



EMOTION REGULATION

بناء خبرات مُعزّزة طويلة المدى

ACCUMULATE POSITIVE EMOTIONS · LONG TERM

«البوصلة لا تلوم من ضاع. هي فقط تُشير — بهدوء — إلى الاتجاه من جديد.»

— مايكل جابي

THERAPIST

Michael Gaby

SESSION

Handout 15

MODULE

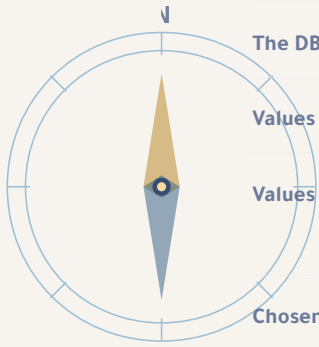
تنظيم المشاعر

القَدخل

Part I · The Compass Before the Map

لما العاصفة تهدأ، السؤال اللي بيفضل مش هو «إزاي أوقف الألم؟»
السؤال اللي بيفضل هو: «طب وبعدين؟ أنا رايح فين؟»
الجزء ده بيفتح الباب ده — بهدوء، من غير لوم، من غير امتحان.

في الجزء ده



- 1 · لما الحياة تحتاج رؤية واتجاه
When life needs vision and direction
- 2 · تنبيه أمان قبل ما ندخل التمرين
A safety note before the exercises
- 3 · المهارة دي بتعالج إيه فعلاً
What this skill is really for
- 4 · المصطلح DBT المقابل
The DBT terminology
- 5 · القيم · تعريف بسيط وعميق
Values · simple yet profound
- 6 · القيم vs الأهداف vs المشاعر
vs الاحتياجات
Values vs Goals vs Emotions vs Needs
- 7 · القيمة المختارة · والقيمة المفروضة
Chosen values vs imposed ones

لما الحياة تحتاج رؤية واتجاه

When Life Needs Vision and Direction

1

قبل المهارة دي، اشتغلنا على الخبرات السارة الصغيرة اللي بنحطها في يومنا: قهوة الصبح اللي بتأخذ وقتك معاها، مشوار في الشارع، مكالمة لحد بتفتقده، آية بتفكرك في حد عاش جواك، ضحكة جت من حتة ما كانتش متخيلها. الحاجات دي بتفرق فعلاً. زي إيداعات صغيرة في حساب اتفضى من فترة طويلة.

لكن في حاجة بتظهر بعد فترة من شغل اللحظات دي. مش لكل واحد، ومش في كل وقت — بس بتيجي. الواحد بيكون شغال على نفسه، بيهدي مزاجه، يلاحق اللحظات الجميلة، وفجأة في ليلة هادية، أو بعد أزمة كبيرة عدت، أو في زحمة يوم عادي، ب يظهر سؤال غريب: «طب أنا رايح فين؟» مش رايح فين بكرة. رايح فين في حياتي. فيه إيه قاعد إنا أتعب عشانه ويبقى ليه معنى؟

السؤال ده ما بيحيش بصوت عالي. بيجي على الهادي، أحياناً في وقت إنت مش متخيله. بتكون ماشي في الشارع وبتشوف حد أكبر منك ماسك إيد ولادم، وفجأة بتسأل نفسك سؤال ما كنتش متوقعه. بتكون قاعد قدام كمبيوتر الشغل وبتلاقي نفسك بتفكر في حاجة تانية خالص. السؤال ده مش وسواس — هو إشارة، إن في جزء منك بيدور على اتجاه، مش بس على راحة لحظية.

المهارة دي مش بتطلب منك حاجة كبيرة

لو فكرة «القيم» بتقلقك لأنها بتفكرك بكلام ثقيل — معنى الحياة، رسالتك في الكون، هدفك الأكبر — اطمئن. مش ده اللي إحنا فيه. المهارة دي ما بتطلبش منك إجابة نهائية على معنى الحياة. ولا بتطلب منك تغير حياتك في أسبوع. وحتى مش في شهر.

هي بتفتح باب صغير. وبتسأل سؤال أو اتنين بهدوء: مين الإنسان اللي عايز تكونه؟ مش مين برّه — إنت إزاي مع نفسك في الأيام السوداء، إزاي مع الناس اللي قريبين منك لما يخطؤوا في حقل، إزاي مع شغلك لما يبقى مالوش طعم. والاتجاه اللي تحب تمشي ناحيته، حتى لو خطواتك بطيئة وفيها شك. ما فيش امتحان. ولا حد قاعد بقلم أحمر يحكم على إجاباتك.

في DBT · الهدف الأكبر مش بس النجاة

لينهان من الأول حطت هدف فوق كل المهارات: «بناء حياة تستحق أن تعيش» — Building a Life Worth Living. مش حياة بدون ألم، ولا حياة كل أيامها مزبوتة. الناس اللي بتعيش الحياة دي بتقابل أزمات وفقد ومرض واختلاف وحرز، زيك بالطبط. الفرق إنهم وسط ده كله، حاسسين إن في اتجاه بيمشوا فيه، واختياراتهم اليومية ليها علاقة بحاجة بيقدروها.

لو فاهم «الحياة اللي تستحق» على إنها حياة كلها فرح، هتفضل تحس إنك فاشل، لأن مفيش حد عنده الحياة دي. الحياة اللي تستحق أبسط من كده وأعقد من كده في نفس الوقت: حياة لما تبصلها من برّ، فيها اتجاه، ولما تبص لها من جّوم، تحس إنك إنت اللي عايشها — مش عايش نسخة من حياة حد تاني.

جملة بتفرّق كل حاجة



المهارات بتساعدك تنجو. القيم بتساعدك تعرف ليه عايز تنجو، وإيه اللي عايز تبنيه بعد ما تنجو.

لحظة «طيب وبعدين؟»

فيه ناس بتيجي للجلسة وبتقول جملة شبيهة: «أنا اتعلمت أهدي نفسي، اتعلمت أوقف قبل ما أندفع. عندي مهارات، بس فيه إحساس بداخلي مش بيروح، إحساس إن أنا بنجو من المراكب اللي بتغرق، بس مش عارف الشاطيء فين.» الإحساس ده مش معناه إنك فشلت في اللي اتعلمته، معناه إنك وصلت لمرحلة جديدة — مرحلة بتيجي بعد ما النجاة لوحدها بتبقى مش كفاية.

وده مكان لطيف فعلاً، ده اللي خلّى لينهان تحطّ مهارة القيم في وسط المودبول مش في آخره — لأنها مش زينة على المهارات التانية، هي تكميل ليها. المهارات قبل دي بتقفل الجراح، القيم بتساعدك تختار إنت رايح فين بعد الجرح ما يقفل.

◇ القيم مش أوامر · ومش لستة كمال

القيم هنا مش صوت بيقولك «لازم تبقى أحسن»، ومش لستة من الناس المثالية اللي «المفروض» تشبههم، القيم **بوصلة**، والبوصلة وظيفتها الوحيدة إنها تشاور للاتجاه، ما بتلومش لما تتوه، بتفضل في إيدك، ساكتة، لحد ما إنت تشاور بيها تاني.

لو ابتعدت عن قيمة · ده مش فشل

فيه لحظة بتيجي لكثير من الناس وهم في رحلة القيم، اللحظة دي صعبة، الواحد بيلاقي نفسه قدام الفجوة بين اللي بيقول إنه بيقدره، واللي بيعمله فعلاً كل يوم. «قلت إن الأسرة أهم حاجة، وقاعد على الموبايل لمدة ساعتين قدام بنتي، قلت إن صحتي مهمة، وعدّيت عليّ أسبوع من غير ما أخرج من البيت»، الفجوة دي ثقيلة، وأول رد فعل غالبًا بيكون الجلد: «أنا منافق، أنا مش جدع، أنا مش بطّيق اللي بقوله».

الجلد ده فخ، هو نفسه بيخنيق أي حركة بعد كده. الواحد بيقعد ساعة في الشعور، وبعد الساعة دي بيكون أتعب من أول ما بدأ، ومش قرب خطوة من القيمة. الفجوة لازم تقعد طريقة تانية: **كخريطة**. الخريطة عمرها ما لامت حد، هي بتقول حاجة بسيطة: «إنت هنا، إنت عايز تكون هناك، الطريق بينهم كذا.» لما الفجوة تبقى خريطة، بتقدر تتحرك، لما تبقى مرآة بتلومك، بتقعد مكانك،

القيم مش مشاعر · ومش أهداف

حاجة كثير بتلخبط الناس: الفرق بين القيمة والمشاعر. قيمتك مش حاجة بتيجي وبتروح مع مزاجك. ممكن تكون خايف وتعمل حاجة شجاعة لأنك بتقدّر الشجاعة. ممكن تكون غضبان وتختار إنك تحترم اللي قدامك لأنك بتقدّر الاحترام. القيمة هي اللي بتفضل مهمة في يوم مزاجك طلو، وفي يوم متضايق، وفي يوم تايه.

والقيم برضه مش أهداف. فرق مهم بنخلط فيه. الهدف بيتحقق وينتهي: تتجوز، تخلص الكورس، تكسب الشغل، توصل لوزن. القيمة ما بتنتهيش: التعلم، الرعاية، الصدق، الإبداع، الإيمان. **لو حياتك كلها أهداف من غير قيم تحتها، كل ما تحقق هدف هتחס بـ«طب وبعدين؟»**. القيمة هي اللي بتدي للهدف معنى.

القلب من المهارة



بناء خبرات مُعزّزة طويلة المدى يعني إنك ما تكتفيش بلحظات مريحة النهارده. تبدأ تختار إن اللي بتعمله يبقى ليه علاقة باللي يومك. ساعتها حتى الألم بيتغير — ما بيختفيش، بس يبقى ألم في طريق، مش ألم عايم بدون اتجاه.

◇ الفكرة في جملة واحدة

القيم هي البوصلة اللي بتساعدك تبي حياة تستحق إنها تُعاش، خطوة صغيرة ورا خطوة، بدل ما تعيش كل يومك في رد فعل للمزاج وللأزمات.

مش مطلوب منك تعرف كل قيمك مرة واحدة. مش مطلوب منك تخرج من الجلسة دي وعندك خريطة كاملة. الخطوة الوحيدة المطلوبة دلوقتي: تبدأ تسأل. وتختار قيمة واحدة تشتغل عليها. وهدف صغير واحد يخدمها. وخطوة واحدة قابلة للتنفيذ خلال أيام. **الحياة ما بتتبنش بشعارات. بتتبنى بحركات صغيرة بتتكرر في اتجاه واضح.**

قبل ما تكفل، خذ دقيقة هادية. لما تسمع عبارة «حياة تستحق أن تُعاش»، إيه أول إحساس بيبهر جؤاك؟ ما تحكمش على نفسك. حتى لو الإحساس مرير أو فاضي أو بعيد، بس اكتبه.

في حياتك دلوقتي، فيه منطقة حاسس إنك «بتنجو» فيها لكن مش عارف رايح فين؟ علاقة؟ شغل؟ صحة؟ علاقتك بنفسك؟ علاقتك برينا؟

تنبيه أمان قبل ما ندخل تمارين القيم

A Safety Note Before the Exercises

تمارين القيم لطيفة من برّه. سؤال صغير، ورقة، قلم، بس من جوّه بتلمس حاجات ثقيلة. الواحد بيقتد لوحده ويسأل نفسه: «أنا عايز أعيش حياة تشبه إيه؟» — والسؤال ده ممكن يفتح حزن قديم، أو ندم على سنين فانت، أو غضب على ظروف ما اخترتهاش، أو إحساس بفقد حاجة كانت ممكنة وما حصلتش.

التنبيه ده مش عشان يخوفك، المهارة دي حلوة جدّا، وممكن تفتحك أبواب جوّاك ما كنتش متخيل وجودها. بس من احترامنا ليك، لازم نقولك إن في لحظات ممكن يظهر فيها إحساس أكبر من اللي المهارة لوحدها قادرة تستوعبه. والسلامة مهمة قبل التعلم.

⚠ في لحظة خطر فعلي · أوقف فورًا

لو و إنت بتعمل التمرين بدأت تظهر أفكار لإيذاء نفسك، أو رغبة في الانتحار، أو رغبة قوية في تعاطي، أو إحساس مفاجئ إنك بتفقد السيطرة على نفسك؛
قف الـ handout على طول. ما تكلمش الصفحة. ما تقولش لنفسك «خليني بس أخلص الحنة دي». الحنة دي هتكون موجودة بكرة. إنت أهم منها.
استخدم خطة الأمان اللي اتفقت عليها مع المعالج. اتصل بحد آمن — حد عمره ما حكم عليك أو قلّل من إحساسك. كُلم المعالج. وقت الخطر مش وقته إنك تحلّل قيمك. وقته إنك تحمي نفسك.

◇ في تعب نفسي عام بدون خطر فوري

لو و إنت بتقرأ حسيت بتقل، أو حزن خفيف، أو فراغ، أو دموع جاية بدون إحساس بالخطر — ده مش بالضرورة علامة سيئة. ده ممكن يكون إن المهارة فعلاً لمست مكان حقيقي جوّاك.
خد بريك قصير. اشرب مياه. خد ٣ نفسات عميقة. ارجع حاجة بتديك إحساس بالأمان — كرسي معين، حيوان أليف، حد بتكلمه. وارجع الـ handout لما تحس إنك قادر، مش و إنت مكسور.
الإحساس مش عدوك. هو معلومة عن حاجة جوّاك. بس محتاج مساحة تستوعبه فيها قبل ما تكلم.

الـ handout ده مساعد · مش بديل

الـ handout بيساعدك تتعلم وتتدرب. هو أداة. لكنه مش بديل للجلسات الفردية اللي بتعملها مع المعالج، ومش بديل للدعم الطارئ في الأزمات. لو إنت بتقرأ ده دلوقتي ومحدث جنبك، وحسيت إن الموضوع بيتقل عليك — ده مش ضعف. ده طبيعي. الكلام اللي في الـ handout ده عميق، وعمقه ممكن يطّاع حاجات تحتاج وجود حد بشري معاك.

اختار التمرين الآمن ليك إنت

في التمارين اللي جاية، فيه واحد اسمه «عيد الميلاد الثمانين» — بيطلب منك تتخيل نفسك في آخر العمر. التمرين ده عميق وحلو، بس مش لكل واحد، ومش في كل وقت.

لو فكرة الجنازة أو نهاية العمر بتفتح لك ألم زيادة عن قدرتك دلوقتي، أو لو إنت بتمر بفترة فيها أفكار انتحارية عالية، **سيب التمرين ده دلوقتي**. عندك بدائل أخف:

- **بديل ١:** «بعد سنة من دلوقتي، إيه الحاجة اللي أتمنى أكون بدأت أعيرها؟» — ده بيخليك تشوف اتجاه قريب، مش نهاية كاملة.
- **بديل ٢:** «إيه الشخص اللي عايز أكونه في علاقتي بنفسي الأسبوع ده؟» — أسبوع، مش عمر كامل. اختيارك للأخف مش هزيمة. ده فهم لقدرتك دلوقتي. القدرة دي بتختلف من يوم ليوم. واللي ينفع معاك الأسبوع الجاي ممكن يكون أثقل من اللي ينفع النهاردة. ده طبيعي ومش غلط.

قبل ما تكمل: مين الشخص اللي ممكن تتصل بيه لو حسيت إن الموضوع بدأ يتقل عليك أثناء قراءة الـ handout؟ اكتب اسمه ورقم تليفونه في حته تقدر توصلها بسرعة.

المهارة دي بتعالج إيه فعلاً

What This Skill Is Really For

3

المهارة دي بتعالج نوع من الألم لحظة جميلة لوحدها مش بتقدر تحلّه. الألم ده مش نوبة مشاعر بتعدّي بعد ساعة. هو إحساس **إن الحياة فقدت اتجاهها**. والإحساس ده ما لوش علاقة شرطية بالظروف الخارجية. ممكن يجي لواحد شغّل ٢٤ ساعة في وظيفة محترمة. ممكن يجي لواحدة بيقولولها كل يوم «إنتي محظوظة». ممكن يجي لحد محبوب ومحاط بناس. الإحساس ده داخلي — حاجة جوّاه بقت ساكتة.

إحساس مش لازم يكون كبير عشان يكون حقيقي

أحيانًا الناس بيستنوا إن الألم النفسي يكون كبير وواضح عشان يبقى «مستحق». بس المهارة دي بتشتغل على نوع ثاني من الألم — أهدأ، أعمق، وأكثر استمرارية. ده الألم اللي ما بيبانش في كلام مع الأصحاب، وما بيتكتبش في الحالة على الواتساب. الألم اللي بيظهر في لحظة بترجع البيت بعد يوم طويل، تقعد على السرير، وتسأل نفسك على فاضي: «أنا قاعد بعمل إيه طول السنين دي؟»

علامات إن الألم ده موجود فيك

- لما يومك بقى **ردود فعل بس**: تصحى، تشتغل، تتجنب، تنفجر، تعتذر، تنام، وتكرّر بكرة. مفيش حركة بإرادتك، كل حاجة بتحصلك مش بتختارها.
- لما تحقق هدف كنت بتعلم بيه — وبعد شهرين تكتشف إن الإحساس جوّك ما اتغيّرش. الشهادة في الدرج، الوظيفة موجودة، الناس بتقولك «ميروك» — وإنت قاعد لوحدهك تحس إن في حاجة كانت متوقعة وما حصلتش.
- لما كل قراراتك في فترة من حياتك كانت لإرضاء حد — أهلك، شريكك، الشغل، المجتمع — وفجأة بتلاقي نفسك مش عارف إنت عايز إيه أصلًا.
- لما تحس **بفراغ مزمن** رغم إن حياتك مليانة بحاجات. الأحداث موجودة، بس مفيش خيط بيوصلهم. كأنك بتعيش حلقات منفصلة من مسلسل من غير قصة كاملة.
- لما الألم بيكبر لأنك ما عرفش **ليه** بتتحمله. الألم اللي ليه طريق أخف بكثير من الألم العايم.
- لما بتشوف فجوة بين اللي بتقول إنه مهم ليك واللي بتعمله كل يوم. اللسان بيقول «الأسرة هي أهم حاجة»، والسلوك بيقول حاجة ثانية. والفجوة دي بتاكل من جوّك على الهادي.

المهارة دي مش مهارة «التفكير الإيجابي»

المهارة دي مش بتقول

- **مش بتقول**: «اتجاهل ألمك ودور على معنى». المعنى المزيف أصعب من الفراغ.
- **مش بتقول**: «لو حياتك مؤلمة فأنت السبب». الألم مش دايمًا اختيارك. ظروف كثير بتحصل لمحدث طلبها.
- **مش بتقول**: «لازم تعرف رسالتك في الحياة الأسبوع ده». الحاجات الكبيرة بتأخذ وقت، والوقت ده مش ضايع.

المهارة دي بتقول

- «تعالى بهدوء ندور على اتجاه واحد صادق، ونبدأ بخطوة صغيرة. مش هدف. مش رسالة. مش معنى الحياة. اتجاه واحد، وخطوة واحدة. الباقي بييجي مع الوقت.»

ليه «اتجاه واحد» مش «الاتجاه الصحيح»؟

لاحظ الفرق، المهارة ما بتقولكش «اكتشف الاتجاه الصحيح في حياتك»، بتقولك «دور على اتجاه واحد صادق»، الفرق مش لعب كلام، لما تدور على «الاتجاه الصحيح»، بتفترض إن في إجابة واحدة كاملة، ولو ما لقيتهاش يبقى إنت غلط، ده عبء ضخم، أما لما تدور على «اتجاه صادق»، بتفترض حاجة أخف وأرحم؛ أي اتجاه يتمشي فيه بنية حقيقية وقيمة واضحة، يستاهل إنك تخطو فيه.

وممكن تبدأ في اتجاه، وبعد سنة تكتشف إنك عايز تعدّله، ده مش فشل، ده **تطور طبيعي**، مفيش حد يمشي ببوصلته من عمر 10 لعمر 70 من غير ما يعدّل في الطريق، الناس اللي بتفتكر إن قيمها هي هي من سن المراهقة لسن الكهولة، غالبًا فيهم حاجة ساكتة جواهر محتاجة فحص.

سؤال صعب — بس مهم: في إيه أكثر منطقة في حياتك حاسس إنها بدون اتجاه دلوقتي؟ العلاقات؟ الشغل؟ الصحة؟ الإيمان؟ الأسرة؟ علاقتك بنفسك؟ ما تحطش الإجابة المثالية، ط اللي حقيقي.

لو فيه واحدة من العلامات اللي قلناها فوق لمست حاجة جواك، أنهي واحدة بتشاور عليك دلوقتي؟

المصطلح DBT المقابل

The DBT Terminology

4

قبل ما نمشي في المهارة، خينا نتفق على المصطلحات، كل مصطلح في الجدول ده هيبجي معنانا تاني وتالت في الـ **handout**، مش لازم تحفظهم — بس مهم تكون فاهمهم لما يظروا.

المصطلح	الشرح للكlient
Accumulate Positive Emotions · Long Term	بناء خبرات مُعزّزة طويلة المدى من خلال القيم والأهداف والخطوات.
Values · القيم	اتجاهات مختارة بتعبّر عن الإنسان التي عايز تكونه. مش لسته، مش امتحان — اتجاهات.
Goals · الأهداف	محطات محددة قابلة للتحقيق بتساعدك تعيش قيمة معينة. الهدف ينتهي. القيمة بتفضل.
Building a Life Worth Living	بناء حياة تستحق إنها تُعاش — الهدف الأشمل في DBT كله، مش الموديول ده بس.
Wise Mind · العقل الحكيم	المكان الداخلي اللي يساعدك توازن بين المشاعر والواقع والقيم. مش العقل المنطقي البحت ولا عقل المشاعر — التقاء بينهم.
Committed Action · الفعل الملتمز	خطوة عملية صغيرة في اتجاه قيمة مهمة. الالتزام مش بحجم الخطوة — بصدق الاتجاه.

ملحوظة لغوية مهمة

في DBT بنستخدم أحياناً التعبير الإنجليزي «Positive Emotions» لأنه عنوان المهارة في المانيوال الأصلي. لكن في شرحنا للكlient، هنستخدم غالباً: **خبرات مُعزّزة، خبرات سارة، مشاعر مريحة، ومشاعر مؤلمة.** المقصود مش تقسيم المشاعر إلى «جيدة وسيئة». كل المشاعر ليها وظيفة. المقصود هنا بناء حياة تزيد فيها فرص الراحة، المعنى، الاتصال، والرضا — مش إلغاء المشاعر المؤلمة.

القيم · تعريف بسيط وعميق

Values · Simple Yet Profound

5

القيم مش لسته من الكلمات الجميلة بنكتبها عشان نبان أحسن. ومش زي مفردات اللغة بنحفظها. **القيم هي الاتجاهات اللي عايز تعيش ناحيتها.** زي الشمال في البوصلة. الشمال مش حته بتوصلها مرة واحدة وتقعدها فيها. كل مرة تتوه، ترجع للبوصلة، وتشاور، وتمشي تاني.

القيمة بتظهر في حركة · مش في كلمة

لو قلت «أنا بقدر الصدق»، الكلمة دي ما بتعملش فرق. القيمة بتظهر في لحظة واحدة محددة: لما يكون قدامك اختيار بين إنك تقول الحقيقة بلطف وتدفع تمناها، أو تكذب وتعديها بأمان. اللحظة دي هي اللي بتقول هل الصدق قيمة فعلاً، ولا كلمة بتقولها لما حد يسألك عن قيمك.

لو قلت «الأسرة أهم حاجة عندي»، الصورة العائلية اللي على الحيطه مش هي اللي بتثبت ده. اللي بيثبت فعل صغير: مخالفة لأهلك من غير مناسبة. كلمة طيبة لأبوك بدل التعليق على غلطته. صبر عليه أخوك في موقف كان ممكن تنفجر فيه. الناس اللي حواليك بتتعلم اللي إنت عليه من أفعالك المتكررة، مش من جملة بتقولها مرة في السنة.

ليه السلوك مش الكلام؟

لأن الكلام مش بنفس فعالية السلوك. الكلام ممكن يجي من خوف («لازم أبان كذا»), أو من رغبة في إرضاء («لو ما قلتش كده هيزعلوا»), أو من قناعة ساكنة في رأسك مش متحركة لإيدك. السلوك بيدفع، السلوك بياخد وقت ومجهود وأحياناً بيخسرك حاجة. ولما حد بيختار يدفع التمن ده باختياره، ده اللي بيخلي القيمة قيمة بجد.

تعريف عملي



القيمة = اتجاه أختاره بحرية، وأحاول أترجمه لأفعال صغيرة بتتكرر، حتى لما مزاجي مش مساعد.

ليه «بحرية»؟

الكلمة دي مش زائدة في التعريف. القيمة اللي اتفرضت عليك بالخوف، أو وصلتك تحت تهديد، أو ورثتها من غير ما تفحصها — هي قيمة موجودة، بس مش قيمتك إنت بعد. ممكن تكون قيمة عائلية أو دينية أو ثقافية مهمة، بس لحد ما إنت تفحصها وتقول «أيوة، دي عايز تكون قيمتي»، هي لسه قيمة منقولة. هزرع للنقطة دي تفصيلاً في القسم الجاي.

ليه «حتى لما مزاجي مش مساعد»؟

دي نقطة بتفرق القيمة عن المشاعر. لو الحاجة بتختفي لما تكون متضايق، يبقى دي مشاعر، مش قيمة. القيمة بتفضل بتشدك في الاتجاه حتى وإن متضايق. مش عشان تحس بالعظمة لما تتحرك وأنت متعب — لكن عشان الإنسان اللي عايز تكونه يستاهل إنك تحضر له حتى في الأيام الصعبة. والصعب اتعمل عمل الجدير، مش الكامل.

فكر في فعل صغير عملته الأسبوع اللي فات وحسيت إنه «شبهك» فعلاً. الفعل ده غالباً فيه قيمة من قيمك. اكتبه. وبعدين اسأل نفسك: إيه الاتجاه الأعمق وراه؟

القيم · والأهداف · والمشاعر · والاحتياجات

Values vs Goals vs Emotions vs Needs

من أكثر الحاجات التي يتلخبط الناس في موضوع القيم، إنهم يخلطوا القيمة بالهدف، أو بالمشاعر، أو بالاحتياج. الخط ده مش مشكلة لغوية بس — هو بيخليك تشتغل على الحاجة الغلط في الوقت الغلط. خيلنا نوضح كل واحدة.

الحاجة	يعني إيه؟	مثال
قيمة	اتجاه مستمر · ما بينتهيئش لما تحقق هدف معين.	أعيش الصدق · الرعاية · التعلم · الشجاعة.
هدف	محطة محددة · ممكن توصلها وتعديها.	أقدم على وظيفة · أزور أمي يوم الجمعة · أنهي كورس.
مشاعر	حالة داخلية متغيرة · ليها وظيفة لحظية.	خوف · غضب · حزن · فرح · حُزِي.
احتياج	حاجة أساسية لازمة عشان أستقر أو أعيش بصحة.	أمان · نوم · دعم · احترام · أكل.
قيمة مفروضة	حاجة بعملها خوف من رفض أو عقاب · مش اختيار ثر.	أختار تخصص بس عشان أهلي عايزينه.

◇ قاعدة مهمة بتفرّق كل حاجة

الأهداف بتخدم القيم. المشاعر ممكن تكشف القيم. الاحتياجات بتدعم القيم. لكن ما تخلص بينهم. كل واحد له دور — ولما تعرف الدور، تعرف تشتغل عليه صح.

قران: هدف ولا قيمة؟

عندك في الجدول الجاي مجموعة جُمل بيقولها الناس. كل جملة فيها بتعبّر عن هدف، أو احتياج، أو قيمة. المهم مش إن الإجابة «صح» أو «غلط» — المهم إنك تتدبّر تفصل الطبقات. تحت كل هدف فيه قيمة. تحت كل احتياج فيه قيمة. عرفت تفصلهم، عرفت تشتغل على البوصلة بدل ما تتوه في المحطات.

الجملة	هدف ولا قيمة؟	القيمة المحتملة تحتها
«أتجوز»	هدف	الحب · الالتزام · بناء أسرة · القرب.
«أخس ١٠ كيلو»	هدف	رعاية الجسد · الصحة · الانضباط.
«أبقى مشهور»	هدف · أو احتياج تقدير	التأثير · الإبداع · الظهور · أو احتياج لقبول.
«أطلع من علاقة مؤذية»	هدف حماية	الأمان · الكرامة · احترام الذات.
«أكون أم/أب حاضر»	قيمة	الرعاية · الحضور · المسؤولية.
«أتعلم لغة جديدة»	هدف	النمو · التعلم · الاستكشاف.

إيه اللي بيحصل لما نخلط بينهم؟

لما الواحد بيخلط، بيشتغل على الحاجة الغلط في الوقت الغلط، مثال شائع جدًا: واحد عمره ٣٠ سنة، اشتغل بجد سنين عشان يجيب وظيفة في شركة كبيرة، وصلها، وبعد ٦ شهور، الإحساس بتاع «طب وبعدين؟» رجع، ليه؟ لأن الوظيفة كانت هدف، مش قيمة. القيمة الحقيقية تحتها كانت ممكن تكون «الإحساس بالأمان المالي»، أو «احترام الذات في عمل بحبه»، أو «التطور المهني». الوظيفة دي خدمت القيمة شوية، بس مش كل القيمة. لو هو كان عرف القيمة من الأول، كان ممكن يلاقي طرق تانية يخدمها بيها كمان.

وفيه خلط تاني: بين قيمة وبين احتياج، ممكن واحد يقول «قيمتي الاستقلال»، والحقيقة إن عنده احتياج قُرب ما اتلبّاش، فطوّر «استقلال» كنوع من الحماية، اللي بيوصلوش الناس بيقتل قلبه. الفرق هنا بيغيّر شغل سنين في العلاج، لو الواحد فاكر إن استقلاله قيمة، هيدافع عنه، لو فهم إنه احتياج للحماية، يقدر يبدأ يفتح الباب من تاني.

اكتب ٣ أهداف عندك دلوقتي، تحت كل هدف، فكّر: لو الهدف ده اتحقق، إيه اللي هيحس إنه اتلبي جّواك؟ ده غالبًا القيمة اللي تحته.

القيمة المختارة · والقيمة المفروضة

7

Chosen Values vs Imposed Ones

فيه ناس ما بيعيشوش قيمهم. بيعيشوا قيم ورثوها من البيت، أو وصلتلهم تحت تهديد، أو اتعلموا يخافوا منها. القيم المفروضة دي ممكن تبان من برّه محترمة جدًا — كل اللي حواليلهم بيمدحوها — بس من جوه مش بتدي حياة. بالعكس: بتخلق خنقة، وإحساس إن الواحد بيمثل دور كبير عليه.

٥ أنواع من القيم · بتعرف تفرّق بينهم؟

مش كل القيم اللي بنحملها زي بعضها. فيه قيمة اخترتها بنفسك. وفيه قيمة جت معاك من البيت من غير ما تنتبه. وفيه قيمة بتعيشها بس عشان خايف من اللي ممكن يحصل لو ما عشتهاش. الجدول ده بيساعدك تفصلهم.

نوع القيمة	إزاي تبان؟	سؤال يساعدك تفرّق
قيمة مختارة	حاسس إنها بتعبّر عنك حتى لو كانت صعبة عليك.	هل اخترتها بحرية؟
قيمة موروثية	أخذتها من أهلك أو المجتمع · ولسه ما فحصتهاش.	هل لسه بتعبّر عني النهارده؟
قيمة مفروضة	بتعيشها خوفًا من رفض أو عقاب.	إيه اللي هيحصل لو ما التزمتمش بيها؟
قيمة دفاعية	ظهرت كرد فعل على ألم — مش كاتجاه أصيل.	هي اتجاه عميق · ولا رد فعل لجرح؟
قيمة حقيقية	بتفضل مهمة في الهدوء · والغضب · والحزن.	بتفضل مهمة رغم تغيّر مزاجي؟

القيمة الموروثة مش بالضرورة سيئة

لازم نوضح حاجة قبل ما نكمل: القيمة الموروثة **مش بالضرورة قيمة سيئة**. الأهل أحيانًا ورثونا قيم عظيمة — كرم، صدق، احترام للكبير، إيمان، ارتباط بالعيلة. الميراث ده ممكن يكون جزء حقيقي منك. المشكلة مش إنها موروثية — المشكلة لما تكون موروثية وما فحصتهاش.

لما تكبر، وتقعّد مع نفسك، وتسأل: «هي دي قيمتي إنت أنا؟ ولا قيمة الجيل اللي قبلي؟» — السؤال ده مش خيانة لأهلك. ده **تحويل القيمة من قيمة منقولة لقيمة مختارة**. لو لقيت إنك فعلاً عايزها، تبقى أعمق ما كانت. لو لقيت إنك مش عايزها، يبقى عرفت نفسك أكثر. الاتنين تطور.

القيمة المفروضة · إزاي بتأذي؟

القيمة المفروضة بتشتغل بألية الخوف، ما بتعيشهاش لأنك بتختارها — بتعيشها لأنك خايف من اللي ممكن يحصل لو ما عشتهاش. ممكن تبقى من برّه ابن مثالي، أو بنت مهذبة، أو موظف ملتزم — وفي نفس الوقت من جوّه فيه إحساس إنك بتدي عمرك لحاجة مش عايزها فعلاً. والإحساس ده ما بيختفيش مع الوقت. بيكبر.

ده مش معناه إن الإنسان يقعد فجأة يرفض كل القيم اللي حوالياه. ده معناه إنك **تبدأ تفصل بهدوء**: أنهي قيمة فيهم بقت قيمتي بعد ما فحصتها؟ وأنهي واحدة لسه شغالة جوايا بألية الخوف؟ مفيش جواب فوري. ده شغل بياخد وقت — أحياناً شهور، أحياناً سنين. الجلسة دي بس بتفتح الباب.

قاعدة مركزية



القيم ما بتختارش تحت التهديد. اللي اتعلمته تحت الإكراه ممكن يكون مهم، وممكن يحتاج مراجعة. القيمة الحقيقية بتختار من العقل الحكيم، مش من الخوف لوحده.

قيمة واحدة بتحس إنك ورثتها (من أهلك، من المجتمع، من البيئة): اكتبها. وبعدين بهدوء، اسأل نفسك: هي دي قيمتي إنت كمان؟ ولا محتاجة مراجعة؟

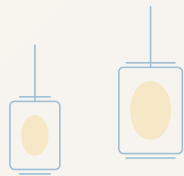
قيمة واحدة بتشكّ إنك بتعيشها بألية الخوف (مش الاختيار): اكتبها. وما تحكمش على نفسك. الفحص بس.

عدسات على القيمة

Part II · Lenses on Value

في الجزء الأول قلنا «القيمة بوصلة». في الجزء ده هنشوف ٣ مدارس فكرية و ٤ تراثات ثقافية، كلهم اشتغلوا على نفس السؤال: إيه اللي يخلي حياة الإنسان تستحق أن تُعاش؟

في الجزء ده



Three lenses on values	٨ · ٣ عدسات تساعدنا نفهم القيم بعمق
Lens 1 · ACT	العدسة ١ · ACT — الفعل دليل القيمة
Lens 2 · Frankl	العدسة ٢ · فرانكل — المعنى مش رفاهية
Lens 3 · Aristotle	العدسة ٣ · أرسطو — الازدهار مش لحظة
Values across cultures	٩ · القيم عبر الثقافات · مش فكرة غربية
Maqasid · Islamic tradition	مقاصد الشريعة · حماية ما يجعل الإنسان إنساناً
Ibn Miskawayh	ابن مسكويه · تهذيب الأخلاق
Stoicism	الرواقية · ما أملكه وما لا أملكه
Buddhism & mindfulness	البوذية واليقظة · الحضور كقيمة

٣ عدسات تساعدنا نفهم القيم بعمق

Three Lenses That Deepen the Concept of Values

8

القيم في DBT يمكن شرحها ببساطة، لكن لما نريد أن نفهمها بعمق، نستفيد من ٣ مدارس إنسانية اشتغلت كلها على السؤال: إيه اللي يخلي حياة الإنسان فيها معنى؟ **ACT** (علاج القبول والالتزام)، و**فيكتور فرانكل** (الطبيب النفسي اللي عاش معسكرات الاعتقال النازية)، و**أرسطو** (الفيلسوف اليوناني). كل واحد منهم يبرى القيمة من زاوية مختلفة. مش هنستخدمهم كدرس فلسفة ثقيل، بس كعدسات بتساعدك تشوف حياتك أوضح.

الثلاثة بيتفقوا على حاجة واحدة: القيمة لا تُعاش بالتمني، بل بالفعل المتكرر عبر الزمن. لكن كل واحد بيدخلها من باب مختلف. **ACT** بيدخلها من باب **الفعل**. فرانكل بيدخلها من باب **المعنى**. أرسطو بيدخلها من باب **الفضيلة المتزنة**. خذ كل عدسة وفكر في حياتك من خلالها — هتظهرلك جوانب ما كنتش شايفها.

العدسة الأولى · ACT — الفعل هو الدليل

علاج القبول والالتزام (**Acceptance and Commitment Therapy**)، أو اختصارًا **ACT**، علاج نفسي طوره ستيفن هايز في الثمانينيات. **ACT** يفترض إن المعاناة الإنسانية ما هياش بسبب وجود ألم — لكن بسبب محاولتنا المستمرة للهروب من الألم. ولما الواحد بيقتضي عمره يهرب، بيلاقي نفسه في الآخر بعيد عن قيمه. **ACT** بيقول: لو هتدفع تمن في الحياة، يبقى ادفع تمن في اتجاه قيمتك، مش في اتجاه الهروب.

من منظور **ACT**، **القيم مش أهداف بتنتهي**. القيمة اتجاه مستمر. أنت ما بتنهيش قيمة الصدق. ولا بتخلص قيمة الرعاية. ولا تتخرج من قيمة التعلم. أنت بتمشي نحوها في أفعال صغيرة بتتكرر. علشان كده **ACT** بيرفض تعريف القيمة بالتمني. لو واحد قال «أنا بقدر الأسرة»، **ACT** بيرد بسؤال واحد: «طب إيه أصغر فعل بيثبت ده الأسبوع ده؟» لو الإجابة مفياش فعل، يبقى ده مش قيمة. ده تمني.

◇ سؤال ACT المركزي

لو القيمة دي مهمة فعلاً، إيه السلوك الصغير اللي هيثبتها النهاردة، أو الأسبوع ده؟ مش بكرة. مش الشهر الجاي. **اليومين الجايين**.

ACT بيوفر طريقة عملية لاكتشاف قيمك من خلال مجالات الحياة. بدل ما تسأل «إيه قيمي؟» بشكل مجرد — اللي ممكن يحتر الواحد ساعات — بتسأل: «في كل مجال من حياتي، إيه نوع الإنسان اللي عايز أكونه؟» الإجابات بتظهر طبيعية:

سؤال القيم في المجال ده	مجال الحياة
أي ابن أو ابنة أو أخ أو أخت أريد أن أكون؟	الأسرة

سؤال القيم في المجال ده	مجال الحياة
كيف أحب بطريقة تحترم نفسي والآخر؟	العلاقة القريبة
ما نوع الصديق الذي أريد أن أكونه؟	الأصدقاء
ما الذي أريد أن أقدمه من خلال عملي؟	العمل أو الدراسة
ما الذي أريد أن أظل أتعلمه؟	التعلم والنمو
كيف أستمتع دون أن أؤذي نفسي أو أهرب من حياتي؟	الترفيه والراحة
كيف أعيش صلي بما هو أكبر مني؟	الروحانية
ما الأثر الصغير الذي أريد تركه حولي؟	المجتمع
كيف أعطي بجسدي كحليف لا كعدو؟	الصحة والجسد

لاحظ كلمة «نوع الإنسان». ACT ما بيسألش «إيه أهدافك؟» بيسأل «مين عايز تكون؟». الفرق مش لغوي. لما بتركز على «نوع الإنسان»، بتلاقي إن القيمة بتظهر في طريقة كلامك، في طريقة سماعك للناس، في طريقة تعاملك مع نفسك في الأيام الصعبة. ما بتنتظرش لحظة كبيرة. بتعيشها في كل تفصيلة صغيرة.

اختر مجال واحد من الجدول. ما نوع الإنسان اللي عايز تكونه في المجال ده؟ ما تكتبش الإنسان «المثالي» — اكتب الإنسان اللي قلبك بيشدك ناحيته.

الغدسة الثانية · فرانكل — المعنى مش رفاهية

فيكتور فرانكل (1905–1997) كان طبيب نفسي نمساوي يهودي، عاش في فيينا قبل الحرب العالمية الثانية. كان عنده عيادة، وكان بيشغل على نظرية في علم النفس بيسمّيها «العلاج بالمعنى» — **Logotherapy**. الفكرة الأساسية عنده: الإنسان مش بيتحرك بس بدافع المتعة (زي ما قال فرويد) أو بدافع القوة (زي ما قال أدلر)، الإنسان بيتحرك بدافع **إيجاد معنى**. لما المعنى بيغيب، يظهر «الفراغ الوجودي» — وده عند فرانكل أصل كثير من الاكتئاب والإدمان والانتحار.

سنة ١٩٤٢، اعتقلته النازية مع أهله. كان عنده فرصة يهرب لأمريكا قبلها بشهور — كانت معاه فيزا، بس ما رضيش يسيب أمه وأبوه وأخوه. اتنقل من معسكر لمعسكر لمدة ٣ سنين. أوشفيتس كان واحد منهم، أبوه مات في تيريزينشتات. أمه قُتلت في أوشفيتس. أخوه مات في معسكر تاني. زوجته الحامل — تيلي — قُتلت في بيرغن-بيلسن. خرج فرانكل من المعسكرات ١٩٤٥ ولقى نفسه لوحده.

اللي خَلَّى تجربته فريدة إنه وسط الجحيم ده، كان بيلاحظ. كان طبيب نفسي حتى وهو سجين. وفي معسكر الاعتقال، لاحظ ملاحظة غيّرت حياته وحياته ملايين بعد كده: **اللي كانوا بيعيشوا، مش هم اللي عندهم أجسام أقوى. هم اللي عندهم سبب يعيشوا عشانه.** واحد كان عايز يلاقي بنته اللي ضاعت. واحد كان عنده كتاب لسه ما خَلّش يكتبه. واحد كان فاكر زوجته اللي محبوسة في معسكر تاني وعايز يشوفها تاني. السجناء اللي فقدوا الإحساس بالمعنى، كانوا يموتوا في أيام معدودة، حتى لو كانت أجسامهم سليمة.

لما خرج، كتب «الإنسان يبحث عن المعنى» (**Man's Search for Meaning**) في ٩ أيام بس. الكتاب بيع أكثر من ١٢ مليون نسخة. وفيه فرانكل قال جملة الشهيرة: «ممكن يأخدوا منك كل حاجة. ممكن يأخدوا أهلك، صحتك، شغلك، حتى شعرك. لكن في حاجة واحدة لا يقدروا يأخذوها منك: قدرتك على اختيار موقفك من اللي بيحصل لك.»

٣ طرق لإيجاد المعنى

فرانكل قسّم طرق المعنى لـ ٣ أنواع. الإنسان مش لازم يلاقي معنى ضخم في حياته كلها. أحياناً بيكفي معنى صغير في موقف واحد:

نوع المعنى	السؤال اللي يجاوبه	أمثلة
قيم إبداعية	ماذا أقدم أو أبتني؟	أكتب · أعلم · أربي · أساعد · أخلق شيئاً مفيداً.
قيم اختبارية	ماذا أستقبل وأحب؟	حب · جمال · صلاة · موسيقى · طبيعة · علاقة صادقة.
قيم موقفية	كيف أقف أمام ما لا أستطيع تغييره؟	كرامة · صبر · شجاعة · قبول جذري · عدم إيذاء النفس.

القاعدة الفرانكلية المركزية



المعنى ما يبلغيش الألم. لكن بيغيّر مكانه داخل القصة. الألم بدون معنى بيغرقنا، الألم داخل اتجاه ممكن يصبح محتمل.

لاحظ النوع الثالث — القيم الموقفية. ده الإسهام الأعمق لفرانكل. هو بيقول: لما تكون في موقف ما تقدرش تغيّره (مرض مزمن، فقد، ظرف ما اخترتهوش)، لسه عندك مساحة قيمة. مساحة الموقف اللي بتختار تواجهه بيه الموقف. الإنسان اللي عنده سرطان مرحلة متأخرة ما يقدرش يغيّر السرطان، لكن يقدر يختار يواجهه بكرامة، يستفيد من أيامه الباقية، يكون حاضر مع أحبائه. ده مش إنكار للألم. ده اختيار للموقف وسط الألم.

للكلينت ذو المشاعر الشديدة، الـ **DBT** يستفيد من فرانكل في نقطة محددة: **القبول الجذري**. القبول الجذري مش معناه إن الواقع مش مؤلم. معناه إن الواقع موجود، وإن الإنسان يختار موقفه منه. فرانكل يقول إن الموقف ده — لو اتختر من قيم — يبقى نفسه قيمة.

من ٣ أنواع المعنى عند فرانكل (تقديم، استقبال، موقف)، أنهي نوع محتاجه أكثر دلوقتي؟ ليه؟

الغدسة الثالثة · أرسطو — الازدهار مش لحظة شعور

أرسطو (384–322 ق.م.) فيلسوف يوناني، تلميذ أفلاطون، وأستاذ الإسكندر الأكبر. أسس مدرسته الفلسفية «الليسيوم» في أثينا، وكان يمشي مع تلاميذه وهو يعلمهم — علشان كده اتسموا «المشأؤون» (الـ **Peripatetics**). أرسطو كتب في كل حاجة: المنطق، الميتافيزيقا، الأخلاق، السياسة، الأدب، البيولوجيا، الفيزياء. لكن إسهامه الأهم في موضوعنا كان كتابه «الأخلاق النيقوماخية»، اللي طرح فيه السؤال: **إيه الحياة الخيرة للإنسان؟**

إجابته كانت: الـ **eudaimonia**. الكلمة دي بتترجم غالبًا «السعادة»، لكن الترجمة دي مضللة. الـ **eudaimonia** عند أرسطو مش مزاج حلو. مش لحظة فرح. هي «الازدهار الإنساني المتكامل» — حياة كاملة بثعاش بحسب طبيعة الإنسان وأعلى ما فيه. تُترجم كمان «الحياة الفاضلة» أو «حياة لها قيمة». المهم إنها مش حالة شعورية. هي طريقة عيش بتتمد عبر سنين.

أرسطو كان يقول إن الحياة الخيرة بتظهر في فعل الفضائل بشكل متكرر. مش في وعد إنك إنسان فاضل. ولا في لحظة واحدة شجاعة. الفضيلة عادة، مش لحظة. الواحد بيصير شجاعًا لما يفعل أفعال شجاعة كثير. عبر سنين، حتى لو كان خايف، الواحد بيصير عادل لما يختار العدل في مواقف صغيرة، يومًا بعد يوم.

الفضيلة في الوسط · «نظرية الوسط الذهبي»

من أعلى أفكار أرسطو إن كل فضيلة بتقع في الوسط بين طرفين. الطرف الأول إفراط، والطرف الثاني تفريط. الفضيلة هي **الاعتدال** الذكي بينهم — مش بسهولة، لكن بحكمة بتيجي مع التدريب.

مثلًا: **الشجاعة** فضيلة. الإفراط فيها هو التهور (إنك تواجه خطر بدون حساب). التفريط فيها هو الجبن (إنك تتجنب أي مواجهة). الشجاعة الحقيقية في الوسط: تواجه اللي محتاج مواجهة، وتتجنب اللي لازم تتجنبه.

أو **الكرم**. الإفراط فيه الإسراف (إنك تدي حتى لما يأذيك). التفريط فيه البخل. الكرم في الوسط: تدي بحكمة، بحدود تحمي وضعك وتساعد المحتاج. وأرسطو هنا بيتقاطع مباشرة مع المهارات اللي بتتعلّمها في **DBT** — العقل الحكيم هو اللي بيعرف الوسط ده.

الفضيلة	تفريطها	إفراطها	تطبيق من العقل الحكيم
الشجاعة	تجئب دائم	تهوّر	أواجه خطوة آمنة لا تدمرني.
الصدق	إخفاء أو تزيف	قسوة باسم الصراحة	أقول الحقيقة بلطف ووقت مناسب.
الرعاية	إهمال	إنقاذ على حساب نفسي	أساعد بحدود.
الاستقلال	اعتمادية	عزلة دفاعية	أختار لنفسني، وأظل قابلاً للقرب.
الراحة	استنزاف ذاتي	هروب كامل	أرتاح بما يعيدني للحياة، لا بما يُغيّبني عنها.

◇ القاعدة الأرسطية

الفضيلة **عادة**، مش **لحظة**. الإنسان الفاضل مش هو اللي عمل فعلاً فاضلاً مرة، لكن اللي صار الفعل ده طبغاً فيه عبر تكرار طويل. واللازدهار الإنساني هو ثمره العادات الفاضلة عبر السنين، مش جائزة فجائية.

الغدسة الأرسطية بتديك حماية مهمة من فخّ شائع: **تطرّف القيمة**. لما الواحد يقرر إن قيمته «الصدق المطلق»، بيلاقي نفسه يبجرح الناس باسم الصدق. لما يقرر إن قيمته «الرعاية الكاملة»، بيلاقي نفسه استنزف. أرسطو بيهمس: قيمتك حقيقية، بس عيشها بحكمة. الوسط مش تنازل — هو فهم.

اختار قيمة عندك بتحس إنك أحياناً بتميل فيها لتفريط أو إفراط. ازاي ممكن العقل الحكيم يساعدك توازنها؟

القيم عبر الثقافات · مش فكرة غربية فقط

Values Across Cultures · Not a Western Idea

9

أحياناً بيقول حد: «القيم دي كلام علاجي حديث، أو فكرة غربية». الحقيقة عكس ده. **كل حضارة، في كل عصر، حاولت تجاوب على نفس السؤال:** إيه الحياة الخيرة؟ مين الإنسان الناضج؟ إيه اللي يستحق إن الإنسان يعيش من أجله؟ الاختلاف في اللغة والمصطلح، بس السؤال واحد. هنشوف ٤ تراثات عظيمة: الإسلامية، اليونانية الإسلامية (ابن مسكويه)، الرواقية، والبوذية.

التراثات الـ ٤ دي ما اتجمعتش في الـ **handout** ده عشان يبقى عرض ثقافي. اتجمعت لأن كل واحدة فيهم بتدّيك زاوية مختلفة على نفس فكرة القيمة. ولو إنت من ثقافة معينة، هتلاقي تراثك موجود. ولو إنت بتفتح على ثقافات تانية، هتلاقي إن القيم اللي بتشتغل عليها معروفة من آلاف السنين، لكن بأسماء تانية.

مقاصد الشريعة · حماية ما يجعل الإنسان إنساناً

في التراث الإسلامي، شغل الإمام الشاطبي (ت. ٧٩٠هـ / ١٣٨٨م) في كتابه «الموافقات» على فكرة بقت لاحقاً أساس علم اسمه «مقاصد الشريعة». الفكرة المركزية: الأحكام الشرعية كلها مش غايات في ذاتها، لكنها وسائل لحماية ٥ أمور أساسية بيسمونها «الكلية الخمس». الـ ٥ دول هم: **النفس، العقل، الدين، النسل، المال.**

لو بّصينا عليهم بعين معاصرة، هنلاقيهم قائمة قيم تكاد تكون كاملة لحياة إنسان كريم: الحياة، الوعي، المعنى، الأسرة والامتداد البشري، الموارد والكرامة الاقتصادية. الإطار ده مش مجرد فقه تشريعي — هو إطار **أنثروبولوجي**: إيه اللي يحتاجه الإنسان عشان يكون إنسان كامل؟

المقصد	يعني إيه؟	القيمة المعاصرة الموازية
النفس	حماية الحياة والكرامة الجسدية.	الصحة · الأمان · رعاية الجسد.
العقل	حماية الوعي والقدرة على التفكير.	التعلم · الوعي · الحرية الذهنية.
الدين	حماية المعنى والصلة بالمقدس.	المعنى · الإيمان · الصلة بما هو أكبر.
النسل	حماية الأسرة والامتداد البشري.	الأسرة · الرعاية · الانتماء.
المال	حماية الموارد والكرامة الاقتصادية.	الأمان المالي · الكرامة · الاستقلال.

الشاطبي كان بيقول إن أي حكم في الشريعة لو ابتعد عن واحدة من المقاصد دي، يبقى فيه خلل. الفكرة دي عميقة جدًا: **حماية الحياة والمعنى والعقل ليست رفاهية أو زيادة.** هي أصل من أصول الحكمة. الإنسان اللي بيهمل صحته باسم الدين، بيخالف المقصد. الإنسان اللي بيكتم عقله، بيخالف المقصد. الفكرة هنا مش تحويل الـ **handout** لدرس ديني — لكن ملاحظة إن التراث الإسلامي شغل على القيم من ١٤ قرن، وبيوصلنا لنفس الخلاصات اللي وصلتها لينهان.

◇ روابط بين المقاصد والـ DBT

«حفظ النفس» = العمل على البقاء وعدم إيذاء الذات. «حفظ العقل» = الوعي بالمشاعر وعدم الانفعال الأعمى.
 «حفظ المعنى» = بناء حياة تستحق أن تُعاش. النص الفقهي القديم بيلتقي مع المنهج العلاجي الحديث لما الاتنين بيتطلعوا على نفس الإنسان.

ابن مسكويه · تهذيب الأخلاق وتطبيع الفضائل

ابن مسكويه (٩٣٢-١٠٣٠م) فيلسوف وأديب ومؤرخ مسلم من إيران، عاش في عصر البويهيين، وكان من أعظم المفكرين في زمنه. كتابه الأشهر «**تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق**» يعتبر أول كتاب منهجي في الأخلاق في الحضارة الإسلامية. ابن مسكويه كان يقرأ أرسطو وأفلاطون، ومتأثر بيهم، لكنه أضاف عليهم بُعد إسلامي وعربي.

الفكرة المركزية عند ابن مسكويه: **الأخلاق ليست فطرية ثابتة، بل مكتسبة بالتدريب**. الإنسان يولد ومعه استعداد، لكن يبصر ذو خلق كريم بفعل العادة. الفضيلة عنده مش حالة، هي هيئة راسخة في النفس تصدُر عنها الأفعال بسهولة من غير تكلف. لاحظ كلمة «بسهولة من غير تكلف» — دي قمة الكلام. الإنسان الفاضل مش هو اللي بيكافح كل لحظة عشان يعمل الصح. هو اللي تدرّب لدرجة إن الصح بقى طبيعي عنده.

ابن مسكويه أتبع أرسطو في تقسيم الفضائل لـ ٤ كبار: **الحكمة** (فضيلة العقل)، **الشجاعة** (فضيلة الإرادة)، **العفة** (فضيلة الشهوة المنضبطة)، و**العدل** (الفضيلة الجامعة). كل فضيلة من دول ليها طرفي إفراط وتفريط، زي ما قال أرسطو. لكن ابن مسكويه أضاف بُعد روحي: الإنسان بيتربّى للفضيلة عبر الصّحبة الصالحة. أنت بتصير شبه مين بتجلس معاهم. اختار الناس اللي حواليك بحكمة.

الجملة المفتاحية عند ابن مسكويه



القيم مش نوايا. هي صفات تتدرب عليها بسلوك متكرر، حتى تصبح في النفس راسخة وتصدر عنها الأفعال من غير تكلف.

لاحظ التطابق المذهل بين كلام ابن مسكويه من ١٠٠٠ سنة وكلام **ACT** من ٤٠ سنة. الاتنين بيقولوا: القيمة سلوك متكرر، مش تمّّي. مع الفرق إن ابن مسكويه ضاف اعتبار أعمق — اللي بتعمله بيشكّلك. مش بس بيظهر قيمك. هو بيخلق قيمك. بسلوك الصدق المتكرر، بتصير صادقًا. بسلوك الكرم المتكرر، بتصير كريماً. القيمة مش بتكتشف بس — هي كمان بتبني.

الرواقية · ما أملكه وما لا أملكه

الرواقية (**Stoicism**) مدرسة فلسفية يونانية، أسسها زينون الكيوتي حوالي ٣٠٠ ق.م. الاسم جاي من الـ «**Stoa Poikilē**» — الرواق الملوّن في أثينا اللي كان بيلتقي فيه التلاميذ. المدرسة دي عاشت لـ ٥ قرون، وأنتجت ٣ مفكرين عظام: **أبكتيتوس** (عبد سابق صار فيلسوفًا)، و**سينيكا** (مستشار الإمبراطور نيرون)، و**ماركوس أوريليوس** (إمبراطور روماني). الفكرة إن فلسفة واحدة لمست عبد وفيلسوف وإمبراطور — دي لمحّة إنها بتلامس حاجة إنسانية مشتركة.

الفكرة المركزية في الرواقية تدور حول **التمييز بين ما نملك وما لا نملك**. أبكتيتوس (٥٥-١٣٥م)، اللي عاش جزء من حياته كعبد قبل ما يحزّر، بدأ كتابه «الـ **Enchiridion**» بالجملة دي بالظبط: «بعض الأشياء في يدنا، وبعض الأشياء ليست في يدنا». بسيطة، لكن بتغيّر كل حياتك لما تطبقها فعلاً.

اللي في يدي: قراراتي، قيمي، ردود أفعالي، اختياراتي، طريقي في الكلام، اللي بقدر أعمله النهارده. اللي مش في يدي: ظروف، ماضي، آراء الناس فيّ، الجسد لما يمرض، اللي ممكن يحصلي بكرة. الـ كرب الأكبر في الحياة الإنسانية بييجي لما الإنسان يحاول يتحكم في اللي مش في يده، ويهمل اللي في يده. بيقتد ساعات يفكر هل فلان زعلان منه ولا لأ (مش في يده) ويهمل قراره هو إزاي يكلمه (في يده).

٣ رواقيين عظام · ٣٠ نظرات

الرواقي	حياته	الفكرة المركزية اللي ساهم بيها
أبكتيتوس	عبد، حُرّ، علّم في روما ثم اتنفى.	التمييز بين ما في يدنا وما ليس فيها · جوهر الحرية الداخلية.
سينيكا	وزير ثم مستشار الإمبراطور نيرون.	الزمن أعزّ ما نملك · لا تضيعه فيما لا تختاره.
ماركوس أوريليوس	إمبراطور روماني (١٢١-١٨٠م).	«التأملات» — يوميات داخلية للحاكم وهو يحاول البقاء صادقًا.

ماركوس أوريليوس قصته خاصة. هو إمبراطور أعظم إمبراطورية في زمنه، عنده كل السلطة وكل الفلوس وكل النفوذ. ومع ده كان بيكتب في الليل في يوميته — اللي بقت كتاب «التأملات» — جمل زي: «تذكّر إنك لازم تموت يوقًا. تذكّر إن السلطة عابرة. تذكّر إن مش كل الناس هتفهمك. اشتغل على نفسك إنت.» الإمبراطور بيكتب لنفسه نفس الكلام اللي يقوله أبكتيتوس العبد. ده بيديك فكرة إن الفلسفة دي لمست شيء عابر للطبقة والظرف.

◇ الرواقية ولاينهان

الفكرة الرواقية الأساسية تتقاطع مباشرة مع **القبول الجذري** في DBT. لاينهان لما طوّرت الممارسة، كانت بتقرأ الرواقيين والبوذيين. الفكرة واحدة: قاوم اللي تقدر تغيّره. اقبل اللي ما تقدرش تغيّره. اعرف الفرق. صلاة الصفاء الشهيرة («اللهم امنحني الصفاء...») ما هي إلا صياغة دينية لمبدأ رواقي عمره ألفان من السنين.

البوذية واليقظة · الحضور كقيمة

البوذية بدأت من سيدارتا غوتاما، أمير هندي عاش حوالي القرن السادس ق.م. في إيلاد كنوته. كان عايش حياة قصر مرقّهة، مَحجوب عن مرأى الألم. لكن لما خرج من القصر، شاف ٤ مشاهد غيّرت حياته: شيخ، مريض، جنازة، وراهب متأمل. لاحظ إن الأول ٣ كلهم ألم لا مفرّ منه، والرابع — الراهب — بدا في سلام وسط الألم. ساعتها سيدارتا قرّر يترك القصر ويبحث عن فهم أعمق للوجود الإنساني. بعد سنين من الزهد والتأمل، جلس تحت شجرة (شجرة البودي)، وبعد ٤٩ يوقًا من التأمل، وصل لحالة سمّاها «التنوير». ساعتها بقى بوذا — «المُستيقظ».

اللي وصل ليه بوذا في فهمه للوجود تلخّص في «الحقائق الأربع النبيلة»: (١) الحياة فيها معاناة. (٢) المعاناة سببها التعلّق والرغبة. (٣) ممكن للمعاناة تنتهي. (٤) فيه طريق لإنهاؤها — اسمه «الطريق الثماني النبيل»: الفهم الصحيح،

النّية الصحيحة، الكلام الصحيح، الفعل الصحيح، المعيشة الصحيحة، الجهد الصحيح، اليقظة الصحيحة، التأمل الصحيح. لاحظ إن نص الطريق الثماني عبارة عن قيم في الفعل اليومي.

بس الإسهام البوذي اللي اقتبسه DBT أكثر من غيره هو **اليقظة — الـ Mindfulness**. الفكرة: الإنسان بيتألم لما بيعيش بعيد عن الحاضر. بيقتعد في الندم على الماضي، أو القلق على المستقبل، أو الحكم على نفسه، أو الإلهاء بأي حاجة. اليقظة هي العودة للحظة دي، بدون كُحم، بدون مقاومة، بدون تعديل. مجرد **حضور**.

والـ **DBT** (لما لاينهان طورته) كان أول علاج نفسي رئيسي يدمج اليقظة في صميم منهجه. لاينهان نفسها كانت تتدرب على التأمل في أديرة بوذية لسنين. هي بتقول إن مهارات اليقظة في الـ **DBT** (الملاحظة، الوصف، المشاركة، عدم الحكم، التركيز على شيء واحد، الفعالية) مأخوذة مباشرة من التراث البوذي، مع تكييفها للسياق العلاجي الغربي.

◇ القيمة بتحتاج حضور

لاحظ نقطة مهمة: **القيم لا تُعاش وأنت غائب**. لو إنت بتبني علاقة قيمتها الحضور، لكن إنت في كل مرة بتقتعد مع شريكك بتكون مشغول بتليفونك أو بأفكارك أو بقلبك على بكرة — مش بتعيش القيمة، رغم إنك «موجود». البوذية بتذكرنا إن أعرق قيمة هي الانتباه. أن تكون حاضرًا، فعلاً، حيث أنت.

من الغدسات والثقافات الـ ٧ اللي قرأتهم في الجزء ده (**ACT**، فرانكل، أرسطو، المقاصد، ابن مسكويه، الرواقية، البوذية)، أنهي واحدة لمست حاجة جّواك أكثر؟ ليه؟

خلاصة الجزء الثاني



القيم مش اختراع غربي ولا اختراع علاجي. هي السؤال الإنساني الأقدم، اللي بيتغيّر هو الإطار اللغوي. اللي بيفضل هو إن الإنسان بيدور — في كل عصر — على اتجاه يستحق الخطوة.

من البوصلة إلى الخطوة

Part III · From Compass to Step

اتفقنا إن القيمة بوصلة. لكن البوصلة وحدها ما يتمشيش الإنسان. الجزء ده هو الجسر بين «أعرف اتجاهي» وبين «بدأت أمشي». عقبات، خطوات، تمارين، حالات حقيقية، وقصص بتذكّرنا إن الناس عاشت ده قبلنا.



في الجزء ده

10 · ٥ أسباب بتخلي القيم صعبة	obstacles to values 5
11 · القيم والحساسية العاطفية العالية	Values & emotional sensitivity
12 · القيم بوصلة · مش محكمة	Compass, not court
13 · لما تتعارض قيمتين	When values conflict
14 · وقت الأزمة · قيمة واحدة فقط	In crisis · just one
15 · قائمة القيم · Handout 18	The values inventory
16 · ٧ خطوات من القيمة للفعل	steps to action 7
17 · ٥ تمارين لاكتشاف القيم	discovery exercises 5
18 · ٣ حالات علاجية	case studies 3



٥ أسباب بتخلي معرفة القيم صعبة

Why Knowing Your Values Can Be Hard

10

لو سؤال «إيه قيمتي؟» صعب عليك، ده مش معناه إنك بدون قيم. القيم موجودة، بس أحياناً مدفونة. تحتها طبقات من خوف، أو ندوب قديمة، أو عادات إرضاء، أو خزي، الـ ٥ نقاط الجايّة بتشرح ليه الواحد ممكن يلاقي صعوبة، ومش هدفها لومك. هدفها إنك تعرف **إنت لوحدك** فين الصعوبة، عشان تفصل عنها.

١ تاريخ الإبطال

1

لو في طفولتك أو علاقاتك المهمة اتقالك كثير: «إنت بتبالغ»، «مش ده اللي إنت حاسس بيه»، «ده مش مهم»، «ده اللي إنت لازم تحسه» — مع الوقت، بتتعلم إنك ما تثقش في الإحساس الجواني. ولما حد بيقولك دلوقتي: «إيه قيمتك؟» — السؤال ده بيحتاج إنك ترجع لإحساس داخلي إنت بقالك سنين بتعلمته يكذبك. الإجابة بتختفي، مش لإن مفيش جواك حاجة، لكن لإن الباب اتقفل.

اسأل نفسك: هل اتعلمت إن إحساسي مش موثوق؟

٢ الخوف من معرفة الحقيقة

2

أحياناً الواحد بيتجنب سؤال القيم لأن الإجابة مؤلمة. لو لقيت إن قيمتي «الإبداع» وأنا في وظيفة بتخنتي، يبقى لازم أقرّر — وأي قرار صعب. لو لقيت إن قيمتي «الأمان» وأنا في علاقة فيها قلق، يبقى لازم أواجهه. الإجابة بتطلب فعل.

الخوف ده بيخلي الواحد يفضل الضباب. الضباب مريح أكثر من حقيقة بتطلب حركة.

اسأل نفسك: هل في إجابة بطول أتجنبها لأنني خايف من اللي هتطلبه مني؟

٣ الخط بين المشاعر والقيم

3

في لحظة غضب، الواحد ممكن يقول: «قيمتي الاستقلال التام، مش محتاج حد». بعد ما المزاج يهدأ، بيكتشف إنه لسه محتاج قرب صحي، ومش عايز عزلة.

المشاعر اللحظية بتقدم نفسها كأنها قيم، لكنها فعلاً ردود فعل لمواقف. الفرق: القيمة بتفضل، والمشاعر بتعدّي. لو الإحساس اتغيّر بعد ساعة، يبقى ده مش قيمة.

اسأل نفسك: هل اللي بقول إنه قيمتي بيتغيّر مع مزاجي؟

إرضاء الآخرين

4

لو قضيت سنين تختار اللي يرضي أهلك، أو شريكك، أو مديرك، أو المجتمع — صوتك إنت بيخفت. في الآخر بتلاقي نفسك مش عارف إنت عايز إيه أصلاً، لأن الـ «إنت» اتهمل لمدة طويلة. سماع صوتك تاني بياخد وقت. مش حاجة بتحصل في جلسة. بياخد شهور — أحياناً سنين. الجلسة بس فاتحة الباب.

اسأل نفسك: هل قضيت وقت طويل أرضي حد أكثر من نفسي؟

الجزئي

5

الجزئي يقول: «إنت ما تستحقش حياة فيها معنى». ولأن الصوت ده غالباً بييجي من جروح قديمة، الواحد ممكن يفتكره حقيقة. سؤال القيم بيهوّد الجزئي، لأنه بيفترض إن إنت تستحق اتجاه يستاهل الخطوة.

القيم بترد على الجزئي بهدوء: **كل إنسان يستحق إنه يتحرك ناحية اللي يهمه، خطوة بخطوة. بدون شرط الكمال.**

اسأل نفسك: هل في صوت جوايا بيقولّي «ما تستحقش»؟

من الـ 0 صعوبات اللي قلناها، أنهي واحدة بتحس إنها أقرب لقصتك إنت؟

القيم والحساسية العاطفية العالية

Values & High Emotional Sensitivity

11

بعض الناس — خصوصاً اللي عاشوا علاقات مؤلمة، أو إبطال متكرر، أو صدمات، أو خوف هجر — بيحسوا إن قيمهم نفسها بتتقلب مع المزاج. النهاردة قيمتها «الاستقلال». بكرة قيمتها «القرب». المرثك إن الاتنين حقيقيين عند الواحد، بس بيتقلبوا فجأة.

ده مش معناه إنك بدون قيم. ده معناه إن جهازك العاطفي بيشتغل بشدة عالية، وفي بعض اللحظات بيغطي على الصوت العميق الجواني. الكلينت ذو الحساسية العاطفية العالية محتاج **تمييز**: فيه فرق بين قيمة بتظهر بعد الهدوء، ورد فعل بيبظهر وسط العاصفة.

◇ قاعدة عملية للحساسية العاطفية

اختبار القيمة عند الكلينت ذو المشاعر الشديدة يحصل بعد **الهدوء**، مش وسط العاصفة. لو في عاصفة، أنت بتحلل رد فعل. لو في هدوء، إنت بتحاول تشوف القيمة. الفرق ده يحمي الكلينت من اتخاذ قرارات كبيرة بناءً على إشارات لحظية.

وكم ان مهم نقول حاجة: الحساسية العاطفية مش عيب. هي شدة في الإحساس بـ المشاعر — اللي بتأذي وقت الأزمة، بتعمق وقت الرضا. الناس اللي عندهم حساسية عالية بيحبوا أعمق، بيألموا أعمق، يلاحظوا تفاصيل التانيين مش يشوفوها. القيم لما بتشتغل عند ناس بحساسية عالية، بتشتغل بقوة. بس لازم تشتغل بعد ما العاصفة تهدأ.

قيمة بتحس إنها بتتقلب عندك أحياناً. اكتبها. وفكر: في أنهي مزاج بتحسها أهم؟ هدوء؟ ولا غضب؟ ولا حزن؟

القيم بـوصلة · مش محكمة

A Compass · Not a Courtroom

12

من أخطر الأخطاء اللي ممكن تحصل في رحلة القيم، إن القيم تتحول لـ **محكمة داخلية**. الواحد بيقول: «أنا بقدر الصحة، يبقى أنا فاشل لأنني ما رحتش الجيم النهاردة. أنا بقدر العائلة، يبقى أنا ابن فقير لأنني ما اتطلتس بأمي. أنا بقدر الإبداع، يبقى أنا منافق لأن يومي ضاع بدون نفع».

المحكمة الداخلية دي بتاكل من جّواه. وبتشتغل بآلية الخزي، مش آلية النمو. الواحد لما ييلوم نفسه بقسوة، مش بيتحرك أكثر — بالعكس، بيتشل. الخزي ما بيدفعش الإنسان للأمام، الخزي بيخنقه.

الفرق بين بـوصلة ومحكمة

البوصلة وظيفتها واحدة: تشاور للاتجاه. لما تتوم، البوصلة ما بتحاكمكش. ما بتقولكش «إنت كنت لازم تعرف». بتفضل ساكتة في إيدك، وبتشاور تاني للشمال. هي رفيقة، مش قاضية.

المحكمة وظيفتها تانية: تحكم، تقيّم، تدين. لما المحكمة تشوف فجوة، بتقول: «أنت مذنب». المحكمة ما بتساعدش الإنسان يتحرك — بتعطل حركته. والي بيضحك إن كثير من الناس بيعاملوا قيمهم كأنها محاكم، وبيستغربوا ليه القيم بتعمل لهم ضيق بدل ما توجّه.



القيمة بتدلّ. الخزي بيحاكم. لو إنت في رحلة قيمك بتلوم نفسك بقسوة، توقّف. ده مش قيمة. ده خزي بيبلس قميص قيمة.

إزاي أعرف الفرق في حياتي؟

اختبار بسيط: لما تفكر في قيمة من قيمك، إيه الإحساس اللي بيجي معاها؟

- لو الإحساس هادي وفيه شدّ خفيف للأمام — دي قيمة شغالة كبوصلة.
 - لو الإحساس ثقيل، فيه إدانة، وفيه إحساس بالعجز — دي قيمة اتلبست محكمة. تحتاج تحرّرها.
- التحرير بياخد وقت. لكن الخطوة الأولى إنك تلاحظ الفرق. لما تلاحظ إن قيمتك بقت بتؤذيك بدل ما توّجّهك، اوقف. قول لنفسك: «دي مش القيمة، ده الخزي بيحكم باسم القيمة». وارجع للقيمة الحقيقية، اللي بتفرّق بيك وبتشاور للأمام.

قيمة عندك بتحس إنها أحيانًا بتتحوّل لمحكمة بدل بوصلة. اكتبها. وفكّر: إزاي أرفع عنها الخكم؟

لما تتعارض قيمتين

When Two Values Conflict

13

وجود صراع بين قيمتين عندك ما يعنّيش إنك متناقض. يعني إنك إنسان، عندك أكثر من حاجة مهمة. الإنسان الكامل عنده قيم متعددة، ولو تعارضوا في موقف معين، ده طبيعي. العقل الحكيم ما بيلغيش قيمة لصالح قيمة. بيدور على ميزان.

أمثلة على تعارض قيم شائع

- الحرية vs الأمان: أنا بقدرّ استقلالي، وفي نفس الوقت محتاج أمان عائلي.
- الصدق vs الرحمة: أنا بقدرّ الصدق مع شريكي، بس قول حقيقة دلوقتي ممكن يأذيه أكثر من اللازم.
- النمو الشخصي vs العلاقة: أنا عايز أتطور وأسافر، وشريكي مكانه بيجبه.
- رعاية النفس vs رعاية الآخرين: أنا تعبان، وأمي محتاجني.
- الالتزام vs الحرية: وعدت بحاجة، ولكن النهاردة جالي ظرف يحتاج اتجاه تاني.

إزاي العقل الحكيم بيتعامل مع التعارض؟

العقل الحكيم ما بيختار بين الـ ٢ على طريقة «اللي يكسب، يكسب الكل». بيدور على ترتيب اللحظة. ممكن النهاردة الأمان أهم من الاستقلال، بكرة الاستقلال يبقى أهم. ممكن في موقف الرحمة قبل الصدق، في موقف ثاني الصدق قبل الرحمة. ده مش تذبذب، ده ذكاء قيّم.

٣ أسئلة تساعدك في التعارض

١. أنهى قيمة دلوقتي معرّضة للخطر أكثر؟ (لو واحدة هتتدّر تماقًا، الأرجح هي اللي محتاجة الانحياز ليها.)
٢. هل في حل بـ«و» مش بـ«أو»؟ (يعني هل أقدر أعمل الاتنين بطريقة معدّلة، بدل ما أختار واحدة وأرفض الثانية؟)
٣. هل القرار ده له تأثير دائم، ولا مؤقت؟ (المؤقت بيستحمل خسارة قيمة شوية. الدائم محتاج ميزان أدق.)

ولاحظ: تعارض القيم مش هيجلّ بالكلام مع نفسك بس، أحيانًا بياخد جلسات، أو حوار مع حد بثق فيه، أو مجرد وقت. العجلة في الاختيار غالبًا بتأذي. **القرار الحكيم بياخد وقته.**

في حياتك دلوقتي، فيه تعارض بين قيمتين بتشغلك؟ اكتبهم بهدوء، بدون اختيار حالًا.

وقت الأزمة · قيمة واحدة فقط

In Crisis · Just One Value

14

لما الأزمة شديدة، ما بنطلبش منك تبني حياتك كلها. ولا نفتح كل الأسئلة الوجودية. اللحظة دي مش لحظتها. في الأزمة، السؤال الواحد المهم هو: **إيه القيمة الواحدة اللي تساعدني أعدّي اليوم ده من غير ما أؤذي نفسي؟**

ممكن تكون «الكرامة» — أعدّي اليومين الجايين بكرامة، حتى لو متضايق جدًا. ممكن تكون «الحياة» — قيمة وجودي نفسه أهم من إنهاء الألم. ممكن تكون «العلاقة بشخص واحد» — مش هخسر اللي بحبه فيهم بسبب لحظة. ممكن تكون «الإيمان» — حاجة أكبر مني بتشدني للخروج. أيًا كانت، تكفي.

في الأزمة الحادة

القيمة الواحدة اللي بنحفظ حياتي، أو كرامتي، أو علاقتي بحد، أو إيماني — تكفي للخروج من اللحظة. بعد ما الأزمة تهدا، نقدر نبص للقيم الكثير. أما في الأزمة، **قيمة واحدة، خطوة واحدة، ساعة واحدة.**

القيم وقت الأزمة مش بتشتغل لوحدها

مهم نقول: في الأزمة الحادة، القيم لوحدها مش كافية. الواحد محتاج كمان مهارات تنظيم المشاعر (TIP, DBT distress tolerance)، ومحتاج ناس آمنة، ومحتاج خطة أمان. القيمة بتدي الاتجاه، لكن مهارات الأزمة بتدي الأدوات. التركيز على قيمة واحدة في الأزمة ليه فائدة محددة: يمنع الواحد من الانهيار تحت ثقل «معنى الحياة» في وقت ما يقدرش يحمل كل المعنى. الـ «قيمة واحدة، تكفي» هي تخفيف رحيم، مش تنازل عن قيمك الثانية.

لو فجأة دخلت في أزمة بكرة، إيه القيمة الواحدة اللي ممكن تساعدك تعديها بدون أذى؟ ما تبحثش عن القيمة «الصحة» — القيمة اللي بتديك بصيص ضوء كفاية.

قائمة القيم · 18 Handout

The Values Inventory

15

القائمة دي مش امتحان. ما تختارش القيم اللي «المفروض» تختارها. ما تحاولش تبان بشكل معين. طُط علامة بس على الكلمات اللي بتحرك حاجة جّوّاك: رغبة، ألم، حنين، غضب، شوق، أو إحساس إن الحاجة دي مهمة. لو لقيت أكثر من ١٠ قيم بتحرك جّوّاك حاجة — ما تخافش. ده طبيعي. الإنسان عنده قيم كثير. اللي هنتشغل عليه بعدين هو الترتيب — أنهي قيمة الأهم عندك دلوقتي.

الفئة	أمثلة قيم	تهفتي؟	بعيشها (١٠-٠)	فعل صغير
القبول	قبول الذات · قبول الآخرين · قبول الواقع · التسامح · المرونة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	
الإنجاز	النمو · التفوّق · الالتزام · الإتيقان · التقدم.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	
المغامرة	التجربة · الاستكشاف · السفر · الخروج من المألوف.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	
الجمال	الفن · الطبيعة · الذوق · خلق مساحة جميلة · الانتباه للجمال.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما	

الفئة	أمثلة قيم	تهفئي؟	بعيشها (١٠-٠)	فعل صغير
الرعاية	الحنان · الدعم · الأبوة/الأمومة · الخدمة · الاهتمام.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
التحدي	مواجهة الصعاب · الشجاعة · تجاوز الذات · تحقّل المسؤولية.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الإبداع	التعبير · الكتابة · الرسم · حل المشكلات بطرق جديدة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الاعتماد على الذات	الاستقلال · الكفاءة · القدرة الذاتية.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
المسؤولية	الالتزام · الكلمة · الموثوقية · أخذ ذنبي.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الأسرة	الترايب العائلي · الأبوة الحاضرة · رعاية الأقارب.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الصحة	الجسد · النوم · الغذاء · الحركة · الراحة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الصدق	الحقيقة · النزاهة · الوضوح مع نفسي ومع الآخرين.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الصداقة	الحضور · الإخلاص للأصدقاء · الدعم المتبادل.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
المرح	اللعب · الضحك · الاستمتاع البسيط بالحياة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الإيمان	الصلة بالمقدس · الصلاة · المعنى الديني · الخشوع.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
التعلّم	المعرفة · القراءة · النمو الذهني · الفضول.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الخب	العلاقات الحميمة · الثُرب · العاطفة المتبادلة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		

الفئة	أمثلة قيم	توهني؟	بعيشها (١٠-٠)	فعل صغير
السلام الداخلي	الهدوء · القناعة · غياب الاضطراب الزائد.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
القوة	التأثير · النفوذ المسؤول · القيادة · القدرة على إحداث فرق.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الإسهام	المساعدة · الخدمة · العطاء للمجتمع · ترك أثر.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
العدل	الإنصاف · الدفاع عن الضعيف · المساواة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		
الكرامة	احترام الذات · رفض الإذلال · الوقوف باستقامة.	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> ربما		

◇ إزاي تستخدم القائمة؟

١. اقرأها بهدوء. لا تستعجل. ما تحطش علامة على «نعم» إلا لو فعلاً في حاجة جّواك بتقول «أيوة دي مهمة».
٢. بعد ما تختار اللي «نعم»، اقيّم على ١٠: قد إيه بتعيش القيمة دي دلوقتي؟ ١٠ معناها بتعيشها بشكل كامل. ٠ معناها مش موجودة أصلاً في حياتك.
٣. لو في فجوة كبيرة بين «توهني» و «بعيشها» — دي القيمة اللي محتاجة شغل.

٧ خطوات من القيمة للفعل

Steps from Value to Action 7

16

دلوقتي عرفت قيمك. أو على الأقل بدأت تشوفها بشكل أوضح. السؤال الجاي: إزاي تترجم القيمة لحركة في حياتك؟ الـ ٧ خطوات الجايّة هي خريطة عملية. لو حسّيت إنك بتغرق في كل التفاصيل دفعة واحدة، ابدأ بالخطوة الأولى وارجع للباقي بعدين.

1 ما تتجنبش التفكير في المستقبل

Don't Avoid Thinking About the Future

1

بعض الناس بيتجنبوا التفكير في المستقبل لأن المستقبل بيفتح قلق، أو ألم، أو إحساس بفشل ماضي. الواحد بيقول: «خليني أعيش يومي وبس»، في الأزمات، ده ممكن يكون حماية. لكن لو طوّل بقى نمط، الواحد بيلاقي نفسه عمره فات بدون اتجاه.

الخطوة الأولى مش إنك تخطّط لـ ٢٠ سنة جاية. الخطوة دي إنك **تسمح لنفسك تفكر في الجاي بدون لوم**. تخصّص ١٥ دقيقة. تكتب: «أنا عايز حياتي تكون شبه إيه بعد سنة من دلوقتي؟» — لا تحاكم الإجابة. خليها تطلع زي ما هي.

◇ تطبيق الخطوة الأولى

اقعد ١٥ دقيقة في مكان هادي. اكتب — مش خطة، إحساس. «شكل الحياة الي عايزها بعد سنة» — كأنك بتحكي لصاحب. ما تناولش تخطّط. اوصف المشهد.

2 حدّد القيم الي تهّمك

Identify the Values That Matter to You

2

استخدم القائمة في القسم الي فات (قائمة القيم – **Handout 18**). ما تبشش عن الإجابة المثالية. ابحث عن الكلمات الي بتحرّك جواك، إحساس، شوق، ألم خفيف، حنين — كلهم إشارات. لو لقيت ١٥ قيمة بتحرّكك، ده طبيعي. الخطوة دي مش لاختصار قيمك. هي بس لإيجادهم. الترتيب جاي في الخطوة الي بعدها.

◇ تطبيق الخطوة الثانية

راجع القائمة في القسم ١٥. اكتب على ورقة كل القيم الي حطيتها «نعم» أو «ربما». بدون ترتيب لسه. بس كاتبهم.

3 رتب الأولويات

Prioritize

3

كل القيم مهمة، بس مش بنفس الدرجة في كل لحظة من حياتك. الترتيب مش خيانة لباقي القيم — هو ضرورة عشان تقدر تتحرك. لو حاولت تشتغل على ١٠ قيم في نفس الوقت، مش هتشتغل على ولا واحدة منهم.

سؤال يساعدك في الترتيب: «لو هكون عندي طاقة لمشروع واحد بس في الـ ٣ شهور الجاية، أنهي قيمة هتاخذ المشروع ده؟» الإجابة دي بتختصر القائمة الطويلة لـ ٢ أو ٣ قيم رئيسية.

◇ تطبيق الخطوة الثالثة

من قائمة القيم اللي كتبتها، اختار ٣ قيم تعتقد إنهم الأهم في المرحلة دي من حياتك. مش الأهم في حياتك كلها — الأهم دلوقتي.

اختار قيمة واحدة للعمل عليها الآن

Pick One Value to Work On Now

4

من الـ ٣ قيم اللي اخترتها، اختار **واحدة** بس. القيمة الواحدة زي شعاع ضوء مركز. التركيز عليها بيخلي الحركة ممكنة. القيم الـ ٢ التانية مش هتختفي — هي بتفضل في خلفية حياتك. بس الشغل المركز بيكون على واحدة.

◇ تطبيق الخطوة الرابعة

من الـ ٣ قيم اللي رتبتهم، اختار قيمة واحدة هتشتغل عليها في الـ ٤ أسابيع الجاية. اكتبها بحبر ثقيل، عشان تفتكرها.

اختار هدف صغير قريب يخدم القيمة

Pick a Small, Near Goal That Serves the Value

5

القيمة اتجاه. الهدف محطة. الهدف لازم يكون **صغير، محدد، قابل للتحقيق، ومش بعيد جدًا في الزمن**. القيمة «الصحة» قيمة كبيرة. الهدف الذي يخدمها: «أمشي ١٥ دقيقة ٣ مرات في الأسبوع لمدة شهر». لاحظ الفرق: الهدف فيه عدد، فيه زمن، فيه فعل واضح.

خطأ شائع: تحديد هدف ضخم. «أتحول لإنسان رياضي تمامًا في شهرين» مش هدف، ده وعد. والوعد لما ينكسر، الواحد بيخسر ثقته في نفسه. أصغر بكثير، أحسن بكثير.

◇ تطبيق الخطوة الخامسة

للقيمة اللي اخترتها، حدّد هدف واحد قابل للتحقيق في ٤ أسابيع. الهدف لازم يكون: (١) فيه فعل محدد، (٢) فيه عدد أو مدة، (٣) قابل للتحقيق فعلًا حتى في الأيام الصعبة.

حدّد خطوات صغيرة نحو الهدف

Define Small Steps Toward the Goal

6

الخطوة الصغيرة هي المكان الذي ستتغيّر فيه الحياة. لو الخطوة ما تقدرش تنقّذها خلال ٢٤ إلى ٧٢ ساعة، غالبًا هي كبيرة، اكسرّها لخطوة أصغر.

مثال: بدل «أغيّر شغلي»، الخطوة الصغيرة: «أفتح الـ CV وأحدّث رقم التليفون والخبرة الأخيرة». بدل «أتعلم الإنجليزي»، الخطوة الصغيرة: «أحمّل تطبيق Duolingo وأعمل أول درس». الخطوة الصغيرة بتحدّك القلب والإرادة. الخطوة الكبيرة بتشّل اللاتنين.

⚠ خطأ شائع · احتقار الخطوات الصغيرة

كثير من الناس بيقولوا: «دي حركة تافهة، ده مش هيعمل فرق». الحقيقة عكس كده. الحياة ما بتتبنيش بالقفزات، بل بالتراكم. ١٠ خطوات صغيرة على مدى شهر بتعمل فرق أكبر بكثير من قفزة واحدة في يوم واحد بعدها انهيار.

الترم بخطوة واحدة دلوقتي

Commit to One Step Right Now

7

القيم ما بتعيشش في النوايا، بتعيش في الفعل. الالتزام بخطوة واحدة صغيرة دلوقتي أحسن من خطة عظيمة ما بتنفذش أبدًا.

مثال: «النهاردة الساعة ٨ مساءً، هامشي ١٠ دقائق لإنبي بقدر صحي». أو: «بعد ٣٠ دقيقة، هابعت رسالة اعتذار للشخص اللي ضايق مّي لأنبي بقدر النزاهة». لاحظ التحديد الزمني والفعل.

⚠ خطأ شائع · انتظار المزاج المناسب

«هاعمل الفعل ده لما أبقى مرتاح/متحمّز/قادر». لو منتظر المزاج، ممكن تستنى طويل. الفعل الملائم ممكن يحصل رغم الخوف، أو الملل، أو الحزن.

القاعدة المركزية لكل الـ ٧ خطوات

القيمة بدون فعل: تمّي. القيمة بفعل صغير متكرر: حياة جديدة ببنى على الهادي.

٥ تمارين لاكتشاف القيم

Discovery Exercises 5

17

التمارين الجايّة كل واحد فيهم بيدخلك للقيم من باب مختلف. مش مطلوب منك تعمل الـ ٥. اختار اللي بيندّاك. تذكّر: تمرين «عيد الميلاد الثمانين» قوي، بس **مش لكل واحد ومش في كل وقت**. لو إنت في فترة هسّة، اعدّيه.

١ عيد الميلاد الثمانين

1

تخيّل إنك في عيد ميلادك الثمانين. الناس اللي بتحبهم بيتكلموا عنك. **إيه اللي بتتمّى يقوله عن الإنسان اللي كنته؟**

اسأل نفسك: إيه الجملة اللي تتّمّى تتقال عنك؟ والقيمة اللي تحتها؟

٢ الألم يكشف القيمة

2

الحاجات اللي بتؤلمنا غالبًا بتكشف اللي بنقدّره. لو بيؤلمك الكذب، ممكن تكون بتقدّر الصدق. لو بيؤلمك الإهمال، ممكن تكون بتقدّر الحضور.

اسأل نفسك: أكثر حاجة بتؤلمك في علاقاتك؟ والقيمة اللي تحتها؟

٣ لحظات الامتلاء

3

افتكر ٣ لحظات في عمرك حسّيت فيها إنك «حي»، أو «ممتلى»، أو «في مكانك الصحيح». دوّر على المُشترك بين الـ ٣ — غالبًا قيمة كانت حاضرة فيهم.

اسأل نفسك: إيه القيمة المُشتركة؟ وإزاي تعيشها الأسبوع ده؟

٤ اليوم المثالي الواقعي

4

اكتب يوم واقعي يعكس قيمك. مش يوم خيالي بدون حدود. مين بتصحى؟ بتعمل إيه؟ مع مين؟ التفصيل بيكشف القيم الظاهرة في كل ساعة.

اسأل نفسك: أول ساعتين في يومك المثالي؟ القيمة الظاهرة؟

اختبار القيمة ضد المزاج

5

اسأل: «هل الحاجة دي تفضل مهمة لي وأنا غضبان؟ وأنا حزين؟ وأنا خايف؟» لو نعم، غالبًا قيمة عميقة. لو لأ، احتياج لحظي.

اسأل نفسك: الحاجة دي بتفضل مهمة في أكثر من حالة مزاجية؟

من الـ 5 تمارين، اختار واحد. هتعمله إمتي وفين؟

3 حالات علاجية · شيماء، محمد، ندى

18

Therapy Cases 3

الحالات الجاية مش حقيقية بأسماء حقيقية، لكنها قرّبة من قصص ناس فعلاً اشتغلوا على القيم. كل حالة بتوزيك جانب مختلف من الرحلة. اقرأها وفكّر: في أي حالة تشبه إنت أكثر؟

شيماء ٢٧٠ سنة

من النجاة إلى الاتجاه

ش

شيماء جت العلاج وعندها تاريخ من إيذاء الذات والاكْتئاب. اشتغلت في الـ DBT لمدة سنة، اتعلمت مهارات تنظيم المشاعر، وقدرت توقّف الإيذاء. بقت أهدا. لكن بعد فترة قالت في جلسة: «أنا أحسن من الأول بكثير. بقت قادرة أهدي نفسي. لكن... أنا قاعدة بعمل إيه في حياتي؟ خلاص ما بقاش عندي أزمت، لكن مش حاسة إن في حاجة بتشدّي للأمام».

قعدنا نشتغل على القيم

1

المعالج اقترح إن نخصّ جلسات لاكتشاف قيمها. شيماء في الأول قالت: «ما عنديش قيم، أنا بس عايشة». بس مع الجلسات، بدأت تظهر كلمات: «الإبداع»، «الاتصال بالناس»، «الطبيعة».

لاحظ: القيم مش بتغيب فعلاً. بتغيب لأن الواحد كان مشغول بالنجاة بدل الاتجاه.

2 اختارت قيمة واحدة · الإبداع

2

من القيم التي ظهرت، شيماء اختارت «الإبداع». كانت بتحب الرسم في طفولتها، بس سابته في الجامعة لأن أهلها قالوا إنه «مش بيوكل عيش».

لاحظ: الاختيار جا بطبيعية. شيماء ما اختارتش «أنجح في شغلي» — هي اختارت الي حسّت إنه شبوها فعلاً.

3 الخطوة الصغيرة · 10 دقيقة في الأسبوع

3

اتفقت مع المعالج: «أرسم 10 دقيقة، مرة واحدة في الأسبوع». بدون هدف للنشر، بدون قياس للجودة. بس فعل صغير في اتجاه القيمة.

لاحظ: 10 دقيقة في الأسبوع — صغير جدًا، ده مهم لأنه قابل للتحقيق حتى في الأسابيع الصعبة.

4 بعد ٣ شهور

4

شيماء جت الجلسة وفي صوتها حاجة جديدة، قالت: «أنا بظلت أسأل نفسي «إيه فايدتي؟» الأسبوع ده، بقيت برسم لما بحس بضيق، وبيجيلي إحساس إن في مكان جّوايا بقى ليه باب يفتح».

لاحظ: الإبداع ما حلّش كل مشاكل شيماء، لكنها بقت تعرف اتجاه، والاتجاه بدأ يخفف الإحساس بـ «طب وبعدين؟».

م محمد · ٣٤ سنة

القيم الموروثة والقيمة الأصلية

م

محمد كان موظف ناجح في بنك، بياخد مرتب محترم، وأهله مبسوطين منه. لكنه جا للعلاج وبيقول: «حياتي مش بتشبهوني. كل يوم أنا بصحى وبروح الشغل وأنا حاسس إني بمثل دور لشخص تاني. مش عارف القيمة الي بتاعتي إيه».

1 اكتشاف إن القيمة موروثة

1

أثناء الجلسات، اتضح إن «النجاح المالي» اللي كان بيشغل عليه ما كانش قيمته الأصلية. ده كان قيمة أهله، الي عاشوا فترة عسر وحطّوا في عقله إن «الأمان المالي» هو أهم حاجة. محمد قبلها بدون فحص.

لاحظ: القيمة الموروثة مش غلط بالضرورة، لكن لما تكون القيمة الوحيدة، بتغطي على قيم تانية أصلية للشخص.

سؤال «إيه قيمتك إنت؟»

2

المعالج سأله: «طب لو ما كانش الأمان المالي قيمة، إيه اللي كان هيهمك؟» محمد سكت دقائق. بعد كده قال بصوت واطي: «الفن، كنت بحب الفن، كنت بقول إني هابقي مهندس ديكور لما أكبر. سببت ده زمان.»

لاحظ: القيمة الأصلية كانت موجودة، مش متوهمة، مش حلم بعيد — هي حاجة محمد كان يعرفها عن نفسه. بس صوتها اتدفن.

القرار · مش انقلاب · توازن

3

محمد ما قرّرش يستقيل من البنك على طول، هو قرّر: «هابقى في الوظيفة، لكن هاخّص ساعتين كل أسبوع لكورس ديكور أونلاين. هاشتغل على القيمة الأصلية بهدوء، ولما أحس إنها بقت قوية كفاية، ساعتها أفكر في الانتقال.»

لاحظ: ده توازن قيمي. اشتغال على الاتنين بحكمة.

ندى ٢٩٠ سنة

الغضب يكشف القيمة

ن

ندى جت العلاج وهي بتعاني من نوبات غضب متكررة، كانت بتحس إنها «بتنفجر بدون سبب». بس لما بدأنا نحلل النوبات، اكتشفنا نمط واحد: ندى دايمًا بتتغضب لما تحس إن حد بيظلم. ندى نفسها كانت بتقول: «ما عنديش قيم، أنا بس عصبية.»

الغضب كرسالة، مش مشكلة

1

المعالج طلب منها تكتب يوميات، بعد شهر، رجعت بالملاحظات، كل المواقف فيهم نفس النمط: **الظلم، الخيانة، التجاهل لحد ضعيف.**

لاحظ: الغضب مش بدون سبب أبدًا. هو دايمًا بيشارو لقيمة بتتأدى.

2 من الانفجار للحركة

2

ندى انضمت لمنظمة تدافع عن حقوق الأطفال، وللأول مرة، حسّت إن غضبها بقي ليه اتجاه. مش انفجارات — حركة هادفة.

لاحظ: القيم المخنوقة بتظهر كأعراض. الغضب، الاكتئاب، القلق — كلهم ممكن يكونوا قيم بتدور على متنفس.

من الحالات الـ ٣، أنهى حالة شفت فيها حاجة من قصتك إنت؟

19 لما تغيب القيم · أو ما نسمعهاش

19

When Values Are Absent or Unheard

غياب القيم مش معناه إن الإنسان فارغ، أو بدون قيمة، أو ميؤوس منه. معناه إن البوصلة مش واضحة دلوقتي. الأسباب كتير: تعب نفسي، اكتئاب طويل، صدمة قريبة، أو فترة من الفراغ المؤقت بيمر بيها كل إنسان.

الي بيحصل لما القيم بتغيب لفترة طويلة

- **تطغى ردود الفعل على الاختيار.** بقي كل يوم رد فعل لمزاج، مش اختيار واعى.
- **الفراغ الوجودي بيكبر.** الإحساس بـ «طب وبعدين؟» بيبقى يومي، مش لحظات.
- **السلوكيات الهروبية بتزيد.** الإدمان، السوشيال ميديا، الأكل المفرط، النوم الزيادة — كلها محاولات تملأ الفراغ.
- **العلاقات بتتحف.** لما الواحد ما يعرفش هو عايز إيه، بيلاقي صعوبة في إنه يكون حاضر مع غيره.

إيه الي يساعد لما القيم تكون غايبة؟

- **أول حاجة: صبر ورحمة على النفس.** غياب القيم مش فشل أخلاقي. هو مرحلة. والمراحل بتعدّي.
- **تاني حاجة: ابدأ بقيمة واحدة بسيطة.** مش لازم تكون قيمة عظيمة. ممكن «الراحة»، أو «التواصل مع صاحب واحد»، أو «الاهتمام بالجسد».
- **ثالث حاجة: دعم بشري.** القيم نادرًا ما بتظهر في عزلة. الجلسة، صاحب الآمن، مجتمع علاج — كلهم بيساعدوا الواحد يسمع صوته الجواني تاني.

◇ رسالة هادية

لو القيم غايبة عندك دلوقتي، ما تحكمش على نفسك. الغياب مش دائم، القيم بتختفي وتظهر تاني عبر مراحل العمر. الأهم إنك تستمر في طلب الجلسات، وتعنتي بنفسك في الفترة دي، وتدّي للوقت فرصة. **صوتك الجوّاني هيرجع. مش بسرعة، بس هيرجع.**

11 قصة · القيمة في حياة بشر

Stories · Values Lived by Real People 11

20

آخر القسم في الجزء الثالث ده ملحق قصصي. 11 قصة من الأدب، السينما، والتاريخ. كل قصة بتوينا إنسان قابل سؤال القيم في موقف صعب — واختار. لو في قصة لمستك، اقرأ الكتاب أو شوف الفيلم، وارجع لها وقت ما تحتاج تذكير.

حكمة من الأدب والسينما · القيمة في الخيال الإنساني



تولستوي · «موت إيفان إيليتش»

ليو تولستوي (الكاتب الروسي العظيم) كتب الرواية القصيرة دي سنة 1886. إيفان إيليتش بطلها — قاضي روسي، عاش حياة ناجحة من الخارج؛ وظيفة محترمة، مكانة اجتماعية، بيت كبير، أسرة لائقة. حياة كل من حواليه بيحسدوه عليها. بس في الـ ٤٠ من عمره، أصيب بمرض غامض. الأطباء مش عارفين تشخيصه. وهو بيتعالج، بدأ يحس إن هياخد. وهو على فراش الموت، إيفان بيكتشف اكتشاف رهيب: **إن حياته كلها كانت زيف.** كل اللي اعتبره مهم — المنصب، الترقيات، الفلوس، البيت — اكتشف إنه ما كانش بيهتم بيهم فعلاً. كان يمشي على نمط متفق عليه. اللي فعلاً كان بيهتم بيه — فربه من زوجته، علاقته بأولاده، صداقاته الحقيقية — كل ده أهمله طول عمره. وفي اللحظة اللي يكتشف فيها كل ده، يكون فات الأوان.

◆ تولستوي بيومس: لا تستنى لحظة الموت عشان تكتشف قيمك. الحياة بتعدّي بسرعة، والـ «حياة الناجحة من الخارج» مش بالضرورة الحياة المهمة من الجوّه.

Dead Poets Society · اغتنم اليوم

فيلم سنة ١٩٨٩، روبن ويليامز فيه دور الأستاذ جون كيتنغ. بيدخل مدرسة داخلية صارمة في أمريكا، ويديّ طلابه درس الأدب. لكنه مش زي المدرّسين التانيين — هو يقلهم: «**Carpe Diem** · اغتنموا اليوم». الجملة دي اللاتينية القديمة معناها أعمق من «استمتعوا بحياتكم». معناها: **اعرفوا ليه إنتم موجودين، واعيشوا بحسب دم، حتى لو ضد التيار**. أحد الطلاب — نيل — اكتشف إن قيمته الحقيقية المسرح، مش الطب اللي أبوه عايزه يدخله. يقاوم، يحاول، لكنه في الآخر بيهزم تحت ضغط أبوه ويتنح. مأساة الفيلم بتخلينا نسأل: لو كان نيل عنده بوصلة قيم أوضح، ودعم كافي، كان ممكن يلاقي طريق غير الانتحار؟ القيم لما تكون ممنوعة من العيش، الإنسان بيدفع تمن عالي.

◆ قيمتك مش رفاهية. هي عمود حياتك. لو ضربتها بالقمع، الكسر بييجي. والكسر مش دايمًا قابل للإصلاح. الـ «اغتنام اليوم» مش متعة — هو احترام لما هو فيك.

Groundhog Day · اليوم المتكرر

فيلم سنة ١٩٩٣ بطولة بيل موراي. شخصيته فيل، مذيّع طقس متعجرف، يلاقي نفسه بيعيد نفس اليوم آلاف المرات في بلدة صغيرة. في الأول بيستغل اليوم للمتعة الخالصة: ياكل اللي يحبه، يخرج بناس مش مهتم بيوم، يسرق فلوس. لكن المتعة بتفقد طعمها. فيلتجئ للأناية الأقوى، وبعدين الإحباط، وبعدين الانتحار المتكرر — ومع كل صباح يرجع. التحوّل يحصل لما فيل يكتشف اكتشاف بسيط: **اليوم المتكرر فرصة، مش لعنة**. يبدأ يتعلم البيانو. يبدأ يقرأ الأدب. يبدأ يعرف ناس البلدة بأسماءهم وقصصهم. يبدأ يساعد الناس قبل ما يحتاجوا مساعدته (لأنه عارف اللي هيحصل). في الآخر، بقى الإنسان اللي حاول ببقاه طول حياته بدون نجاح — لِن القيمة كانت دفنت تحت الأناية. ولما اشتغل على القيمة، اللعنة فُكّت.

◆ أيامنا بتتكرر أكثر مما نتخيل. كل يوم نقدر نختار: نستهلكه، أو نشغل على القيمة. الفرق مش في عدد الأيام — في طريقة عيشنا للأيام دي.

Schindler's List · قيمة الحياة

قصة حقيقية ضمّنها الفيلم سنة ١٩٩٣. أوسكار شندلر كان رجل أعمال ألماني نازي، جا لبولندا أثناء الحرب العالمية الثانية عشان يستغل العمالة اليهودية الرخيصة (السجناء). بدأ كرجل برغماتي بحت — اللي يهيمه المكسب. لكن مع الوقت، شاف الفظائع، وحاجة جواه اتغيّرت. **قيّمته اتحوّلت**. بدأ ينقذ يهود بدل ما يستخدمهم. في الآخر أنقذ ١٢٠٠ يهودي من المحرقة، وأنفق كل ثروته في الرشاوى للنازيين عشان يحموهم. في آخر الفيلم، بعد انتصار الحلفاء، شندلر بيوقف وسط الناس اللي أنقذهم ويبكي. مش من الفرحة. من الندم. «**كان ممكن أنقذ ناس أكثر**». بيشير لخاتمه الذهبي: «ده كان ممكن بيع، يشترى ٣ يهود تانيين». بيشير لعريته: «دي كانت ممكن تشتري ١٠٠». الفيلم بيخلينا نشوف إن القيم لما بتشتغل، ما بتشبعش.

◆ القيمة الحقيقية ما بتقولكش «بركة». بتشدك تعمل أكثر، وأكثر، وأكثر. ده مش عذاب — ده دلالة إنها قيمة بجد.

حكمة من التاريخ · القيمة في الأزمة الكبرى

نيلسون مانديلا · التسامح كقوة

مانديلا قضى ٢٧ سنة في سجن جزيرة روبن في جنوب أفريقيا، بسبب نضاله ضد نظام الفصل العنصري (الأبارتوايد). وقت ما طلع سنة ١٩٩٠، كان كل الجنوب الأفارقة السود متوقعين منه يخرج عشان ينتقم، السنين الـ ٢٧ كانت ظلم متواصل، وكل اللي ظلموه لسه أحياء وفي السلطة. لكن مانديلا فاجأ العالم، اختار **المُصالحة** كقيمة سياسية وإنسانية. بنى «لجنة الحقيقة والمُصالحة» اللي سمحت للضحايا يحكوا قصصهم وللجلادين يعترفوا، وفي المقابل يحصلوا على عفو. مش لإنه نسي اللي حصل — هو ما نسيش. لكنه قال: «الانتقام يُبقي المظلوم سجيناً حتى بعد الإفراج عنه. التسامح هو الحرية الحقيقية». والمُصالحة دي حافظت على البلد من حرب أهلية كان ممكن تأكل ملايين.

♦ قيمة المُصالحة مش ضعف، هي قمة القوة. الإنسان اللي يقدر يطلق سراح غضبه، يكون فعلاً جُرّ. القيمة الصعبة، لما تتعاش، بتغيّر تاريخ بلد كامل.

المهاتما غاندي · اللاعنف

غاندي قاد حركة استقلال الهند ضد بريطانيا في النص الأول من القرن العشرين. لكنه ما اخترش العنف أداة. اللاعنف عنده — اللي سَمّاه «**satyagraha**» (قوة الحقيقة) — ما كانش لإنه عاجز. كان عنده ملايين الأتباع جاهزين ياربوا لو طلب. اخترعه عشان **رأى إن الوسيلة لازم تشبه الغاية**. لو الغاية حرية وكرامة، فالوسيلة لازم تكون كريمة من الأول. «مسيرة الملح» سنة ١٩٣٠ مثال. غاندي و٧٨ من أتباعه مشيوا ٣٨٠ كيلومتر للبحر، عشان يستخرجوا ملحاً بنفسهم في تحدٍّ لاحتكار البريطانيين للملح. الفعل البسيط ده فضح ظلم القانون أمام العالم، ومش بقتل ولا تدمير، بل بمشي. غاندي ما عاشش ليرى استقلال الهند الكامل. اغتيل سنة ١٩٤٨. لكن قيمة اللاعنف اللي زرعها أثّرت على مارتن لوثر كينغ، ومانديلا، وكثير غيرهم.

♦ القيمة لازم تشبه نفسها في الوسيلة والغاية. لو هتدافع عن العدل بظلم، بتخسر العدل قبل ما تحقّقه. الوسيلة الكريمة هي اللي بتخلق نتيجة كريمة.

هيلين كيلر · تجاوز القيود

هيلين كيلر فقدت السمع والبصر في عمر سنة ونص، بسبب مرض التهاب السحايا. عاشت ٧ سنين في عزلة كاملة — مش بتسمع، مش بتشوف، مش بتتكلم. أهلها كانوا في قمة اليأس، لحد ما جت معلمتها آن سوليفان. بدأت تعلّمها الكلمات عن طريق اللمس. أول كلمة فهمتها هيلين كانت «ماء» — لما حسّت الماية بتجري على إيدها وأن بتكتب لها كلمة «**water**» على الإيد الثانية. من اللحظة دي، عرفت هيلين إن في عالم من الكلمات والمعاني، وما توقفتش. تعلّمت تكتب وتقرأ بطريقة برايل، وبعدين تكلم لفظاً (شيء كان يعتبر مستحيل). دخلت جامعة هارفارد وتخرّجت بمرتبة الشرف — أول إنسانة عمياء وصمّاء تعمل دم. وبقت كاتبة، ومُحاضرة، ومناضلة لحقوق الإنسان لـ ٧٥ سنة بعد كده. قالت: «الحياة إما مغامرة جريئة أو لا شيء على الإطلاق. الأمان وهم لا يوجد في الطبيعة».

♦ القيود مش بتلغي القيمة. أحياناً بتكشفها. هيلين لو ما كانتش فاقدة البصر والسمع، ممكن كانت حياة عادية. القيود اضطرّتها تكتشف قيمة عميقة في النمو والتعلم، وعاشت حياة استثنائية.

مللا يوسفزاي · التعليم كقيمة

مللا بنت باكستانية كانت في الـ ١٥ من عمرها سنة ٢٠١٢. عاشت في وادي سوات، اللي طالبان كانت بتسيطر عليه. طالبان منعت تعليم البنات، مللا، اللي كان أبوها مدير مدرسة، بدأت تكتب مدونة لـ BBC الأردية باسم مستعار، تحكي فيها عن حياتها تحت طالبان. وبدأت تتكلم علناً عن حق البنات في التعليم. سنة ٢٠١٢، صعدت طالبان أوتوبيس المدرسة، سأل أحدهم «مين فيكم مللا؟»، وأطلق ٣ رصاصات عليها. واحدة دخلت في الجهة اليسار من رأسها. عاشت بمعجزة. انتقلت لإنجلترا للعلاج. خرجت بعد شهور بإصابة دائمة في وش وأذن، لكنها رفضت تسكت. بقت أصغر إنسان في التاريخ يحصل على جائزة نوبل للسلام (في عمر ١٧). تخرّجت من جامعة أكسفورد. واستمرت في الدفاع عن تعليم البنات في كل العالم. قالت في خطاب الأمم المتحدة: «طالبان فكرت إنها هتسكتني بالرصاصة. لكنها ما حصلتش على حاجة غير الصمت اللي تحوّل لآلاف من الأصوات».

✦ لما القيمة عميقة، الخوف ما يقدرش يخنقها. ممكن يعطل، يأذي، يكسر، لكن لو قيمة بجد، بترجع. والقيمة بتكبر بالاستهداف، مش بتموت.

حكمة فلسفية · القيمة في مواجهة العدم

ألبير كامو · سيزيف والمعنى المُختار

في الميثولوجيا اليونانية، سيزيف ملك عاقبه الآلهة بعقوبة غريبة: لازم يرفع صخرة ضخمة لأعلى الجبل، وقبل ما توصل القمة، تتدحرج للأسفل، فيرجع يرفعها تاني. وهكذا للأبدية. الفيلسوف الفرنسي ألبير كامو (١٩١٣-١٩٦٠) كتب مقالة فلسفية شهيرة سنة ١٩٤٢ بعنوان «أسطورة سيزيف». رأى إن سيزيف صورة للإنسان المعاصر: بيشتغل في وظيفة بتتكرر، بيرجع بيت بيتنوّع شويه، ييموت في الآخر بدون معنى مطلق. **لكن كامو ما انتهى للعذمية.** هو قال حاجة عميقة: في اللحظة اللي سيزيف بيرجع فيها للأسفل لاستلام الصخرة من جديد، في برهة من الوعي. وفي البرهة دي، ممكن يختار يصنع معنى. ممكن يرفع الصخرة كأنها بتاعته. ممكن يقول: «أنا بختار المهمة دي، حتى لو لا معنى لها من برّه». كامو بيختم: «على الإنسان أن يتخيّل سيزيف سعيداً». مش لأن مهمته منطقية. ليه بختاره. والاختيار يدي معنى للا معنى.

✦ العالم ما بيدّيناش معنى جاهز، الحياة فيها أوقات بتتكرر فيها الأفعال بدون نتيجة واضحة. لكن الـ اختيار هو اللي بيحوّل العبث لمعنى.

فيكتور فرانكل · المعنى وسط الألم

رجعنا لفرانكل اللي سُفناه في الجزء الثاني. لكن في القصة الجاية تفصيل مهم. لما كان في معسكر أوشفيتس، فرانكل لاحظ سجينين بقوا بيخططوا للانتحار. كلامهم: «ما عنديش حاجة أعيش لها». المنطق الطبيعي: محاولة إقناعهم إن الحياة جميلة. لكن فرانكل اختار طريق تاني. سأل الأول: «هل هناك شخص محتاجك ومستتبيك تعدي الحرب؟» بعد سكوت قال: «بنتي. هي في أمريكا». فرانكل بصراحة: «هي مستتاك. إنت ما عندكش الحق تموت قبل ما تشوفها». الواحد ده عاش، وقابل بنته بعد الحرب. سأل الثاني: «فيه شيء بدأت له ولسه ما خلصتوش؟» الراجل قال: «أنا عالم، وعندي سلسلة كتب عن الجغرافيا. بدأت ٤ منهم، ولسه ٢ ما اكتملوش». فرانكل قال: «الكتب ما تقدرش تكمل بعدك. إنت لسه عندك مهمة. الكتب مستتاك». الراجل ده عاش كمان، وأكمل سلسلته بعد الحرب. فرانكل بيقول: «السجنا اللي عرفوا إن في حد أو حاجة بتستتاهم، عاشوا. والي ما لقوش معنى، ماتوا. السبب مش جسدي بحت — السبب وجودي».

♦ المعنى مش رفاهية تيجي بعد الراحة. هو شرط الحياة في وقت الضيق. لو فيه حد أو حاجة محتاجك تعدي اللحظة دي — ده يكفي. مش لازم معنى عظيم. معنى صغير ممكن ينقذ حياة.

خلاصة ال ١٠ قصص



القيم مش فكرة في كتاب علاج. هي اللي خلت بشر ينجو من معسكرات اعتقال، ويرفضوا الكذب، وبينوا حركات سلمية، ويتجاوزوا قيود الجسد، ويصنعوا معنى وسط الغيبث. لو الناس دي قدرت — في ظروف أصعب من ظروفنا — يمكن قيمتنا تستحق أن نخطو نحوها بدورنا.

من القصص اللي قريتها، أنهي قصة لمستك أكثر؟ وليه؟ والقيمة اللي ظهرت فيها لمستك إيه عندك؟

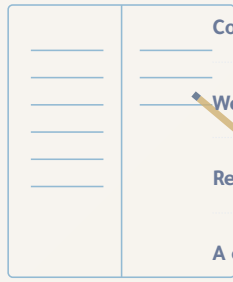
من الورقة للحياة

Part IV · From Page to Life

اتفقنا. خريطة كاملة. قيم، خطوات، تمارين، قصص. اللي باقي إن الكلام يخرج من الورق ويدخل أيامك. الجزء ده فيه أوراق العمل، التتبع، والرسالة الختامية.

في الجزء ده

Discovery worksheet	Worksheet 11 · 21	اكتشاف القيم
Value to goal	Worksheet 11A · 22	من قيمة لهدف
Goal to step	Worksheet 11B · 23	من هدف لخطوة
Weekly homework	24	الواجب الأسبوعي
Common obstacles	25	صعوبات شائعة وردود مساعدة
Weekly tracker	26	المتابعة الأسبوعية
Reflection questions	27	أسئلة تأملية
A closing letter	28	رسالة ختامية
Next session	29	في الجلسة القادمة
Pocket cards	30	بطاقات الجيب · ٧ خطوات



Worksheet 11 · اكتشاف القيم

21

Worksheet 11 · Discovering Your Values

املاً الجدول بهدوء، ما تبحث عن إجابات مثالية. الهدف رؤية الخريطة، مش الحكم على نفسك. لو في خانة فاضية، سيبها فاضية وارجعلها بعدين.

ملاحظة	بعيشها -	الأهمية -	قيمة محتملة	مجال الحياة
				العائلة
				العلاقة / الشريك
				الصدقة
				العمل / الدراسة
				الصحة والجسد
				الروحانية / الإيمان
				الإبداع / التعبير
				المساهمة / المجتمع
				الراحة والمتعة الواعية

◇ إزاي تستفيد من الجدول

بعد ما تملأه، شوف أنهي مجال فيه فجوة كبيرة بين «الأهمية» و «بعيشها». الفجوة دي هي اللي محتاجة شغل، ابدأ بفجوة واحدة بس — مش كل المجالات.

Worksheet 11A · من قيمة لهدف

22

Worksheet 11A · From Value to Goal

من **Worksheet 11**، اختار قيمة واحدة محتاجة شغل، وحوّلها لهدف صغير قابل للتحقيق. الهدف لازم يكون صغير، محدد، وواقعي حتى في الأسابيع الصعبة.

هل الهدف واقعي؟	هدف قريب يخدمها	ليه بتهمتي؟	القيمة المختارة
-----------------	-----------------	-------------	-----------------

◇ اختبار الهدف الصغير

لو الهدف ما تقدرش تنقذ خطوة منه خلال ٧ أيام، يبقى لسه كبير. اكسره. الهدف الصغير قابل للقياس والتنفيذ.

Worksheet 11B · من هدف لخطوة

23

Worksheet 11B · From Goal to Step

من **Worksheet 11A**، خذ الهدف الصغير، وكسره لخطوات قابلة للتنفيذ خلال أيام. كل خطوة لازم تكون فعل ملموس، بزمن محدد.

الهدف	أول خطوة صغيرة	إمتي؟	العائق المتوقع	المهارة المساعدة
-------	----------------	-------	----------------	------------------

◇ العائق المتوقع · مش عقبة، إشارة

توقع العائق من قبل ما يحصل بيخفف صدمته. لو حسيت إنك هتلاقي صعوبة («ما هلاقيش وقت»، «المزاج هيكون وحش»،) اكتب العائق، واكتب المهارة المساعدة من **DBT** (مثلًا: مهارات الـ **Cope Ahead**، أو **Opposite Action**، أو **DEAR MAN**).

الواجب الأسبوعي · قيمة واحدة، فعل واحد يوميًا

24

Weekly Homework

الواجب ده مش امتحان، لا حد هياخد عليك علامات. لا حد هيقول «إنت فاشل»، المطلوب بسيط جدًا: **قيمة واحدة لهذا الأسبوع، وفعل صغير واحد كل يوم بيعكسها.**

تعليمات الواجب

• اختار قيمة واحدة بس للأسبوع. مش ٣ ولا ٥. واحدة. (من القيم اللي اشتغلت عليها في **Worksheets 11** و **11A**.)

- كل يوم، اختار فعل صغير (0 - ٢٠ دقيقة) ينعكس القيمة دي. ممكن نفس الفعل كل يوم، ممكن مختلف. المهم إنه يكون موجود.
- قبل النوم، اكتب جملة واحدة في الـ Tracker الجاي: إيه الفعل اللي عملته النهاردة؟ وإحساسك -١٠- بعد ما عملته.
- لو فات يوم بدون فعل، ده مش فشل. اكتب «فات» وكمل بكرة. الانقطاع يوم مش معناه إن الأسبوع ضاع.

القاعدة الذهبية للواجب



٥ دقائق في اتجاه قيمتك، أحسن من ساعة في اتجاه ما يعينش لك. التراكم البسيط بيغير أكثر من القفزة الكبيرة.

صعوبات شائعة · وردود مساعدة

Common Obstacles & Therapeutic Responses

25

لما تشتغل على القيم، هتقابل صعوبات. الجدول الجاي بيدّيك ردود مساعدة لأكثر الصعوبات شيوعًا. لما واحدة منهم تظهر، رجع للجدول واستفيد من الرد.

الصعوبة	الرد المساعد
«ما عنديش قيم»	القيم مش غايبة، لكن مدفونة. ابدأ بسؤال: «إيه الي بيؤلمني في الناس؟» — الإجابة بتكشف قيمة. أو: «إمتى آخر مرة حسيت إن في حاجة شبيهي؟».
«قيمي بتتغير مع مزاجي»	اختبار القيمة بيتم بعد الهدوء، مش وسط العاصفة. لو في عاصفة، أنت بتشوف رد فعل. استنى الهدوء، وبعدين اسأل القيمة.
«القيمة الحقيقية بعيدة جدًا، خوف من الفشل»	القيمة مش هدف، الخطوة الأصغر اللي ممكن تخطيها في يومين، يكفي. الفشل بيجي من الأهداف الكبيرة، مش من الخطوات الصغيرة.
«ما عنديش وقت أشتغل على القيم»	كل القيم محتاجة دقائق، مش ساعات. ٥ دقائق يوم في اتجاه قيمتك = ٢٥ ساعة في السنة في الاتجاه ده. التراكم بيغير.
«قيمي بتتعارض مع أهلي / شريكي»	قبل المواجهة، تأكد إن قيمتك راسخة بفعل، مش بكلام. بعد كده، استخدم مهارة DEAR MAN (الفعالية بين الأشخاص) عشان تعبر عنها بدون عدوان.
«جربت وفشلت، بقي مش قادر أحاول تاني»	الفشل في خطوة مش فشل في القيمة. القيمة بتفضل، بس الخطوة محتاجة تعديل. اسأل: إيه الي ما اشتغلش، وإيه أصغر خطوة بديلة؟
«مش بحس بقيمي، بس بقول كلام»	القيمة بتكتشف بالفعل، مش بالشعور. ابدأ بفعل صغير حتى لو الإحساس مش حاضر. الإحساس بيجي بعد التكرار، مش قبله.

الصعوبة

الرد المساعد

الجزئي مش حقيقة، هو صوت قديم. كل إنسان يستحق يتحرك ناحية ما يهمله. الخطوة الصغيرة دي دلالة على إنك بتستحق، مش العكس.

«الجزئي بيقلولي ما تستحقش»

المتابعة الأسبوعية

Weekly Tracker

26

قيمة الأسبوع: _____

اليوم	الفعل اللي عملته	قبل ٠-١	بعد ١-١٠	مدة	العائق اللي قابلته	الي اتعلمته
السبت						
الأحد						
الاثنين						
الثلاثاء						
الأربعاء						
الخميس						
الجمعة						

◇ في آخر الأسبوع

اقعد ١٠ دقائق وراجع الـ **Tracker**. سؤال واحد: إيه أكثر يوم حسيت فيه إن القيمة كانت حاضرة؟ الإجابة دي بتعلمك أكثر من أي درس.

أسئلة تأملية

Reflection Questions

27

قبل ما تطوي الـ **handout** ده، خذ ١٥ دقيقة هادية مع الأسئلة الجاية. ما تكتبش إجابات سريعة. خلي السؤال يقعد جواك، واستنى الإجابة تطلع زي ما هي.

١

من كل اللي قرينه في الـ **handout** ده، إيه أكثر فكرة لمست حاجة جّواك؟

٢

لو فيه قيمة واحدة كنت بتعرفها بس ما اشتغلتش عليها، إيه هي؟ وإيه اللي كان بيمنعك؟

٣

في عمرك الحالي، إيه فجوة بين «اللي بقول إنه مهم» و «اللي بعمله فعلاً» تحس إنها أكبر فجوة؟

٤

الإنسان اللي عايز تكونه بعد سنة من دلوقتي — لو بيقابلك في الشارع، هيقولك إيه؟

– من الجلسة دي للجلسة الجاية –

٥

إيه القيمة اللي قررت تشتغل عليها في الأسبوع الجاي؟

٦

إيه أصغر خطوة هتعملها خلال ٤٨ ساعة من قراءتك لـ **handout** ده؟

٧

إيه أكبر عائق متوقع، وإزاي هتقابله؟

٨

مين الشخص اللي ممكن يدعمك في الرحلة دي؟ هل كلمته في الموضوع؟

رسالة ختامية · من المعالج

28

A Closing Letter

لو وصلت للنقطة دي، يبقى عملت اللي مش كل واحد بيقدر يعمله. قعدت مع نفسك، فتحت أسئلة كانت ممكن تفضل مدفونة، وقبلت تشوف أماكن في حياتك ما كنتش بتحب تبص لها.

المهارة دي مش هتغير حياتك في أسبوع. ولا في شهر. القيم بتشتغل بطريقة تانية — هي بتزرع نفسها في تفاصيل صغيرة بتتراكم. النهاردة قرار صغير، بكرة محادثة، بعد بكرة وقفة مع نفسك. وفي يوم من الأيام، هتلاقي إنك واخذ قرار كنت ممكن من قبل تعمله بدون تفكير، وعملته من قيمة بقت أوضح.

هتقابل أيام صعبة. هيصحى عندك صوت بيقول «ما تستاهلش». هتسهر لياالي حاسس إن المهارة دي مش بتشتغل معاك، ده طبيعي. وما يكنش معناه إنك فاشل. التعب جزء من الرحلة، مش انحراف عنها.

لو نسيت، ارجع لـ **handout** ده. مش لإنه كتاب مقدّس، لكن لإنه فيه كلمات ممكن تفكرك بحاجة كنت عرفتتها وقت ما قرينه أول مرة. الكتب اللي زي دي وظيفتها إنها تذكير، مش معلم. أنت اللي بتعلم نفسك من خلال اللي بتعمله.

وأحب أقولك حاجة أخيرة: الإنسان اللي عايش حياة من قيم، مش بيكون كامل. بيكون متّجّه. الفرق هو كل شيء. الإنسان الكامل مش موجود — والمحاولة لكونه بتعجزك. أما الإنسان المتّجّه، فحتى لما يتعب، وحتى لما يفشل في خطوة، هو لسه ماشي. لإنه عرف الاتجاه.

– مايكل جابي · LIFE ARK TEAM

29

في الجلسة القادمة

Next Session

الجلسة الجاية · NEXT

بناء الإتقان · Build Mastery

قلنا في الجلسة دي إن القيم اتجاه، الموهارة الجاية بتسأل سؤال متعلق: **إزاي بنبي إحساس داخلي بالقدرة على الفعل؟** لما الواحد بيشتغل على قيمة، بيحتاج يحس إنه «قادر»، الإحساس ده مش بيحي من الكلام، ولا من التشجيع، بيحي من تجربة النجاح في حاجات صغيرة، بشكل متكرر.

موهارة **Build Mastery** هي تطوير الإحساس بالكفاءة والقدرة من خلال تحديات صغيرة قابلة للتحقيق، هنشتغل على إيه يخليك تختار التحدي اللي بينيك بدون ما يكسرك، وإزاي تستفيد من إحساس الإنجاز الصغير في تنظيم مزاجك.

الجلسة الجاية بتكمل البتوضلة: القيم بتديك الاتجاه، الإتقان بيديك القدرة على المشي في الاتجاه ده.

بطاقات الجيب · ٧ خطوات

Pocket Cards · 7 Steps

30

٧ بطاقات صغيرة، واحدة لكل خطوة من خطوات القيمة للفعل. اقضهم على الخط، وحطهم في محفظتك أو على مكتبك، أو في الأماكن اللي بتتعد فيها. لما تتوه عن الاتجاه، بطاقة واحدة منهم بتذكرك.

1

ما تتجنبّش الجاي

DON'T AVOID THE FUTURE

«١٥ دقيقة هادية: حياتي شبه إيه بعد سنة؟»

2

حدّد القيم

IDENTIFY VALUES

«مش الإجابة المثالية. الإجابة اللي بتحرّكي.»

3

رتّب الأولويات

PRIORITIZE

«مش كل القيم في وقت واحد. ٢ أو ٣ بس الأهم دلوقتي.»

4

قيمة واحدة دلوقتي

ONE VALUE NOW

«التركيز شعاع. اختار واحدة، وهي هتعمل ضوء.»

5

هدف صغير قريب

SMALL NEAR GOAL

«صغير، محدد، قابل للتحقيق في ٤ أسابيع.»

6

خطوات صغيرة

SMALL STEPS

«لو ما اتعملتش في ٧٢ ساعة، يبقى الخطوة كبيرة.»

7

التزم دلوقتي

COMMIT NOW

«النوايا ما تعيشش. الأفعال الصغيرة بتعيش.»



«البوصلة لا تلوم من ضاع.
هي فقط تُشير — بهدوء —
إلى الاتجاه من جديد.»

Handout 9 · بناء خبرات مُعزّزة طويلة المدى

Accumulate Positive Emotions · Long Term
الحياة وفق القيم

DBT Skills Group · Emotion Regulation Module

Michael Gaby · Life Ark Team · Cairo