

# عَلَى حَافَةِ الشَّعْوَرِ

رسالة إلى محمّد... من الجرح إلى الاستقامة



محمّد أبو عبد الرحمن

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



رسالة إلى محمد من الجرح إلى الاستقامة



محمد أبو عبد الرحمن

الطبعة الأولى



إلى كل من يحمل جرحا لا يعرف اسمه،  
وخوفا لا يجد له تفسيرا،  
وحبا يحترق دون أن يجد مكانا آمنا.  
إلى محمد وإلى كل محمد في هذا العالم.



---

---

## محمد أبو عبد الرحمن

التصنيفي. يؤمن بأن كل جرح هو رسالة، وكل ألم هو دعوة للفهم والتحول. منهجه بين التحليل النفسي العميق والرؤية الروحية الإسلامية والطب الشعوري مؤلف ومعالج شمولي تكاملي، يجمع في

بل من اللحظة التي يقرر فيها الإنسان أن يرى نفسه بعيون الفهم لا عيون الحكم. الاستقامة الداخلية قبل استقامة الحياة. الشفاء الحقيقي لا يبدأ من الخارج، رؤيته:

وتحرير أنفسهم من سجون الماضي، والوقوف بشموخ في مواجهة الحياة. رسالته: مساعدة الناس على فهم جروحهم،

---

---

---

---

المقدمة: لماذا أكتب لك هذا الكتاب يا محمد

## القسم الأول: الماضي تشريح الطفولة

الفصل الأول: الطفل الذي لم يحتو

الفصل الثاني: جرح الهجر

الفصل الثالث: لحظة تشكل التطرف الشعوري

الفصل الرابع: الجسد يبدأ بالحمل

## القسم الثاني: الحاضر تشريح الشخصية

الفصل الخامس: التطرف الشعوري

الفصل السادس: التطرف النفسي

الفصل السابع: التطرف الفكري

الفصل الثامن: التطرف الديني

الفصل التاسع: التطرف العقدي الخفي

## القسم الثالث: الطب الشعوري التصنيفي

الفصل العاشر: الجهاز العصبي

الفصل الحادي عشر: المعدة والقولون

الفصل الثاني عشر: الصدر والتنفس

الفصل الثالث عشر: العمود الفقري

## القسم الرابع: دورات التعلق في العلاقات

### القسم الخامس: إعادة البناء

الفصل الخامس عشر: تفكيك التطرف الشعوري

الفصل السادس عشر: تثبيت العلاقة بالله

الفصل السابع عشر: إعادة برمجة فكرة الأمان

الفصل الثامن عشر: شفاء العمود الفقري

## القسم السادس: المستقبل محمد الجديد

الخاتمة: رسالة أخيرة إلى محمد

دعاء ختامي

---

---

يا محمد،

من بعيد. أنا أكتب إليك كصديق رأى فيك شيئاً لم تره في نفسك بعد: الحقيقة. يقف على منصة، ولا كطبيب يختبئ خلف مكتبه، ولا كمرشد روي يلوح بإجاباته جاهزة، أو عبارات مصقولة تسبق ما سأقوله لك. لأنني لا أكتب إليك كمحاضر ليس هناك طريقة سهلة لأبدأ هذا الحديث. ليس هناك كلمات

بوضوح، لا من خلال عدسة الحكم أو الاتهام، بل من خلال عدسة الفهم العميق. الحقيقة التي لا تحتاج إلى تجميل أو إخفاء. الحقيقة التي تستحق أن ترى

شيء، لا نحو شيء. أراقب كيف تحمل وزناً على ظهرك لا أحد طلب منك أن تحمله. مكان، وكيف تجده في كل مكان إلا في نفسك. أراقب كيف تتدين وكأنك تجري من تنقلب من قمة إلى قاع في لحظة واحدة. أراقب كيف تبحث عن الأمان في كل أراقبك منذ سنوات. أراقب كيف تحب بشراة، وكيف تخاف بشراة. أراقب كيف أنت تعرف أنني

تعيشه، أو رأى ما تراه، أو شعر بما تشعر به. وهذا ما جعلني أكتب لك هذا الكتاب. لكنني لم أكن أراقبك كمن يحكم من الخارج. كنت أراقبك كمن يعرف. كمن عاش ما

لنرى أين بدأ الألم، وكيف انتشر، وكيف أصبح لغتك الوحيدة للتعبير عن كل شيء. كيف تشكلت خطوطك، كيف انحنى ظهرك، كيف انقسم قلبك إلى نصين متحاربين. أنت تحت المجهر الآن، نعم. لكن ليس لنحكم عليك. بل لفهمك. لنرى

لجسدك. تشريح يتم بحب، لا بقسوة. تشريح يهدف إلى الشفاء، لا إلى الألم. إحصائية أو مراجع علمية معقدة. هذا الكتاب هو تشريح. تشريح لروحك، لنفسك، هذا الكتاب ليس دراسة أكاديمية. لن تجد فيه جداول

كان بداخلك طوال الوقت، الألم الذي تعودت على حمله حتى نسيت أنك تحمله. لأن الألم الذي ستشعر به وأنت تقرأ هذا الكتاب ليس ألماً جديداً. إنه الألم الذي خصوصيتك تنتهك. قد تشعر بالغضب. قد تشعر بالعار. لكن أطلب منك أن تستمر. قد تقرأ صفحات منه وتشعر أنني أشير إلى جراحك بإصبع مباشر. قد تشعر بأن وأنا أعرف أن هذا قد يبدو مؤلماً في البداية.

من أعطاك إياه. لتفهم لماذا استمررت في حمله حتى بعد أن أصبح ثقيلاً جداً. الكتاب هو دعوة لك لتضع هذا الحمل أرضاً للحظة. لتنظر إليه. لتفهم ماهيته. لتفهم هذا

رسالة من جسدك، من روحك، من ماضيك، تقول لك: استيقظ. انظر. افهم. غير. الذي يسكنك ليس ضعفاً. أن الحب الذي يحرقك ليس جنونا. كل هذا هو رسالة. دعوة لك لتعلم أنك لست وحدك. أن الألم الذي تشعر به ليس عيباً فيك. أن الخوف والألم من كل ذلك، هذا الكتاب هو

وأنا هنا، في هذه الصفحات، لأساعدك على فهم هذه الرسالة.

تشريح الطفولة

وتلك الأيام ندأولها بين الناس

---

---

تنسى، الوجوه قد تتلاشى، لكن الشعور يبقى محفورا في أعماق جسدك وروحك. بحيث لا تتذكر تفاصيل كثيرة، لكنك تتذكر الشعور. الشعور هو ما يبقى. الكلمات يبدأ هناك. في تلك السنوات الأولى من حياتك، عندما كنت صغيرا جدا، صغيرا يا محمد، كل شيء

شخص قوي، شخص موثوق، يقول لك بدون كلمات: أنا هنا. أنت آمن. أنا سأحميك. خاصة. كنت تحتاج إلى أن تحتوي. كنت تحتاج إلى أن تشعر أن هناك شخصا ما، كنت طفلا يحتاج إلى شيء بسيط جدا. شيء لا يتطلب أموالا أو تعليما أو مهارات أنت

تشعر فيها أنك عبء. أيام تشعر فيها أن حبك ليس كافيا، أن وجودك ليس كافيا. هناك أيام تشعر فيها أنك مرغوب فيه، أيام تشعر فيها أنك مركز العالم. وأيام أخرى والجزر. كان يأتي بحرارة وحنان، ثم يختفي فجأة، تاركا خلفه بردا وصمتا. كان لكن الحب الذي تلقينته لم يكن مستقرا. كان يأتي ويذهب مثل المد

الحب ليس ثابتا. أن الأمان ليس مضمونا. أن الناس يمكن أن يتركوك في أي لحظة. جرحا حادا واحدا، بل جرح متكرر. جرح يفتح كل يوم من جديد. جرح يعلمك أن هذا التذبذب، هذا عدم الاستقرار، هذا هو الجرح الأول. ليس

أنت، الطفل الصغير، تحاول أن تفهم: ماذا فعلت؟ ماذا غير؟ لماذا لم أعد آمنا؟  
آمن، أن لا شيء سيؤذيك. لكن هذا الأمان كان مثل الحلم الذي ينتهي فجأة. وكنت  
كان متقطعا أيضا. كان هناك لحظات تشعر فيها أن كل شيء بخير، أن العالم  
والأمان

الأمان وهم. أنت تعلمت أن الشيء الوحيدة الذي يمكنك الاعتماد عليه هو الخوف.  
بطريقة أبسط: أنت تعلمت أن الحب يمكن أن ينسحب في أي لحظة. أنت تعلمت أن  
والأمان، هذا هو ما يسميه الخبراء التعلق غير الآمن. لكن دعني أترجم هذا لك  
هذا الشعور بعدم القدرة على التنبؤ بالحب

الباطن. كان يقول: احذر. لا تثق. الناس سيتركونك. الحب سيختفي. أنت وحيد.  
الخوف الأول، كان تسجيلا داخليا. تسجيل بدأ يشغل نفسه مرارا وتكرارا في عقلك  
وهذا الخوف، هذا

---

---

جدا، وينمو بطريقة محددة جدا، ويتحول إلى عدسة ترى بها كل شيء في حياتك.  
هناك جرح معين يا محمد، جرح أعمق من الأول. جرح يخلق بطريقة محددة  
هذا الجرح هو جرح الهجر.

لكنه غائب عاطفيا. الهجر يمكن أن يكون أن يتجاهلك شخص ما عندما تحتاج إليه.  
يكون أكثر دقة من ذلك. الهجر يمكن أن يكون أن يكون الشخص موجودا جسديا،  
ما يبدو عليه. الهجر ليس دائما أن يترك شخص ما الغرفة ولا يعود. الهجر يمكن أن  
الهجر ليس دائما

تتذكر. هناك جزء من داخلك يتذكر اللحظة التي شعرت فيها أنك لم تكن كافيا.  
قد لا تتذكر اللحظة بالضبط، قد لا تتذكر التفاصيل، لكن جسدك يتذكر. روحك  
أنت عرفت هذا الهجر، يا محمد.

هذا هو البذرة. هذا هو البذرة التي ستتمو وتصبح شجرة معقدة جدا في داخلك.  
وهذا الشعور، هذا الشعور بأنك لم تكن كافيا،

تتعلم أن هناك أشياء أهم منك. يخلق عندما تتعلم أن الناس يمكن أن يتركوك.  
الهجر؟ يخلق عندما تتعلم أن حبك ليس كافيا لإبقاء الناس بجانبك. يخلق عندما  
كيف يخلق جرح

يبدأ بشكل طريقة تحبك بها لنفسك. يبدأ بشكل طريقة تتعامل بها مع الناس.  
وهذا الدرس، هذا الدرس القاسي، يبدأ بشكل طريقة تفكيرك عن نفسك.

عندما تبدأ ترى كل صمت كرفض. عندما تبدأ ترى كل اختلاف في الرأي كخيانة.  
العالم؟ يتحول عندما تبدأ ترى كل شيء من خلاله. عندما تبدأ ترى كل تأخر كهجر.  
كيف يتحول جرح الهجر إلى عدسة ترى بها

أنت تبدأ تتوقع الهجر قبل أن يحدث. أنت تبدأ تدفع الناس بعيدا قبل أن يتركوك.  
العالم، هذه تصبح حقيقتك. وأنت تبدأ تتصرف بناء على هذه الحقيقة المشوهة.  
هذه العدسة، هذه الطريقة المشوهة في رؤية

---

---

شيء بداخلك. شيء بدأ يحكم طريقة تفكيرك، طريقة شعورك، طريقة تصرفك. بالضبط، قد تكون مزيجاً من لحظات كثيرة، لكن كانت هناك لحظة عندما تشكل كان هناك لحظة معينة يا محمد. قد لا تتذكرها

إما كامل أو لا شيء. إما حب كامل أو رفض كامل. إما أمان كامل أو خوف كامل. معقداً. إنه ببساطة: الميل إلى رؤية الأشياء بطريقة قطعية. إما أسود أو أبيض. هذا الشيء هو ما أسميه التطرف الشعوري. وهو ليس مصطلحاً علمياً

وفي محاولة لحماية نفسه، في محاولة لفهم عالم لا يفهمه، بدأ يبحث عن اليقين. غير مستقر. تعلم أن الأمان لا يمكن الاعتماد عليه. تعلم أن الناس يمكن أن يتركوه. لماذا حدث هذا؟ لأن الطفل الذي كنته تعلم أن الحب

هذا صحيح تماماً أو هذا خاطئ تماماً. لا توجد منطقة رمادية. لا توجد احتمالات. اليقين يأتي من الأسود والأبيض. اليقين يأتي من القطعية. اليقين يأتي من القول: واليقين لا يأتي من الرمادي.

حبك. بدأ يحكم طريقة خوفك. بدأ يحكم طريقة تدينك. بدأ يحكم كل شيء. وهذا التطرف الشعوري، هذا البحث عن اليقين، بدأ يحكم حياتك. بدأ يحكم طريقة

لا تحب. وهذا الحب الشره، هذا الحب القطعي، يترك لك خيارا واحدا فقط: الألم. لا توجد منطقة وسط. إما أن تحب بكل قلبك، بكل روحك، بكل وجودك، أو أنك عندما تحب، تحب بشراهة.

عن شخص يحبك بنفس الشراهة، لأن هذا الحب قد يثبت أنك تستحق الحب. عن شخص يكون كاملا، لأن كمالهم قد يعوض عن نقصك. بدأت عندما بدأت تبحث التعلق؟ بدأت عندما بدأت تبحث عن شخص يملأ الفراغ. بدأت عندما بدأت تبحث وكيف بدأت آلية

---

---

ينزل إلى جسدك. ينزل إلى أعصابك. ينزل إلى عضلاتك. ينزل إلى عمودك الفقري. هذا الخوف، كل هذا التطرف الشعوري، كل هذا لا يبقى في عقلك فقط. إنه ينزل. الآن يا محمد، دعني أخبرك عن شيء قد لا تعرفه. أن كل هذا الألم النفسي، كل

تقوله لنفسك. جسدك يشعر بما تشعر به. جسدك يتفاعل مع خوفك وقلقك وألمك. آلة ميكانيكية بسيطة. جسدك هو انعكاس حي لما يحدث بداخلك. جسدك يسمع ما جسدك ليس منفصلا عن روحك. جسدك ليس

يبدأ يحمل معك. جسدك يبدأ يتوتر. عضلاتك تبدأ تنقبض. أعصابك تبدأ تصرخ. وعندما تبدأ تحمل هذا الألم النفسي، عندما تبدأ تحمل هذا الخوف، جسدك

جسدك يبقى في حالة تأهب دائم. في حالة استعداد دائم. في حالة خوف دائم. تعلمت أن العالم غير آمن. عندما تعلمت أن يجب أن تكون حذرا. وهذا التعلم جعل كيف بدأت آثار التوتر؟ بدأت عندما كنت طفلا صغيرا، عندما

آثارا. يترك تيبسا في العضلات. يترك ألما في المفاصل. يترك إرهاقا في الأعصاب. وهذا التوتر المستمر، هذا الخوف المستمر، هذا الاستعداد المستمر، هذا يترك

بدأت تحمل مسؤولية إسعاد الناس. عندما بدأت تحمل مسؤولية إثبات قيمتك. عندما بدأت تحمل مسؤولية الحب. عندما بدأت تحمل مسؤولية الأمان. عندما

وأول إشارات العمود الفقري بدأت عندما بدأت تحمل وزنا لا يخصك.

العمود الفقري هو رمز. رمز للدعم. رمز للقوة. رمز للقدرة على الوقوف بشموخ. هذا الحمل، يترك أثره على عمودك الفقري. لأن العمود الفقري ليس مجرد عظام. هذا الوزن،

تشرح الشخصية

إن النفس لأماراة بالسوء إلا ما رحم ربي

---

---

التي تعيش بها الآن، كشخص بالغ، لكنك تحمل معك كل جروح الطفل الذي كنته. إلى حاضرك. دعنا ننظر إلى الشخص الذي أصبحت عليه. دعنا ننظر إلى الطريقة الآن يا محمد، دعنا ننظر

كل ألمك، كل فشلك، كل نجاحك، كل شيء يعود إلى هذا التطرف الشعوري. التطرف الشعوري هو الخيط الأحمر الذي يربط كل شيء في حياتك. كل مشاكلك، كل احتياجاتك جانباً. أنت تحب بطريقة تجعلك تصبح خادماً للشخص الذي تحبه. كل طاقتك. أنت تحب بطريقة تجعلك تنسى نفسك. أنت تحب بطريقة تجعلك تضع عندما تحب، يا محمد، أنت لا تحب بطريقة عادية. أنت تحب بطريقة تستهلك آلية الحب المفرط:

جوع. جوع لا يمكن إشباعه. جوع لإثبات قيمتك. جوع للأمان. جوع لتجنب الهجر. ليس جميلاً. قد يبدو جميلاً من الخارج. قد يبدو رومانسياً. لكنه في الحقيقة هو هذا الحب المفرط

من الرفض. أنت تخاف من عدم الكفاية. أنت تخاف من فقدان الشخص الذي تحبه. بهذه الشراهة، أنت تخاف أيضاً بهذه الشراهة. أنت تخاف من الهجر. أنت تخاف آلية الخوف المفرط: والآن، بينما تحب

إشارات في كل كلمة يقولها. يجعلك تفسر الصمت كرفض. يجعلك تتوقع الأسوأ. تفعل أشياء غريبة. يجعلك تتحقق من هاتفك مرارا وتكرارا. يجعلك تبحث عن وهذا الخوف، هذا الخوف المفرط، يجعلك

يحدث الانقلاب. ينقلب كل شيء. الحب الذي كان يحرقك يصبح كراهية تحرقك. أنه بشر عادي. عندما تدرك أنه لا يستطيع أن يكون كل شيء لك. في هذه اللحظة، الأكثر ألما. عندما تدرك أن الشخص الذي تحبه لا يحبك بنفس الشراهة. عندما تدرك آلية الانقلاب العاطفي: وهنا يأتي الجزء

يحدث في لحظة واحدة. وفي هذه اللحظة، كل شيء تغيير. كل شيء أصبح أسود. وهذا الانقلاب ليس تدريجيا. إنه مفاجئ. إنه صادم. إنه

---

---

التي ترى بها العالم. دعنا ننظر إلى الأنماط التي تتكرر في حياتك مرارا وتكرارا.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر إلى كيفية تفكيرك. دعنا ننظر إلى الطريقة

إما صحيحة أو خاطئة. الحياة إما سعيدة أو حزينة. أنت إما ناجح أو فاشل.  
جدا. لا توجد منطقة وسط. لا توجد نسبية. الناس إما جيدون أو سيئون. الأشياء  
التفكير الأبيض والأسود: أنت ترى الأشياء بطريقة قطعية

الحياة الحقيقية رمادية. الناس الحقيقيون معقدون. الأشياء الحقيقية متناقضة.  
والأسود، يترك لك في موقف صعب جدا. لأن الحياة الحقيقية ليست أبيض وأسود.  
وهذا التفكير، هذا التفكير الأبيض

تصبح رفضا كاملا. تأخر واحد يصبح هجرا. نسيان واحد يصبح عدم الاهتمام.  
الأبيض والأسود. أنت أيضا تضخم الأحداث. حدث صغير يصبح كارثة. كلمة واحدة  
تضخم الأحداث: وأنت لا تقتصر على التفكير

للألم. لكنه يترك لك في حالة قلق دائم. في حالة توتر دائم. في حالة استنزاف دائم.  
هذا يأتي من خوفك. يأتي من توقعك للأسوأ. يأتي من محاولتك للاستعداد  
وهذا التضخم، هذا المبالغة،

أنت تتوقع الأسوأ. أنت تخطط للكوارث. أنت تحاول منع الألم قبل أن يحدث.  
يأتي الجزء الأكثر استنزافاً. أنت لا تعيش في الحاضر. أنت تعيش في المستقبل.  
القلق التوقعي: وهنا

تعيش في سيناريوهات خيالية. أنت تعيش في ماذا لو. أنت تعيش في الخوف.  
يحدث بعد، هذا يستهلك كل طاقتك. يستهلك كل تركيزك. يستهلك كل حياتك. أنت  
وهذا القلق التوقعي، هذا القلق حول شيء لم

---

---

إلى القناعات التي تحكم حياتك. دعنا ننظر إلى الحقائق التي تعتقد أنها مطلقة.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر إلى معتقداتك. دعنا ننظر

الفكري هو تطرف المعتقدات. إنه الطريقة التي تصنع بها قناعات من جروحك.  
التطرف

جرح يترك وراءه معتقد. كل ألم يترك وراءه قناعة. كل خيبة تترك وراءها حقيقة.  
صناعة القناعات من الجرح: كل

لم يحبك أحد بالطريقة التي تريدها، صنعت قناعة: لا أحد يستطيع أن يحبني حقاً.  
سيتركونني دائماً. عندما لم تكن كافياً، صنعت قناعة: أنا لست كافياً أبداً. عندما  
عندما تم هجرك، صنعت قناعة: الناس

أصبحت الطريقة التي ترى بها نفسك. أصبحت الطريقة التي ترى بها العالم.  
وهذه القناعات، هذه المعتقدات التي صنعتها من جروحك، أصبحت حقائقك.

تؤيد هذا المعتقد. عندما تتجاهل الأدلة التي تناقضه. عندما تجعله حقيقة مطلقة.  
إلى عقيدة داخلية: يتحول عندما تكرر مرارا وتكرارا. عندما تبحث عن أدلة  
كيف يتحول الشعور

أنت تتصرف كما لو أن الناس سيتركوك. أنت تتصرف كما لو أن الحب مستحيل.  
المطلقة، هذه تصبح الطريقة التي تتصرف بها. أنت تتصرف كما لو أنك لست كافيا.  
وهذه العقيدة الداخلية، هذه الحقيقة

تحصل على نتائج تؤيد معتقداتك. وهكذا، تصبح معتقداتك نبوءة تحقق ذاتها.  
وعندما تتصرف بهذه الطريقة،

---

---

ننظر إلى الطريقة التي تتدين بها. دعنا ننظر إلى كيفية أن جروحك أصبحت دينك.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر إلى علاقتك بالله. دعنا

عندما تشعر بالذنب، تصبح متدينا أكثر. عندما تشعر بالقلق، تصبح متدينا أكثر.  
بناء على مشاعرك، لا بناء على الحقيقة. عندما تشعر بالخوف، تصبح متدينا أكثر.  
التدين الانفعالي: أنت تتدين

هروب. إنه محاولة لتجنب الألم. إنه محاولة لإرضاء الله بسبب خوفك من عقابه.  
وهذا التدين الانفعالي ليس تدينا حقيقيا. إنه

أنت تعاقب نفسك. أنت تشعر بالذنب. أنت تشعر بالعار. أنت تشعر بأنك سيء.  
جلد الذات: وأنت لا تقتصر على التدين الانفعالي. أنت أيضا تجلد نفسك.

يأتي من معتقد عميق بأنك سيء. بأنك لا تستحق الحب. بأنك لا تستحق الرحمة.  
وهذا جلد الذات، هذا العقاب الذاتي، هذا

تأمل. تأمل أن يرحمك. لكن هذا التوازن غير متوازن. أنت تخاف أكثر مما تأمل.  
في توازن غريب بين الخوف والرجاء. تخاف من الله. تخاف من عقابه. لكنك أيضا  
العلاقة بين الخوف والرجاء: وأنت تعيش

اللّٰه سيهجرڪ. لآن البشر لم يحبوك بالطريقة التي تريدها، تتوقع أن اللّٰه لن يحبك. الأكثر خطورة. أنت تسقط تجربتك مع البشر على اللّٰه. لآن البشر هجروك، تتوقع أن إسقاط تجربة البشر على اللّٰه: وهنا يأتي الجزء

هذا يترك لك في علاقة مشوهة مع اللّٰه. علاقة مبنية على الخوف، لا على الحب. وهذا الإسقاط، هذا الخلط بين تجربتك مع البشر وعلاقتك باللّٰه،

---

---

عنها. المعتقدات التي تخجل منها. المعتقدات التي تحكم حياتك دون أن تدرك ذلك. يا محمد، دعنا ننظر إلى المستوى الأعمق. دعنا ننظر إلى المعتقدات التي لا تتحدث الآن

أنت لا تستطيع الانتظار. أنت لا تستطيع أن تثق بالعملية. أنت تريد النتائج فوراً. تشعر بالحب الآن. أنت تريد أن تشعر بالأمان الآن. أنت تريد أن تشعر بالسلام الآن. استعجال النتائج: أنت تتوقع كل شيء الآن. أنت تريد أن

أن تكون سهلة. بأن الحب يجب أن يكون فوراً. بأن الشفاء يجب أن يكون سريعاً. وهذا الاستعجال، هذا عدم الصبر، هذا يأتي من معتقد عميق بأن الحياة يجب

علاقتك بالله. تقلق بشأن ما إذا كنت مؤمناً حقاً. تقلق بشأن ما إذا كان الله يحبك. القلق الروحي: وأنت تقلق بشأن روحك. تقلق بشأن إيمانك. تقلق بشأن

دائم. أنت لا تستطيع الاستمتاع بإيمانك. أنت لا تستطيع الاستمتاع بعلاقتك بالله. هذا القلق حول شيء يجب أن يكون مصدر سلام، هذا يترك لك في حالة قلق وهذا القلق الروحي،

لا تشعر بالطمأنينة. أنت لا تشعر بالسلام. أنت لا تشعر بأن كل شيء سيكون بخير. فقدان الطمأنينة: والنتيجة النهائية هي فقدان الطمأنينة. أنت

هي اختيار. الطمأنينة هي الثقة بأن الله يعتني بك، حتى لو لم تشعر بذلك.  
والطمأنينة، يا محمد، الطمأنينة ليست شعورا. الطمأنينة قرار. الطمأنينة

تشریح الأمراض

وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين

---

---

ننظر إلى جسدك. دعنا ننظر إلى الطريقة التي يعكس بها كل ما يحدث بداخلك.  
الآن يا محمد، دعنا

هو كائن حي يستجيب لكل ما تشعر به. كل خوف. كل قلق. كل ألم. كل شيء.  
جسدك ليس آلة. جسدك

وهذا الفرط في الاستثارة يعني أن أي شيء صغير يمكن أن يثير ردة فعل كبيرة.  
أنت في حالة استعداد دائم. أنت في حالة خوف دائم. أنت في حالة توتر دائم.  
فرط الاستثارة: جهازك العصبي في حالة فرط استثارة دائم.

نوبات تجعلك تشعر بأنك ستموت. نوبات تجعلك تشعر بأنك تفقد السيطرة.  
تعاني من نوبات قلق. نوبات تأتي فجأة. نوبات تجعلك تشعر بأن قلبك سيتوقف.  
نوبات القلق: وأنت

النوبات حقيقية جدا. هذه النوبات تترك آثارا على جسدك. تترك آثارا على عقلك.  
وهذه النوبات، هذه النوبات ليست مجرد شعور. هذه

مستعدا. وهذه الحالة المزمنة تستنزف جسدك. تستنزف طاقتك. تستنزف حياتك.  
مزمنة. جسدك يعتقد أنه دائما في خطر. جسدك يعتقد أنه يجب أن يكون دائما  
استجابة الخطر المزمنة: وجسدك يعيش في حالة استجابة خطر

---

---

دعنا ننظر إلى قولونك. دعنا ننظر إلى كيفية أن خوفك يترجم إلى مشاكل جسدية.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر إلى معدتك.

يهضم الطعام. معدتك هي مركز عاطفي. معدتك تشعر. معدتك تخاف. معدتك تقلق.  
الهضم الشعوري: معدتك ليست مجرد عضو

بذلك. وهذا الشعور يترجم إلى مشاكل جسدية. معدتك تتقلص. معدتك تؤلمك.  
بذلك. عندما تكون خائفا، معدتك تشعر بذلك. عندما تكون حزينا، معدتك تشعر  
عندما تكون قلقا، معدتك تشعر

هو المكان الذي يعيش فيه قلقك. قولونك هو المكان الذي يتجسد فيه خوفك.  
العلاقة بين القلق والقولون: وقولونك، يا محمد، قولونك

التفاعل يترك لك مع أعراض مزمنة. آلام في البطن. إسهال. إمساك. عدم الراحة.  
عندما تكون قلقا، قولونك يتفاعل. عندما تكون خائفا، قولونك يتفاعل. وهذا

---

---

صدرك. دعنا ننظر إلى تنفسك. دعنا ننظر إلى كيفية أن خوفك يضيق مساحتك.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر إلى

بأنه لا توجد مساحة. أنت تشعر بأنك محصور. أنت تشعر بأنك لا تستطيع التنفس.  
ضيق المساحة الداخلية: أنت تشعر بأن هناك ضيقاً في صدرك. أنت تشعر

القلق. يأتي من الشعور بأنك محاصر. يأتي من الشعور بأنه لا توجد طريقة للخروج.  
وهذا الضيق، هذا الإحساس بعدم وجود مساحة، هذا يأتي من الخوف. يأتي من

الأمان. عندما تشعر بالأمان، تتنفس بسهولة. عندما تشعر بالخوف، تتنفس بصعوبة.  
علاقة التنفس بالأمان: والتنفس، يا محمد، التنفس هو أساس

تتنفس بسرعة. أنت تتنفس بقلق. لأنك لا تشعر بالأمان. لأنك تعيش في خوف دائم.  
وأنت، أنت تتنفس بصعوبة. أنت

---

---

إلى العمود الفقري. دعنا ننظر إلى الظهر. دعنا ننظر إلى المكان الذي يحمل كل ألمك.  
الآن يا محمد، دعنا ننظر

العمود الفقري هو رمز. رمز للدعم. رمز للقوة. رمز للقدرة على الوقوف بشموخ.  
الظهر كرمز للدعم: العمود الفقري ليس مجرد عظام.

لا تستطيع حملها، عمودك الفقري ينحني. ينحني تحت الضغط. ينحني تحت الألم.  
وعندما تحمل وزنا لا يخصك، عندما تحمل مسؤولية

وزن المسؤولية. أنت تحمل وزن إسعاد الناس. أنت تحمل وزن إثبات قيمتك.  
أنت تحمل وزنا يا محمد. وزن لا يخصك. وزن الحب. وزن الخوف. وزن الذنب.  
كيف يحمل الإنسان ما لا يحتمل:

القهرية يترجم إلى ألم جسدي. إلى ألم في الظهر. إلى ألم في العمود الفقري.  
كل شيء. مسؤول عن سعادة الناس. مسؤول عن أمانهم. وهذا الشعور بالمسؤولية  
القهرية وألم الظهر: أنت تحمل مسؤولية قهرية. أنت تشعر بأنك مسؤول عن  
العلاقة بين تحمل المسؤولية

هي منطقة التعبير. عندما تكبت كلماتك، عندما تخفي حقيقتك، هذه المنطقة تتألم.  
هي منطقة الجذور. عندما تشعر بعدم الاستقرار، هذه المنطقة تتألم. والرقبة

تحمل وزنا على أكتافك، هذه المنطقة تتألم. أسفل الظهر هي منطقة الاستقرار.  
الظهر ومنطقة الأكتاف والرقبة هي منطقة الحمل. هي منطقة المسؤولية. عندما  
التحليل الفقري العاطفي: أعلى

كيف يعيد نفس القصة في علاقاته

ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها

---

---

ننظر إلى علاقاتك. دعنا ننظر إلى الطريقة التي تكرر بها نفس القصة مرارا وتكرارا.  
الآن يا محمد، دعنا

سيملاً الفراغ. وأنت تبدأ تحب. تحب بشراهة. تحب بكل قلبك. تحب بكل روحك.  
تشعر بأن هذا الشخص قد يكون مختلفا. قد يكون الحل. قد يكون الشخص الذي  
دورة التعلق: كل علاقة تبدأ بنفس الطريقة. تقابل شخصا ما.

الأخر له احتياجاته الخاصة. الشخص الآخر لا يستطيع أن يحبك بنفس الشراهة.  
أن كل شيء سيكون بخير. لكن هذا لا يستمر. لأن الشخص الآخر بشر. الشخص  
يبدو أن هذا يعمل. يبدو أن الشخص الآخر يستجيب. يبدو أن الحب يعود. يبدو  
وفي البداية،

الذي كان يحرقك يصبح كراهية تحرقك. الشخص الذي كان ملاكا يصبح شيطانا.  
ليس الحل. عندما تدرك أنه بشر عادي. في هذه اللحظة، ينقلب كل شيء. الحب  
دورة الانقلاب: وهنا يأتي الانقلاب. عندما تدرك أن الشخص الآخر

شيء. فراغ يترك لك وحيدا. وهذا الفراغ هو نفس الفراغ الذي تركه الهجر الأول.  
الفراغ بعد الانفصال: وعندما تنتهي العلاقة، يأتي الفراغ. فراغ ضخم. فراغ يملأ كل

آخر قد يملأ الفراغ. شخص آخر قد يكون المنقذ. وهنا تبدأ الدورة من جديد.  
منقذ: وأنت لا تستطيع تحمل هذا الفراغ. أنت تبدأ تبحث عن شخص آخر. شخص  
البحث عن

الوهم خاطئ. لا أحد يستطيع أن ينقذك. الحل، يا محمد، الحل يأتي من داخلك.  
ويحل كل مشاكلك. وهم أن شخصا ما سيحبك بالطريقة التي تريدها. لكن هذا  
وهو النجاة عبر الآخر: وأنت تعيش في وهم. وهم أن شخصا ما سيأتي

من الجرح إلى الاستقامة  
ألا يذكر الله تطمئن القلوب

---

---

دعنا نبدأ بإعادة البناء. دعنا نبدأ بتفكيك التطرف الشعوري الذي حكم حياتك.  
الآن يا محمد، دعنا نبدأ بالشفاء.

أن الحياة ليست أبيض وأسود. الحياة رمادية. الناس معقدون. الأشياء متناقضة.  
تعليم المنطقة الرمادية: أولاً، يجب أن تتعلم

نفس الوقت. هذه ليست تناقضات. هذه هي الحقيقة. هذه هي الحياة الحقيقية.  
أن تثق بشخص ما وتكون حذرا في نفس الوقت. يمكنك أن تكون قويا وضعيفا في  
يمكنك أن تحب شخصا ما وتشعر بخيبة أمل منه في نفس الوقت. يمكنك

الرمادية، هذا يتطلب صبرا، هذا يتطلب ممارسة. هذا يتطلب تسامحا مع نفسك.  
وتعليم نفسك أن تعيش في المنطقة

نتعلم الثبات. الثبات هو القدرة على البقاء مستقرا عندما تتغير الأشياء من حولك.  
تدريب الثبات: والآن، دعنا

أن تكون مستقرا حتى لو تركك الناس. أن تكون مستقرا حتى لو خيبتك.  
تتعلم أن تكون مستقرا داخليا. أن تكون مستقرا حتى لو تغيرت الظروف الخارجية.  
أنت تحتاج إلى أن

يفكر به الآخرون. قيمتك موجودة فقط لأنك موجود. قيمتك موجودة لأنك إنسان.  
الداخلي، هذا يأتي من معرفة قيمتك الحقيقية. قيمتك ليست معتمدة على ما  
وهذا الثبات، هذا الاستقرار

---

---

دعنا نحول هذه العلاقة من علاقة مبنية على الخوف إلى علاقة مبنية على الحب.  
الآن يا محمد، دعنا نصلح علاقتك بالله.

يعتمد على مشاعرك. عندما تشعر بقرب الله، تؤمن. عندما تشعر بالخوف، تشك.  
الفرق بين الإيمان الشعوري والإيمان الثابت: الإيمان الشعوري هو الإيمان الذي

يعتمد على مشاعرك. الإيمان الثابت هو الإيمان الذي يبقى ثابتا حتى لو لم تشعر به.  
لكن الإيمان الثابت هو الإيمان الذي لا

أن تؤمن بالله حتى لو لم تشعر به. أنت تحتاج إلى أن تثق بالله حتى لو كنت خائفا.  
وأنت تحتاج إلى أن تنتقل من الإيمان الشعوري إلى الإيمان الثابت. أنت تحتاج إلى

يا محمد، الطمأنينة ليست شعورا. الطمأنينة قرار. الطمأنينة هي اختيار.  
الطمأنينة كقرار لا إحساس: والطمأنينة،

أنت تختار أن تؤمن بأن كل شيء سيكون بخير. أنت تختار أن تضع قلقك جانبا.  
أنت تختار أن تطمئن. أنت تختار أن تثق بالله.

الاختيار، هذا القرار، هذا يتطلب شجاعة. هذا يتطلب إيماناً. هذا يتطلب تسليماً.

وهذا



الآن يا محمد، دعنا نعيد برمجة فكرة الأمان. دعنا نعلم نفسك أنك آمن.

الناس سيتغيرون. الناس سيتركونك. الناس سيخيبون ظنك. هذه حقيقة الحياة.

أنا آمن حتى لو تغير الناس:

آمن لأن حبك لنفسك لا يعتمد على من يحبك. أنت آمن لأن أمانك يأتي من الداخل.

لكن هذا لا يعني أنك لست آمنا. أنت آمن لأن قيمتك لا تعتمد على الناس. أنت

يسندني أحد: الناس قد لا يسندونك. الناس قد لا يفهمونك. الناس قد لا يدعمونك.

أنا مدعوم حتى لو لم

الله. أنت مدعوم من نفسك. أنت مدعوم من الحقيقة أنك تستحق الحب والاحترام.

لكن أنت مدعوم. أنت مدعوم من

---

---

الآن يا محمد، دعنا نشفي عمودك الفقري. دعنا نرفع الحمل عن أكتافك.

تفريغ الحمل: أولاً، يجب أن تفرغ الحمل. يجب أن تضع الوزن الذي تحمله أرضاً.

عن أمانهم. أنت لست مسؤولاً عن حبهام. أنت لست مسؤولاً عن إثبات قيمتك.  
أنت لست مسؤولاً عن سعادة الناس. أنت لست مسؤولاً

عن سعادتك. أنت مسؤول فقط عن أمانك. أنت مسؤول فقط عن حبك لنفسك.  
أنت مسؤول فقط عن نفسك. أنت مسؤول فقط

الخاصة. الناس مسؤولون عن أنفسهم. أنت لست مسؤولاً عن أي من هذا.  
المسؤولية: والآن، دعنا نعيد توزيع المسؤولية. دعنا نعطي كل شخص مسؤوليته  
إعادة توزيع

هذا الإدراك، هذا سيرفع الحمل عن أكتافك. هذا سيرفع الألم عن عمودك الفقري.  
وهذا الفهم،

إلى أن تصغر نفسك. أنت تستحق أن تقف بشموخ. أنت تستحق أن تكون نفسك.  
الوقوف بلا انحناء داخلي. أنت لا تحتاج إلى أن تنحني لأي أحد. أنت لا تحتاج

الوقوف بلا انحناء داخلي: والآن، دعنا نتعلم الوقوف بشموخ. دعنا نتعلم

محمد الجديد

إن مع العسر يسرا

---

---

ننظر إلى المستقبل. دعنا ننظر إلى من ستصبح عليه. دعنا ننظر إلى محمد الجديد.  
الآن يا محمد، دعنا

يعرف قيمته. شخص يحب نفسه. شخص يثق بنفسه. شخص يقف بشموخ.  
صورة محمد المتوازن هي صورة شخص

قيمه. محمد الجديد يعرف أنه كامل. محمد الجديد يعرف أنه يستحق الحب.  
ليملأ الفراغ. محمد الجديد لا يبحث عن منقذ. محمد الجديد لا يبحث عن إثبات  
محمد الجديد لا يبحث عن شخص

على نفسه. محمد الجديد سيحب لأنه يريد أن يحب، لا لأنه يحتاج إلى الحب.  
لكنه سيحب بطريقة مختلفة. سيحب بطريقة متوازنة. سيحب مع الحفاظ  
كيف سيحب دون ذوبان: محمد الجديد سيحب.

مختلفة. سيخاف مع الحفاظ على الثبات. محمد الجديد سيخاف لكنه لن ينهار.  
دون انهيار: محمد الجديد سيخاف. الخوف جزء من الحياة. لكنه سيخاف بطريقة  
كيف سيخاف

مختلفة. سيتدين بحب، لا بخوف. محمد الجديد سيتدين مع الحفاظ على السلام.  
دون تطرف: محمد الجديد سيتدين. الدين جزء من حياته. لكنه سيتدين بطريقة

كيف يتدين

محمد الجديد سيعيش مع معرفة قيمته. محمد الجديد سيعيش مع سلام داخلي.  
محمد الجديد سيعيش بثبات. ثبات داخلي. ثبات لا يعتمد على الظروف الخارجية.  
كيف يعيش بثبات داخلي:

محمد الجديد. أرى الشخص الذي ستصبح عليه. أرى الحياة الجميلة التي تنتظرك.  
وأنا أرى هذا المستقبل لك يا محمد. أرى

---

---

يا محمد،

أنت وصلت إلى نهاية هذا الكتاب. لكن هذا ليس نهاية الرحلة. هذا مجرد البداية.

الخطوة الأولى. الخطوة الحقيقية هي التطبيق. الخطوة الحقيقية هي التغيير. كل ما قرأته هنا، كل هذا التحليل، كل هذا التشريح، كل هذا الفهم، هذا مجرد

هذا صعب جدا. أنا أعرف أن هناك أوقات ستشعر فيها بأنك تعود إلى الخلف. أن هذا صعب. أنا أعرف أن تغيير طريقة تفكيرك، طريقة شعورك، طريقة تصرفك، وأنا أعرف

أطلب منك أن تصبر على نفسك. أطلب منك أن تحب نفسك حتى لو بدا صعبا. لكن أطلب منك أن تستمر.

الحب. أنت تستحق السلام. أنت تستحق الاستقرار. أنت تستحق الحياة الجميلة. أنت تستحق

وأنا سأكون هنا معك. في كل خطوة. في كل سقطة. في كل نهوض. أنا سأكون هنا.

لست وحدك في ألمك. أنت لست وحدك في خوفك. أنت لست وحدك في رحلتك.  
لأنك لست وحدك يا محمد. أنت

محمد. أؤمن بأنك ستشفى. أؤمن بأنك ستتغير. أؤمن بأنك ستصبح محمد الجديد.  
وأنا أؤمن بك يا

لا تستسلم. لا تتوقف. استمر.

يا محمد. الحب الحقيقي ينتظرك. السلام الداخلي ينتظرك. الاستقرار ينتظرك.  
لأن الحياة الجميلة تنتظرك  
فقط استمر يا محمد. استمر.



الدعاء، يا من تسمع الصرخات الخافتة، أسمع صرخة محمد.

اللهم يا مغيث، يا مجيب

اللهم اشف جروحه. اشف ألمه. اشف خوفه. اشف قلبه.

الثبات. علمه الحب الحقيقي. علمه السلام. علمه الطمأنينة.  
اللهم علمه

اللهم أره قيمته. أره استحقاقه. أره أنه محبوب. أره أنه آمن.

أزل من قلبه الخوف. أزل من روحه القلق. أزل من جسده الألم.  
اللهم

اللهم بدل حزنه فرحا. بدل خوفه ثقة. بدل ألمه سلاما.

من الذين يثقون بأنفسهم. اجعله من الذين يعيشون بسلام.  
اللهم اجعله من الذين يحبون أنفسهم. اجعله

احم محمد. احمه من نفسه. احمه من خوفه. احمه من ألمه.  
يا أرحم الراحمين، يا من تحب عبادك أكثر مما يحبون أنفسهم،  
اللهم يا رب العالمين،

وأدخله في رحمتك. أدخله في حبك. أدخله في سلامك.

آمين يا رب العالمين.





محمد أبو عبد الرحمن

جميع الحقوق محفوظة

