

THE
SHOCK OF
CHILD MOLESTATION

كتاب

«التعافي من صدمة التحرش في الطفولة»

تقديم د. رهف

إعداد وتصميم وتحرير

د. منور عبد الرقيب الصنومي

إشراف فريق الأكاديمية الدولية AIA

كتاب



«من الظل إلى النور دليل متكامل للتعافي والتمكين بعد صدمة التحرش في الطفولة»

****تقديم:****

د. ر هف

****إعداد وتصميم وتحرير****

د. منور عبدالرقيب الصنومي

****إشراف****

فريق الأكاديمية الدولية AIA

**** مقدمة ****

رسالة د. رهف إلى روحك الشجاعة**

إلى من تقرأ هذه الكلمات الآن

نحن نعلم أن الطريق الذي أوصلك إلى هنا لم يكن سهلاً.

قد يكون مليئاً بالذكريات المؤلمة، والمشاعر الثقيلة، وسنوات من الصمت الذي كان يصرخ في داخلك.

نريد أن نبدأ بالاعتراف بقوتك الهائلة، فشجاعتك في البحث عن إجابات، وفي السعي نحو الشفاء، هي في حد ذاتها انتصار عظيم.

هذا الكتيب ليس مجرد مجموعة من الصفحات، بل هو رسالة موجهة مباشرة إلى روحك.

رسالة تقول لك: **"** ما حدث ليس ذنبك **"**.

لم يكن خطأك أبداً، ولن يكون.

كنتِ طفلة، والمسؤولية الكاملة تقع على عاتق من اعتدى على براءتك.

بين يديك الآن دليل شامل، وُلد من رحم نقاش عميق بين متخصصين شغوفين، وهدفه أن يكون رفيقك في رحلة التعافي.

سواء كنتِ ناجية تبحثين عن خطواتك الأولى نحو النور، أو معالجاً أو كوتشاً تسعى لدعم من يمرون بهذه التجربة، ستجد هنا المعرفة والأدوات والتمكين.

سنستكشف معاً طبيعة الصدمة لفهمها لا لنسيطر عليها، وسنتعلم تقنيات عملية لتهدئة العقل والجسد عند هجوم القلق.

سننتعمق في أقوى الأدوات العلاجية لتحدي الأفكار السلبية التي سممت روحك لسنوات، وسنعمل على إعادة بناء ما تهدم: ثقتك بنفسك، بالآخرين، وبالحيات.

تذكري دائماً، الشفاء ليس خطأ مستقيماً، بل هو رحلة لها تعرجاتها. كوني لطيفة مع نفسك، واحتفي بكل خطوة صغيرة تخطينها.

أنتِ تستحقين حياة مليئة بالسلام، والفرح، والحب، والأمان.

وهذا الدليل هو خطوتنا الأولى معكِ في هذا الطريق

د. ر هف 

رسالة إلى المؤلف

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

سيدي الفاضل د منور عبد الرقيب الصنومي.

بكل احترام وفخر واعتزاز اود ان اشكركم واشكر جهودكم التي عجز لساني عن وصفها، فرحت جدا بهذه الهدية القيمة التي أثلجت صدري وفتحت شهيتي للدراسة والاستزادة في طلب العلم والتعلم المستمر.

بفضل مجهوداتكم في هذا الكتاب الذي تعلمت منه الكثير من المهارات المتمثلة على سبيل المثال لا الحصر في دقة وجمالية وتسلسل الأحداث وفي طرح الافكار والمناقشة والتحليل المهني الاحترافي.

وهذا ليس بغريب عنكم انتم اهل اليمن اهل الفصاحة واللغة فهذا بحركم، كما اعجبني طرحكم وتركيزكم على تقنيات التنفس حيث يعد من التكنولوجيات الرافدة لعملية اكتشاف الذات وستبقى من اكثر التكنولوجيات فعالية على الاطلاق.

ومهما تغير الزمن فهذه التكنولوجية لن تفقد ولن تشيب قدرتها ووهجها

بارك الله في جهودكم وادام عليكم وعلى دويكم الصحة والعافية.

اتمنى ان ياتي يوم وارد لكم ولو القليل من جهدكم وتعبك سيدي القاضل، كما اتمنى ان لا تبخل عني بكل ما من شأنه أن يعينني في الإستزادة من بحر العلم والتعلم.

وشكرا

بقلم د. رهنف

****الفصل الأول****

فهم الصدمة وأثرها

(لماذا أشعر هكذا؟)

لكي نبدأ رحلة الشفاء، يجب أولاً أن نفهم طبيعة الجرح. إن فهم ما يحدث في عقلك وجسدك ليس لإيجاد مبررات، بل لنزع سلاح الخوف والارتباك واستبدالهما بالمعرفة والوعي.

****ما هي صدمة الطفولة؟****

صدمة الطفولة، خاصة تلك الناتجة عن التحرش الجنسي، هي تجربة مؤلمة ومروعة تتجاوز قدرة الطفل على الاستيعاب والتعامل معها. عندما يتعرض طفل لمثل هذا الاعتداء، خاصة إذا كان المعتدي شخصاً من المفترض أن يكون مصدر أمان وحماية (مثل أحد المحارم)، فإن دماغه وجهازه العصبي يدخلان في حالة من الفوضى والإنذار القصوى.

****لماذا هي مختلفة عن الذكريات العادية؟****

على عكس الذكريات اليومية التي يتم معالجتها وتخزينها بشكل منظم في الدماغ، فإن الذكريات الصادمة لا تُخزّن بنفس الطريقة.

بدلاً من أن تُصبح جزءاً من السرد الزمني المتسلسل لحياة الشخص، فإنها تبقى "مجمدة" أو "معلقة" في أجزاء الدماغ البدائية المسؤولة عن البقاء على قيد الحياة والاستجابة للخطر (مثل اللوزة الدماغية).

هذا يعني أن الصدمة لا تُهضم أو تُعالج بشكل كامل.

تبقى كجرح مفتوح، جاهزة للنشاط عند أي محفز.

فعندما يواجه الشخص الناجي من الصدمة محفزاً في حياته اليومية – قد يكون صوتاً، رائحة، مشهداً، كلمة، أو حتى إحساساً جسدياً – فإن الدماغ يفسر هذا المحفز على أنه إشارة للخطر القديم.

هذا يؤدي إلى:

*** **الاستجابة الفورية للتهديد:****

يطلق الجسم استجابة "القتال أو الهروب أو التجمد" كما لو أن الخطر يحدث في اللحظة الراهنة، حتى لو كان الشخص في مكان آمن تمامًا.

*** **الذكريات الاقتحامية****

قد يعيش الشخص الحدث الصادم مرة أخرى بكل تفاصيله الحسية والعاطفية، وكأنه يعود بالزمن إلى لحظة الصدمة.

هذه ليست مجرد "تذكر"، بل هي "إعادة تجربة" للحدث.

*** **التبدل العاطفي أو الانفصال:****

في محاولة لحماية النفس من الألم الساحق، قد ينفصل الشخص عن مشاعره أو عن جسده، مما يؤدي إلى شعور بالخدر أو عدم الواقعية.

*** **تأثير على النمو:****

في الطفولة، تؤثر الصدمة على نمو الدماغ وتطور الشخصية، مما قد يؤدي إلى صعوبات في تنظيم المشاعر، بناء العلاقات، والثقة بالنفس والآخرين.

باختصار،

صدمة الطفولة هي جرح نفسي عميق، لا يلتئم تلقائيًا، بل يظل يؤثر على طريقة تفكير الشخص، شعوره، وسلوكه، ما لم يتم معالجته بشكل متخصص.

فهم هذه الآلية هو الخطوة الأولى نحو فك الارتباط بين الماضي المؤلم والحاضر، والبدء في رحلة الشفاء الحقيقية.

*** **لست وحدك: كسر جدار العزلة**

سأقوم بشرح نقطة "لست وحدك: كسر جدار العزلة" بتفصيل أكبر، مع الحفاظ على الأسلوب والمضمون العام للكتيب.

****لست وحدك: كسر جدار العزلة****

أحد أثقل الأعباء التي تحملها الناجية من التحرش في الطفولة هو الشعور العميق بالوحدة والعزلة.

هذا الشعور ينبع من عدة مصادر:

1. ****السرية والخجل:**** غالباً ما يُطلب من الطفل الضحية الحفاظ على السر، أو يشعر بالخجل والعار الشديدين لدرجة أنه لا يجرؤ على البوح بما حدث. هذا السر يصبح عبئاً ثقیلاً يحمله الشخص بمفرده لسنوات طويلة، مما يجعله يشعر بأنه مختلف، معيب، أو "مدنس".
2. ****الخوف من عدم التصديق أو اللوم:**** قد تخشى الناجية أن لا يصدقها أحد إذا تحدثت، أو أن يتم لومها على ما حدث، خاصة في المجتمعات التي قد لا تفهم طبيعة الاعتداء وتلقي بالمسؤولية على الضحية.
3. ****الشعور بالانفصال:**** الصدمة يمكن أن تؤدي إلى شعور عميق بالانفصال عن الآخرين، حتى عن الأحباء.
- قد تشعر الناجية بأنه لا أحد يمكنه فهم ما مرت به حقاً، مما يعمق إحساسها بالوحدة.
4. ****الوصمة الاجتماعية:**** على الرغم من تزايد الوعي، لا تزال هناك وصمة اجتماعية مرتبطة بالاعتداءات الجنسية، مما يدفع الضحايا إلى الصمت والانزواء. كل هذه العوامل تخلق جداراً سميكاً من العزلة حول الناجية، مما يجعلها تشعر بأنها الوحيدة في العالم التي مرت بهذا الكابوس.
- هذا الشعور بالوحدة يمكن أن يكون مدمراً، ويزيد من تفاقم الألم النفسي.

****لماذا كسر هذا الجدار مهم؟****

- * ****تطبيع التجربة:**** عندما تدركين أنك لست وحدك، وأن هناك نساء أخريات مررن بتجارب مماثلة ونجحن في التعافي، فإن هذا يساعد على تطبيع تجربتك. يقلل من شعورك بالغرابة أو أنك "مختلفة" بشكل سلبي.
- * ****تخفيف عبء السر:**** مجرد معرفة أن هناك آخرين يفهمون، حتى لو لم نتحدث معهم مباشرة، يمكن أن يخفف من ثقل السر الذي تحمله.
- * ****بناء مجتمع داعم:**** كسر العزلة يفتح الباب أمام إمكانية الانضمام إلى مجموعات دعم، أو التواصل مع معالجين متخصصين، أو حتى مجرد قراءة قصص ناجيات أخريات.

هذا يمنحك شعورًا بالانتماء والدعم الذي تشتدين الحاجة إليه.

* **التحقق من صحة مشاعرك:** عندما تسمعين قصصًا مشابهة، أو تجددين من يفهم مشاعرك دون الحاجة للشرح المطول، فإن هذا يؤكد لك أن مشاعرك طبيعية ومنطقية في سياق ما مررت به.

تذكرني، أن تكوني ناجية لا يعني أن تكوني وحيدة.

هناك مجتمع كامل من الدعم والتفهم ينتظرك بمجرد أن تقرري كسر جدار العزلة.

هذه الخطوة، وإن كانت صعبة، هي خطوة أساسية نحو الشفاء والتحرر.

* خريطة الألم: كيف تؤثر الصدمة على حياتك؟

شرح نقطة "خريطة الألم: كيف تؤثر الصدمة على حياتك؟" بتفصيل أكبر، مع الحفاظ على الأسلوب والمضمون العام للكتيب.

خريطة الألم: كيف تؤثر الصدمة على حياتك؟

الصدمة المكبوتة لا تبقى في الماضي، بل هي كالحبر الذي يتسرب ببطء ليلطخ كل جوانب حياتك الحاضرة، وغالبًا بطرق قد لا تدركين ارتباطها بالحدث الأصلي.

إنها ترسم "خريطة ألم" تؤثر على صحتك، أفكارك، علاقاتك، وحتى على نظرتك للعالم. فهم هذه الخريطة يساعدك على تحديد المناطق التي تحتاج إلى الشفاء والاهتمام.

إليك بعض أبرز الطرق التي تظهر بها آثار الصدمة في حياتك:

* **على صحتك النفسية والعقلية:**

* **القلق المزمن:** شعور دائم بالتوتر والترقب، وكأن شيئًا سيئًا على وشك الحدوث. قد يتطور إلى نوبات هلع مفاجئة ومخيفة.

* **الاكتئاب:** حزن عميق، فقدان للشغف والاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة، شعور بالفراغ واليأس.

* **جلد الذات وكراهيتها:** صوت داخلي قاسٍ يلومك باستمرار، ويشعرك بالدونية وأنت لا تستحقين الخير.

* **التفكير المشوه:** رؤية العالم من خلال عدسة الخطر وانعدام الثقة، وتوقع الأسوأ دائمًا من الآخرين ومن الحياة.

****على صحتك الجسدية:****

* ****الأعراض الجسدية غير المبررة:**** الجسد غالبًا ما يعبر عن الألم النفسي الذي لا يستطيع اللسان نطقه.

قد يظهر هذا على شكل:

* صداع نصفي مزمن.

* مشاكل في الجهاز الهضمي (مثل القولون العصبي).

* آلام متفرقة في العضلات والمفاصل (مثل الفيبروميالجيا).

* إرهاق وتعب دائم لا يزول بالراحة.

* ****اضطرابات النوم:**** صعوبة في الخلود إلى النوم، كوابيس متكررة، أو الاستيقاظ المفاجئ.

*** **على علاقاتك الاجتماعية والزوجية:****

* ****صعوبة في الثقة:**** بناء جدران عازلة حول نفسك لحماية قلبك من الأذى، مما يمنع تكوين علاقات عميقة وصحية.

* ****التعلق غير الآمن:**** قد تتجذبن بشكل متكرر إلى علاقات مؤذية أو غير مستقرة لأنها تبدو "مألوفة" للنمط الذي تعلمته في الطفولة، أو على العكس، قد تدفعين الأشخاص الجيدين بعيدًا خوفًا من القرب.

* ****في العلاقة الزوجية:**** قد تعاني من البرود الجنسي (التبльд) أو النفور الشديد من العلاقة الحميمة، أو الشعور بالانفصال العاطفي عن زوجك حتى لو كنت تحبينه، لأن القرب الجسدي يثير بشكل لا واعي ذكريات الخطر والخيانة.

*** **على أمومتك وعلاقتك بأبنائك:****

* ****الحماية المفرطة:**** خوف شديد وقلق دائم على أطفالك من أن يتعرضوا لنفس الأذى، مما قد يجعلك مسيطرة أو مقيدة لحريتهم.

* ****صعوبة في التنظيم العاطفي:**** قد تجدين نفسك سريعة الغضب، أو قليلة الصبر مع أطفالك، لأن جهازك العصبي منهك ومستنفذ بشكل دائم.

إن إدراك هذه الروابط ليس بهدف إشعارك بالسوء، بل على العكس تمامًا.

الهدف هو أن تفهمي أن هذه الصعوبات ليست "عيوبًا" في شخصيتك، بل هي أعراض طبيعية لجرح عميق.

هذا الفهم هو الخطوة الأولى نحو التعامل مع هذه الأعراض بحكمة وتعاطف، والبدء في تفكيك خريطة الألم هذه، ورسم خريطة جديدة للشفاء والأمل.

*** تمرين عملي: "جرد الأثر"**

سأقوم بشرح "تمرين عملي: 'جرد الأثر'" بتفصيل أكبر، مع توضيح الهدف منه وتقديم إرشادات واضحة لتنفيذه بطريقة آمنة وفعالة.

****الهدف من التمرين:****

هذا التمرين ليس مصممًا لإجبارك على استعادة الذكريات المؤلمة، بل هو أداة وعي هادئة ومنظمة.

الهدف منه هو مساعدتك على رسم خريطة واضحة للآثار التي خلفتها الصدمة على مختلف جوانب حياتك.

عندما نرى المشكلة بوضوح، نصبح أكثر قدرة على التعامل معها. إنه يشبه تشغيل الضوء في غرفة مظلمة؛ قد نرى الفوضى، لكننا سنعرف أيضًا من أين نبدأ التنظيف والترتيب.

****قبل أن تبدئي: تهيئة بيئة آمنة****

1. ****اختاري الوقت والمكان المناسبين:**** خصصي وقتًا لنفسك لن يقاطعه فيه أحد. اجلسي في مكان تشعرين فيه بالراحة والأمان (غرفتك، زاوية هادئة في المنزل).

2. ****أحضري أدواتك:**** ورقة وقلم، أو دفتر خاص بهذا التمرين.

قد ترغبين أيضًا في إحضار كوب من مشروب دافئ.

3. ****ضعي نية لطيفة:**** ابدئي بنية التعاطف مع الذات.

قولي لنفسك: "أنا أقوم بهذا التمرين لأفهم نفسي بشكل أفضل، وسأكون لطيفة مع نفسي خلال هذه العملية".

4. ****استعدي للتوقف:**** تذكرني أن لك السيطرة الكاملة.

إذا شعرت في أي لحظة بالضيق الشديد أو أن المشاعر غامرة، توقف فورًا.

خذي نفسًا عميقًا، وقومي بأحد تمارين الاسترخاء المذكورة في الفصل التالي، أو قومي بنشاط يريحك (مثل المشي أو الاستماع إلى موسيقى هادئة).

يمكنك دائمًا العودة إلى التمرين لاحقًا.

****خطوات التمرين:****

قسمي ورقتك إلى أربعة أقسام، أو خصصي صفحة لكل قسم. اكتبي بصدق وحرية، فهذه الورقة لك وحدك.

****القسم الأول: الأثر على أفكار ومعتقداتي****

* ****الأفكار عن نفسي:**** ما هي الأفكار القاسية أو السلبية التي تتردد في ذهني عن نفسي؟ (أمثلة: "أنا مذنب"، "أنا سيئة"، "أنا غير جديرة بالحب"، "جسدي مقرف"، "أنا محطمة ولا يمكن إصلاحها").

* ****المعتقدات عن الآخرين:**** ما هي القناعات التي كونتها عن الناس؟ (أمثلة: "لا يمكن الوثوق بالرجال"، "الناس سيستغلونني إذا أظهرت ضعفي"، "يجب أن أكون حذرة دائمًا").

* ****المعتقدات عن العالم:**** كيف أرى العالم من حولي؟ (أمثلة: "العالم مكان خطير وغير آمن"، "الأشياء السيئة تحدث دائمًا").

****القسم الثاني: الأثر على مشاعري وحالتي المزاجية****

* ****المشاعر السائدة:**** ما هي المشاعر التي أشعر بها في معظم الأيام؟ (أمثلة: قلق، حزن، غضب مكبوت، خدر، فراغ، عار، خوف).

* ****المحفزات العاطفية:**** ما هي المواقف أو الكلمات أو الأشخاص الذين يثيرون هذه المشاعر بقوة؟ (أمثلة: مشاهد معينة في الأفلام، نبرة صوت معينة، محاولة شخص الاقتراب مني جسديًا).

****القسم الثالث: الأثر على جسدي وسلوكي****

* ****علاقتي بجسدي:**** كيف أشعر تجاه جسدي؟ هل أشعر بالانفصال عنه؟ هل أهمله أم أعاقبه؟

* ****السلوكيات التجنبية:**** ما هي الأشياء التي أتجنبها لحماية نفسي من الألم؟ (أمثلة: تجنب العلاقات العميقة، تجنب المواقف الاجتماعية، تجنب الحديث عن الماضي).

* **آليات التأقلم:** ما هي السلوكيات التي ألجأ إليها عندما أشعر بالضيق؟
(أمثلة: الأكل العاطفي، الانغماس في العمل، التسوق المفرط، العزلة).

****القسم الرابع: الأثر على علاقاتي المهمة****

* **في العلاقة الزوجية:** كيف أثرت التجربة على ثقتي بزوجي؟ على قدرتي على الاستمتاع بالعلاقة الحميمة؟ على تواصلتي العاطفي معه؟

* **في الأمومة:** كيف أثرت على طريقة تربيته لأبنائي؟ هل أنا قلقة بشكل مفرط؟ هل أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري لهم؟

* **في الصداقات والعلاقات العائلية:** هل أضع حواجز تمنع الآخرين من الاقتراب؟ هل أجد صعوبة في طلب المساعدة؟

****بعد الانتهاء من التمرين:****

خذي نفساً عميقاً.

انظري إلى ما كتبته ليس كحكم إدانة، بل كخريطة طريق.

هذه هي المناطق التي تحتاج إلى اهتمامك وحنائك وشفائك.

اشكري نفسك على شجاعتك للقيام بهذا العمل الصعب.

الآن، أنت تملكين رؤية أوضح، وهذا بحد ذاته خطوة هائلة نحو استعادة السيطرة والنور.

****الفصل الثاني****

خطواتك الأولى نحو الشفاء

(بناء أساس آمن)

الاعتراف هو القوة

شرح نقطة "الاعتراف هو القوة" بتفصيل أكبر، مع التركيز على معناها العميق وأهميتها كخطوة أولى وحاسمة في رحلة الشفاء.

بعد أن ألقينا نظرة واعية على أثر الصدمة في الفصل الأول، حان الوقت الآن لاتخاذ أولى خطواتنا العملية نحو الشفاء.

قبل أن نتعلم كيف نواجه الأفكار أو نعالج الجروح العميقة، يجب أن نبني أساساً متيناً من الأمان الداخلي.

واللبنة الأولى في هذا الأساس هي "الاعتراف".

قد تبدو كلمة "اعتراف" بسيطة، لكنها في سياق الصدمة المكبوتة، تحمل قوة هائلة وتحررية.

لسنوات طويلة، ربما كنت تعيشين في حالة من الإنكار الجزئي أو الكلي، أو تتجاهلين ما حدث، أو تقللين من تأثيره، أو تحملين سرّاً ثقيلاً أرهق روحك.

الاعتراف هو عكس كل ذلك.

إنه قرار واعٍ ومقصود بالنظر إلى الحقيقة، مهما كانت مؤلمة، وقول: "نعم، هذا قد حدث".

****ماذا يعني الاعتراف في هذا السياق؟****

****كسر قوة السر: السر ينمو ويزداد قوة في الظلام والصمت. عندما تعترفين لنفسك أولاً بما حدث، فإنك تسحبين السر من الظل إلى النور، وهذا يجرده من جزء كبير من قوته عليك.**

لم يعد شبحاً غامضاً يطاردك، بل أصبح حدثاً محدداً يمكنك البدء في التعامل معه.

****التحقق من صحة ألمك: الاعتراف هو أن تقولي لنفسك: "ألمي حقيقي. معاناتي حقيقية. ما مررت به كان مؤذياً وظالماً".**

هذا التحقق الذاتي مهم للغاية، خاصة إذا لم تجدي هذا التحقق من الآخرين. إنه يضع حدًا للشك الذاتي الذي قد يهمس لك بأنك "تبالغين" أو "تتخيلين".

****نقل المسؤولية إلى مكانها الصحيح:** الاعتراف بالحقيقة يتضمن جزءًا أساسيًا: "**لم يكن ذنبي**".**

تعترفين بالحدث، فإنك تعترفين أيضًا ببراءتك كطفلة.

أنتِ تفصلين بين الفعل المؤذي الذي ارتكبه المعتدي، وبين هويتك وقيمتك. المسؤولية والعار يخصان المعتدي وحده، والاعتراف يساعدك على وضع هذا العبء الثقيل جانبًا والتوقف عن حمله نيابة عنه.

****إعلان بداية الشفاء:** الاعتراف هو بمثابة إعلان رسمي لنفسك بأنك مستعدة لبدء رحلة التعافي.**

إنه يعني أنك توقفت عن الهروب من الماضي، وقررت مواجهته بشجاعة لاستعادة حاضرك ومستقبلك.

إنه تحول من دور الضحية العاجزة إلى دور الناجية القوية التي تأخذ زمام المبادرة.

****كيف تمارسين الاعتراف؟****

* ****الاعتراف الشخصي:**** في مكان آمن وخاص، قولي بصوت مسموع (حتى لو كان همسًا): "أنا أعترف بما حدث لي."

لقد تعرضت للأذى، ولم يكن ذنبي.

وأنا أستحق الشفاء."

قد تشعرين بمزيج من الحزن والارتياح، وهذا طبيعي.

* ****الاعتراف الكتابي:**** اكتب في دفترك الخاص: "أنا، (اسمك)، أعترف اليوم بالحقيقة الكاملة لما مررت به في طفولتي."

أنا أتحرك من عبء السر والعار، وأختار طريق النور والشفاء."

هذه الخطوة، على بساطتها، هي أقوى خطوة يمكنك اتخاذها.

إنها تفتح الباب لكل الخطوات التالية في هذا الدليل، وتمنحك القوة اللازمة للسير في طريق استعادة ذاتك وحياتك.

*** فن الاسترخاء واليقظة الذهنية:**

صندوق أدواتك للطوارئ

سأقوم بشرح قسم "فن الاسترخاء واليقظة الذهنية: صندوق أدواتك للطوارئ" بتفصيل أكبر، موضحاً المفهوم الكامن وراءه وكيفية عمله كأداة عملية للشفاء.

****فن الاسترخاء واليقظة الذهنية: صندوق أدواتك للطوارئ****

****ما هو الهدف من هذا الصندوق؟****

عندما تهاجمنا ذكريات الصدمة أو نوبات القلق، فإنها تسرقنا من اللحظة الحاضرة وتلقي بنا في دوامة الماضي.

في تلك اللحظات، يكون جهازنا العصبي في حالة استنفار قصوى (استجابة القتال أو الهروب أو التجمد)، ويشعرنا بأن الخطر يحدث ****الآن****، حتى لو كنا في أمان تام.

"صندوق الأدوات" هذا ليس حلاً سحرياً، بل هو مجموعة من التقنيات العملية والفورية التي تعمل كـ "مرساة" تعيدك بلطف إلى الحاضر، وتهدئ جهازك العصبي، وتذكرك بأنك آمنة ****هنا والآن****.

إنها أدواتك الشخصية التي يمكنك استخدامها في أي وقت وفي أي مكان للتعامل مع اللحظات الصعبة واستعادة شعورك بالسيطرة.

****ما هي اليقظة الذهنية**

ببساطة، اليقظة الذهنية هي فن الانتباه إلى اللحظة الحاضرة (لأفكارك، مشاعرك، أحاسيسك الجسدية، وما يحيط بك) عن قصد، وبدون إطلاق أحكام. بدلاً من أن تكوني عالقة في دوامة الأفكار حول الماضي أو القلق بشأن المستقبل، فإن اليقظة الذهنية تدعوك للعودة إلى "الآن".

بالنسبة للناجية من الصدمة، هذا يعني تعلم كيفية ملاحظة المشاعر والأحاسيس المؤلمة دون أن تبتلعك أو تسيطر عليك.

****لماذا هي فعالة جداً في علاج الصدمات؟****

1. ****تهئية الجهاز العصبي:** تقنيات مثل التنفس العميق ترسل إشارة مباشرة إلى دماغك بأن الخطر قد انتهى، مما يساعد على إيقاف إفراز هرمونات التوتر (مثل الكورتيزول والأدرينالين) وتفعيل استجابة "الراحة والاسترخاء".

2. ****إعادة الاتصال بالجسد بأمان:** ** الصدمة غالبًا ما تسبب انفصالًا عن الجسد لأنه أصبح مرتبطًا بالألم والخطر.

تمارين مثل "المسح الجسدي" تساعدك على إعادة بناء علاقة آمنة ولطيفة مع جسدك، جزءًا بجزء.

3. ****الخروج من دوامة الأفكار:** ** عندما يركز عقلك على مهمة حسية محددة (مثل عد الأنفاس أو ملاحظة أشياء تراها)، فإنه لا يستطيع في نفس الوقت أن يظل غارقًا في الأفكار المؤلمة.

هذا يمنحك استراحة ذهنية ضرورية.

هذه الأدوات هي ملاذك الآمن.

كلما تدربت عليها وأنت في حالة هدوء، أصبحت أسهل وأكثر فعالية للاستخدام في أوقات الشدة.

إنها مهارات تبينها مع الوقت لتصبحي قادرة على تنظيم مشاعرك وتهئية نفسك بنفسك.

**** (يلي هذا الشرح التفصيلي للتمارين العملية: تمرين التنفس العميق (4-7-8)، تمرين "المسح الجسدي" (Body Scan)، وتمرين "المرساة الحسية" (4-3-2-5-1) كما تم تفصيلها سابقًا). ****

* تمرين التنفس العميق (4-7-8)

* تمرين "المسح الجسدي" (Body Scan)

* تمرين "المرساة الحسية"

توضيح أكثر

إليك الأدوات العملية التي يمكنك البدء في استخدامها فورًا. تدربي عليها بانتظام حتى تصبح جزءًا من روتينك، لتكون سلاحك السري في مواجهة اللحظات الصعبة.

****1. تمرين التنفس العميق (تقنية 4-7-8)****

****الفائدة:** ** هذه التقنية هي واحدة من أسرع الطرق وأكثرها فعالية لتهئية الجهاز العصبي.

إنها تعمل كزرر "إعادة ضبط" فوري للقلق والتوتر، حيث تجبر الجسم على إبطاء معدل ضربات القلب وتفعيل استجابة الاسترخاء.

****متى تستخدمينه؟****

* عندما تشعرين ببداية نوبة قلق أو هلع.

* قبل النوم لمساعدتك على الاسترخاء.

* في أي وقت تشعرين فيه بالتوتر أو أن الأفكار تتسارع في رأسك.

****الخطوات:****

1. ****التهيئة:**** اجلسي بشكل مستقيم أو استلقي في وضع مريح. ضعي طرف لسانك على سقف فمك، خلف أسنانك الأمامية مباشرة، وحافظي عليه هناك طوال التمرين.
 2. ****الزفير الكامل:**** أخرجي كل الهواء من رئتيك عبر فمك مع إصدار صوت "ووش" مسموع.
 3. ****الشهيق (عد حتى 4):**** أغلقي فمك وخذي شهيقًا هادئًا وعميقًا من خلال أنفك، وأنتِ تعددين في عقلك ببطء: واحد... اثنان... ثلاثة... أربعة.
 4. ****حبس النفس (عد حتى 7):**** احبسي أنفاسك بلطف، وأنتِ تعددين في عقلك: واحد... اثنان... ثلاثة... أربعة... خمسة... ستة... سبعة.
 5. ****الزفير (عد حتى 8):**** أخرجي الزفير ببطء وقوة عبر فمك مع إصدار صوت "ووش" مرة أخرى، وأنتِ تعددين في عقلك: واحد... اثنان... ثلاثة... أربعة... خمسة... ستة... سبعة... ثمانية.
 6. ****التكرار:**** هذه تعتبر دورة واحدة. كرري الدورة ثلاث مرات أخرى، ليصبح المجموع أربع دورات.
- **ملاحظة:**** الأهم هو نسبة الوقت (4-7-8) وليس السرعة. ركزي على أن يكون الزفير طويلاً وبطيئاً.

****2. تمرين "المسح الجسدي"**

****الفائدة:**** يساعد هذا التمرين على إعادة بناء علاقة آمنة مع جسديك.

الصدمة غالبًا ما تجعلنا نشعر بالانفصال أو العداء تجاه أجسادنا.

هذا التمرين يعلمك كيفية ملاحظة الأحاسيس الجسدية بلطف وبدون حكم، مما يقلل من الانفصال ويعزز الشعور بالوجود الكامل في جسدك.

****متى تستخدمينه؟****

* عندما تشعرين بالانفصال عن الواقع أو عن جسدك.

* كجزء من روتين الاسترخاء قبل النوم.

* عندما ترغبين في ممارسة اليقظة الذهنية بطريقة هادئة.

****الخطوات:****

1. ****الاستلقاء:**** استلقي على ظهرك في مكان هادئ ومريح، على السرير أو على بساط على الأرض. ضعي ذراعيك إلى جانبيك، ودعي قدميك تسترخيان.

2. ****التنفس:**** خذي بضعة أنفاس عميقة لتهدئة عقلك وجسدك.

3. ****التركيز على القدمين:**** ابدئي بتوجيه كل انتباهك إلى أصابع قدمك اليسرى. لاحظي أي إحساس موجود هناك (دفء، برودة، وخز، ملامسة الجورب) دون محاولة تغييره.

فقط لاحظي.

4. ****التحرك ببطء:**** انقلي انتباهك ببطء إلى باقي القدم اليسرى، ثم الكاحل، ثم الساق، ثم الركبة، ثم الفخذ. في كل جزء، توقفي للحظة ولاحظي الأحاسيس الموجودة.

5. ****كرري مع الجانب الآخر:**** الآن، كرري نفس العملية مع قدمك اليمنى وساقك اليمنى.

6. ****الانتقال إلى الجذع:**** حركي انتباهك ببطء إلى منطقة الحوض، ثم البطن، ثم أسفل الظهر، ثم الصدر. لاحظي حركة التنفس في بطنك وصدرك.

7. ****الذراعان واليدين:**** انقلي انتباهك إلى أصابع يديك، ثم اليدين، ثم الذراعين، وصولاً إلى الكتفين.

8. ****الرقبة والوجه:**** أخيراً، وجهي انتباهك إلى رقبتك، ثم فكك (حاولي إرخاءه)، ثم شفتيك، أنفك، عينيك، جبهتك، وصولاً إلى قمة رأسك.

9. ****الوعي الكامل:**** اقضي لحظة وأنت تشعرين بجسدك بالكامل كوحدة واحدة، تتنفس بهدوء.

****3. تمرين "المرساة الحسية" (تقنية 1-2-3-4-5)****

****الفائدة:**** هذا التمرين هو أداة طوارئ قوية لإيقاف دوامة القلق أو الذكريات الاقتحامية (الفلش باك).

إنه يجبر عقلك على الانفصال عن الأفكار الداخلية المؤلمة والتركيز بشكل كامل على بيئتك الخارجية المادية والأمنة، مما يرسخك في الحاضر.

****متى تستخدمينه؟****

* في اللحظة التي تشعرين فيها بأن القلق يتصاعد بسرعة.

* عندما تبدأ ذكرى مؤلمة في الظهور.

* عندما تشعرين بالضيق أو الانفصال عن الواقع.

****الخطوات:****

توقفي أينما كنت، وخذي نفساً عميقاً، ثم ابدئي في تسمية الأشياء (في عقلك أو بصوت خافت):

* ****5 أشياء يمكنك رؤيتها:**** انظري حولك بتمعن وابحثي عن خمسة أشياء.

(مثال: "أرى إطار الصورة على الحائط، أرى كوب الماء على الطاولة، أرى الخطوط على غطاء الوسادة، أرى يدي، أرى الضوء القادم من النافذة").

* ****4 أشياء يمكنك لمسها:**** حولي انتباهك إلى حاسة اللمس. (مثال: "أشعر

بنعومة قماش الكنبه تحتي، أشعر ببرودة زجاج الهاتف في يدي، أشعر بملمس شعري، أشعر بوزن قدمي على الأرض").

* ****3 أشياء يمكنك سماعها:**** أصغي جيداً للأصوات من حولك. (مثال: "أسمع

صوت الثلاجة، أسمع صوت السيارات في الخارج، أسمع صوت تنفسي").

* ****شئان يمكنك شمهما:**** ركزي على حاسة الشم. (مثال: "أشم رائحة القهوة،

أشم رائحة الصابون على يدي"). إذا لم تجدي شيئاً، تخيلي رائحتين تحبينهما.

* ****شيء واحد يمكنك تذوقه:**** لاحظي أي طعم في فمك. (مثال: "أذوق طعم

الشاي الذي شربته").

يمكنك أيضًا أن تأخذي رشفة من الماء لتنشيط هذه الحاسة.
عند الانتهاء من هذا التمرين، ستجدين غالبًا أن شدة القلق قد انخفضت بشكل ملحوظ، وأنتِ عدتِ إلى "هنا والآن".

****الفصل الثالث****

تحرير العقل من الأفكار السلبية (دليل العلاج المعرفي السلوكي (CBT)

*** المبدأ الأساسي: كيف تتحكم الأفكار في حياتنا؟**

سأقوم بشرح هذا المبدأ الأساسي للعلاج المعرفي السلوكي (CBT) بالتفصيل، مع استخدام أمثلة توضيحية لتسهيل الفهم.

بعد أن بنينا أساسًا من الأمان وتعلمنا أدوات لتهدئة أنفسنا في اللحظات الصعبة، حان الوقت الآن للتعمق أكثر ومواجهة المصدر الحقيقي للكثير من معاناتنا اليومية: الأفكار السلبية التلقائية التي تسيطر على عقولنا.

هذا الفصل هو دليلك لاستخدام واحدة من أقوى التقنيات العلاجية المعروفة، وهي العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، لتصبحي قادرة على تحرير عقلك من هذه الأفكار السامة.

****المبدأ الأساسي: كيف تتحكم الأفكار في حياتنا؟****

قد نعتقد أن الأحداث الخارجية هي التي تحدد مشاعرنا بشكل مباشر.

على سبيل المثال، قد نقول: "لقد أغضبني هذا الموقف" أو "هذا الشخص جعلني أشعر بالحزن".

لكن العلاج المعرفي السلوكي يقدم رؤية مختلفة وأكثر قوة: ****ليست الأحداث نفسها هي التي تسبب لنا الألم، بل طريقة تفسيرنا وأفكارنا حول هذه الأحداث هي التي تحدد مشاعرنا وسلوكياتنا.****

لفهم هذا المبدأ، لنتخيل "المثلث المعرفي"، وهو نموذج يوضح العلاقة المترابطة بين ثلاثة عناصر رئيسية:

1. ****الأفكار:**** ما يدور في أذهاننا. الكلمات والجمل والصور التي نستخدمها لتفسير ما يحدث.

2. ****المشاعر:**** الاستجابات العاطفية التي نشعر بها، مثل الفرح، الحزن، الغضب، الخوف، العار.

3. ****السلوكيات:**** الأفعال التي نقوم بها، مثل الصراخ، البكاء، العزلة، أو المواجهة.

هذه العناصر الثلاثة تؤثر على بعضها البعض بشكل مستمر، مكونة حلقة قد تكون إيجابية أو سلبية.

****مثال توضيحي من الحياة اليومية:****

* ****الموقف:**** صديقك لم ترد على رسالتك.

* ****التفسير (الفكرة) رقم 1:**** "إنها تتجاهلني بالتأكيد.

لا بد أنني قلت شيئاً أزعجها.

أنا دائماً أفسد علاقاتي".

* ****الشعور الناتج:**** قلق، حزن، شعور بالرفض.

* ****السلوك الناتج:**** قد ترسلين لها رسالة أخرى غاضبة، أو تقررين تجنبها، وتظلين تفكرين في الأمر طوال اليوم.

* ****التفسير (الفكرة) رقم 2:**** "لا بد أنها مشغولة جداً اليوم.

سأنتظر حتى ترد لاحقاً".

* ****الشعور الناتج:**** هدوء، تفهم، حيادية.

* ****السلوك الناتج:**** تكملين يومك بشكل طبيعي دون قلق.

لاحظي أن ****الموقف لم يتغير**** (صديقك لم ترد)، لكن ****مشاعرك وسلوكك** تغيرا بالكامل ****بناءً على الفكرة التي اخترت تبنيها.**

****كيف ينطبق هذا على الصدمة؟****

الصدمة تترك في عقولنا مجموعة من الأفكار السلبية التلقائية والمشوهة التي تعمل كبرنامج تلقائي.

هذه الأفكار ليست نتيجة تحليل منطقي، بل هي صدى للألم والخوف الذي شعرت به في الماضي.

* **الموقف:** زوجك يقدم لك هدية.

* **الفكرة التلقائية (بسبب الصدمة):** "إنه يفعل ذلك لأنه يريد شيئاً مني"، "لا يمكن أن يكون هذا الحب حقيقياً، لا بد أن هناك فخاً"، "أنا لا أستحق هذه الهدية".

* **الشعور الناتج:** شك، خوف، حزن، شعور بالذنب.

* **السلوك الناتج:** قد تتصرفين ببرود، أو تشككين في نيته، أو تشعرين بعدم الارتياح بدلاً من الفرح.

****القوة التي يمنحك إياها هذا المبدأ:****

إذا كانت الأحداث هي التي تتحكم فينا، فسنكون دائماً ضحايا للظروف.

لكن إذا كانت ****أفكارنا**** هي التي تتحكم في مشاعرنا، فهذا يعني أننا نملك نقطة قوة يمكننا العمل عليها.

لا يمكننا تغيير الماضي، وغالباً لا يمكننا التحكم في كل مواقف الحاضر، ****ولكن** يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ أفكارنا، ونتحداها، ونغيرها. ******

هذا هو جوهر العلاج المعرفي السلوكي.

من خلال تغيير طريقة تفكيرك، يمكنك تغيير طريقة شعورك، وبالتالي تغيير طريقة عيشك لحياتك.

أنت لست تحت رحمة أفكارك؛ يمكنك أن تصبحي قائدتها.

* **التشوهات المعرفية: التعرف على العدو الداخلي**

سأقوم بشرح قسم "التشوهات المعرفية: التعرف على العدو الداخلي" بتفصيل أكبر، مع تقديم أمثلة واضحة ومرتبطة بتجربة الصدمة.

بعد أن فهمنا أن أفكارنا هي التي تشكل مشاعرنا، تأتي الخطوة التالية: التعرف على طبيعة هذه الأفكار السلبية.

الأفكار التي تسبب لنا الألم غالباً ما تكون غير منطقية وغير واقعية، لكنها تبدو حقيقية ومقنعة جداً.

يسمي علماء النفس هذه الأنماط من التفكير الخاطئ بـ "التشوهات المعرفية".

تخيلي أن الصدمة جعلتكِ ترتدين نظارات خاصة، عدساتها ملتوية ومشوهة.
هذه النظارات تجعلكِ ترين نفسك، والآخرين، والعالم بطريقة سلبية وقاسية.
التشوهات المعرفية هي بالضبط هذه العدسات الملتوية.
إنها أنماط تفكير تلقائية ومتكررة تحرف الواقع وتجعله يبدو أسوأ مما هو عليه.
التعرف على هذه التشوهات وتسميتها هو خطوة تحريرية هائلة.
فعندما تتعرفين على "العدو الداخلي" وتعرفين اسمه وتكتيكاته، فإنه يفقد الكثير من قوته عليكِ.

بدلاً من أن تكوني أسيرة لهذه الأفكار، تصبحين قادرة على ملاحظتها والقول:
"أعرفكِ! أنتِ مجرد تشوه معرفي، ولستِ الحقيقة".

إليكِ أشهر هذه التشوهات التي قد تلاحظينها في تفكيركِ، مع أمثلة مرتبطة بتجربة الصدمة:

****1. التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء / All-or-Nothing Thinking):****

* ****الوصف:**** رؤية الأمور بلونين فقط، أبيض أو أسود، دون وجود أي منطقة رمادية.

إما النجاح الكامل أو الفشل الذريع.

* ****صوت الصدمة:**** "بما أنني تعرضت للاعتداء، فأنا إنسانة مدنسة بالكامل"،
"إذا لم أكن زوجة مثالية، فأنا زوجة فاشلة"، "إما أن أثق بالناس ثقة عمياء أو لا أثق بأحد على الإطلاق".

****2. لوم الذات ****

* ****الوصف:**** تحميل نفسك المسؤولية الكاملة عن أحداث سلبية لستِ مسؤولة عنها، أو على العكس، لوم الآخرين على كل مشاكلكِ.

* ****صوت الصدمة:**** "لو لم أكن ساذجة، لما حدث ذلك"، "كان يجب أن أقاوم أكثر، إذن فالأمر خطئي"، "أنا السبب في تعاسة عائلتي".

****الحقيقة المطلقة:**** المسؤولية تقع 100% على المعتدي.

****3. التعميم المفرط ****

* ****الوصف:**** أخذ حادثة سلبية واحدة واعتبارها دليلاً على نمط لا نهائي من الفشل والهزيمة.

غالباً ما تستخدم كلمات مثل "دائماً"، "أبداً"، "كل مرة".

* ****صوت الصدمة:**** "لقد خان ثقتي شخص من عائلتي، إذن ****لا يمكن**** الوثوق بأحد ****أبداً****"، "هذه العلاقة فشلت، إذن ****كل**** علاقاتي ستفشل".

****4. التهويل أو التضخيم):****

* ****الوصف:**** توقع أسوأ سيناريو ممكن دائماً، وتضخيم أهمية الأحداث السلبية إلى درجة الكارثة.

* ****صوت الصدمة:**** "إذا عرف زوجي بماضي، فسيتركني بالتأكيد وستنتهار حياتي"، "هذه الذكرى التي تراودني الآن ستدمر يومي بالكامل"، "لن أتعافى من هذا الأمر أبداً".

****5. قراءة الأفكار****

* ****الوصف:**** افتراض أنك تعرفين ما يفكر به الآخرون عنك بشكل سلبي، دون وجود أي دليل حقيقي.

* ****صوت الصدمة:**** "أنا متأكدة أن زوجي يرى أنني محطمة ومثيرة للشفقة"، "عندما أكون هادئة، يظن الجميع أنني غريبة الأطوار"، "هم يعرفون أن هناك خطباً ما بي".

****6. المرشح ل(ental Filter)****

* ****الوصف:**** انتقاء تفصيلة سلبية واحدة والتركيز عليها بشكل كامل، وتجاهل كل الجوانب الإيجابية الأخرى في الموقف.

* ****صوت الصدمة:**** "لقد كان يوماً جيداً، لكنني شعرت بالقلق لمدة خمس دقائق، إذن اليوم كله كان سيئاً"، "زوجي قال لي عشرة أشياء لطيفة، لكن نبذة صوته كانت غريبة مرة واحدة، إذن هو غاضب مني".

****7. العبارات الإلزامية):****

* ****الوصف:**** تحفيز نفسك بكلمات مثل "يجب"، "لا بد"، "من المفترض"، مما يضع عليك ضغطاً هائلاً ويشعرك بالذنب إذا لم تلتزمي بهذه القواعد الصارمة.

* ****صوت الصدمة:** ****يجب**** أن أتجاوز هذا الأمر الآن"، ****لا بد**** أن أكون أمًا مثالية لتعويض ما حدث"، ****من المفترض**** أن أكون قادرة على الاستمتاع بحياتي كالأخريات".

مجرد قراءة هذه القائمة قد يكون بمثابة صخرة.

قد تكتشفين أن هذه الأنماط هي التي تدير حياتك في الخلفية.

الخطوة الأولى هي أن تبدئي في ملاحظتها وتسميتها عند حدوثها.

هذا هو بداية تفكيكها واستعادة قوتك.

* **التقنية الأساسية: جدول رصد الأفكار**

* **تمرين عملي: "محاكمة الفكرة"**

هذه هي الأداة العملية المحورية التي ستساعدك على تفكيك التشوهات المعرفية بشكل منهجي.

في البداية، قد يبدو الأمر وكأنه عمل إضافي، لكن مع الممارسة، سيصبح عادة ذهنية تقومين بها بشكل شبه تلقائي.

إنه يشبه التدريب الرياضي لعقلك.

****الهدف:** ليس قمع الأفكار أو تجاهلها، بل إلقاء الضوء عليها، وفحصها بموضوعية، ثم إعادة صياغتها بطريقة أكثر واقعية وصحة.

****كيفية الاستخدام:**

احتفظي بدفتر خاص أو استخدم تطبيق الملاحظات على هاتفك.

عندما تلاحظين تحولاً سلبياً في مزاجك (شعور مفاجئ بالحزن، القلق، الغضب)، توقفي وحاولي ملء هذا الجدول.

****ارسمي جدولاً من 5 أعمدة (أو 7 للمزيد من التفصيل):****

| ****1. الموقف** | ****2. المشاعر** | ****3. الأفكار التلقائية** | ****4. الأدلة الداعمة للفكرة** | ****5. الأدلة المعارضة للفكرة** | ****6. الفكرة البديلة المتوازنة** | ****7. إعادة تقييم المشاعر** |

| ---: | ---: | ---: | ---: | ---: |

| ****ماذا حدث بالضبط؟** | ****كنت أتحدث مع زوجي وفجأة صمت).**

| **ماذا شعرت؟** (قلق 10/8، خوف 10/7، حزن 10/6).

| **ماذا دار في ذهنك؟** ("لقد قلت شيئاً خاطئاً"، "هو غاضب مني"، "سوف يتركني"، "أنا دائماً أفسد الأمور").

| **ما هي الحقائق التي تدعم هذه الفكرة؟** (هو صمت فجأة).

| **ما هي الحقائق التي تدحض هذه الفكرة؟** (- كان يبدو متعباً عندما عاد من العمل).

- قبل دقيقة كان يضحك معي.

- لم يقل أي شيء يدل على غضبه.

- في الماضي، عندما كان غاضباً، كان يخبرني بذلك.

- قد يكون يفكر في شيء يخص عمله).

| **ما هي الطريقة الأكثر واقعية للنظر للموقف؟** ("صمت زوجي فجأة، وشعرت بالخوف بسبب تجاربي السابقة).

لكن من المحتمل جداً أن صمته لا علاقة له بي، وقد يكون متعباً أو يفكر في أمر آخر.

لا يمكنني قراءة أفكاره، والقفز إلى أسوأ استنتاج يؤذي فقط).

| **ماذا تشعرين الآن؟** (قلق 10/3، هدوء 10/6).

****شرح الأعمدة:****

* **1. الموقف:** كوني موضوعية. صف ما حدث كأن كاميرا فيديو سجلته، بدون تفسيرات.

* **2. المشاعر:** سمّي مشاعرك بدقة وقيمي شدتها من 10. هذا يساعدك على رؤية التقدم.

* **3. الأفكار التلقائية:** اكتب الكلمات والجمل التي دارت في رأسك بالضبط، حتى لو بدت غير منطقية.

* **4. الأدلة الداعمة:** حاولي أن لا تكوني محامية الشيطان. ما هي "الحقائق" التي تجعل الفكرة تبدو صحيحة؟ (غالباً ما يكون هذا العمود فارغاً أو يحتوي على أدلة ضعيفة).

* **5. الأدلة المعارضة:** هنا تكمن القوة. كوني محققة. ابحثي عن كل الحقائق التي تناقض فكرتك السلبية.

* **6. الفكرة البديلة:** بناءً على الأدلة، صوغي فكرة جديدة تكون أكثر توازنًا، وعقلانية، ولطفًا.

* **7. إعادة تقييم المشاعر:** بعد تبني الفكرة الجديدة، كيف أصبحت مشاعرك الآن؟ قيمى شدتها مرة أخرى. ستلاحظين في معظم الأحيان انخفاضًا كبيرًا.

****تمرين عملي: "محاكمة الفكرة"****

هذا التمرين هو نسخة أقل رسمية وأكثر إبداعًا من جدول رصد الأفكار.

إنه مفيد بشكل خاص للتعامل مع المعتقدات الجوهرية العميقة والمتكررة (مثل: "أنا غير جديرة بالحب"، "أنا محطمة").

****الهدف:**** تحويل الصراع الداخلي إلى حوار منظم، مما يسمح لصوت العقل والحقيقة أن يأخذ مكانه الصحيح.

****الخطوات:****

اختاري فكرة سلبية أساسية تلازمك.

الآن، تخيلي أنك في قاعة محكمة، وهذه الفكرة هي "المتهم".

أنت القاضي الذي سيصدر الحكم النهائي.

****1. كلمة الادعاء** (صوت الصدمة والتشوه المعرفي):**

* أحضري ورقة واکتبي في أعلاها "قضية الادعاء ضد (اسمك)".

* اکتبي كل "الأدلة" التي يقدمها هذا الصوت لدعم الفكرة السلبية.

اسمحي له بقول كل ما يريد.

* **مثال لفكرة "أنا مذنبه":**

"الدليل الأول: لم أقاوم بما فيه الكفاية.

الدليل الثاني: جزء مني شعر بالفضول. **الدليل الثالث:** لم أخبر أحدًا لفترة طويلة".

****2. كلمة الدفاع** (صوت العقل والرحمة والحقيقة):**

* الآن، خذي ورقة جديدة واکتبي في أعلاها "مرافعة الدفاع عن (اسمك)".

* ردي على كل نقطة أثارها الادعاء بأدلة واقعية ومنطقية.

كوني محامية الدفاع الشرسة والذكية عن نفسك.

* **مثال للرد على الادعاء السابق:**

* **الرد على الدليل الأول:**

"كنت طفلة، وجسدي تجمد من الخوف، وهذه استجابة بيولوجية طبيعية للخطر الشديد تسمى 'التجمد'.

لم يكن خياراً، بل كان رد فعل للبقاء".

* **الرد على الدليل الثاني:**

"الفضول شعور طبيعي لدى الأطفال، وقد تم استغلاله من قبل شخص بالغ مسؤول. الفضول ليس دعوة للاعتداء".

* **الرد على الدليل الثالث:**

"الصمت كان بسبب الخوف والارتباك والعار الذي زرعه المعتدي فيّ.

الصمت هو أحد أعراض الصدمة، وليس دليلاً على الذنب".

****3. حكم القاضي (صوتك الحكيم)****

* بعد مراجعة حجج الطرفين، اكتبني الحكم النهائي.

* **مثال للحكم:** "بعد مراجعة الأدلة، وجدت المحكمة أن التهم الموجهة للمدعى عليها (اسمك) باطلة تماماً.

الأدلة المقدمة من الادعاء كانت مبنية على تشوهات معرفية مثل لوم الذات، وتفتقر إلى فهم طبيعة الصدمة وديناميكيات القوة. المسؤولية الكاملة تقع على المعتدي.

وعليه، تحكم المحكمة ببراءة (اسمك) الكاملة، وتأمر بإسقاط كل مشاعر الذنب والعار فوراً، واستبدالها بالتعاطف والقوة. **رُفعت الجلسة**".

هذا التمرين، على الرغم من بساطته، يمكن أن يكون له تأثير عاطفي عميق، لأنه يساعد على إعادة صياغة السرد الداخلي بطريقة قوية ورمزية.

****الفصل الرابع****

إعادة بناء الثقة والتمكين

*** إعادة بناء الثقة بالنفس: أنتِ بطلة قصتك ***

شرح هذا القسم مع التركيز على تحويل المنظور من الضحية إلى البطلة كخطوة أساسية للتمكين.

بعد أن بدأنا في تفكيك الأفكار السلبية التي سيطرت على عقولنا، ندخل الآن مرحلة إعادة البناء النشط.

الصدمة لا تسرق فقط شعورنا بالأمان، بل تدمر أيضًا جوهر علاقتنا بأنفسنا: ثقتنا بأنفسنا.

إنها تجعلنا نشك في قيمتنا، في حكمنا على الأمور، وفي قدرتنا على حماية أنفسنا.

هذا الفصل مخصص لاستعادة هذه الكنوز المسلوبة، والبدء في بناء علاقة جديدة مع الذات، علاقة مبنية على الثقة، والاحترام، والتمكين.

****إعادة بناء الثقة بالنفس: أنتِ بطلة قصتك****

لسنوات طويلة، ربما كانت القصة التي ترويها لنفسك عن نفسك هي قصة "الضحية".

قصة فتاة صغيرة حدث لها شيء فظيع، وهذا الشيء حدد هويتها وجعلها ضعيفة، محطمة، أو أقل قيمة من الآخرين.

هذه القصة، على الرغم من أنها مفهومة، إلا أنها تبقى أسيرة للماضي وتجردك من قوتك في الحاضر.

إعادة بناء الثقة بالنفس تبدأ بتغيير هذه القصة بشكل جذري.
أنتِ لستِ مجرد "من تعرضت للاعتداء"؛ أنتِ "من نجت من الاعتداء".
هذا التغيير البسيط في الكلمات يحمل فرقاً هائلاً في المعنى والقوة.
الضحية هي شخص سلبي حدث له شيء، أما الناجية (أو البطلة) فهي شخص فاعل
اتخذ خطوات، وتحمل، وصمد، واستمر في الحياة رغم كل شيء.

****لماذا هذا التحول مهم؟****

*** **يعيد لك القوة والسيطرة:****

عندما ترين نفسك كبطلة لقصتك، فإنكِ تنتقلين من مقعد المتفرج على حياتك إلى
مقعد القائد.
أنتِ لم تعودتي مجرد نتاج لما حدث لك، بل أصبحتِ صانعة لمستقبلك.
* ****يغير تركيزك:**** بدلاً من التركيز على الجرح والألم، تبدئين في التركيز على
قوتك وصمودك.
تبدئين في رؤية كل يوم عشته بعد الصدمة ليس كدليل على معاناتك، بل كدليل على
قدرتك الهائلة على التحمل.
* ****يبني تقدير الذات:**** من الصعب أن تحترمي "ضحية"، لكن من السهل أن
تحترمي "بطلة".
عندما تبدئين في تقدير شجاعتك وقوتك الداخلية، فإن ثقتك بنفسك تبدأ في النمو
بشكل طبيعي.

****تمارين عملية لإعادة كتابة قصتك:****

****1. تمرين "قائمة نقاط القوة والصمود":****

* أحضري ورقة وقلمًا واکتبي قائمة بكل الصفات التي ساعدتك على البقاء
والاستمرار حتى هذا اليوم.
لا تفكري في الصفات "المثالية"، بل في الصفات الحقيقية.

* **أمثلة:** "القدرة على التحمل"، "الصبر"، "الذكاء" (لأنني عرفت كيف أتكيف لأبقى آمنة)، "العمق العاطفي"، "القدرة على حب أطفالتي بعمق"، "الشجاعة" (لأنني أبحث عن الشفاء الآن).

* إذا وجدت صعوبة، فكري: ماذا سيقول عنك شخص يحبك حقًا؟ أضيفي هذه القائمة واقرئيها بانتظام.

هذه هي صفات البطلة الحقيقية.

****2. تمرين "سجل الإنجازات اليومي":****

* الثقة بالنفس تُبنى من خلال الأفعال الصغيرة المتراكمة.

في نهاية كل يوم، اكتبي ثلاثة أشياء (مهما كانت صغيرة) نجحت في القيام بها.

* **أمثلة:** "لقد قمت بتمرين التنفس عندما شعرت بالقلق بدلاً من الصراخ"، "لقد عبرت عن رأيي بهدوء في نقاش"، "لقد طهوت وجبة صحية لعائلتي"، "لقد سمحت لنفسي بالراحة لمدة 10 دقائق دون الشعور بالذنب".

* هذا التمرين يعيد برمجة عقلك للبحث عن الأدلة التي تثبت كفاءتك وقوتك، بدلاً من البحث عن أدلة تثبت فشلك.

****3. تمرين "إعادة صياغة السرد":****

* هذا تمرين كتابي قوي. افتحي صفحة جديدة في دفترك واکتبي قصة ما حدث لك، لكن هذه المرة، ارويها من منظور جديد.

* **المنظور القديم (الضحية):** "عندما كنت صغيرة، تعرضت للاعتداء، وهذا دمر حياتي وجعلني أشعر بالخجل والعار إلى الأبد".

* **المنظور الجديد (البطلة):** "لقد واجهت تحديًا مروّعًا في طفولتي، تجربة لم يكن يجب على أي طفل أن يمر بها.

ورغم الألم والخوف، فقد نجوت. لقد تعلمت كيف أحمي نفسي، وكيف أستمر في الحياة. والآن، كشخص بالغ، أنا أستخدم قوتي وشجاعتي لمواجهة هذا الماضي، ليس لأنه يحددني، بل لأنني أختار أن أتحرك منه وأبني حياة مليئة بالسلام والقوة. كل يوم أعيشه هو انتصار".

أنت بطلة قصتك بالفعل. لقد نجوت.

والآن، حان الوقت لتمتلكي هذه القصة، وتفخري بصمودك، وتبني ثقتك بنفسك على هذا الأساس الصلب من القوة والشجاعة.

* إعادة بناء الثقة بالآخرين: وضع الحدود الصحية

شرح

بعد أن نبدأ في ترميم علاقتنا بأنفسنا، نواجه تحديًا كبيرًا آخر: كيف نثق بالآخرين مرة أخرى في عالم أثبت لنا أنه قد يكون مكانًا مؤذيًا؟ التحرش، خاصة من قبل شخص موثوق به، يدمر قدرتنا على الثقة بشكل جذري.

إنه يتركنا مع معضلة مؤلمة: إما أن نبني جدرانًا عازلة تامة تحميها ولكنها تبقينا في عزلة، أو أن نثق بشكل مفرط ونجازف بالتعرض للأذى مرة أخرى.

الحل لا يكمن في أي من هذين الخيارين المتطرفين.

الحل يكمن في تعلم فن ****الثقة الحكيمة****، والأداة الأساسية لبناء هذه الثقة هي

****وضع الحدود الصحية**.**

****ما هي الحدود الصحية؟ ولماذا هي ضرورية؟****

الحدود الصحية هي قواعد غير مرئية نضعها لأنفسنا لتحديد ما هو مقبول وما هو غير مقبول في كيفية تعامل الآخرين معنا.

إنها ليست جدرانًا لعزل الناس، بل هي أشبه بسياج حول ممتلكاتنا العاطفية والجسدية، له بوابة نتحكم نحن فيمن يدخل منها ومتى.

بالنسبة للناجية من الصدمة، الحدود ضرورية لأن:

*** **الاعتداء هو انتهاك صارخ للحدود:**** لقد تم تعليمك في سن مبكرة أن

حدودك ليست مهمة وأنه يمكن انتهاكها.

إعادة بناء الحدود هي استعادة مباشرة لما سُرِق منك.

*** **تخلق شعورًا بالأمان:****

عندما تعرفين أن لديك القدرة على قول "لا" وحماية مساحتك، فإن العالم يبدو مكانًا أقل خطورة.

أنت لم تعودي تحت رحمة الآخرين؛ لديك سيطرة على سلامتك.

*** **تعلم الآخريـن كيفية معاملتك:** الحدود توصل رسالة واضحة للآخرين مفادها:**

"أنا أحترم نفسي، وأتوقع منك أن تحترمني أيضاً".

*** **تساعد على بناء الثقة الحقيقية:** من المستحيل أن نثق بشخص ما إذا كنا لا نثق بقدرتنا على حماية أنفسنا منه إذا لزم الأمر. الحدود هي شبكة الأمان التي تسمح لنا بالانفتاح على الآخرين تدريجياً.**

****كيف نبدأ في وضع الحدود الصحية؟****

وضع الحدود هو مهارة تُكتسب بالممارسة. قد تشعرين بالذنب أو الأنانية في البداية، وهذا طبيعي لأن الصدمة برمجتك على إعطاء الأولوية لراحة الآخرين على حساب سلامتك.

تحلي بالصبر والتعاطف مع نفسك وأنتِ تتعلمين.

****1. الخطوة الأولى: اكتشاف حدودك (الوعي الداخلي)****

*** ابدئي بالانتباه إلى أحاسيسك.**

ما هي المواقف أو الكلمات أو السلوكيات التي تجعلكِ تشعرين بالاستياء، أو الاستنزاف، أو عدم الارتياح، أو الغضب؟ هذه المشاعر هي بوصلتكِ الداخلية التي تشير إلى أن أحد حدودك قد تم اختراقه.

*** **اسألي نفسك:****

*** ما الذي أحتاجه لأشعر بالأمان في علاقتي؟ (مثال: أحتاج ألا يرفع أحد صوته عليّ).**

*** ما هي المواضيع التي لا أرغب في مناقشتها؟ (مثال: تفاصيل الماضي، حياتي الشخصية).**

*** ما هو مقدار الوقت والمجهود الذي أنا مستعدة لتقديمه للآخرين؟**

****2. الخطوة الثانية: التعبير عن الحدود (التواصل الخارجي)****

*** **ابدئي بالصغير والامن:****

تدربي على وضع حدود بسيطة مع أشخاص آمنين نسبيًا.

* مثال: إذا اتصلت بكِ صديقة في وقت غير مناسب، بدلاً من الرد وأنتِ مستاءة، يمكنكِ أن تقولِي بلطف: "يسعدني التحدث معك، لكنني مشغولة الآن."

هل يمكنني معاودة الاتصال بكِ لاحقاً؟".

* **استخدمي صيغة "أنا":** هذه الصيغة تركز على احتياجاتك بدلاً من اتهام الآخر.

* بدلاً من قول: "أنت دائماً تقاطعني!", قولِي: "**أنا** أشعر بالتشتت عندما لا أستطيع إكمال فكري.

أنا بحاجة إلى أن تسمح لي بإنهاء جملتي".

* **كوني واضحة وموجزة:** لست مضطرة لتقديم تبريرات مطولة أو اعتذارات. "لا، شكرًا لك" أو "هذا لا يناسبني" هي إجابات كاملة وصحيحة.

* **مثال لحدود أكثر صعوبة:** إذا ضغط عليك أحد أفراد العائلة لمعرفة تفاصيل عن حياتك لا ترغبين في مشاركتها، يمكنكِ القول بحزم ولطف: "أنا أقدر اهتمامك، لكن هذا أمر شخصي أفضل الاحتفاظ به لنفسِي".

****3. الخطوة الثالثة: الحفاظ على الحدود (الثبات)****

* توقعي أن يختبر بعض الناس حدودك الجديدة، خاصة أولئك الذين اعتادوا على عدم وجودها.

قد يحاولون إشعارك بالذنب أو الأنانية.

* مهمتك هي أن تظلي ثابتة.

تذكري: رد فعل الشخص الآخر على حدودك هو معلومات قيمة عنه، وليس عنك. من يحترمك سيحترم حدودك.

من لا يفعل، فهو يظهر لك أنه قد لا يكون شخصًا آمنًا في حياتك.

إعادة بناء الثقة بالآخرين هي رحلة بطيئة. تبدأ ببناء الثقة في قدرتك على حماية نفسك من خلال وضع حدود صحية.

كلما أصبحت أكثر مهارة في حماية مساحتك، كلما شعرت بأمان أكبر في السماح للأشخاص الجديرين بالثقة بالدخول إليها.

****قسم خاص: العلاقة الزوجية بعد الصدمة****

شرح

تعتبر العلاقة الزوجية، وخاصة العلاقة الحميمة، من أكثر الساحات التي تظهر فيها ندوب الصدمة بوضوح.

القرب الجسدي والعاطفي الذي من المفترض أن يكون مصدرًا للحب والأمان، قد يصبح بشكل لا واعٍ مصدرًا للخوف، والاشمئزاز، والذكريات المؤلمة.

هذا يمكن أن يسبب ارتباكًا وألمًا هائلًا لك ولشريكك.

من المهم جدًا أن تفهمي وتساعدِي شريكك على أن يفهم أن أي صعوبات تواجهينها في هذا الجانب **لا علاقة لها بمدى حبك له أو جاذبيته بالنسبة لك**.

إنها رد فعل جسدي ونفسي عميق لجرح قديم، حيث تعلم جسدك أن القرب يعني الخطر.

****التحديات الشائعة في العلاقة الزوجية:****

* **النفور من العلاقة الحميمة أو التبلد (البرود الجنسي):** قد تشعرين بنفور جسدي من اللمس، أو قد لا تشعرين بأي شيء على الإطلاق (خدر)، كأن عقلك ينفصل عن جسدك لحمايتك.

*** **الذكريات الإقحامية (الفاش باك) أثناء العلاقة:****

قد تظهر صور أو أحاسيس من الصدمة بشكل مفاجئ أثناء اللحظات الحميمة، مما يحولها إلى تجربة مرعبة.

*** **الألم الجسدي:****

قد تعاني من آلام جسدية حقيقية أثناء العلاقة (مثل التشنج المهلي) كاستجابة جسدية للتوتر والخوف.

*** **صعوبة في الشعور بالمتعة أو الوصول للنشوة:****

لأن الاسترخاء والتخلي عن السيطرة، وهما شرطان أساسيان للمتعة، قد يبدو أمرين خطيرين جدًا لجهازك العصبي.

*** **الشعور بالذنب والعار:****

قد تشعرين بالذنب تجاه زوجك لأنك "لا تستطيعين" أن تكوني الزوجة التي تعتقدين أنه "يجب" أن تكونيها، مما يزيد من الضغط والقلق.

****خطوات نحو الشفاء داخل العلاقة:****

التعامل مع هذا الأمر يتطلب شجاعة، وصبرًا، وتواصلًا، وتعاطفًا من كلا الطرفين.

****1. التواصل (إذا كان الزوج داعماً وآمناً):****

* ****القرار بالمشاركة:**** قرار مشاركة زوجك بماضيكَ هو قرار شخصي بحت.

إذا كان زوجك شخصًا متفهمًا وداعمًا، فإن إطلاعه على الأمر يمكن أن يكون خطوة تحويلية في علاقتكما.

* ****كيفية المشاركة:**** لست مضطرة لسرد التفاصيل المروعة.

يمكنك البدء بشيء مثل: "هناك أمر من طفولتي يؤثر عليّ بشدة حتى اليوم. لقد مررت بتجربة مؤذية جدًا، وهذا يجعل القرب الجسدي صعبًا ومخيفًا بالنسبة لي أحيانًا.

أريدك أن تعرف أن الأمر لا يتعلق بك أبدًا، فأنا أحبك وأثق بك، ولكنني أحتاج إلى صبرك وتفهمك ونحن نتعلم كيف نتجاوز هذا معًا".

* ****اطلبي ما تحتاجينه:**** كوني واضحة بشأن ما يساعدك على الشعور بالأمان. "أحتاج أن نتحرك ببطء شديد"، "أحتاج أن أسألك أن تتوقف إذا شعرت بالخوف"، "أحتاج الكثير من العناق واللمسات غير الجنسية لأشعر بالأمان أولاً".

****2. إعادة تعريف العلاقة الحميمة وبناء الأمان الجسدي:****

* ****فصل العلاقة الحميمة عن الجنس:**** العلاقة الحميمة أوسع بكثير من مجرد العلاقة الجنسية.

اتفقا على تخصيص وقت للقرب الجسدي الذي لا يؤدي بالضرورة إلى الجنس.

****ابدأ من الصفر:****

* ****اللمس الآمن:**** ابدأ بتمارين بسيطة مثل إمساك الأيدي، العناق الكامل لمدة دقيقة، تدليك اليدين أو القدمين.

الهدف هو تعليم جهازك العصبي أن اللمس من هذا الشخص آمن ومريح.

* ****القبلات والعناق:**** ركزا على القبلات اللطيفة والعناق دون أي ضغط للانتقال إلى ما هو أبعد.

* **التلامس مع ارتداء الملابس:** استلقيا بجانب بعضكما البعض وتلامسا بلطف فوق الملابس، مع التركيز على مشاعر الدفء والأمان.

* **أنتِ القادة:** يجب أن تكوني أنتِ من يقرر متى وكيف تنتقلان إلى الخطوة التالية.

يجب أن يكون لديك "كلمة أمان" متفق عليها يمكنك استخدامها في أي وقت لتوقيف كل شيء فوراً دون نقاش أو تبرير.

هذا يعيد لك الشعور بالسيطرة الذي سلب منك.

****3. التركيز على الإحساس بدلاً من الأداء:****

* عندما تشعرين بالاستعداد، حاولي التركيز على الأحاسيس الجسدية اللطيفة في اللحظة الحاضرة (دفء بشرة زوجك، نعومة اللمسة) بدلاً من القلق بشأن الأداء أو النتيجة. تقنيات اليقظة الذهنية يمكن أن تكون مفيدة هنا.

****4. طلب المساعدة المتخصصة:****

* العلاج الزوجي مع معالج متخصص في الصدمات يمكن أن يكون مساحة آمنة لكما لاستكشاف هذه التحديات، وتعلم أدوات التواصل، والحصول على إرشادات متخصصة.

إنه ليس علامة ضعف، بل هو علامة قوة واستثمار في مستقبل علاقتكما.

تذكرني، شفاء هذا الجانب من حياتك ممكن. إنه يتطلب وقتاً، ولكنه يمكن أن يؤدي إلى علاقة حميمة أعمق وأكثر صدقاً وتواصلاً مما كنت تتخيلين.

****الفصل الخامس****

من النظرية إلى التطبيق (خطة ورشة عمل تدريبية)

* عنوان الورشة: "كسر الصمت: رحلة تمكين ودعم للناجيات"

* تصميم الورشة: الأهداف والبيئة الآمنة

* جدول أعمال مقترح (اليوم الأول والثاني)

شرح كل قسم من أقسامه بشيء من التفصيل لتقديم رؤية شاملة لكيفية تحويل هذا الدليل إلى تجربة عملية وتفاعلية.

بعد استعراض المفاهيم والأدوات الفردية للشفاء، يهدف هذا الفصل إلى تقديم نموذج عملي لتطبيق هذه المعرفة في سياق جماعي داعم.

ورش العمل المتخصصة يمكن أن تكون أداة قوية للغاية، لأنها تكسر جدار العزلة بشكل مباشر وتخلق شعورًا بالتآزر والتفهم المتبادل الذي يسرع من عملية الشفاء.

هذا الفصل يقدم خطة متكاملة لورشة عمل يمكن تكيفها لتناسب إما الناجيات مباشرة أو المهنيين (مثل الأخصائيين النفسيين، الكوتشز، والأخصائيين الاجتماعيين) الذين يعملون معهن.

****عنوان الورشة: "كسر الصمت: رحلة تمكين ودعم للناجيات"*****

تم اختيار هذا العنوان بعناية ليعكس جوهر الورشة:

* ****"كسر الصمت":**** يشير إلى الهدف الأساسي الأول، وهو الخروج من عزلة السر والخجل، والاعتراف بالتجربة في بيئة آمنة، مما يجرّد الصدمة من قوتها.

* ****"رحلة تمكين ودعم":**** يوضح أن الورشة ليست مجرد سرد للألم، بل هي عملية نشطة وموجهة.

* ****"رحلة":**** تعترف بأن الشفاء عملية مستمرة وليس حلاً سريعاً.

* ****"تمكين":**** تركز على تزويد المشاركات بالقوة والأدوات اللازمة لاستعادة السيطرة على حياتهن.

* ****"دعم":**** تؤكد على الطبيعة الجماعية للورشة، حيث تجد كل مشاركة الدعم في تجارب الأخريات.

****تصميم الورشة: الأهداف والبيئة الآمنة****

نجاح أي ورشة عمل حول هذا الموضوع الحساس يعتمد كليًا على التصميم الدقيق للبيئة والأهداف.

****الأهداف الرئيسية للورشة:****

1. ****خلق مساحة آمنة وسرية:**** الهدف الأول والأهم هو توفير بيئة تشعر فيها كل مشاركة بالأمان الكافي لتكون على طبيعتها، دون خوف من الحكم أو النقد.

2. ****كسر الشعور بالعزلة:**** مساعدة المشاركات على إدراك أنهن لسن وحدهن في هذه التجربة، مما يطبع مشاعرهن ويخفف من عبء الشعور بالغرابة.

3. ****تقديم تثقيف نفسي عملي:**** شرح طبيعة الصدمة وتأثيرها على الدماغ والجسد بطريقة مبسطة، مما يزيل الغموض ويجيب على سؤال "لماذا أشعر هكذا؟".

4. ****تزويد المشاركات بأدوات فورية:**** تدريبهن على تقنيات عملية وملموسة (مثل التنفس واليقظة الذهنية) يمكنهن استخدامها فوراً لإدارة القلق والذكريات الاقتحامية.

5. ****تمكين المشاركات من خلال تغيير السرد:**** مساعدتهن على البدء في رؤية أنفسهن كناجيات وبطلات، بدلاً من مجرد ضحايا، من خلال تمارين عملية وموجهة.

****قواعد البيئة الآمنة (يتم الاتفاق عليها في بداية الورشة):****

* ****السرية المطلقة (قاعدة فيغاس):**** "كل ما يقال في هذه الغرفة، يبقى في هذه الغرفة".

هذا هو حجر الزاوية لبناء الثقة.

* ****المشاركة الاختيارية (التحدي بالاختيار):**** لا أحد مجبر على التحدث أو مشاركة أي شيء لا يرغب فيه.

المشاركة تكون طوعية 100%.

مجرد الحضور والاستماع هو مشاركة كافية.

* ****الاستماع بتعاطف وبدون أحكام:**** نحن هنا لنستمع وندعم، لا لنحلل أو نقدم نصائح غير مطلوبة أو نطلق أحكاماً.

* ****استخدام صيغة "أنا":** التحدث عن التجربة الشخصية ("أنا أشعر ب...") بدلاً من التعميم ("نحن جميعاً نشعر ب...").

* ****حق التوقف والرعاية الذاتية:**** لكل مشاركة الحق الكامل في أخذ استراحة، أو مغادرة الغرفة للحظات، أو عدم المشاركة في تمرين ما إذا شعرت بالضيق. سلامتها النفسية تأتي أولاً.

****جدول أعمال مقترح لورشة عمل (يومان)****

هذا الجدول مصمم ليكون متوازناً، حيث يجمع بين المحتوى التعليمي، والتمارين العملية، والمساحة للتفكير الشخصي، مع فترات راحة كافية لمنع الإرهاق العاطفي.

****اليوم الأول: فهم الجرح وبناء أساس الأمان****

(الهدف: بناء الثقة، تطبيع التجربة، وتوفير أدوات تهدئة فورية)

* **الجلسة الأولى: "مقدمة آمنة وبناء الثقة" (90 دقيقة)**

- * ترحيب وتعارف (بطريقة لا تتطلب مشاركة تفاصيل حساسة، مثل مشاركة الاسم وشيء واحد يجلب لهن الفرح).
- * شرح أهداف الورشة والاتفاق على قواعد البيئة الآمنة بشكل جماعي.
- * تمرين "توقعات وآمال" من الورشة (يمكن كتابته بشكل مجهول على أوراق).
- * تمرين استرخاء وتنفس جماعي لتهيئة الأجواء وخفض مستوى التوتر.

* **الجلسة الثانية: "تشریح الصدمة: لماذا نشعر بما نشعر به؟" (90 دقيقة)**

- * عرض تقديمي مبسط وتفاعلي حول أثر الصدمة على الدماغ والجسد (باستخدام رسوم توضيحية).
- * مناقشة مفتوحة (اختيارية) حول الأعراض الشائعة (مثل القلق، صعوبة الثقة) بدون سرد قصص الاعتداء نفسها**، وذلك لكسر العزلة وتأكيد أن هذه الأعراض طبيعية.

* **الجلسة الثالثة: "صندوق أدوات الطوارئ النفسية" (90 دقيقة)**

- * تدريب عملي وتفاعلي على تقنيات اليقظة الذهنية (التنفس 4-7-8، المرساة الحسية 1-2-3-4-5).
- * تمرين "المكان الآمن" التخيلي الموجه، حيث تقوم كل مشاركة ببناء مكان آمن في خيالها يمكنها اللجوء إليه.

* **اليوم الثاني: من ناجية إلى بطة (التمكين وإعادة البناء)**

- (الهدف: الانتقال من فهم المشكلة إلى العمل النشط على تغيير الأفكار والسرديات الداخلية)

* **الجلسة الرابعة: "تحدي الأفكار السامة" (90 دقيقة)**

- * ورشة عمل تفاعلية حول التعرف على التشوهات المعرفية (لوم الذات، التهويل، إلخ).
- * تطبيق عملي ومبسط لنموذج "جدول رصد الأفكار" على مثال عام، ثم إعطاء فرصة للتطبيق الشخصي في صمت.

* **الجلسة الخامسة: "إعادة كتابة قصتي" (90 دقيقة)**

- * تمرين كتابي إبداعي وموجه يركز على تحويل السرد من منظور الضحية إلى منظور البطل الناجية.
- * مشاركة اختيارية (إذا رغبت المشاركات) للأفكار الإيجابية أو نقاط القوة التي اكتشفنها في أنفسهن من خلال التمرين.

* **الجلسة السادسة: "بناء المستقبل والختام" (90 دقيقة)**

- * نقاش جماعي حول أهمية الحدود الصحية وكيفية البدء في تطبيقها.
- * تمرين "رسالة إلى المستقبل"، حيث تكتب كل مشاركة رسالة دعم وتشجيع لنفسها في المستقبل (يمكن أن تفتحها بعد 6 أشهر مثلاً).
- * ختام الورشة بعبارات تمكينية جماعية، وتأكيد على أن هذه الرحلة مستمرة، وتوزيع قائمة بالموارد وسبل الدعم المستمر.

خاتمة: رحلتك مستمرة نحو النور

شرح الخاتمة وتفصيل محتواها وأهدافها، لتكون بمثابة رسالة أخيرة قوية ومؤثرة في الكتيب.

وها نحن نصل إلى نهاية هذا الدليل، لكن من المهم أن ندرك أن هذه ليست نقطة النهاية. إنها ليست إغلاقاً لكتاب ووضع على الرف، بل هي بمثابة تزويدك بالخرائط والوصلات وأنت تفقن عند بداية طريق جديد ومختلف. إنها بداية رحلتك الواعية والمقصودة نحو الشفاء والتمكين.

الهدف من هذه الخاتمة هو تركك مع ثلاث رسائل أساسية:

1. الاعتراف بالجهد وتقدير الشجاعة:

لقد تطلب الأمر شجاعة هائلة منك لفتح هذا الدليل، ولقراءة هذه الكلمات، وللسماع لنفسك بمواجهة ظلال الماضي.

هذا ليس بالأمر الهين.

كل صفحة قرأتها، وكل تمرين فكرت فيه، وكل لحظة شعرت فيها بعدم الارتياح ولكنك واصلت، هي انتصار بحد ذاتها.

قبل أن تغلق هذا الكتيب، توقفي للحظة واعترفي بجهدك وقوتك.

أنتِ تستحقين كل التقدير على هذه الخطوة الجبارة التي اتخذتها من أجل نفسك.

****2. ترسيخ مفهوم الشفاء كرحلة وليس كوجهة:****

من السهل الوقوع في فخ التفكير بأن الشفاء هو وجهة نهائية سنصل إليها يومًا ما، وبعدها ستختفي كل المشاكل.

لكن الحقيقة أن الشفاء يشبه إلى حد كبير رعاية حديقة وليس بناء مبنى.

إنه عملية مستمرة من الاهتمام، والرعاية، وإزالة الأعشاب الضارة (الأفكار السلبية) عند ظهورها، وسقي البذور الإيجابية.

*** **ستكون هناك أيام جيدة وأيام صعبة:**** وهذا طبيعي تمامًا ولا يعني أنك فشلت أو تراجع.

في الأيام الصعبة، لا تلومي نفسك.

بدلاً من ذلك، عودي إلى صندوق أدواتك: مارسي تمرين التنفس، قومي بتمرين المرساة الحسية، اقرئي قائمة نقاط قوتك، كوني لطيفة ورحيمة مع نفسك.

*** **التقدم ليس خطأ مستقيماً:**** قد تخطين خطوتين إلى الأمام وخطوة إلى الوراء. هذا هو إيقاع الشفاء.

المهم هو أنك تواصلين السير في الاتجاه الصحيح.

****3. التمكين والتوجيه للمستقبل:****

أنتِ لم تعودي وحيدة أو عاجزة في مواجهة الماضي.

لقد أشعلت شمعة الوعي والمعرفة، وهذه الشمعة ستنير لك الطريق.

أنتِ الآن تملكين:

*** **فهماً أعمق ** لطبيعة جرحك.**

*** **أدوات عملية ** لتهدئة جهازك العصبي.**

*** **استراتيجيات واضحة ** لتحدي الأفكار السامة.**

*** **منظوراً جديداً ** لنفسك كبطلة ناجية وقوية.**

هذه هي قوتك الجديدة.

لكن تذكري، البطل لا يقاتل بمفرده دائماً.

لا تترددني أبدًا في البحث عن دعم إضافي. فكري في هذا الدليل كخطوة أولى،
وكدعوة للبحث عن شركاء محترفين في رحلتك، مثل المعالجين والأطباء النفسيين
المتخصصين في الصدمات، أو الانضمام إلى مجموعات دعم آمنة.

في النهاية، أنتِ تحملين النور في داخلك. ربما كان خافتًا ومغطى بطبقات من الألم
والخوف، لكنه لم ينطفئ أبدًا.

كل خطوة تتخذينها في طريق الشفاء هي بمثابة مسح طبقة من الغبار عن هذا
النور، ليشرق أكثر فأكثر.

انطلقي الآن في رحلتك، خطوة بخطوة، واثقة من أنكِ لم تعودتي ضائعة في الظل،
بل أصبحتِ أنتِ من يصنع النور في حياتك.

ملحق

« بسم الله الرحمن الرحيم »

{كيفية إدارة حالات التحرش ودعم الأطفال المتبنين
نفسيا واجتماعيا}

يمكن استخدامها في التوعية، التدريب، أو الدعم
الأسري.

**أولاً: إدارة حالات التحرش (النفسي - اللفظي - الجسدي
- الإلكتروني)**

1. التعريف بالتحرش

التحرش هو أي سلوك غير مرغوب فيه يهدف إلى
مضايقة أو إيذاء شخص آخر جسدياً أو نفسياً أو لفظياً
أو إلكترونياً.

2. خطوات إدارة حالة التحرش عند الأطفال

أ. التعرف على الإشارات التحذيرية:

تغيرات في السلوك: الخوف، الانطواء، التبول الليلي.
الرفض المفاجئ للذهاب إلى مكان معين.
إصابات غير مفسرة أو تمزق في الملابس.



ب. كيفية التصرف عند حدوث تحرش:

1. استمع باهتمام للطفل دون لوم.
2. طمئن الطفل أنه غير مذنب.
3. سجل التفاصيل (اسم المتحرش، المكان، الوقت).
4. أبلغ الجهات المختصة (الإدارة، الشرطة، حماية الطفل).
5. قدم الدعم النفسي من خلال أخصائي أو جلسات دعم.



3. مثال توضيحي بسيط:

الطفل اسمه "سامر" بدأ يرفض الذهاب إلى النادي الرياضي. بعد الحوار الآمن معه، تبين أن أحد الكبار هناك يلمسه بطريقة تزعجه. تصرفت الأم بوعي، فأبلغت الإدارة وأوقفت الذهاب فوراً، وتم تحويل الطفل لدعم نفسي ومتابعة قانونية ضد المتحرش.

4. أدوات التوعية

مسرح العرائس لتوضيح "اللمسة الآمنة والخطرة".

كتيبات "جسمي ملكي" للأطفال.

تدريب الطفل على قول "لا" وطلب المساعدة.

ثانياً: دعم الأطفال المتبنين نفسياً واجتماعياً

1. التحديات النفسية لدى الطفل المتبنى

الشعور بالرفض أو الهجران.

البحث عن الهوية.

صعوبات في الثقة والانتماء.

مشكلات سلوكية ناتجة عن ماضٍ مؤلم.

2. خطوات دعم الطفل المتبنى

أ. نفسياً:

بناء الثقة التدريجي عبر الحب غير المشروط.

عدم إخفاء الحقيقة، بل رواية القصة بأسلوب آمن

حسب عمر الطفل.

التعاطف لا الشفقة: عامله كطفل عادي لكن حسّاس.

اللعب العلاجي والرسم لمساعدته على التعبير.

ب. اجتماعيا:

دمجه مع الأطفال الآخرين دون تمييز.
تدريب المدرسة على احترام خصوصيته.
خلق بيئة أسرية تحتويه وتدربه على مهارات الحياة.

3. مثال توضيحي بسيط:

ـ "ليان"، فتاة في السابعة، كانت تعاني من نوبات غضب شديدة. تبين أنها متبناة وتخشى أن تُترك مرة أخرى. بدأت الأسرة باستخدام أسلوب "الاحتواء الهادئ"، وخصصوا وقتًا نوعيًا معها، وأخبروها بقصتها بحب. بدأت تثق تدريجيًا، وتحسن سلوكها بعد 6 أشهر من الدعم.

4. أدوات مقترحة

كراسة التعبير الحر (أرسم ما أشعر به).

جلسات تأكيد الهوية الذاتية.

لعبة "أسرتي الجديدة" لترسيخ مفهوم الانتماء.

**ثالثًا: مهارات وتوصيات عملية لمقدمي الرعاية (الأهل،
المعلمين، الكوتشينغ، الأخصائيين)**

1. مهارات التعامل مع الطفل ضحية التحرش

المهارة	التوضيح
الإنصات الفعال	عدم مقاطعة الطفل، إظهار التعاطف دون تضخيم
اللغة الآمنة	استخدام كلمات بسيطة مثل: "أنا معك - هذا ليس خطأك"
تعزيز الشعور بالأمان	توفير بيئة خالية من التهديد، وتكرار العبارات الإيجابية
التعامل مع الغضب والذنب	مساعدته على التعبير عن مشاعره بالرسم أو الكتابة
عدم إجباره على الحديث	أعطه الوقت والمساحة ليُعبر بطريقته

2. مهارات التعامل مع الطفل المتبنى

المهارة	التوضيح
تعزيز الهوية والانتماء	استخدام صور عائلية مشتركة - السماح له بالمشاركة في قرارات الأسرة
توفير روتين مستقر	يساعده على الشعور بالأمان والانساق
التدرج في ضبط السلوك	التفاهم والتوجيه أكثر من العقاب المباشر
التطبيع العاطفي	لا تُشعره بأنه مختلف دائماً بسبب تبنيه
تخصيص وقت نوعي	10-15 دقيقة يومياً من اللعب/الحديث الفردي

رابعاً: أنشطة وتمارين عملية للتحرش:

ورشة "جسمي ملكي": يتعلم الطفل الأجزاء الخاصة بجسده باستخدام رسومات وتلوين.
لعبة "اللمسة الآمنة والخطرة": باستخدام كروت أو مجسمات.

نشاط القصة المفتوحة: عرض قصة عن طفل تعرض لموقف مزعج وترك النهاية مفتوحة ليناقشها الطفل.

للتبني:

صندوق المشاعر: يكتب الطفل مشاعره يومياً في صندوق خاص.

رسم "شجرة العائلة": يتخيل الطفل علاقاته ويدمج الأسرة المتبنية بها.

كتيب "أنا فريد": يصمم الطفل كتيباً عن نفسه يكتب فيه إيجابياته، أحلامه، وأشياء يحبها.

خامسا: جمل داعمة وتربوية مقترحة

للأطفال المتحرش بهم:

"أنا أصدقك، وأنت شجاع لأنك أخبرتني."
"هذا الشخص هو المخطئ، وسنساعدك لئلا يؤذيك أحد
مجدداً."

"جسمك لك وحدك، ومن حقك تقول لا."

للأطفال المتبنين:

"نحن اخترناك من كل أطفال العالم لأنك مميز."
"أنت لست مختلفاً، أنت لك قصة جميلة ومهمة."
"هويتك لا تحددها البداية بل من تكون اليوم."

بقلم د.منور عبدالرقيب الصنومي

إشراف

د.رهف

10

ملحق: مصادر وموارد إضافية

****كتب مقترحة (للمزيد من القراءة):****

* "The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma" by Bessel van der Kolk (مرجع علمي أساسي لفهم الصدمة).

* "The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse" by Ellen Bass and Laura Davis (يعتبر كتابًا كلاسيكيًا في دعم الناجيات).

* "Reinventing Your Life" by Jeffrey E. Young and Janet S. Klosko (يركز على تغيير الأنماط السلبية العميقة باستخدام العلاج المعرفي).

****مفاهيم للبحث عنها:****

* ****العلاج بإزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR):**** تقنية علاجية فعالة جدًا في معالجة ذكريات الصدمة.

* ****العلاج بالقبول والالتزام (ACT):**** منهج علاجي يركز على قبول المشاعر الصعبة والالتزام بعيش حياة ذات قيمة.

* ****مجموعات الدعم (Support Groups):**** البحث عن مجموعات دعم للناجيات (عبر الإنترنت أو محلية) يمكن أن يوفر شعورًا كبيرًا بالانتماء والتفهم.

****تذكير هام:****

هذا الدليل هو أداة تثقيفية وداعمة، ولكنه لا يغني عن الاستشارة والعلاج النفسي المتخصص.

إذا كنت تعاني من أعراض شديدة أو أفكار انتحارية، فالرجاء التوجه فوراً إلى أقرب طبيب نفسي أو مركز طوارئ.

فهرس الكتاب

العنوان	رقم الصفحة
الأول:	الفصل
لماذا أشعر هكذا؟	5
ما هي صدمة الطفولة؟	5
لماذا هي مختلفة عن الذكريات العادية؟	5
لست وحدك: كسر جدار العزلة	6
خريطة الألم: كيف تؤثر الصدمة على حياتك؟	8
على صحتك النفسية والعقلية	8
على صحتك الجسدية	9
على علاقاتك الاجتماعية والزوجية	9
على أمومتك وعلاقتك بأبنائك	9
تمرين عملي: جرد الأثر	10
الفصل الثاني:	خطواتك الأولى نحو الشفاء (بناء أساس آمن)
الاعتراف هو القوة	13
فن الاسترخاء واليقظة الذهنية صندوق أدواتك للطوارئ	15
تمرين التنفس العميق: تقنية 4-7-8	16
تمرين المسح الجسدي	17-18
: تقنية 1-2-3-4-5 "المرسة الحسية" تمرين	19
الفصل الثالث:	تحرير العقل من الأفكار السلبية: دليل العلاج المعرفي السلوكي
المبدأ الأساسي: كيف تتحكم الأفكار في حياتنا؟	20
التشوهات المعرفية: التعرف على العدو الداخلي	22
التفكير الثنائي: الكل أو لا شيء	23
لوم الذات	23
التعميم المفرط	23
التحويل أو التضخيم	24
قراءة الأفكار	24
والعبارات الإلزامية (Mental filter) المرشح العقلي)	24
التقنية الأساسية: جدول رصد الأفكار	24
الفصل الرابع:	إعادة بناء الثقة والتمكين
إعادة بناء الثقة والتمكين	29
إعادة بناء الثقة بالآخرين: وضع الحدود الصحية	31
وضع الحدود الصحية	32
كيف نبدأ وضع الحدود الصحية؟	32
الخطوة الأولى: اكتشاف حدودك (الوعي الداخلي)	33
الخطوة الثانية: التعبير عن الحدود (التواصل الخارجي)	33
الخطوة الثالثة: الحفاظ على الحدود (الثبات)	33
قسم خاص: العلاقة الزوجية بعد الصدمة	34
خطوات نحو الشفاء داخل العلاقة	35

العنوان	رقم الصفحة
التواصل (إذا كان الزوج داعماً وأمناً)	35
إعادة تعريف العلاقة الحميمة وبناء الأمان الجسدي	36
التركيز على الإحساس بدل الأداء	36
الفصل الخامس: من النظرية إلى التطبيق (خطة ورشة عمل تدريبية)	
طلب المساعدة المتخصصة	38
الأهداف الرئيسية للورشة	39
جدول أعمال مقترح لورشة عمل (يومان)	41
خاتمة: رحلتك مستمرة نحو النور	
الاعتراف بالجهد وتقدير الشجاعة	41
ترسيخ مفهوم الشفاء كرحلة وليس كوجهة	41
التمكين والتوجيه للمستقبل	42
ملاحق	
كيفية إدارة حالات التحرش و دعم الأطفال المتبنين نفسياً واجتماعياً	44

هل تعيش في ظل أثر ماضٍ مؤلم؟ هل ما زالت صدمة التحرش في الطفولة تلقي بظلالها على حياتك؟
لا تدع الماضي يسرق حاضرك ومستقبلك. هذا الكتاب ليس مجرد قصة، بل هو خارطة طريق نحو التعافي والشفاء.
في هذا الدليل العملي، ستتعرف على:
* فهم أعمق لأثر صدمة التحرش: كيف تؤثر على العقل، الجسد، والعلاقات.
* خطوات عملية للتعافي: من قبول الصدمة إلى بناء حياة جديدة.
* أدوات فعالة للشفاء الذاتي: تمارين وأساليب مجربة تساعدك على استعادة القوة الداخلية.
* كيفية بناء حدود صحية: لحماية نفسك في المستقبل.
"التعافي من صدمة التحرش في الطفولة" هو رفيقك في رحلة الشفاء، يمنحك الأمل والقوة لاستعادة حياتك وتجاوز الألم. لأنه من حقك أن تعيش حياة مليئة بالسلام والأمان.
اقرأ هذا الكتاب، وابدأ رحلتك نحو التحرر والشفاء الآن.

إشراف فريق

الأكاديمية الدولية AIA