



الطفل الداخلي لدى الإنسان وأثره في حياته واتخاذ القرار



إعداد

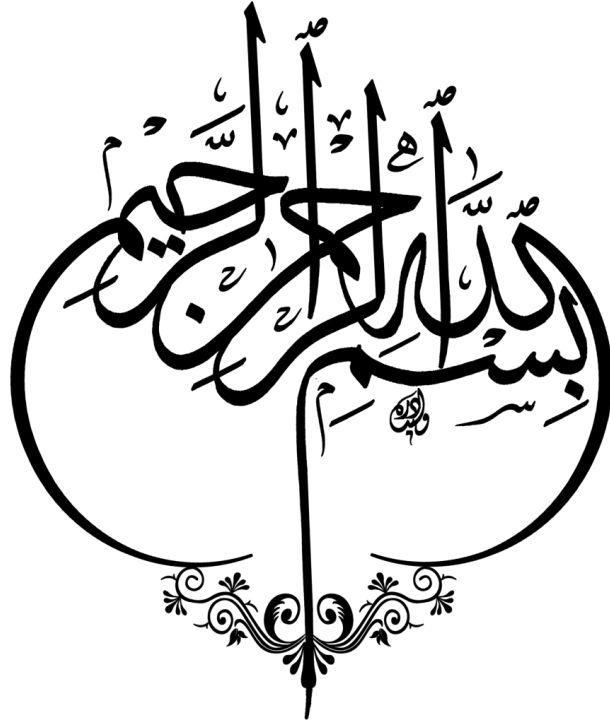
قدوسة محمد درهم

بمئ مقدم لنيل درجة البكالوريوس

تخصص علم النفس

العام الجامعي

1445هـ - 2024م



﴿وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ﴾

[سورة العنكبوت، آية: ٤٣]

إهداء

إلى كل من يجد حرفي ويلتمسه
إلى كل من وجد فيه بعض شفاء
أو

بصيص نور لوجهةٍ أفضل
وإلى من ألقمني أن أكتب هذا

...

شكر وتقدير

قال عليه أفضل الصلاة والسلام: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله" أخرجه الترمذي (١٩٥٥)، وأحمد (١١٢٨٠)

الحمد لله حمداً كثيراً في الأولى والآخرة أن ألهمني ووفقني لكتابة هذا البحث
وأخص بالشكر أولئك الذين كان لهم فضل بعد الله في نجاحي والوصول إلى ما أنا عليه الآن
فالشكر بعد الله إلى من قام بإلهامي بشتى الوسائل والطرق

بالأخوة والصدقة بالجبر والكسر

بصنع الحواجز وتيسير الدروب

بالحب

ولوالدتي الغالية حفظك الله

وأبي العزيز قد كنت ترى ما أراه الآن بنفسني فشكراً لروحك . . . رحمتك الله

وإليك أنت أيتها العنيدة اللعوبة ذات الطاقة الطفولية

إليك نفسي . . . شكراً لك والشكر لي

مستخلص البحث

عنوان البحث: الطفل الداخلي لدى الإنسان وأثره في حياته واتخاذ القرار **الباحثة:** قدوسة درهم

الدرجة العلمية: البكالوريوس **الجامعة:** الأكاديمية العربية الدولية **العام الجامعي:** 1445هـ - 2024م

الكلية: العلوم **القسم:** علم نفس

إن موضوع الطفل الداخلي ليس بسيطاً، فالطفل هو الأساس الذي تُبنى عليه حياة الشخص عندما ينضج، ونوعية أساس ذلك البناء تؤثر على شخصيته الظاهرة الناضجة طول حياته، وغالبًا ما يوصف الطفل الداخلي بأنه شخصية فرعية في إطار التركيب النفسي أو عنصراً أساسياً محاطاً بالشخصيات الفرعية.

بمعنى أبسط إن الطفل الداخلي عبارة عن تركيبة أو مجموعة من كيفية تلبية احتياجاتك الجسدية والعاطفية والروحية. المشاعر التي لم يُسمح بالتعبير عنها كطفل تصبح عالقة بداخلك. ينتقل هذا الجرح إلى عقلك الباطن وينتهي بك الأمر إلى العيش مع تلك البرمجة كحقيقة في حياتك.

وبناء على معطيات البحث تقدمت الباحثة بإدراج بعض النماذج لطرق وأساليب تشافي الطفل الداخلي وقبيل ذلك عرض كيفية العثور عليه والأخذ بيده لحياة أفضل، وما هو الطفل الداخلي.

من ناحية أخرى، يشعر الأشخاص الذين لم يكتسبوا الثقة الأساسية بعدم الأمان على مستوى عميق ويكونون أكثر تشككا بمن حولهم. عندما يكتسب الشخص الثقة الأساسية، غالباً ما يجد نفسه في وضع طفل الشمس، ومن ناحية أخرى. إذا لم يكتسب هذه الثقة الأساسية، فإن طفل الظل يأخذ مساحة كبيرة فيه.

في غضون ذلك، تمكنت الدراسات البيولوجية العصبية أيضاً من إظهار أن الأطفال الذين عانوا من قدر كبير من التوتر في السنوات القليلة الأولى من الحياة. على سبيل المثال في شكل معاملة غير محببة، يظهرون زيادة في إفراز هرمونات التوتر طوال حياتهم. وهذا أيضاً يجعلهم عرضة جداً للإجهاد كبالغين: فهم يتفاعلون بشكل أكثر عنفاً وحساسية تجاه الضغوطات، وبالتالي فهم أقل مرونة عقلياً من الأشخاص الذين كانت طفولتهم تتحدد بشكل أساسي من خلال الكثير من الأمن والأمان في صورتنا، هذا يعني أن المتضررين غالباً ما يتم التعرف عليهم مع طفل الظل الخاص بهم.

شرف البداية

دواؤك فيك وما تُبصر ودواؤك منك وما تشعر
وتحسب أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر

علي بن أبي طالب رضي الله عنه

فهرس الجداول

| | |
|----|--|
| ٩ | جدول 1 مراحل النمو النفسي الاجتماعي |
| ٢٨ | جدول ٢ اختبار هل لديك جروح طفل في داخلك؟ |
| ٢٨ | جدول 3 تقييم |

فهرس الصور

| | |
|----|---|
| ٣٠ | صورة ١ توضح "الدماغ الثالوثي" الإدراك فوق العاطفة والقدرة على البقاء، الترتيب "الخادع" كيف يفترض بالتفكير أن ينظم المشاعر |
|----|---|

الفهرس

جدول المحتويات

| | |
|----|---|
| ج | إهداء |
| د | شكر وتقدير |
| ٥ | مستخلص البحث |
| ز | فهرس الجداول |
| ز | الفهرس |
| ١ | المقدمة |
| ١ | لنطرح إداً بعض من التساؤلات فهل فكرت يوماً |
| ٣ | الفصل الأول |
| ٤ | أولاً: مفهوم الذات |
| ٥ | ثانياً: نظرية كارل روجرز |
| ٥ | ثالثاً: أسباب تدني تقدير الذات: |
| ٦ | رابعاً: العلامات الشائعة لتدني تقدير الذات: |
| ٧ | الفصل الثاني |
| ٨ | أولاً: علم النفس الاجتماعي |
| ٨ | ثانياً: مراحل النمو النفسي الاجتماعي |
| ١٠ | الفصل الثالث |
| ١١ | ماهية الكبت النفسي |
| ١١ | أنواع الكبت النفسي؟ |

- ١١ آلية مدونة الكتب النفسي؟
- ١٢ بعض الأمثلة التي تساعد على فهم مفهوم الكتب النفسي:
- ١٣ الفصل الرابع
- ١٤ أولاً: مفهوم الطفل الداخلي
- ١٤ ثانياً: متى تبدأ مرحلة كتب الطفل الداخلي:
- ١٥ ثالثاً: علامات إصابة الطفل الداخلي:
- ١٥ رابعاً: أسباب مبدئية تكمن وراء صعوبة التحرر من صدمات الطفولة:
- ١٩ خامساً: تمارين شفاء الطفل الداخلي
- ٢١ سادساً: دمج الطفل المبرمج
- ٢١ سابعاً: الذات الراشدة المسئولة تنهدم
- ٢٣ ثامناً: كيف تعرف أنك تشفى
- ٢٤ تاسعاً: أساليب شفاء الطفل الداخلي البسيطة والتي قد تكون ممارسة يومية وبأي مكان وزمان واحتواءه
وتهديته:
- ٢٤ عاشرًا: من الطرق التي ستعرف بها لك يوم أن ذاتك المبرومة تتكلم مع ذاتك الراشدة المسئولة وأنتك تتحسن:
- ٢٥ القرار السليم
- ٢٥ إذا هنا يأتي السؤال متى تتخذ القرار السليم؟
- ٢٦ الفصل الخامس
- ٢٧ تدريب: أنماط الحدود القديمة
- ٢٨ نماذج اختبار الطفل الداخلي
- ٢٩ نموذج (٢) اختبار الطفل الداخلي: هنا
- ٢٩ نموذج (٣) اختبار الطفل الداخلي: هنا
- ٣٠ ختاماً
- ٣١ الملاحق والمراجع
- ٣١ مواقع ويب
- ٣٢ الكتب

القدمة

توصلت دراسة حديثة إلى أن الضغط النفسي قد يؤثر على دماغ الإنسان ويُصعب من مهمة اتخاذ قرارات عقلانية، وفق ما أشار إليه موقع "نيوز ويك" الأمريكي نقلا عن دراسة صادرة عن معهد "ماساتشوستش للتكنولوجيا".

وأوضحت الدراسة أنها تعطي نظرة معمقة عن تأثيرات الاضطرابات العصبية على البشر، الذين يعانون من الإدمان والاكنتئاب واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، ويعيشون حالة من الاندفاعية ويعانون أحيانا من صعوبة في اتخاذ قرارات عقلانية، مضيفة أن اتخاذ بعض القرارات يتأثر بشكل مثير بالضغط النفسي المزمن.

لنطرح إذاً بعض من التساؤلات فهل فكرت يوماً

- لماذا تستمر في اتخاذ نفس الخيارات السيئة مرارًا وتكرارًا؟
- لماذا تعاني من مشاكل العلاقات؟
- لماذا تسيطر عليك مشاعر الغيرة، الخوف، نوبات الغضب غير المبررة
- لماذا تشعر أحياناً كما لو أنك لا تملك السيطرة على حياتك؟
- لماذا أستمر في الوقوع في نفس الأخطاء في حياتي؟
- لماذا أستمر في إحاطة نفسي بأشخاص سامين؟
- لماذا أشعر وكأن لدي فجوة بداخلي لا يصرفها شيء؟
- لماذا أتنازل عن سلطتي وأترك الآخرين يحددون هويتي؟ لماذا مشاعري غير مهمة؟
- لماذا أبعد الناس عني، حتى الطيبين منهم؟ لم لا أسمح لهم بدخول عالمي؟
- لماذا أهاجم الآخرين قولاً ثم أعدهم ألا أكررها؟
- لماذا أستمر في تغيير نفسي لأجل راحة الآخرين؟
- لماذا أجد صعوبة كبيرة في أن أكون محبوباً؟ وهل أنا جدير بالحب أساساً؟
- لماذا أشك وأعيد التفكير طوال الوقت؟
- لماذا أشعر بالجرح والغضب؟
- لماذا أقدم الكثير للآخرين ولا أقدم شيئاً لنفسي؟ لم أفسد حياتي؟
- لماذا أشعر بالحاجة لأن أكون مسئولاً عن كل شيء وكل شخص، وأن أكون في موضع السيطرة دائماً؟
- لماذا أستمر في اختيار نوع شريك الحياة غير المناسب لي؟
- لماذا أشعر بأني فاشل وعديم القيمة؟
- لماذا أرغب في الهروب من حياتي؟

نعم قد نكون قد طرحنا مثل هذه الأسئلة وغيرها على أنفسنا أقل أو أكثر، والمحاولة على الإجابة عنها بمفردنا أو طرحها على عائلاتنا أو اصدقائنا ليساعدونا في تحديد المشكلة.

بينما تقمع الاجابات في أعماقنا حيث يقبع طفل داخلي تائه ومجروح، يتولى قيادة ذاتك وحياتك، كما يحمل الحكمة ويتوق للتقدير والشفاء، ويترجم هذا الألم الغير مقر به على هيئة استجابات دفاعية واندفاعية في الحياة.

يساعدنا العمل على الطفل الداخلي في الوصول لجذر المشكلة بدل من الاستعانة بحلول سريعة مؤقتة مع الأمل في التشافي.

الفصل الأول

مفهوم الذات

أولاً: مفهوم الذات

قد يشير مفهوم الذات (علم نفس الشخصية) إلى نمط الأفكار والمشاعر والتكيفات الاجتماعية والسلوكيات التي تظهر باستمرار، والتي تؤثر على توقعات الفرد ومفاهيمه الذاتية وقيمه ومواقفه إلى حد كبير.

تحدث جوردون أولبورت (1937) عن نهجين رئيسيين لدراسة الشخصية: التعددي والتفرد. يلتمس علم النفس التعددي القوانين العامة القابلة للتطبيق على العديد من الأشخاص المختلفين مثل مبدأ تحقيق الذات أو سمة الانبساط، بينما يُعتبر علم النفس التفردى بمثابة محاولة لفهم الجوانب الفريدة لفرد معين.

لماذا هناك حاجة لدراسة مفهوم الذات؟

يبدو أن الذات تمثل جزءًا مهمًا من الطريقة التي يفسر بها الشخص العالم، حيث تبرز الذات مبكرًا في الطفولة وتبدأ في تشكيل جزء مهم من تصورات الطفل للعالم، فنحن من خلال قدرتنا على تمييز أنفسنا عن الآخرين ومدى انعكاس هذا على أنفسنا؛ تستخدم مفهومنا عن ذاتنا تعريفه لتقويم وتنظيم المعلومات.

إن الإنسان لكي يكبر وينضج بشكل صحيح يحتاج إلى أن يكون بداخله شكل من أشكال التوازن بين تقديره لذاته من ناحية وأنانيته وغروره من ناحية أخرى أي ما بين إدراكه لمدى روعته وإدراكه لحقيقة أن العالم بأسره لا يدور حوله. ومثل هذا المعتقد يكون راجعًا إلى مرحلة الطفولة التي لا زالت آثارها باقية علينا. إن الحياة ونحن أطفال كانت تسير على النحو الذي نريده أو كان يجب أن تسير على هذا النحو. إن من كانوا يقومون برعايتنا لم يكن لهم هم إلا الوفاء باحتياجاتنا على الفور، والحياة كانت تدور حولنا بالفعل.. ولكن؛ عندما نبدأ في النمو والنضج، يكون لزامًا علينا أن نصالح أنفسنا وبأن الحياة تمضي في طريقها بدون تحيز لأحد، وكلما أصبحنا أكثر انسجامًا وتناغمًا مع الطريقة التي تسير بها، أصبحنا أكثر سعادة ورضا. عندما نتذكر القاعدة رقم 6، يمكننا أن نصبح أكثر ابتهاجًا وصبرًا على المصاعب والمحن.

نذكر القاعدة رقم 6

لا تأخذ الأمور على محمل شخصي..

دون ميجويل روز

باختصار، يبدو أن الذات تشكل جزءًا رئيسيًا من خبرتنا ومفهومنا عن العالم، وهي تلعب دورًا عظيمًا في الطريقة التي تسلك بها، وهي تعطي الوحدة لأدائنا الوظيفية.

ثانياً: نظرية كارل روجرز

أكد روجرز مفهوم الذات في الوقت الذي كان فيه مهماً من قبل معظم علماء نفس الشخصية الآخرين، وذلك بداية من عام ١٩٤٧م فقد أكد روجرز على مفهوم الذات بوصفه جزءاً من الشخصية، وعلى مدى الأربعين عاماً التالية أكد روجرز بشكل متزايد على أهمية المفهوم، كما أنه حاول استكشافه إكلينيكيًا وواقعياً.

أكد روجرز المنحى الفينومينولوجي محاولة فهم الأشخاص من خلال الكيفية التي يرون بها أنفسهم والعالم المحيط بهم، وطبقاً لهذا الموقف (Rogers, 1951) فإن كل شخص يدرك العالم بطريقة فريدة، وهذه الإدراكات تمثل المجال الظاهري.

وطبقاً لروجرز، يسهم إدراك الطفل لتقديرات الوالدين إسهماً كبيراً في نمو الذات المبكرة، فتقدير الطفل لذاته أو الحكم الشخصي باستحقاقها يأتي نتيجة لهذه الإدراكات. ومع استحسان الوالدين ودعمهما لبعض أفعال الطفل؛ يستطيع الطفل دمج الخبرات الجديدة داخل إحساسه بالذات. وفي هذه الحالة، تكون هناك حالة من الانسجام بين الذات والخبرة. وعلى الجانب الآخر، إذا وضع الوالدان شروطاً على الاستحقاق القاعدي لذات الطفل، فإن الخبرات التي لا تنسجم مع بناء الذات ربما يتم إنكارها أو تشويهها، نتيجة لتناقض الخبرة الذاتية. إن فرض شروط على استحقاق الذات تنتج عنه حاجة إلى رفض الخبرات غير المنسجمة مع بناء الذات. وهو ما يشكل جوهر تكوين المرض النفسي.

وعلى الرغم من أن روجرز قد تبني هذا المنظور أصلاً، كما أنه لم يرفضه أبداً؛ فقد وضع تدريجياً تأكيداً أكبر على الحاجة إلى الحفاظ على الإحساس بالذات مرتبطاً بشروط الاستحقاق. وهنا تأكيد كبير على الحاجة للحفاظ على صورة إيجابية للذات أكثر من الحاجة إلى الحفاظ على صورة متسقة.

ثالثاً: أسباب تدني تقدير الذات:

ترتبط معظم أسباب عدم تقدير الذات بطفولتنا شكل أو بأخر، وسنذكر فيما يأتي بعض التجارب السلبية التي ربما حدثت في تلك المرحلة العمرية المبكرة، والتي تؤدي إلى تدني تقدير الذات:

- ⊗ كثرة العقاب أو الإهمال.
- ⊗ القواعد الأبوية الصارمة.
- ⊗ التنمر على الطفل ومقاطعة أقرانه له.
- ⊗ أن يصب شخص ما جام يأسه وإحباطه وتوتره على الطفل.
- ⊗ قلة الثناء على الطفل وعدم إحاطته بالدفء والمودة وإظهار المحبة له.
- ⊗ التحيز لشخص آخر في الأسرة أو ضمن مجموعة معينة دون تلقي الاهتمام اللازم.

رابعاً: العلامات الشائعة لتدني تقدير الذات:

- ⊖ غالبًا ما يكون غير واثق برأيه.
- ⊖ مفرط التفكير.
- ⊖ يخاف من مواجهة التحديات، ويقلق من عدم قدرته على التغلب عليها.
- ⊖ قاسٍ على نفسه، لكنه متسامح مع الآخرين.
- ⊖ يعاني الاضطراب العاطفي ونوبات القلق والخوف المتكرر.
- ⊖ الإدمان على العمل.
- ⊖ الإنجاز الزائد أو ضعف الإنجاز.

جميعها عوامل تؤثر في شخص الإنسان وقيمه لذاته مما يؤدي إلى حالة الطفل الداخلي ومدى تأثيره على الفرد في اتخاذ القرارات الفردية أو ما يخص المجتمع..

على منصة الانطلاق

التقدم مستحيل بدون تغيير ...

وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير أنفسهم لا يستطيعون
تغيير أي شيء..

جورج برنارد شو

الفصل الثاني

علم النفس الاجتماعي

أولاً: علم النفس الاجتماعي

علم النفس الاجتماعي هو فرع من فروع علم النفس يدرس السلوك الاجتماعي للفرد والجماعة، كاستجابة للمثيرات الاجتماعية، وهدفه بناء مجتمع أفضل قائم على فهم سلوك الفرد والجماعة. يهتم هذا العلم بالخصائص النفسية للجماعات، وأنماط التفاعل الاجتماعي، والتأثيرات التبادلية بين الأفراد، مثل العلاقة بين الآباء والأبناء داخل الأسرة، والتفاعل بين المعلمين والمُتعلمين . ومن مكونات علم النفس الاجتماعي هو «السلوك الاجتماعي وديناميات الجماعة» فالجماعة هي وحدة اجتماعية مكونة من مجموعة من الأفراد تربط بينهم علاقات اجتماعية ويحدث بينهم تفاعل اجتماعي متبادل فيؤثر بعضهم في بعض .

ثانياً: مراحل النمو النفسي الاجتماعي

مراحل النمو النفسي الاجتماعي عبارة عن نموذج تحليل نفسي وضعه عالم النفس إريك إريكسون ويين فيه أن الإنسان يمر بثمان مراحل نمو في حياته . تُعرف مراحل النمو النفسي الاجتماعي كما عبر عنها إريك إريكسون بالتعاون مع جون إريكسون في النصف الثاني من القرن العشرين أنها نظرية تحليل نفسي شامل تحدد سلسلة مؤلفة من ثمان مراحل يجب على الفرد الذي يتطور بشكل سليم أن يمر بها من مرحلة الرضاعة حتى سن اليافع . تصور نظرية مراحل إريكسون تقدم الفرد عبر مراحل حياته الثمان أنه عملية تفاوض بين قوتين، الحيوية والاجتماعية الثقافية. تتصف كل مرحلة بأزمة نفسية اجتماعية ترتبط بهاتين القوتين المتنازعتين. إذا وُفق الشخص بالفعل بين هاتين القوتين (مفضلاً الميزة الأولى الواردة في الأزمة) سيخرج من المرحلة حاملاً ميزةً مشابهة لها. على سبيل المثال، إذا دخل رضيع في مرحلة الدارج (مرحلة الاستقلال مقابل الشعور بالخزي والشك) حاملاً إحساساً أكبر بالثقة بدلاً من الشعور بالارتياب، سيحمل فضيلة الأمل في مراحل حياته الباقية . إذا لم يكتمل تحدي المراحل بنجاح قد نتوقع عودة هذه المشاكل في المستقبل. رغم أن السيطرة على مرحلة ما لا تمنع الانتقال إلى المرحلة التالية لها. لا تدوم نتيجة المرحلة الواحدة دائماً، ويمكن تعديلها عند خوض تجارب لاحقة .

| العمر التقريبي | الفضائل | الأزمة النفسية الاجتماعية | العلاقة المميزة | السؤال الوجودي | أمثلة |
|---------------------------|---------|---|------------------------|---|--|
| الرضاعة ٢-٠ سنة | الأمل | الثقة الأساسية مقابل عدم الثقة | الأم | هل يمكن أن أثق بالعالم من حولي؟ | الرضاعة، الهجران. |
| الطفولة المبكرة ٢-٤ سنة | الإرادة | الاستقلالية مقابل الخجل والشك | الوالدان | هل من الجيد أن أكون أنا كما ينبغي أن أكون؟ | النظافة الشخصية، ارتداء الملابس دون مساعدة. |
| مرحلة قبل المدرسة ٤-٥ سنة | الغاية | المبادرة مقابل الذنب | العائلة | هل من الجيد بالنسبة لي أن أفعل وأن أتحرك وأن أتصرف؟ | الاكتشاف، استخدام الأدوات أو القيام بأعمال فنية. |
| مرحلة المدرسة ٥-١٢ سنة | الكفاءة | الجد مقابل الدونية | الجيران، المدرسة | هل يمكن أن أنجز في عالم الناس والأشياء من حولي؟ | المدرسة، الرياضة. |
| المراهقة ١٣-١٩ سنة | الإخلاص | الهوية مقابل التشوش في فهم الدور في الحياة. | الأقران، القدوة | من أنا؟ من ممكن أن أكون؟ | العلاقات الاجتماعية |
| البلوغ المبكر ٢٠-٣٩ سنة | الحب | العشرة مقابل الإنطوائية | الأصدقاء، الشركاء | هل يمكن أن أحب؟ | العلاقات الرومانسية |
| البلوغ المتأخر ٤٠-٦٤ سنة | الرعاية | الإبداع مقابل الركود | أهل البيت، زملاء العمل | هل من الممكن أن أجعل حياتي ذات قيمة؟ | العمل، الأبوة/الأمومة |
| النضوج ٦٥ - الموت | الحكمة | تكمال الشخصية مقابل اليأس | البشرية، نسلي | هل كان الجيد أن أكون على ما كنت عليه؟ | الانطباعات عن الحياة |

جدول

الفصل الثالث

الكبء

ماهية الكبت النفسي

الكبت النفسي أو الكظم (بالإنجليزية: Repression) هو عملية خاصة بشعور الإنسان وميله لاستبعاد الذكريات أو المشاعر المؤلمة التي حدثت في الماضي وسببت له صدمة نفسية، مما يستدعي نقل هذه الذكريات والأفكار من دائرة الشعور إلى دائرة اللاشعور ومن دائرة الوعي إلى دائرة اللاوعي، معظم هذه الذكريات المؤلمة تتضمن دوافع عدوانية أو جنسية أو ذكريات الطفولة المؤلمة. يتسبب الكبت بإصابة الشخص بالقلق والعصبية، وذلك في حال عودة هذه المشاعر والذكريات إلى العقل الواعي، مما يستدعي اللجوء إلى التحليل النفسي للكشف عن هذه الذكريات والمشاعر المكبوتة.

أنواع الكبت النفسي؟

استنتج مؤسس التحليل النفسي الطبيب سيجموند فرويد أن الكبت النفسي يقسم إلى نوعين تبعاً لمرحلة الكبت التي يصل إلى الشخص، وتتضمن هذه الأنواع من يأتي:

- **الكبت النفسي الأساسي:** يقوم الشخص في هذا النوع من الكبت بإخفاء المشاعر والذكريات غير المرغوب فيها قبل أن تصل إلى العقل الواعي، أي أن الشخص يكون في حالة اللاوعي الكامل، ولكن بطريقة ما يمكن أن تدخل مرحلة الوعي بطريقة متنكرة أو خفية.
- **الكبت النفسي الصحيح:** يحدث هذا النوع من الكبت عندما يدرك الشخص المشاعر والذكريات المكبوتة ولكنه يحاول عن قصد إزالتها من العقل الواعي ونقلها إلى العقل اللاواعي.

آلية حدوث الكبت النفسي؟

قبل معرفة آلية حدوث الكبت النفسي، يجب معرفة رأي فرويد حول كيفية بناء الشخصية في التحليل النفسي، إذ كان يعتقد أن الشخصية تتكون من ثلاثة أجزاء كما يلي:

- **الأنا:** وهي المكون الذي يتعامل ويتوسط بين متطلبات الواقع، والجانب اللاواعي، والجانب المثالي للشخصية.
- **المعرف:** هو الخزان اللاواعي للدوافع والرغبات والاحتياجات الأساسية التي تحفز السلوك.
- **الأنا العليا:** وهي الجانب المثالي والأخلاقي الذي يتضمن القيم والأفكار المستوحاة من مقدمي الرعاية والمجتمع.

يعتبر الكبت النفسي أحد آليات الدفاع، إذ يمنع الشخص من استعادة وإدراك الأفكار أو الذكريات المزعجة إلى مرحلة الوعي، وذلك لتقليل مشاعر القلق. يقوم الجانب اللاواعي بتغذية الأفكار الغير مقبولة، وفي المقابل الأنا العليا تحاول فرض الحس الأخلاقي على سلوك الفرد، وفي هذه الحالة تسعى الأنا لتحقيق التوازن بينهما.

في كثير من الأحيان تؤدي هذه المنافسة بين اللاوعي والأنا العليا إلى شعور الأنا بالقلق، ويدفعها لكبت هذه الأفكار والصراعات، وفي هذه الحالة قد يكون الكبت فعالاً لبعض الوقت، لكنه يؤدي في النهاية إلى مزيد من القلق في المستقبل.

بعض الأمثلة التي تساعد على فهم مفهوم الكبت النفسي:

- ⊖ معاناة الطفل من الإساءة من قبل أحد الوالدين أو كليهما أو أحد المقربين، فيعمل على كبت هذه الذكريات، ويصبح غير مدرك لها عندما يصبح شخصاً بالغاً، وقد تظل ذكريات إساءة المعاملة تؤثر على سلوك هذا الشخص من خلال التسبب في إيجاد صعوبة في تكوين العلاقات.
- ⊖ معاناة شخص بالغ من لدغة عنكبوت كريهة أثناء طفولته، ما يؤدي إلى تطور هذه الذكرى فيصبح لديه "فوبيا" الخوف من العناكب دون أي يتذكر هذه التجربة وهو طفل، ونظراً لأنه يتم كبت هذه الذكرى في اللاوعي، لا يجد الشخص تفسيراً لخوفه من العناكب.

إن الذي يحمل في صدره سرّاً ويبالغ في الاحتفاظ به سوف ينسى هذا السر بمرور الأيام .. ثم يصبح بعد ذلك أسير عادة المبالغة في حفظ شيء في صدره، ولكنه لا يعرف ما هو هذا الشيء الذي يحمله . ثم يتصرف في الحياة تصرف الذي فقد شيئاً عزيزاً عليه ولكنه لا يعرف ما هو هذا الشيء فهو أشبه برجل خرج من داره ونسي به كتاباً كان قد أعده ليأخذه معه ثم يعود إلى الدار ليأخذ الكتاب ولكنه ما يكاد يصبح بالدار حتى يكون قد نسي ما كان قد عاد من اجله فيظل يدور في حيرة من أمره متسائلاً مع نفسه.

إذا فالكبت هو اضطراب لسر دفين، وأن هذا السر إما معروف إلى الشخص أو أنه غائب عنه في أغواره فلا يعرف كنهه، وأن الكثير من الاضطرابات تنشأ نتيجة الصدمات العنيفة التي تعجز عن تحملها النفس "بداية ولادة الطفل الداخلي" ..

وأن العلاج لا يتم حتى يمكن لنا من إزاحة الحجر الثقيل الجاثم على صدر الشخص "المريض".

ذكريات

لن نتكمن من تفسير عدم قدرتنا على الثقة بذكرياتنا تفسيراً مرضياً إلا عندما نعرف بأي لغة كتبت الذكريات وبأي أبجدية، وعلى أي سطح، وبأي قلم.

بريمو ليفي، من كتابه الغارق والناجي

الفصل الرابع

الطفل الداخلي

أولاً: مفهوم الطفل الداخلي

في علم النفس الشعبي وعلم النفس التحليلي **الطفل الداخلي** هو الجانب الطفولي للفرد، الذي يشمل كل ما اكتسبه الشخص في فترة الطفولة قبل البلوغ.

ويتم تعريفه في علم النفس أنه الجانب الطفولي من الشخصية، والذي يحمل جميع الخبرات والتجارب التي نمّر بها في مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ، متأثراً بعملية الكبت التي نحاول من خلالها الانتقال من النظرة الطفولية للعالم إلى نظرة البالغين، وإقناع الأهل والمحيط أيضاً أننا غادرن الطفولة، من خلال كبت الرغبات والسمات الطفولية.

كما يعود الفضل بوضع مفهوم الطفل الداخلي إلى كارل يونغ، حيث اعتقد يونغ أن التواصل مع مشاعر وعواطف وأفكار الطفولة من شأنه أن يعزّز فهمنا لأنفسنا، وقد طبّق يونغ فكرة الطفل الداخلي على نفسه ليكتشف تأثير استعادة الطفولة على العواطف والمشاعر.

وكلمة الطفل الداخلي هي كلمة مجازية تعبر عن مرحلة الطفولة، فكل إنسان منا لديه أربع أنواع من الشخصيات، وهم:

١. الطفل الداخلي وهو طفل موجود داخل الإنسان من مرحلة ما قبل الولادة أثناء وجوده جنين في رحم أمه، وحتى عمر ٥ سنوات.
٢. الشخصية الثانية هي الراشد أو العاقل الداخلي.
٣. الشخصية الثالثة هي الأب الداخلي.
٤. الشخصية الرابعة هي الأم الداخلية وتكون من سن سنة لخمس سنوات، وأي مشاعر مؤلمة أو صدمات تحدث في هذا السن تترك أثراً مؤلماً طوال العمر.

ثانياً: متى تبدأ مرحلة كبت الطفل الداخلي:

تبدأ مرحلة كبت الطفل الداخلي بعد مغادر الطفولة المبكرة وبدء التواصل مع العالم الذي تحكمه القوانين والتعليمات والضوابط، وتستمر حتى مرحلة البلوغ، حيث تبدأ محاولة تعديل سلوكنا كبالغين وإقناعنا بالتخلي عن "أفكار ومشاعر الأطفال" لنستحق بجدارة لقب "كبير أو بالغ".

يبدأ الراشد أو العاقل في الظهور في مرحلة المراهقة إلى مرحلة النضج؛ حينما يحاول الفرد أن يتصرف بطريقة صحيحة وينضج، أما الأب الداخلي والأم الداخلية فيظهران عندما يفكر الفرد منا فيما فعل ويقول، ماذا لو عرفت أمي ما حدث؟ ماذا لو قال أبي شيئاً غير الذي حدث؟

ثالثاً: علامات إصابة الطفل الداخلي:

يظهر تأثير الطفل الداخلي بوضوح في المواقف التي تسبب لنا التوتر والإرهاق العاطفي بشكل خاص، حيث نميل إلى استرجاع الآليات الدفاعية النفسية من مرحلة الطفولة لمواجهة هذه المواقف، وعادةً ما تكون نوبات الغضب من المظاهر الشائعة للطفل الداخلي، لكن بعض تجارب الطفولة قد تجعل الفرد أكثر ميلاً للتجنب والانسحاب، وفي الحالتين هناك طفل داخلي يتحكّم بردة الفعل هذه.

وحتى تتمكّن من علاج الطفل الداخلي، لابدّ في بادئ الأمر أن تعترف بوجوده وتتقبّله. والأهم من ذلك أن تتقبّل فكرة مواجهة الألم والمُضي في طريق التشافي على الرغم من صعوبته. ابدأ اليوم بالإنصات إلى الطفل بداخلك، وامنحه فسحة ليعبّر عن ذاته، فقد يدهشك ما سيقوله لك..

خطوة أولى

حين تقرر اتخاذ الخطوة الأولى، لا يتعين عليك رؤية الدرج بالكامل، فقط قم بالخطوة الأولى.

مارتن لوثر كينج

رابعاً: أسباب مبدئية تكمن وراء صعوبة التعرر من صدمات الطفولة:

١. قد يصعب على المصاب بصدمة إدراك سبب ألمه:

ليس لدى الأطفال أي إطار مرجعي عندما يمرون بتجارب مؤلمة، ولذلك فإنهم يرون واقعهم طبيعياً، خاصةً إذا كان من يرعونهم هم أنفسهم مصدر الألم، وغالباً يتأخر الإدراك حتى يتعامل الشخص مع عائلات طبيعية أو عندما يربي أطفاله، يدرك حينها مدى الإيذاء الذي حدث له في الطفولة، ولكن المؤسف أنه كلما طال انتظار الشخص للحصول على المساعدة صار شفاؤه أصعب.

٢. قد تُخفي الأعراض المشكلة الحقيقية:

قد ينصب تركيز متعاطي المخدرات أو الكحول -نتيجة صدمة الطفولة- على معالجة إدمانهم، مع إنه أساساً أحد أعراض الصدمة، ويركزون في ذلك لدرجة أنهم لا يكتشفون مصدر الصدمة أبداً، ولكن إن لم يجدوا سبب الإدمان فمن المرجح أن يستمروا في حلقة مستمرة من التعافي من الإدمان والعودة إليه. وقد يعقد الأمر أكثر أن رفاق الإدمان يمنحون المدمن أحياناً شعور الأسرة التي يفقدونها في حياته.

٣. قد يكون الضرر بيولوجياً أيضاً:

يعرف العلماء الآن أن صدمات الطفولة قادرة على تغيير بنية الدماغ وتغيير كيفية التعبير عن بعض الجينات، وفي دراسة أجرتها جامعة براون عام 2012، تبين أن الصدمات التي تصيب الأطفال -مثل سوء المعاملة أو فقدان أحد الوالدين- تغير عمل الجينات التي تنظم الإجهاد، ما يزيد من خطر نشوء الإصابة بمشكلات مثل القلق والاكتئاب.

وفقاً لدراسة أجريت سنة 2013، ارتبطت تغيرات الدماغ الناجمة عن الصدمات بضعف القدرة على ضبط الحوافز السلبية، وقد تؤثر صدمة الطفولة أيضاً في الناقلات العصبية للدماغ، ما يعزز شعور المكافأة الذي يشعر به المدمن عند استهلاك الكحول أو المخدرات فيزيد اعتماده عليها، ويسلط هذا المفهوم الضوء على صعوبات التغلب على الصدمات النفسية في مرحلة الطفولة، ويقود أيضاً الطريق إلى العلاجات والأدوية المطلوبة.

٤. التغلب على الماضي عن طريق تذكره:

يجد البعض مفهوم إعادة النظر إلى الماضي مؤلماً للغاية، وقد يرغب آخرون في ذلك لكن يصعب عليهم فهم فوضى انفعالات الطفولة، وفي كثير من الأحيان لا يتبقى من الطفولة إلا شعور سطحي بالقلق، ويصعب التخلص من الألم عندما لا يمكن تحديد مصدره بدقة.

٥. قد يكون التوصل إلى حل أمرًا مستحيلًا:

"لا يهيم تماماً من الذي أخطأ ووضع بعض الزجاج المكسور أمام بيتك لكن بما أنه أمام بيتك الآن وربما سيسبب الأذى لك ولأهل بيتك فأنت أصبحت مسئولاً الآن عن إزالته، وبدلاً من أن تستهلك طاقتك في الغضب والتذمر والانتقام، ببساطة قم بإزالته وسينتهي الأمر".

في كثير من الأحيان، يستحيل إجبار المتسببين في الصدمات على تحمل المسؤولية عن دورهم في الماضي المؤلم، وقد لا يكونون على قيد الحياة عندما يفهم الشخص المصدوم مصدر معاناته أو يشعر أنه مستعد لمعالجتها، وقد يصعب قبول أن المسيء لن يتحمل المسؤولية عن أفعاله أبداً، أو أنه لا أمل في إقامة علاقة صحية إطلاقاً.

٦. التماس الإجابات من الآخرين لا من الذات:

في محاولة لإصلاح الماضي، يحاول الشخص غالباً أن يبحث عما يفتقده عند الآخرين، أو قد يطلب رضا الآخرين دومًا ويبدل قصارى جهده للحفاظ على الوئام أو كسب المحبة، وبدلاً من إدراك احتياجاته الخاصة وتقديرها، يبذل طاقته محاولاً أن يصير جديراً بعواطف الآخرين، وقد يعرضه ذلك لمزيد من الأذى.

٧. قد يغلق البعض باب العواطف نهائياً:

في بعض الحالات، يصير الاهتمام بالمشاعر خطيراً للغاية على الطفل، فيخدر نفسه لكي لا يشعر بشيء، وهذا لا يضر بقدرتهم على بناء علاقات صحية فحسب، بل يعقد أيضاً المحاولات اللاحقة للوصول إلى المشاعر اللازمة للشفاء.

٨. صعوبة إسكات الأصوات الداخلية:

يصدق الأطفال ما يُقال لهم عن أنفسهم، فإذا كانت هذه الأشياء سلبية، كوصف الطفل بالكسل أو عدم القيمة أو الغباء أو القبح أو الفشل، أو أنه لن يرقى أبداً إلى ما وصل إليه إخوته، فسيجعلهم ذلك يشعرون أنهم لا يستحقون حياة أفضل ولا يستطيعون التغيير.

تمثل كل هذه الأمور تحدياً للشفاء، لكن ليس أي منها بمانع نهائي له، وعند كثيرين، قد يحسن العلاج كثيراً من جودة الحياة، مثل تقنيات العلاج السلوكي المعرفي cognitive behavioral therapy، الذي يمكنه تغيير أنماط التفكير السلبية، وإعادة معالجة الذكريات من طريق التنشيت باستخدام حركة العين Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)، وهي أحد أشكال العلاج النفسي الذي قد يساعد المرء على استرجاع الصدمات التي حدثت في الماضي لمعالجتها وحلها.

أنت مدير نفسك

إن رغبته الغريزية اللاشعورية في الوصول
إلى هدفه وفي الخروج من الحفرة..

كانت أشبه بعناد النملة التي تحاول أن تعيد
بناء بيتها كلما هدمه أحد.

ديستوفيسكي

خامساً: تمارين شفاء الطفل الداخلي

١. الاعتراف بوجود وتأثير الطفل الداخلي: الخطوة الأولى في شفاء الطفل الداخلي هي الاعتراف بوجوده وتأثيره على سلوكنا ومشاعرنا، وذلك من خلال فهم أعمق لتفاعلاتنا كأشخاص بالغين مع طفولتنا وتجاربها.
٢. العودة بالذاكرة إلى الطفولة: الهدف من الرحلة إلى الطفولة هو إعادة استكشاف الأشياء التي كانت تمنحك السعادة والطمأنينة عندما كنت طفلاً، وكذلك الأشياء التي كانت تجعلك حزينا، وإعادة تقييم مرحلة الطفولة والكشف عن الأمور التي ظلت عالقة بسبب كبت الطفل الداخلي في مرحلة البلوغ.
٣. راجع أمنيات الطفولة: من أفضل طرق التواصل مع الطفل الداخلي التفكير بما كنت تتمناه كطفل ولم تحصل عليه، أو حتى بما كنت تحصل عليه ولا تريده، وهذه المرحلة ستمهد لك الطريق لإعادة إشباع رغبات الطفل الداخلي بطرق أكثر حكمة وملاءمة.
٤. أعط نفسك ما كنت محروماً منه: جميعنا كنا محرومين من أشياء معينة كأطفال، على مستوى الرغبات المادية أو المعنوية، ومن خطوات شفاء الطفل الذاتي أن نعود إلى هذه الرغبات ونحاول إشباعها.
٥. فهم سلوك التخريب الذاتي ومراقبته: قد نعاني من بعض السلوكيات التي لا نفهمها لكننا نعلم أنها تدمر علاقتنا وتؤثر علينا سلباً وتولد مشاعر سلبية لدينا، وجزء من شفاء الطفل الداخلي هو تحديد أنماط التخريب الذاتي -مثل الغضب والانفعال والابتزاز العاطفي والخوف من التجارب الجديدة وغيرها- والتعامل معها عن قرب.
٦. التواصل المباشر مع الطفل الداخلي: قم بالتواصل مع طفلك الداخلي وكأنتك تتحدث مع طفل حقيقي، تواصل مع طفلك الداخلي باحترام ومحبة، واكتب حواراً بينك وبين الطفل الداخلي.
٧. استشارة تخصصية: اكتشاف الطفل الداخلي ووضع خطة لشفاء الطفل الذي في داخلك يعتبر جزءاً من استراتيجية العلاج النفسي التي يتبعها عدد كبير من الأطباء والمعالجين، لذلك سيكون طلب المساعدة من المختصين خطوة مهمة في سبيل شفاء الطفل الداخلي.

العواطف تُبنى

أن أفكارنا الشائعة عن العواطف قد عفي عليها الزمن ونحن ندفع ثمن فهمنا الخاطيء هذا وأن العواطف تُبنى عن طريق أنظمة تتفاعل في الدماغ، مدعومة بالخبرة الحياتية. وأنها ليست منظمة وممنهجة بشكل مسبق في أدمغتنا وأجسامنا، بل هي تجارب نفسية يكونها كل واحد منا بحسب تاريخه الشخصي المتفرد وتركيبته شخصيته والبيئة التي نشأ فيها.

ليزا فيلدمان باريت

سادساً: دمج الطفل المبرمج

سوف تتذكر دومًا ما حدث لك، وخبراتك وخطك الزمني هما لك وحدك، وذكرياتك ستظل دومًا معك، لكنك لم تعد تريدها أن تحتل الواجهة أو المركز بعد الآن. فبينما تجتاز هذه العملية، بدأ جرحك ببطء وبوعي في الهدوء، والشفاء، والتحول، وبدأ يندمج مع ذاتك الراشدة المسئولة.

وأثناء خوضك لعملية الشفاء، اكتشفت على الأرجح أفكارًا عميقة جديدة عن نفسك. فأنت تتعلم كيف ترى وتشعر بحقيقتك التي تعرفها لكن بطرق جديدة.

لا يزال لديك نفس الحياة، كما لديك نفس الوظيفة، ونفس العلاقات، ونفس الصداقات، لكنك الآن تتعلم كيف تنظر إلى الحياة من خلال عدسات مختلفة.

ربما تلاحظ أن الذكريات التي وضعتها على خطك الزمني لم تعد تتعرض للاستثارة أو تظهر بنفس الحدة كما كانت من قبل. السبب في هذا هو أنك وجدت الشجاعة لمواجهة هذه الأمور، وفحصها، واجتزت المشاعر القاسية في طريقك نحو الشفاء. وواجهت الأشياء بداخلك والتي شعرت يومًا بأنها ضخمة ومرعبة.

سابعاً: الذات الراشدة المسؤولة تتهدر

الآن وقد أصبحت على دراية بجروح طفولتك والمثيرات التي تستجيب لها في حياتك الراشدة، قد تتساءل كيف يتسنى لك تمييز الفرق بين الجزء الجريح والجزء الراشد المسئول من ذاتك.

يكمن الاختلاف في شعورك الداخلي وكيف تستجيب للمواقف المختلفة ذاتك الجريحة ستختار وتشعر، وتعبّر، بالطرق التالية:

- ☺ الخوف.
- ☺ شعور الضحية.
- ☺ اللوم.
- ☺ الاستياء.
- ☺ الحيرة.
- ☺ التصرف الرجعي.
- ☺ الغفلة.
- ☺ التحفظ.
- ☺ التشوش.
- ☺ الارتباك.
- ☺ الرغبة في التجنب والاختباء.

أما ذاتك الراشدة المسئولة فهي ستختار، وتشعر، وتعبر بالطرق التالية:

- ☺ الشعور بالثبات.
- ☺ تحمل مسئولية خياراتك الحياتية.
- ☺ ممارسة العطف تجاه نفسك والآخرين.
- ☺ التحلي بالثقة حتى عندما لا تكون على علم بكل شيء.
- ☺ التحلي بالأصالة.
- ☺ معرفة ما يملكك وما لا يملكك.
- ☺ ممارسة التحكم بالذات.
- ☺ التحلي بالصدق مع نفسك.
- ☺ قبول نفسك والآخرين.
- ☺ معرفة متى تكون صافي الذهن ومتى تشوه حقيقتك.

ذاتك الراشدة المسئولة مثلها مثل أخ أو أخت : كبرى بداخلك، عطوفة ومحبة وحامية. هي أفضل ما فيك، والجزء الذي تستطيع الاعتماد عليه من نفسك لعمل التصرف الصحيح وتقديم الدعم.

كلما رسمت حدودًا أكثر، عرفت الأجزاء الجريحة وفهمت أن ذاتك الراشدة المسئولة سوف تحميها. لن تتخلى الأجزاء الجريحة عن أدوات الاستجابة العاطفية للمجروحين.

إذا لم تتدخل الذات الراشدة المسئولة باستمرار وتحمي الأجزاء الجريحة، فستظل الأخيرة متجمدة وعالقة فحسب، توجد مخاطرة كبيرة في التخلي عن الدرع الدفاعي، لأن الجزء الجريح لا يريد التعرض للجرح مجددًا.

العناصر التالية هي طرق عديدة يمكنك من خلالها تعزيز ظهور الذات الراشدة المسئولة

- ☺ حافظ بثبات على استجابات متمركزة وفعالة للمثيرات.
- ☺ امتلك حسًا واضحًا بتحمل مسئولية اختيارك أو عدم اختيارك.
- ☺ وفر قناة شفافة ومفتوحة مع ذاتك الأصيلة.
- ☺ ردد تأكيدات اللطف والحب والاحترام مع ذاتك يوميًا.
- ☺ ميز بين ما تشعر أنه صواب وما تشعر أنه خطأ.
- ☺ امتلك وسيلة واضحة وحازمة في التعامل مع انتهاكات الحدود.
- ☺ اعرف أين ومتى وكيف تدافع عن كل أجزاء نفسك بطريقة فعالة.
- ☺ اعرف كيف تريد تدعيم نفسك.

تستخدم ذاتك الراشدة المسئولة أدوات الاستجابة الفعالة التي اكتسبتها في طفولتك وفي رشذك. كيف ظهرت ذاتك الراشدة المسئولة لدعمك في الماضي؟ وكيف تظهر الآن؟

ثامناً: كيف تعرف أنك تشفى

الإجابة هي: عندما لم تعد مشاعرك تستثار في مواقف معينة، ستظل تتذكر ما حدث ولكن لن تتفاعل معه عاطفياً ولن تشعر بمشاعر ضخمة بسببه.

ربما أنك ستنشئ اتصالات أكثر أماناً وعلاقات فعالة، والتي تسمح لك بأن تشعر بالحرية وتفتح بسبب قدرتك الجديدة على وضع الحدود.

أنت تعيد التواصل مع ذاتك الأصيلة، هذا المكان الهادئ والحكيم الذي كان دوماً في داخلك والذي كانت تغطيه الأوهام التي اسقطها عليك الآخرون ويغطيه سوء إدراكك للمواقف، كل هذه التغييرات وغيرها هي مؤشر على أن ذاتك المجروحة تشفى وتتكامل مع ذاتك الراشدة، فالذات المجروحة شاهدت واستمعت لذاتك الراشدة المسؤولة وهي تتقدم للأمام، وتضع الحدود وتحملك بكاملك.

بعد الشفاء

سيصبح الطفل الداخلي مصدرًا للحبوية والابداع، ويتيح لنا العثور على
بهجة وطاقة جديدة في الحياة

جون برادشو

تاسعاً: أساليب شفاء الطفل الداخلي البسيطة والتي قد تكون ممارسة يومية وبأي مكان وزمان واهتمامه وتهديته:

- ☺ إن كنت تملك صورة لك وأنت طفل صغير، سيساعدك هذا بإعادة الاتصال معه، أي أن تتقمصه، بهدف أنتفهم الصعوبات التي مر بها هذا الطفل
- ☺ اشتر لنفسك الحلوى التي كنت تحبها وانت طفل
- ☺ خصص لنفسك مكان تستطيع اللعب بألعاب تجعلك تتواصل مع طفلك الداخلي بشكل جيد
- ☺ العب مع أطفالك أو أطفال اقربائك بشكل اسبوعي واسمح لنفسك بالتعبير بحريه عن مشاعرك اثناء اللعب.
- ☺ خصص وقتاً لمشاهدة برامج تلفزيونية كنت تحبها وأنت طفل.
- ☺ اصنع نشاطات إبداعية ليستمتع بها.
- ☺ كالقفز، الرقص، الحرف والهوايات العملية كالصناعة، التلوين بالأصابع.
- ☺ غن أغان الطفولة، وحرر أي إحساس بالخجل من قدراتك الغنائية، وبدلاً من ذلك، استمتع بشد أحبالك الصوتية وإصدار أصواتك القادمة من قلبك وأسمعها للعالم.
- ☺ اسمح لطفلك الداخلي أن يرسم بعث وبلا تحديد، لا تحكم على إمكانياته، كما كنت لتفعل مع طفل يحمل معه عمله الفني حين عودته من المدرس.
- ☺ أرسل طاقة حب كل ليلة لذلك الطفل الذي يعيش بداخلك وتحبه كثيراً.
- ☺ ردد تأكيدات تشعره بالأمان والحب والثقة.
- ☺ أخبره أنه لديه منزل في قلبك لن يضطر أن يغادره أبداً، هو الآن بأمان معك، إن أراد البكاء اسمح له. تقبل كل مشاعره ولا تتعامل بسلبية مع ما يظهر منه، كن صبورا معه.
- ☺ كلما هممت بمغادرة التواصل المتأني معه، تخيل دائماً أنك تضعه في مكانه، حيث الأمان والدفء في قلبك المحب.

عاشراً: من الطرق التي ستعرف بها كل يوم أن ذاتك المبرومة تتكامل مع ذاتك الراضة المسؤولة وأنتك تتحسن:

- ستشعر بإحساس أكبر بالحرية وبنك أخف وأفضل.
- لن تتعرض للاستثارة بنفس القدر.
- لن تشعر بالحزن، أو الألم، أو الغضب.
- ستصبح في حالة من الاتصال والانفتاح تجاه الآخرين.
- ستشعر بأنك على طبيعتك مرة أخرى.
- ستصبح أكثر عطفاً ورقة مع نفسك ومع الآخرين.
- ستثق، وتحب، وتحترم نفسك أكثر.
- ستشعر بإحساس من الهدوء والحكمة.
- ستشعر كما لو أن شوكة سحبك منك، أو أنك تحررت من أسرك.

وعندما تشعر بتكامل أكبر مع طفلك الداخلي، امنح نفسك الإذن لكي تجذب إلى حياتك الأشخاص الذين يملكون حدودًا قوية والمتصلين بذواتهم الأصيلة. ربما تبدأ في رؤية كيف يضع الناس الحدود طوال الوقت وهو مالم تلحظه من قبل.

تدرب على قول "لا" للأشياء الصغيرة لأن هذا سيقوي عضلات الحدود لديك وعندما تشعر بالشجاعة ووضوح التفكير، تدرب على الأشياء الكبيرة.

وهنا نعود لربط علاقة الطفل الداخلي وصحته في اتخاذ القرارات المصيرية سواء الحياتية أو العلمية والعملية فعندما تكون صحة الإنسان النفسية ركيكة أو يشوبها شرخ ووهنة فإن قراراته قد يشملها شلل أو قد تكون متأخرة وإن كانت صحيحة.

القرار السليم

إذا هنا يأتي السؤال متى نتخذ القرار السليم؟

مفتاح اتخاذ القرارات السليمة هو أن تكون في حالة ذهنية جيدة وأن تكون قادرًا على تقييم الخيارات المتاحة أمامك بموضوعية، وأن تتخذ قراراتك بعقلانية واستقلالية وبناءً على معرفة وعلم، وأن تفكر في الأمور بطريقة إيجابية وتكون على ثقة من أنك ستنجح في إيجاد حلول من أجل الوصول لأهدافك مهما كانت نتائج اختياراتك.

تؤثر العادات الشخصية على الشخص في اتخاذ القرارات، فتتشكل هذه العادات من خلال البيئة الاجتماعية للفرد والعمليات الإدراكية التي تتنبأ في أسلوبه في عملية اتخاذ القرارات، وتجدر الإشارة إلى أنه يوجد بعض الأشخاص الذين يأخذون قرارات غير مناسبة ويبررونها للمجتمع على أنها قرارات ناجحة.

المعرفة

معرفة الآخرين هي الحكمة

معرفة نفسك هي التنوير

سيادة الآخرين تتطلب نفاذاً

سيادة نفسك تتطلب قوة حقيقية.

لا و تزه، تاوتي تشينغ،

الفصل الخامس

تدريبات واختبارات

تدريب: أنماط الحدود القديمة

في هذا التدريب سوف تسرد بعض خيارات الحياة التي قمت بها والتي دعمت ذاتك وبعض التي لم تدعمها . ستأمل إذا كنت قد طبقت حدودك وحافظت على حقيقتك أو خالفت حدودك واخترت أن تجعل شخصًا آخر سعيدًا.

أخرج دفتر ملاحظتك وارسم خطًا رأسيًا في منتصف صفحة فارغة. في أعلى الجانب الأيمن اكتب "يفيدني"، وعلى الجانب الأيسر اكتب "يفيدهم".

الآن تذكر الوقت الذي قلت فيه نعم أو لا لموقف أو دعوة. تفكر في النتيجة، كيف شعرت حيالها، ولأجل من اخترت إجابة نعم أو لا. اكتب وصفًا موجزًا للموقف في العمود المناسب.

على سبيل المثال، لنفترض أنك أدخلت في العمود "يفيدني" أنك ذهبت إلى كلية كنت ترغب حقًا في الالتحاق بها، وكنت سعيدًا بقرارك وفي العمود "يفيدهم"، خطبت أو تزوجت الشخص الذي يرغبه والداك. اكتب أكبر عدد ممكن من الأمثلة - صغيرة وكبيرة قدر الإمكان، ولاحظ ما إذا بدأ نمط في التشكل.

انظر الآن إلى الأمثلة التي كتبتها في عمود "يفيدني". ماذا كان يحدث في حياتك في ذلك الوقت؟ لماذا استطعت تكريم نفسك وحدودك؟ هل كان هذا وقتًا في حياتك شعرت فيه بالرضا عن نفسك، عندما شعرت بالقوة والتوازن؟ كنت قادرًا على تجسيد مشاعر الفخر والتقدير من تلك الأوقات التي أظهرت فيها حقيقتك. جميع اختياراتك في عمود "يفيدني" اتخذتها ذاتك الراشدة الفعالة.

انظر الآن إلى عمود "يفيدهم". لماذا في اعتقادك تنازلت عن حدودك الأشخاص آخرين؟ لماذا تظن أنه كان من الأهم بالنسبة لك أن تفعل ما يريدون بدلًا مما تريد؟ تعاطف مع نفسك وأنت تتمعن في هذه الخيارات. نتخذ أفضل الخيارات لأنفسنا كل يوم بناءً على نظرتنا لذواتنا وللعالم. لقد قمت باختيارات أرضت الآخرين في وقت مبكر من حياتك، عندما كانت سعادتهم تهمك أكثر من سعادتك.

لقد اتخذ جرحك العاطفي الخيارات في عمود "يفيدهم". إذا كانت لديك أمثلة في عمود "يفيدهم" أكثر من العمود "يفيدني". فهذا ببساطة يعني أنك كنت تفعل للآخرين أكثر مما تفعله لنفسك في الماضي. ويعني أنك تنازلت عن نفسك لإرضاء شخص آخر بدلًا من إرضاء نفسك واحتياجاتك في السابق. وأنت تجنبت مواجهات الصف الأممي، لكنك دفعت ثمن ذلك عاطفيًا لاحقًا.

يعد النظر في اختياراتنا الحياتية أمرًا مثيرًا للاهتمام لأنه يتسنى لنا أن نرى أنماطًا لكيفية تأثير سلوكياتنا السابقة على خياراتنا المستقبلية. تستمر هذه الأنماط ما لم نعمل على شفاء جرحنا. كتجربة فكرية، انظر إلى عمود "يفيدهم" وتخيل ماذا ستكون النتيجة لو كنت اتخذت قرارًا مختلفًا. تخيل ما كان يمكن أن يكون مختلفًا لو كرمت نظام حدودك الخاص ودافعت عن نفسك وما تريده. هل ستكون حياتك مختلفة اليوم؟

هذه طريقة أخرى للنظر إلى قوة الاختيار في حياتنا. كل يوم، بكل الطرق، أنت صانع لحياتك. عندما تحترم ذاتك الأصيلة وتظهر حقيقتك، فإنك تخلق أفضل فرصة ممكنة لنمو شفائك.

نماذج اختبار الطفل الداخلي

نموذج (١) اختبار هل لديك جروح طفل في داخلك؟

أجب ب نعم، أحياناً، أو كلا ثم اجمع النقاط حيث لكل:

| الإجابة | السؤال |
|---------|---|
| | ١. هل تتأثر بشدة من أي محفز سلبي يحصل؟ مثلاً تعليق مسيء، انتقاد، خبر مؤلم، انفصال عن علاقة او صداقة؟؟ |
| | ٢. هل تبالغ في ردات فعلك؟ سواء كان شعور، كلام أو تصرف تجاه المواقف فتندم أو تدرك أنه لم يستوجب الموقف كل ذلك؟ |
| | ٣. هل تعتقد أنك دوماً ما تبذل مجهوداً عالي للحصول على علاقة أو الحفاظ عليها والتمسك بها؟؟ |
| | ٤. هل تشعر أن الآخرين لا يقدرók حق قدرك؟؟ أو لا يقدرók ما تفعله لهم؟؟ |
| | ٥. هل تخاف من خسارة الآخرين فتسعى لإرضائهم غالب الوقت؟ |
| | ٦. تقرر قرارات حكيمة وصحيحة سواء كانت كبيرة أم صغيرة ويومية، لكن سرعان ما تتراجع عنها وتفشل في الالتزام بها، هل يحدث ذلك معك؟ |
| | ٧. هل يبتابك الشعور بالخوف، التوتر والقلق بنسبة تتجاوز ال ٢٠ ٪ من حياتك ووقتك؟؟ |
| | ٨. هل تشعر بالوحدة والعزلة في حاجتك وأزماتك الشخصية والعاطفية؟ |
| | ٩. هل تحاول كثيراً باتجاه تحقيق أهدافك ولكنك تتعثر وتفشل في أغلب المحاولات؟ |
| | ١٠. هل تتطلع أن تكون إنسان ناضج، حكيم، متزن وواثق في حياتك ولكنك تجد نفسك بعيد عن هذه الصفات في وقت الجد؟؟ |

جدول ١ اختبار هل لديك جروح طفل في داخلك؟

| الإجابة | نعم | أحياناً | كلا |
|---------|-----|---------|-----|
| النقاط | ٥ | ٣ | ١ |

جدول 2 تقييم

النتيجة:

- اذا حصلت على أقل من ٢٠ درجة في التقييم فهذه نتيجة تدل على أنك على قدر كافٍ من الإتران والتشافي.
- اذا حصلت على درجة مابين ٢٠ و ٣٠ ف يعني أنك تبذل جهد رائع بهذا الإتجاه واشجعك على الاستمرار بما تفعل لتصل الى الاتزان الذي تسعى لأجله.
- أما اذا تجاوز تقييمك ال ٣٠ درجة فنسختك كطفل تتألم بشدة وتحتاج أن تضع حد لهذا الألم وتبدأ بالاستمتاع بحياة متزنة ومريحة من جميع النواحي،

نموذج (٢) اختبار الطفل الداخلي: [هنا](#)

نموذج (٣) اختبار الطفل الداخلي: [هنا](#)

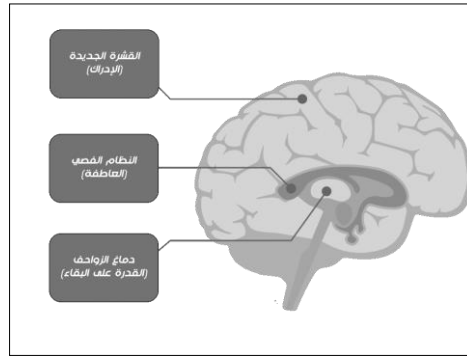
الوقت كفيـل بكل شيء

فليستغرق الأمر ما يستغرقه بعض الأشياء الوقت وحده هو الكفيل بتحقيقه.

ام سي ريتشاردز

ختامًا

إن دماغ الإنسان هو سيد الخداع. إنه يخلق الخبرات ويوجه الأفعال بمهارة ساحر، ولا يكشف أبدًا كيف يقوم بذلك، مانحًا لنا طوال الوقت إحساسًا زائفًا بالثقة أن خبراتنا اليومية تكشف عن أعماله الداخلية.



صورة ١ توضح "الدماغ الثالوثي" الإدراك فوق العاطفة والقدرة على البقاء، الترتيب "الخداع" لكيف يفترض بالتفكير أن ينظم المشاعر

شُيّد دماغ الإنسان تشريحيًا بطريقة لا يمكن فيها لأي قرار أو فعل يقوم به أن يكون حرًا من تنبيهات الحس الباطني والشعور الوجداني، بغض النظر عما يدّعيه الأشخاص الواهمون عن درجة عقلانيتهم. ستبرز مشاعرك الجسدية الآن لتؤثر في ما ستشعر وتقوم به في المستقبل.

عقل الإنسان يتأثر بعوامل مختلفة مثل الأحداث، والعاطفة، والوقت، والأشخاص، والبيئة المحيطة، وهذا أمر طبيعي! ولكن قد تؤثر هذه العوامل على القرارات مما يجعلها تنحرف عن خطها ومسارها الصحيح. وتجدر الإشارة أن التعلم والاطلاع على مختلف الجوانب الإدارية ومجالاتها تجعل القائد منصفًا في قراراته، وتمنحه القدرة على التحكم بزمام الأمور بشكل عقلائي.

نحن في النهاية مجموعة من الادمغة تحاول أن تكتشف كيفية عملها، ولنبدأ الرحلة علينا أولاً معرفة ما نواجه وكيف نواجه وماهي الأساليب المتخذة للوصول إلى الشفاء التام وهذا ما ناقشناه في هذا البحث.

الملاحق والمراجع

مواقع ويب

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A

<https://www.annajah.net/%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D8%AA%D8%AF%D9%86%D9%8A-%D8%AA%D9%82%D8%AF%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8%D9%87-article-28976>

<https://cozy-thoughts.com/%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A-%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D9%83-%D9%84%D8%AA%D8%B3%D8%AA%D9%83%D8%B4%D9%81-%D8%A3%D8%B9%D9%85%D8%A7%D9%82%D9%83/>

<https://subol.sa/Dashboard/Articles/ArticleDetails/49>

<https://www.dw.com/ar/%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B3%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A-%D9%8A%D8%A4%D8%AB%D8%B1-%D8%B3%D9%84%D8%A8%D9%8A%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D8%AA%D8%AE%D8%A7%D8%B0-%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA/a-41438322>

<https://www.ibelieveinsci.com/%D8%A3%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%8A-%D8%AA%D8%B9%D9%86%D9%8A%D9%87%D8%9F/>

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%88%D9%86_%D8%A8%D9%88%D9%84%D8%A8%D9%8A

<https://www.ibelieveinsci.com/%D8%A3%D9%86%D9%85%D8%A7%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B7%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D9%85%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D8%B0%D9%8A-%D8%AA%D8%B9%D9%86%D9%8A%D9%87%D8%9F/>

https://qcdc.org.qa/ar/career_guidance/your-complete-guide-to-better-decisions/

<https://hub.misk.org.sa/ar/insights/education-career-giving-back/2023/decision-making-a-few-minutes-in-the-human-brain/?allowview=true>

<https://hivibes.ae/innerchildtest/>

<https://coachafaf.com/inner-child-healing-test/>

<https://www.hellooha.com/quizzes/100-%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A-%D9%87%D9%84-%D9%8A%D8%AD%D8%AA%D8%A7%D8%AC-%D8%B7%D9%81%D9%84%D9%83-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A-%D9%84%D9%84%D8%B4%D9%81%D8%A7%D8%A1>

<https://altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/%D9%83%D8%B8%D9%85>

الكتب

- كتاب علم نفس الشخصية PDF - ل لورانس برافين.
- كتاب شفاء الطفل الداخلي في ذاتك ل روبرت جاكمان.
- كتاب أنقذوا الطفل في داخلكم PDF – ل تشارلز ويتفيلد.
- كتاب مُطمئنة من الروح إلى الروح ل د. أحمد الديب.
- كتاب الأم الغائبة عاطفيًا ل جاسمين لي كوري.
- كتاب قوة الصبر PDF – ل أم جيه رايان.
- كتاب كيف تُصنع العواطف ل ليزا فيلدمان باريت.
- كتاب الكبت تحليل نفسي PDF - ل سيغموند فرويد