- "أنا لا أنتمي."
- "أنا مرفوض بطبيعتي."
- "أنا فارغ بلا رفيق."
- "أنا وحدي وسأبقى كذلك."

## المعتقد: "أنا خطأ"

### الجذر (المنبع)

- تربية مليئة بالنقد واللوم: "أنت غبي"، "أنت سيئ".
- شعور أن الحب دائمًا مشروط بالسلوك الصحيح.
- تجارب عقاب قاسية حتى على أخطاء بسيطة.
- مقارنة مستمرة تجعله يشعر أن وجوده غير مقبول.

### المشاعر الناتجة عن "أنا خطأ"

- خزي عميق ("أنا عيب بحد ذاتي").
- خوف دائم من الفشل والرفض.
- حزن ويأس داخلي.
- ذنب مستمر حتى بدون سبب.
- قلق مفرط عند أي خطوة جديدة.
- غضب مكبوت من نفسه أو من الآخرين.

### السلوكيات المحتملة

1. اعتذار مستمر حتى دون خطأ.
2. محاولة إرضاء الآخرين ليغفروا "وجوده".
3. تردد وخوف من المبادرة أو التجربة.
4. الانسحاب من الفرص خوفًا من الفشل.
5. جلد الذات ولوم النفس بشكل مزمن.
6. إخفاء نفسه (صمت، خجل، تراجع).
7. محاولة أن يكون مثاليًا ليعوض شعور "الخطأ".
8. الانفجار بالغضب عند تراكم الإحباط.
9. الانغماس في العمل أو الواجبات ليثبت أنه "صح".
10. الانفصال عن مشاعره كليًا ليتجنب الوجد.

## الأنماط الناتجة

- نمط الكمال → يسعى ليكون بلا خطأ.
- نمط الانسحاب → يختبئ خوفاً من أن يخطئ.
- نمط إرضاء الآخرين → يتنازل ليُقبل.
- نمط جلد الذات → يهاجم نفسه باستمرار.
- نمط العلاقات المؤذية → يقبل الإهانة لأنه يراها مستحقة.
- نمط التمثيل → يعيش أقنعة ليغطي "عيبه".

## الهوية المتكوّنة

- "أنا مشكلة".
- "أنا سبب الأذى".
- "أنا دائماً مخطئ".
- "أنا غير صالح".
- "أنا عار على نفسي وعلى غيري".
- "أنا غير جدير بالوجود".

## المعتقد: "أنا ضعيف"

### الجذر (المنبع)

- تربية قائمة على التهديد ("لو ما سمعت الكلام يضربوك").
- منع الطفل من الدفاع عن نفسه أو التعبير عن غضبه.
- التعرض للتنمر أو الإهانة المستمرة.
- فقدان الحماية (طفل لم يجد سنداً أو ظهر يحميه).

## المشاعر الناتجة عن "أنا ضعيف"

- خوف دائم من المواجهة.
- عجز وشعور بعدم القدرة.
- خزي ("الآخرون أقوى مني").
- قلق مزمن عند مواجهة أي تحدي.
- حزن ويأس داخلي.
- غضب مكبوت (يريد أن يقاوم لكنه لا يجرؤ).

## السلوكيات المحتملة

1. الانسحاب من الخلافات والمواجهات.
2. قبول الظلم دون مقاومة.
3. التبعية العمياء لشخص أقوى.
4. تجنب القرارات المهمة.
5. صعوبة قول "لا".
6. الاعتماد المفرط على حماية الآخرين.
7. الهروب من التحديات الجديدة.
8. تجمّد في المواقف الخطيرة (شلل نفسي).
9. محاولة تغطية الضعف بالغضب أو السيطرة الزائفة.
10. استسلام سريع عند أول عقبة.

## الأنماط الناتجة

- نمط الضحية → يرى نفسه دومًا مغلوبًا.
- نمط التبعية → يعيش تحت ظل الآخرين.
- نمط التجنب → يهرب من كل ما يتطلب شجاعة.
- نمط الغضب المكبوت → ينفجر في مواقف صغيرة لأنه لا يواجه الكبيرة.
- نمط الاستسلام → يترك المحاولة بسرعة.
- نمط التمثيل بالقوة → يدّعي القوة لإخفاء هشاشته.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا عاجز."
- "أنا أضعف من مواجهة الحياة."
- "أنا تابع."
- "أنا بلا صوت أو حق."
- "أنا جبان."
- "أنا شخص يُسحق بسهولة."

## المعتقد: "أنا لا أستحق"

### الجذر (المنبع)

- حب مشروط (أُحب إذا أنجزت، إذا أطعت).
- رسائل متكررة: "غيرك أولى منك"، "مو من حَقك".
- حرمان متعمد (طفل لا يُلبى له طلب، أو يُعاقب على رغباته).
- تجربة فقد/فشل فُسّرت أنها عقوبة أو دليل "عدم الاستحقاق".

## المشاعر الناتجة عن "أنا لا أستحق"

- ذنب دائم ("أنا مذنب بلا سبب").
- خزي ("هناك عيب داخلي يجعلني لا أستحق").
- حزن عميق عند أي فرحة (لأنها لا تدوم).
- قلق وخوف من فقدان أي نعمة.
- يأس من المحاولة ("ما دام لا أستحق... لماذا أسعى؟").

## السلوكيات المحتملة

1. رفض الهدايا أو المجاملات.
2. إفساد الفرص عند اقتراب النجاح.
3. التنازل عن حقوقه بسهولة.
4. البقاء في علاقات مؤذية.
5. العمل المفرط لإثبات الاستحقاق.
6. جلد الذات عند أي خطأ.
7. تجاهل مشاعره ورغباته.
8. إطفاء فرحته فورًا ("أكيد سيحدث شيء سيئ بعدها").
9. مقارنة نفسه بالآخرين ليبرهن أنه أقل.
10. إنكار أي إنجاز ("مجرد صدفة، مو مني").

## الأنماط الناتجة

- نمط التضحية → يعطي دائمًا ولا يأخذ.
- نمط الإحباط الذاتي → يخرب نجاحاته.
- نمط العلاقات السامة → يرضى بالقليل لأنه لا يرى نفسه جديرًا بالأكثر.
- نمط الإنجاز القهري → يعمل بلا توقف ليبرهن أنه يستحق.
- نمط جلد الذات → يهاجم نفسه بدل أن يحتضنها.
- نمط إطفاء الفرحة → يربط السعادة بالخطر القادم.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا غير جدير بالحب."
- "أنا لا أستحق السعادة."
- "أنا لا أستحق النجاح."
- "أنا أقل من غيري."
- "أنا عيب."
- "أنا مجرد ظل."

## المعتقد: "أنا مختلف بشكل سيئ"

### الجذر (المنبع)

- سخرية من الشكل أو الجسد أو اللهجة.
- مقارنة سلبية مع الآخرين ("شوف كيف فلان أحسن منك").
- رفض داخل العائلة أو المدرسة بسبب تميّز طبيعي.
- غياب التشجيع على التفرد → يتحول الاختلاف إلى "عيب".

## المشاعر الناتجة عن "أنا مختلف بشكل سيئ"

- خزي ("فيّ شيء غلط").
- خوف من السخرية أو الرفض.
- حزن وعزلة داخلية.
- غيرة من الآخرين "الطبيين".
- قلق دائم من الانكشاف.
- غضب مكبوت من المجتمع أو الذات.



## السلوكيات المحتملة

1. محاولة تقليد الآخرين لإخفاء اختلافه.
2. تجنّب المواقف الاجتماعية.
3. الصمت وكبت الرأي.
4. رفض الجسد أو المظهر (إخفاء، تجميل مبالغ فيه).
5. التظاهر بشخصية غير حقيقية.
6. الدخول في علاقات مشروطة بالتمويه.
7. الانسحاب للخيال أو العالم الافتراضي.
8. التبرير المفرط لأي تصرف ("لا تسيئوا فهمي").
9. إنكار مواهبه المختلفة.
10. مقاومة داخلية لأي تسليط ضوء أو نجاح يجعله مرئيًا.

## الأنماط الناتجة

- نمط التمويه → يعيش بأقنعة ليتجنب الانكشاف.
- نمط الانسحاب → يتعد عن الناس ليحمي نفسه من السخرية.
- نمط المقارنة → يقيس نفسه دائمًا بغيره ويجد نفسه ناقصًا.
- نمط التجميل/التغيير القهري → يحاول إصلاح "العيب".
- نمط العلاقات المشروطة → يبقى فقط إذا تظاهر بما ليس هو.
- نمط السخرية الذاتية → يسخر من نفسه قبل أن يسخر منه الآخرون.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا عيب."
- "أنا غريب لا أنتمي."
- "أنا نسخة مشوّهة."
- "أنا مرفوض كما أنا."
- "أنا يجب أن أخفي نفسي لأقبل."
- "أنا غير طبيعي."

## المعتقد: "أنا بلا مكان"

### الجذر (المنبع)

- شعور بالرفض داخل العائلة (الطفل المنبوذ أو الأقل تفضيلاً).
- تنقل متكرر أو فقدان الاستقرار (بيت، بلد، بيئة).
- اختلاف في القيم أو التفكير عن المحيط → يوّلد عزلة.
- تجارب تهمة أو إقصاء ("ما لك مكان هنا").

### المشاعر الناتجة عن "أنا بلا مكان"

- وحدة واغتراب ("أنا دخيل").
- خوف من الاستقرار ("سوف أفقد مكاني عاجلاً أو آجلاً").
- حزن وفراغ داخلي.
- خزي ("ما عندي جذور أو بيت حقيقي").
- يأس ("لن أنتمي أبداً").
- قلق مزمن عند أي ارتباط جديد.

### السلوكيات المحتملة

1. الانسحاب من الجماعات والأنشطة.
2. التنقل المستمر دون استقرار.
3. التمسك المفرط بأي علاقة/مكان حتى لو كان مؤقتاً.
4. تقمص شخصيات مختلفة حسب البيئة.
5. البحث عن "بيت بديل" (جماعة، أيديولوجيا، طائفة).
6. الإفراط في السفر أو الخيال هروباً من الفراغ.
7. قبول العزلة كواقع دائم.
8. رفض العودة للجذور أو الأهل.
9. تقليل قيمة نفسه مقارنة بمن "لهم مكان".
10. إدمان الإنترنت/العوالم الافتراضية كبديل للانتماء.

## الأنماط الناتجة

- نمط الاغتراب → يعيش كغريب في كل مكان.
- نمط التشبث → يتشبث بأي علاقة ليشعر أنه ينتمي.
- نمط التكيف الزائد → يغيّر نفسه باستمرار ليناسب الآخرين.
- نمط الترحال → لا يثبت في مكان واحد.
- نمط العزلة → ينسحب كليًا من الانتماءات.
- نمط البحث المستمر → يظل يبحث عن "الوطن الروحي" ولا يجده.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا دخيل."
- "أنا بلا جذور."
- "أنا عابر بلا مكان."
- "أنا غريب أينما كنت."
- "أنا لا أنتمي لأحد."
- "أنا بلا بيت، بلا حضن."

## المعتقد: "أنا مهدّد دائماً"

### الجذر (المنبع)

- بيئة طفولة مليئة بالصراخ والعنف والخوف.
- تجارب مبكرة من فقد الأمان (عقاب قاسٍ، تحرش، تنمّر).
- رسائل متكررة: "خليك حذر، العالم مليان شر".
- أحداث صادمة (حادث، مرض مفاجئ، فقدان شخص).

### المشاعر الناتجة عن "أنا مهدّد دائماً"

- خوف مزمن (من المستقبل، من الناس).
- قلق مستمر ("شيء سيئ سيحدث").
- حذر زائد وتحفز دائم.
- حزن داخلي بسبب فقدان الأمان.
- غضب مكبوت ("ليش أنا دائماً بخطر؟").
- يأس من الطمأنينة ("مستحيل أرتاح").

### السلوكيات المحتملة

1. الانسحاب من التجارب الجديدة.
2. الحذر المفرط (مبالغة في الحماية/الاحتياطات).
3. تجنّب الثقة بالناس.
4. البحث عن حماية خارجية (أشخاص/طقوس/تمائم).
5. تفسير أي فشل أو مرض بالسحر أو الحسد.
6. توتر دائم وصعوبة الاسترخاء.
7. نوم مضطرب أو أرق.
8. فرط سيطرة على تفاصيل الحياة كتعويض.
9. انفجارات غضب عند الشعور بالتهديد.
10. الميل للعزلة لأنها "أكثر أماناً".

## الأنماط الناتجة

- نمط الضحية → يشعر أنه دائمًا عرضة للخطر.
- نمط القلق المزمن → يعيش في حالة إنذار دائم.
- نمط الشك → لا يثق بأحد أو بشيء.
- نمط الهوس بالحماية → طقوس أو مبالغات للوقاية.
- نمط الاستسلام → يربط كل شيء بالنصيب أو الحسد.
- نمط السيطرة → يحاول التحكم في كل شيء حوله ليشعر بالأمان.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا فريسة."
- "أنا ضعيف أمام الأخطار."
- "أنا مهتّد من العالم والناس."
- "أنا غير محمي."
- "أنا لا أستطيع أن أرتاح."
- "أنا ضحية دائمة."

## المعتقد: "أنا لا أملك السيطرة على حياتي"

### الجذر (المنبع)

- تربية صارمة قائمة على الطاعة فقط (غياب حرية الاختيار).
- تجارب فقد أو أحداث صادمة جدا جعلته يشعر بالعجز.
- شعور مبكر بالعجز (قرارات حياته بيد الكبار أو بيد المجتمع).

### المشاعر الناتجة عن "أنا لا أملك السيطرة على حياتي"

- عجز داخلي ("ما في فايذة").
- يأس من المحاولة.
- خوف من المبادرة أو المخاطرة.
- حزن عميق لأنه يعيش حياة مفروضة.
- خزي ("غيري يقرر عني لأنني ضعيف").
- راحة زائفة بالاستسلام (يتخلص من المسؤولية).

### السلوكيات المحتملة

1. الاستسلام الكامل للأحداث ("المكتوب").
2. انتظار الآخرين ليقرروا نيابة عنه.
3. تجنب اتخاذ قرارات مهمة.
4. تعليق الفشل على الظروف/القدر.
5. العيش بردود الفعل لا بالمبادرات.
6. الخوف من التغيير لأنه "خارج إرادته".
7. الخضوع للسلطة أو المجتمع دون نقاش.
8. الشعور الدائم أنه مسير.
9. البحث عن منقذ خارجي.
10. رفض تحمّل أي مسؤولية شخصية.

## الأنماط الناتجة

- نمط الاستسلام → يرضى بأي واقع لأنه يظنه ثابتًا.
- نمط الضحية → يرى نفسه محكومًا بظروف أكبر منه.
- نمط الاعتماد → يعيش معتمدًا على قرارات الآخرين.
- نمط الشلل → لا يتحرك لأنه يعتقد أن جهده بلا جدوى.
- نمط الخضوع → يخضع لكل سلطة لأنه لا يصدق أن له صوتًا.
- نمط التبرير → يبرر عجزه بعبارات دينية/قَدَرِيَّة.

## الهوية المتكوّنة

- "أنا مسيّر."
- "أنا عاجز عن تغيير حياتي."
- "أنا مجرد تابع."
- "أنا بلا قرار."
- "أنا ضحية القدر."
- "أنا بلا حرية."

# القسم الثاني

## فروع المعتقدات الجذرية



## فروع معتقد "أنا غير محبوب"

### الفرع 1: "يجب أن أَرْضِي الجميع كي يَحِبُّوني"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: خوف من الرفض، قلق عند إبداء الرأي.
- السلوكيات: تنازل عن رغباته، خدمة الآخرين على حساب نفسه، صعوبة قول "لا".
- الأنماط: إرضاء الآخرين، فقدان الحدود.
- الهوية: "قيمتي في رضا الآخرين"، "أنا موجود لخدمتهم لا لذاتي".

### الفرع 2: "لا أحد يهتم بي حقًا"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: وحدة، حزن، شعور بالإهمال.
- السلوكيات: انسحاب، صمت، جذب الانتباه بالدراما أو المرض، تعلق زائد.
- الأنماط: البحث المستمر عن الاهتمام، علاقات غير متوازنة.
- الهوية: "أنا غير مرئي"، "أنا ثانوي في حياة الآخرين".

### لفرع 3: "لو عبرت عن نفسي سيرفضوني"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: خوف، خزي.
- السلوكيات: كبت، صمت، موافقة سطحية.
- الأنماط: التمثيل، لبس الأقنعة.
- الهوية: "أنا صوتي خطر"، "أنا غير مقبول كما أنا".

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

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: قلق دائم من فقدان الحب، توتر مستمر.
- السلوكيات: سعي للمثالية، إنجازات مفرطة، إنكار الراحة.
- الأنماط: الكمال القهري، العمل الزائد.
- الهوية: "أنا لا أُحب كما أنا"، "قيمتي في ما أقدمه".

## الفرع 5: "أنا عبء على الآخرين"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: ذنب، خزي.
- السلوكيات: انسحاب، عدم طلب مساعدة، تضحية بالنفس.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، الاعتماد السلبي.
- الهوية: "أنا حمل ثقيل"، "أنا مشكلة للآخرين".

## الفرع 6: "سعادتي تزعج الناس"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: خوف من الفرح، انقباض عند أي سعادة.
- السلوكيات: إخفاء الفرح، تقليل نجاحه، إطفاء اللحظة الجميلة.
- الأنماط: إطفاء الذات، ربط الفرح بالخطر.
- الهوية: "فرحي مؤذٍ"، "أنا لا أستحق السعادة".

## الفرع 7: "لا أستحق أن يحبني أحد"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: يأس، فراغ، حزن عميق.
- السلوكيات: رفض العلاقات، دخول علاقات سامة، هروب من الحب.
- الأنماط: الإحباط الذاتي، اختيار المؤذي.
- الهوية: "أنا غير جدير بالحب"، "أنا مرفوض للأبد".

## الفرع 8: "لا أحد يختارني أبدًا"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: حزن، غيرة، شعور بالنبذ.
- السلوكيات: انتظار سلبي، مقارنة مؤلمة، تعلق بمن يلمح له بالاختيار.
- الأنماط: الضحية، التبعية.
- الهوية: "أنا آخر الخيارات"، "أنا غير مرغوب".

## الفرع 9: "في النهاية ستركني الجميع"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: خوف من الهجر، قلق دائم.
- السلوكيات: تمسك مرضي، انسحاب استباقي (يترك قبل أن يُترك).
- الأنماط: التعلق/الهروب.
- الهوية: "أنا مرفوض دائمًا"، "لا أحد يبقى معي".

## الفرع 10: "أنا غير كافٍ لأكون محبوبًا"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: نقص داخلي، خزي.
- السلوكيات: سعي دائم لإثبات الكفاءة، مقارنة بالآخرين.
- الأنماط: الكمال القهري، جلد الذات.
- الهوية: "أنا ناقص"، "لن أصل أبدًا".

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

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: خوف، قلق، خزي.
- السلوكيات: لبس أقنعة، مجاملة، إخفاء الذات.
- الأنماط: التمويه، العيش بهويات مزيفة.
- الهوية: "أنا غير مقبول كما أنا"، "أنا نسخة مشوهة".

## الفرع 12: "الحب الحقيقي غير موجود"

- الجذر: أنا غير محبوب.
- الشعور: برود، يأس، خيبة.
- السلوكيات: تجنب العلاقات، جمود عاطفي، الانسحاب من الحميمية.
- الأنماط: الانسحاب، البرود العاطفي.
- الهوية: "أنا محكوم بالوحدة"، "الحب وهم"

## فروع معتقد "أنا بلا قيمة"

### الفرع 1: "إنجازي بلا قيمة مهما فعلت"

- الشعور: إحباط، خيبة أمل.
- السلوكيات: التقليل من الإنجاز، رفض الاحتفال، البحث عن اعتراف خارجي.
- الأنماط: جلد الذات، السعي المستمر وراء إنجاز جديد، الإحباط المزمن.
- الهويات: "أنا غير كافٍ"، "أنا آلة عمل بلا معنى".

### الفرع 2: "أنا فاشل"

- الشعور: خزي، خوف من المحاولة.
- السلوكيات: تجنّب التجارب الجديدة، الاستسلام السريع، مقارنة سلبية.
- الأنماط: الفشل المتكرر (نبوءة تحقق ذاتها)، الانسحاب، الاعتماد على الآخرين.
- الهويات: "أنا عار"، "أنا عاجز".

### الفرع 3: "لا أحد يسمع صوتي"

- الشعور: وحدة، قهر، إحباط.
- السلوكيات: الصمت، الانسحاب من النقاش، محاولة جذب الانتباه بطرق ملتوية (دراما/غضب).
- الأنماط: العزلة، أو الصراخ للحصول على الانتباه.
- الهويات: "أنا غير مرئي"، "أنا بلا صوت".

### الفرع 4: "رأيي لا يهم"

- الشعور: إحباط، لا مبالاة.
- السلوكيات: عدم المشاركة، الموافقة السطحية، مجازاة الآخرين.
- الأنماط: التبعية، انعدام المبادرة.
- الهويات: "أنا ظلّ"، "أنا مجرد تابع".

## الفرع 5: "الآخرين دائماً أفضل مني"

- الشعور: غيرة، نقص، حزن.
- السلوكيات: مقارنة دائمة، تحقير الذات، انسحاب من المنافسة.
- الأنماط: المقارنة المزمّنة، الإحباط الذاتي.
- الهويات: "أنا أقل من الجميع"، "أنا نسخة رديئة".

## الفرع 6: "ما عندي أي شيء أقدمه"

- الشعور: فراغ داخلي.
- السلوكيات: إلغاء المواهب، تجنّب التحديات، تبعية مطلقة.
- الأنماط: الاعتماد على الآخرين، انسحاب من الحياة.
- الهويات: "أنا بلا قيمة"، "أنا صفر".

## الفرع 7: "عيوبي تغطي على أي ميزة عندي"

- الشعور: خزي، عجز.
- السلوكيات: تركيز مفرط على العيوب، تجاهل النجاحات، جلد الذات.
- الأنماط: الكمال السلبي (أرى فقط العيب)، تثبيت العجز.
- الهويات: "أنا خطأ"، "أنا مشوّه".

## الفرع 8: "لو نجحت، أكيد صدفة مش مني"

- الشعور: إنكار الذات، شك في القدرات.
- السلوكيات: نسب النجاح للصدفة/الآخرين، رفض الفرح، التقليل من الجهد.
- الأنماط: متلازمة المحتال (Impostor Syndrome): هي شعور داخلي عند الشخص الناجح بأنه مزيف، وأن نجاحه جاء بالصدفة أو الحظ وليس بجهد، مع خوف دائم أن يكتشفه الآخرون: "أنا مزيف"، "أنا لا أستحق النجاح".

## الفرع 9: "أنا عالة على الآخرين"

- الشعور: ذنب، خزي.
- السلوكيات: انسحاب، اعتماد مفرط، عدم المبادرة.
- الأنماط: دور الضحية / التبعية: هي حالة يعتمد فيها الشخص بشكل مفرط على الآخرين في القرارات، الأمان، أو القيمة، لدرجة يفقد استقلاله، ويشعر أنه لا يستطيع العيش أو المواجهة وحده.
- الهويات: "أنا حمل زائد"، "أنا عبء".

## الفرع 10: "وجودي لا يصنع فرق"

- الشعور: يأس، فراغ.
- السلوكيات: انسحاب من المشاركة، أفكار عن العدم/الموت.
- الأنماط: الإحباط المزمن، العزلة.
- الهويات: "أنا غير ضروري"، "أنا زائد عن الحاجة".

## الفرع 11: "أي لحظة ممكن يستغنوا عني"

- الشعور: قلق، خوف من الفقد.
- السلوكيات: تمسك مرضي بالآخرين، أو انسحاب استباقي.
- الأنماط: التعلق/الهروب.
- الهويات: "أنا مؤقت"، "أنا غير مستحق للبقاء".

## الفرع 12: "لا أحد يفتخر بي"

- الشعور: حزن، نقص، جرح عميق.
- السلوكيات: البحث عن اعتراف خارجي، إنجاز مفرط، أو انسحاب تام.
- الأنماط: السعي وراء التصفيق، أو الإحباط الذاتي.
- الهويات: "أنا مخيب للآمال"، "أنا لا أستحق الفخر".

## فروع معتقد "أنا وحدي"

### الفرع 1: "لا أحد يفهمني حقًا"

- الشعور: عزلة داخلية، حزن، قهر.
- السلوكيات: صمت، انسحاب من مشاركة الأفكار، أو مبالغة في الشرح.
- الأنماط: العزلة، البحث المستمر عمّن يفهمه.
- الهويات: "أنا غامض"، "أنا غير مفهوم"، "أنا غريب".

### الفرع 2: "حتى لو تكلمت، ما في أحد يسمعني"

- الشعور: إحباط، قهر، شعور بعدم الأهمية.
- السلوكيات: كتمان، رفض الحديث، أو صراخ لجذب الانتباه.
- الأنماط: التهميش، الصوت المخنوق.
- الهويات: "أنا بلا صوت"، "أنا غير مسموع".

### الفرع 3: "أنا دائمًا آخر اهتمامهم"

- الشعور: غيرة، حزن، نقص.
- السلوكيات: مقارنة، لوم الآخرين، انسحاب.
- الأنماط: الضحية، التبعية.
- الهويات: "أنا ثانوي"، "أنا على الهامش".



## الفرع 4: "في أوقات الصعبة... أجد نفسي وحيد"

- الشعور: خذلان، فراغ داخلي.
- السلوكيات: انسحاب عاطفي، كبت الألم، أو تعلق زائد بأي شخص حاضر.
- الأنماط: العزلة، أو التعلق الشديد.
- الهويات: "أنا بلا سند"، "أنا وحدي في معركتي".

## الفرع 5: "لا أحد يقف بجانبني"

- الشعور: ضعف، يأس.
- السلوكيات: رفض طلب المساعدة، انسحاب، غضب صامت.
- الأنماط: الاستسلام، الضحية.
- الهويات: "أنا بلا حماية"، "أنا متروك".

## الفرع 6: "أنا مختلف عن الجميع، وما لي شبيه"

- الشعور: غربة، خزي أحيانًا.
- السلوكيات: إخفاء الذات، أو تمرد لإثبات التفرد.
- الأنماط: الانسحاب/العزلة أو العيش بهوية مخالفة متعمدة.
- الهويات: "أنا غريب"، "أنا غير منتمي".

## الفرع 7: "أصدقائي يتركونني في النهاية"

- الشعور: خوف من الهجر، قلق دائم.
- السلوكيات: تمسك مرضي، أو ترك العلاقات قبل أن يُترك.
- الأنماط: التعلق/الهروب.
- الهويات: "أنا لا أختار"، "أنا دائمًا مهجور".

## الفرع 8: "لا أحد يقدر وجودي"

- الشعور: إحباط، فراغ.
- السلوكيات: انسحاب، تقليل من الذات، انتظار تقدير خارجي.
- الأنماط: البحث عن الاعتراف، الإحباط الذاتي.
- الهويات: "أنا بلا قيمة بينهم"، "أنا غير مهم".

## الفرع 9: "أعيش بين الناس لكني غريب بينهم"

- الشعور: عزلة وسط الزحام، اغتراب.
- السلوكيات: صمت، مجاملة سطحية، عدم انخراط حقيقي.
- الأنماط: الانسحاب الداخلي، الأقنعة الاجتماعية.
- الهويات: "أنا دخيل"، "أنا غريب".

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

- الشعور: حزن، يأس.
- السلوكيات: انعزال، أفكار عن العدم أو الانتحار.
- الأنماط: الانسحاب التام، الانطفاء.
- الهويات: "أنا غير ضروري"، "أنا زائد عن الحاجة".

## الفرع 11: "الاعتماد على الآخرين خطر"

- الشعور: خوف من الخذلان.
- السلوكيات: استقلالية مبالغ فيها، رفض المساعدة.
- الأنماط: الانفصال العاطفي، العناد.
- الهويات: "أنا وحدي"، "أنا ما أحتاج أحد".

## الفرع 12: "لا أستحق أن يُختار وجودي"

- الشعور: خزي، حزن عميق.
- السلوكيات: قبول علاقات مؤقتة، انسحاب من فرص، رفض التقدير.
- الأنماط: الضحية، الإلغاء الذاتي.
- الهويات: "أنا غير مرغوب"، "أنا مؤقت".

## فروع المعتقد "أنا خطأ"

### الفرع 1: "وجودي مشكلة"

- الشعور: خزي، ذنب دائم.
- السلوكيات: انسحاب، تجنّب الظهور، اعتذار مستمر.
- الأنماط: الانسحاب، دور الضحية.
- الهويات: "أنا عبء"، "أنا خطأ بمجرد أن أكون".

### الفرع 2: "أنا سبب كل ما يحدث من سوء"

- الشعور: ذنب شديد، قلق.
- السلوكيات: لوم الذات على كل حدث، تضحية بالنفس.
- الأنماط: جلد الذات، التضحية الزائدة.
- الهويات: "أنا مصدر الشر"، "أنا مدان دائماً".

### الفرع 3: "دائماً أفسد الأمور"

- الشعور: يأس، إحباط.
- السلوكيات: خوف من المبادرة، توقع الفشل.
- الأنماط: نبوءة تحقق ذاتها (الفشل يجذب الفشل).
- الهويات: "أنا مفسد"، "أنا غير صالح".

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

- الشعور: ارتباك، قلق دائم.
- السلوكيات: تردد، صمت، اعتذار متكرر.
- الأنماط: انعدام الثقة، القلق الاجتماعي.
- الهويات: "أنا مخطئ في كل حال"، "أنا غير جدير بالوجود".

## الفرع 5: "عيوبي أكبر من أن تُغتفر"

- الشعور: خزي عميق، انكسار.
- السلوكيات: إخفاء الذات، رفض الحب والدعم.
- الأنماط: جلد الذات، الانسحاب.
- الهويات: "أنا معيب"، "أنا غير قابل للإصلاح".

## الفرع 6: "لا أستطيع أن أكون مثلما يريدون"

- الشعور: نقص، عجز.
- السلوكيات: محاولة تقليد الآخرين، أو استسلام لليأس.
- الأنماط: الكمال القهري، المقارنة المزمنة.
- الهويات: "أنا مخيب للآمال"، "أنا فاشل مهما حاولت".

## الفرع 7: "مهما حاولت، أنا مقصّر"

- الشعور: توتر، ذنب.
- السلوكيات: عمل مفرط بلا رضا، اعتذار متكرر.
- الأنماط: الإنجاز القهري، عدم الرضا الذاتي.
- الهويات: "أنا ناقص"، "أنا غير كافٍ".

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

- الشعور: خوف من الهجر، قلق مستمر.
- السلوكيات: إخفاء الذات، لبس أقنعة، اختبار الآخرين.
- الأنماط: التمويه، العلاقات السامة.
- الهويات: "أنا خدعة"، "أنا غير محبوب كما أنا".

## الفرع 9: "أنا محرج لغيري"

- الشعور: خزي، توتر اجتماعي.
- السلوكيات: صمت، انسحاب من المناسبات.
- الأنماط: القلق الاجتماعي، الانعزال.
- الهويات: "أنا عار"، "أنا غير مرغوب".

## الفرع 10: "عائلتي تخجل مني"

- الشعور: خزي عائلي، انكسار.
- السلوكيات: محاولة مفرطة لإرضاء الأسرة، أو تمرد عليهم.
- الأنماط: الصراع الأسري، إلغاء الذات.
- الهويات: "أنا خزي العائلة"، "أنا خطأ بين أهلي".

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

- الشعور: يأس، رغبة في الانسحاب.
- السلوكيات: عزل الذات، أفكار عن العدم/الانتحار.
- الأنماط: الانسحاب الكامل، الانطفاء.
- الهويات: "أنا خطر على الآخرين"، "أنا لا أستحق الحياة".

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

- الشعور: ذنب عند أي فرح، كبت.
- السلوكيات: رفض المتعة، عدم التعبير عن الرغبات.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الفرحة.
- الهويات: "أنا لا أستحق"، "أنا مُدان حتى بالفرح".

## فروع المعتقد "أنا ضعيف"

### الفرع 1: "لا أستطيع أن أحمي نفسي"

- الشعور: خوف، عجز.
- السلوكيات: انسحاب، طلب حماية الآخرين، تجنب المخاطر.
- الأنماط: الاعتماد، العزلة، التبعية.
- الهويات: "أنا بلا سند"، "أنا هشّ".

### الفرع 2: "أي أحد أقوى مني"

- الشعور: نقص، خوف من الآخرين.
- السلوكيات: خضوع للغير، تجنّب المواجهة.
- الأنماط: الضحية، التبعية.
- الهويات: "أنا أضعف من الكل"، "أنا عاجز".

### الفرع 3: "إذا رفضت سيؤذونني"

- الشعور: خوف، قلق دائم.
- السلوكيات: مجازاة الآخرين، صعوبة قول "لا"، توضحيات.
- الأنماط: إرضاء الآخرين، فقدان الحدود.
- الهويات: "أنا بلا إرادة"، "أنا تابع".

## الفرع 4: "لا أستطيع قول لا"

- الشعور: خوف من الرفض أو العقاب.
- السلوكيات: موافقة إجبارية، تنازلات، ضغط داخلي.
- الأنماط: إرضاء الآخرين، القهر الذاتي.
- الهويات: "أنا بلا قرار"، "أنا عبد للغير".

## الفرع 5: "جسدي ضعيف ومعرض دائماً للأذى"

- الشعور: خوف جسدي، قلق صحي.
- السلوكيات: تجنب النشاطات، حماية زائدة للجسد.
- الأنماط: القلق الجسدي (Hypochondria)، الحذر المفرط.
- الهويات: "أنا هسّ"، "أنا جسد مهدد".

## الفرع 6: "لو واجهت أحداً سأهزم"

- الشعور: خوف، استسلام.
- السلوكيات: تجنب المواجهة، خضوع.
- الأنماط: الاستسلام، الهروب.
- الهويات: "أنا منهزم"، "أنا عاجز عن المقاومة".

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

- الشعور: اعتماد، خوف.
- السلوكيات: التمسك بالغير، فقدان الاستقلال.
- الأنماط: التبعية، الاعتمادية.
- الهويات: "أنا طفل محتاج"، "أنا بلا استقلال".

## الفرع 8: "أي مشكلة أكبر من قدرتي"

- الشعور: عجز، يأس.
- السلوكيات: تهرب من التحديات، استسلام.
- الأنماط: الضحية، الاستسلام المبكر.
- الهويات: "أنا ضعيف"، "أنا لا أتحمل".

## الفرع 9: "لا أستطيع تغيير حياتي"

- الشعور: يأس، إحباط.
- السلوكيات: استسلام للوضع، توقف عن المحاولة.
- الأنماط: العجز المكتسب، الشلل.
- الهويات: "أنا مسلوب الإرادة"، "أنا محكوم بالضعف".

## الفرع 10: "أي سلطة تسحقني"

- الشعور: خوف من القوة.
- السلوكيات: خضوع للسلطات، انسحاب.
- الأنماط: العيش كضحية، التبعية.
- الهويات: "أنا مسحوق"، "أنا بلا قوة أمام الآخرين".

## الفرع 11: "الأفضل أن أستسلم بسرعة"

- الشعور: يأس، إحباط.
- السلوكيات: استسلام عند أول عقبة، قلة صبر.
- الأنماط: الاستسلام، فقدان الإصرار.
- الهويات: "أنا ضعيف الإرادة"، "أنا لا أحتمل المواجهة".



## الفرع 12: "حتى لو حاولت... لن أنجح"

- الشعور: يأس، شك في الذات.
- السلوكيات: تجنب المحاولة، انسحاب.
- الأنماط: الإحباط الذاتي، الفشل المتكرر.
- الهويات: "أنا خاسر"، "أنا محكوم بالفشل".

## فروع المعتقد "أنا لا أستحق"

### الفرع 1: "لست جديرًا بالحب"

- الشعور: يأس، فراغ عاطفي.
- السلوكيات: رفض الحب، دخول علاقات مؤذية، إخفاء المشاعر.
- الأنماط: العلاقات السامة، الانسحاب.
- الهويات: "أنا غير محبوب"، "أنا مرفوض".

### الفرع 2: "لا أستحق أن أكون سعيدًا"

- الشعور: خزي عند أي فرح، قلق.
- السلوكيات: إطفاء الفرح، الحرمان الذاتي.
- الأنماط: إطفاء الذات، إدمان الحزن.
- الهويات: "أنا غير جدير بالراحة"، "أنا محكوم بالوجع".

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

- الشعور: غيرة، نقص.
- السلوكيات: استسلام، مقارنة، إلغاء الطموح.
- الأنماط: الضحية، المقارنة المزمنة.
- الهويات: "أنا فاشل"، "أنا خارج اللعبة".

## الفرع 4: "أي فرحة لي ستُسلب"

- الشعور: قلق، خوف دائم.
- السلوكيات: تقليل الفرح، توقع المصائب بعد اللحظات السعيدة.
- الأنماط: إطفاء الفرح، الحذر المفرط.
- الهويات: "أنا محروم من السعادة"، "أنا ملعون بالخذلان".

## الفرع 5: "لو حصلت على شيء جميل سأدفع ثمّنه"

- الشعور: خوف، توتر، شعور بالذنب.
- السلوكيات: رفض الهدايا، الهروب من العلاقات الجيدة.
- الأنماط: ربط الخير بالخطر، الحرمان الذاتي.
- الهويات: "أنا مذنب"، "أنا لا أستحق النعمة".

## الفرع 6: "لا أستحق أن أعامل باحترام"

- الشعور: خزي، ضعف.
- السلوكيات: قبول الإهانة، صمت أمام الظلم.
- الأنماط: العلاقات المؤذية، فقدان الحدود.
- الهويات: "أنا أقل من الآخرين"، "أنا بلا كرامة".

## الفرع 7: "لا أستحق أن أُختار"

- الشعور: حزن، غيرة.
- السلوكيات: انسحاب، انتظار سلبي، قبول بفتات الاهتمام.
- الأنماط: الضحية، التعلق.
- الهويات: "أنا غير مرغوب"، "أنا مؤقت".

## الفرع 8: "لا أستحق أن يُضخّي من أجلي"

- الشعور: شعور بالنقص، ذنب.
- السلوكيات: تقديم كل شيء للآخرين، رفض أي تفضيل.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، التضحية المفرطة.
- الهويات: "أنا لست مهمًا"، "أنا لا أساوي الجهد".

## الفرع 9: "أحلامي أكبر مني"

- الشعور: يأس، عجز.
- السلوكيات: قتل الطموح، رفض المحاولة، الاكتفاء بالقليل.
- الأنماط: الاستسلام، القناعة السلبية.
- الهويات: "أنا صغير"، "أنا محدود".

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

- الشعور: خوف، قلق دائم.
- السلوكيات: التشبث المرضي بالشيء الجيد، أو الهروب منه.
- الأنماط: التعلق/الهروب، الحذر المبالغ فيه.
- الهويات: "أنا ملعون بالفقد"، "أنا لا أملك الثبات".

## الفرع 11: "لا أستحق حياة سهلة"

- الشعور: ذنب، قلق عند الراحة.
- السلوكيات: اختيار الطرق الأصعب دائمًا، تضييع الفرص البسيطة.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، الإدمان على المعاناة.
- الهويات: "أنا معاقب"، "أنا محكوم بالجهد والوجع".

## الفرع 12: "لا أستحق أن يُقدّرني أحد"

- الشعور: خزي، حزن.
- السلوكيات: رفض المديح، التقليل من الإنجازات.
- الأنماط: متلازمة المحتال، جلد الذات.
- الهويات: "أنا غير مرئي"، "أنا بلا قيمة".

## فروع المعتقد: "أنا لا أملك السيطرة على حياتي"

### الفرع 1: "حياتي مرسومة لي مسبقًا"

- الشعور: استسلام، عجز.
- السلوكيات: انتظار الأحداث دون مبادرة، تبرير الفشل.
- الأنماط: الاستسلام، العجز المكتسب.
- الهويات: "أنا مسلوب الإرادة"، "أنا مجرد تابع".

### الفرع 2: "لا أستطيع أن أغيّر واقعي"

- الشعور: يأس، حزن.
- السلوكيات: قلة المحاولة، انسحاب من الفرص.
- الأنماط: الضحية، الانطفاء.
- الهويات: "أنا عالق"، "أنا بلا قوة".

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

- الشعور: إحباط، استسلام مبكر.
- السلوكيات: التوقف عن السعي، رفض الأمل.
- الأنماط: الهروب، العجز المكتسب.
- الهويات: "أنا عديم الجدوى"، "أنا مُقيّد بالقدر".

## الفرع 4: "غيري يحدد مصيري"

- الشعور: ضعف، خوف.
- السلوكيات: طاعة عمياء، فقدان القرار.
- الأنماط: التبعية، الخضوع.
- الهويات: "أنا بلا صوت"، "أنا لعبة بيد غيري".

## الفرع 5: "نصيبني دائمًا أقل من الآخرين"

- الشعور: غيرة، حزن.
- السلوكيات: مقارنة دائمة، استسلام.
- الأنماط: المقارنة المزمنة، الضحية.
- الهويات: "أنا محروم"، "أنا ناقص".

## الفرع 6: "الظروف دائمًا ضدي"

- الشعور: قهر، غضب مكبوت.
- السلوكيات: لوم الظروف، فقدان المسؤولية.
- الأنماط: الضحية، التبرير.
- الهويات: "أنا محكوم بالفشل"، "أنا غير محمي".

## الفرع 7: "كل ما أبنيه سيهدمه أحد"

- الشعور: خوف، إحباط.
- السلوكيات: تجنب البناء، فقدان الحافز.
- الأنماط: الإحباط الذاتي، الشك الدائم.
- الهويات: "أنا ضعيف"، "أنا مُحبط دائمًا".

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

- الشعور: عجز، غربة.
- السلوكيات: قبول خيارات مفروضة، فقدان المبادرة.
- الأنماط: التبعية، الاستسلام.
- الهويات: "أنا بلا قرار"، "أنا أداة للغير".

## الفرع 9: "مهما فعلت، النتيجة محسومة"

- الشعور: يأس، إحباط.
- السلوكيات: فقدان الأمل، انسحاب من المحاولات.
- الأنماط: الاستسلام، الإحباط المزمن.
- الهويات: "أنا محكوم"، "أنا بلا جدوى".

## الفرع 10: "أنا محكوم بقوة أكبر مني"

- الشعور: خوف، استسلام.
- السلوكيات: التبرير الدائم، انتظار الخلاص من الخارج.
- الأنماط: الضحية، الاعتماد المفرط.
- الهويات: "أنا صغير أمام العالم"، "أنا عاجز عن التغيير".

## الفرع 11: "جهدي لا يغيّر شيئاً"

- الشعور: إحباط، فراغ داخلي.
- السلوكيات: كسل، توقف عن المحاولة، إلغاء الطموح.
- الأنماط: العجز المكتسب، الانطفاء.
- الهويات: "أنا بلا تأثير"، "أنا عديم القوة".

## الفرع 12: "لا أملك حق تقرير حياتي"

- الشعور: ضعف، فقدان أمان.
- السلوكيات: تقليد، انتظار قرارات الغير، خضوع.
- الأنماط: التبعية، فقدان الحدود.
- الهويات: "أنا بلا حرية"، "أنا تابع".

## فروع المعتقد "أنا مهدد دائماً"

### الفرع 1: "أنا مسحور"

- الشعور: خوف من قوة خفية، عجز.
- السلوكيات: البحث عن شيوخ/حماية، طقوس دفاعية، انسحاب.
- الأنماط: الاعتماد على الحماية الخارجية، الهوس الروحي.
- الهويات: "أنا ضحية للسحر"، "أنا غير محمي".

### الفرع 2: "أنا محسود"

- الشعور: قلق، توتر عند أي نجاح.
- السلوكيات: إخفاء الفرح، تجنب مشاركة الإنجازات.
- الأنماط: إطفاء الفرح، الحذر المبالغ فيه.
- الهويات: "أنا غرضة للعين"، "نجاحي خطر عليّ".

### الفرع 3: "سأفقد مالي (الفقر قادم)"

- الشعور: خوف، قلق مالي.
- السلوكيات: بخل، خوف من الإنفاق، حرمان الذات.
- الأنماط: القلق المالي، العيش في النقص.
- الهويات: "أنا فقير حتى لو عندي"، "أنا محروم".

## الفرع 4: "سأفشل مهما حاولت"

- الشعور: يأس، خوف من المحاولة.
- السلوكيات: تجنّب التحديات، انسحاب.
- الأنماط: الفشل المتكرر، العجز المكتسب.
- الهويات: "أنا خاسر"، "أنا محكوم بالفشل".

## الفرع 5: "الناس سيتركوني (الرفض)"

- الشعور: خوف من الهجر، قلق.
- السلوكيات: تمسك مرضي، أو ترك الآخرين قبل أن يتركوه.
- الأنماط: التعلق/الهروب.
- الهويات: "أنا مرفوض"، "لا أحد يبقى معي".

## الفرع 6: "العالم مكان خطر"

- الشعور: خوف مستمر، توتر.
- السلوكيات: تجنّب المغامرات، حذر زائد.
- الأنماط: القلق المزمن، العزلة.
- الهويات: "أنا في خطر دائم"، "الحياة تهديد".

## الفرع 7: "لا يوجد أحد يحميني"

- الشعور: عجز، وحدة.
- السلوكيات: طلب حماية خارجية، تبعية، انسحاب.
- الأنماط: التبعية، دور الضحية.
- الهويات: "أنا بلا سند"، "أنا مكشوف".



## الفرع 8: "أي فرح سيتبعه مصيبة"

- الشعور: قلق عند السعادة.
- السلوكيات: إطفاء الفرح، رفض الاحتفال.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الذات.
- الهويات: "أنا محروم من الفرح"، "أنا ملعون".

## الفرع 9: "لا أستطيع أن أسترخي"

- الشعور: توتر دائم، قلق جسدي.
- السلوكيات: يقظة مستمرة، أرق، بحث عن الخطر.
- الأنماط: فرط المراقبة، الإنذار المستمر.
- الهويات: "أنا دائمًا على الحافة"، "أنا لا أرتاح".

## الفرع 10: "الغرباء يشكّلون تهديدًا"

- الشعور: خوف من الآخرين، انعدام ثقة.
- السلوكيات: تجنّب العلاقات الجديدة، حذر زائد.
- الأنماط: الانعزال، الارتياح (البارانويا).
- الهويات: "أنا مهدد من الناس"، "أنا غير آمن".

## الفرع 11: "جسدي ضعيف ومعرّض للمرض"

- الشعور: خوف صحي، قلق.
- السلوكيات: تضخيم الأعراض، زيارات طبية متكررة، أو تجنّب المستشفيات.
- الأنماط: القلق الصحي (Hypochondria).
- الهويات: "أنا هش"، "جسدي خطر عليّ".

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

- الشعور: عجز، يأس.
- السلوكيات: استسلام، تبرير الأحداث، توقف عن المحاولة.
- الأنماط: الضحية، العجز المكتسب.
- الهويات: "أنا مسلوب الإرادة"، "أنا بلا قوة أمام الحياة".

## فروع المعتقد "أنا بلامكان"

### الفرع 1: "أنا غريب عن عائلتي"

- الشعور: عزلة، خزي.
- السلوكيات: صمت داخل البيت، انسحاب، رفض المشاركة.
- الأنماط: الاغتراب الأسري، الانعزال.
- الهويات: "أنا دخيل"، "أنا لا أنتمي حتى لأهلي".

### الفرع 2: "لا أحد يفهمني"

- الشعور: وحدة، إحباط.
- السلوكيات: كبت المشاعر، انسحاب من الحوار.
- الأنماط: العزلة، البحث المستمر عن من يفهمه.
- الهويات: "أنا غير مفهوم"، "أنا وحدي في عالمي".

### الفرع 3: "لا أنتمي لهذا المجتمع"

- الشعور: غربة، قهر.
- السلوكيات: رفض القوانين/الأعراف، انسحاب اجتماعي.
- الأنماط: الاغتراب الاجتماعي، التمرد أو العزلة.
- الهويات: "أنا غريب"، "أنا خارج هذا العالم".

## الفرع 4: "لا أشبه أي أحد حولي"

- الشعور: خزي، اختلاف مؤلم.
- السلوكيات: تقليد الآخرين أو إخفاء الذات.
- الأنماط: التمويه، الانسحاب.
- الهويات: "أنا مختلف بشكل سيئ"، "أنا غير طبيعي".

## الفرع 5: "لا أملك بيتًا حقيقيًا"

- الشعور: فراغ، فقدان أمان.
- السلوكيات: تنقل دائم، رفض الاستقرار.
- الأنماط: اللامكان، الترحال.
- الهويات: "أنا بلا جذور"، "أنا بلا مأوى داخلي".

## الفرع 6: "كل مكان أشعر فيه بالرفض"

- الشعور: خزي، خوف.
- السلوكيات: انسحاب من المجموعات، تجنب الاختلاط.
- الأنماط: العزلة، دور الضحية.
- الهويات: "أنا مرفوض في كل مكان"، "أنا غير مرغوب".

## الفرع 7: "لا يوجد مكان آمن لي"

- الشعور: خوف، قلق دائم.
- السلوكيات: بحث عن ملجأ خارجي، حذر زائد.
- الأنماط: القلق المزمن، الارتياب.
- الهويات: "أنا بلا أمان"، "أنا بلا حماية".

## الفرع 8: "دائمًا أشعر أنني ضعيف"

- الشعور: مؤقت، قلق من الطرد.
- السلوكيات: مجاملة زائفة، إرضاء الآخرين.
- الأنماط: الضيافة الدائمة (إلغاء الذات)، التعلق.
- الهويات: "أنا عابر"، "أنا بلا حق بالبقاء".

## الفرع 9: "لا أملك أرضًا أو وطنًا"

- الشعور: فقدان جذور، اغتراب.
- السلوكيات: ترحال، بحث عن وطن بديل.
- الأنماط: المنفى الداخلي، الهروب.
- الهويات: "أنا بلا وطن"، "أنا بلا أصل".

## الفرع 10: "لا أستطيع الاستقرار"

- الشعور: توتر، قلق.
- السلوكيات: تنقل، ترك الأماكن/الأعمال بسرعة.
- الأنماط: الترحال، القلق المزمن.
- الهويات: "أنا متنقل"، "أنا بلا جذور".

## الفرع 11: "مكاني يُسلب مني دائمًا"

- الشعور: قهر، إحباط.
- السلوكيات: تنازل عن الحق، صراع مع الآخرين.
- الأنماط: الضحية، فقدان الحدود.
- الهويات: "أنا بلا حق"، "أنا مُستباح".

## الفرع 12: "ربما هذا العالم ليس عالمي"

- الشعور: اغتراب وجودي، حزن عميق.
- السلوكيات: انسحاب من الحياة، هروب للخيال/العوالم الروحية.
- الأنماط: الاغتراب الوجودي، الانفصال.
- الهويات: "أنا غريب عن الحياة"، "أنا لا أنتمي للأرض"

## فروع المعتقد: أنا مختلف بشكل سيئ

### الفرع 1: "شكلي غير مقبول"

- الشعور: خزي، قلق من المظهر.
- السلوكيات: محاولة إخفاء الشكل، مقارنة دائمة، عمليات/إجراءات لتغييره.
- الأنماط: القلق الجسدي، جلد الذات.
- الهويات: "أنا قبيح"، "أنا غير محبوب بسبب شكلي".

### الفرع 2: "جسمي معيب"

- الشعور: ضعف، خجل.
- السلوكيات: إخفاء الجسد، تجنّب العلاقات، مقارنة بالآخرين.
- الأنماط: العزلة الجسدية، الحرمان من الحميمة.
- الهويات: "أنا ناقص"، "أنا جسد معيب".

### الفرع 3: "صوتي غريب"

- الشعور: خزي، خوف من الكلام.
- السلوكيات: صمت، تجنّب الخطابة/الغناء، تقليد أصوات الآخرين.
- الأنماط: القلق الاجتماعي، إخفاء الذات.
- الهويات: "أنا صوتي عيب"، "أنا غير مسموع".

### الفرع 4: "ملابسي دائماً خطأ"

- الشعور: خجل، خوف من السخرية.
- السلوكيات: تغيير مفرط للملابس، مسايرة الآخرين، تفادي الظهور.
- الأنماط: إرضاء الآخرين بالمظهر، التمويه.
- الهويات: "أنا لا أعرف أن أظهر بصورة صحيحة"، "أنا دائماً خطأ".

### الفرع 5: "طريقتي تضحك الناس عليّ"

- الشعور: إحراج، خوف.
- السلوكيات: مجاملة، تقليد الآخرين، صمت.
- الأنماط: التمويه، التمثيل.
- الهويات: "أنا أضحكة"، "أنا وصمة".

### الفرع 6: "أنا غريب عن عائلتي"

- الشعور: عزلة، حزن.
- السلوكيات: انسحاب من التفاعل الأسري، تقليل الكلام.
- الأنماط: الاغتراب الأسري.
- الهويات: "أنا دخيل"، "أنا غير مقبول بين أهلي".

## الفرع 7: "لا أنتمي لمكاني"

- الشعور: غربة، فقدان أمان.
- السلوكيات: انسحاب، ترحال داخلي، بحث عن مكان بديل.
- الأنماط: الاغتراب، العزلة.
- الهويات: "أنا غريب"، "أنا بلا مكان".

## الفرع 8: "لا أحد يفهمني"

- الشعور: إحباط، وحدة.
- السلوكيات: صمت، عزلة، أو مبالغة في الشرح.
- الأنماط: العزلة، البحث عن اعتراف.
- الهويات: "أنا غير مفهوم"، "أنا وحدي".

## الفرع 9: "عيوبي أوضح من الجميع"

- الشعور: خزي شديد.
- السلوكيات: محاولة إخفاء الذات، نقد الذات المستمر.
- الأنماط: جلد الذات، الكمال السليبي.
- الهويات: "أنا معيب"، "أنا فضيحة تمشي".

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

- الشعور: عجز، إحباط.
- السلوكيات: انسحاب، رفض المحاولة، تقليد الآخرين بلا جدوى.
- الأنماط: المقارنة المزمنة، الاستسلام.
- الهويات: "أنا ناقص"، "أنا مختلف للأسوأ".

## الفرع 11: "أنا وصمة أو عار"

- الشعور: خزي عميق، شعور بالدونية.
- السلوكيات: إخفاء الذات، انسحاب اجتماعي.
- الأنماط: الانعزال، الخزي المزمن.
- الهويات: "أنا عار"، "أنا لظخة".

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

- الشعور: خوف، خزي.
- السلوكيات: انسحاب، صمت، تقليل الظهور.
- الأنماط: التمويه، الانسحاب الاجتماعي.
- الهويات: "أنا خطر على نفسي"، "أنا لا أرى".



## القسم الثالث

### المعتقدات المركبة

## التحليل المشترك: كيف تتشابك الجذور؟

المعتقدات الجذرية ليست كثيرة، لكنها تكرر نفسها بأشكال متعددة. من جذر واحد يخرج عشرات الفروع، ثم تتشابك الجذور مع بعضها لتُنتج أوهامًا مركّبة. لذلك قد نسمع داخلنا جملة مثل: "أنا عبء" أو "أنا غبي"، وهي في الحقيقة مزيج من أكثر من جذر. هذا يعني أن حياتنا اليومية لا تتحكم فيها مئة فكرة مختلفة، بل تعود كلها إلى شبكة صغيرة من عشرة جذور. الفروع قد تتغير كلماتها، لكن الإحساس واحد. الفهم هنا مهم: بدل أن تطارد كل فرع على حدة، ارجع دائمًا للجذر.

المعتقد المركّب	الجذور المتشابكة	النتيجة
أنا عبء	أنا بلا قيمة + أنا خطأ + أنا غير محبوب	أشعر أنني ثقل على الآخرين، فأعتذر وأتراجع عن نفسي
أنا غبي	أنا بلا قيمة + أنا خطأ	أشعر أنني أقل من الجميع، فأصمت أو أنسحب من المنافسة
فرحي خطر	أنا لا أستحق + أنا غير محبوب + أنا مهذّب دائمًا	أطفئ سعادتي قبل أن تكتمل، وكأن الفرح يجلب العقوبة
وجودي خطأ	أنا خطأ + أنا بلا قيمة + أنا غير محبوب	أشعر أنني لا أستحق أن أكون موجودًا
أنا ضعيف	أنا ضعيف + أنا لا أملك السيطرة	أستسلم بسرعة وأعيش كضحية بلا قوة

### قائمة المعتقدات المركّبة :

#### 1. المعتقد: أنا عبء

الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا خطأ
- أنا غير محبوب

الشعور:

. خزي، ذنب، إحراج، خوف من أن يرفضه الآخرون

السلوكيات المحتملة:

- انسحاب من المواقف.
- اعتذار متكرر عن وجوده.
- رفض طلب المساعدة.
- مبالغة في خدمة الآخرين لتخفيف إحساسه أنه عبء

#### الأنماط:

- الإلغاء الذاتي.
- العزلة.
- إرضاء الآخرين بشكل قهري

#### الهوية:

- "أنا حمل ثقیل"،
- "أنا مشكلة للآخرين"،
- "أنا غير مرغوب".

## 2. المعتقد: أنا غبي

#### الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا خطأ

#### الشعور:

خزي، نقص، إحباط، غيرة من الآخرين، خوف من السخرية.

#### السلوكيات المحتملة:

- تجنّب المشاركة أو التعبير عن الرأي.
- مقارنة نفسه بالآخرين باستمرار.
- قبول الإهانة أو التصغير.
- انسحاب من فرص التعليم أو المنافسة.

#### الأنماط:

- جلد الذات.
- الفشل المتكرر (نبوءة تحقق نفسها).
- المقارنة المزمّنة.
- الانسحاب الاجتماعي.

#### الهوية:

- "أنا ناقص"،
- "أنا أقل من الآخرين"،
- "أنا غير قادر على الفهم أو النجاح".

### 3. المعتقد: وجودي خطأ

#### الجذر الأساسي:

- أنا خطأ
- (قد يتغذى أيضًا من: أنا بلا قيمة، أنا غير محبوب)

#### الشعور:

خزي عميق، شعور بالذنب لمجرد العيش، حزن، رغبة في الاختفاء.

#### السلوكيات المحتملة:

- اعتذار دائم عن وجوده.
- انسحاب من المواقف الاجتماعية.
- كبت المشاعر والآراء.
- تضحية بالنفس حتى لا "يثقل" على الآخرين.
- أفكار عن العدم أو الانسحاب من الحياة.

#### الأنماط:

- العزلة.
- الإلغاء الذاتي.
- لعب دور الضحية.
- الانطفاء الداخلي.

#### الهوية:

- "أنا غير مرغوب"،
- "أنا عبء"،
- "أنا لا أستحق أن أكون حيًا".

### 5. المعتقد: ضعفي عيب

#### • الجذر الأساسي:

- أنا ضعيف
- أنا خطأ

#### • الشعور:

خزي، خوف من الانكشاف، توتر دائم لإخفاء ضعفه، إحساس بالنقص مقارنة بالآخرين.

#### • السلوكيات المحتملة:

- التظاهر بالقوة أو القسوة لإخفاء الضعف.
- الانسحاب من المواقف التي قد تكشف ضعفه.
- مجارة الآخرين خوفًا من الإهانة.
- السخرية من نفسه قبل أن يسخروا منه.
- كبت المشاعر (خاصة الحزن والبكاء).

• الأنماط:

- الكمال القهري (محاولة إثبات القوة دائمًا).
- إخفاء الذات الحقيقية.
- القلق الاجتماعي.
- جلد الذات عند أي خطأ.

• الهوية:

- "أنا معيَّب"،
- "أنا ناقص"،
- "أنا لا أستحق الاحترام"،
- "لا يُسمح لي أن أظهر ضعفي".

## 6. المعتقد: فرحي فضيحة

الجزر الأساسي:

- أنا لا أستحق
- أنا غير محبوب
- (وأحيانًا من أنا مهذَّب دائمًا: "أي فرح يتبعه مصيبة")

الشعور:

خوف عند لحظات الفرحة، خزي، قلق أن يراه الآخرون سعيدًا، شعور بالذنب إذا ابتسم أو احتفل.

السلوكيات المحتملة:

- إخفاء الفرحة أو تقليده أمام الناس.
- عدم الاحتفال بالنجاحات أو المناسبات.
- التراجع عن مشاركة السعادة خوفًا من الحسد أو الانتقاد.
- الانسحاب من الأعياد والمناسبات الاجتماعية.
- تحويل الفرحة إلى جدية أو صمت حتى لا "ينفضح".

الأنماط:

- إطفاء الذات (قمع المشاعر الإيجابية).
- الحرمان الذاتي.
- القلق المزمن من الحسد أو العقاب.
- الارتباط الشرطي: الفرحة = خطر.

الهوية:

- "أنا لا أستحق السعادة"،
- "فرحي يجلب الشر"،
- "الأفضل أن أبقى صامتًا حتى لا أعاقب".

## 7. المعتقد: حريتي خطر

### الجذر الأساسي:

- أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- أنا ضعيف
- (وأحيانًا أنا مهتد دائمًا: "إذا تحركت بحرية سأعرض للأذى")

### الشعور:

خوف من الاستقلال، قلق من الخروج عن سلطة الآخرين، توتر عند اتخاذ قرار شخصي، شعور بالذنب إذا اختار لنفسه.

### السلوكيات المحتملة:

- تجنّب اتخاذ قرارات مستقلة.
- انتظار موافقة الآخرين على كل خطوة.
- طاعة عمياء .
- الانسحاب من فرص الحرية (سفر، تجربة جديدة).
- التظاهر بالرضا وهو مقيد داخليًا.

### الأنماط:

- التبعية (اعتماد دائم ي الغير).
- العيش كضحية لمن هو أعلى منه .
- الخوف من النجاح أو الاستقلال.
- إلغاء الذات لصالح رضا الآخرين.

### الهوية:

- "أنا بلا قرار"،
- "أنا لا أستحق الحرية"،
- "أنا لا أكون آمنًا إلا وأنا مقيد".

## 8. المعتقد: شغفي بلا قيمة

- الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا لا أستحق
- (وأحياناً من أنا خطأ: "ما أحبه خطأ أو غير مهم")

- الشعور:

إحباط، خزي، إحساس أن الحياة فارغة، ذنب إذا قضى وقتاً في ما يحب.

- السلوكيات المحتملة:

- إخفاء شغفه عن الآخرين.
- التوقف عن ممارسة ما يحب خوفاً من السخرية.
- الانسحاب من الفرص التي تعزز شغفه.
- ممارسة عمل روتيني بلا روح.
- مجارة شغف الآخرين بدلاً من شغفه.

- الأنماط:

- إلغاء الذات.
- إطفاء الشغف.
- المقارنة المستمرة بالآخرين.
- الحرمان الذاتي.

- الهوية:

- "أنا بلا معنى"،
- "ما أقدمه لا يُحسب"،
- "أنا لا أستحق أن أعيش ما أحب".

## 9. المعتقد: فضولي عيب

### الجذر الأساسي:

- أنا خطأ
- أنا بلا قيمة
- (وأحياناً من أنا غير محبوب: "لو سألت كثيراً سيرفضونني")

### الشعور:

خزي عند طرح الأسئلة، خوف من الرفض أو السخرية، شعور أنه يزعج الآخرين.

### السلوكيات المحتملة:

- كبت الفضول الطبيعي.
- التوقف عن طرح الأسئلة أو الاكتفاء بالصمت.
- تقليد الآخرين بدلاً من اكتشاف ذاته.
- الانسحاب من النقاشات.
- الخوف من التعلّم أو الاستكشاف.

### الأنماط:

- إطفاء الفضول والإبداع.
- الاعتماد على الآخرين في المعرفة.
- التبعية الفكرية.
- العيش بأقنعة لمجاراة المجتمع.

### الهوية:

- "أنا مزعج"،
- "أسئلتني غباء"،
- "من الأفضل أن أبقى صامتاً"،
- "أنا خطأ إذا بحثت أو اكتشفت".



## 10. المعتقد: أنا أقل من الآخرين

### الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا لا أستحق
- (وأحيانًا من أنا مختلف بشكل سيئ)

### الشعور:

نقص داخلي، غيرة، إحباط، حزن، إحساس بالدونية.

### السلوكيات المحتملة:

- مقارنة مستمرة بالآخرين.
- تصغير إنجازاته والتقليل من نفسه.
- تجنب المنافسة أو التحديات.
- التبعية للآخرين والشعور أنه يحتاج دائمًا لمن يقوده.
- الانسحاب من المواقف التي تبرز قدراته.

### الأنماط:

- المقارنة المزمنة.
- الإحباط الذاتي.
- جلد الذات.
- التبعية.

### الهوية:

- "أنا ناقص"،
- "أنا ظل للآخرين"،
- "أنا نسخة رديئة"،
- "أنا لا أساوي مثلهم".

## 11. المعتقد: أنا فاشل

### الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا خطأ
- (وأحياناً من أنا لا أستحق: "النجاح لغيري")

### الشعور:

. خزي، إحباط، يأس، خوف من المحاولة، توتر عند مواجهة أي تحدٍ

### السلوكيات المحتملة:

- تجنّب المحاولات الجديدة.
- الاستسلام السريع عند العقبات.
- مقارنة نفسه بالناجحين باستمرار.
- إهمال الفرص لأنه يتوقع الفشل مسبقاً.
- إلقاء اللوم على نفسه في كل موقف

### الأنماط:

- الفشل المتكرر (نبوءة تحقق نفسها).
- جلد الذات.
- العجز المكتسب (يتعلم أنه لا جدوى من المحاولة).
- الانسحاب من المنافسة

### الهوية:

- "أنا خاسر"،
- "أنا غير كافٍ"،
- "أنا محكوم بالفشل مهما فعلت"،
- "نجاحي مستحيل"

## 12. المعتقد: ألمي غير مسموح

### الجذر الأساسي:

- أنا خطأ
- أنا غير محبوب
- أنا بلا قيمة

### الشعور:

خزي عند التعبير عن الألم، خوف من الرفض، قهر داخلي، إحساس أنه "مزعج" لو اشتكى.

### السلوكيات المحتملة:

- كبت المشاعر والألم داخليًا.
- التظاهر بالقوة واللامبالاة.
- مجاملة الآخرين رغم الجرح.
- الانسحاب وقت الأزمات.
- (omatization) : تجسيد الألم النفسي أو تحويل المشاعر إلى أعراض جسدية ، هو لما الإنسان ما يعبر عن حزنه أو قهره بالكلام أو البكاء يتحول الألم النفسي إلى وجع جسدي (صداع، مغص، تعب، ضيق نفس) من غير مرض عضوي واضح.

### الأنماط:

- الإلغاء الذاتي.
- العيش بأقنعة (الابتسامة المزيفة).
- الانسحاب العاطفي.
- تراكم الألم حتى الانفجار.

### الهوية:

- "أنا مزعج إذا عبّرت"،
- "أنا خطأ لو أظهرت وجعي"،
- "أنا وحدي مع ألمي"،
- "أنا غير مسموح لي أن أرى أو أسمع في ضعفي".

## 14. المعتقد: اختياري خطأ

### الجذر الأساسي:

- أنا خطأ
- أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- (وأحياناً أنا ضعيف: "لو قررت، سأسقط")

### الشعور:

خوف من اتخاذ قرار، قلق دائم من العواقب، شك في النفس، خزي عند أي نتيجة سيئة.

### السلوكيات المحتملة:

- تجنب اتخاذ قرارات مهمة.
- انتظار الآخرين ليقرروا بدلاً منه.
- التردد الطويل قبل أي خطوة.
- لوم الذات المفرط عند أي خطأ صغير.
- إلغاء الرغبات الشخصية خوفاً من العواقب.

### الأنماط:

- التبعية (يترك مصيره بيد الآخرين).
- العجز المكتسب.
- القلق المزمن.
- جلد الذات بعد أي تجربة.

### الهوية:

- "أنا قراراتي خاطئة"،
- "لا أستطيع أن أثق بنفسي"،
- "أنا تابع، لا أختار"،
- "وجودي يفسد الأمور".

## 15. المعتقد: إنجازي بلا قيمة

### الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا لا أستحق

### الشعور:

إحباط، خيبة أمل، خزي عند الاحتفال بالنجاح، خوف أن يُسلب منه ما أنجزه، فراغ داخلي رغم العمل.

### السلوكيات المحتملة:

- التقليل من إنجازاته أمام نفسه والآخرين.
- رفض المديح أو اعتباره مجاملة كاذبة.
- البحث عن اعتراف خارجي مستمر.
- إدمان العمل والسعي وراء إنجاز جديد بلا توقف.
- الانسحاب من التحديات لأنه "لن يُحسب مهما فعل".

### الأنماط:

- متلازمة المحتال (Impostor Syndrome).
- جلد الذات.
- الإنجاز القهري.
- الإحباط المزمن.

### الهوية:

- "أنا غير كافٍ"،
- "أنا مجرد آلة عمل"،
- "لا قيمة لي حتى لو أنجزت".

## 16. المعتقد: حلمي سخي

- الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا لا أستحق
- (وأحيانًا أنا مختلف بشكل سيئ: "أنا غير طبيعي، وأحلامي غريبة")

- الشعور:

خزي من الحلم، إحباط، تقليل من الذات، خوف من السخرية أو الرفض إذا شارك حلمه، حزن لأنه يجمع شغفه.

- السلوكيات المحتملة:

- كبت الأحلام وعدم مشاركتها مع أحد.
- السخرية من نفسه قبل أن يسخر الآخرون.
- اختيار أحلام صغيرة أو تقليدية ليرضي الناس.
- الاستسلام للعمل الروتيني وترك الشغف.
- مقارنة أحلامه بأحلام الآخرين واعتبارها أقل.

- الأنماط:

- إلغاء الذات.
- إطفاء الطموح.
- السعي خلف أحلام الآخرين بدلًا من أحلامه.
- المقارنة المزمنة.

- الهوية:

- "أنا سخي"،
- "أنا غير مهم"،
- "ما أريده لا قيمة له"،
- "الأفضل أن أتبع لا أن أحلم".

## 17. المعتقد: جسدي قبيح

### الجذر الأساسي:

- أنا مختلف بشكل سيئ
- أنا بلا قيمة
- (وأحياناً أنا غير محبوب: "لن يحبني أحد بهذا الجسد")

### الشعور:

خزي، نقص، حزن، خوف من الرفض أو السخرية، مقارنة مستمرة بالآخرين.

### السلوكيات المحتملة:

- إخفاء الجسد بالملابس.
- تجنب العلاقات والحميمية.
- نقد الجسد باستمرار أمام المرأة.
- السعي لتغييره بشكل قهري (حمية قاسية، عمليات تجميل، إلخ).
- الانسحاب من المواقف الاجتماعية (مسبح، صور، لقاءات).

### الأنماط:

- القلق الجسدي (Body Dysmorphia) :

هو اضطراب نفسي يجعل الشخص يرى نفسه أو جزءاً من جسده قبيحاً أو مشوّهاً، حتى لو كان طبيعياً، تركيز شديد على "عيب" صغير أو متخيل، قلق أو إحراج يمنع من العيش بحرية، تجنب النظر في المرأة نهائياً أو فرط النظر في المرأة

- المقارنة المزمنة.
- الانعزال الاجتماعي.
- إطفاء الذات.

### الهوية:

- "أنا ناقص"،
- "أنا عيب"،
- "أنا مرفوض بسبب شكلي"،
- "أنا لا أستحق الحب بجسدي".

## 18. المعتقد: صوتي بلا قيمة

### الجذر الأساسي:

- أنا بلا قيمة
- أنا غير محبوب
- (وأحيانًا أنا خطأ: "كلامي خطأ")

### الشعور:

إحباط، خزي، خوف من الكلام، إحساس أنه غير مسموع أو غير مهم.

### السلوكيات المحتملة:

- الصمت في النقاشات.
- التردد في التعبير عن الرأي.
- تقليد كلام الآخرين بدل قول ما في داخله.
- التوقف عن مشاركة الأفكار أو المواهب (غناء، قراءة، كتابة).
- الانسحاب من المواقف التي تحتاج صوته.

### الأنماط:

- إلغاء الذات.
- الانسحاب الاجتماعي.
- التبعية الفكرية.
- لعب دور "المستمع فقط".

### الهوية:

- "أنا بلا صوت"،
- "أنا غير مهم"،
- "أنا غير مسموع"،
- "الأفضل أن أبقى صامتًا".



## 19. المعتقد: وجودي يسبب المشاكل

### الجذر الأساسي:

- أنا خطأ
- أنا عبء (فرع من أنا بلا قيمة و أنا غير محبوب)

### الشعور:

. خزي، ذنب دائم، قلق من التواجد بين الناس، خوف أن يرفضه الآخرون بسبب حضوره

### السلوكيات المحتملة:

- الانسحاب من التجمعات أو الصمت فيها.
- تجنّب إبداء الرأي أو المشاركة.
- الاعتذار المتكرر عن أي تصرف.
- محاولة إرضاء الآخرين بشكل مفرط حتى لا "يتسبب بمشكلة".
- لوم الذات حتى لو لم يكن له علاقة بالمشكلة

### الأنماط:

- الإلغاء الذاتي.
- دور الضحية.
- العلاقات غير المتوازنة (يحمل نفسه المسؤولية دائماً).
- جلد الذات

### الهوية:

- "أنا مشكلة"،
- "أنا عبء على الآخرين"،
- "الأفضل أن أختفي حتى لا أؤذي أحد"

## 20. المعتقد: "أنا بلا نفع"

- **الجذر الأساسي:**
  - أنا بلا قيمة
  - أنا خطأ
- **الشعور:**

إحباط، حزن، شعور بالفراغ، يأس من أن يضيف شيئاً للحياة.
- **السلوكيات المحتملة:**
  - الانسحاب من الأعمال/المبادرات.
  - تجنب تحمّل المسؤولية.
  - الاعتماد على الآخرين.
  - كبت المواهب والقدرات.
- **الأنماط:**
  - العجز المكتسب.
  - الانطفاء الداخلي.
  - الضحية.
- **الهوية:**
  - "أنا عديم الفائدة"،
  - "أنا لا أصنع فرقاً"،
  - "أنا زائد عن الحاجة".

## 21. المعتقد: "خطئي فضيحة"

- **الجذر الأساسي:**

- أنا خطأ
- أنا بلا قيمة

- **الشعور:**

خزي، خوف شديد من النقد، قلق دائم من الوقوع في الخطأ.

- **السلوكيات المحتملة:**

- السعي للكمال المفرط.
- التردد قبل أي قرار.
- إخفاء الأخطاء أو إنكارها.
- لوم الذات بقسوة.

- **الأنماط:**

- الكمال القهري.
- جلد الذات.
- القلق الاجتماعي.

- **الهوية:**

- "أنا عارٍ إذا أخطأت"،
- "أنا لا أعتذر"،
- "أنا وصمة".

## 22. المعتقد: "أصلي عيب"

- **الجذر الأساسي:**
  - أنا مختلف بشكل سيئ
  - أنا بلا مكان
- **الشعور:**

خزي من الأصل/العائلة/الخلفية، إحساس بالدونية، غربة داخلية.
- **السلوكيات المحتملة:**
  - محاولة إخفاء أصله.
  - تغيير لهجته/مظهره ليشبه الآخرين.
  - الانسحاب من المواقف التي تذكره بخلفيته.
  - مقارنة نفسه بمن حوله.
- **الأنماط:**
  - التمويه.
  - الاغتراب الاجتماعي.
  - جلد الذات.
- **الهوية:**
  - "أنا عيب"،
  - "أصلي خطأ"،
  - "أنا دخيل وغير مقبول".

## 23. المعتقد: "حاجتي عيب"

- **الجذر الأساسي:**
  - أنا لا أستحق
  - أنا غير محبوب
- **الشعور:**

خزي عند طلب المساعدة، خوف من أن يُرفض أو يُتهم بالضعف.
- **السلوكيات المحتملة:**
  - كبت الاحتياجات وعدم التعبير عنها.
  - التظاهر بالقوة.
  - خدمة الآخرين دون أن يطلب لنفسه شيئاً.
  - الانسحاب العاطفي.
- **الأنماط:**
  - الإلغاء الذاتي.
  - الحرمان الذاتي.
  - الاعتماد السلبي (يتمنى أن يفهموه دون أن يطلب).
- **الهوية:**
  - "أنا لا أستحق الدعم"،
  - "طلباتي خطأ"،
  - "الأفضل أن أعيش بلا حاجات".

## 24. المعتقد: "مشاعري خطأ"

- الجذر الأساسي:
  - أنا خطأ
  - أنا غير محبوب
- الشعور:

خزي عند التعبير عن المشاعر، خوف من الرفض، قهر داخلي.
- السلوكيات: كبت المشاعر، التظاهر بالقوة، إنكار الغضب/الحزن.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، الانفصال العاطفي، الأقنعة.
- الهوية: "أنا عيب إذا شعرت"، "مشاعري لا قيمة لها".

## 25. المعتقد: "أنا دائماً مقصر"

- الجذر الأساسي:
  - أنا بلا قيمة
  - أنا خطأ
- الشعور:

ذنب، قلق، إحباط.
- السلوكيات: عمل مفرط بلا رضا، اعتذار مستمر، خوف من الفشل.
- الأنماط: الكمال القهري، جلد الذات.
- الهوية: "أنا غير كافٍ"، "مهما فعلت لن أَرْضِيهِمْ".

## 26. المعتقد: "الآخرون دائماً أفضل مني"

- الجذر الأساسي:
  - أنا بلا قيمة
  - أنا لا أستحق
- الشعور:
  - غيرة، نقص، حزن.
- السلوكيات: مقارنة مستمرة، تقليل الذات، انسحاب من المنافسة.
- الأنماط: المقارنة المزمّنة، الإحباط الذاتي.
- الهوية: "أنا أقل"، "أنا نسخة رديئة".

## 27. المعتقد: "أنا ضعيف"

- الجذر الأساسي:
  - أنا ضعيف
- الشعور:
  - خوف، عجز، فقدان أمان.
- السلوكيات: تجنّب المواجهة، اعتماد على الآخرين، استسلام.
- الأنماط: العجز المكتسب، الضحية، التبعية.
- الهوية: "أنا هسّس"، "أنا بلا قوة".

## 28. المعتقد: "سعادتي تهدد الآخرين"

- الجذر الأساسي:
  - أنا غير محبوب
  - أنا لا أستحق
  - (وأحيانًا أنا مهدد دائمًا: "أي فرح يتبعه مصيبة")
- الشعور:
  - ذنب عند الفرح، قلق، خوف من الحسد.
- السلوكيات: إخفاء الفرح، تقليل الاحتفال، الانسحاب من المناسبات.
- الأنماط: إطفاء الذات، الحرمان الذاتي.
- الهوية: "أنا خطر إذا سعدت"، "سعادتي عيب".

## 29. المعتقد: "لا أحد يهتم بي"

- الجذر الأساسي:
  - أنا وحدي
  - أنا غير محبوب
- الشعور:
  - حزن، وحدة، قهر.
- السلوكيات: انسحاب، سعي لجذب الانتباه (دراما/مرض)، تعلق زائد بالآخرين.
- الأنماط: الضحية، البحث المستمر عن الاهتمام.
- الهوية: "أنا غير مرئي"، "أنا ثانوي".



### 30. المعتقد: "أنا مسؤول عن الكل"

- الجذر الأساسي:
  - أنا بلا قيمة (إثبات قيمته بخدمة الغير)
  - أنا خطأ (لو قصّر يتحمل الذنب)
- الشعور:
  - ضغط، توتر، ذنب عند التقصير.
- السلوكيات: تحمل أعباء الآخرين، إلغاء الذات، إرهاق شديد.
- الأنماط: المنقذ، المبالغة في المسؤولية، الاحتراق النفسي.
- الهوية: "أنا خادم"، "قيمتي في حمل أعباء غيري".
- الهوية: "أنا موجود فقط لأحمي الآخرين".

### 31. المعتقد: "ألبي يزعج الآخرين"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا خطأ
- الشعور: خزي، خوف من الرفض، قهر داخلي.
- السلوكيات: كبت الألم، الصمت، الابتسامة الزائفة.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، الانفصال العاطفي.
- الهوية: "أنا مزعج إذا عبرت"، "الأفضل أن أخفي ألمي".

### 32. المعتقد: "أنا غير كافٍ"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أستحق
- الشعور: نقص، إحباط، يأس.
- السلوكيات: العمل المفرط، إرضاء الآخرين، مقارنة مستمرة.
- الأنماط: الكمال القهري، جلد الذات.
- الهوية: "أنا ناقص"، "أنا ظلّ للآخرين".

### 33. المعتقد: "نجاحي مؤقت"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا مهتد دائمًا
- الشعور: قلق، خوف من الفقد، حزن عند الفرع.
- السلوكيات: تقليل الفرع، عدم الاستمتاع بالنجاح.
- الأنماط: إطفاء الذات، الحرمان الذاتي.
- الهوية: "أنا لا أستحق الاستمرار"، "أي نجاح سينتهي".

### 34. المعتقد: "أنا بلا صوت"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب
- الشعور: إحباط، شعور بأنك غير مرئي.
- السلوكيات: صمت، انسحاب من النقاشات، رفض التعبير.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، الانسحاب الاجتماعي.
- الهوية: "أنا غير مسموع"، "أنا غير مهم".

### 35. المعتقد: "عبيي أكبر من أن يُصلح"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ
- الشعور: خزي عميق، يأس.
- السلوكيات: إخفاء الذات، رفض المساعدة أو الحب.
- الأنماط: جلد الذات، الانعزال.
- الهوية: "أنا غير قابل للإصلاح"، "أنا معيب".

### 36. المعتقد: "أنا سبب مشاكل الآخرين"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا عبء
- الشعور: ذنب دائم، إحراج.
- السلوكيات: اعتذار متكرر، انسحاب من العلاقات.
- الأنماط: الضحية، الإلغاء الذاتي.
- الهوية: "أنا مفسدة"، "أنا عبء على حياتهم".

### 37. المعتقد: "أنا لا أستحق الحب إلا إذا أنجزت"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا لا أستحق
- الشعور: قلق، توتر مستمر، ضغط داخلي.
- السلوكيات: عمل مفرط، إنجاز قهري، كبت المشاعر.
- الأنماط: الكمال القهري، الاعتماد على الاعتراف الخارجي.
- الهوية: "أنا آلة إنجاز"، "قيمتي في ما أقدمه لا في ذاتي".

### 38. المعتقد: "أنا دائماً متأخر"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا فاشل (فرع من "أنا خطأ")
- الشعور: إحباط، ذنب، قلق.
- السلوكيات: لوم الذات، تجنّب المنافسة، فقدان الدافع.
- الأنماط: الإحباط الذاتي، المقارنة المزمّنة.
- الهوية: "أنا بطيء"، "أنا لا ألحق بالآخرين".

### 39. المعتقد: "أنا ثقیل على الناس"

- الجذر الأساسي: أنا عبء (متفرع من أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب)
- الشعور: خزي، خوف من الرفض، إحراج.
- السلوكيات: انسحاب، رفض المساعدة، مجاملة مفرطة.
- الأنماط: الإلغاء الذاتي، العزلة.
- الهوية: "أنا حمل زائد"، "الأفضل أن أختفي".

### 40. المعتقد: "أنا لا أستحق أن أسمع"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا بلا قيمة
- الشعور: إحباط، خزي، خوف من التعبير.
- السلوكيات: صمت، إخفاء الأفكار، تجنّب الحوار.
- الأنماط: الانسحاب الاجتماعي، الإلغاء الذاتي.
- الهوية: "أنا غير مهم"، "أنا بلا صوت".

### 41. المعتقد: "رغباتي أنانية"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا خطأ
- الشعور: خزي، ذنب عند الرغبة في شيء.
- السلوكيات: كبت الاحتياجات، إرضاء الآخرين فقط.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إلغاء الذات.
- الهوية: "أنا لا أستحق أن أطلب"، "أنا أناني لو اهتممت بنفسي".

### 42. المعتقد: "أنا دائماً مُراقب"

- الجذر الأساسي: أنا مهذّب دائماً
- الشعور: خوف، توتر مستمر.
- السلوكيات: الحذر الزائد، مراقبة نفسه باستمرار، كبت العفوية.
- الأنماط: القلق المزمن، فقدان الحرية.
- الهوية: "أنا سجين نظرات الآخرين"، "أنا بلا خصوصية".

#### 43. المعتقد: "لا أستطيع أن أثق بأحد"

- الجذر الأساسي: أنا مهتد دائمًا / أنا وحدي
- الشعور: خوف، عزلة، حذر.
- السلوكيات: إغلاق القلب، رفض مشاركة الأسرار أو المشاعر.
- الأنماط: عزلة عاطفية، الارتياب.
- الهوية: "أنا وحيد"، "لا أحد يُؤتمن".

#### 44. المعتقد: "أنا محرج من جسدي"

- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ
- الشعور: خزي، قلق جسدي.
- السلوكيات: إخفاء الجسد بالملابس، تجنّب الظهور أو الحميمية.
- الأنماط: المقارنة المستمرة، القلق الجسدي.
- الهوية: "أنا غير مقبول كما أنا"، "جسدي عيب".

#### 45. المعتقد: "لو عبّرت عن نفسي سيرفضوني"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا لا أستحق
- الشعور: خوف، قلق من الرفض.
- السلوكيات: صمت، التظاهر بشخصيات أخرى.
- الأنماط: الأقنعة، التمثيل.
- الهوية: "أنا مقبول فقط إذا أخفيت حقيقتي".

#### 46. المعتقد: "أنا سبب ألم عائلتي"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا عبء
- الشعور: ذنب، إحراج.
- السلوكيات: تضحية مفرطة بسعادته، تحمّل ما ليس له.
- الأنماط: المنقذ، جلد الذات.
- الهوية: "أنا موجود لأكفّر عن ذنب"، "سعادتي خطر على أهلي".

#### 47. المعتقد: "صمتي أمان"

- الجذر الأساسي: أنا مهتّد دائماً
- الشعور: خوف، قلق.
- السلوكيات: صمت متعمد، تجنّب النقاشات.
- الأنماط: الانسحاب الاجتماعي، الإلغاء الذاتي.
- الهوية: "أنا محمي فقط إن لم أُر"، "أنا غير مسموع".

#### 48. المعتقد: "أنا بلا مستقبل"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أستحق
- الشعور: يأس، فراغ داخلي.
- السلوكيات: غياب التخطيط، عيش بلا أهداف.
- الأنماط: الانطفاء الداخلي، الضحية.
- الهوية: "أنا عالق"، "أنا محكوم بالفراغ".

#### 49. المعتقد: "الآخرون دائماً أدرى مني"

- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا بلا قيمة
- الشعور: شك بالنفس، نقص.
- السلوكيات: اتباع الآخرين، فقدان الرأي الشخصي.
- الأنماط: التبعية، الانصياع.
- الهوية: "أنا تابع"، "أنا بلا رأي".

## 50. المعتقد: "أنا عار على أهلي"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا مختلف بشكل سيئ
- الشعور: خزي عميق، ذنب.
- السلوكيات: إخفاء الهوية، التظاهر بشخصية أخرى.
- الأنماط: إلغاء الذات، العيش بأقنعة.
- الهوية: "أنا وصمة عار"، "أنا عيب لعائلي".

## 51. المعتقد: "سعادتي تزعج الآخرين"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا لا أستحق / أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خوف من الحسد أو الرفض.
- السلوكيات: إخفاء الفرح، تقليل الإنجازات.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الذات.
- الهوية: "يجب أن أكون صغيرًا حتى لا أؤذي أحدًا".

## 52. المعتقد: "أنا سبب فقر العائلة"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا عبء
- الشعور: ذنب ثقيل، خزي.
- السلوكيات: خوف من طلب أي شيء، حرمان الذات.
- الأنماط: العيش في النقص، التضحية المفرطة.
- الهوية: "وجودي عبء اقتصادي"، "أنا سبب معاناتهم".

## 53. المعتقد: "لا أحد يفهمني"

- الجذر الأساسي: أنا وحدي / أنا بلا مكان
- الشعور: عزلة، حزن، إحباط.
- السلوكيات: كبت المشاعر، الانسحاب من الحوار.
- الأنماط: العزلة الداخلية، البحث عن اعتراف خارجي.
- الهوية: "أنا غريب عن العالم"، "أنا وحدي".

#### 54. المعتقد: "أنا كسول"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا فاشل
- الشعور: عجز، خزي.
- السلوكيات: إما ضغط مفرط على نفسه أو استسلام تام.
- الأنماط: إفراط أو تفريط في العمل، جلد الذات.
- الهوية: "أنا بلا إنجاز"، "أنا غير مجتهد".

#### 55. المعتقد: "أنا بلا رأي"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا ضعيف
- الشعور: تهميش، خزي، نقص.
- السلوكيات: صمت في النقاشات، اتباع الآخرين.
- الأنماط: التبعية، الانصياع للجماعة.
- الهوية: "أنا تابع"، "أنا بلا شخصية".

#### 56. المعتقد: "لو عبرت عن غضبي سأرْقُض"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا خطأ
- الشعور: خوف، توتر.
- السلوكيات: كبت الغضب، إنكاره.
- الأنماط: الانفجارات اللاحقة، somatization (أعراض جسدية).
- الهوية: "أنا ممنوع من الغضب"، "أنا خطير لو عبّرت".

#### 57. المعتقد: "الخطأ نهاية كل شيء"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا بلا قيمة
- الشعور: خوف شديد، توتر دائم.
- السلوكيات: تجنّب التجارب الجديدة، التردد.
- الأنماط: الكمال القهري، الهروب من الفرص.
- الهوية: "أنا محكوم بالكمال أو الفشل"، "أنا لا أعتذر".



## 58. المعتقد: "أنا شخص غير مرغوب"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا بلا قيمة
- الشعور: حزن، خزي، وحدة.
- السلوكيات: انسحاب من العلاقات، تجنّب الانخراط مع الآخرين.
- الأنماط: العزلة، الضحية.
- الهوية: "أنا غير جدير بالحب"، "أنا مرفوض".

## 59. المعتقد: "لا يحق لي أن أطلب"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا غير محبوب
- الشعور: خزي، ذنب.
- السلوكيات: كبت الرغبات، التظاهر بالاكتفاء.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إلغاء الذات.
- الهوية: "أنا بلا حق"، "أنا لا أستحق الدعم".

## 60. المعتقد: "الآخرون دائماً يتفوقون عليّ"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أستحق
- الشعور: نقص، غيرة، إحباط.
- السلوكيات: ضعف أمام المنافسة، مقارنة مستمرة.
- الأنماط: المقارنة المزمّنة، الإحباط الذاتي.
- الهوية: "أنا في المرتبة الأخيرة دائماً"، "أنا أقل من الجميع".

## 61. المعتقد: "أنا بلا حيلة"

- الجذر الأساسي: أنا ضعيف
- الشعور: عجز، إحباط.
- السلوكيات: انتظار منقذ، تجنّب المبادرة.
- الأنماط: التبعية، الضحية.
- الهوية: "أنا ضعيف، لا أستطيع إنقاذ نفسي".

## 62. المعتقد: "أنا ثقیل الدم"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا مختلف بشكل سيئ
- الشعور: خجل، قلق اجتماعي.
- السلوكيات: تجنّب التجمعات، الصمت في اللقاءات.
- الأنماط: الانسحاب الاجتماعي، العزلة.
- الهوية: "أنا ممل"، "أنا غير محبوب".

## 63. المعتقد: "لا أستحق الاحترام"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا بلا قيمة
- الشعور: دونية، خزي.
- السلوكيات: قبول الإهانة، الرضا بالقليل.
- الأنماط: العلاقات غير المتوازنة، جلد الذات.
- الهوية: "أنا بلا قيمة أمام الآخرين".

## 64. المعتقد: "أنا خطر على من أحب"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا عبء
- الشعور: ذنب، قلق.
- السلوكيات: الابتعاد عن المقربين، التضحية بالذات.
- الأنماط: العزلة العاطفية، الحرمان الذاتي.
- الهوية: "أنا مضرّ"، "قربي يؤذي الآخرين".

## 65. المعتقد: "لو فشلت لن يُسامحني أحد"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا لا أستحق
- الشعور: خوف من العقاب، توتر دائم.
- السلوكيات: جهد مبالغ فيه، هوس بالكمال.
- الأنماط: الكمال القهري، القلق المزمن.
- الهوية: "أنا بلا حق في الخطأ".

## 66. المعتقد: "أنا غريب عن عائلتي"

- الجذر الأساسي: أنا بلا مكان / أنا مختلف بشكل سيئ
- الشعور: عزلة، فقدان انتماء.
- السلوكيات: صمت داخل البيت، بحث عن بدائل خارجية.
- الأنماط: الاغتراب الأسري، الانسحاب.
- الهوية: "أنا لا أُنتمي إلى جذوري".

## 67. المعتقد: "أنا شخص عادي بلا تميز"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة
- الشعور: نقص، إحباط.
- السلوكيات: تقليل الجهد، رفض السعي للتميز.
- الأنماط: حياة باهتة، المقارنة المستمرة.
- الهوية: "أنا لا أذكر ولا أرى".

## 68. المعتقد: "لو عرفوا حقيقتي سيرفضونني"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا خطأ
- الشعور: خزي داخلي، خوف من الرفض.
- السلوكيات: ارتداء الأقنعة، إخفاء الذات.
- الأنماط: التمثيل، الانفصال عن الذات.
- الهوية: "أنا عيب يجب أن يُخفى".

## 69. المعتقد: "أنا غير جدير بالثقة"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا ضعيف
- الشعور: شك في الذات، خوف.
- السلوكيات: التهرب من المسؤوليات، تقليل الوعود.
- الأنماط: عدم الالتزام، القلق المزمن.
- الهوية: "أنا غير موثوق"، "أنا لا يُعتمد عليّ".

## 70. المعتقد: "أنا دائماً أُخذل"

- الجذر الأساسي: أنا وحدي / أنا غير محبوب
- الشعور: ألم، حزن، قهر.
- السلوكيات: عدم الثقة بالوعود، توقع الأسوأ دائماً.
- الأنماط: الضحية، العزلة العاطفية.
- الهوية: "أنا لا أستحق الوفاء"، "أنا محكوم بالخذلان".

## 71. المعتقد: "وجودي غير مهم"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا وحدي
- الشعور: تهميش، حزن، فراغ داخلي.
- السلوكيات: لا يعبر عن نفسه، لا يطالب بحقوقه.
- الأنماط: الذوبان وسط الآخرين، الإلغاء الذاتي.
- الهوية: "أنا غير مرئي"، "أنا ثانوي".

## 72. المعتقد: "أنا مصدر خيبة أمل"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا غير محبوب
- الشعور: ذنب، خزي، حزن.
- السلوكيات: إرضاء الآخرين بلا توقف، ضغط على نفسه.
- الأنماط: العيش على توقعات الغير، الكمال القهري.
- الهوية: "أنا لا أفرح أحداً"، "أنا خيبة متحركة".

## 73. المعتقد: "أنا بلا ذكاء كافٍ"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة
- الشعور: نقص، إحباط، قلق من المقارنة.
- السلوكيات: تردد في المشاركة، تجنب الاختبارات أو التنافس.
- الأنماط: الانسحاب، المقارنة المزمنة.
- الهوية: "أنا أقل من مستوى الآخرين"، "أنا غبي".

#### 74. المعتقد: "أنا غير محبوب كما أنا"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب
- الشعور: رفض داخلي، خزي، خوف.
- السلوكيات: التصنع، لبس أقنعة لإرضاء الغير.
- الأنماط: التمثيل، الانفصال عن الذات.
- الهوية: "أنا نسخة زائفة"، "أنا لست مقبولاً كما أنا".

#### 75. المعتقد: "أنا عالة على من حولي"

- الجذر الأساسي: أنا عبء / أنا بلا قيمة
- الشعور: ثقل، خزي، خوف من الاعتماد على أحد.
- السلوكيات: كبت الطلبات، التضحية بنفسه.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، الاعتماد السلبي.
- الهوية: "أنا عبء"، "أنا بلا حق في المساندة".

#### 76. المعتقد: "لا يحق لي أن أحلم"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا بلا قيمة
- الشعور: قمع، يأس، إحباط.
- السلوكيات: كبت الطموحات، العيش في حدود ضيقة.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، الانطفاء الداخلي.
- الهوية: "أنا محكوم بالواقع"، "أنا بلا حق في الطموح".

#### 77. المعتقد: "أنا دائماً مخطئ"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ
- الشعور: ذنب مستمر، خزي.
- السلوكيات: اعتذار دائم، تبرير مستمر.
- الأنماط: جلد الذات، قبول الذنب حتى بلا سبب.
- الهوية: "أنا خطأ متحرك"، "أنا المذنب الدائم".

## 78. المعتقد: "أنا بلا صوت مسموع"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب
- الشعور: إهمال، إحباط.
- السلوكيات: تجنّب الكلام، الصمت في النقاشات.
- الأنماط: الانسحاب الاجتماعي، الإلغاء الذاتي.
- الهوية: "أنا صامت للأبد"، "أنا غير مسموع".

## 79. المعتقد: "أنا شخص غير مرغوب به"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا بلا قيمة
- الشعور: رفض، حزن، وحدة.
- السلوكيات: الابتعاد عن الناس، الانعزال.
- الأنماط: العزلة، الضحية.
- الهوية: "أنا مرفوض دائمًا"، "أنا غير مرغوب".

## 80. المعتقد: "نجاحي يهدد الآخرين"

- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا / أنا غير محبوب
- الشعور: خوف من الحسد أو الرفض.
- السلوكيات: يقلل من نفسه، يخفي إنجازاته.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الذات.
- الهوية: "أنا يجب أن أظل صغيرًا لأكون مقبولًا".

## 81. المعتقد: "أنا غير جدير بالنجاح"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا بلا قيمة
- الشعور: شك في الذات، نقص، يأس.
- السلوكيات: يتهرب من الفرص، sabotages نفسه.
- الأنماط: التدمير الذاتي، العجز المكتسب.
- الهوية: "أنا لا أستحق أن أصل".

## 82. المعتقد: "أنا غير محبوب إلا إذا كنت مثاليًا"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب (حب مشروط)
- الشعور: قلق، توتر دائم، خوف من الرفض.
- السلوكيات: السعي للكمال، إجهاد نفسه.
- الأنماط: الكمال القهري، الإجهاد النفسي المزمن.
- الهوية: "أنا آلة إنجاز، لا إنسان".

## 83. المعتقد: "أنا مختلف فلا مكان لي"

- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ / أنا بلا مكان
- الشعور: عزلة داخلية، خزي.
- السلوكيات: ينسحب من المجموعات، يرفض الانخراط.
- الأنماط: العزلة، الانسحاب الاجتماعي.
- الهوية: "أنا دخيل"، "أنا غريب".

## 84. المعتقد: "أخطائي لا تُغتفر"

- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا لا أستحق
- الشعور: ذنب، خوف، خزي.
- السلوكيات: يخاف الاعتراف، يهرب من المسؤولية.
- الأنماط: الكمال القهري، القلق المزمن.
- الهوية: "أنا مجرم حتى بلا إدانة"، "أنا بلا غفران".

## 85. المعتقد: "لا أستطيع الدفاع عن نفسي"

- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خوف، عجز.
- السلوكيات: يسكت عند الإهانة، يرضى بالقليل.
- الأنماط: الاستغلال المتكرر، الضحية.
- الهوية: "أنا ضعيف بلا حماية".

## 86. المعتقد: "أنا غير مرن"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا ضعيف
- الشعور: عجز، إحباط.
- السلوكيات: يتصلب في المواقف، يكرر نفس الأخطاء.
- الأنماط: الجمود، العجز المكتسب.
- الهوية: "أنا جامد لا أتعلم".

## 87. المعتقد: "لا يحق لي أن أفرح أكثر من غيري"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا غير محبوب
- الشعور: ذنب، خوف من أن يُكره.
- السلوكيات: يقلل من نفسه، يخفي فرحته.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الذات.
- الهوية: "أنا مذنّب إن عشت سعادتي".

## 88. المعتقد: "أنا دائماً مُستغل"

- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا غير محبوب
- الشعور: قهر، إحباط، خوف من الرفض إذا وضع حدودًا.
- السلوكيات: يقول "نعم" للجميع، يضحي بنفسه، لا يضع حدود.
- الأنماط: علاقات غير متوازنة، دور المنقذ، التبعية.
- الهوية: "أنا خادم"، "أنا مستباح"، "أنا بلا حق".

## 89. المعتقد: "أنا غير قادر على التغيير"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: يأس، عجز، استسلام.
- السلوكيات: التمسك بالعادة، رفض المحاولات الجديدة.
- الأنماط: العجز المكتسب، التكرار، الانطفاء الداخلي.
- الهوية: "أنا عالق"، "أنا محكوم بما أنا عليه"



## 90. المعتقد: "أنا لا أستحق السعادة"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا غير محبوب
- الشعور: خزي، ذنب، إحباط.
- السلوكيات: يحطم لحظاته الجميلة، يطفئ أي بهجة.
- الأنماط: الحرمان الذاتي، إطفاء الذات.
- الهوية: "أنا لا أستحق الفرحة".

## 91. المعتقد: "أنا عالق في الماضي"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا خطأ
- الشعور: حزن، ندم، قهر داخلي.
- السلوكيات: استرجاع الأخطاء باستمرار، اجترار الذكريات.
- الأنماط: العيش في الماضي، فقدان الحاضر.
- الهوية: "أنا أسير ذكرياتي القديمة".

## 92. المعتقد: "لا أحد يقدرني"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب
- الشعور: تجاهل، نقص، إحباط.
- السلوكيات: يسعى لجذب الانتباه، يطلب الاعتراف.
- الأنماط: البحث المستمر عن التقدير، الاعتماد على الخارج.
- الهوية: "أنا غير مرئي إلا إذا أثبت نفسي".

## 93. المعتقد: "أنا دائماً أقل حظاً"

- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائماً / أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: شعور بالظلم، حسد، غيرة.
- السلوكيات: التذمر المستمر، التركيز على ما ينقص.
- الأنماط: دور الضحية، المقارنة المزمنة.
- الهوية: "أنا ضحية الظروف".

#### 94. المعتقد: "أنا ضعيف أمام إغراءاتي"

- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا خطأ
- الشعور: جلد الذات، خزي.
- السلوكيات: استسلام سريع، تكرار الأخطاء.
- الأنماط: الإدمان، الفشل المتكرر.
- الهوية: "أنا بلا سيطرة على نفسي".

#### 95. المعتقد: "لا يحق لي أن أقول لا"

- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا ضعيف
- الشعور: خوف من الرفض، قلق.
- السلوكيات: يرضى بكل طلب، لا يضع حدود.
- الأنماط: الاستغلال المتكرر، التبعية.
- الهوية: "أنا موجود لإرضاء غيري فقط".

#### 96. المعتقد: "أنا بلا حلم"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أستحق
- الشعور: فراغ داخلي، يأس.
- السلوكيات: يعيش يومًا بيوم بلا طموح.
- الأنماط: الانطفاء الداخلي، الحرمان الذاتي.
- الهوية: "أنا بلا اتجاه".

#### 97. المعتقد: "أنا غير ملائم"

- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ / أنا بلا مكان
- الشعور: خزي، نقص، إحراج.
- السلوكيات: محاولات للتغيير ليتناسب مع الآخرين.
- الأنماط: لبس الأقنعة، التمثيل.
- الهوية: "أنا دخیل على كل مكان".

## 98. المعتقد: "أنا غير كافٍ عاطفيًا"

- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب
- الشعور: نقص، خوف، إحباط.
- السلوكيات: الخوف من العلاقات، الانسحاب العاطفي.
- الأنماط: العزلة العاطفية، التبعية غير الصحية.
- الهوية: "أنا لا أشبع أحدًا عاطفيًا".

## 99. المعتقد: "أنا دائمًا منسي"

- الجذر الأساسي: أنا وحدي / أنا بلا قيمة
- الشعور: إهمال، حزن، وحدة.
- السلوكيات: لا يفرض وجوده، يصمت.
- الأنماط: يغيب صوته، يعيش في الظل.
- الهوية: "أنا شخص لا يتذكره أحد".

## 100. المعتقد: "أنا لا أستحق أن أكون سعيدًا في حياتي"

- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا خطأ
- الشعور: خزي عميق، ذنب، يأس.
- السلوكيات: يطفئ كل فرصة فرح، يتجنب المتعة.
- الأنماط: دور الضحية، الحرمان الذاتي.
- الهوية: "أنا محكوم بالحزن"، "السعادة ليست لي".

## الملاحق الخاصة

## المعتقدات الخاصة بالمال و الفقر:

### (1) المعتقد: "أنا فقير"

- المنبع (طفولة): سماع الأهل يقولون دائماً "ما عندنا"، "نحن فقراء"، رؤية العجز أمام الفواتير، أو الحرمان من أبسط الأشياء مقارنة بالأقران.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: نقص، خجل، قلق مالي.
- السلوكيات: خوف من الإنفاق، شراء الأرخص فقط.
- الأنماط: عقلية ندرة، عيش في قلة حتى مع توفر المال.
- الهوية: "أنا محكوم بالفقر".

### (2) المعتقد: "فقري عيب"

- المنبع: سخرية من ملابسهم القديمة في المدرسة، مقارنة مع أولاد الجيران/الأقارب الأغنى، إحراج من دفع المصاريف أو عدم القدرة على شراء شيء.
- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ / أنا بلا قيمة
- الشعور: خزي اجتماعي، خوف من نظرة الناس.
- السلوكيات: إخفاء الحقائق المالية، ديون للمظاهر.
- الأنماط: مقارنة مزمنة، قلق اجتماعي.
- الهوية: "أنا أقل بسبب مالي".

### (3) المعتقد: "أنا سبب فقر عائلتي"

- المنبع: سماع جملة "مصروفك أتعبننا"، "لو ما كنت موجود كان حالنا أفضل"، أو الشعور أن طلباته تثقل على البيت.
- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا عبء
- الشعور: ذنب، ثقل.
- السلوكيات: يكبت احتياجاته، يرفض الهدايا.
- الأنماط: حرمان ذاتي، جلد الذات.
- الهوية: "وجودي عبء اقتصادي".

### (4) المعتقد: "المال وسيخ"

- المنبع: تربية دينية أو مجتمعية متشددة فيها أن المال نجاسة أو فساد، أو رؤية شخص غني متكبر/ظالم يُذمّ أمام الطفل.
- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ (موروث مشوّه)
- الشعور: نفور، تناقض داخلي.
- السلوكيات: رفض فرص كسب، تفويت ترقيات.
- الأنماط: مقاومة الثراء، تبرير الفقر كفضيلة.
- الهوية: "أنا طاهر بالفقر".

### (5) المعتقد: "الغنى ظلم"

- المنبع: قصص تُروى في البيت: "الأغنياء يسرقون"، "الثراء يبعد عن الله"، أو رؤية غني ظالم يسيطر على الآخرين.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا / أنا لا أستحق
- الشعور: خوف، شك.
- السلوكيات: تجنّب السعي للمال، تقليل الطموح.
- الأنماط: مساواة النجاح بالشر، سقف منخفض للإنجاز.
- الهوية: "لا أقدر أكون غنيًا وصالحًا".

## 6) المعتقد: "الفقر قدر لا يتغير"

- المنبع: سماع الأهل يرّدون "هذا نصيبنا"، "نحن ولدنا للفقر"، أو رؤية عائلة بأكملها تتوارث الفقر دون محاولة التغيير.
- الجذر الأساسي: أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: استسلام، يأس.
- السلوكيات: لا يسعى للتحسين، يقبل القليل.
- الأنماط: عجز مكتسب، تكرار نفس الظروف.
- الهوية: "أنا محكوم بما وُلدت فيه".

## 7) المعتقد: "المال للرجال فقط"

- المنبع: تربية البنت على أن دورها البيت فقط، سماع جمل مثل "رزق المرأة زوجها"، "شغل البنات عيب"، أو رؤية الأم بلا استقلال مالي.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا بلا مكان
- الشعور: قهر، نقص.
- السلوكيات: تكبت طموحها المالي، اعتماد على الآخرين.
- الأنماط: تبعية مالية، فقدان الاستقلال.
- الهوية: "أنا بلا حق في الرزق".

## 8) المعتقد: "الرزق محدود"

- المنبع: جو بيت فيه تنافس على الموارد: طعام قليل، حرمان من مصروف إضافي، سماع: "لو عطيناك، ما يبقى لإخوتك"، أو مقارنة في المدرسة: "غيرك يستحق أكثر".
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائماً
- الشعور: خوف من النقص، قلق.
- السلوكيات: بخل، حسد، إمساك.
- الأنماط: عقلية الندرة (Scarcity mindset) : هي طريقة تفكير يعيش فيها الإنسان وكأن كل شيء قليل: المال، الفرص، الحب، النجاح... وكأنه في سباق و نضال و حرب على قطعة صغيرة من الكعكة.
- الهوية: "أقاتل على لقمة رزق".

## 9) المعتقد: "لو كسبت المال سأفقد محبة الناس"

- المنبع: سماع الناس يفتابون ويكرهون كل شخص ينجح ماديًا، تحذيرات الأهل: "لا تفرح بمالك قد يحسدوك"، أو رؤية غني يتعرض لحسد وكره.
- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا مهدد دائمًا
- الشعور: قلق من العين، خوف من فقد القبول.
- السلوكيات: يخفي نجاحه المالي، يدمر بنفسه الفرص.
- الأنماط: فشل مالي متكرر رغم الكفاءة.
- الهوية: "أنا مهدد لو اغتنيت".

## 10) المعتقد: "أنا لا أستحق أن أكون غنيًا"

- المنبع: سماع عبارات مثل "نحن لسنا من عوائل الغنى"، "المال مو لنا" أو "نحن ناس بسيطين"، أو إشعاره بالدونية مقارنة بآخرين، مع ربط الغنى بفئة أعلى "غير متاحة له".
- الجذر الأساسي: أنا لا أستحق / أنا بلا قيمة
- الشعور: خزي، دونية.
- السلوكيات: رفض الفرص الكبيرة، العيش تحت إمكانياته.
- الأنماط: حرمان ذاتي، تدمير الفرص.
- الهوية: "أنا محدود بالدونية".



## معتقدات الاستسلام لقوى خارجية (غير الله)

### 1. المعتقد: "أنا مسحور"

- **المنبع:** سماع قصص عن السحر منذ الصغر، ربط كل مصيبة بالسحر، سماع الأهل يفسرون كل مرض أو فشل بالسحر، رؤية أحد الأهل يذهب للشيوخ و المشعوذين باستمرار، القيام بأعمال سحر في المنزل .
- **الجذر الأساسي:** أنا مهتد دائمًا / أنا ضعيف
- **الشعور:** خوف من قوة غامضة.
- **السلوكيات:** يفسر الفشل والألم بالسحر، يبحث عن "راقى" بدل مواجهة جذوره.
- **الأنماط:** هروب من المسؤولية، انتظار حل خارجي.
- **الهوية:** "أنا ضعيف مُسيّر، حياتي بيد آخرين."

### 2. المعتقد: "أنا محسود"

- **المنبع:** التحذير المستمر: سماع عبارات: " لا تفرح علنًا لا يحسدونك "، "العين حق" ، "العين تسبق القدر" اذا مرض أو تعثر في المدرسة، قيل له: "أكيد عين" ، رؤية الأهل يخفون نجاحاتهم عن الأقارب خوفًا من الحسد.
- **الجذر الأساسي:** أنا مهتد دائمًا / أنا غير محبوب
- **الشعور:** خوف من الناس، حذر زائد.
- **السلوكيات:** يخفي فرحه ونجاحه، يقلل من نفسه أمام الآخرين.
- **الأنماط:** توجس مستمر، شك في نوايا الناس.
- **الهوية:** "أنا مهتد دائمًا بنظرات الآخرين."

### 3. المعتقد: "أنا مربوط" (مكبّل بسبب السحر أو الحسد)

- المنبع: قصص عن فتيات لم يتزوجن بسبب "ربط" / إذا تعطل مشروع أو دراسة، يقال: "فيه ربط أو عمل" / سماع أن فشل العلاقات أو الرزق سببه سحر، لا الظروف / رؤية قريب يُعالج لسنوات دون تحسن ويقال إنه "مربوط".
- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: عجز، قهر.
- السلوكيات: يتوقف عن المحاولة، يبرر كل فشل بالقوى الغيبية.
- الأنماط: استسلام، تعطيل حياته بإرادته.
- الهوية: "أنا مكبّل لا أملك مفاتيحي".

### 4. المعتقد: "أنا منحوس"

- المنبع: سماع الأهل يرددون: "حظنا سيئ" / إذا فشل في لعبة أو دراسة، يُقال: "أنت نحس" / مقارنة سلبية: "غيرك محظوظ، وأنت لا" / تراكم مواقف صغيرة من خيبات وإخفاقات دون وعي أو تفسير منطقي.
- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا مهذّب دائماً
- الشعور: يأس، استسلام.
- السلوكيات: يتوقع السوء دائماً، لا يتفاجأ بالخسارة.
- الأنماط: قراءة كل شيء كحظ سيئ.
- الهوية: "أنا محكوم بسوء الحظ".

### 5. المعتقد: "هذا نصيبي ولا يتغير"

- المنبع: سماع: "هذا نصيبنا" عند أي خسارة أو عجز / عدم تشجيع على المحاولة: "لا تتعب نفسك، هذا المكتوب" / رؤية الكبار يرضخون للواقع دون تغيير/إقناع الطفل أن مستقبله مغلق: "أنت لن تكون إلا مثلنا".
- الجذر الأساسي: أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: استسلام، خوف من التغيير.
- السلوكيات: لا يسعى للتحسين، يعيش في انتظار.
- الأنماط: حياة محدودة، قناعة سلبية.
- الهوية: "أنا محكوم بقدر ثابت".

## 6. المعتقد: "نصيبي دائماً سيئ"

- المنبع: تجارب متكررة من خيبات، سماع: "قدرك كذا".
- الجذر الأساسي: أنا مهتد دائماً / أنا غير محبوب
- الشعور: مرارة، إحباط، قهر داخلي.
- السلوكيات: يتوقع الفشل قبل البداية، يختار علاقات/فرص تنتهي بخيبة.
- الأنماط: جلد الذات، استدعاء الخذلان باستمرار.
- الهوية: "أنا منحوس، قدرتي خذلان مستمر."

### الفرق المهم:

- الاستخدام الصحي لـ "النصيب": وسيلة لتهدئة النفس بعد فقد أو موت → يفتح باب الصبر.
- الاستخدام المرضي: يتحول لمعتقد دائم → يعطل القوة الداخلية، يوقف السعي والتغيير.

## معتقدات الصدمات الجنسية:

المعتقدات التالية ليست حقيقتك، ولا تُنقص من قيمتك. إنها أوهام زرعها صدمات مؤلمة كالتحرش أو الاعتداء. المعتدي هو المسؤول وحده، أما أنت فبريء أمام الله من أي ذنب لم تختره. هذا الدليل موجود ليساعدك أن تفرّق بين الفعل الظالم الذي ارتكب ضدك، وبين حقيقتك الطاهرة والمكرّمة عند الله.

## 1. المعتقد: "أنا السبب فيما حدث"

- المنبع: إسقاط اللوم من المعتدي أو الصمت الأسري.
- الجذر الأساسي: أنا خطأ
- الشعور: ذنب، خزي.
- السلوكيات: جلد الذات، إخفاء ما حدث.
- الأنماط: لوم ذاتي مزمّن.
- الهوية: "أنا مذنب حتى في ما لم أختره."

## 2. المعتقد: "أنا سيئ/نجس"

- المنبع: تربية تربط العيب بالجسد + الاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ / أنا خطأ
- الشعور: قذارة، احتقار للذات.
- السلوكيات: تجنّب الحميمية، خجل من الجسد.
- الأنماط: الانسحاب العاطفي، عزلة.
- الهوية: "أنا نجس".

## 3. المعتقد: "لا أستحق الاحترام"

- المنبع: معاملة الجسد كشيء مملوك للآخرين.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة
- الشعور: دونية.
- السلوكيات: قبول الإهانة.
- الأنماط: علاقات غير متوازنة.
- الهوية: "أنا بلا كرامة".

## 4. المعتقد: "لا أستحق الحب"

- المنبع: ربط الحب بالأذى.
- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب / أنا لا أستحق
- الشعور: وحدة، قهر.
- السلوكيات: تجنّب العلاقات أو التعلق المرضي.
- الأنماط: انسحاب أو استغلال متكرر.
- الهوية: "أنا غير جدير بالحب".

## 5. المعتقد: "لا أحد سيصدقني"

- المنبع: تجربة البوح والإنكار، أو الصمت الإجباري.
- الجذر الأساسي: أنا بلا صوت (من أنا بلا قيمة)
- الشعور: عجز، عزلة.
- السلوكيات: صمت تام.
- الأنماط: إلغاء الصوت، كبت دائم.
- الهوية: "أنا غير مسموع."

## 6. المعتقد: "إذا تكلمت سيعاقبوني"

- المنبع: تهديد مباشر من المعتدي أو الخوف من الأسرة.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خوف، قلق.
- السلوكيات: كتمان سري، إنكار.
- الأنماط: عزلة، قلق مزمن.
- الهوية: "أنا صامت لأبقى آمنًا."

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

- المنبع: النجاة بالصمت أثناء الاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا ضعيف
- الشعور: خوف، استسلام.
- السلوكيات: قمع التعبير.
- الأنماط: انسحاب اجتماعي.
- الهوية: "أنا بلا صوت."

## 8. المعتقد: "جسدي عارٍ وخطر"

- المنبع: التعرض للانتهاك مع شعور بالفضيحة.
- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ
- الشعور: خزي، قذارة.
- السلوكيات: كره الجسد، إخفاؤه.
- الأنماط: قلق جسدي، عزلة.
- الهوية: "جسدي عارٍ"

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

- المنبع: غياب من يحميه وقت الاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا ضعيف
- الشعور: إحباط، عجز.
- السلوكيات: لا يطلب المساعدة.
- الأنماط: التعرّض المتكرر للاستغلال.
- الهوية: "أنا بلا حماية."

## 10. المعتقد: "الناس يستغلونني دائمًا"

- المنبع: تكرار الانتهاك أو الصمت حوله.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا / أنا بلا قيمة
- الشعور: قهر، خوف.
- السلوكيات: استسلام للاستغلال.
- الأنماط: دور الضحية.
- الهوية: "أنا مستباح."

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

- المنبع: الاعتداء من جنس معيّن.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خوف، فقدان ثقة.
- السلوكيات: تجنّب العلاقات.
- الأنماط: عزلة عاطفية.
- الهوية: "لا أمان مع أحد."

## 12. المعتقد: "الحب = ألم"

- المنبع: ربط الحنان بالاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب
- الشعور: التباس، خوف.
- السلوكيات: رفض الحب أو جذب مؤذٍ.
- الأنماط: علاقات مؤلمة.
- الهوية: "الحب مؤذٍ."

## 13. المعتقد: "الحنان يؤدي إلى أذى"

- المنبع: استخدام القرب كغطاء للاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خوف، نفور.
- السلوكيات: رفض العناق، القرب الجسدي.
- الأنماط: عزلة حسية.
- الهوية: "الحنان خطر."

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

- المنبع: تجربة شلل/عجز أثناء الاعتداء.
- الجذر الأساسي: أنا ضعيف
- الشعور: خوف، إحباط.
- السلوكيات: استسلام عند المواجهة.
- الأنماط: ضحية مستمرة.
- الهوية: "أنا بلا قوة".

#### 15. المعتقد: "أنا بلا قيمة"

- المنبع: انتهاك الجسد مع شعور أنه بلا احترام.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة
- الشعور: دونية.
- السلوكيات: يقبل الفتات.
- الأنماط: علاقات غير متوازنة.
- الهوية: "أنا لا أساوي شيئاً".

#### 16. المعتقد: "أنا بلا حماية"

- المنبع: غياب دعم الأسرة أو الصمت على الانتهاك.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائماً
- الشعور: خوف، انكشاف.
- السلوكيات: لا يطلب مساعدة.
- الأنماط: تعرّض متكرر للاستغلال.
- الهوية: "أنا وحدي مكشوف".



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

- المنبع: إجبار أو لمس بلا إرادة.
- الجذر الأساسي: أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- الشعور: عجز، اغتراب عن الجسد.
- السلوكيات: إنكار جسده، كرهه.
- الأنماط: انفصال جسدي/نفسي.
- الهوية: "جسدي ليس لي".

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

- المنبع: الاعتداء من شخص مقرب.
- الجذر الأساسي: أنا وحدي / أنا مهدد دائمًا
- الشعور: خيانة، قهر.
- السلوكيات: رفض الثقة.
- الأنماط: عزلة، خوف من القرب.
- الهوية: "الثقة = خيانة".

## 19. المعتقد: "يجب أن أَرْضَى حتى لا أتأذى"

- المنبع: محاولة النجاة بالخضوع أثناء الانتهاك.
- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا غير محبوب
- الشعور: خوف، استسلام.
- السلوكيات: يَرْضَى بما لا يريد.
- الأنماط: إرضاء الآخرين المرضي.
- الهوية: "أنا بلا خيار".

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

- المنبع: تراكم الانتهاك + صمت + غياب الدعم.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا خطأ
- الشعور: يأس، انكسار.
- السلوكيات: استسلام، تدمير ذاتي.
- الأنماط: هوية الضحية الكاملة.
- الهوية: "أنا مكسور للأبد."

## معتقدات مشاهدة الإباحية :

"الإباحية وهم كبير يغذي العزلة ويستغل غريزة وضعها الله في الإنسان لتكون طاقة بناء ومحبة. الله جعل لهذه الغريزة إطارًا طاهرًا (الزواج) يحفظ النفس والعلاقة. هذا القسم لا يبرر مشاهدة الإباحية، بل يساعدك أن تفهم لماذا تلجأ إليها وكيف تتحرر، حتى تعود لاستخدام هذه الطاقة كما أرادها الله: نقاء، قرب، ومودة."

### المعتقد: "الإباحية تعطيني ما ينقصني"

#### • المنبع (الطفولة / التجربة المبكرة):

- حرمان عاطفي: غياب الحضانة أو الحنان الأسري
- رسائل خزي مرتبطة بالجسد أو المشاعر.
- صدمات (إهمال، تحرش، رفض).
- وحدة أو عزلة وعدم وجود مساحة آمنة للتعبير.
- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب + أنا وحدي + أنا بلا قيمة

#### • الشعور:

- فراغ داخلي.
- وحدة وخزي.
- رغبة في الحنان والقبول.
- قلق أو توتر يريد التخفيف.

#### • السلوكيات:

- اللجوء للإباحية عند الوحدة أو الضغط.
- إخفاء هذا السلوك عن الآخرين (سرية + خزي).
- استخدامه كمهرب بدل المواجهة.
- تكرار السلوك حتى يتحول لإدمان.

- الأنماط:

- دورة (شهوة → مشاهدة → لذة لحظية → ذنب → إعادة).
- عزلة عاطفية: يبتعد عن علاقات حقيقية.
- جلد الذات: يزداد شعور "أنا خاطئ".
- التعلق السري: صعوبة الإقلاع رغم الألم.

- الهوية:

- "أنا ضعيف أمام رغباتي".
- "أنا قذر/مخزي".
- "أنا غير محبوب إلا في خيالي".
- "أنا مدمن / حياتي مزدوجة".

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

- المنبع: نشأة في بيت بلا احتضان أو حب غير مشروط، أو تجارب رفض/خيانة.
- الجذر الأساسي: أنا غير محبوب
- المشاعر: فراغ، وحدة، حرمان.
- السلوكيات: اللجوء لمتعة سريعة بدل علاقة صادقة.
- الأنماط: إدمان الصور والخيال بدل الحميمية الحقيقية.
- الهوية: "أنا غير محبوب، أعيش في الوهم".

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

- المنبع: تعلّم في الطفولة أن الرغبة "أقوى منه" + محاولات قمع بلا وعي.
- الجذر الأساسي: أنا ضعيف / أنا لا أملك السيطرة على حياتي
- المشاعر: عجز، ذنب.
- السلوكيات: تكرار الفعل رغم الرفض الداخلي.
- الأنماط: دورات إدمان/توبة متكررة.
- الهوية: "أنا ضعيف"، "أنا مسيّر".

## 3. المعتقد: "الجنس شيء قذر"

- المنبع: تربية مشحونة بالكبت والخوف من الجسد والحديث عن الجنس.
- الجذر الأساسي: أنا خطأ / أنا مختلف بشكل سيئ
- المشاعر: فضول ممتزج بالخوف.
- السلوكيات: استهلاك مخفي وسري.
- الأنماط: ازدواجية (نقي أمام الناس/مدمن بالسر).
- الهوية: "أنا متناقض"، "أنا خاطئ".

## 4. المعتقد: "لا أحد يقبلني كما أنا"

- المنبع: مقارنات مؤلمة، نقد الجسد أو الشخصية في الطفولة.
- الجذر الأساسي: أنا بلا قيمة / أنا غير محبوب
- المشاعر: رفض، نقص.
- السلوكيات: تعويض النقص بالخيال الجنسي.
- الأنماط: الجنس كإثبات قيمة.
- الهوية: "أنا غير كافٍ"، "أنا ناقص".

## 5. المعتقد: "الحب = ألم/خيانة"

- المنبع: تجربة صدمة عاطفية أو مشاهدة خيانة في العائلة.
- الجذر الأساسي: أنا مهدد دائمًا / أنا غير محبوب
- المشاعر: فقدان الثقة.
- السلوكيات: اللجوء للإباحية كبديل آمن بلا خيانة.
- الأنماط: انسحاب من العلاقات الحقيقية.
- الهوية: "أنا غير قادر على علاقة صحية".

## 6. المعتقد: "أنا وحدي"

- المنبع: طفولة مهملة أو شعور دائم بعدم الانتماء.
- الجذر الأساسي: أنا وحدي
- المشاعر: عزلة، قلق.
- السلوكيات: استخدام الإباحية لملء الفراغ.
- الأنماط: دوائر وحدة → لجوء → ذنب → وحدة.
- الهوية: "أنا وحيد دائمًا".

## 7. المعتقد: "جسدي ليس كافيًا / لست جذابًا"

- المنبع: سخرية من الشكل، مقارنة بالإخوة/الأقران، رسائل عن الجمال المثالي.
- الجذر الأساسي: أنا مختلف بشكل سيئ / أنا بلا قيمة
- المشاعر: مقارنة، دونية.
- السلوكيات: البحث عن إثارة خيالية مثالية.
- الأنماط: تضخيم المعايير الجنسية، صعوبة الرضا بالعادي.
- الهوية: "أنا ناقص"، "أنا غير مرغوب".

لاحظ كيف أن كل هذه المعتقدات الفرعية ترجع إلى جذورنا العشرة الأساسية. الإباحية هنا مجرد "مسكن"، لكن الألم الحقيقي في الجذور: الوحدة، الخزي، الرفض، الضعف.

## معتقدات ناتجة عن التربية الدينية القائمة على الخوف بدل الرحمة:

"هنا سنتناول أوهامًا شائعة زرعتها تربية دينية قائمة على الخوف. هذه المعتقدات لا تمثل حقيقة الدين، بل صورة مشوّهة عنه. فالدين يقوم على الرحمة، على قول الله: كتب ربكم على نفسه الرحمة. ما سنفعله هنا هو تفكيك الوهم والعودة إلى المعنى الأصيل."

### الله غاضب عليّ

- المنبع: تربية ركّزت على العقاب والوعيد أكثر من الرحمة.
- الجذر: "أنا غير محبوب".
- المشاعر: رفض، قلق دائم.
- السلوكيات: طقوس خوف بلا قلب، مراقبة قاسية للنفس.
- الأنماط: علاقة روحية مشوّهة (أشعر أنني عبد مذعور، بدل أن أكون ابنًا محبوبًا).
- الهوية: "أنا مرفوض من الله" ← لكن الحقيقة أن الله أرحم بك من نفسك، وغضبه ليس الأصل بل رحمته.

### أنا ملعون

- المنبع: سماع أحكام قاسية مثل "أنت ملعون/مطروود".
- الجذر: "أنا خطأ".
- المشاعر: عجز، يأس.
- السلوكيات: استسلام، ترك السعي.
- الأنماط: فقدان الأمل الروحي.
- الهوية: "أنا بلا رجاء" ← لكن الله لا يغلق باب رجائه أبدًا، ورحمته تسبق يأسك.

## العيب والخطيئة أكبر من الغفران

- المنبع: تعليم يركّز على الذنب بلا حديث عن المغفرة.
- الجذر: "أنا لا أستحق".
- المشاعر: ذنب خانق، خزي.
- السلوكيات: جلد الذات.
- الأنماط: توبة مَرَضِيَّة ثم سقوط متكرر.
- الهوية: "أنا مذنب بلا مغفرة" ← لكن غفران الله أوسع من كل خطيئة، ومغفرته بلا حدود.

## الله لا يستجيب دعائي

- المنبع: تجربة دعاء لم يُستجب + تفسير سلمي من الكبار.
- الجذر: "أنا بلا قيمة".
- المشاعر: إحباط، وحدة.
- السلوكيات: ترك الدعاء.
- الأنماط: انقطاع العلاقة الروحية.
- الهوية: "أنا غير مسموع عند الله" ← لكن الله يسمعك دائمًا، ويستجيب بحكمته في الوقت والطريقة التي تصلح لك.

## الدنيا دار شقاء فقط

- المنبع: خطاب يربط كل متعة بالحرام.
- الجذر: "أنا لا أستحق السعادة".
- المشاعر: حزن، رفض للحياة.
- السلوكيات: رفض الفرحة، تأجيله.
- الأنماط: عقلية حرمان دائم.
- الهوية: "سعادتي مؤقتة للآخرة فقط" ← لكن الله جعل لك نصيبًا من السعادة هنا والآن، كما في الآخرة.



## الله بعيد جدًا

- المنبع: تعليم صوّر الله منفصلًا وبعيدًا عن القرب.
- الجذر: "أنا وحدي".
- المشاعر: وحدة روحية.
- السلوكيات: جفاف في العلاقة الروحية.
- الأنماط: ممارسة بلا دفع.
- الهوية: "الله بعيد، وأنا بلا سند" ← لكن الله أقرب إليك من حبل الوريد، وهو معك دائمًا.

## إيماني ضعيف = أنا فشلت

- المنبع: ربط الإيمان بالأداء الكامل للطقوس.
- الجذر: "أنا بلا قيمة / أنا خطأ".
- المشاعر: احتقار الذات.
- السلوكيات: لوم دائم.
- الأنماط: تشدد مفرط أو انهيار.
- الهوية: "أنا فاشل روحيًا" ← لكن الله لا يحاسبك على الضعف كفشل، بل يفتح لك باب العودة دائمًا.

## كل رغبة = خطيئة

- المنبع: كبت شديد لأي مشاعر أو رغبات إنسانية.
- الجذر: "أنا مختلف بشكل سيئ".
- المشاعر: خوف، صراع داخلي.
- السلوكيات: كبت ثم انفجار سري.
- الأنماط: ازدواجية (ظاهر ملتزم/باطن متمرّد).
- الهوية: "أنا متناقض، أنا خاطئ" ← لكن الله خلق الرغبة لتكون طاقة حياة، يطهرها بالتوازن لا بالكبت.