

خَلْفَ كَوَالِيسِ الْوَعْيِ

دليلك العملي لفهم لغة الدماغ وتحرير الذات

"عندما تفهم كيف يعمل دماغك... تصبح قادرًا على
تغيير حياتك."

إعداد: الكوتش سارة عاصم | Sarah Assim

المشكلة وأصل الحكاية

مرحباً بك في رحلة الفهم المتبادل مع ذاتك،

واش عمرك وقفتي قدام المراية وقلتي: "أنا فيا شي عيب"؟

بزاف ديال المرات كنبقاو نلومو راسنا حيت كنخافو، أو حيت كنترددو، أو حيت كنلقاو راسنا كنرضيو الناس على حساب راسنا. كنحكمو على شخصيتنا بالضعف قبل ما نفهمو شنو واقع لداخل.

الحقيقة الصادمة: المشكل ماشي فيك!

هاد السلوكيات اللي كنتعتبرها نقص أو عيب، هي فالحقيقة "آليات حماية" ذكية تعلمها دماغك فصغرك باش يحميك من الرفض أو الألم. دماغك ما كيحاولش يعذبك... كيحاول يخليك بخير. لكن المشكل هو أن هاد البرامج اللي نفعتك البارح، ولات هي بيدها اللي كتحبسك اليوم.

🧠 كيفاش كيتبرمج الدماغ؟

- **تخزين المعنى لا الحدث:** الدماغ ما كيخزنش غير اللي وقع، بل كيخزن "المعنى" اللي عطيناه للي وقع.
- **قاعدة المألوف = آمن:** الدماغ كيغشق التكرار. أي حاجة ولفها كيغتها أمان، حتى لو كانت كتضرك (بحال التأجيل أو البقاء فالعلاقات المؤذية).
- **وهم الإرادة:** الإرادة بوحدها ما كتكفيش للتغيير، حيت القرار كتاخذو بعقلك الواعي، ولكن التنفيذ كيتحكم فيه دماغك كامل المبني على العادات القديمة.

مرحلة الكشف والأثر

الوعي كيبداً ملي كنحبسو اللوم، وكنبداو نسولو الأسئلة الصح. هاد التمرين غادي يخليك تكتشف "البرنامج القديم" اللي كيسير حياتك بلا ما تحس.

تمرين 1: تفكيك النمط المتكرر

الخطوة 1: فكر فآخر 3 مواقف ضرورك فخاطرك (فالعلاقات، الخدمة، أو مع العائلة):

• الموقف 1:

• الموقف 2:

• الموقف 3:

الخطوة 2: شنو هي الحاجة المشتركة أو "النمط" اللي كيتعاود ف هاد المواقف بـ 3؟ (مثلاً: واش كل مرة كتسكت؟ واش كتخاف ترفض؟ واش كتسبق الناس على راسك؟)

النمط المشترك هو:

الخطوة 3: هاد النمط (مثلاً السكوت أو إرضاء الآخرين)، فين عشتيه أول مرة ف صغرك؟ ومن شنو كان كيحميك داك الساعة؟

كان كيحميني من:

مهارة إعادة البرمجة

الخبر الزوبين هو أن الدماغ ماشي حجرة؛ كيقدر يتعلم وكيقدر يعاود يتعلم. والتغيير ما كيقوعش بالهضرة أو التمني، كيتغير بالتجارب والسلوكيات الجديدة اليومية.

تمارين 2: خطوة الأمان الصغيرة

فاش كتكتشف الفكرة أو المعتقد اللي كيجبسك (مثال: "إلى قلت لا غادي يرفضوني" أو "أنا ما نقدرش"), ما تحاولش تجبر راسك تقلبها 180 درجة وتقول "أنا شجاع ونقدر على كلشي" حيث دماغك ما غايصدقهاش.

طبق قاعدة "التجربة الآمنة الطفيفة":

1. حدد المعتقد المعرقل الحالي: (مثال: الخوف من وضع حد لشخص ما)

2. شنو هي أصغر خطوة عملية تقدر ديرها اليوم؟ (مثال: غا نرفض طلب بسيط جداً ما باغيهش، وبلا ما نبرر بزاف)

3. سجل النتيجة: ملي درتي هاد الخطوة، واش طاحت السماء؟ واش وقع داك الخطر الكبير اللي كان دماغك متخيلو؟

 **تذكروا:** الممارسة والتكرار، دماغك كيبدا يفهم أن الخطر القديم ما بقاش موجود، وكتبني منطقة أمان جديدة وأوسع.

المفتاح والجسر نحو التمكين

فهم المشكلة هو البداية... وليس نهاية الرحلة.

خلال هاد الدليل، وفي سلسلة الحلقات اللي عشتيها معايا، حاولنا نفتحو ببيان الوعي ونفهمو كواليس الدماغ. عرفنا باللي بزاف ديال الأمور ما كانوش نقص فيك، بل كانوا غير طرق تعلمها دماغك باش يحميك. لكن، القراءة بوحدها والمعرفة ما كتبدل حتى حاجة إلا ما دزناش للتطبيق اللي ك يناسب قصتك وظروفك أنت بالذات.

إذا حسيتي باللي الوقت جا باش تنتقل من مرحلة "الفهم والمشاهدة" لمرحلة "التغيير الحقيقي والعيش بحرية وخفة"، وبغيتي عين خارجية خيرة ترافقك وسط المتاهة باش تفكك هاد الأنماط وتختصر عليك سنوات ديال المحاولة والخطأ...

أنا هنا باش نرافقك.