

علم
نفس

ما وراء الصدمة

بين السيغما والتوكسيك
نظرية الصحة الناتجة عن الصدمة



منار زهبي النشر الإلكتروني

وسيم القزق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الكاتب: وسيم القزق

الكتاب: ما وراء الصدمة

سنة النشر: 2024م

تصميم الغلاف: وسيم القزق/دار رُقي للنشر الإلكتروني

التنسيق الداخلي للكتاب والتدقيق الإملائي: دار رُقي للنشر الإلكتروني

الحقوق محفوظة للكاتب والناشر ©

دار رُقي للنشر الإلكتروني



darruqy@gmail.com

حساب الدار على مواقع التواصل الاجتماعي: @dar_ruqy

EBIN: 53-4-1-240907



EBIN:53-4-1-240907

وسيم القزق: باحث مهتم بعلم النفس، حائز على دبلوم تقني في المحاسبة و خريج اختصاص ادارة الأعمال ، مما دفعني لأكون شغوف بالكتابة و علم النفس و التنمية الشخصية و كلها ساعدتني على تطوير مهاراتي الشخصية والمهنية. أؤمن بقوة بأن التعلم المستمر والتحديات هي المفتاح لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة.

يقدم الكتاب رؤية جديدة حول الشخصية السيغما و التوكسك
ويعيد تعريفهما ضمن سياقات نفسية واجتماعية معقدة مع
التحليل العميق والأمثلة الواقعية المهمة للمهتمين بعلم النفس.

و يتعمق حول كيفية التعامل مع المشاعر والعلاقات اللتان
تُبرزان أهمية الوعي الذاتي، المسؤولية العاطفية، والتأثيرات
البيئية كما النظرية الجديدة حول الصحوه الناجمة عن
الصدمة تمثل تحولاً إيجابياً في كيفية فهم تأثير الصدمات،
مما يُعطي الأمل في إمكانية التحول والنمو الشخصي وعن
كيفية تأثير الصدمات على الهوية والعلاقات، وتُبرز أهمية
التعافي الذاتي كعملية نابغة من الفرد. كما تُظهر كيف يمكن
للألم أن يُصبح مصدرًا للإلهام والنمو الشخصي.

الكتاب يقدم مزيجًا من الفهم العميق، التحليل الشخصي،
والأدوات العملية، مما يجعله مساهمة قيمة في مجال علم
النفس والنمو الشخصي.

مقدمة:-

في عالم علم النفس البشري، سنقوم بتسليط الضوء على ظاهرة خفية ولكن مآكرة في الظل. ظاهرة تتلاشى فيها الخطوط الفاصلة بين الواقع والتلفيق، وتمزق فيه خيوط الثقة الهشة. تكافح شخصية سيجما (هالة الاتزان و القوة) ، والتي تعرضت لموجات لا هواده فيها من الصدمات الحقيقية، لاستعادة إحساسهم المحطم بالذات. في الوقت نفسه، تستغل شخصية التوكسك (السامة) ، المسلحة بمكر محسوب، هذه الثغرة العاطفية ، وتتظاهر بالضعف من أجل التلاعب والسيطرة. وبينما نتنقل في هذه التضاريس الغادرة، يصبح من الواضح أن التمييز بين الصدمة الحقيقية والصدمة الملفقة هو أكثر من مجرد فارق بسيط فهو مسألة حياة كاملة قد تضيع في محاولة للخروج من المصيدة. معاناة شخصية سيجما هي صرخة طلبًا للمساعدة، في حين أن صرخات توكسك هي أغنية خداع .

يبدأ هذا الكتاب رحلة محفوفة بالمخاطر لإلقاء الضوء على الأماكن المظلمة في النفس البشرية ، و سوف نتعمق في ممرات المتاهة للتلاعب النفسي، وكشف التكتيكات الخبيثة التي يستخدمها التوكسك للإيقاع والسيطرة.

وسنواجه كفاح سيجما اليأس للتححرر من أغلال الأهم.

كما أننا سننتقل نقلة نوعية في علم النفس الحديث والنمو الشخصي

من خلال نظرية "الصحة الناجمة عن الصدمة"، حيث نقترح منظورًا ثوريًا جديدًا لعلم النفس الحديث والنمو الشخصي. يقدم هذا الإطار الجديد فهمًا عميقًا للنفسية البشرية، ويكشف عن الآليات المعقدة التي تشكل بها الصدمة حياتنا وعلاقاتنا.

سيزودك هذا الإطار الجديد بالأدوات اللازمة للتعرف على الطريق نحو الشفاء.

انضم إلينا ونحن نغامر بدخول عالم الخداع الغامض، حيث سنواجه شبح الصدمة ونخرج أقوى وأكثر حكمة ومرونة من أي وقت مضى.

الفصل الأول

عالم الصدمات النفسية والعاطفية

- ما هي الصدمة النفسية؟

تحدث الصدمة النفسية عندما يواجه الفرد حدثًا أو سلسلة من الأحداث التي يُنظر إليها على أنها ساحقة أو مهددة أو كارثية، مما يؤدي إلى الشعور بالعجز وفقدان السيطرة والخوف الشديد.

يمكن أن يؤدي ذلك إلى مجموعة من الأعراض العاطفية والنفسية السلبية، بما في ذلك القلق والاكتئاب وذاكرات الماضي واليقظة المفرطة.

تتجلى الصدمة النفسية في قصص مفعمة بالمشاعر والمعاناة، حيث تكشف عن عمق الألم الذي قد يختبره الأفراد في مجرى حياتهم.

تخيل شخصًا كان ضحية لحادث سير مروع، إذ تجد تلك اللحظات تتكرر في ذهنه ككابوس، مما يجعله يشعر بالتوتر والقلق كلما اقترب من السيارة. أو ناج من زلزال مدمر، الذي ترى الحزن يتجلى في عينيه كلما تذكّر فقدان أحبائه وممتلكاته، كيف تحولت الحياة إلى فوضى لا يمكن تفسيرها، وجعلته يبتعد عن فكرة الاستقرار.

ثم هناك من عاشوا في بيئة عنيفة، قلوبهم محطمة وثقتهم في الآخر قد تلاشت، حيث يعودون لنفس الأنماط الموجهة حتى في

علاقاتهم الجديدة. وناجيات الاعتداء الجنسي، اللاتي يحملن جراحًا عميقة ، يشعرن بالخوف من الأماكن العامة، وترتفع كراهية الذات مع كل ذكرى مؤلمة.

أما من شهدوا الأحداث الإرهابية و الحروب ، فيعيشون بين دقائق قلوبهم العاجزة وصراخ الذكريات، حيث يكفي صوت انفجار بعيد ليعيدهم إلى تلك اللحظات السوداء. كل واحدة من هذه التجارب تمثل جزءًا من معاناة جماعية، لكن وراء كل قصة تجد روحًا تسعى للشفاء والاستعادة.

و معالجة الصدمات النفسية تختلف بشكل ملحوظ عن معالجة الأنواع الأخرى من الصدمات ، حيث تركز على تنظيم ردود الفعل النفسية والجسدية تجاه تجربة مؤلمة متكررة، وغالبًا ما تتطلب تدخلات متخصصة مثل العلاج السلوكي المعرفي أو العلاج بالتعرض، فهي تجربة أكثر تعقيدًا تتطلب اهتمامًا خاصًا، وغالبًا ما تتطلب استراتيجيات علاجية تمتد لعمر طويل ، وهو موضوع شاسع لن نتعرض له في كتابنا هذا، لكننا سنتعامل مع نوع آخر هو "الصدمة العاطفية".

-ما هي الصدمة العاطفية؟

ومن ناحية أخرى، فإن الصدمة العاطفية هي نتيجة لتجربة عاطفية لم تتم معالجتها أو دمجها في نفسية الفرد.

في عمق التجارب الإنسانية، تنمو مشاعر قوية وتأثيرات عميقة قد نطلق عليها اسم "الصدمة العاطفية".

حيث يمكن القول إن الصدمات العاطفية هي نوع من أنواع الصدمات النفسية التي تتعلق بتجارب مؤلمة تؤثر على المشاعر والعلاقات.

بينما تضم الصدمات النفسية مجموعة أوسع من التجارب، تشمل أيضاً الصدمات الجسدية أو الصدمات الناتجة عن أحداث مثل الحروب أو الكوارث الطبيعية. لذا، الصدمات النفسية تُعتبر أكثر شمولاً من الصدمات العاطفية.

و بالعودة إلى هذه الظاهرة "الصدمة العاطفية" والتي تتجسد عندما يواجه الفرد حدثاً مؤلماً أو مفاجئاً يترك تحولات جذرية في عالمه الداخلي، ترى أن ردود الفعل على الصدمة العاطفية تختلف من فرد لآخر، فقد يختبر البعض شعور الحزن الشديد أو الغضب، بينما يغمر آخرون في حالة من القلق المتواصل. ليست هذه المشاعر مجرد صدى لحظي، بل تمثل تحولاً عميقاً في كيفية تعامل الشخص مع الحياة، وبالتأكيد يؤثر ذلك على علاقاته، ومهامه اليومية، وصحته النفسية بشكل عام. و يمكن أن تكون الصدمة عابرة، نتيجة لحادث واحد، أو قد تتجلى كحالة مزمنة ناجمة عن مجموعة أحداث عاطفية متعاقبة.

يمكن تقسيم الصدمات العاطفية إلى مجموعة من الأنواع المختلفة، حيث يحمل كل نوع منهما طابعًا مميزًا وأثرًا عميقًا على النفس. كالموت المفاجئ لشخص عزيز أو إنهاء علاقة عاطفية، مما يُسبب شعورًا عميقًا بالفقدان والحزن، ويعزل الفرد في عالم من الألم. ثم هناك الجرح العاطفي الناتج عن الخيانة أو العلاقات المؤذية، والذي يترك أثرًا بالغًا في الثقة بالنفس، حيث يُصيب الشخص بمشاعر الإهانة والضعف، مما يجعله يتردد في فتح قلبه من جديد.

كما أن الأزمات الأسرية، كحالات الطلاق أو النزاعات داخل العائلة، في شعور بالتوتر والضياع، فتتلاشى أو اصر الأمان والاستقرار. وأخيرًا، لا ننسى آثار الإهمال أو التخلي في مرحلة الطفولة .

الجدير بالذكر أن كل حادثة من هذه الحوادث العاطفية ، تؤثر بالشخص المتعرض لها و تشكل له مجموعة هواجس ، هذه الهواجس تصبح أساسيات له في تعامله مع من حوله ، بشكل أو بآخر إنها تغير من شخصية الفرد، أي أن كل صدمة عاطفية مما سبق قد تكون منعطف خاطف يُعيد برمجة آليات تفاعل الفرد مع من حوله ، ودون أن يشعر يصبح شخصًا مختلف عما كان من قبل .

-هواجس بسبب الصدمة العاطفية ، هواجس تصنع ضحايا
الصدمة:

1- الموت المفاجئ لشخص عزيز :

عندما يواجه الإنسان الموت المفاجئ لشخص عزيز، تتعرض حياته لتغيير جذري.

يبدأ في الشعور بالذعر والتشتت، حيث تساوره هواجس تعكر صفو ذهنه. يشعر بالذنب كما لو كان بإمكانه فعل شيء لتجنب فقدان هذا الشخص المتوفي ، مما يؤدي إلى شعور عميق باللوم الذاتي.

بالإضافة إلى ذلك، يواجه الفرد قلقًا دائمًا من فقدان أشخاص آخرين، ويعزز هذا القلق إحساسه بالعزلة، حيث يميل إلى الانسحاب من المجتمع. يجد صعوبة في العودة إلى روتين حياته اليومية، ويصبح كل نشاط يبدو وكأنه تحدٍ كبير.

*فنقاط التحول الأساسية في هذه الحالة هي :

-شعور زائد بالمسؤولية تجاه أي شخص يحبه .

-عدم التعلق بأحد خشية أن تُعاد نفس التجربة مرة أخرى .

-العزلة الإجتماعية وأحيانا التعامل ببرود زائد فهو يعزل نفسه عاطفيا ، أي أنه لا يتفاعل عاطفيا برودة الفعل نفسها للأشخاص الطبيعيين.

2-إنهاء علاقة عاطفية من طرف واحد :

بعد انتهاء علاقته العاطفية، يشعر المصاب بصدمة من هذا السبب بالوحدة بشكل كبير . يتراجع إحساسه بثقته بنفسه، وتكثر التساؤلات عن الأسباب التي أدت لإنهاء العلاقة.

كما يبدأ الخوف من فكرة بدء أي علاقة جديدة، بسبب القلق من الرفض. و الذكريات، سواء الجيدة أو السيئة، التي تظل تدور في ذهنه وتجعل من الصعب عليه المضي قدمًا. وعندما يفكر في أسباب الانفصال، يجد نفسه محاصرًا بأفكار عن "ماذا لو" و"لماذا".

ثم يبدأ بالشعور بالقلق بشأن مستقبله، وما إذا كان سيتمكن من إقامة علاقات جديدة في المستقبل. يواجه صراعات داخلية، وقد يشعر بعدم اليقين حول كيفية المضي قدمًا في حياته.

*فنقاط التحول الأساسية في هذه الحالة هي :

- عدم إشراك أي أحد في مشاكله .
- يقسو دوما على نفسه لتطويرها ليصل بها إلى الكمال .
- التعاطف مع الآخرين.

3- الخيانة أو العلاقات المؤذية :

عندما يتعرض شخص ما لصدمة عاطفية ناتجة عن الخيانة أو العلاقات المؤذية، يبدأ رحلة مضطربة من المشاعر التي تشبه عاصفة عارمة. في البداية، قد يكتنفه شعور بالصدمة، كما لو أن الأرض قد انزلقت من تحت قدميه. تلك اللحظة التي يدرك شعوره بتوقف الزمن، حيث تتلاشى كل الأحلام التي بناها مع الشريك إلى سراب. مع الوقت، تبدأ مشاعر الحزن والغضب في التراكم كجبال من الثلج، مما يجعله يشعر بالعزلة وانعدام الجدوى من العلاقات، حيث يشعر الشخص بأنه فقد القدرة على الثقة في الآخرين أو بناء روابط قوية. ففي ظل هذه التجربة المؤلمة، قد يتساءل عن جدوى الحب والعلاقات العاطفية، وقد يتعرض الشخص لمزيج معقد من الانفعالات، قد يشعر بأنه مخدوع، ويبدأ في التساؤل عن نفسه:

"لماذا لم ألاحظ ذلك؟" أو "ما الذي كان ينقصني؟"، مما يؤدي إلى تآكل ثقته بنفسه وحتى فقدان هويته. في كثير من الأحيان، يتحول هذا الألم إلى قلق دائم، وقد يجد نفسه يعاني من صعوبة في النوم أو فقدان الشهية، مما يؤثر سلبًا على صحته الجسدية والنفسية.

ومع مرور الوقت، يبدأ الفرد في استيعاب الصدمة، ولكن آثارها تبقى عالقة في ذهنه، مما يجعل من الصعب عليه فتح قلبه وأخذ خطوة نحو علاقة جديدة. يصبح الشك والقلق مرافقين دائمين له.

*فنقاط التحول الأساسية في هذه الحالة هي :

-كثرة النسيان ، لأن الدماغ يحاول حذف هذه الذكرى المؤلمة ،
فيرافقها حذف لبعض الذكريات المؤقتة، و يرافق النسيان صعوبة
في التركيز و التشوش الذهني .

-التجنب ، يحاول تجنب الانخراط في أنشطة جماعية.

-شعور بقلّة الثقة ، و القلق بشأن العلاقات المستقبلية.

-ظهور ادمانات (فرط استخدام الهاتف المحمول ، النوم بكثرة ،
الكحول ، التدخين .. إلخ)

4- الأزمات الأسرية (الطلاق ، النزاعات العائلية) :

عندما يتعرض الفرد لصدمة عاطفية نتيجة الأزمات الأسرية، مثل
الطلاق أو النزاعات، يواجه مجموعة من التحديات النفسية
الصعبة. في البداية، يمكن أن يشعر الشخص بالصدمة وينكر
حقيقة الموقف الذي يمر به. مع مرور الوقت، يبدأ الألم والحزن
بالتسلل إلى مشاعره، ويسترجع ذكرياته السعيدة التي فقدت بسبب
الخلافات. هذا الحزن يمكن أن يؤدي إلى شعور بالضيق، مما
يجعل الحياة اليومية تبدو شاقة. تتزايد مشاعر القلق والتشاؤم، مما
يضع الفرد تحت ضغط نفسي قد يقوده إلى الاكتئاب.

تتأثر ثقة الشخص بنفسه وبالآخرين، مما يجعل من الصعب عليه
بناء علاقات جديدة أو إصلاح الروابط العائلية. تصبح الأمور
اليومية صعبة، مما يؤثر على تركيزه. قد تتطور سلوكيات مثل

الغضب أو الانسحاب الاجتماعي، ويجد الفرد صعوبة في التعبير عن مشاعره بشكل صحي، مما يزيد من عزلته.

*فنقاط التحول الأساسية في هذه الحالة هي :

-قد تظهر سلوكيات مثل العدوانية، الانسحاب الاجتماعي، أو تفضيل العزلة.

-المزاجية المتقلبة وعدم القدرة على التكيف.

-شعور بالضيق وعدم اليقين حول المستقبل.

- تأثير الصدمات العاطفية على تشكيل الشخصية :

الصدمات العاطفية تلعب دورًا محوريًا في تشكيل الشخصية، حيث يمكن أن تؤدي إلى نمطين من الشخصيات و ذلك بحسب كيفية التعامل مع تلك الصدمات. على سبيل المثال، قد يسعى الفرد إلى تطوير قوته الذاتية بعد تجربة فقدان أو الخيانة، مما يجعله أكثر استقلالية وقدرة على مواجهة التحديات دون الاعتماد على الآخرين. في المقابل، فإن شخص آخر قد يعاني من جراح عميقة نتيجة للخيانة أو الإهمال، مما يساهم في تكوين سلوكيات سلبية لديه كالدفاعية أو العدوانية، مما يؤثر على كيفية تفاعله مع الآخرين ويجعله يفقد الثقة بنفسه وبالآخرين.

الأزمات الأسرية والإهمال في الطفولة قد تجعل الشخص الأول يعمل على تجاوز الألم وبناء ذاته من جديد، بينما قد يتحول الشخص الثاني إلى شخص يجسد الخيبة والمرارة، مما يؤثر سلباً على علاقاته.

-استكشاف أنماط الشخصيات السيغما والتوكسك:

في عالم مليء بالتحديات والضغوط النفسية، يبرز نوعان مثيران للاهتمام من الشخصيات: "الشخصية السيغما" (هالة الإتزان و القوة) و "الشخصية التوكسك" (السامة). يمثل كلاهما استجابات مختلفة للمواقف والضغوط، مما يجعلهما موضوعاً ملهماً يمكننا اكتشافه.

مفهوم "السيغما" في الثقافة الشعبية يشير إلى نوع من الشخصيات التي تعتبر منعزلة أو مستقلة، وغالباً ما تُعبر عن صفات مثل القوة الذاتية، الاستقلالية، والقدرة على العمل بمفردها دون الاعتماد على الآخرين. وعدم الانصياع للتقاليد الاجتماعية أو المعايير العامة. يُعتقد أن هذه الشخصية تعكس صفات مثل الانطواء، والتركيز على الذات، والقدرة على النجاح بشكل فردي دون الحاجة إلى دعم أو اعتراف خارجي.

على الرغم من أن المفهوم قد تم استخدامه في العديد من السياقات، يمكن اعتباره تطوراً حديثاً له علاقة بالتحليل النفسي وعلم الاجتماع، ففي السياقات النفسية والاجتماعية، يمكن اعتبار

شخصية سيغما بأنها تتحدى النماذج التقليدية للشخصية، مثل شخصية "ألفا" التي تُعتبر قائداً واجتماعياً. بينما يسعى ألفا للهيمنة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، فإن شخصية سيغما تميل إلى أن تكون أكثر استقلالية، حيث تفضل العزلة أو العلاقات السطحية، و برأيي كل ما تم التوصل اليه هو معرفة سطحية بكنهه هذه الشخصية إلى أن يتم النظر إليها من زاوية الصدمات العاطفية، عندها ندرك لماذا كل هذه الدوافع لهذه الشخصية والمذكورة أعلاه.

و على كل حال هذا المفهوم اكتسب شهرة خاصة في الثقافة الشعبية على الإنترنت، حيث يتم استخدامه لوصف الأشخاص الذين يفضلون العيش على طريقتهم الخاصة ويقومون بترتيب أولوياتهم وفقاً لرؤيتهم الذاتية. وبالتالي، كان لمفهوم شخصية سيغما تأثير على فهم الأدوار الاجتماعية والأفراد في المجتمعات الحديثة.

و شخصيات السيغما غالباً ما تُصوّر في الأفلام والمسلسلات والروايات كأفراد يفضلون العيش خارج الأنظمة الاجتماعية التقليدية، ويتميزون بالسلوك المستقل والجاذبية الغامضة.

- من الشخصيات الخيالية التي تُعتبر "سيغما":

1. جريندولف (Gandalf) - من سلسلة "سيد الخواتم" (The Lord of the Rings).

2. جون ويك - من سلسلة أفلام "جون ويك".

3. المحقق شارلوك هولمز – من روايات آرثر كونان دويل.
4. فيتس (Fitz) – من روايات "ملحمة القتلة" The Realm of (the Elderlings لروبين هوب).
5. شخصية توماس شيلبي من مسلسل "Peaky Blinders"
6. شخصية باتريك بيتمان من فيلم "American Psycho"

و بالتعقيب على الشخصيتين الأخيرتين و خاصة أنهما شعبيتان جدا و خاصة في إطار تصنيفهما كنمط (سيغما) نجد أن شخصية توماس شيلبي شخصية معقدة، حيث يتمتع بسمات قيادية وذكاء عاطفي و قدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة. هو قائد لعائلته وعصابته، و يظهر قوة وثقة تجعله شخصية ذات تأثير كبير في مجتمعه ، كما أنه متعرض لصدمات عاطفية مسبقة ، فقد خسر العديد من أصدقائه و شهد العديد من المواقف الدموية خلال معركتين طاحنتين حدثتا خلال الحرب العالمية الأولى: معركة السوم ومعركة الملاير ، هاتان المعركتان كان لهما تأثير كبير على الجنود والمجتمعات في ذلك الوقت ، و ما يُظهر أثرهما هو كثرة ما كان يذكرهما و مشاهد البكاء منفرداً على هذه الذكريات ، إلا أنه كما يبدو أن هذه الشخصية متماسكة و قوية في ظاهرها و لكنها محطمة داخليا و متجاوزة الألم لكنها واعية بكل ما يحدث داخلها .

أما باتريك بيتمان، فهو شخصية معقدة أكثر و عميقة، فخلال الفيلم أرادنا المخرج أن نضيع بين واقع باتريك بيتمان و بين خياله ، فهو في الواقع شخصية قيادية تعلم ما تريد ، وتحاول أن تبقى

الأفضل بين الجميع ، مما يجعله شخصية تهتم بالمظاهر بشكل يبدو بعيداً عن سمات الشخصية السيغما التقليدية ، إلا أنه ما زال يعاني في مخيلته من آثار صدمة قديمة (لم يُظهرها الكاتب) ولكن يطفو إلى السطح صراع مستمر في مخيلته ، فهو يحاول الخلاص من آثار صدمته ، و يمارس في مخيلته شتى أنواع الانتقامات لينفس عن غضبه ، و هذا يظهر جلياً في المشاهد الأخيرة حيث ينصدم عندما عرف أن جريمة كاملة ارتكبتها لم تحدث و أن الضحية حي يُرزق ، لتصلنا فكرة أن دموية بيتمان ما هي إلا خيالات من نسيج عقله للتنفيس عن غضبه المكبوت و هي المراحل الأولى لتشكل شخصية سيغما ، فذاته تعالج نفسها بنفسها ، و صفات هذه الشخصية كباقي صفات شخصيات السيغما المعروفة ، فهي متماسكة ظاهرياً ، تحيط بها هالة الثقة و القوة و غير اعتمادية و استقلالية إلى أبعد ما يكون .

بصفة عامة، يمكن القول إن الشخصيتين تعكسان جوانب مختلفة من القوة والسيطرة ، هؤلاء الشخصيات تمثل بشكل أو بآخر خصائص السيغما من خلال استقلالهم، وعزوفهم عن الأنظمة الاجتماعية التقليدية، وقدرتهم على مواجهة التحديات بمفردهم .

أما مصطلح "الشخصية السامة" بدأ يُداول بشكل أكثر شيوعاً في الأدبيات النفسية والاجتماعية في تسعينيات القرن العشرين . ومع ذلك، لم يُنسب هذا المصطلح إلى شخص واحد أو مؤلف معين؛ بل أصبح شائعاً من خلال الثقافة الشعبية ووسائل الإعلام ، كما هو الحال في مصطلح الشخصية السيغما .

ثم ظهرت العديد من الكتب والمقالات العلمية التي تناولت موضوع الشخصية السامة وتأثيرها على الأفراد والمجتمعات.

بعض الكتب التي تناولت الشخصية السامة:

1- "Toxic People" (الناس السامون)

- هذا الكتاب يقدم نصائح حول كيفية التعرف على الأشخاص السامين وكيفية التعامل معهم.

2- "Emotional Vampires" (مصاصو الطاقة العاطفية)

- يتحدث هذا الكتاب عن كيفية تأثير الأشخاص السامين على الطاقة العاطفية للآخرين وكيفية حماية النفس منهم.

3- "The Sociopath Next Door" (السوسيوبات في الجوار)

- يستكشف هذا الكتاب كيف يمكن أن توجد الشخصيات السامة في حياتنا اليومية، وكيفية التعرف عليهم.

مقالات علمية:

- هناك مقالات دراسات نفسية تناولت تأثير الشخصيات السامة على الصحة النفسية للفرد، وكيفية التعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص في البيئات الاجتماعية أو المهنية.

- بعض الأبحاث تناولت العوامل النفسية والاجتماعية التي تؤدي إلى ظهور مثل هذه الشخصيات مثل الصدمات العاطفية، بالإضافة إلى التأثيرات النفسية على ضحايا هؤلاء الأشخاص.

الغرض من استخدام هذا المصطلح "الشخصية التوكسك (السامة)" هو وصف الأشخاص الذين يؤثر سلباً على من حولهم، سواء من خلال السلوكيات السلبية، النقد المستمر، السيطرة، أو تصرفات أخرى تسبب التوتر والمعاناة للآخرين. الهدف هو التعرف على هذه الأنماط السلوكية والتعامل معها بشكل أفضل، سواء في العلاقات الشخصية أو البيئات المهنية.

من خلال استخدام هذا المصطلح، يسعى الأفراد إلى زيادة الوعي بكيفية تأثير بعض الشخصيات على الآخرين، مما يمكنهم من اتخاذ خطوات لحماية أنفسهم أو تحسين تفاعلاتهم مع هؤلاء الأشخاص.

-الشخصية السيغما: درع القوة

يُعرف سيغما: الفرد الذي واجه الصدمة وخرج أقوى منها. أنهم طوروا مظهرًا خارجيًا قويًا، ودرعًا من القوة يحميهم من ضعف عالمهم الداخلي. قد يبدوون واثقين وحازمين وغير قابلين للكسر، ولكن تحت السطح تكمن شبكة معقدة من المشاعر .

تتميز الشخصية السيغما بالاستقلالية والثقة بالنفس، و غالبًا ما يكون سيغما مدفوعًا بالحاجة إلى إثبات نفسه وإظهار قدرته للآخرين من خلال التغلب على الشدائد. وقد يستخدمون قوتهم لإخفاء الآلامهم، لتجنب أن يُنظر إليهم على أنهم ضعفاء أو مساكين. لكن درع القوة هذا يمكن أن يصبح أيضًا سجنًا، مما يحد من قدرتهم على تكوين روابط حقيقية ومشاركة مشاعرهم الحقيقية.

حيث يعيش الأفراد الذين ينتمون إلى هذا النمط بعيدًا عن المعايير الاجتماعية التقليدية. هؤلاء الأشخاص لا يقيمون نجاحهم من خلال المعايير التي تضعها المجتمعات، بل يركزون على تحقيق أهدافهم الشخصية ويعبرون عن مشاعرهم وأفكارهم بطرق فريدة. إنهم يفضلون العمل بمفردهم ويجدون قوتهم في الانعزال، مما يساعدهم على استكشاف أعماق أنفسهم بشكل أكبر. غالبًا ما يبدون شعورًا بالرضا الداخلي.

- الشخصية التوكسك : قناع الضعف

و على النقيض من ذلك، نجد أن الشخصية التوكسك تعاني من صراعات داخلية تؤدي إلى سلوكيات سلبية ومؤذية. هؤلاء الأفراد غالبًا ما يحملون أعباء الماضي ويجدون صعوبة في بناء علاقات صحية مع الآخرين .

فالمشاعر السلبية مثل القلق وعدم الثقة تصبح جزءًا من حياتهم اليومية، مما يؤدي إلى تآكل العلاقات والبيئة المحيطة بهم. تميل هذه الشخصيات إلى استخدام آليات دفاع سلبية، مثل التلاعب بالآخرين فقد يختلقون قصص سوء المعاملة أو التلاعب أو الإهمال لكسب التعاطف والاهتمام. إنهم يستخدمون الآليات المفترضة للسيطرة على من حولهم، واللعب على عواطفهم واستغلال طبيعتهم. أو انتقاد الآخرين كوسيلة للتعامل مع مشاعرهم المعقدة، مثل الخوف أو القلق. هذه السلوكيات تعتبر آليات دفاعية تحميهم من مواجهة مشاعرهم الصعبة.

غالبًا ما يكون الفرد السام مدفوعًا بالحاجة إلى التحقق والاهتمام. وقد يستخدمون صدماتهم المزيفة لاكتساب القوة على الآخرين، أو للشعور بالأهمية أو التميز. لكن قناع الضعف هذا هو في الواقع علامة على انعدام الأمن العميق و نقص القيمة الذاتية.

-التفاعل والتطور :

يلعب السياق التفاعلي بين هذين النوعين من الشخصيات دورًا رئيسيًا في كيفية تأثيرهم على أنفسهم وعلى الآخرين. بينما يبحث الأفراد السليغما عن طرق للاستفادة من تجاربهم والمؤثرات الخارجية لتطوير أنفسهم، تواجه الشخصيات التوكسك تحديات في التغلب على المخاوف والانفتاح على العالم. إن فهم الفروقات بينهما يعزز من قدرتنا على معالجة الصراعات الداخلية والخارجية، مما يمنح الأفراد فرصة للنمو والتطور.

بهذا، يمكننا أن ندرك أن الشخصيات السليغما والتوكسك تجعلنا نتأمل في أعماق النفس البشرية. إن معرفتنا بفروقاتها يمكن أن تساعدنا على التحسين من أنفسنا، مما يمنحنا الفرصة لأن نصبح أكثر طموحًا واستقلالية، وأقل متأثرًا بالسلبية والقيود التي تضعها التجارب السلبية.

- تأثير الصدمات العاطفية : كيف تشكلت هذه الأنماط؟

عندما يتعرض الإنسان لصدمة عاطفية، كالموت المفاجئ لشخص عزيز أو انتهاء علاقة عاطفية عميقة، يدخل في دوامة من المشاعر المتضاربة التي قد تؤثر بشكل جذري على شخصيته وتفاعلاته مع العالم. جميعنا نعلم أن فقدان يجلب معه شعورًا عميقًا بالحزن والاعتزال، حيث يجد الفرد نفسه محاطًا بغيوم كثيفة من الألم والانكسار. وفي تلك اللحظات الصعبة، يتشكل أثر الفقد في أعماق النفس، ويدفع الشخص إما نحو الانسحاب أو نحو البحث عن تجارب جديدة سرعان ما يمكن أن تؤدي إلى إعادة تشكيل ذاته.

لنأخذ على سبيل المثال شخصًا فقد عزيزًا، فقد يجد نفسه مستقرًا في عالم مليء بالذكريات المؤلمة، وفي الوقت ذاته، يحاول فهم كيفية الاستمرار في الحياة بعد هذا الفقد.

البعض قد يتحولون إلى شخصيات سيغما، هؤلاء الأفراد الذين يتسمون بالاستقلالية والثقة بالنفس. بدلاً من الاستسلام للحزن، يبدأون في إعادة بناء حياتهم بطرق جديدة، مسيرين نحو اكتشاف الذات ومواجهة التحديات بصورة أكثر نضجًا. هم ينظرون إلى الألم كفرصة للتعلم والنمو، مما يعزز قدراتهم على التعامل مع الحياة من منظور جديد، وبفضل ذلك، يجدون القوة في وحدتهم.

في المقابل، هناك جانب آخر للصدمة العاطفية، وعلى سبيل المثال لا الحصر يأتي دور الجروح الناتجة عن الخيانة أو العلاقات المؤذية. هذه التجارب يمكن أن تكون مدمرة، حيث تترك آثارًا عميقة في النفس تجعل الشخص يعاني من الإهانة ويفقد الثقة

بنفسه. هؤلاء الأشخاص، الذين تعرضوا للخيانة، قد يتحولون إلى شخصيات توكسك، حيث تتكون لديهم ميول لتطوير سلوكيات سلبية كالدفاعية أو التلاعب، خوفًا من التعرض للألم مرة أخرى.

إنهم يحملون جروحات الماضي، مما يجعلهم يتعاملون بنظرة قاسية تجاه العلاقات، ويتركون أثرًا مؤلمًا في حياة من حولهم.

علاوة على ذلك، تكون الأزمات الأسرية، مثل حالات الطلاق أو النزاعات العائلية، محورية في تشكيل الشخصية. الأمان والاستقرار الأسري هما دعائم أساسية لتطوير الثقة بالنفس والشعور بالانتماء منذ الطفولة.

عندما تتلاشى تلك الدعائم، يزيد شعور التوتر والضياع. و في بعض الحالات، قد يصبح الأفراد غير قادرين على التعامل مع الصراعات بطرق صحية، قد تتحول هذه الأزمات إلى مصدر قوة لدى البعض، حيث يسعون لتعيد بناء الأسر من جديد بطريقة أفضل، بينما قد يدفع آخرون للانعزال أو السلوكيات التوكسك، مما يؤثر سلبيًا على قدراتهم على تشكيل علاقات صحية.

وأخيرًا، لا يمكننا نسيان آثار الإهمال أو التخلي في مرحلة الطفولة. إن فقدان الرعاية والاهتمام في تلك الفترة الحرجة يمكن أن يترك جرحًا عميقة.

قد ينمو الأشخاص الذين يعانون من هذه التجارب ليصبحوا شخصيات سيغما، حيث يعتمدون إلى الاعتماد على الذات وتطوير مهاراتهم في مواجهة الصعوبات. لكن، يمكن أيضًا أن يصبحوا أشخاصًا توكسك، حيث يربطون الحب بالتخلي، مما يؤدي إلى صعوبة في بناء علاقات صحية مستقبلاً.

في نهاية المطاف، لا تختلف على أن شخصياتنا تتشكل من خلال التجارب التي نمر بها، والتعامل مع الصدمات العاطفية يمكن أن يحدد مصيرنا بشكل كبير. هل نصبح أشخاص محتجبون بهالة الثقة و القوة؟ أم نغرق في ظلام السلوكيات السلبية السامة؟ الإجابة تكمن في كيفية تعاملنا مع الألم واستفادتنا من الدروس التي تقدمها لنا الحياة.

فالصدمة يمكن أن تكون سلاح ذو حدين، قادر على القطع في كلا الاتجاهين. فمن ناحية، يمكن أن يؤدي إلى النمو الشخصي والمرونة وفهم أعمق للذات. ومن ناحية أخرى، يمكن أن يعزز أيضاً السلوكيات السامة، مثل التلاعب والاستغلال وحتى تدمير الذات.

-التقاطع: حيث تلتقي سيجما بالسمة

ماذا يحدث عندما يلتقي سيجما بالتوكسك؟!!

إنها رقصة ناعمة تجمع بين القوة والتلاعب. قد يجذب سيجما إلى العروض الدرامية للعواطف التي يقدمها التوكسك، ويشعر بالرغبة في إنقاذها أو إصلاحها مثلما أصلح نفسه سابقاً.

يمكن أن يكون هذا التقاطع خطيراً على كلا الطرفين. قد يصبح سيجما محاصراً في شبكة التلاعب السامة، ويفقد رؤية احتياجاته وحدوده. قد يستمر الشخص التوكسك في أساليب تغذية الاهتمام والتعاطف الذي يحتاجه، مما يؤدي إلى إدامة دائرة التبعية وسوء المعاملة.

-جونى ديب و أمبر هيرد

التانجو المدمر

فى دوامة هوليوود الساحرة، وجدت روحان غير متطابقتين نفسيهما متشابكتين فى رقصة الدمار . انطلق جونى ديب، نجم الشاشة الفضية، وأمبر هيرد ، الممثلة الطموحة ذات الميل للدراما، فى قصة حب سامة من شأنها أن تترك ندوبًا قد تستمر مدى الحياة.

كان ذلك فى عام 2012 عندما التقى الثنائى للمرة الأولى فى موقع تصوير فيلم The Rum Diary. كان ديب، الذى أصبح بالفعل نجمًا راسخًا، مفتونًا بشغف هيرد الناري وجمالها. لكن لم يكن يعلم أنه كان يسير فى حقل ألغام من التلاعب العاطفى والسيطرة.

ومع تكثف العلاقة بينهما، أصبح سلوك هيرد غير منتظم على نحو متزايد. كانت تهاجم ديب بالإساءة اللفظية، وتوجه إليه الشتائم وتقلل من شأنه أمام الأصدقاء والعائلة. بدأ ديب ، الذى كان فى يوم من الأيام مثالاً للثقة والتباهى، ينهار تحت وطأة قسوتها.

لكن هيرد كانت مناورة بارعة. كانت تنسج شبكة من الخداع، وتلعب دور الضحية لكسب التعاطف والاهتمام. كانت ترسل رسائل نصية ورسائل بريد إلكترونى اعتذارية إلى ديب، متظاهرة بالندم على أفعالها، فقط لتكرر دائرة الإساءة مرة أخرى.

مع مرور الأشهر، بدأ عالم ديب بالانهيار. لقد أصبح منعزلاً ومعزولاً، وغير قادر على الهروب من القبضة السامة لإساءة معاملة هيرد. بدأت شرارته الإبداعية فى التلاشى، وتضاءل نجمه الذى كان لامعا فى السابق بسبب وابل السلبية المستمر و المنصب عليه.

لكن هيرد لم تنته بعد. كانت تقوم بتنسيق مخططات معقدة للتحكم في كل تحركات ديب، بدءًا من مراقبة مكالماته الهاتفية وحتى إملاء منشوراته على وسائل التواصل الاجتماعي. شعر ديب وكأنه سجين في حياته، محاصرًا في قفص مذهب من صنعها.

جاءت القشة الأخيرة في عام 2016 عندما اكتشف ديب مجموعة من النصوص ورسائل البريد الإلكتروني التي تكشف خيانة هيرد. لقد جعله الاكتشاف المفاجئ يترنح، ووجد أخيرًا الشجاعة للتحرك من العلاقة السامة.

وكانت النتيجة وحشية. شنت هيرد هجومًا مضادًا شرسًا، مدعية أنها كانت ضحية للعنف المنزلي. لكن الأدلة تروي قصة مختلفة، قصة التلاعب والسيطرة.

في عام 2022، احتل ديب مركز الصدارة في معركة قضائية ضد هيرد، سعيًا لتحقيق العدالة بسبب الصدمة التي ألحقتها به. شاهده العالم برهبة وهو يروي الفظائع التي تحملها على يديها، وكانت شهادته بمثابة شهادة على القوة المدمرة للإساءة العاطفية.

- إن قصة العلاقة المضطربة بين جوني ديب وأمير هيرد هي في الواقع مثال مأساوي لشخص توكسك (أمير هيرد) وشخص يعاني في صمت ويواجه الصدمة حقيقةً دون أن يتكلم (جوني ديب) السيغما .

هذه الديناميكية هي مثال كلاسيكي لما يُعرف باسم "إضاءة الغاز"، حيث يتلاعب شخص ما ويتحكم في شخص آخر، مما يجعله يشكك في تصوراته وذاكرياته وعقله. في هذه الحالة، كان سلوك

أمبر هيرد يهدف إلى تآكل ثقة جوني ديب واحترامه لذاته ، مما جعله يشكك في واقعه.

تشير عبارة "الشخص الذي يعاني في صمت" إلى أفراد مثل جوني ديب الذين غالبًا ما يكافحون من أجل البقاء بصورة القوي دون لفت الانتباه أو جذب التعاطف غير الضروري. و هذا يظهر جليا عندما سأل القاضي جوني ديب لماذا لم تقم باتخاذ اجراءات قانونية منذ البداية تجاه أمبر هيرد؟

أجاب جوني ديب بأنه لم يتخذ إجراءات قانونية ضد أمبر هيرد في البداية لأنه كان يخشى أن يؤثر ذلك سلبًا على حياته المهنية وعائلته، وأراد تجنب الفضيحة العامة. كما أشار إلى أنه كان يأمل في أن يتمكن من حل مشاكليهما بطريقة أكثر خصوصية ودون اللجوء إلى القضاء.

كما أنه ذكر تجربة شخصية تتعلق بوالديه، حيث أشار إلى أنه نشأ في بيئة عائلية مليئة بالصراع والعنف، وأنه شهد سوء المعاملة. وأوضح أن تلك التجارب شكلت نظرة حياته وعلاقاته، مما جعله يتردد في اتخاذ إجراءات قانونية في ذلك الوقت ضد أمبر هيرد، حيث أراد تجنب تكرار نفس الديناميكيات العائلية السلبية.

من ناحية أخرى، أمبر هيرد تحدثت مسبقا عن تجارب صعبة في طفولتها، بما في ذلك تعرضها للإيذاء النفسي والجسدي. وقد تحدثت عن هذه التجارب في سياق معاناتها من تداعيات الصدمات، مما ساهم في تشكيل شخصيتها وتفاعلاتها في مرحلة البلوغ .

ولكن كما هو واضح أنها لم تستطع المضي قدما و تطوير قوتها الداخلية لتجاوز آلام الصدمة ، فتحولت لشخصية سامة ، توكسك ، و هؤلاء كما ذكرنا سابقا قد يستخدمون تجاربهم هذه كوسيلة لجذب الانتباه أو التعاطف أو السيطرة على الآخرين. يُشار إلى هذا السلوك غالبًا باسم "ارتباط الصدمة" أو "الابتزاز العاطفي".

في سياق هذه العلاقة السامة، خلقت تكتيكات أمبر هيرد في الإضاعة الغازية اختلالاً في توازن القوى مما سمح لها بالحفاظ على سيطرتها على جوني ديب. وخلال المحاكمة و الأدلة و شهادة الشهود تبين أن ادعاءاتها بأنها ضحية ديب ، وسيلة للتلاعب به و بالجمهور بشكل ، لأن ذلك من شأنه أن يثير مشاعر الذنب والمسؤولية من جهته ، و يثير أيضا تعاطف الجمهور معها لتظهر بمظهر البريئة.

باختصار، تعتبر قصة جوني ديب وأمبر هيرد بمثابة قصة تحذيرية حول مخاطر تسليط الضوء على الغاز، والارتباط بالصددمات، والتلاعب العاطفي في العلاقات. ويؤكد على أهمية التعرف على هذه الأنماط وطلب المساعدة عند الضرورة للتحقق من الديناميكيات السامة.

و بتسليط الضوء بشكل مكثف على هذين النمطين من الشخصيات سنتناول نقاط القوة و الضعف لكل منهما و آلية تفاعلها مع المحيط.

- نقاط القوة و الضعف للنمط سيغما :

*تتميز شخصية "سيجما" بمجموعة من نقاط القوة التي تجعلها فريدة من نوعها وسط التحديات. أولاً تُعتبر المرونة واحدة من أبرز سمات سيجما، حيث تمكنت من التكيف مع المواقف الصعبة والنهوض من النكسات التي واجهتها في حياتها. هذه القدرة على التكيف تعكس عزميتها وإصرارها على مواجهة الصعوبات بدلاً من الاستسلام لها. ثانياً، تُظهر سيجما سعة الحيلة، وهذا يعني أنها ليست فقط قادرة على تجاوز العقبات بل أيضاً مبدعة في تطوير حلول مبتكرة لتحقيق أهدافها؛ فهي لا تتردد في التفكير خارج الصندوق لبلوغ مبتغاه.

ومع ذلك، تكمن التحديات في آليات التكيف التي يعتمد عليها سيجما، والتي قد تؤدي إلى عواقب سلبية تؤثر على صحته النفسية والعاطفية. يعاني سيجما أحياناً من الخدر العاطفي، مما يجعله يجد صعوبة في التعبير عن مشاعره أو تكوين روابط عميقة مع الآخرين ؛ فقد يدفعه قمع عواطفه إلى العزلة، رغم أنه يتوق للتواصل.

كما أن الجهد المستمر للحفاظ على هذه الواجهة القوية يمكن أن ينعكس سلباً على صحته، مما يؤدي إلى الإرهاق الجسدي والعاطفي الذي يشعر به بعد فترة. في النهاية، على الرغم من قوته الخارجية، قد يختبئ داخل سيجما مشاعر من الاضطراب الداخلي والشك في الذات، وهي مشاعر قد تعكس الفجوة بين الصورة التي يقدمها للعالم وما يشعر به حقاً في داخله. إن هذه التقلبات تجعل من شخصية سيجما مثلاً معقداً يجمع بين القوة والضعف، مما يستدعي التفكير والتأمل في العمق الإنساني.

* نقاط القوة و الضعف للنمط توكسك :

الأفراد السامون ، يُعرفون بكاريزمتهم الطاغية وفاعليتهم في التلاعب بالمواقف، حيث يجسدون شخصيةً تحمل نقاط قوة واضحة، لكنها محاطة بنقاط ضعف قاتلة.

من أبرز نقاط القوة التي تمتاز بها الشخصية السامة هي الكاريزما. هؤلاء الأفراد يتمتعون بجاذبية ساحرة، تجذب الآخرين إليهم كالنحل إلى الزهور. يتحدثون بلطف وذكاء، ويعرفون كيف يثيرون إعجاب الجميع بروعتهم في التواصل، مما يجعلهم محور الانتباه في أي تجمع. لكن هناك شيء ما في هذه الجاذبية، كأنها غلاف لطيف يغطي قلبًا تفتقر إلى العاطفة الحقيقية.

هذا السحر يأتي مصحوبًا بقدرة مدهشة على التفكير الاستراتيجي. إذ يتحلى الأفراد السامون بعقلية حادة تمنحهم القوة لتخطيط وتنفيذ استراتيجياتهم التلاعبية بكل براعة. بفضل هذه المهارات، يستطيعون التفوق على الآخرين وكسبهم لمصالحهم الخاصة، مما يجعلهم يبدو كالأبطال في قصص خيالية، بينما هم في الواقع أبطال لمأساة تحتاج إلى التحرر.

ومع ذلك، خلف هذا المظهر الجذاب، تختبئ نقاط الضعف الكامنة. إذ تأتي الكاريزما أحيانًا بتكلفة باهظة على من حولهم. فالسلوك التلاعب الذي يبدو ممتعًا في البداية يتحول إلى إساءة عاطفية، مما يؤدي مشاعر الآخرين ويتسبب في شعورهم بالقلق والاكتئاب. يصبح الشك والارتياب طابعًا يرافق تفاعلاتهم، حيث يعاني الكثيرون من صعوبة في بناء علاقات وثيقة وصادقة مع هؤلاء الأفراد، فيختارون مسافة الأمان بدلاً من التعرض للضرر.

لكن التراجيدية لا تنتهي هنا. فالأفراد السامون، رغم جاذبيتهم، يواجهون خطرًا كبيرًا يتمثل في سلوكياتهم التدميرية. فمع استمرارهم في استغلال الآخرين لتحقيق فوائد شخصية، تجدهم في النهاية يقفون مواجهةً لأنفسهم، عالقين في دوامة من الألم الذي خلقوه من خلال أفعالهم. وغالبًا ما يؤدي هذا إلى عزلتهم، حيث يصبحون ضحية لمهاراتهم نفسها وتجاربهم المؤلمة.

في النهاية، تتجلى الشخصية السامة في صورة معقدة تمزج بين الجمال والدمار. إنهم مثال قاسي على كيف يمكن للكاريزما أن تخفي وراءها قسوة منقطعة النظير، وكيف يمكن للعلاقات أن تتحول من وردية إلى مظلمة بين عشية وضحاها. وأمام هذا التحدي، يبقى الأمل معلقًا على قدرة الآخرين على التعرف على هذه الشخصيات، والسعي نحو الشفاء وخلق روابط صحية مبنية على الثقة والاحترام.

الفصل الثاني:

استراتيجيات عملية للتعامل مع الشخصيات السيغما
والتوكسك

يبقى الخيار في يدنا دوماً في كيفية التعامل مع مختلف الشخصيات، وخاصة تلك التي تحدد تجربتنا العاطفية والنفسية بشكل عميق. بين الشخصية السيغما ذات القوة الداخلية، والشخصية التوكسك المليئة بالأفخاخ العاطفية، نجد أنفسنا في رحلة تتطلب فهماً عميقاً واستراتيجيات فعالة. لنستعرض معاً كيفية التغلب على التحديات التي تطرحها هاتين الشخصيتين.

الخطوة الأولى: التعرف على الأنماط السلوكية

لنبدأ رحلتنا نحو فهم الشخصيات السيغما والتوكسك من خلال التعرف على الأنماط السلوكية لكل منها. الشخصية السيغما، مثلاً، تعكس الاستقلالية والقوة، وقد تبدو في بعض الأحيان غير قابلة للكسر. لكنها أيضاً قد تكون محاطة بهالة من الوحدة حيث يفضل الأفراد السيغما العمل بمفردهم.

في بداية مرحلة التفاعل مع الشخصية السيغما، قد نلاحظ أنهم يهتمون بشكل كبير باستقلالهم وبقاء أقياء. ربما يكونوا يعملون على مشاريعهم الخاصة أو يملكون أفكاراً واضحة بشأن ما يريدون في المرحلة القادمة من حياتهم. هذه الشخصية تسعى لتحقيق أهدافها ولا يهتمها ما قد يخالفها الآخرين به أو ما يعتقدونه تجاههم.

أيضاً، نلاحظ أن الشخصية السيغما من النوعية المحافظة على آرائها و أفكارها، وقد يرفضون تغيير أفكارهم. هذه الشخصية قد تظهر شكل من أشكال الفتور أو الغضب عند معارضة أحدهم آرائهم أو أفكارهم.

على الجانب الآخر، الشخصية التوكسك تتميز بالمكر والتلاعب. يستغلون مشاعر الآخرين لتحقيق مكاسب نفعية، حيث تسعى دوماً لاستخدام العلاقات الاجتماعية لتحقيق مكاسب شخصية. فيقوم الشخص التوكسك بالتلاعب بهذه العلاقات للحصول على مزايا معينة، مثل الاهتمام أو الدعم. كما أنهم يقومون باستغلال مشاعر الآخرين كوسيلة للضغط للحصول على ما يريدون. يمكن أن يتضمن ذلك استغلال نقاط الضعف أو المشاعر مثل الشعور بالذنب أو التعاطف للوصول إلى أهداف معينة.

هذه الشخصية بارعة في إظهار أشكال الإحسان لكي تؤثر على الآخرين لصالحها.

نلاحظ أن الشخصية التوكسك قد تكون لديهم مشاعر سلبية عميقة ، مثل الخوف أو الشعور بالذنب ، التي يحاولون التنفيس عنها من خلال النشاطات العاطفية أو التلاعب بالآخرين. هذه الشخصية قد تظهر في شكل من أشكال التشويش أو التهديد لكي تمنع الآخرين من الوقوف ضدهم.

الخطوة الثانية: وضع الحدود الصحية

عند التعامل مع شخصية توكسك، تصبح الحدود الصحية جزءاً أساسياً من استراتيجيتنا. يجب عليك وضع حدود واضحة وصارمة. على سبيل المثال، إذا كان هناك شخص يمارس

التلاعب العاطفي، قم بتحديد ما هو مقبول بالنسبة لك وما هو غير مقبول.

عبر بوضوح عن احتياجاتك، مثلاً: "لا يمكنني قبول التصرفات التي تجعلك تستخف بمشاعري." قد يتطلب الأمر بعض الشجاعة في البداية، لكن تحديد هذه الحدود سيمكنك من التأكيد على احترام نفسك ومنع الآخرين من استغلالك.

الخطوة الثالثة : تقنيات التواصل الفعالة

تشكل فنون التواصل أسلحة قوية في يد الأفراد، خاصةً عند مواجهة التحديات مع الشخصيات السامة أو السيغما. هنا تأتي الخطوة الثالثة: تقنيات التواصل الفعالة، التي تعتبر المفتاح لتحسين الروابط والتقليل من التوتر. عندما تلتقي بشخص ذو سلوك توكسك، يجب أن تتبنى أسلوب "التواصل المباشر". تخيل أنك في موقف يتكرر فيه استخفاف مشاعر بعضهم بك، فبدلاً من إلقاء اللوم عليهم، يمكنك أن تقول: "عندما تستخف بمشاعري، أشعر بعدم الارتياح." هذا الأسلوب يركز على مشاعرك الشخصية، مما يساعدهم على فهم تأثير سلوكهم بدون شعورهم بالهجوم. وبالمثل، عند التعامل مع الشخصية السيغما، التي غالباً ما تكون مستقلة وقوية، عليك استخدام أسلوب يسمى على الصراعات. عليك أن تكون صريحاً ولكن غير جدلي، فمثلاً يمكنك قول: "أقدر استقلاليتك، ولكنني بحاجة إلى أن نكون على نفس الصفحة." من خلال استخدام هذه التقنيات بمهارة، تستطيع بناء جسور قوية من الفهم والتقدير، مما يسهل إنشاء بيئة صحية للحوار ويعزز

العلاقات، متجاوزاً بذلك السلوكيات الضارة. ستحصل بذلك على تجربة تفاعلية غنية تعزز الصداقات والشراكات المهمة في حياتك وتدفعك نحو علاقات أكثر نضوجاً وتوازناً.

الخطوة الرابعة : تعزيز العاطفة الإيجابية

تتلخص الخطوة الرابعة في عدة عناصر رئيسية تساهم في تحسين العلاقات وبناء تجارب أكثر إيجابية. بدايةً ، عندما تواجه سلوكيات سامة، من المهم أن تتجنب التأثير بالسلبيات، بل ابحث عن اللحظات الإيجابية لتسليط الضوء عليها. على سبيل المثال، إذا لاحظت أي تصرف إيجابي من الشخصية التوكسك، فلا تتردد في الإشادة بذلك، حيث يمكن أن تحفز هذه السلوكيات الإيجابية وتعزز الثقة بينكما.

أما في حالة التعامل مع الشخصية السيغما، التي تمتلك غالباً استقلالية قوية، فاعتمد على بناء بيئة من التواصل الإيجابي. احتفل بإنجازاتهم ولاحظ مدى تأثير حرية اتخاذ القرار على عواطفهم، مما يمكن أن يوفر شعوراً بالاحترام المتبادل والاعتراف بقيمتهم. كما يُعتبر تعبيرك عن مشاعرك الإيجابية تجاههم، من خلال كلمات تقدير صادقة أو إظهار الاهتمام بما يفعلونه، وسيلة لتعزيز الروابط الإيجابية.

لا تتجاهل أهمية التواصل غير اللفظي، أيضاً؛ استخدم تعبيرات الوجه ولغة الجسد التي تعكس الانفتاح والثقة. كما يمكنك ممارسة

الامتتان، من خلال تذكير نفسك بالأشياء التي تقدّر ها في حياتك، وهذا سيعكس بشكل طبيعي عواطف إيجابية، مما يؤثر على من حولك. باتباع هذه الاستراتيجيات، سيمكنك تعزيز العاطفة الإيجابية وتحسين العلاقات مع الشخصيات التوكسك والسيغما، مما يخلق بيئة أكثر توازنًا وإلهامًا.

-تجنب الانجراف السلبي: الفخ الذي تنصبه الشخصيات التوكسك يجب علينا أن نكون في حالة متابعة مستمرة لمشاعرنا وتأثيرات الآخرين علينا. فحين نشعر بالتغيير في طاقتنا أو مستوى سعادتنا، قد يكون ذلك مؤشراً على أن علينا إعادة تقييم العلاقة. التقنيات مثل التأمل أو التدوين يمكن أن تكون أدوات فعالة لتطوير هذه الوعي، مما يساعدنا على اكتشاف الأنماط السلبية قبل أن تتجذر بعمق.

عليك معرفة أن دائرة مشاعرك الخاصة هي خاصتك وحدك أنت ، لا يمكن لأحد الدخول في هذه الدائرة و جعلك تشعر بمشاعر سلبية أنت لا تريدها ، تأكد تماما أنه لا يمكن لأحد التأثير سلبياً عليك بشكل كبير إذا لم تعطه الإذن ضمناً لفعل ذلك ، الامر أشبه بأنك المالك الوحيد لمفتاح قلبك وأنت لا تسمح لأحد بالدخول .

إن لدينا جميعاً دائرة مشاعرنا الخاصة، وهي مساحة شخصية يجب أن نقوم بحمايتها والحفاظ عليها بعناية. عندما نسمح للآخرين بدخول هذه الدائرة، نحن في الحقيقة نمنحهم القدرة على التأثير على حالتنا العاطفية. لذلك، من المهم أن نكون انتقائيين بشأن من ندعوه إلى حياتنا، وأن نضع حدودًا واضحة تحمي سلامتنا النفسية.

يجب أن نكون واعين وملتزمين بمراقبة تأثير الآخرين علينا، واختيار من يستحق مكاناً في دائرتنا. هذه الحماية الذاتية ليست أنانية، بل هي خطوة ضرورية للحفاظ على صحتنا العقلية والعاطفية.

قد نجد في خضم تفاعلات صعبة مع شخصيات توكسك. هذا النوع من الشخصيات قادر على سحب الآخرين إلى دوامات من السلبية، مما يؤثر على الصحة النفسية والعاطفية. لذلك، يصبح من الضروري تعلم كيفية تجنب الانجراف في الأنماط السلبية التي يمكن أن تسلبنا طاقتنا وقوتنا.

أول خطوة نحو تجنب هذا الانجراف هي الوعي التام بأبعاد العلاقات التي ندخلها. فعندما نبدأ في إدراك الصفات السلبية للشخصيات من حولنا، مثل انتقادهم المستمر أو تصرفاتهم الأنانية، يمكننا التأمل في تأثيرات هذه التصرفات على حياتنا. هذا التأمل يصبح منارة توجه سلوكنا، مما يمكننا من تحديد متى يجب علينا الانسحاب أو وضع حدود واضحة.

الأمر الثاني هو تطوير مهارات التواصل الفعالة. يجب أن نتعلم كيفية التعبير عن مشاعرنا واحتياجاتنا بوضوح، سواء كان ذلك من خلال الإشارة إلى تصرفات معينة تؤذينا أو بالحديث بصراحة عما نتوقه من العلاقة. على سبيل المثال، إذا شعرنا بالإحباط بسبب سلبية شخص ما، يجب أن نكون قادرين على التواصل معه بأسلوب يهدف إلى التغيير، وليس إلى المواجهة. هذا المنهج يمكن أن يفتح أبواب الحوار ويقلل من حدة التوتر.

- المسؤولية العاطفية: فن إدارة المشاعر

يبقى الشعور بالألم أو الفرح جزءاً لا يتجزأ من تجاربنا الإنسانية. ومع ذلك، من الضروري أن نفهم أن مشاعرنا ليست مجرد ردود فعل عشوائية للظروف من حولنا، بل هي نتاج مسؤوليتنا الذاتية في إدارتها. هنا، تكمن أهمية مسألة "المسؤولية العاطفية"؛ حيث يتحتم علينا كأفراد أن نتحمل المسؤولية عن مشاعرنا وأن نكون وعينا في كيفية التعامل معها.

تبدأ رحلة تحمل المسؤولية العاطفية بالاعتراف بأن لدينا القدرة على السيطرة على ردود أفعالنا. قد نجد أنفسنا أحياناً نلوم الآخرين، أو الظروف، أو حتى الحظ على مشاعر القلق أو الحزن التي نشعر بها، ولكن ذلك يتركنا في حالة من العجز. عندما ندرك أن مشاعرنا تعكس تفاعلاتنا الداخلية وتفكيرنا، يمكننا حينها البدء في فهم مصدر تلك المشاعر. هل هي نتيجة لتجربة معينة؟ هل هي استجابة لذكريات مؤلمة؟ كلما نسعى لفهم مشاعرنا بشكل أعمق، كلما نكون أكثر قدرة على توجيهها بالشكل الصحيح.

إحدى الأدوات الأساسية في إدارة مشاعرنا هي تطوير الوعي الذاتي. من خلال ممارسة التأمل أو كتابة اليوميات، أو حتى مراقبة مشاعرنا على الدوام، أو مراجعة كيف تحولت مشاعرنا خلال اليوم و المواقف التي تعرضنا لها و ذلك قبل الخلود للنوم، هذا سيجعل دماغنا يقوم بتقوية نظام السيطرة على المشاعر و ضبط ردود الأفعال خاصتنا، كما يمكن أن نتواصل مع أنفسنا بطريقة تساعدنا على التعرف على الأنماط السلوكية والذهنية التي تقودنا إلى مشاعر معينة. على سبيل المثال، إذا كنا نشعر بالغضب من موقف ما، فإن تحليل الأسباب التي أدت إلى هذا الغضب يمكن

أن يوفر لنا فرصة لتغيير ردود أفعالنا في المستقبل. بدلاً من الانجراف مع الغضب، يمكن أن نتحول إلى التفكير النقدي ونبحث عن حلول بناءً على فهمنا العميق لما يجعلنا نهتز عاطفياً.

وبعد تطوير الوعي، يصبح تعديل الاستجابات العاطفية أمراً أساسياً. إذا كنا في وضع يثير لدينا الاستياء، يجب أن نتعلم كيف نحوي على تلك المشاعر ونحوّلها إلى شيء إيجابي. ذلك يمكن أن يكون من خلال ممارسة التنفس العميق، استراتيجيات المواجهة مثل التصور الإيجابي، أو حتى الحوار الداخلي البناء. بدلاً من اتهام أنفسنا بعدم القدرة على التحكم، يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالتعلم والنمو من المشاعر الصعبة واعتبارها جزءاً لا يتجزأ من مسيرتنا الشخصية.

بالإضافة إلى ذلك، إن تحمل المسؤولية عن مشاعرنا يعزز من قدرتنا على بناء علاقات صحية. عندما نكون في حالة من الوعي والاستبصار، نصبح أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرنا بطريقة صحية وواضحة. بدلاً من الانفجار الغاضب في وجه الآخرين، نستطيع الفرد استخدام كلمات تعكس مشاعره دون اللجوء إلى الإيذاء النفسي. هذا يشجع على تواصل أفضل وعلاقات أقوى، حيث يبدأ الآخرون في التعلم عن أنفسهم وتأثيرهم علينا، مما يعمق التجربة الإنسانية المشتركة.

ومع ذلك، تبقى هناك مشاعر تُعتبر عميقة وصعبة، مثل الحزن أو الاكتئاب، والتي تستغرق وقتاً لتجاوزها. في هذه الأوقات، تحمل المسؤولية لا يعني أن نضع اللوم على أنفسنا، بل يعني أن نكون مرنين ونسعى للحصول على الدعم، سواء من الأصدقاء، العائلة،

أو المتخصصين. إن طلب المساعدة هو دليل على القوة، وهو خطوة نحو اتخاذ القرار الواعي لتحسين حالتنا النفسية.

في النهاية، المسؤولية العاطفية ليست مجرد مفهوم نظري، بل هي مهارة حياتية تتحقق من خلال الممارسة المستمرة.

- الفصل بين العواطف والسلوكيات :

تترابط مشاعرنا وسلوكياتنا بشكل مذهل؛ إذ يكمل كل منهما الآخر في بيان تجاربنا الإنسانية. ولكن، ما يحدث عندما تسيطر المشاعر القوية على سلوكياتنا، ستحدث ردود فعل غير محسوبة قد تؤدي إلى مشكلات أو نزاعات، و هنا تتجلى أهمية تعلم كيفية الفصل بين العواطف والسلوكيات.

لنبدأ أولاً بفهم العواطف نفسها. العواطف هي استجابات طبيعية لبيئتنا؛ فهي تجارب نشعرنا بالقلق، الفرح، الغضب، الحزن، وغيرها. تلك المشاعر تأتي كرد فعل للمواقف والأحداث حولنا، وبالتالي فهي جزء لا يتجزأ من حياتنا. في المقابل، السلوكيات هي الأفعال التي نقوم بها استجابةً لتلك المشاعر. فنحن قد نشعر بالغضب حيال موقف معين، لكن كيف نتفاعل مع ذلك الغضب هو ما تحدده تصرفاتنا.

لفهم هذا الفصل، دعونا نتعمق في تجربة شائعة: تخيل أنك تتعرض للتجاهل من قبل صديق في حفلة. قد تشعر بحالة من الغضب ربما أو الحزن ولا تجد لنفسك مكاناً في تلك المجموعة. في هذه اللحظة، لديك خياران: إما أن تدع مشاعرك تقودك للقيام بتصرفات قد تؤذي العلاقة، مثل اللوم أو الانسحاب بسلبية، أو أن تتعلم كيفية احتواء تلك العواطف والنظر إليها بموضوعية.

إن الخطوة الأولى في تحقيق هذا الفصل هي "الوعي الذاتي" الذي يعني أن تعرف أنفسنا و ما يحدث من مشاعر داخلنا .

فعندما نبدأ بملاحظة مشاعرنا بدلاً من الانغماس فيها، يمكننا أن نكتسب مسافة فاصلة تعيننا على التحليل. في مثالنا السابق، بدلاً من التصرف بناءً على الغضب، يمكننا أن نسأل أنفسنا: "لماذا أشعر بهذا الشكل؟ ماذا يعني لي تجاهل صديقي؟ هل هناك أبعاد أخرى للموقف لم أعد النظر فيها؟" ما ينجح في جعل هذه المشاعر أقل سيطرة علينا هو الاعتراف بها واستيعابها من دون الحكم عليها أو التعامل معها بجفاف.

بعد أن نصل إلى مكان من الوعي، نتحول إلى تقنيات التفاعل. بدلاً من التعبير عن مشاعر الغضب أو الهجران بطريقة عدوانية أو انسحابية، يمكننا اختيار التعبير عنها بأسلوب هادئ وبناء. قد نقوم بالتوجه نحو صديقنا لاستفسار عن الأمر بادئ ذي بدء. هذه النقطة، التي تُعتبر نقطة تحول، هي لحظة "الاختيار". هنا يمكن أن نختار أن نكون مسيطرين على مشاعرنا ونستجيب بطريقة تعزز التواصل وتخفف من مشاعر السلبية.

تجدر الإشارة إلى أن الفصل بين العواطف والسلوكيات لا يعني كبت المشاعر أو تجاهلها، بل يعني التعامل معها بوعي. لا يمكننا إنكار تجربة الوجد أو الفرح، لكن يمكننا أن نتعلم كيفية استغلال هذه العواطف - سواء كانت إيجابية أو سلبية - في سبيل تعزيز الذات وتوجيه سلوكياتنا نحو الأفضل.

إن هذا الفصل يصبح أكثر وضوحاً عندما نواجه مواقف صعبة تتطلب قرارات جادة. فكر في الأوقات التي كانت مشاعرك فيها أقوى من أي شيء آخر. ربما حصلت على ردود فعل غاضبة أمام

زملائك في العمل بسبب ضغط العمل أو خيبة أمل في مشروع معين. في تلك اللحظات، يمكن أن تصبح العواطف مُحركة قوية، لكن متى ما عرفنا كيف نوظف هذه العواطف بدلاً من أن نستسلم لها، سنجد أننا نصنع خيارات تتماشى مع قيمنا وأهدافنا.

في الختام، يمثل الفصل بين العواطف والسلوكيات جزءًا أساسيًا من النمو الشخصي والعاطفي. من خلال الممارسة المستمرة للوعي، التحليل، وضبط النفس، يمكننا أن نسهل على أنفسنا مشوار الحياة وأن نعتبر المشاعر سلاحًا إيجابيًا يمكننا من بناء علاقات أقوى وتحقيق إنجازات ملموسة. بتعزيز هذا الفصل، نفتح الأبواب لتجارب أكثر عمقًا و تجعلنا أشخاصًا أكثر تفهمًا ومرونة في مواجهة تحديات الحياة.

-أثر البيئة المحيطة: تأثير العوامل الاجتماعية والمهنية على السلوكيات الإنسانية

إن البيئة التي نعيش فيها، سواء كانت اجتماعية أو مهنية، تلعب دوراً رئيسياً في تشكيل سماتنا وتصرفاتنا. إن معرفتنا بالأثر الذي تتركه هذه العوامل يمكن أن تساعدنا على اتخاذ قرارات أكثر حكمة، وتوجيه سلوكياتنا نحو الأفضل.

انظر إلى نفسك، إلى الأشخاص الذين تحيط بهم. هل هم أصدقاء مقربون أم زملاء عمل؟ كيف يؤثر هؤلاء الأشخاص على مشاعرك وسلوكياتك اليومية؟ ففي واقع الأمر، تلعب العلاقات الاجتماعية الموجودة في حياتنا دورًا محوريًا في تحديد كيفية استجابتنا للمواقف المختلفة. على سبيل المثال، عندما نتواجد في مجموعة من الأصدقاء الذين يشجعوننا على المغامرة والتجريب،

يسهل علينا كسر الحواجز وتجربة أشياء جديدة. بالمقابل، إذا كنا محاطين بأشخاص مشككين أو سلبيين، قد نشعر بالتردد ونغلب علينا المخاوف.

دعونا نتأمل في أحد المشاهد: تتجمع مجموعة من الأصدقاء في مقهى يتبادلون فيه الضحكات والأفكار. تتمحور الثقافة المحلية حول الإيجابية والدعم المتبادل. تشعر بالراحة وتبدأ في الإبداع والتعبير عن آرائك دون خوف من الانتقادات. هذه الديناميكية تعمل كدعم لتطوير شخصيتك وتراكم تجربتك. في المقابل، عند الذهاب إلى بيئة عمل تميل إلى المنافسة وفرض السياسات الصارمة، قد تشعر بانخفاض الروح المعنوية، مما يؤثر على الأداء بشكل عام.

و تتضح أهمية البيئة المهنية هنا. لأنها المساحة التي نقضي فيها معظم وقتنا ، فلها تأثيرات لا يمكن تجاهلها على سلوكياتنا وأفكارنا. فمثلا بيئات العمل القاسية يمكن أن تسبب مشاعر الإحباط والضغط، والتي تؤدي في النهاية إلى تدهور الأداء وازدياد التوتر، وحتى الشعور بالإرهاق. أما في بيئات العمل التي تتبنى مبدأ الثقة والدعم، فتكون النتائج إيجابية، حيث يشعر الموظف بالتقدير والتشجيع، مما يعزز من إنتاجيته وإبداعه.

بأخذ مثال آخر، يمكننا التفكير في بيئات التعليم وتأثيرها على السلوكيات. الفصول الدراسية التي يتواجد فيها معلمون داعمون وأقران ملهمون تعزز من ضرورة التفوق الأكاديمي والتعاون. سيكون الطالب في هذه البيئة أكثر انفتاحاً لتجربة الأفكار الجديدة والتفاعل بشكل إيجابي. على عكس البيئات التي تفرض القيود

وتقلل من الاستقلالية، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى تكوين انطباعات سلبية حول التعلم، وبالتالي تراجع الدافعية.

التأثير لا يقتصر على ما ذكرناه سابقاً بل هو بالأساس مبني على المجتمعات المتنوعة التي نشأنا فيها ، على سبيل المثال، في المجتمعات التي تحتفل بالثقافات المتنوعة وتقبل الاختلافات، يشعر الأفراد بالتقدير والاحترام. تساهم هذه البيئة في تعزيز السلوكيات الإيجابية والتعاون بين الناس. بينما في الأماكن التي تسود فيها التمييز وعدم قبول الآخر، نرى ارتفاعاً في النزاعات وسلوكيات التحريض، مما يعكس تأثير هذه البيئة على سلامة العلاقات الاجتماعية.

وعندما نتحدث عن البيئة الاجتماعية، يجب أن نشير أيضاً إلى دور وسائل الإعلام والتكنولوجيا. فوسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، هي ساحة تتواجد بها العديد من الآراء والتوجهات. الأفراد يتعرضون لمعلومات تتراوح بين الإيجابية والسلبية؛ الضغط الاجتماعي الناتج عن هذا يتطلب من الناس إدارة مشاعرهم وسلوكياتهم بعناية. الانتقادات العامة أو التأييد يمكن أن يؤثر بشكل عميق على ثقة الأفراد بأنفسهم وكيفية تفاعلهم مع الآخرين.

إن تأثير البيئة المحيطة بنا ينعكس على سلوكياتنا وقراراتنا. من المهم أن نكون واعين للعوامل الاجتماعية والمهنية التي نعيشها، وأن نعمل على خلق بيئات تدعم النماء والتطور الإيجابي. من خلال إدراكنا لتأثيرات هذه العوامل، يمكننا توجيه سلوكياتنا نحو الأهداف المنشودة، والبحث عن بيئات تعزز من قدراتنا بدلاً من أن تعيقها. يعيش الإنسان في شبكة معقدة من العلاقات والتأثيرات،

ومفتاح النجاح يتلخص في القدرة على التكيف بشكل إيجابي
وتقدير ما يحيط بنا لتحقيق أفضل نسخة من أنفسنا.

الفصل الثالث :

بين الصدمة الحقيقية و الصدمة الملفقة

- شبكة من الخداع : الخداع العاطفي

تخيل أنك مركز الاهتمام، وكل من حولك يشعرون بالأسف عليك. إنه سيناريو مغري، أليس كذلك؟ ولكن تحت السطح، غالبًا ما يكون هذا التعاطف المفترض مبنياً على أساس من الخداع. مرحبا بكم في عالم الخداع العاطفي (إيذاء الذات).

إن إيذاء الذات هو ظاهرة منتشرة حيث يقوم الأفراد باختلاق تجارب الماضي أو المبالغة فيها لكسب التعاطف أو الاهتمام من الآخرين. غالبًا ما يكون هذا السلوك مصحوبًا بتصوير مشوه للذات كضحية عاجزة أو بريئة.

يستخدم بعض الأفراد الخداع العاطفي أو إيذاء الذات كأداة للسيطرة على الآخرين، واللعب على عواطفهم للحصول على ما يريدون. إنهم ينسجون قصصًا معقدة، ويبالغون في تجارب الماضي ويصورون أنفسهم على أنهم أبرياء ولا حول لهم ولا قوة. يعد هذا درسًا رائعًا في التلاعب، حيث يكون الهدف هو إثارة الشفقة والتعاطف بدلاً من التعاطف الحقيقي.

ومع تزايد تعمق الناس في شبكة الخداع هذه، فإنهم يخاطرون بخسارة أنفسهم في هذه العملية. تزدهر العلاقات السامة، وتظهر مشاكل الصحة العقلية، وتتحطم الثقة. قد يواجه الفرد صعوبة في تكوين علاقات حقيقية، حيث يصبح الآخرون حذرين من نواياهم.

- علاقات سامة :

العلاقات السامة الرفيق المثالي للتلاعب العاطفي "إيذاء الذات".
كما رأينا، يمكن أن يكون إيذاء الذات أداة قوية للتلاعب والسيطرة.
ولكن ماذا يحدث عندما يتم تبادل هذا السلوك في العلاقات؟!
في العلاقات سامة، حيث تحتل ديناميكيات التلاعب والسيطرة
مركز الصدارة.

في هذه العلاقات، ينخرط شخصان في رقصة الضحية المتبادلة.
يلعب كل شريك دور الضحية، مستخدمًا علامته التجارية الخاصة
في إيذاء الذات للتلاعب بالآخر والسيطرة عليه. الهدف هو خلق
دائرة من الدراما والتبعية، حيث يقع كلا الشريكين في فخ دائرة لا
تنتهي من الاضطراب العاطفي.

إنها توفر إحساسًا بالتحقق والاهتمام، وإن كانت ملتوية وغير
صحية. يجد الشريك الذي ينخرط في إيذاء نفسه شخصًا يبادل له هذا
السلوك ، مما يخلق شعورًا بالصدقة الحميمة والمعاناة المشتركة.

لكن لا تتخدع، فهذه العلاقة تأتي بعواقب مدمرة. يصبح كلا
الشريكين محاصرين في دائرة من الإساءة العاطفية، وتدني احترام
الذات، والقلق. تتحطم الثقة، وينقطع التواصل، وتصبح العلاقة
ساحة معركة للسيطرة.

- بين الصدمة الحقيقية و الصدمة المزعومة بهدف التلاعب
العاطفي :

سنقوم بمقارنة آثار الصدمة الحقيقية على النمو الشخصي مقابل
الصدمة الملفقة، مع تسليط الضوء على الاختلافات بين أولئك

الذين عانوا من صدمة حقيقية وأولئك الذين يتظاهرون بأنهم مروا بذلك:

-قوة الصدمة الحقيقية:

كما رأينا في مستهل كتابنا هذا ، هناك اشخاص مروا بصدمة او مجموعة صدمات . هؤلاء قد يكافحون من أجل التأقلم مع العواقب، ومن ثم قد يجدون قوة داخلية لم يعرفوا أنهم يمتلكونها من قبل. إنهم يطورون آليات التكيف، ويتعلمون إعادة صياغة وجهة نظرهم، والنمو من رماد الآمهم. هذه هي القوة التحويلية للصدمة الحقيقية.

-الادعاءات الكاذبة للصدمة المصطنعة :

الآن، تخيل شخصًا يقوم بتزييف تجربة مؤلمة، أو المبالغة في قصته أو اختلاقها لجذب الانتباه لكسب التعاطف أو فرص السيطرة العاطفية. هؤلاء يحاولون إثارة المشاعر من الآخرين، لكن أفعالهم تكون مدفوعة بالمصلحة الذاتية وليس بالحاجة الحقيقية للشفاء. وعلى عكس أولئك الذين واجهوا صدمة حقيقية، فإنهم لا يخضعون لنفس عملية التحول. وبدلاً من ذلك، قد يستمرون في استخدام الصدمة المفترضة كعكاز، متجنبين النمو والتطور الشخصي.

-الإختلاف :

إن أولئك الذين عانوا من صدمة حقيقية غالباً ما يخرجون أقوى وأكثر حكمة، بعد أن تعلموا دروساً قيمة حول المرونة والتكيف.

إنهم يطورون التعاطف مع الآخرين الذين واجهوا صراعات مماثلة ويصبحون أكثر تعاطفاً وتفهماً. في المقابل، فإن أولئك الذين يتظاهرون بالصدمة يصبحون متلاعبين وأنانيين بشكل متزايد، ويستخدمون الأهم المزعومة لكسب السلطة على الآخرين.

يمكن أن تؤدي الصدمة الحقيقية إلى النمو الشخصي لأنها تجبر الأفراد على مواجهة أعمق مخاوفهم وانعدام الأمن ونقاط الضعف. و من خلال هذه العملية، يمكنهم تطوير شعور أقوى بالوعي الذاتي والرحمة الذاتية والتسامح مع الذات. من ناحية أخرى، يمكن للصدمة المزعومة أن تعيق النمو لأنها تسمح للأفراد بتجنب مواجهة مشكلاتهم وعواطفهم الحقيقية.

من الضروري أن ندرك الفرق بين الصدمة الحقيقية والمزيفة. عندما نستجيب بالتعاطف مع آلام الأشخاص الآخرين، يجب علينا أيضاً أن نكون على دراية بالتلاعب المحتمل.

- تقنيات ساحر الصدمة :

نجد أنفسنا أحياناً ضحايا لما يُعرف بـ "ساحر الصدمات"؛ هؤلاء الأفراد الذين يتقنوا فن التلاعب العاطفي، مستخدمين تقنيات محورية تتيح لهم استغلال مشاعر الآخرين. إنهم لا ينجحون فقط في إشعال موجه من الشكوك والقلق، بل يمكنهم أيضاً دغدغة الضمير وإطلاق سلسلة من ردود الفعل المُخادعة، مما يمهد الساحة لعلاقات سلبية تدور حول أساليبهم الملتوية.

أحد أبرز تكتيكات هؤلاء السحرة هو "التعثر بالذنب". في لحظات بعينها، قد نجد أنفسنا محاطين بالأشخاص الذين يستخدمون الابتزاز العاطفي كوسيلة للوصول إلى أهدافهم. يتحدثون عن

معاناتهم، وعن كيفية أن تصرفاتهم المتهورة أو غير المسؤولة تعود بالضرر عليهم، ويجعلون من مسألة رعايتهم أمرًا مفروضاً ، مما يتقل كاهل الضحية بالتزام غير منطقي. على سبيل المثال: عندما يردد شريك ما، "أنا أعيش في حالة من عدم الأمان بسببك، ولا أستطيع تحمل العزلة"، فإنهم بذلك يغلقون المنافذ العقلانية، ويدفعون بجعبة اجتماعية من التوتر تعزز الشعور بالذنب لدى الطرف الآخر.

في أسلوب آخر، نرى "الإضاءة الخادعة"، حيث يعتمد الساحر على التلاعب بالواقع من خلال إنكار الاتفاقيات أو المحادثات السابقة. يمكن أن يحدث ذلك في لحظة تبدو عادية ، لكن ما يلبث أن يقع الضحية في فخ الاستنتاجات الخاطئة والارتباك. يتحدث الساحر بلغة الصدق، بينما يدس الحيل بنعومة في الجملة: "لكننا لم نتفق على ذلك، أليس كذلك؟". وهكذا، يجد الشخص نفسه عاجزاً عن متابعة خطوط التفاهم، مما يعكس شكوكًا حول ما هو حقيقي وما هو مجرد خيال.

لا يتوقف الأمر عند هذا الحد؛ فنجد أيضًا تقنية "الإسقاط". هنا، يستخدم الساحر الرغبة في تلقي التعاطف من خلال نسب عيوبه إلى الآخرين. إذا كان لديه عذر يرغب في تبريره، فسيحاول رسم صورة كاذبة لبعض الأشخاص من حوله، مشيرًا إلى أخطائهم بشكل مبالغ فيه. قد يقوم بإلقاء اللوم على شريك في العلاقة بسبب عدم تأمين احتياجاته، على سبيل المثال. "أنا أشعر بالإحباط، ولكن بالطبع ليس بإمكانني التحكم في تصرفاتك". وهذا الاستغلال يعزز من رواية ظلم نفسه ويدفع بالضحية إلى لوم نفسه.

وأخيرًا، نجد أن "لعب دور الضحية" هو من أقوى الأساليب التي تتيح لساحر الصدمات الحصول على ما يريد. يتظاهر هؤلاء الأفراد بالعجز، مما يوّد شعور التعاطف من حولهم، ويحتشد الآخرون حولهم كالأصدقاء المخلصين، وكأن دورهم هو إنقاذ المنكوب. قد يبدو أن هذه الشخصية المتضررة هي الوحيدة القادرة على إظهار الألم الحقيقي، بينما في الواقع يُستخدم أداؤها كأداة للسيطرة. يكتفون بإظهار انكسارهم، مما يجعل من الصعب على الآخرين رؤية الصورة كاملة، ويصبح عبئ الإنقاذ هائلًا على كاهل المحيطين.

إن سلوكيات هؤلاء السحرة ليست مجرد أدوات للسيطرة فحسب، بل هي أعراض لمشكلات نفسية أعمق، حيث تعلموا كيف ينجون من خيبات الأمل من خلال التلاعب بالآخرين. ومع ذلك، فإن تضحيات الأفراد الذين يؤثر عليهم تعني دائمًا الخسارة، حيث يجد الضحايا أنفسهم محاصرون بمشاعر الندم والزيغ.

في نهاية المطاف، يمثل "ساحر الصدمات" تحديًا حقيقيًا في العلاقات الإنسانية. من خلال تكتيكات متعددة تتراوح بين التعثر بالذنب والإسقاط، يتمكن هؤلاء الأفراد من الاستحواذ على مشاعر الآخرين والتحكم في مسارات حياتهم. إن إدراكنا لتلك التقنيات يمكن أن يساعدنا في تطوير وعي حول عدم الوقوع في شباكهم. على الرغم من تعقيد العلاقات الإنسانية، فإن معرفة كيفية الدفاع عن أنفسنا وفهم هذه الظواهر يساعد على بناء علاقات صحية وواقعية، ويحفظ لنا سلامتنا النفسية وكياننا.

الفصل الرابع :

نظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة

The Theory of Trauma-Induced
Awakening (TIA)

- نظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة :

عُرفت الصدمة تقليدياً على أنها تجربة سلبية تحمل آثاراً مدمرة، لكن الأبحاث والدراسات الشخصية تُظهر أن هذه التجارب القاسية بإمكانها أن تُصبح مصدرًا للنمو والتحول الداخلي.

تقدم نظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة رؤية جديدة، حيث تفيد بأن المعاناة الناتجة عن تجارب مؤلمة قد تؤدي إلى تغييرات عميقة في قيم الفرد، وفهمه للعلاقات، وإحساسه بالهدف في الحياة. وبالتالي، يمكن للصدّات أن تُشكل دافعاً لإعادة تقييم الخيارات وتطوير الذات، مما يُظهر أن الفرد يمتلك القدرة على معالجة ذاته بنفسه والتكيف مع التجارب الصعبة، مما يسهم في نموه الشخصي والروحي.

- كيف يمكن للنفس أن تعالج ذاتها ؟ ما الآليات التي تحدث تحت السطح حتى يشعر الفرد أنه يعالج نفسه دون أي تدخلات خارجية؟
تندفع النفس لمعالجة ذاتها من خلال عدة آليات داخلية تساهم في عمليات التعافي والنمو.

أولاً، يعمل "الدافع الفطري للبقاء" على تحفيز الفرد للبحث عن معاني جديدة في الحياة بعد الصدمات . وهي نفس الآلية التي تدفع الفرد للتكيف لإنقاذ الصحة العقلية و النفسية الجسدية .

ثانياً، "التغييرات العميقة" ، ان التغييرات العميقة تتطلب في بعض الأحيان حدوث شيء يهز الكيان الذاتي الداخلي بأكمله للفرد ، فتستقبل النفس قساوة هذا الحدث (الصدمة) مع كل ما يصحب هذا

الحدث من صعقة و تتخذة كعتبة للتغير الجوهري ، وهذه نفس الآلية التي تعمل بها التغيرات النفسية عندما نقوم بتحفيزها خارجيا سواء عن طريق المدرب الحازم او المدرس الحازم اللذان يحاولان هز كيائك الداخلي في كل مرة لدفعك للأمام، ولكن الفرق هو أن الصاعقة المصاحبة للصدمة هي أمر واقع لا مفر منه ، بينما المحفزات الخارجية هي مؤقتة و اختيارية.

ثالثاً ، الاستجابة الفسيولوجية للدماغ ، حتى الآن ما زال العلماء و اخصائيو الدماغ ، يدرسون المناطق التي تنشط في الدماغ و ما هي المواد الكيميائية التي يفرزها خلال الصدمة .

-ما الفرق بين نظرية الصحة الناجمة عن الصدمة وبين سابقتها في سياق الصدمات العاطفية ؟

عندما نتحدث عن الفروق بين نظرية الصحة الناجمة عن الصدمة ووجهات نظر أخرى في ضوء الصدمات العاطفية، نجد أن هناك اختلافات جوهرية تتعلق بكيفية تفسير تأثير الصدمات العاطفية على الأفراد. إليك تحليل شامل:

1. نظرية الصحة الناجمة عن الصدمة:

- التركيز على التغيير الإيجابي : تعتبر الصدمات العاطفية قوة دافعة لإعادة تقييم الذات، مما يؤدي إلى تغييرات إيجابية عميقة في القيم والأهداف.

- عملية النمو : تؤكد أن المعاناة قد تعزز من الفهم الداخلي وتعمق من الشعور بالهدف في الحياة، مما يؤدي لتطور الشخصية والنمو الروحي.

2. نظرية الصدمة العاطفية : (Emotional Trauma Theory)

-التأكيد على الأثر السلبي: تركز على الأعراض الناتجة عن الصدمات مثل القلق والاكتئاب و PTSD (اضطراب ما بعد الصدمة) ، وتعتبر هذه التأثيرات العاطفية السلبية كأثر رئيسي للصددمات.

فشل التكيف: تدل على أن الأفراد قد يعانون في التعامل مع مشاعرهم، مما قد يؤدي إلى تعطيل الحياة اليومية بدلاً من دفعها للأمام.

3. نظرية التحمل : (Resilience Theory)

- التركيز على التعافي : تشير إلى قدرة الأفراد على التعافي بعد تجارب مؤلمة، لكنها لا تتمحور حول فكرة التحول الجوهري في القيم مثل نظرية الصحة.

- دعم البيئات : تؤكد على أهمية الأنظمة الداعمة، مثل العائلة والمجتمع، أكثر من قدرة الأفراد على التغيير الذاتي الناتج من الصدمة.

4. نظرية الصدمات المتكررة: (Complex Trauma Theory)

الصدمات المستمرة : تركز على الأثر الناجم من التعرض المتكرر للصدمات العاطفية، مما يؤدي إلى أنماط سلبية في العلاقات وقصور في التكيف.

- التركيز على الانكسار : تعتبر التأثيرات النفسية الناتجة من هذه الصدمات أكثر تعقيداً، مما يزيد من خطر نشوء اضطرابات عاطفية مستمرة.

5. نظرية التعلم الاجتماعي : (Social Learning Theory)

- الصدمات كأحداث محورية : تعتقد أن تجربة الصدمة يمكن أن تكون ذات تأثير.

- التعلم من المشاهدة : التركيز على كيفية تأثير التجارب العاطفية على سلوك الأفراد بناءً على التعلم من التجارب الاجتماعية بدلاً من التحول الذاتي المستند على الألم.

بينما تُبرز نظرية الصحوحة الناجمة عن الصدمة إمكانات النمو والتغيير الإيجابي الناتجة عن الصدمات العاطفية، تركز النظريات الأخرى على الأبعاد السلبية والتحديات المرتبطة بتجارب الصدمة. هذا يميز نظرية الصحوحة كإطار يتيح رؤية التفاؤل في معالجة الصدمات ويعزز من الفهم الأساسي لها كفرصة للنمو الشخصي والتحول.

الجدير بالذكر أن القدرة على تجسيد الصحة الناجمة عن الصدمة ودرجة هذه الصحة تختلف من فرد لآخر وتعتمد على مجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية. الأفراد الذين تتوفر لديهم صفات التكيف الجيد مع الأزمات لديهم إمكانيات أكبر لتحقيق النمو والتغيير الإيجابي مقارنة بغيرهم.

- المبادئ الرئيسية لنظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة :

1. إعادة هيكلة القيم : تعرض الفرد للصدمة يمكن أن يسبب إعادة نظر في ما يعتبره مهمًا، وبالتالي قد يتبنى قيم جديدة تعكس تجربة الحياة بشكل أعمق.

فيتغير منظوره تجاه الحياة بطريقة غير متوقعة. تخيل شخصًا يعيش حياة طبيعية، مشغولاً بالروتين اليومي . فجأة، يتعرض لحادث مأساوي أو خسارة شخصية كبيرة. هذه التجربة المؤلمة تخلخل أركان حياته، وتجبره على مواجهة واقع قاسٍ لم يكن مستعدًا له ، الأمر أشبه بالقاءك في الماء ، و أنت لا تعرف السباحة، ستقوم بترتيب أولوياتك في هذه الحالة الطارئة ، ومع مرور الزمن، يبدأ هذا الشخص في إعادة تقييم قيمه. تلك الأهداف التي بدت ذات أهمية ضخمة، مثل النجاح المهني أو الوضع الاجتماعي، تبدأ في فقدان بريقها. بدلاً من ذلك، تنبثق أفكار جديدة حول ما يعنيه أن تكون "حيًا" حقًا. ربما يكتشف أهمية العلاقات الإنسانية، والاهتمام الحقيقي بالآخرين، والتواصل العميق مع الأصدقاء والعائلة. يشعر بأنه يرتبط بالعالم بشكل أعمق، ويدرك أن اللحظات الصغيرة – كأس من القهوة مع صديق، أو نزهة في الهواء الطلق – تحمل قيمة أكبر من أي نجاح مادي.

تتطور قيم جديدة أيضًا حول العناية بالنفس والتسامح، ليس فقط تجاه الآخرين وإنما تجاه النفس أيضًا. يبدأ الفرد في فهم أن البحث عن السعادة لا يرتبط بالمكانة، بل بالاستمتاع باللحظات العابرة، وتقدير الدعم الذي يتلقاه من من حوله. هذه الرحلة الداخلية تؤدي

إلى ولادة رؤية جديدة للحياة، تمزج بين العزم على تحقيق الأهداف ومراعاة قيمة الوقت والمشاعر.

وبهذه الطريقة، تصبح الصدمة ليس مجرد تجربة مؤلمة، بل نقطة تحول عميقة تدفع الفرد لاستكشاف ما يعنيه أن يعيش حياة ذات مغزى، يعكس القيم الجديدة المكتشفة التي تعكس غنى تجربتنا الإنسانية. تتشكل الهوية الجديدة في قلب تلك المعاناة، وتصبغ الحياة بألوان لم يكن يتخيلها أحد من قبل، مما يحفز على النمو الشخصي والروحي في أفق يمتد إلى أعماق قلبه وعقله.

2. تغيير في العلاقات : الصدمة قد تحفز الأفراد على إعادة تقييم علاقاتهم الاجتماعية، مما يسهم في بناء روابط أكثر عمقاً وصدقاً.

فمثلاً، بعد تجربة مؤلمة، قد يدرك الإنسان أهمية الدعم الاجتماعي الحقيقي ويقوم باختيار الأشخاص الذين يستحقون مكانهم في حياته، مما يعزز من جودة العلاقات ويحولها إلى روابط أكثر عمقاً. بهذا الشكل، تعكس نظرية الصحة الناجمة عن الصدمة قدرة الأفراد على النمو والتطور من خلال التفاعل مع تجاربهم الحياتية، مما يسمح لهم بصياغة علاقات أكثر صحة وقوة.

3. إحساس بالهدف : قد يؤدي مواجهة الصعوبات إلى تقوية إحساس الفرد بمعنى وجوده وهدفه في الحياة، مما يعزز من الدافع الشخصي . فكل تحدٍ يتغلب عليه الشخص، يزيد من إحساسه بالهدف والغاية. و خاصة ان كان الفرد قد وصل لحدود معاناة لم يختبرها من قبل و لكنه اجتازها او على الاقل بقي متماسكاً رغم

كل الانكسارات الداخلية . هنا يجد الفرد نفسه يكتشف معنى وجوده وهدفه في هذه الحياة.

4. التكيف والنمو : تجارب الصدمة تعزز من قدرة الفرد على التكيف مع الظروف الصعبة، مما يساهم في نموه الشخصي والروحي.

لأن الحياة لا تتوقف عند حدود الألم، فالتكيف يأتي كخطوة أولى في رحلة التعافي. يبدأ الفرد بمجرد تعرضه للصدمة، في تطوير آليات للتكيف تساعده على مواجهة تحدياته. قد يجد في التعبير عن مشاعره منفذاً، أو يلجأ إلى أصدقائه وأفراد عائلته بحثاً عن الدعم. يتعلم كيف يتعامل مع ضغوط الحياة، ويبدأ في استكشاف طرق جديدة لتعزيز قوته الداخلية.

ومع مرور الوقت، تتفتح أمامه آفاق جديدة من النمو الشخصي. يدرك الفرد أن الآلام التي مر بها لم تكن سوى دعوة لإعادة تقييم مسارات حياته. قد يقوم باستكشاف أولوياته، ويتعلم دروساً قيمة تعزز فهمه لعالم متنوع ومعقد. يكتسب مهارات جديدة، ويعمل على تقوية أواصره مع أحبائه، مما يجعله أكثر تعاطفاً واستعداداً لفهم مشاعر الآخرين.

بينما يتعامل مع جراحه، قد تظهر له أشعة من النور ترشده نحو النمو الروحي. يجد في تجارب الصدمة دافعاً للبحث عن معانٍ أعمق للحياة، ويبدأ في الانخراط بممارسات روحية مثل التأمل أو الصلاة. فتتشكل لديه حالة من السلام الداخلي، تعزز قدرته على مواجهة التحديات بقبول أكبر.

في نهاية المطاف، تشكل عمليتا التكيف والنمو بعد تجارب الصدمة دورة دائرية تجمع بين التحدي وإمكانية الارتقاء. تعكس هذه القدرة الجبارة على التحمل والنمو قوة الإرادة الإنسانية، وتظهر كيف يمكن للألم أن يصبح وسيلة للفهم والتغيير الإيجابي، مدرجًا كل فرد في مسار جديد نحو الحياة.

5. استقلالية معالجة الذات : الأفراد يظهرون قدرة على معالجة تجاربهم وتحقيق الشفاء الذاتي، مما يعكس قوة داخلية وإرادة للبقاء.

بعد التعرض لصدمة ينشأ مسار وعي جديد ضمن مسارات الوعي المتعددة السابقة التي شكلها الفرد خلال تجارب حياته ، هذا المسار من الوعي ما يميزه عن باقي المسارات انه حديث مع تجربة جديدة للفرد و يتضمن وهي ذاتي حول الفرد و كل ما سبق الصدمة و كل ما حدث بعد الصدمة ، لتتكون لدى الفرد وعي ذاتي جديد عن نفسه كيف كانت و كيف صارت ، ليتحول هذا الوعي الذاتي إلى مرشد حقيقي لهم، حيث يتعلمون التعرف على مشاعرهم وأفكارهم، ويحددون ما يحتاجونه بالضبط لتحقيق حالة من الشفاء.

عند النظر إلى هذه الاستقلالية في معالجة الذات، نجد أنها تجسد قدرة الأفراد على استغلال عزيمتهم ومواردهم الداخلية. إنها تظهر كيف يمكن للإرادة القوية والوعي الذاتي والإبداع أن تتشابك لتعزز من شعورهم بالتحكم والاستقلالية في حياتهم. في النهاية، ليس العلاج فقط من خلال المساعدة الخارجية، بل يكمن في قوة

الذات وقدرتها على التعافي والنمو من خلال التفاعل مع تجارب الحياة.

6. الصحوة:

يمكن أن تكون الأحداث الصادمة نقطة تحول، فبعد كل ما سبق تصبح مهيئات الصحوة موجودة ، تتعلق الصحوة بالتغيرات الروحية، العقلية أو النفسية، والتي لا تتشكل إلا نتيجة لتجارب حياتية عميقة أو تأملات شخصية ، فهي حالة فريدة من الوعي واليقظة الذهنية.

هذه الصحوة هي حجر الأساس للتحول الشخصي الذي بدوره هو عملية تغيير جذري في طريقة تفكير الفرد وسلوكه، وغالبًا ما يتبع هذه الصحوة. عندما يدرك الشخص معاني جديدة أو يكتسب رؤى أعمق، يمكن أن يدفعه ذلك إلى إعادة تشكيل حياته بناءً على هذه الاكتشافات. قد يشمل التحول الشخصي تغيير القيم، مراجعة الأهداف، أو حتى تغيير العلاقات.

بالمختصر، الصحوة تعتبر نقطة البداية للعديد من الأفراد نحو تحقيق التحول الشخصي، حيث أنها تساهم في إحداث تغييرات إيجابية في الحياة وتعزيز النمو الذاتي.

هذه المبادئ تُظهر كيف يمكن لهذه التجارب الصعبة أن تكون دافعًا للنمو والتطور بدلاً من كونها مجرد معاناة.

- التطبيقات:

إن نظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة لها آثار كبيرة على المتخصصين في الصحة العقلية والمعلمين وصانعي السياسات. من خلال فهم قدرة الصدمة على تحفيز التغيير الإيجابي، يمكننا تطوير تدخلات أكثر فعالية وأنظمة دعم للأفراد الذين عانوا من أحداث صادمة.

- تطبيقات من واقع الحياة :

الصحوة الناجمة عن الصدمة لها آثار بعيدة المدى على كيفية تعاملنا مع الصحة العقلية والتعليم والإرشاد وتنمية المجتمع وصنع السياسات. من خلال فهم الإمكانيات التحويلية للتجارب المؤلمة، يمكننا تطوير استراتيجيات أكثر فعالية لتعزيز المرونة والشفاء والتغيير الإيجابي.

- بعض الأمثلة التطبيقية لنظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة أثناء العمل :

- يستخدم المعلمون رواية القصص لمساعدة الطلاب على معالجة مشاعرهم وبناء المرونة بعد وقوع حدث صادم.

-منظمو المجتمع يستخدمون البرامج المجتمعية لتعزيز التغيير الاجتماعي ومعالجة الظلم المنهجي.

- يقوم صناع السياسات بإنشاء سياسات مستتيرة للصددمات لدعم الناجين من الأحداث المؤلمة. من خلال تبني مبادئ نظرية

الصحة الناجمة عن الصدمة ، يمكننا إطلاق العنان لإمكانات النمو الشخصي والتحول الذي يكمن في التجارب الأكثر تحديًا.

- فيما يلي بعضا من الأمثلة الحية لمشاهير عانوا من الصدمة و اثار ما بعد الصدمة ولكنهم تجاوزوها وكانت الصدمة هي المحرك وراء نجاحاتهم اللاحقة و تطورهم الشخصي :

- محمود درويش

هو واحد من أبرز الشخصيات الأدبية في العالم العربي، وقد ارتبط اسمه بقضية فلسطين بشكل وثيق، حيث تمثل قصائده صوتًا معبرًا عن معاناة الشعب الفلسطيني وحقه في الوجود. وُلد درويش في 13 مارس 1941، وفي عام 1948 تعرضت أسرته للتهجير من قريتهم خلال النكبة، ليواجه تجربة الفقد والشتات منذ طفولته.

يمكن اعتبار أن تلك اللحظات الصعبة كانت المحفزات الأولى لبدء رحلته الشعرية. فقد عاش الفقد والتمييز، الأمر الذي أغنى تجربته الأدبية. بدأت رحلته مع الشعر وهو في سن مبكرة، حيث قام بنشر أول مجموعة شعرية له بعنوان "أعراس" عام 1960. كانت قصائده تحمل صوتًا ثوريًا وحنينًا إلى الوطن، مما أكسبه مكانة مميزة في قلوب القراء.

خلال حياته، عاش درويش في عدة بلدان، منها لبنان وفرنسا، وكان يغدو ويعود إلى وطنه. على الرغم من التشتت، استطاع أن يكتب بأسلوب لامع يعبر عن عمق الألم وطموح العودة. كان له موقف حاسم في التعبير عن الهوية الوطنية، إذ اعتبر أن الشعر

هو "سلاح" ضد الاحتلال والظلم. ومن أبرز مؤلفاته "سجل أنا عربي"، "الذاكرة" و"أحبك أو لا أحبك".

تجاوز درويش الحدود والمصاعب ليصبح رمزًا للثقافة والفن، حيث حصل على العديد من الجوائز والتكريمات، بما في ذلك جائزة اللوتس للشعر عام 1980. كما قام بتمثيل الفلسطينيين في العديد من المحافل الدولية وكتبت عنه الصحف والمجلات العالمية.

تأثير محمود درويش لم يقتصر على الشعر فقط، بل إن رؤاه السياسية والفكرية ساهمت في تفهم العمق الإنساني لقضية فلسطين. يستخدم شعره كوسيلة لنقل إحساسه بالعزلة والحنين، كما أنه يبرز الجمال والطبيعة الفلسطينية في أعماله. يظل إرثه الثقافي حاضرًا في الأذهان، إذ تُدرس قصائده في المدارس والجامعات، مما يجعله نقطة انطلاق للعديد من الشعراء والكتاب الجدد.

موت محمود درويش في عام 2008 لم يكن نهاية للفن الذي قدمه، بل كان بداية لاستمرار إرثه الأدبي. لا يزال يُحتفى به في المهرجانات الثقافية، وتُستذكر قصائده كجزء أساسي من الأدب العربي المعاصر.

-غادة السمان

هي كاتبة و أديبة سورية - فلسطينية ولدت في 5 أبريل 1942 في دمشق، سوريا. تعتبر من أبرز الشخصيات الأدبية في العالم العربي، وقد عُرفت بأسلوبها المميز في الكتابة وبمواضيعها الإنسانية التي تلامس قضايا الهوية، الحب، والحنين إلى الوطن.

نشأت عادة في عائلة مثقفة، حيث كان والدها شاعراً معروفاً، مما ساهم في تشكيل وعيها الأدبي منذ صغرها. ومع ذلك، تعرّضت عادة لصدمة عميقة بسبب الوضع الفلسطيني وغياب السلام في وطنها. فقد واكبت تجربة النكبة في عام 1948، حيث فقدت عائلتها الكثير من ممتلكاتهم، مما أثر بشكل كبير على رؤيتها للحياة وكتابتها.

عادة السمان استخدمت معاناتها كوقود لإبداعها الأدبي، حيث بدأت في كتابة الروايات والقصص وتناولت في أعمالها مواضيع شائكة مثل التشنت، الفقدان، والهجرة.

بالإضافة إلى الكتابة، كانت عادة ناشطة في الدفاع عن حقوق الإنسان وقضايا الفلسطينيين، وقد شاركت في العديد من المؤتمرات والندوات التي تهدف إلى تعزيز الوعي بالقضية الفلسطينية. لقد جعلها التزامها بالقضايا الإنسانية وصوتها القوي أحد أبرز الأصوات الأدبية في العالم العربي.

نجاح عادة السمان لم يقتصر فقط على الأدب، بل أثرت كتاباتها في العديد من القراء والشباب، وأصبحت مصدر إلهام للعديد من الكتاب والفنانين الذين يسعون للتعبير عن قضاياهم من منظور إنساني. وقد حصلت على عدة جوائز تقديرية، مما يعكس تأثيرها الكبير في الأدب العربي الحديث.

عادة السمان اليوم تُعتبر رمزاً للقدرة على تحويل الألم والمعاناة إلى فن وإبداع، حيث تبقى أعمالها خالدة وتُقرأ على نطاق واسع، مما يجعلها مثلاً للتغلب على الصدمات وتحقيق النجاح في مجالات الحياة المختلفة.

-أديب الطائي

هو شاعر وكاتب عراقي بارز، وُلد في الفترة التي شهدت تغييرات اجتماعية وثقافية هامة في العالم العربي. على الرغم من موهبته الفذة، إلا أن حياته الشخصية كانت مليئة بالتحديات، حيث تعرض لصدمة عاطفية تركت أثرًا عميقًا في نفسه.

إحدى أبرز الصدمات التي تعرض لها كانت بسبب فقدان حب قوي، الأمر الذي ألهمه لإنشاء قصائد تعبر عن الحزن والألم والفقد. فقد كانت قصائده تعكس مشاعر الفراق والحنين، مما تمكن من خلاله أن يصل إلى قلوب الكثير من القراء.

رغم هذه الصعوبات، استمر أديب في تطوير نفسه ككاتب وشاعر، مقدماً مجموعة متنوعة من الأعمال الأدبية التي نالت استحسان النقاد والجمهور على حد سواء. استخدم المنبر الأدبي للتعبير عن قضايا الشخصية والاجتماعية، وأصبحت قصائده مرجعًا مهمًا في الأدب العربي المعاصر.

وبفضل إصراره وعزيمته، استطاع أديب الطائي أن يحول معاناته إلى إبداع، مما أثرى الساحة الأدبية وترك بصمة واضحة في الثقافة العربية. تجمع أعماله بين الحزن والجمال، مما يجعلها قادرة على اللمس في أعماق النفس البشرية، ويعكس قوة الشعر في التعبير عن التجارب الإنسانية.

-فدوى طوقان

هي واحدة من أبرز الشاعرات الفلسطينيات، ولدت في 7 مارس 1917 في نابلس، فلسطين. عاشت فدوى حياتها في ظل الاحتلال والظروف الصعبة التي واجهها الشعب الفلسطيني، مما كان له تأثير عميق على نتاجها الأدبي والشعري.

نشأت فدوى طوقان في عائلة فلسطينية مثقفة. كان والدها، الذي كان يمتلك مكتبة خاصة، يشجعها على القراءة والكتابة. ومع ذلك، عانت فدوى من قيود العائلة المحافظة، حيث كانت تقلل من فرص الفتيات في التعليم والعطاء الأدبي. برزت موهبتها الشعرية في سن مبكرة، حيث كتبت شعرًا معبرًا عن مشاعرها وآلام وطنها.

مع تدهور الأوضاع السياسية في فلسطين وخروجها من السيطرة العثمانية إلى الاحتلال البريطاني ثم الصهيوني، بدأت فدوى تواجه مصاعب كبيرة. فقدت عائلتها الكثير من أفرادها وأصدقائها في النزاعات، وشهدت معاناة شعبها. كما أثرت ظروف الاحتلال بشكل كبير على حياتها الشخصية، إذ عانت من فقدان شقيقها "إبراهيم"، الذي كان له دور بارز في حياتها ويعد من أكبر الداعمين لها. وقد كان لفقدانه تأثير عميق على شعرها وأعمالها، حيث ازدادت تجارب فقدان الأحباء في كتاباتها.

تعبر فدوى طوقان في شعرها عن آلام ومعاناة الشعب الفلسطيني، وتجسد مشاعر الحزن والأمل في آن واحد. استخدمت الشعر كوسيلة للتعبير عن مقاومة الاحتلال ونقل تجارب شعبها. عملت على كتابة قصائد تتناول موضوعات الوطن، الحرية، والهوية، لتكون صوتًا لما يعانيه الشعب الفلسطيني.

حققت فدوى شهرة واسعة في العالم العربي وخارجه. من أبرز أعمالها "الحرية"، و"لحن العزلة"، و"عابرون في كلام عابر". تميز شعرها بلغة جميلة وصور متحركة تعكس عمق المعاناة، كما أنها كانت تُعتبر من أولى النساء اللواتي أوجدن صوتًا نسائيًا قويًا في الأدب الفلسطيني.

في السبعينات والثمانينات، أصبحت تمثل صوت جيل جديد من الشعراء والكتّاب الفلسطينيين. وعلى الرغم من مغادرتها الحياة الجسدية في 12 ديسمبر 2003، إلا أن موروثها الأدبي ومستوى تأثيرها الثقافي لا يزالان حيّين. فدوى طوقان تمثل رمزًا للمرأة الفلسطينية، التي استطاعت أن تسجل آلام وطنها عبر فنّها، وتبقى قصائدها شاهدة على روح الصمود والمقاومة.

-أيمن زيدان

واحد من أبرز الشخصيات الفنية في سورية و الوطن العربي، ليس فقط بفضل موهبته كممثل ومخرج، ولكن أيضًا بسبب التحديات الشخصية الكبيرة التي واجهها في حياته. وُلد في 1 سبتمبر 1965 في الرقة، ومع مرور السنوات، صنع اسمًا كبيرًا في عالم الدراما السورية حيث أصبح رمزًا للأمل والمقاومة في وجه المعاناة.

ازدادت تحديات أيمن زيدان بعد طلاقه، حيث كانت تلك الفترة مليئة بالآلام والصدمات النفسية. الطلاق غالبًا ما يكون له تأثير عميق على النفس، وزيدان لم يكن استثناءً. هذه التجربة علمته الكثير عن فقدان ، ولكنه مع ذلك ظل ملتزمًا بعمله الفني، يعبر عن مشاعره من خلال الفنون التي يجسدها.

لكن الأمر الذي أحدث صدمة كبيرة في حياته كان فقدان ابنه و فقدان شقيقه أيضاً. أيمن زيدان فقد ابنه و أخيه، وهو ما ترك أثراً عميقاً في نفسه. فقدان المفاجئ لأحد الأحبة هو تجربة لا يمكن تحملها، وقد شعر زيدان بالحزن الشديد والأسى. على الرغم من الألم الذي عاشه، استطاع أن يحول جزءاً من حزنه إلى إلهام ودافع لمواصلة العمل الفني، معبراً عن معاناة الناس ومشاعر الفقدان.

في الأعمال التي أخرجها أو مثل فيها، كان يركز على قضايا المجتمع وأبعاد الحياة السورية المعاصرة، بما في ذلك الصراعات والأحزان. من خلال مسلسلاته و أفلامه تمكّن من تقديم قصص عميقة تتناول الحياة اليومية والضغوطات التي يعيشها الشعب.

استطاع أيمن زيدان، بالرغم من كل الصعوبات، أن يظل رمزاً للأمل، يخبر الناس أنهم ليسوا وحدهم في معاناتهم. استخدم منصته الفنية ليعبر عن مشاعر الحزن والفقد، مما جعله شخصية محبوبة ويعبر عن آمال الكثيرين نحو غدٍ أفضل. وللآن، يستمر في تقديم أعمال فنية تعكس تجاربه الشخصية وتجارب مجتمعه، مؤكداً أن الفن يمكن أن يكون وسيلة للتعبير عن الألم والأمل في آن واحد.

-رحلة التعافي الذاتي من الصدمات العاطفية :

"أنت أقوى مما تبدو، وأشجع مما تظن، وأذكى مما تعتقد."

كريستوفر روبن

التعافي الذاتي يكاد يكون أهم بكثير من أي وسيلة مساعدة للتعافي تأتي من الخارج ، لأنه يضمن استمرارية أكثر لأنه نابع من الشخص نفسه كما أن التعافي الذاتي يساعد الأفراد على تحمل مسؤولية صحتهم النفسية مُستقبلاً ، ويتيح لهم فهم مشاعرهم الداخلية و أفكارهم بشكل أكبر و ذلك كله يجعلهم أقوى لمواجهة تحديات الحياة اليومية .

و انا لا أقول هنا أن المساعدة من الأخصائيين هي أمر لا جدوى منه ، لا على الإطلاق ، ولكن حتى الطب النفسي سيقف عاجزاً امام الأفراد الذين يرفضون المساعدة ، أو حتى العاجزون عن مساعدة أنفسهم ولو بنسبة ١٪ .

ومن جانب آخر يُتهم بعض الأطباء النفسيين بتشخيص حالات نفسية بشكل مفرط او تشخيصات خاطئة ، مما يؤدي إلى وصف أدوية غير ضرورية أو تصنيف الأشخاص على أنهم مرضى دون حاجة حقيقية لذلك .

و بالعودة إلى رحلة التعافي الذاتي ، فهي تتضمن الخطوات التالية ، و التي في معظم الحالات يخطوها البعض عن غير قصد أي بدون ارشادات او نصائح خارجية و صولاً للتعافي :

الخطوة 1: التفكير في رحلتك

خذ لحظة للتفكير في رحلتك حتى الآن. فكر في التحديات التي واجهتها، والصراعات التي تغلبت عليها، والانتصارات الصغيرة التي حققتها على طول الطريق. اكتب أفكارك ومشاعرك وتجاربك .

الخطوة 2: تحديد انتصاراتك الصغيرة

- ابحث عن الانتصارات الصغيرة التي قد تبدو غير مهمة للوهلة الأولى. يمكن أن تكون هذه أشياء مثل:
 - الاستحمام يومياً رغم الشعور بالإرهاق.
 - الانتهاء من مهمة صعبة في الوقت المحدد.
 - طهي وجبة لنفسك.
 - النهوض من السرير وبدء اليوم رغم الشعور بالتعب.
 - إجراء محادثة مع شخص ما حول مشاعرك.

الخطوة 3: احتفل بانتصاراتك الصغيرة

- اختر طريقة للاحتفال بانتصاراتك الصغيرة التي تشعر بأنها ذات معنى بالنسبة لك. يمكن أن يكون هذا:
 - قم بتدوين إنجازاتك في يومياتك أو التقاط الصور للحظاتك المميزة.
 - مشاركة إنجازاتك مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.
 - دلل نفسك بشيء خاص (على سبيل المثال، وجبة مفضلة، أو نشاط، أو هواية).
 - إنشاء "جرة النجاح" حيث تكتب إنجازاتك وتقرأها عندما تحتاج إلى دفعة

الخطوة 4: الاعتراف بجهودك

اعترف بالجهود التي بذلتها لتحقيق انتصاراتك الصغيرة. كن لطيفًا مع نفسك وأدرك أن هذه المكاسب الصغيرة هي نتيجة لعملك الجاد وتفانيك.

الخطوة 5: قبول الذات

تدرب على قبول الذات من خلال الاعتراف بأنك تبذل قصارى جهدك. ذكّر نفسك أنه لا بأس أن ترتكب الأخطاء وأنك لست مثاليًا. احتفل بنقاط قوتك وإنجازاتك، مهما بدت صغيرة.

تخيل نفسك واقفًا في قاعة احتفالات كبيرة، محاطًا بالتوهج الناعم لضوء الشموع. تدور الموسيقى حولك، لحنٌ لطيف يهمس في أذنك. إنه إيقاع قبول الذات، رقصة الفالس التي تدعوك إلى الاستسلام لنفسك الحقيقية.

عندما تخطو خطواتك الأولى على حلبة الرقص، تشعر بالشكوك والمخاوف التي تهمس في أذنك. ولكن بدلاً من الابتعاد، اخترت الاعتراف بهم كأصدقاء قدامى، ودعوتهم للانضمام إلى الرقص. أنت تدور وتدور، وحركاتك سلسلة ورشيقة بينما تنسج معًا خيوط الوعي الذاتي والرحمة الذاتية.

مع كل خطوة، تتخلص من توتر النقد الذاتي، وتتخلص من الحاجة إلى الكمال وتتقبل عيوبك. لم تعد مقيدًا بقيود التوقعات المجتمعية؛ بدلاً من ذلك، أنت حر في التعبير عن نفسك بشكل أصيل.

تتعالى الموسيقى، تلاحظ الجمال يشع من حولك. ترى الطريقة التي يتراقص بها ضوء الشموع عبر تفاصيلك، ويسلط الضوء على قصص رحلتك. تشعر بلمسة يدك اللطيفة على قلبك، فتطمئن نفسك أنك أكْتَفَيْتِ. تصبح الرقصة احتفالاً بتفردك، وإعلاناً للاستقلال عن توقعات الآخرين. لم تعد تحاول أن تتناسب مع قالب شخص آخر؛ بدلاً من ذلك، أنت تتقبل ذاتك بكل ما فيها.

للانضمام إلى هذه الرقصة:

1. استمع إلى إيقاعك الداخلي: استمع إلى إيقاع قلبك، ودعه يرشدك خلال تحديات الحياة.
 2. تقبل نفسك: اعترف بصفتك الفريدة واحتفل بها، بدلاً من محاولة إخفاءها أو تغييرها ، لا أحد يشبهك.
 3. تعاطف مع نفسك : عامل نفسك بلطف وتفهم، تمامًا كما تفعل مع صديق عزيز يمر بصراعات مماثلة. "توقف عن جلد الذات"
 4. التخلص من الشك الذاتي: تخلص من الحاجة إلى الكمال واحتضن ذاتك الحقيقية.
 5. حدد سرعتك الخاصة: تحرك بالسرعة التي تناسبك، ولا تقارن نفسك بالآخرين. أنت في رحلتك الفريدة.
- بينما تستمر في الرقص، ستجد أن الموسيقى تصبح سيمفونية من قبول الذات، تناغمًا يتردد صداه في أعماق روحك. تصبح الرقصة احتفالاً بالحياة نفسها، وتعبيرًا بهيْجًا عن طبيعتك الحقيقية.

الخطوة 6: إعادة صياغة وجهة نظرك

أعد صياغة وجهة نظرك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية لرحلتك. بدلاً من التركيز على ما لا يسير على ما يرام، ركز على ما يسير على ما يرام واحتفل بتلك الانتصارات الصغيرة.

الخطوة 7 : سامح الجميع و خصوصاً أنت :

لن تستطيع التخطي أبداً و أنت تجلد ذاتك أو تلقي باللوم على شخصيات من الماضي..

تذكر جيداً و بأي حال من الأحوال (ما حدث قد حدث و لا نستطيع تغيير الماضي او تغيير شخصيات عرفناها في الماضي ، لكننا نستطيع تغيير أنفسنا ، آمن أننا قادرون كل يوم أن نقوم بإصدار نسخة أفضل من ذواتنا و أنظر إلى أحداث الماضي على انها صقاتك لتجعلك ما انت عليه اليوم.

"ثق بنفسك وبكل ما أنت عليه. واعلم أن هناك شيء بداخلك أعظم من أي عقبة." - كريستيان د. لارسون

خذ لحظة للتفكير في رحلتك حتى الآن، والاعتراف بانتصاراتك الصغيرة، والاحتفال بإنجازاتك. تذكر أن الاحتفال بالانتصارات الصغيرة لا يعني التقليل من التحديات الأكبر التي تواجهها، بل يعني الاعتراف بالتقدم الذي تحرزه على طول الطريق. ومن خلال القيام بذلك، ستكتسب عقلية أكثر إيجابية، وتبني المرونة، وتظل متحفزاً لمواصلة المضي قدماً. ولا تنسى دور آليات التكيف،

مثل اليقظة الذهنية، وكتابة اليوميات، والتعبير الإبداعي، ممارسة الرياضات ، في بناء المرونة للتعامل مع الصدمات العاطفية.

- تركيز كامل للذهن (الوعي الذاتي) :

الوعي الذهني هو ممارسة الحضور في هذه اللحظة، دون حكم أو ارتباط. إنه ينطوي على الاهتمام بأفكار الفرد ومشاعره وأحاسيسه الجسدية دون الوقوع فيها. ثبت أن اليقظة الذهنية تقلل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسن نتائج الصحة العقلية بشكل عام.

فمن خلال ممارسة اليقظة الذهنية، يمكن للأفراد:

زيادة الوعي الذاتي لديهم والقدرة على التعرف على أنماط الفكر والسلوك و تقليل الانفعالات وزيادة مهارات حل المشكلات و تعزيز التنظيم العاطفي والتقليل من أعراض القلق والاكتئاب تحسين نوعية النوم .

- كتابة اليوميات :

التدوين هو أسلوب علاجي يتضمن تدوين أفكار الفرد ومشاعره وتجاربه. يمكن أن يساعد ذلك الأفراد على معالجة عواطفهم وفهمها، واكتساب نظرة ثاقبة لأفكارهم وسلوكياتهم، وتطوير إحساس أكبر بالوعي الذاتي.

-كما أن التدوين يمكن أن يساعد الأفراد للوصول إلى فهم أعمق فيما يخص الذكريات المؤلمة و تنمية الشعور بالسيطرة على

العواطف و الأفكار و بالتالي التحكم بسلوكياتنا و الوصول إلى لحظات تأمل تسمح كل لحظات التألم .

-التعبير الإبداعي:

يتضمن التعبير الإبداعي الانخراط في الأنشطة الإبداعية مثل الفن أو الموسيقى أو الكتابة أو غيرها من أشكال التعبير عن الذات. يمكن أن يوفر هذا منفذًا للعواطف ويساعد الأفراد على معالجة التجارب المؤلمة.

الفصل الخامس :

الصدمة الجماعية

كما أشرنا سابقا ، هناك فروقات بين الصدمة العاطفية والصدمة النفسية، على الرغم من أن المصطلحين قد يُستخدمان أحيانا بشكل تبادلي إلا أنهما يلتقيان و يتشابكان فيما يخص الصدمات الجماعية و يصبحان وحدة واحدة لا ينفكان .

فالصدمة العاطفية ترتبط بالاستجابة العاطفية للحدث الصادم، مثل فقدان شخص عزيز و تتعلق غالبًا بتجارب يومية أو مواقف شخصية تؤثر بشكل عميق على مشاعر الفرد و هذا ما شهدته العديد من المجتمعات والتي يعايش ابناؤها كل يوم مشاعر فقدان ضحايا و تجارب قهرية تؤثر تأثيرا عميقا على مشاعرهم ، فيمكن اعتبارها صدمة عاطفية جماعية ، و يمكن اعتبارها أيضا صدمة جماعية نفسية ، لان أفراد هذه المجتمعات أيضا يتأثرون بهذه الأحداث الصادمة و المؤثرة على العقل و النفس بشكل عام فهم يتعرضون للعنف و التجارب الحياتية المهددة و قد تؤدي إلى اضطراب ما بعد الصدمة و يمكن أن تمتد آثارها لفترات طويلة ، لذلك يمكن إطلاق تسمية صدمة (عاطفية -نفسية) فيما يخص الصدمات الجماعية.

ومن الأمثلة على ذلك :

-الاحتلال الإسرائيلي لفلسطين : و ما يحدث من مجازر و تدمير بحق الشعب الفلسطيني.

-الاحتلال الأمريكي للعراق وليبيا : أدى إلى صدمات عميقة وتأثيرات نفسية على السكان.

-الإرهابيون في سوريا و مختلف أنحاء العالم : أدى إلى صدمات عميقة وتأثيرات نفسية على السكان.

-تدمير هيروشيما و ناغازاكي في اليابان بسبب استخدام القنابل الذرية من قبل الولايات المتحدة.

- عالمياً ، جائحة كوفيد-19: أحدثت تأثيرات نفسية واجتماعية هائلة على المجتمعات حول العالم.

-الزلازل و الكوارث الطبيعية.

-هل يمكن للصدمة الجماعية أن تشكل حافز للتطور الجماعي كما في للصددمات الفردية وفق ما تبينه نظرية الصحوه الناجمة عن الصدمة؟!

الجواب بالتأكيد نعم ، لان مجموع التغييرات العميقة التي تحدث في أفراد مجتمع تؤدي إلى حدوث تغييرات على صعيد المجتمع ككل.

فالمعاناة الناتجة عن تجارب مؤلمة قد تؤدي إلى تغييرات عميقة في قيم أفراد المجتمع ، وفهمهم للعلاقات، وإحساسهم بالهدف في الحياة. وبالتالي، يمكن للصددمات أن تُشكل دافعاً لإعادة تقييم الأولويات الخاصة بالمجتمع و تطويره ، مما يُظهر أيضاً أن المجتمع يمتلك القدرة على معالجة ذاته بذاته والتكيف مع التجارب الصعبة.

و هذا ما اثبتته العديد من التجارب الحية ، منها اليابان ، حيث كان للقصف الذري على هيروشيما وناجازاكي في عام 1945 تأثير عميق على المجتمع الياباني، حيث تسبب في دمار واسع النطاق، وخسائر في الأرواح، وصدمة نفسية طويلة الأمد. وبينما اتسمت

أعقاب التفجيرات مباشرة بالدمار والفوضى، فقد كانت التفجيرات أيضاً بمثابة حافز لإعادة الإعمار والنمو في اليابان بعد الحرب.

فقد أدى القصف الذري إلى مقتل ما يقدر بنحو 140 ألف شخص في هيروشيما و80 ألف شخص في ناجازاكي، مع وفاة كثيرين آخرين في الأسابيع والأشهر والسنوات التالية بسبب مرض الإشعاع. وأصبحت المدن في حالة خراب، حيث دمرت أحياء بأكملها وتضررت البنية التحتية بشدة.

و كان التأثير النفسي المباشر شديداً فبعد التفجيرات المروعة، عمّت الصدمة الجماعية بين الناس، حيث عانى الناجون من مشاعر الخوف الشديد والقلق الذي لا ينتهي، وشعروا بالعجز أمام عواقب ما حدث.

ومع مرور الوقت، بدأت مشاعر الذنب والعار تطفو على السطح؛ فقد انتاب العديد منهم شعور عميق بالذنب لأنهم نجوا بينما فقد الكثيرون أرواحهم، في حين شعر آخرون بالأسى والعار بسبب فقدان أحبائهم في تلك الأحداث المأساوية. ومع تلك المشاعر المعقدة، أصبح اضطراب ما بعد الصدمة سمة بارزة في حياة الناجين، حيث عانوا من ذكريات مؤلمة تلاحقهم، وكوابيس تزيد من معاناتهم، وسلوكيات تجنب تعكس محاولاتهم اليائسة للابتعاد عن الألم الذي لا يتركهم.

والتأثير العميق على المجتمع الياباني، بسبب الصحوّة الجماعية أدت إلى انطلاق البلاد في جهود هائلة لإعادة الإعمار، مما أسهم في تحفيز النمو الاقتصادي وحادثة المجتمع. لقد شكّلت هذه الأوقات الصعبة نقطة تحول نحو التحول الديمقراطي، حيث أعيد

تحديد دور الإمبراطور وتم تنفيذ إصلاحات دستورية عميقة جعلت من اليابان دولة تعكس تطلعات شعبها.

على صعيد آخر، أثرت تلك الأحداث بشكل كبير على الوعي المجتمعي، حيث انطلقت حركة السلام اليابانية، التي ساهمت في تعزيز مشاعر المسالمة والرفض للأسلحة النووية، مما جعل اليابان مثالاً عالمياً في الدعوة إلى السلام.

وعلى المستوى الطبي، كان لقصف هيروشيما تأثير واضح على الأبحاث الطبية، حيث أسهم في تحقيق تقدم كبير في علاج الأورام باستخدام الإشعاع والطب النووي، مما نفع الإنسانية بوجه عام.

بالإضافة إلى ذلك، دفعت تجربة اليابان القاسية من القصف الذري البلاد إلى تعزيز التعاون مع المنظمات الدولية مثل الأمم المتحدة والصليب الأحمر، مما مهّد الطريق لعلاقات دولية أكثر استقراراً وتعاوناً. وبذلك، شهدت اليابان تحولات جذرية في جميع جوانب الحياة، نتيجة للآثار العميقة لتلك التفجيرات.

الفصل السادس :

البحث عن الهوية و المعنى

-إعادة تشكل الهوية الشخصية :

"لا يمكن للإنسان أن يعيش حياة ذات معنى دون أن يكون جزءاً من شيء أكبر منه."

فيكتور فرانكل في كتابه الانسان يبحث عن المعنى

تترك الصدمات العاطفية أثراً عميقاً على الهوية، حيث تُحدث تحولات جذرية في كيفية رؤية الفرد لنفسه والعالم من حوله. عندما يواجه الشخص تجربة مؤلمة، تتبدى مشاعر من الشك والارتباك، مما يؤدي إلى إعادة تقييم القيم والمعتقدات التي كان يعتمد عليها. تصبح تلك اللحظات العصبية محطات لتأمل الذات، فتتقلب المعايير التي تحدد الهوية إلى نقاط انطلاق جديدة لهوية أخرى.

و في خضم هذه التجارب، قد يشعر الفرد بانفصال عن ذاته القديمة، مما يجعله في حالة من البحث عن معاني جديدة. يتساءل عن من يكون حقاً، وما الذي يميز تجربته عن غيرها. هذا البحث لا يقتصر على الذات بل يمتد لفهم أعمق للعالم المحيط به. يبدأ الشخص في إعادة بناء تصوره للعلاقات، للأشخاص، وللأحداث، مما يفتح أمامه آفاقاً جديدة في التفكير والعاطفة.

تؤدي هذه العملية إلى خلق نوع من الوعي المستجد، حيث يصبح الفرد أكثر حساسية تجاه تجاربه الخاصة وتجاه تجارب الآخرين. يتعلم أن الألم ليس شيئاً يُجزل منه، بل جزء أساسي من التجربة الإنسانية. مع مرور الوقت، قد يسعى لتطوير نفسه، منطلقاً من دروس الصدمة، ليكتسب مرونة وقوة جديدة في مواجهة التحديات.

وهكذا، فإن الصدمات العاطفية لا تُسهم فقط في تشكيل الهوية، بل تدفع الفرد نحو رحلة مستمرة من الاكتشاف والتغيير. من خلال هذه الرحلة، يصبح الشخص أكثر إدراكًا لنفسه وللآخرين، مما يساهم في تعزيز التعاطف والقدرة على التكيف. في النهاية، يمكن أن تثمر هذه التجارب عن هوية جديدة، أكثر عمقًا وثرًا، تعكس قوة الروح البشرية في مواجهة الصعوبات.

- البحث عن المعنى :

"الشخص الذي لديه سبب للعيش يمكنه تحمل أي ظرف"
فيكتور فرانكل في كتابه الانسان يبحث عن المعنى

وبين الآثار التي خلفتها الأزمات أو الصدمات بعد إنتهاؤها ، تظهر آلية فطرية تدفع الفرد للبحث عن المعنى. فيصبح البحث عن معاني جديدة بمثابة شعلة تتلأأ في الظلام ، وكأنها خريطة توجهه نحو التعافي.

تبدأ هذه الرحلة بالأسئلة: لماذا حدث ذلك؟ ماذا يعني ذلك بالنسبة لي؟ ماذا يمكنني أن أتعلم من هذه التجربة؟ يتجاوز الفرد الألم بفضل هذه التساؤلات، حيث يُعيد صياغة الأحداث المؤلمة في سياقات جديدة، محاولاً فهم مكانه في العالم. هذه العملية تمنحهم إحساسًا بالسيطرة، مهما كانت الظروف قاسية.

عندما يسعى الفرد للعثور على معنى، يبدأ في ربط تجاربه بمفاهيم أوسع. قد يكتشف أن الألم يمكن أن يكون محفزًا للنمو، وأن

الصعوبات قد تفتح أبوابًا جديدة للفرص. من خلال هذا الإدراك، يتحول الألم إلى نقطة انطلاق نحو فهم أعمق للذات وللآخرين. يصبح الفرد أكثر استعدادًا لقبول التغيرات، مما يساعد في بناء هوية جديدة تركز على القوة والمرونة.

تتضمن هذه العملية أيضًا البحث عن الروابط الاجتماعية. يصبح الدعم من الأصدقاء والعائلة عنصرًا حاسمًا، حيث يتيح للأفراد مشاركة تجاربهم ومعانيهم المكتشفة.

عندما يتبادل الناس قصصهم، تتشكل روابط إنسانية عميقة، تعزز الشعور بالانتماء وتخفف من وطأة الوحدة. في هذه اللحظات، يجد الأفراد أن معاناتهم ليست فريدة، بل هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة.

مع مرور الوقت، يتضح أن البحث عن المعنى لا يؤدي فقط إلى التعافي، بل يساهم أيضًا في تحسين الصحة النفسية بشكل عام. يصبح الأفراد أكثر تفاؤلاً، حيث يرون في المستقبل إمكانات جديدة. تتعزز قدرتهم على التكيف مع التغيرات، ويكتسبون أدوات لمواجهة التحديات القادمة. في النهاية، يصبح البحث عن المعنى بمثابة رحلة استكشاف مستمرة، تعزز من جودة الحياة وتمنح الأفراد الأمل والثقة في مسيرتهم.

في عمق تجربة الحياة، يبرز الألم كجزء لا يتجزأ من الوجود الإنساني. يأتي الألم العاطفي في أشكال متعددة، سواء كان فقدان شخص عزيز، أو خيبة أمل، أو حتى شعور بالوحدة. ومع ذلك، فإن هذا الألم، الذي يبدو في البداية وكأنه عائق، يمكن أن يكون

أيضًا بوابة إلى إدراك أعمق للمعنى في الحياة. يصبح هذا التوتر بين الألم والمعنى موضوعًا غنيًا يستحق الاستكشاف.

-من الألم إلى المعنى :

"من خلال الألم، يمكن أن نجد معنى لحياتنا." فيكتور فرانكل في كتابه الانسان يبحث عن المعنى

في خضم المعاناة، يبدأ الأفراد في البحث عن فهم أعمق لما تعرضوا له. تلك اللحظات، رغم قسوتها، تُصبح فرصًا للتأمل والتفكير في القيم والمبادئ التي تشكل حياتهم. يتساءل الفرد: ما الذي يمكن أن أتعلمه من هذا الألم؟ كيف يمكن أن يُغيرني؟

خلال هذه الرحلة، يتضح أن الألم يحمل في طياته إمكانيات غير محدودة. و يمكن أن يكون دافعًا لاستكشاف الذات، حيث يدفع الناس للغوص في أعماقهم بحثًا عن المعاني التي قد تكون غائبة في الأوقات السعيدة. يتجلى هذا البحث في إعادة تقييم أولويات الحياة، وتحديد ما هو حقًا مهم. يصبح الألم، إذًا، ليس مجرد تجربة سلبية، بل نقطة انطلاق نحو فهم أعمق للذات وللعالم.

تتجسد العلاقة بين الألم والمعنى أيضًا في التجارب الجماعية. عندما يتشارك الأفراد في معاناتهم، تتشكل روابط إنسانية عميقة. تُصبح القصص المشتركة مصدرًا للقوة، حيث يدرك الجميع أنهم ليسوا وحدهم في معاناتهم. هذه الروابط تعزز من الشعور

بالانتماء، مما يُسهم في إعادة بناء المعنى في الحياة. من خلال هذه الديناميكية الاجتماعية، يُمكن للألم أن يُعزز من التعاطف والتفهم، مما يؤدي إلى تحسين العلاقات الإنسانية.

وبينما يتخطى الأفراد مراحل الألم، قد يظهر لهم إدراك أعمق للمعنى في حياتهم. يُصبحون أكثر انفتاحًا على التجارب الجديدة، وأكثر استعدادًا لاستقبال التحديات. يتعلمون أن الألم ليس نهاية، بل بداية جديدة، وأن كل تجربة مؤلمة تحمل في طياتها دروسًا قيمة. يُدركون أن الحياة، رغم تعقيدها، مليئة بالفرص للنمو والتطور.

في النهاية، تصبح العلاقة بين الألم والمعنى محورًا للتغيير الشخصي. يتحول الألم إلى مصدر قوة، يدفع الأفراد نحو إعادة تشكيل هويتهم وفهمهم للوجود. يتعلمون أن المعاناة، رغم صعوبتها، يمكن أن تكون مفتاحًا لرؤية أعمق للحياة، حيث ينمو المعنى من خلال الألم، ويُضيء الطريق نحو مستقبل مليء بالأمل والإمكانات.

تتجلى الصدمات العاطفية في الحياة كأحداث مفاجئة، تتسلل إلى النفس وتترك آثارًا عميقة. قد تكون هذه الصدمات مؤلمة للغاية، ولكنها تحمل في طياتها أيضًا إمكانيات غير محدودة للتجديد والنمو الشخصي والروحي. في خضم الألم، تنتشأ فرص جديدة تتيح للأفراد إعادة تقييم حياتهم واكتشاف جوانب جديدة من أنفسهم.

- رحلة روحية :

يترافق التجديد مع رحلة روحية أيضاً. يبدأ الأفراد في البحث عن طرق للتواصل مع جوانب روحهم الداخلية. قد يلجأ البعض إلى الصلاة و التأمل، أو ممارسة اليوغا، أو حتى الانخراط في نشاطات تعزز من تواصلهم مع الطبيعة. في هذه اللحظات من الهدوء والتأمل، يجد الأفراد مساحة للتفكير في أهدافهم الحقيقية، وإعادة تعريف علاقاتهم مع أنفسهم ومع الآخرين.

- المعنى كعملية ديناميكية :

إن المعاناة ليست مجرد تجربة سلبية، بل يمكن أن تكون فرصة للنمو والتطوير.

فيكتور فرانكل في كتابه الانسان يبحث عن المعنى

رحلة البحث عن المعنى ليست مجرد مسعى لحظي، بل هي تجربة مستمرة تتفاعل مع كل ما يمر به الفرد من تجارب، وتحديات، وتحولات. يتطلب فهم هذه الديناميكية تأملاً عميقاً في كيفية تشكل المعاني في حياتنا وتطورها وفقاً للظروف المختلفة.

تبدأ قصة البحث عن المعنى في لحظات الهدوء والتفكير العميق، حيث يتساءل الفرد عن وجوده ومكانه في العالم. قد تكون هذه اللحظات ناتجة عن تجربة مؤلمة، أو حتى لحظة نجاح. في كلتا الحالتين، يتفاعل العقل مع المشاعر، مما يؤدي إلى إعادة تقييم

القيم والأهداف. في هذه اللحظات، يكتشف الأفراد أن المعنى ليس شيئاً ثابتاً، بل هو كائن حي يتغير كما تتغير مجريات الحياة.

تتأثر هذه العملية بالتجارب اليومية، سواء كانت صغيرة أو كبيرة. على سبيل المثال، قد يؤدي حدث بسيط مثل لقاء مع صديق قديم إلى استحضار ذكريات وتجارب سابقة، مما يعيد تشكيل رؤية الفرد للحياة. من جهة أخرى، يمكن أن تكون الصدمات، كفقدان شخص عزيز أو فقدان وظيفة، نقاط تحول تدفع الفرد للبحث عن معانٍ جديدة. في هذه اللحظات، يصبح الألم دافعاً لإعادة التفكير في ما هو مهم حقاً.

ومع تقدم العمر، تتجلى ديناميكية البحث عن المعنى بشكل أوضح. كل مرحلة من مراحل الحياة تحمل معها مجموعة من التغيرات، سواء كانت جسدية أو عاطفية أو عقلية. في مرحلة الشباب، قد يكون البحث عن المعنى مرتبطاً بالهوية والاستقلالية، بينما في مرحلة النضج، قد يتحول التركيز نحو العلاقات الأسرية والمهنية. تتقلب المعاني وفقاً لهذه المراحل، مما يعكس تأثير الوقت والتجربة.

لكن البحث عن المعنى لا يحدث في فراغ؛ إنه يتأثر أيضاً بالعوامل الثقافية والاجتماعية. المجتمعات التي نعيش فيها تلعب دوراً كبيراً في تشكيل فهمنا للمعنى. في بعض الثقافات، قد يُعتبر النجاح المهني هو المعنى الأسمى، بينما في ثقافات أخرى، قد يكون الانتماء الأسري هو الأهم. لذا، يتطلب البحث الفعال عن المعنى أن يكون الفرد واعياً لهذه التأثيرات وأن يكون مستعداً لتحدي المعايير التي قد تتعارض مع قيمه الشخصية.

كما أن الديناميكية ليست عملية فردية بالكامل؛ بل تتضمن أيضاً تفاعلات مع الآخرين. يمكن أن يكون للأصدقاء والعائلة تأثير عميق في تشكيل معنى الحياة. من خلال الحوار والمشاركة في التجارب، يمكن للناس استكشاف وجهات نظر جديدة وفتح آفاق جديدة. تُشكل هذه العلاقات شبكة من الدعم تعزز من قدرة الفرد على إعادة تقييم معاني حياته.

في النهاية، يتضح أن البحث عن المعنى هو عملية معقدة ومتعددة الأبعاد. إنه رحلة تتطلب الشجاعة والمرونة، حيث يتعلم الأفراد أن يعيدوا تشكيل معانيهم مع كل تجربة جديدة. المعنى ليس فقط هدفاً يُسعى إليه، بل هو عملية مستمرة من الاكتشاف والنمو. في كل تغيير، وفي كل تجربة، تُتاح لنا الفرصة لإعادة التفكير في ما يجعل حياتنا ذات معنى، مما يعكس طبيعتنا الإنسانية العميقة وورغبتنا في فهم العالم من حولنا.

وهكذا، تظل رحلة البحث عن المعنى ديناميكية غنية، تتشابك فيها خيوط التجارب الفردية والروابط الاجتماعية والثقافات. إنها دعوة مفتوحة لكل فرد ليكون جزءاً من هذه العملية، ليكون حاضراً في كل لحظة، وليكتشف المعاني التي تتجلى في حياته مع مرور الوقت. في كل خطوة، نجد أن المعنى ليس نهاية المطاف، بل هو رحلة مستمرة من الاستكشاف والنمو الشخصي.

في ختام هذا الكتاب، لناخذ لحظة للتأمل في الرحلة التي خضناها معًا. لقد استعرضنا الصدمات العاطفية والنفسية، وتفاعلات الشخصيات السيعما والتوكسك، وتأثير البيئة على تجاربنا. يجب أن نركز أيضا على مفهوم الشفاء من خلال التواصل، الذي يعد أحد أهم الأدوات التي يمكن أن تساعد الأفراد على تجاوز الصدمات وبناء علاقات صحية.

فالتواصل هو جسر يمتد بين الأرواح، حيث يمكن أن يلعب دورًا حيويًا في عملية الشفاء. عندما نتحدث عن مشاعرنا وآلامنا، نبدأ في فك رموز التجارب الصعبة.

يمكن أن يكون التواصل مع الأصدقاء، العائلة، أو حتى مع مختصين نفسيين، هو الخطوة الأولى نحو استعادة الثقة بالنفس وإعادة بناء الهوية.

الخطوات الأساسية لبناء جسور التعافي:

1. الاستماع الفعّال :

- يتطلب التواصل الجيد قدرة على الاستماع. عندما نستمع للآخرين، نفتح الباب لتبادل الأفكار والمشاعر. الاستماع الفعّال يمكن أن يساعد الأشخاص في التعبير عن تجاربهم، مما يساهم في تخفيف الأعباء النفسية.

2. التعبير الصادق :

- يجب أن نتعلم كيفية التعبير عن مشاعرنا بوضوح. يمكن أن يكون ذلك عبر الكتابة، التحدث، أو حتى الفنون. التعبير الصادق يمكن أن يكون التحرر من القيود التي تفرضها الصدمات.

3. بناء شبكة دعم :

- من المهم أن نحيط أنفسنا بأشخاص يدعموننا. بناء شبكة من الأصدقاء والعائلة الذين يفهمون تجاربنا يمكن أن يعزز من شعور الانتماء ويدفعنا إلى الأمام.

4. تقديم الدعم للآخرين :

- عندما نقدم الدعم للآخرين، نكتسب أيضًا فوائد عاطفية. يمكن أن تكون هذه التجربة مجزية، مما يساعدنا على التعافي من خلال تعزيز التعاطف وفهم مشاعر الآخرين.

5. طلب المساعدة المتخصصة :

- في بعض الأحيان، قد تكون الصدمات صعبة جدًا على التحمل بمفردنا. طلب المساعدة من مختص يمكن أن يوفر أدوات واستراتيجيات للتعامل مع الألم.

بناءً على ما تعلمناه في هذا الكتاب، نجد أن رحلة التعافي من الصدمات ليست مجرد هدف نسعى إليه، بل هي عملية مستمرة تتطلب الوعي، الفهم، والتواصل. من خلال بناء جسور التعافي، يمكننا تعزيز قوتنا الداخلية، والتغلب على التحديات، وخلق روابط أعمق مع الآخرين. فلنبدأ هذه الرحلة معاً، ولنجعل من الألم نقطة انطلاق نحو تحقيق المعنى والشفاء.

إن هذا الكتاب هو دعوة لكل فرد ليكون جزءاً من هذا السفر نحو الشفاء والنمو الشخصي. لنستمر في التواصل، ولنستثمر في علاقاتنا، ولنجعل من التجارب الصعبة مصدر إلهام للنمو والتغيير الإيجابي.

قائمة المصادر :

1. ظاهرة الصدمة النفسية :

- هيرمان، ج. (1992). الصدمة والتعافي: عواقب العنف. دار بيسك.
- فان دير كولك، ب. أ. (2014). الجسد يحتفظ بالنتيجة: الدماغ والعقل والجسد في شفاء الصدمة. دار فيكن.

2. تعريف الصدمة النفسية :

- الجمعية الأمريكية لعلم النفس. (2013). الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. (DSM-5)

3. أعراض الصدمة:

- فوا، إ. ب.، كين، ت. م.، فريدمان، م. ج. (2000). علاجات فعالة لاضطراب ما بعد الصدمة: إرشادات الممارسة من الجمعية الدولية لدراسات الصدمات النفسية. دار غيلفورد.

4. تعريف الصدمة العاطفية:

- شوري، أ. ن. (2003). *تنظيم العواطف وإصلاح الذات*. دار و. و. نورتون.

5. التأثيرات النفسية هواجس ما بعد الصدمة العاطفية:

- شابيرو، ف. (2001). تحسس الحركة العينية وإعادة المعالجة: المبادئ الأساسية، البروتوكولات، والإجراءات. دار غيلفورد.

6. الشخصية التوكسك :

- كلاود، ه.، وتاونسيند، ج. (2010). الحدود: متى تقول نعم، وكيف تقول لا لتأخذ السيطرة على حياتك. دار زوندرفان.

7. استراتيجيات التعامل مع الشخصيات:

- جولمان، د. (1998). العمل مع الذكاء العاطفي. دار بانتم.

8. تقنيات التواصل الفعالة:

- روزنبرغ، م. ب. (2003). التواصل غير العنيف: لغة الحياة. دار بادل دانسر.

9. ديناميكية العلاقات السامة:

- مكاي، م.، ديفيس، م.، وفانينغ، ب. (2011). رسائل: كتاب مهارات التواصل. دار نيو هاربيجر.

10. تعريف الخداع العاطفي وإيذاء الذات :

- شابيرو، ف. (2001). تحسس الحركة العينية وإعادة المعالجة: المبادئ الأساسية، البروتوكولات، والإجراءات. دار غيلفورد.

12. أثر العلاقات السامة:

- كلاود، ه.، وتاونسيند، ج. (2010). الحدود: متى تقول نعم، وكيف تقول لا لتأخذ السيطرة على حياتك. دار زوندرفان.

13. أساليب التلاعب العاطفي:

- جيلبرت، ب. (2010). التعاطف: كيف يمكن للعلم أن يساعدنا في فهم أنفسنا والآخرين. دار سبيكترا.

14. آليات معالجة الذات:

- شوري، أ. ن. (2003). تنظيم العواطف وإصلاح الذات. دار و. و. نورتون.

-الفرق بين نظرية الصحوه الناجمة عن الصدمة والنظريات الأخرى:

15. التحليل المقارن :

- فوا، إ. ب.، كين، ت. م.، وفريدمان، م. ج. (2000). علاجات فعالة لاضطراب ما بعد الصدمة: إرشادات الممارسة من الجمعية الدولية لدراسات الصدمات النفسية . دار غيلفورد.

16. إعادة هيكلة القيم:

- مكاي، م.، ديفيس، م.، وفانينغ، ب. (2011). رسائل: كتاب مهارات التواصل. دار نيو هاربيجر.

17. تطبيقات عملية عن للتعاطف :

- جيلبرت، ب. (2010). التعاطف: كيف يمكن للعلم أن يساعدنا في فهم أنفسنا والآخرين. دار سبيكترا.

-أمثلة حية لمشاهير عانوا من الصدمة

18. حياة محمود درويش:

- درويش، م. (2008). لا أريد أن أكون شاعراً. دار الأدب العربي.

19. غادة السمان :

- السمان، غادة. (1994). أحبك أو لا أحبك . دار المدى.

20. تحليل تأثير التجارب الشخصية على الكتابة:

- أبو هلاله، م. (2012). *الأدبية غادة السمان: دراسة في المفاهيم الإنسانية*. مجلة الثقافة.

21. أديب الطائي:

- الطائي، أديب. (2005). قصائد من القلب. دار الجيل.

22. تأثير الصدمات الشخصية على الإبداع الأدبي:

- الرفاعي، م. (2010). الشعر العربي المعاصر: دراسة في التأثيرات النفسية والاجتماعية. دار الفكر.

23. فدوى طوقان :

- طوقان، فدوى. (1998). الحرية: مختارات شعرية. دار العودة.

24. دراسة تأثير الاحتلال على الأدب الفلسطيني :
- النغمش، أ. (2015). الأدب الفلسطيني: من النكبة إلى اليوم . دار الشروق.
25. أيمن زيدان:
- زيدان، أيمن. (2010). رحلة عبر الزمن: ذكريات فنان. دار المدى.
26. تأثير فقدان على الإبداع الفني :
- الجندي، س. (2018). الفن كوسيلة للتعبير عن الألم: دراسة حالة. مجلة الفنون والثقافة.
27. مفهوم التعافي الذاتي :
- فرانكل، فيكتور. (2006). الإنسان يبحث عن المعنى . دار المعارف.
28. استراتيجيات التعافي الذاتي:
- الزعبي، م. (2019). التعافي من الصدمات: خطوات نحو الشفاء . دار النهضة.
29. فوائد الوعي الذاتي :
- كبا، ج. (2012). اليقظة الذهنية: دليل للعيش في اللحظة. دار الفكر.
30. الصدمة الجماعية وتأثيراتها:
- زهران، ع. (2020). الصدمة الجماعية: تأثيراتها النفسية والاجتماعية . دار المدى.
31. إعادة تشكيل الهوية:
- فرانكل، فيكتور. (2006). الإنسان يبحث عن المعنى. دار المعارف.
32. المعنى كعملية ديناميكية :
- الشامي، ر. (2018). البحث عن المعنى في الحياة: منظور نفسي. دار الفكر .

الفهرس:-

المقدمة: صفحـة

الفصل الاول: عالم الصدمات النفسية والعاطفية. صفحـة

الفصل الثاني: استراتيجيات عملية للتعامل مع الشخصيات السيغما والتوكسك.
صفحـة

الفصل الثالث: بين الصدمة الحقيقية و الصدمة الملفقة. صفحـة

الفصل الرابع: نظرية الصحوة الناجمة عن الصدمة
The Theory of Trauma-Induced Awakening (TIA) صفحـة

الفصل الخامس: الصدمة الجماعية. صفحـة

الفصل السادس: البحث عن الهوية والمعنى. صفحـة

المصادر: صفحـة

الفهرس: صفحـة



EBIN.53-4-1-240907



دار رقة للنشر الإلكتروني

اسم الكاتب: وسيم القزق
اسم الكتاب: ما وراء الصدمة
سنة الميلاد: 1992
الجنسية: سوريا