

# نور النفس



## الإرشاد الذاتي للاجئين

معلومات وتمارين تساعدك في التغلب على تجاربك المؤلمة

تأليف: Anne-Margret Wild

رسومات: Jeanette Niqué

صور: Josef Schechner

الترجمة: Peter Spiewok, Baraa Al-Kadi

صدر عن



**1. Auflage in Arabisch 2017**

**Herausgegeben vom**

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

[www.thzn.org](http://www.thzn.org)

**illustriert von Jeanette Niqué**



[www.ateljoe.de](http://www.ateljoe.de)

**Ausmalbilder: Sabine Fischer**

**Fotos: Josef Schechner**

<https://500px.com/josefschechner>

**Covergestaltung: Barbara Mutzbauer**

**Übersetzung: Peter Spiewok, Baraa Al-Kadi**

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine  
Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: [selbsthilfebuch@gmail.com](mailto:selbsthilfebuch@gmail.com)

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

**TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.**

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

## فهرس

4	التمهيد: مرحباً بكم في ألمانيا!
4	المقدمة: لمن هذا الكتاب؟ وفي أي حالات، وكيف يمكن أن يساعد؟
7	الباب 1: ماذا بي؟ معلومات هامة
7	1.1 عندما تُجرح النفس - التراوما
8	1.2 كيف يتولد الجرح العميق في النفس؟ أحداث التراوما
10	فائدة: قدرة التصورات
11	1.3 ماذا يحدث في الدماغ خلال تجربة التراوما و ما هي الآثار عندي؟ نتائج البحث العلمي حول الدماغ، والاضطرابات الناتجة عن التراوما وأعراضها
25	1.4 مشاكل اخرى واعياء زائدة
26	1.4.1 الإكتئاب:
27	1.4.2 الخوف:
27	1.4.3 الألم
28	1.5 ما الذي يزعجني؟ مما أعاني؟ ماذا أريد أن أغير باتحديد؟ الجدول الشخصي
32	الباب 2: بماذا أحس؟ ما الذي يساعدني؟ وما هي قدراتي ومؤهلاتي؟
33	2.1 الخواطر تحمل قوة سواء كانت إيجابية أو سلبية
34	2.2 ما هي مواردنا؟
36	2.3 ما هي موارد الشخصية؟ البحث عن مصادر القوة المدفونة
58	2.4 أحداث إيجابية في الوقت الحاضر
61	2.5 الحرص على التوقف في هذا الوقت - اليقظة
71	2.6 أهمية إطار الأمان!
71	2.6.1 نظام اليوم
78	2.6.2 القوانين
79	2.7 العلاقات الإجتماعية
81	2.8 الإفصاح عن النفس و التعبير عنها والإبداع
82	الباب 3: ماذا أفعل عند .... المساعدة عند المشاكل المحددة
82	3.1 مشكلة الأرق قبل النوم وأثنائه
83	3.1.1 بعض القواعد المفيدة لأجل نوم مريح
87	3.1.2 الأسترخاء الجسدي
90	3.1.3 الإسترخاء الفكري
93	3.1.4 زيارة الطبيب والمهذئات
94	3.2 الكوابيس

94	3.2.1 ما هي الإجراءات المحتملة عند الإستيقاظ من الكابوس؟	
98	3.2.2 الوقاية من الكوابيس	
99	3.3 ذكريات لأمعة، ذكريات وصور سلبية متكررة، اضطرابات شديدة	
99	3.3.1 ذكريات لأمعة (الFLASH باك)	
103	3.3.2 الذكريات والصور المتكررة	
104	3.3.3 التشنجات	
105	3.4 العدوانية: الإيذاء الذاتي، الغضب، الانفعال والعنف	
106	3.4.1 إيذاء الذات	
110	3.4.2 الغضب، الانفعال، والعنف	
116	3.5 مزاج الإحباط، التساؤلات، تأنيب النفس	
124	3.6 الصعوبة في التركيز والنسيان	
125	3.7 الحزن	
125	3.7.1 مراحل الحزن	
126	3.7.2 ما الذي يعزز الحزن	
127	3.7.3 ما الذي يمكنه مواساتك في حزنك	
128	3.8 هجمات الخوف	
128	3.8.1 ماذا يفعل الخوف بنا وما هي الحكمة وراء وجوده؟	
129	3.8.2 ما هي الإجراءات المحتملة ضد مباغته الخوف؟	
131	3.8.3 سبب تفاقم الخوف عندما نحاول تجنبه	
132	3.9 الصداع	
132	3.9.1 دفتر لمراقبة الصداع	
133	3.9.2 وصف الألم	
133	3.9.3 فائدة الاسترخاء	
134	3.10 استهلاك الخمر و تعاطي المخدرات	
135	الباب 4: من يستطيع أن يساعدني؟ إلى من يمكنني التوجه؟ عناوين مهمة	
135	4.1 من هو الطبيب النفسي/ المرشد النفسي/ عالم النفس؟ كيف يساعد علاج النفس؟	
137	4.2 عناوين و روابط في الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)	
137	4.2.1 مكاتب الإرشاد الإجتماعي و النفسي	
140	4.2.2 الاستشارة الالكترونية الاجتماعية النفسية	
141	4.2.3 روابط في الإنترنت	
141	4.2.4 ما الذي يعين طفلي؟	
141		الخاتمة
143		المصادر

## التمهيد

مرحباً بكم في ألمانيا!

ربما هناك من الناس من ترك لديك انطباعاً، بأنه غير مرغوب بك هنا. أما أنا، فأرحب بك! كم هو جميل بأتك موجود بيننا! من دواعي سروري استطاعتك الوصول إلى هنا. لقد خلفت وراءك مراحل شاقة في وطنك وأثناء هجرتك. ولكنك أنجزتها كلها، وأنت لا تزال على قيد الحياة! لهذا أنا مسرورة لأجلك! من المحتمل أن لا يمكنك الشعور بالسرور في الوقت الحالي، لأنك تفتقد وطنك وعائلتك وأصدقاءك، وأنا متأسف لكل ما أجبرت على معاشته. فقد عانيت مما عانيت، وواجهت الخوف والفقدان والضرر والعنف والموت. وأجبرت على ترك أحلامك، لتتخذ حياتك. كم هذا مؤلم ومحزن ويبعث على الغضب وربما الخوف!

نعم، أنا مسرورة بمجيتك! أتمنى لك أن تجد هنا مستقبلاً وتبنيه. ولكن أريد أن أنظر معك في الوقت الحاضر، لكي تستعيد قواك، التي كثيراً ما تكون منسية ومدفونة تحت كومة من التجارب السلبية. أتمنى لك أن تكتشف قواك مرة أخرى (ربما بمساهمة هذا الكتاب).



## المقدمة: لمن هذا الكتاب؟ وفي أي حالات، وكيف يمكن أن يساعد؟

إنّ هذا الكتاب كُتب لأجلك! لقد أتيت إلى ألمانيا، لأنك كنت في ظروف صعبة، فإنّ هناك حرب، أو لا تتحرك بحالك إحدى الميليشيات كحركة طالبان في أفغانستان أو حركة الشباب في الصومال، ويسعون إلى تجنيديك. أو كان يُلزمك نظام مستبدّ بالخدمة العسكرية أثناء الحرب. أو لم تستطع تأمين قوت يومك، ولم ترى أفقاً للمستقبل. أو أجبرت على الزواج. مهما كانت أسبابك الشخصية لمجيتك إلى ألمانيا، و سواء كنت صغيراً أو كبيراً، ذكراً أو أنثى، الآن نتطلع إلى الأمام معاً، و نفكر ملياً كيف يمكن تحسين

وضحك. ربما يستدعي ذلك النظر في الماضي، ولكن عموماً سنركز على الوقت الحالي والمستقبل قدر الإمكان.

إنّ ذلك ليس سهلاً دائماً، أليس كذلك؟ قد تعرف اللحظة، عندما تلاحقك صور وذكريات الماضي تريد نسيانها. عندما تجتاحك، برغم أنّك لا تريد تذكرها.

هل لا تجد نوماً كافياً في الليل، لأنّ الماضي يظهر لك في أحلامك؟ أو تعاني من الأرق مساءً لساعات، مشغلاً بكل هذه التساؤلات والهموم؟ ربما لا تكاد تحفظ كلمة في اللغة الجديدة، مع العلم، أنّك كنت ناجحاً في المدرسة، وأنّ لديك العزيمة بتعلم لغة البلد؟ وأيضاً لا يستبعد أن ينطلق غضبك اليوم أسرع مما كان سابقاً، ومن خلاله لا تستطيع التحكم بانضباط. أو تحس بسوء الحال، وتتعبذ بالتساؤل، لماذا أنا هنا، بينما آخرين لم يحصلوا عن نفس الحظ؟



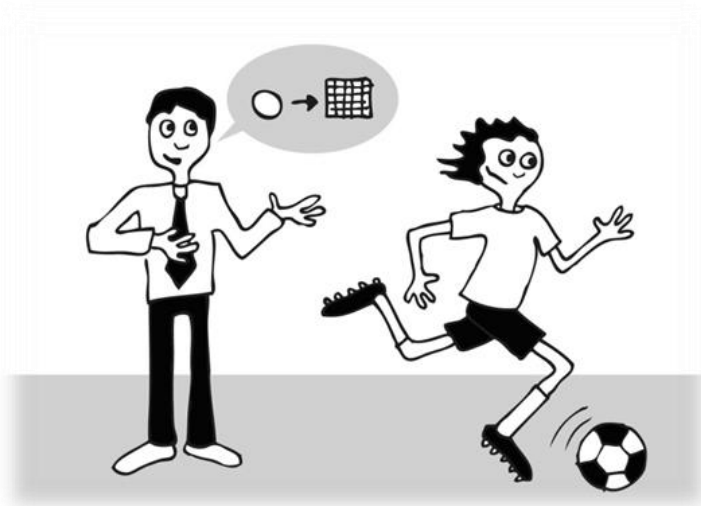
قد يبدو لك كأنّ هناك في نفسك أشياء غريبة لم تكن موجودة سابقاً، وتعاني منها لأنّها تقفّ عليك.

في هذا الكتاب سنتكلم عن كثير من هذه التغيّرات المحتملة. هذا الكتاب سيساعدك على فهم أسباب هذه التغيّرات. ستجد أنّ هذه الأشياء ليست خاصة بك فحسب، بل هي طبيعية نظراً لما عشته. سنبحث معاً

عن إمكانيات التعامل الصحيح مع هذه الصعوبات، والتغلب عليها، بحيث تعود على سبيل المثال - على النوم براحة كالسابق.

توجد اساليب كثيرة لحل هذه المشاكل، وفي هذا الكتاب سأعرض لك بعضها. مع الأسف لن تجد وصفة تنفّك على الفور وتكون فعالة مع كل الأشخاص. أقصد أنني لا أستطيع أن أكتب مجرد "افعل هذا وهذا"، ثم تنام أفضل كما كنت سابقاً. وذلك لأنّ كل إنسان يختلف عن الآخر، ويجب عليه أن يبحث عن حلوله الشخصية. ولكن هناك استراتيجيات استخدمت لمساعدة الكثير من الناس في العالم، كما حققت دراسات علمية وإستطلاعات بالرأي لاشخاص معينين بهذه الحالات. بإمكان هذه الاستراتيجيات أن تعطيك أفكاراً وخططاً مفيدة لحل مشاكلك. ومنها يمكن أن تستعين بعبادات ووسائل العلاج المتعارف عليها في ثقافتك وبلدك، والتي تساهم في معالجة مشاكلك الحالية. يتطلب منك ذلك فقط الشجاعة والصبر، بحيث تجرّب حلول متنوعة، باحثاً عن الحلول المناسبة. ليس من الضرورة لتحسين وضعك أن تقوم بكل ما يوجد في هذا الكتاب، بل اكتفي بتجريب ما يعجبك، ويلامس وضعك، وتعتقد بأنه سيكون نافعاً لك.

وإضافة إلى ذلك من المهم أن لا تجرّب التمارين المقترحة مرة واحدة فقط، يعني لا تستسلم، إذا لم تجد فائدة مباشرة. كلا! مع الأسف عملية العلاج لن تجري بالسرعة المرغوبة، بل يتطلب الهدف نحو التغيير مجهودات كبيرة. تخيل أنك تريد أن تصبح لاعب كرة قدم، فتصوّب الكرة باتجاه المرمى مرةً واحدةً، دون ان تسجّل هدفاً، ثم تيأس، ولا تعاود اللعب مرة أخرى. هل يفعل ذلك شخص عاقل! لا، عليك أن تتدرّب كثيراً، حتى يسهل عليك تسجيل الأهداف، لأنّ لا أحد يمكنه تسجيل الهدف عنك. هذه مهمتك أنت، أما المدرّب، فيمكنه الإرشاد بما هو مهم وباستراتيجيات اللعب الناجحة والتي تحسنه فقط. هذا الكتاب نوعاً ما يعتبر كمدرّب لك، ولكن أنت المسؤول عن تطبيق الأفكار التي سنشير إليها. أتمنى لك التوفيق في قراءة هذا الكتاب والعمل به.



## الباب 1: ماذا بي؟ معلومات هامة

### 1.1 عندما تُجرح النفس - التراوما

عندما تقرأ هذا الكتاب فربما يكون سببه أنّ شخصاً قد أعطاك آياه، لأنك بحاجة اليه، أو أنك قد عثرت عليه بنفسك وفتحته، لأنّ نفسيتك في هذه الايام محاطة بغيوم داكنة. تكون مجروحاً من أحداث عشتها في وطنك، أو خلال هجرتك، ولا تستطيع أن تتخلص من تلك الأحداث المريرة حتى الآن، وتعذبك ذكرياتها. الجروح النفسية قد تؤلم ألماً شديداً، بالرغم من أنك لا تراها من الخارج، وتشعر بالعجز بالغالب، لأنك لا تجد مخرجاً منها.

كلنا نعلم ما هو الجرح الجسدي، وماذا نفعل لعلاجها، أليس كذلك؟ سأضرب لك مثلاً:

أنت ذاهب بالدراجة، فتقع، ثم تؤلمك يدك كثيراً، وركبتك قد تهشمتا وتنزفان دماً، فتذهب إلى الطبيب أو المستشفى لفحص يدك. تنظف الممرضة الجروح في ركبتيك، وتعقمها، كي لا تلتهب. ثم يقوم الطبيب بعمل صورة إشعاعية، ويلاحظ أنّها مكسورة، فيجبرها لك لتثبيت اليد، ولكي تستطيع العظام أن تعود لحالتها. بعد مرور ستة أسابيع ينزع الطبيب الجبارة. الآن أصبحت يدك سليمة، وتتحرك بمرونة، وركبتك قد تعافيت أيضاً.

ستظهر لك في الصورة الإشعاعية أنّ العظام قد كُسرت يوماً ما، والنُدب تبقى آثارها على الركبتين، ولكنها لا تؤلمك مرة أخرى، وتستطيع تحريكها بسهولة، وركوب الدراجة من جديد.

بالنسبة للجروح النفسية، فلا يختلف الأمر كثيراً، غير أنّنا كبشر لا نُعيرها اهتماماً، فلا نلجأ للطبيب، ولا نستعين بأحد، بل نتوهم، بأننا يجب علينا أن نملك القوة على التعافي بنفسها.

بالنسبة للجروح النفسية الصغيرة، فتتعافى غالباً لوحدها وبسهولة، مثلاً عندما يهيننا أحدهم، أو يرذل صديق عزيز إلى مدينة أخرى.

ولكن هناك جروح عميقة ومؤلّمة والتي لا يسهل التغلب عليها، ولا تزال تشعر بآثارها. هذه الآثار تعذب النفس، وغالباً لا تخرج لوحدها. يسمّى هذا النوع من الجروح "بالتراوما" - أي الصدمة - وهو مصطلح يرجع إلى اللغة اليونانية القديمة، ومعناه الجرح. ربما توجد في لغتك كلمة بمعنى مشابه.

يعرف من يعيش التراوما، بأنّ الجروح الغير مرئية من الخارج تُحدث عنده تصرفات ومشاعر لا تذهب، حتى بعد النجاة من الأحداث القاسية. تسمّى هذه الآثار "بالسيمبوم" أي أعراض المرض. ولكن لا تخشى، فأنت لست ضعيفاً ولا مجنوناً، هذا وهم عظيم وخطير! بل أي إنسان كان سيعاني من هذه الأعراض، لو شهد ما شهدته، وسيلاحظ غالباً تغييرات مشابهة في شعوره وتصرفاته. فلا شك أنّ تأثير



الأحداث المأساوية على النفسية والتصرفات **طبيعياً**، و ليس معيباً، بل هذه المصائب التي عانيت منها، هي المعيب والجنون! يمكنك القراءة عن كيفية هذه الأعراض بدقة لاحقاً في الباب 1.3.

لا تقلق فإن الحلول لشفاء نفسيتك بيدك، ولديك القدرة على التأثير في تلك الأعراض. ثم لن تعذبك بهذه القسوة مرة أخرى، أو حتى تتلاشى بأسرها، فتعود كما كنت، أي كما تعرف نفسك سابقاً. صحيح أنك لا تستطيع محو أسوء الذكريات التي نديها ستبقى جزء من سيرتك، ولكنك تستطيع معالجة الجروح. يمكنك شفاء ما فعلته تلك الجروح بك. غاية هذا الكتاب مساعدتك، لكي **تساعد نفسك**. يتطلب ذلك منك الكثير من الصبر والعزيمة، حتى تتحسن الأمور إن شاء الله. إن كان يوجد لديك كلاهما، فعليك بالخطوة الأولى وذلك بأن تفهم نفسك فهماً جيداً.

عندما تعلم العلاقة بين الأحداث المؤلمة وآثارها، سيسهل عليك الفهم بأنك لست مجنوناً! كما قلنا سابقاً، **المصائب التي عشتها، هي مجنونة!** أي شخص يحل محلك، يكون لديه ردود أفعال متقاربة، بأن يتولد الشعور بفقدان السيطرة على عقلك وجسمك. ولكن هذه المعاناة قابلة للتغيير. يتطلب منك فقط أن تقبل نفسك، وهذا يعد بمثابة الخطوة الأولى للشفاء. ربما ستفهم آثار التجارب المحزنة أفضل بعد قراءة الباب الأول.

## 1.2 كيف يتولد الجرح العميق في النفس؟ أحداث التراوما

يسمى هذا النوع من الجروح بالتراوما أو بالصدمة، كما أوضحنا في الباب السابق. والتراوما هي عبارة عن الآثار النفسية الناتجة عن كارثة ما حدثت في الماضي وتكون أسبابها المحتملة:

- كانت حياتك أو حياة شخص آخر أو أشخاص آخرين مهددة.
- أجبرت على مشاهدة جروح جسدية خطيرة أو مشاهدة وفاة شخص أمام عينيك.
- تعرضت لجروح جسدية أو للاغتصاب.
- لم تستطع الهرب من الكارثة ولا تغيير الأوضاع المحيطة من حولك ولا مجابتهها.
- لقد عانيت من خوف شديد.
- شعرت بالعجز والشلل وارتعبت مما حدث.



ومن الأمثلة على تلك المصائب:

اعتداءات عنيفة على عائلتك أو أصدقائك، ضرب مبرح، تعذيب، اعتقال، اغتصاب، معايشة حرب، وفاة ذوي القربى، فقدان أحد الأقارب، الإكبار على ترك الأقارب، المشاركة بالقتال المسلح، حوادث وكوارث طبيعية ...

بالتأكيد تم تعداد بعض المحن الصعبة فقط، وقد تصيب الإنسان مصائب أخرى!

كثير من الناس عانوا من سببين أو أكثر أو قضاوا حياة بائسة في الحرب أو أمضوا خلف القضبان سنوات عدة، وهذا يزيد الجروح النفسية. وإضافة إلى ذلك، تكون المآسي التي **صُنعت بشكل متعمد**، كالتعذيب أو الحرب أو العنف الجنسي، علاجها أصعب وأكثر تعقيداً من حوادث المرور أو الكوارث الطبيعية، وذلك لأنها تدمر نظرتنا للعالم والبشر بشكل خاص. لم نكن نفكر بأن ابن آدم بإمكانه أن يفعل أعمالاً قبيحة كهذه، وبأنه قادر على هذه الدرجة من الهمجية. كل هذا يُفقدنا الثقة بمن حولنا.

وبشكل أوضح، هذه الأحداث تسبب مشاعر عارمة من **الخوف والذل واليأس** تقريباً لكل إنسان، وليس لدينا المقدرة على التحكم بها. في هذه الحالة لا مفر، فأنت تقف عاجز ومشلول تماماً.

من المحتمل عند قراءة هذه السطور أن تخطر على بالك تلك المصائب التي عشتها. حاول قدر الإمكان أن تضعها من حيث أنت، ثم تستمر بمتابعة القراءة بتمعن. لا نريد التوقف عند الذكريات المؤجعة، بل نواصل كلامنا في كيفية التصرف معها.

قد يدعمك في ذلك التمرين الأول:

### التمرين 1: الخزينة

الخبزينة هي عبارة عن خزانة ثقيلة وضخمة في المصرف تُحفظ فيها النقود، مؤمنة بقفل أو برقم سري، وعادةً تتواجد في غرفةٍ مخصصة.



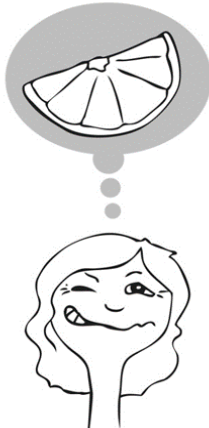
الآن سنبحث عن مثل هذا المكان الذي يمكنك فيه تخزين هذه الخواطر والصور المرعبة بأمان، حتى تتمكن من مشاهدتها للتعامل معها، دون أن تتأثر بأعراضها. إذًا، تخيل مكاناً يمكنك أن تخفي خواطرك

و مشاعرك والصور المقرونة بها. قد تكون خزانة لا أحد يمتلك مفتاحها إلا أنت، أو تكون حفرة أو قفص أو مغارة أو ما شابه ذلك. أين مكانك الآمن الخاص في مخيلتك الذي تحفظ به أسرارك؟ وماذا يحاط بها؟ وكيف يتم الوصول إليها؟ حاول أن تتصوّر هذا المكان بكامل الدقة! ما رأيك أن ترسم صورةً خزيتك هنا؟

عندما تأتي الخواطر والصور، اذهب في تصوّرِكَ إلى ذلك المكان، وضعها في الخزينة أو في مكانك المؤمن الخاص بك، وقل لها: "أيتها الذكريات، أنتن تزعجنني! الآن سأضعكن في الخزينة وأقرر بنفسني متى أتذكركن!"

إن لم تستطع تصوّر ذلك المكان، فهذا أمر عادي! خذها وأعدّها إلى الخزينة، كلما راودتك تلك الأفكار ردد نفس الجملة: "أيتها الذكريات أنتن تزعجنني! الآن سأضعكن في الخزينة وأقرر بنفسني متى أتذكركن!". هكذا تتمرن تدريجياً، حتى تكون قادراً على الابتعاد عن تلك الذكريات. عندئذ لن تهاجمك مرة أخرى وستسيطر عليها بشكل أفضل. فإن القائد في رأسك هو أنت!

### فائدة: قدرة التصورات



ربما تساءلت خلال قراءة هذا التمرين بينك وبين نفسك: "ما هذه التفاهة، كيف يفيدني تصوّر هذه الخزينة أو غيرها؟"

سأوضح لك ذلك: إنّ تصوّراتنا وخواطرنّا لديها قوة خارقة تؤثر في عواطفنا وأحاسيسنا تجاه الحياة. قد تعيش ذلك الشعور شخصياً، بحيث أنك تشعر بالكآبة والعجز مباشرةً، عندما تحضر الذكريات السيئة.

فهذه الذكريات نوع من التصوّرات لما حدث سابقاً. كثيراً ما تكون تصوّرات وخواطر مظلمةً، وتحبّطك وتوقعك في حفرةٍ عميقةٍ، وتتركك في مزاجٍ عكر. اذاً، التصوّرات والذكريات قادرةٌ على أن تسبب في جسدنا ونفسنا أثراً. تصوّر ليمونةً على سبيل المثال، أي ذات لون أصفر، لامع، وطازجة ... هل تشتم رائحتها في مخيلتك؟ والآن تقطّعها وتعضّ على إحدى قطعها ... هل تلاحظ كيف يسيل اللعاب في فمك، وكيف يتجدد وجهك من شدة الطعم الحامض؟

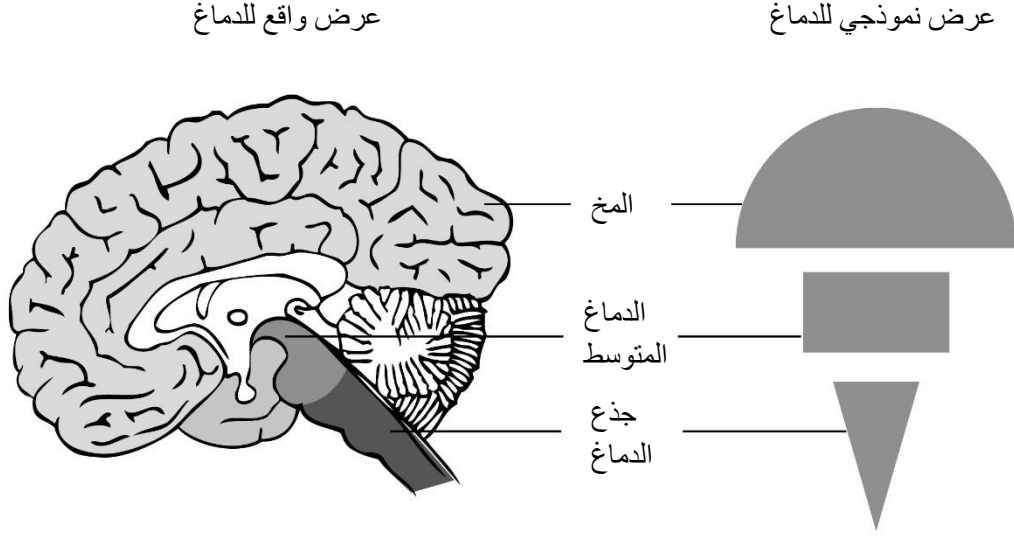
مرةً أخرى: تصوّراتنا تأثر على جسدنا ومشاعرنا! ويمكن أيضاً أن تسيّر فاعليتها نحو الإيجابية. لقد أثبتت بحوث علمية أجريت على الدماغ بأن التصوّرات السليمة تعين في تخفيف المعاناة من الأحداث التي عصفت بنا وتغيير أفكارنا وشعورنا، إذا واجهناها بالاتجاه الذي نسعى إليه. ستعرف أكثر عن هذا في الباب الثاني.

### 1.3 ماذا يحدث في الدماغ خلال تجربة التراوما و ما هي الآثار عندي؟ نتائج البحث العلمي حول الدماغ، والاضطرابات الناتجة عن التراوما وأعراضها

حالة التراوما تؤدي إلى ضغط نفسي ضخم، يكاد لا يطاق. أريد أن أشرح لك بالتفصيل فيما يلي، ما يحصل في الدماغ أثناء الصدمة، لأنه يعتبر سبباً للآثار والأعراض التي تواجهك حتى الآن، بالرغم أنّ تلك المآسي أصبحت من الماضي. ما نُطلق عليه "بالنفس"، مقرها في الدماغ. يمكن القول بأنّ الدماغ هو الحاسوب في رأسنا الذي يقود الخواطر والعواطف والتصوّرات في الجسد كله.



يتألف الدماغ البشري من أقسام عديدة وكل قسم مسؤول عن مهام معينة، وهذه الأقسام تتعامل فيما بينها بشكل معقد. يكون شكل الدماغ كما هو موضح في الصورة التالية في اليسار.



يبحث الخبراء في الدماغ عن العمليات المعقدة في دماغنا لفهمها بصورة أفضل. كل ما نفكر ونشعر به ونفعله، يسيّر بهذه الآلة. لنلتفت النظر إلى ما يجري في الدماغ أثناء التراوما، وذلك عندما تواجه ضغط نفسي قوي وخطر محقق. اكتشف الباحثون خلال العشرين عاما الماضية معارفاً جديدة قد تساعدك على فهم نفسك. يمكن وصف أقسام الدماغ بشكل مبسط، كما ترى في الشكل الموضّح في الأعلى إلى اليمين.

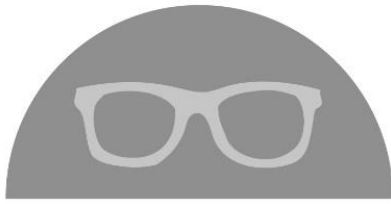
**جذع الدماغ يُدعى بدماغ الزواحف**، لأنه أقدم قسم في الدماغ البشري - حتى الحيوانات لديها هذا القسم - وهو المسؤول عن النشاط البدني ووظائف الجسم كجهاز التنفس. ومن بينها مسؤوليته عن ردود الافعال السريعة على خطر خارجي مصيري. تخيل أن أحدهم يرمي حجراً عليك، فتبتعد بسرعة عن مصدر الخطر لا إرادياً. أساساً ليس لديك الوقت في التفكير بما يجب فعله في هذه الأثناء. أو أنّ شخصاً رفع يده عليك ليضربك، فتضم يديك على صدرك دفاعاً عن نفسك. إذا فهمنا، أنّ ردود الافعال **للهرب والدفاع عن النفس** مسيرة من جذع الدماغ.



جذع الدماغ:  
ردود الافعال للهرب  
وللدفاع عن النفس

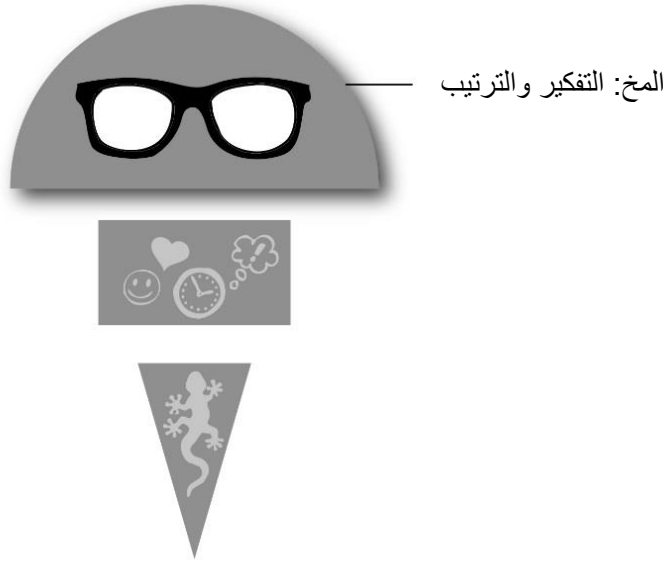


أما **الدماغ المتوسط**، فهو الجهاز الذي تتولد فيه **المشاعر** ويُنحَكم بها، وكذلك هو المسؤول عن **الذاكرة** و**الذكريات**، إلا أنّ فرز الذكريات وترتيبها من مهام **المخ**، الذي يرتب تجاربنا من حيث الزمان والمكان، بحيث نستطيع التذكر، أين ومتى حدثت.

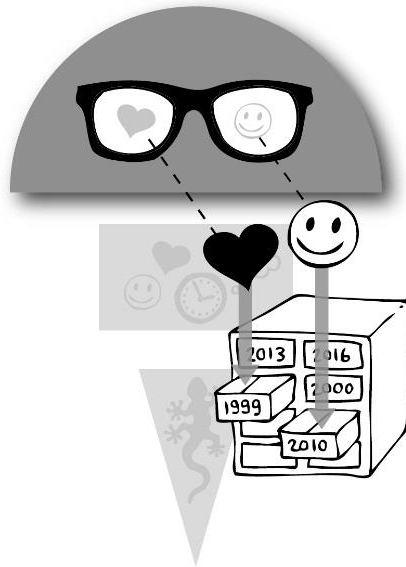


الدماغ المتوسط:  
الذكريات و المشاعر

ما يميزنا كبشر عن الحيوانات هو **المخ**، و هو المسؤول عن قدرتنا على **التفكير**، فنستطيع التأمل ومحاكاة النفس وفهم ما حولنا واتخاذ القرار والتخطيط والتعلم والتكلم.

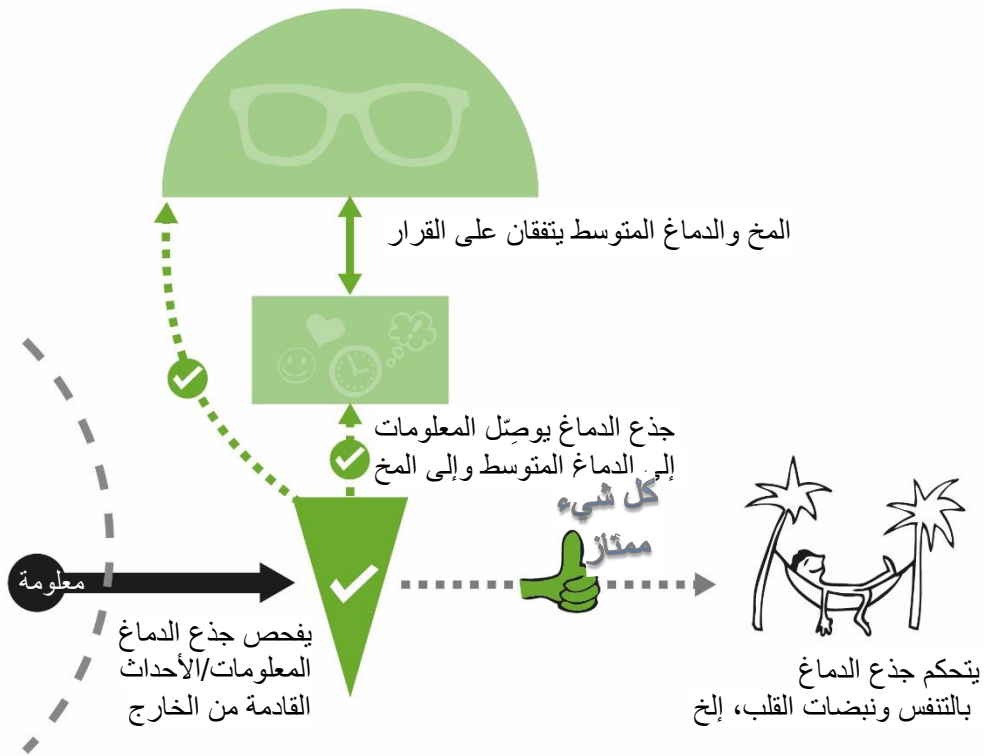


الآن ثبت لنا، أنّ من أهم وظائف هذا المخ تنظيم ذكرياتنا وترتيبها في الزمان والمكان، أي وضعها في الدرج المناسب إن صح التعبير. ثم نفتح درج إحدى الذكريات ونقول مثلاً: "نعم، هذا حصل في عام 2000 في أول يوم لي في المدرسة، لقد كنت متوتراً جداً". أما إذا لم يقم هذا المخ بفرز هذه الذكريات، فستحلق عفويّاً في ذهننا، وستظهر في مكان ما، دون أن نعرف، من أين جاءت وإلى أين تعود وأين مكانها. ولا يُستبعد أن يظهر ذلك الشعور معزولاً عن الحادثة (في الماضي)، كما ذكرنا في المثال السابق، ولكن لا ندرك بأن سبب التوتر حقيقةً حصل في الماضي، وهو أول يوم لي في المدرسة. فنشعر بالتوتر، ولكن لا نعرف لماذا، جاهلين سبب التوتر في تلك الحادثة في الماضي، بالرغم أنه لا توجد أي مناسبة منطقية للتوتر المبالغ به.



وظيفة المخ:  
الترتيب الزمني للأحداث

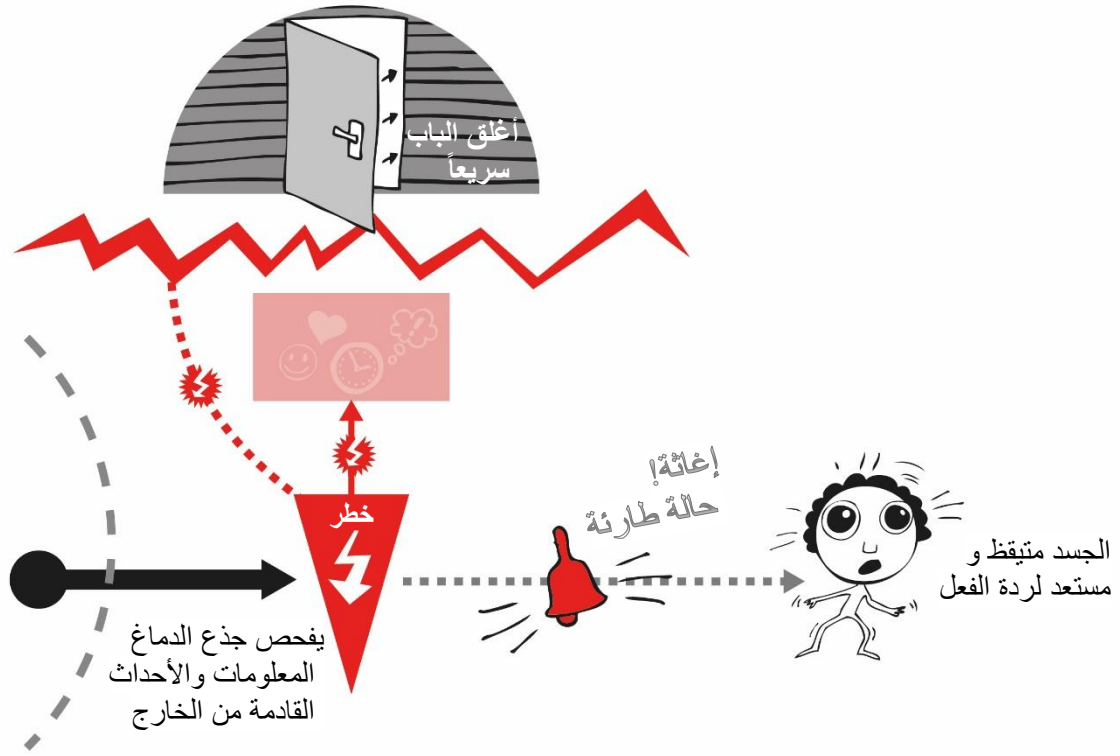
في الحالات الطبيعية تتعاون هذه أقسام الدماغ الثلاثة المذكورة تعاوناً منسقاً متكاملأ، وذلك على شكل برنامج حاسوبي فعّال! يفحص **جذع الدماغ** جميع المعلومات القادمة من الخارج، ويقرر هل تحتوي على خطر أم لا؟ في حالة انعدام الخطر يخبر جذع الدماغ الدماغ المتوسط وكذلك المخ، بأن كل شيء على ما يرام حالياً، ويتحكم بالتنفس والدورة الدموية والنوم ونبض القلب، لكي يعمل كل عضو في جسدنا عمله الواجب عليه. فإذا أشار **الدماغ المتوسط** - وهو مركز المشاعر - مثلاً في يوم مشمس إلى أنه يرغب بالذهاب إلى المسبح، سيدخل **المخ** ويتساءل متردداً: "هل من المناسب أن أخضع للعاطفة، أم يجب عليّ مراعاة أمر آخر؟" فإن خطر على المخ، "غداً عليّ إكمال عمل مهم"، مثلاً لمدير العمل أو للمدرسة، سيتناقش مع الدماغ المتوسط، حتى يجدان في النهاية حلاً مقبولاً متوازناً للجهتين. في مثالنا هذا، ربما سيتفقان على إتمام العمل أولاً، ثم الذهاب إلى المسبح. وبالتالي فقد وصلا قسما الدماغ إلى اتفاق سلمي.



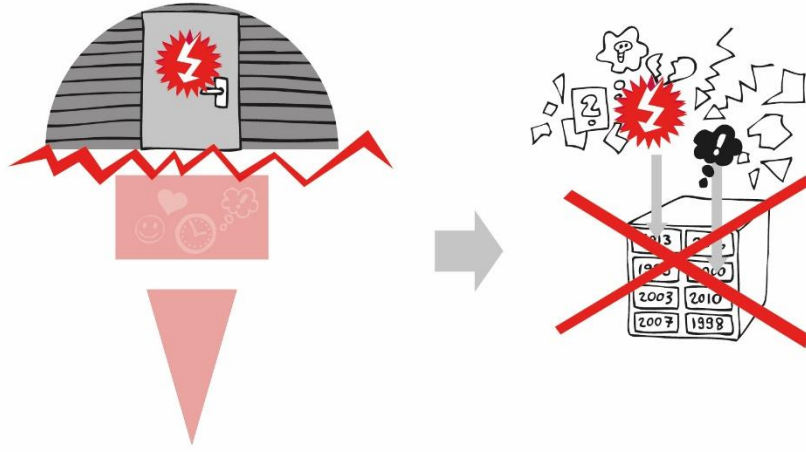
الآن، إذا أدرك جذع الدماغ خلال فحص المعلومات القادمة من الخارج، بأن هناك أمراً غير سليموريا سيشكل خطراً، سيُسَّغَل نوع من **جهاز الانذار في الدماغ**. نتيجةً لذلك تصل الإشارات الخارجية، أي المشاهد الحالية، إلى **الدماغ المتوسط فقط**، ولا تكمل طريقها إلى المخ، ويفعل ما يمكن وصفه ببرنامج الطوارئ. **الاتصال بالمخ قد انقطع**، فلا جدوى من التفكير العميق، بل يجب اتخاذ القرار بشكل سريع وبديهي وذلك قبل فوات الأوان! نعم، ليس لدى المخ حق المشاركة في اتخاذ القرار في بادئ الأمر، أي



يُغزل ولا يُسأل ويوقّف عن العمل، كأنّ يغلّق الباب على المخ وبالتالي لا يعلم ماذا يحصل في هذه اللحظة. يتولى جذع الدماغ الرئاسة نيابةً عن المخ ويدير العمل، بينما في الحالة الطبيعية، عندما لا يوجد خطر، صاحب القرار هو المخ. إذا عرفنا، بأنّه في الأحوال الطارئة ينوب جذع الدماغ عن المخ ويُشغل الجسد كله، ليكون مستعداً للقتال أو الهرب. يكهرب جذع الدماغ الجسد ببث رسائل التوتر إلى الجسد. لذلك يكون الجسد كله متيقظاً وعضلاته مشدودة ومستعدة لردة الفعل بأقصى سرعة ممكنة، حيث يبلغ في هذه الحالة أقصى درجة من التهيج. وبإمكاننا، أن نقارن هذا بسائق سباق السيارة في الثواني التي تسبق انطلاق السباق، عندما يكون متوتراً، وشديد اليقظة، ومستعداً لتشغيل المحرك عند انطلاق صفارة البداية.



بسبب عدم دمج المخ في هذه اللحظة، لا يستطيع تقدير ما يحصل الآن ولا معالجته. فيمكنك تذكر الأحداث الماضية، ولكنك لم تعد تميز إذا حصلت هذه الأحداث الآن أو حصلت سابقاً، وذلك لأن ربط المشهد بالمكان والزمان من وظائف المخ الذي تم إيقافه في هذه الحالة الطارئة.



## معرفة لا بد منها

إغلاق الباب على المخ في الحالة الطارئة من آليات دماغنا لحمايتنا وبقائنا.

حينما يتفكر الدماغ أولاً، فإنه يمتلك قدرة على ردة الفعل السريعة لإنقاذ حياتنا. ليس للتفكير وترتيب الذكريات أي مكان هنا، حيث لا نبغي لنا إلا البقاء، ونرد بالصراع أو ردة الفعل غير الإرادية و لو ذلك لتجمّدنا في مكاننا.

نعم، ردة فعلنا في هذه اللحظة ليست متعمدة، بل عملية لا إرادية. وغالباً نغفل فيما بعد عما حصل حولنا، كأننا نعيش تلك اللحظة بعيدين عنها. وكيف لا، و المخ معطلّ وعاجزٌ عن التأثير على ما نفعل أو نترك.

بعد أن تنتهي الحالة الطارئة، سيُفتح الباب على المخ، ما يمكّنه مجدداً من التفكير، وهو متعجب مما فاتته و يحاسب نفسه ويأنبه و يشعر بالذنب، متسائلاً ماذا كان يجب عليه أن يفعل، غير أن التدخل كان مستحيلاً، لأنّ الباب كان مغلقاً عليه.

وإضافة إلى ذلك تظهر صور صغيرة مختلطة ببعضها البعض، ما يجعل المخ يرتبك ارتباكاً شديداً بحيث أنّه لا يتمكن من السيطرة على هذه الذكريات و تنظيم الانطباعات كما في الحالة الطبيعية، وذلك يولّد خوفاً شديداً. تظهر هذه الذكريات مثل مقطع من فيلم أو صورة مصوّرة. وأحياناً تظهر العاطفة التي كانت جزءاً من تلك الحادثة لوحدها ومعزولة كالخوف أو تسارع ضربات القلب أو الشعور بالخواء والفراغ. وأحياناً يوقّف المخ الذي هو القسم المفكر في دماغنا عمله، لأنه لا يطبق هذا الوضع. الآن عرفت أننا عاجزين عن التفكير، عندما تظهر هذه الذكريات، ما يغلق الباب على المخ. وليس لدينا القدرة على التحكم بالمشاعر المقرونة بهذه الذكريات أبداً، كأنها جديدة وتحصل للمرة الأولى ولا يستطيع أن يرتبها في الدرج المخصّص لها ولا يستطيع أن يفرّق بين ما وقع في الماضي، ويقع الآن. يخلق ذلك

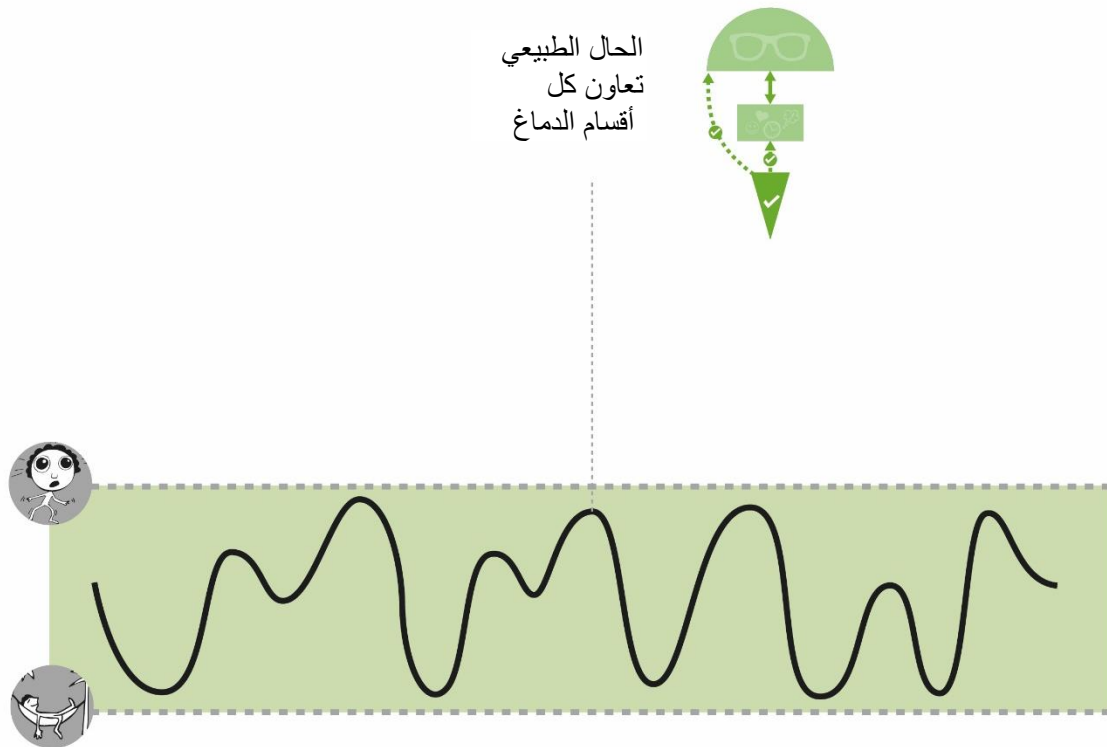
ضغطاً عارماً ما يجعلنا نجهز أنفسنا للصراع أو الهرب، كأن تلك الواقعة تحصل الآن، ولكن هذا السلوك لم يعد يليق بالحاضر، لأن الحالة التي تتعلق بردة فعلنا سواء بالصراع أو الهرب، قد مضت.

ونتيجة لذلك ربما ننفعل **بعوانية** بدون أي مناسبة. وهناك من يؤدي نفسه، ساعياً إلى تخفيف الضغط الداخلي الشديد الذي يوشك أن ينفجر. في حالات كذلك يمنعنا إيقاف عمل المخ من التفكير المنطقي. لا يزال برنامج الطوارئ يشتغل، رغم أن سببها قد ابتعد كل البعد الزماني.

تلاحقنا وتذكرنا هذه الذكريات من حين إلى آخر، بدون أن تكون لدينا القدرة على مقاومتها، خاصةً عندما **يُذكرنا** أمراً ما بتلك **الحالة المأساوية**، مثلاً لون الأرضية أو شعور الخوف أو اليأس.

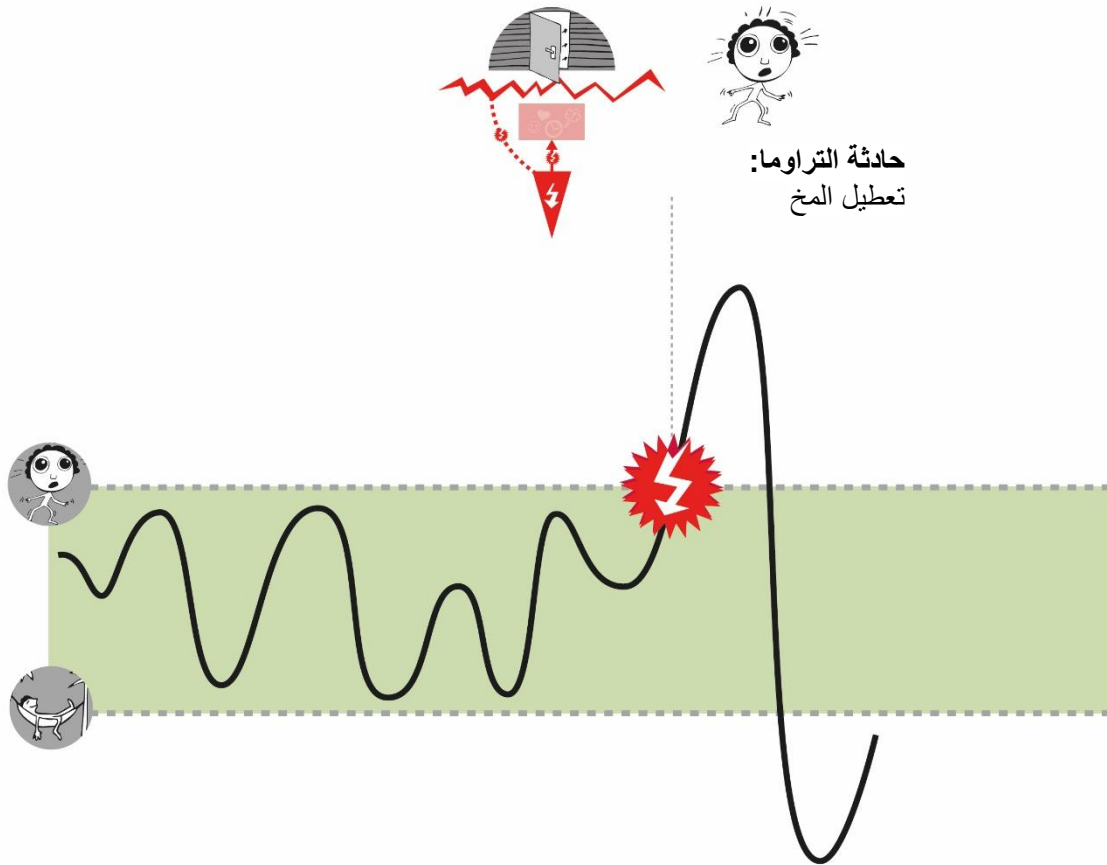
ولكن هل نستنتج من ذلك أنّ ليس بيدنا حيلة على الإطلاق؟ لا، طبعاً! يجب علينا أن نقنع المخ بأنّ الذكريات الفلاش باك في بعض الأحيان محلها في الماضي وليس الآن ونرجو منه المساعدة في إصلاح الوضع و الترتيب السليم (للذكريات)، لكي تتم برمجة الحاسوب في رأسنا من جديد: "أوقف برنامج الطوارئ و **شغّل البرنامج الطبيعي**". ستتعلم أكثر عن الاستراتيجيات المحتملة لإقناع المخ في ما بعد في الباب 2.

الآن أريد أن أوضح هذه الظاهرة بصورة أخرى:



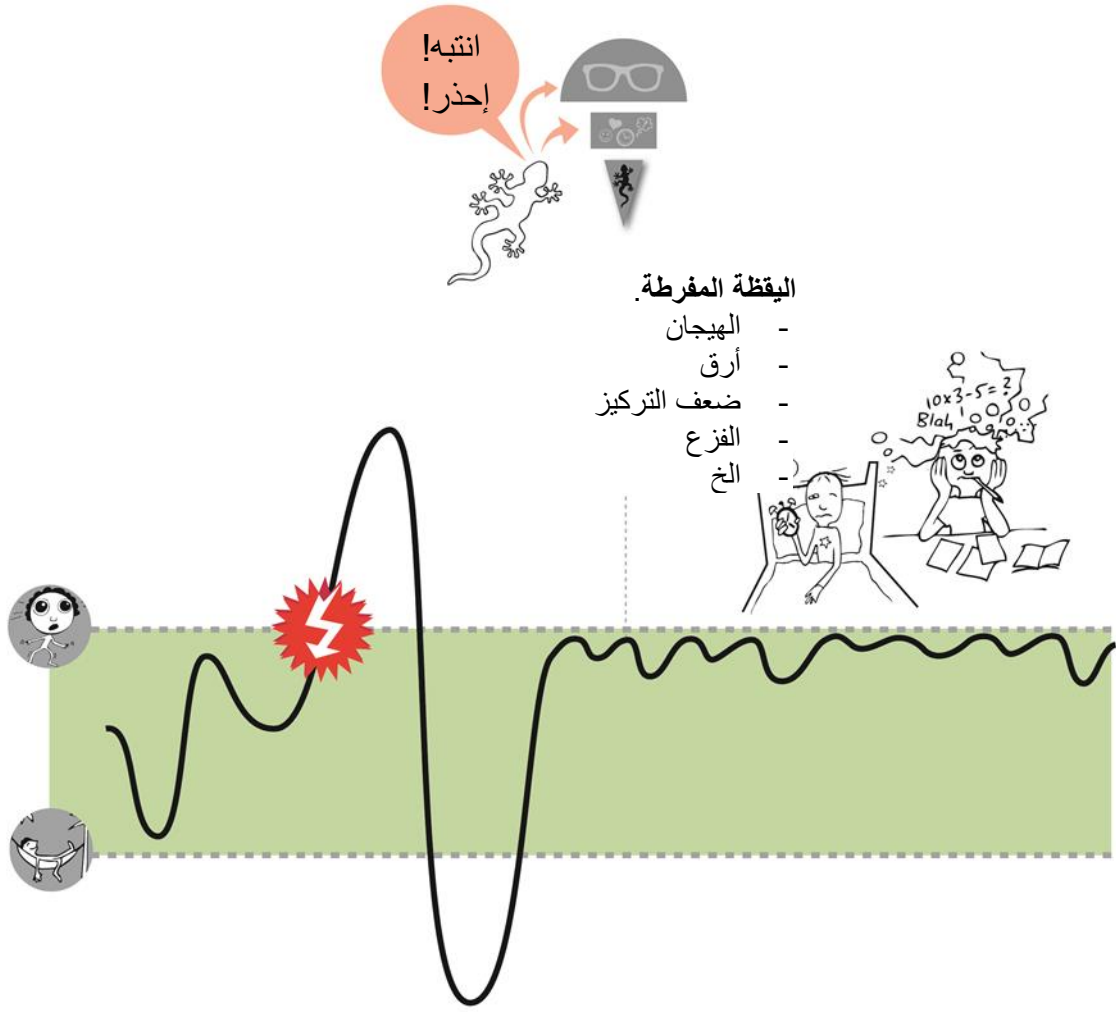
الخط الازرق عبارة عن منعطف التوتر الذي يؤثر على مستوى الضغط في الوقت الحالي. في الحالة الطبيعية يتحرك من الأعلى إلى الأسفل ضمن مجال محدود، فالمنعطف يصور تراوح أحوالنا بين أوقات الشدة، مثلاً عند التوتر قبل الامتحان، والرخاء، مثلاً عند الاستماع إلى موسيقى جميلة. نعم، تباين الضغط الداخلي بين الشدة والرخاء ضمن مجال محدود طبيعي جداً، بل هو دليل على تعاون كل أقسام الدماغ.

أما عندما نعيش تحت الصدمة وليست لدينا القدرة على مقاومتها أو الهرب منها، ونشعر بالشلل والاستسلام، سيزداد الضغط والتوتر، حتى يتعديان مرحلة التحمل. كما أنه يتوقف المخ عن العمل، لكيلا يكون جذع الدماغ مضطرباً، و يمكنه الرد السريع على الخطر الوهمي. وينتج عن تعذر الهرب والمقاومة نوع من السكون. يمكن تشبيه تلك الظاهرة بنزع الفاصلة المنحصرة عن الدائرة الكهربائية: سوء الحال يمنع المخ عن العمل مما يؤدي إلى تعطيل الوعي لمدة قصيرة، والذي غايته حمايتنا. كأن يكون وعيك غائباً، مع بقاء الجسد في مكانه. المصطلح العلمي الذي يُطلق على هذه الحالة هو **التشتت**. يتلاشى الضغط خلال ظهوره لمدة قصيرة بشكل كامل.



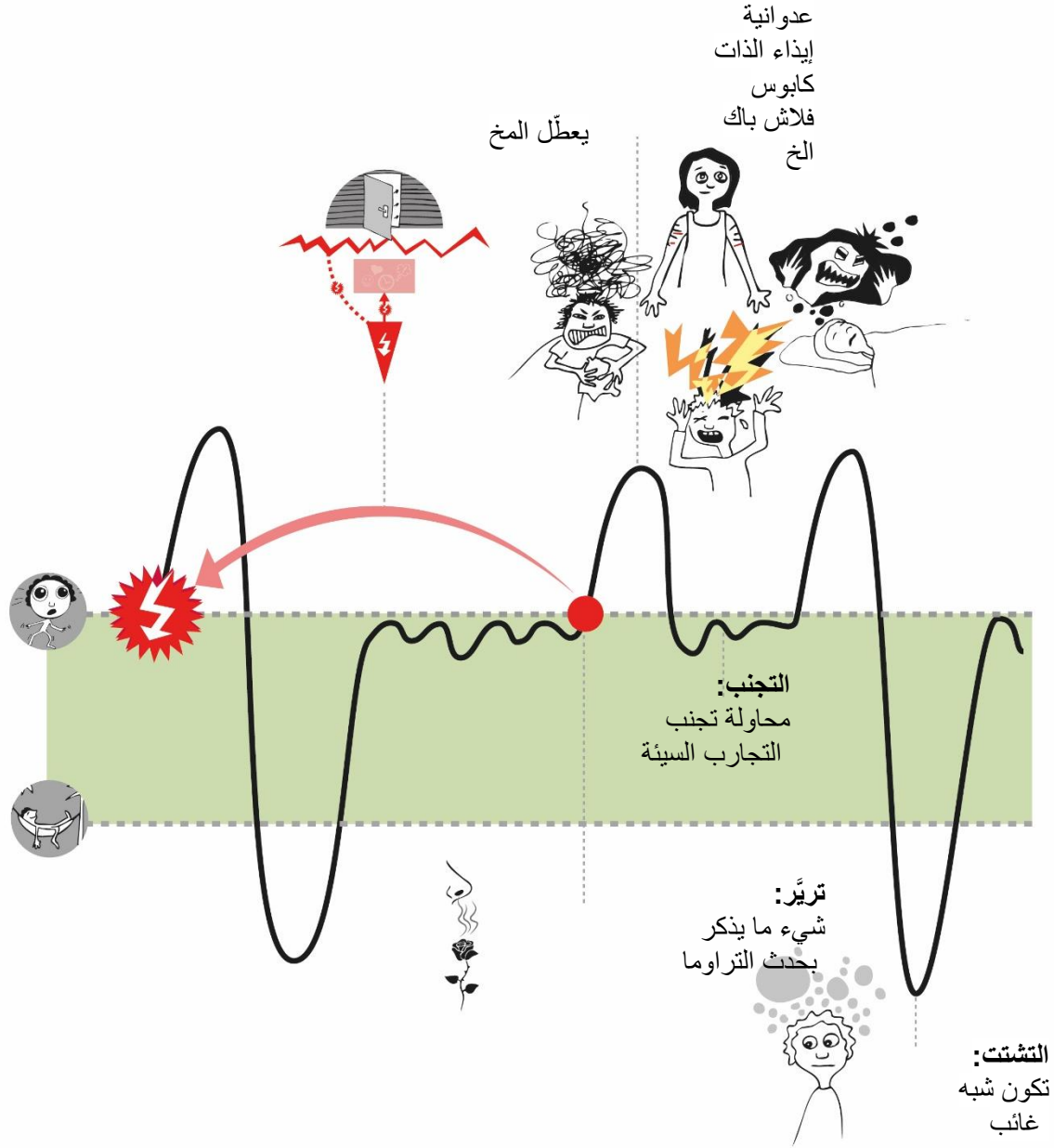
إذا عشنا حادثة مأساوية، سيبقى جذع دماغنا أكثر نشاطاً من السابق كما أنه يوهنا بأنّ الخطر لا يزال حاضراً ويمكن عودته في أي لحظة، ما يُطلب منا كل الحذر. وكذلك يؤثر على خواطرننا ما يخالف العقل. ومن بعده نحذر من كل مغامرة، خوفاً من التوغل في الخطر، ما يؤدي إلى تجنب كل شيء يذكّرنا بما شهدنا سابقاً. وربما نبتعد عن الناس وحتى المقربين أو نتجنب إظهار مشاعرنا لهم، متوهمين بأن ذلك يمكن أن يكون مصدراً للخطر. يسمّى ذلك "بسلوك التجنب". ويحاول بعضهم تجنب ونسيان الذكريات المُعذّبة بشرب الخمر أو تعاطي المخدرات، و لكن ذلك سيولّد مشاكل جديدة، كما تعلم بالتأكيد.

بسبب تنشيط جذع الدماغ نبقى في وضعية الحذر باستمرار ودون انقطاع. فنحن متيقظون بيقظة مفرطة، لكي نستطيع الرد على حادثة محتملة أخرى، وعندئذ تكون أعصابنا مشدودة بدرجة عالية. يتذبذب منعطف التوتر دائماً عند الحد الأقصى، أي المحرك لدينا في أقصى سرعة، ولا يتوقف. يمكننا أن نطلق على تلك الظاهرة بالهيجان المفرط. لا شك أنّ هذه الحالة متعبة ومرهقة لأنّ اليقظة المفرطة المستمرة تسلب النوم، فننأرق و يصبح نومنا متقطعاً. وكذلك نكون سريعى الهيجان ونُظهر غضبنا على أتفه الأسباب. نشكو عدم متابعة الدرس في المدرسة بالتركيز المطلوب كما في السابق. وفوق ذلك قد يصاحب شعور الخوف حياتنا اليومية.



عندما يذكرنا شيء بالماضي، كرائحة، أو منظر، أو سوط أو شعور، سنعيش تلك اللحظة مثل الحادثة الفلانية السابقة ويتفقم لدينا التوتر، حتى لا نستطيع تحمله إطلاقاً. يسمي العلماء تلك الحالة "بالفلاش باك" بمعنى "العودة إلى الحالة السابقة"، والتي ترتبط بذكرات جامحة، و تعتبر السيطرة عليها صعبة جداً. أين ما كنا، تدر كنا و تردنا إلى الماضي. أحيانا نرى هذا الفلاش باك في كابوس يدور حول تجاربنا السابقة القاسية، ثم يختلط علينا الماضي والحاضر.

عند عودة الذكريات المؤلمة قد يتصعد الوضع إلى حد العدوانية والانفعالية بشكل غير مسبوق، فلا نستطيع ضبط المخ، ما يعطل التفكير، و ربما حتى نوذي أنفسنا، تهرباً من تلك الذكريات.



يطلق على العامل المسبب للفلاش باك بالزناد (الترجّر) وهي متنوعة، و في كثير من الأحيان يكون كشفها معقدًا. إذا شهدنا قصف جوي، على سبيل المثال، فصوت الطائرة هو العامل المسبب للفلاش باك. ولكن لنفترض بأننا كنا خلال القصف واقفين إلى جانب وردة، قد يكون عطرها هو العامل المسبب الذي يُرجعنا إلى تلك الحالة. هذه العملية غير قابلة للسيطرة عليها، لأنّ هناك معلومات تفصيلية محفوظة في ذاكرتنا لا نتذكرها بوعي، ومع ذلك تكون هي العامل المسبب لذلك الفلاش باك ويجري كل هذا لا إرادياً.

بالأساس يهدف جذع الدماغ بهذه الآلية إلى حمايتنا ومساعدتنا على النجاة. تلك وظيفته، وكل هذه الأعراض غايتها إنقاذنا من التوغل في خطر جديد. و لكن مع الأسف لا تتوقف هذه العملية وأعراضها

بسهولة، حتى لو لم نعد نضطر إليها بعد انعدام الخطر. على سبيل المثال، لم تعدّ الوردية في ألمانيا خطراً على الإطلاق، فكان بإمكان جذع الدماغ أن يرتاح، و لكنه حفظ المعلومات عن تلك الصدمة السابقة المقرونة بشم الوردية ولذلك يبقى الشك في هذه الوردية، حتى عند شمها في ألمانيا! تدعى هذه العوارض

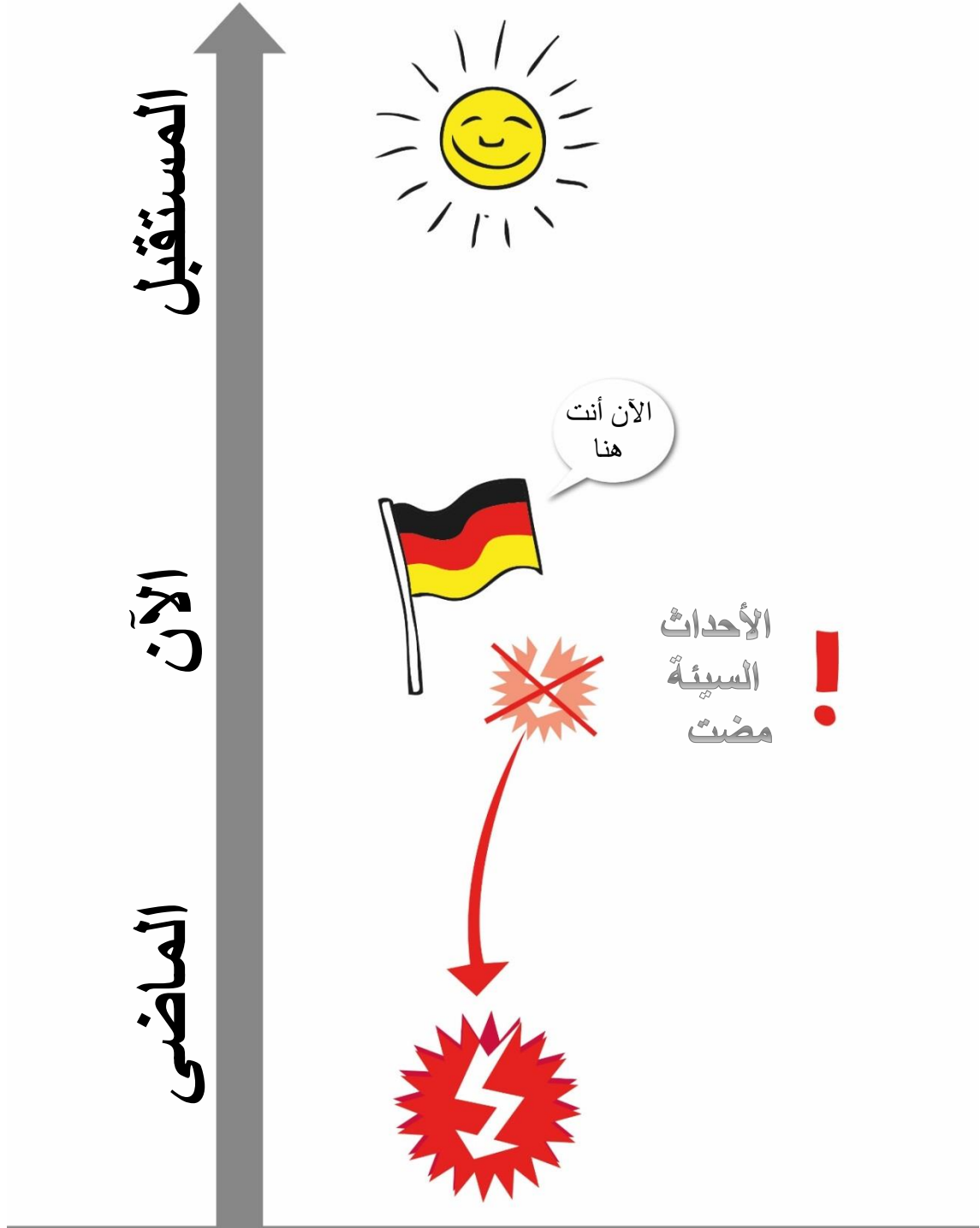
"بPosttraumatische Belastungsstörung (اضطرابات ما بعد التراوما)

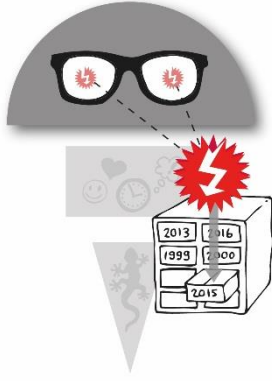
التراوما	ما بعد	اضطرابات
	Post: كلمة لاتينية و معناه "بعد"	
واحد أو أكثر من الأحداث المرعبة	... بعد ...	تبقى اضطرابات و تغيرات مزعجة...

لكن لا تقلق، فإنّ هناك سبل لمعالجة هذه العملية التي لم نعد نحتاج إليها. يتطلب ذلك الكثير من الصبر والتدريب، لكي يستعيد العقل القيادة ويقنع جذع الدماغ بأهمية الاستراحة!



المفتاح لذلك هو تفهيم جذع الدماغ بأن هذه الأحداث وقعت في الماضي وقد ولت!





وخلاصة هذا الكلام أننا بأمس الحاجة لمخنا ويجب عليه أن يتعلم، كيف يتم وضع الصدمة في الدرج المخصص لها، مع العلم أنه كان معطلاً اثناء هذه الحادثة.

لا ننكر بأنها مهمة غير سهلة نهائياً. ولكن سنتعلم فيما يلي في الباب الثاني، كيف تستطيع مساعدة المخ في هذا العمل.

وفي الباب 3 ستقرأ، ما هي الحلول المحتملة لهذه المشاكل المتنوعة. نادراً ما يصاب الشخص بجميع هذه الإضطرابات. فمنهم من يعاني من الأرق (عدم النوم) و منهم من يثور من أسباب حقيرة، ومنهم من يشرد في بعض الأحيان، كأنه مغيب. مهما كانت أعراض المعاناة عندك، ستجد في هذا الكتاب حلاً لتساعدك على تغيير وضعك نحو الأحسن. بإمكانك من القائمة في الباب 3 إختيار الموضوع الذي يخصك والذي تسع إلى تغييره. أو تقرأ جميع المواضيع، لتحيط بكل أعراض التراوما وعلاجها. وأي قرار إتخذت، من الضروري أن تكمل البابين 1 و 2، لأنهما يضعان القواعد لكل التمارين في الباب الثالث، ولكن لا تستعجل بالقراءة وأقرأ بإمعان، كي تدخل المعلومات دماغك بالتدرج، وخذ قسطاً من الراحة. ولا بد من المواظبة والتدريب، حتى تتغير الأمور بشكل إيجابي، كما أسلفنا سابقاً. سنتج بذلك!

#### 1.4 مشاكل اخرى واعباء زائدة

للأسف عشت محن قاسية. وإضافة إلى ذلك يواجه الكثير من الناس الذين أتوا إلى ألمانيا مشاكل أخرى: الآن أنت في بلد جديد ذو ثقافة ولغة مختلفة. كل شيء جديد عليك ولا تفهم اللغة، ما قد يُشعرك ويجعلك تجد صعوبة في التأقلم مع الوضع. من أقسى مراحل الإقامة هي الملجأ الجماعي في الفترة الأولى، فهناك ليس لديك وقت لنفسك، لأنه دائماً يوجد ضجيج من حولك، بعيداً عن الراحة. التعايش والتفاهم مع أناس آخرين صعب عليك، ولا سيما عندما تكون نفسك متأزماً، وعاشت رحلة شاقة وتحن إلى وطنك. ويعاني معظم السكان في ملاجئ الإستقبال من نفس الحالة، ما يؤدي إلى اشتعال صراعات كثيرة بين السكان، وذلك يجعل الضغوط النفسية تزداد.

و تموج الأشواق لأهلك وأقربائك والهجوم على الذين تخلفوا عنك في الطريق، أو لا يزالون يُقيمون في الوطن. وربما قد فارق أحد المقربين إليك الحياة، فليس لديك متسع للأحزان الجديدة للحداد عليهم.

ويضيق صدرك من التساؤلات: "ما هو مصيري؟ وكيف ستكون حياتي في المستقبل؟ من سيساندني؟"

وربما أهم سؤال: "هل سأمنح الإقامة الدائمة في هذا البلد؟"

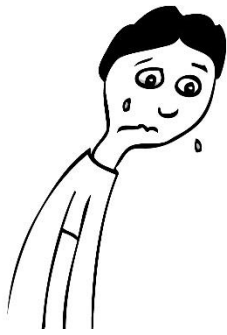
وإن كانت كل هذه المشاكل تحمل تحديات بذاتها، فكيف يكون العبء كله مجتمعاً؟



سأصف لك بعض المشاكل الأخرى التي تضغط على كثير من الناس بعد معاشتهم مصائب مريرة فيما بعد.

#### 1.4.1 الاكتئاب:

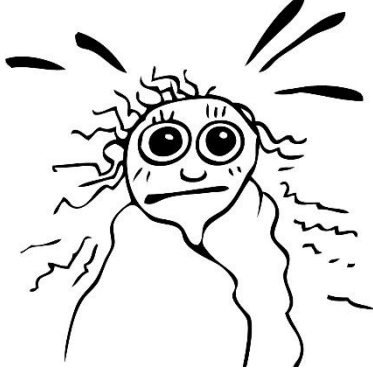
إن كثيراً من الناس تكفيهم مشكلة واحدة، ومثاله الرحيل إلى بلد آخر، أن يقعوا في بئر عميق، فيسيطر عليهم دائماً الشعور بالحزن والخمول، ربما لدرجة أن لا يقومون صباحاً من سريرهم ولا يريدون مقابلة أحد. لم يعودوا يشعرون بأنفسهم ولا أحاسيسهم، وينطفئ الحماس للفعل اللذي كانوا يحبونه. وقد يفقدون الشهية أو يشعرون بالذنب، والخلاصة من الكلام أن الحياة لا يكاد يكون لها أي معنى.



تسمى هذه الحالة بالإكتئاب أو بمرحلة الإكتئاب. يعاني أشخاص كثيرون منه، حتى الذين لم يخوضوا تجربة الحرب أو النزوح من بلدهم، بل يمكن أن يصيب كل واحد منا. و لكن مع مرور الأيام ستخف، ثم تنتضي، ويمكنك مكافحته. أما إذا لم تطق الإكتئاب أبداً، وأصبح حتى الضحك أو النوم عذاباً، تستطيع الذهاب إلى الطبيب، لكي يصف لك دواء يطلق عليه مضاد الإكتئاب، مع العلم أنه لا يكفي مجرد تناول

الدواء، لأنه يعالج بعض الأعراض فقط و ليس أسبابها. ربما يخفف عنك مجرد الحديث مع شخص مقرب إليك واتخاذ بعض الإجراءات وتغيير بعض الأشياء في حياتك. للمزيد إقرأ الباب الثالث.

### 1.4.2 الخوف:

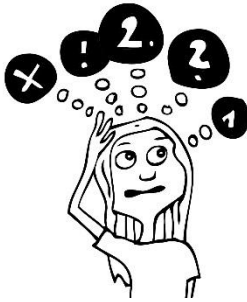


بسبب أنه حدث معك تجارب عسيرة و بكثرة، يحتمل أن يكون الخوف من تكرار الحالة مثلها كبيراً، وقد يصل هذا الخوف مما سيأتي في المستقبل إلى درجة الفزع العظيم، وتكون ردة فعل الجسد شديدة مثل التسارع في ضربات القلب أو التعرق أو الرعشة أو القشعريرة أو الدوخة أو الشعور بالاختناق في بعض الأحوال. تهيج موجة الفزع عليك فجأة، حتى لو أيقن عقلك، بأنه لا يوجد سبب مقنع لذلك على الإطلاق.

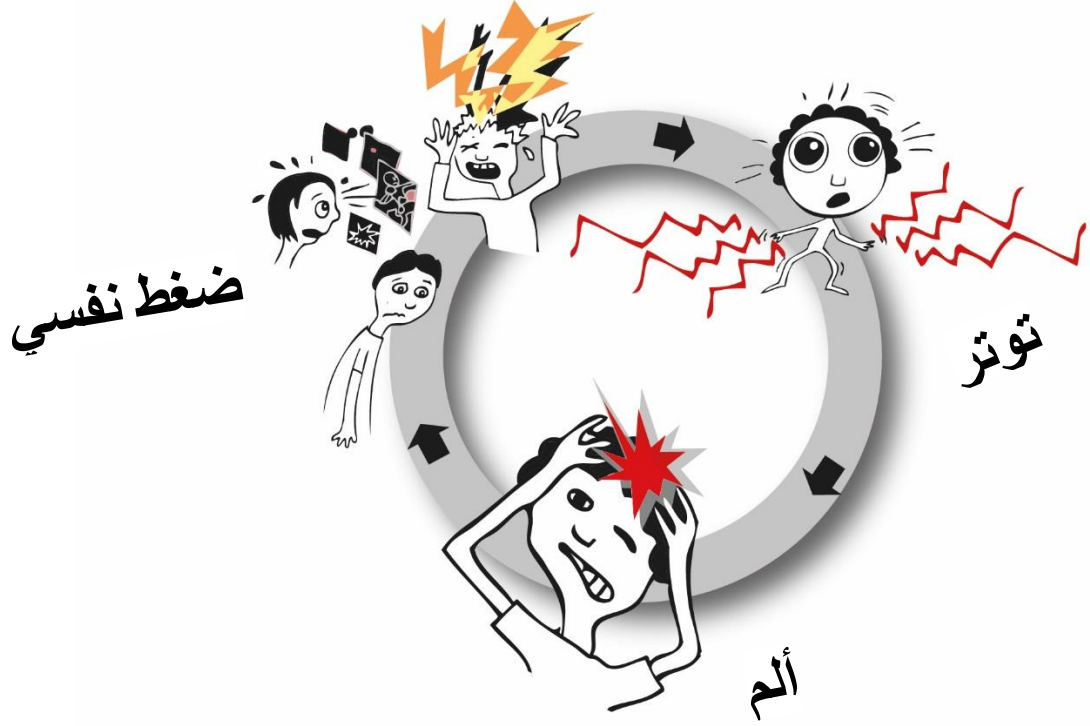
تجد عدة تمارين للتخفيف من الخوف في الباب الثالث.

وأحياناً يظهر هذا الخوف بوجه آخر، مثلاً بالتفكير والتساؤل الكثير الذي يدور دائماً حول نفس المواضيع المزعجة.

### 1.4.3 الألم:



كثيراً ما تُحدث تلك الاعباء المذكورة آلاماً أخرى، كالصداع أو الألم المزمن في الظهر. يجب على الطبيب أن يبحث عن مصدرها، ولكن عند كثير من الأشخاص الذين قد تعرضوا لمصاعب كتلك، لا توجد أي علة ظاهرة، بل هو التوتر المستمر الذي يجعل العضلات تتصلب وذلك مؤلم حقاً.



إقرأ في الباب الثالث، كيف تستطيع مواجهة ذلك.

### 1.5 ما الذي يزعجني؟ مما أعاني؟ ماذا أريد أن أغير باتحديد؟ الجدول الشخصي

قد تعلمت في هذا الباب، إن هذه التغيرات التي قد لاحظتها في نفسك هي أعراض طبيعية للصدمة، وأنتك لست الوحيد الذي يعيش هذه المعاناة فحسب، بل مثلك كثير من الناس الذين عاشوا أحوال كتلك.

في الجدول التالي سنلخص كل أنواع الإضطرابات المحتملة والمرتبطة بالترأوما.

ضع لكل موضوع في الحقل الأيمن رمز إشارة (X) إذ يخصك، وأذكر في الحقل بجانبه مقدار المعاناة من هذه المشكلة. تستطيع أن تختار عدداً بين 1 (أي تضايقتي قليلاً جداً) و 10 (تضايقتي بدرجة عالية جداً)، فهكذا تتمكن من تقييم مقدار المضايقة من العارض الفلاني. و يدلُّك الحقل الأخير على الباب الذي تجد فيه المعلومات الهامة للتعامل الصائب مع هذا الموضوع.

جدول للإملاء: ماذا أرى في نفسي؟ مما أعاني

هنا تجد حلولاً محتملة	لأي مقدار يضايقني في الحياة اليومية أختر عدداً بين 1 (يضايقني قليلاً) و 10 (يضايقني كثيراً جداً)	هل أعاني من هذا؟ إذا كان كذلك، ضع الإشارة (x)		العارض
الباب 3.1				الأرق  إنني نعسان ومع ذلك لا أستطيع أن أنام أو أعاني من نوم متقطع.
الباب 3.2				الكوابيس  أعاني من حين إلى آخر من الكوابيس التي تدور حول ما أخشاه.
الباب 3.6				التركيز ضعيف  تنقص قدرتي على التركيز سريعاً وأنسى كثيراً.
الباب 3.3.2				الذكريات المتكررة  تتكرر أمام عيني صور من الماضي حتى في النهار.

الباب 3.3.1				<p>فلاش باك أحيانا اتوهم معايشة كل هذا مرة أخرى، و تأتي الذكريات كالبرق، وهي مصحوبة بالمشاعر المفزعة، لا أستطيع التحكم بها.</p>
الباب 3.4.2				<p>الهيجان سريعا ما أتور، وفي أغلب الأحيان بدون سبب ظاهر.</p>
الباب 3.4.1				<p>إيذاء الذات أوذني نفسي لأجل تخفيف الضغط والقضاء على تلك الذكريات.</p>
الباب 3.3.3				<p>غياب الذهن أحيانا كأنني غائب. يكون جسدي موجود، بينما يكون ذهني في عالم آخر.</p>
الباب 3.10				<p>تناول الكحول او تعاطي المخدرات كي لا يعذبني التفكير أو تلك الذكريات، أكثر شرب الكحول أو تعاطي المخدرات.</p>

الباب 3.5				الاكتئاب تصيبني شدة الحزن واليأس مراراً، كثيراً ما لا أريد أن أفعل أي شيء، حتى الأشياء التي كنت أحبها. أميل إلى العزلة.
الباب 3.5				الحيرة والتساؤل أشك في مصيري ولا أرى مستقبلاً سعيداً.
الباب 3.8				الخوف يضايقتني الخوف دائماً.
الباب 3.9				الألم الجسدي غالباً ما أشكو من الصداع أو من المغص، ولكن لا يوجد لدى الطبيب أي علة جسدية.
الباب 3.5				الشعور بالذنب أشعر بأنني أنا سبب كل هذه المشاكل.



## الباب 2: بماذا أحس؟ ما الذي يساعدني؟ وما هي قدراتي ومؤهلاتي؟

سنبدأ هذا الباب بتمرين صغير:

### التمرين 2 : آخر 24 ساعة لي:

فكر في الـ 24 ساعة الماضية. ماذا كان إيجابياً مما عشته؟ أو على الأقل لا بأس به؟ أو جميلاً؟ أو رسم البسمة على شفثيك؟ أو أسرك، ولو في لحظة واحدة فقط؟ كل شيء جدير بالذكر، مهما كان صغيراً!

هل تتذكر شيئاً قليلاً فقط في بادئ الأمر؟ إذ كان كذلك، عاود تفكيرك! تفحص ما حدث معك، وما فعلت، ومع من تحدثت أو اتصلت أو تساورت؟ وماذا كان طعامك، وكيف استمتعت به؟ في أي لحظة لم تتذكر الأحداث المرعبة الماضية؟ ربما قد تعلمت كلمة جديدة في اللغة الألمانية؟ أو أشرقت الشمس في غرفتك؟ أو ابتسم أحد الأشخاص في وجهك؟ هل لعبت كرة القدم أو استمتعت بمشاهدة فيلم شيق؟ هل أصغى أحدهم إليك أو جاءك بخبر جميل؟

مهما كانت هذه اللحظات وسواءً كانت صغيرة، أكتب ما وجدته إيجابياً، أو على الأقل لا بأس به في الـ 24 ساعة الأخيرة، كأنك تبحث عن تلك اللحظات الصغيرة بالمكبر!



---

---

---

---

---

---

وكذلك حاول في الأيام القادمة مواصلة تسجيل الأحداث الجميلة، حتى يتطور ذلك إلى دفتر مذكرات

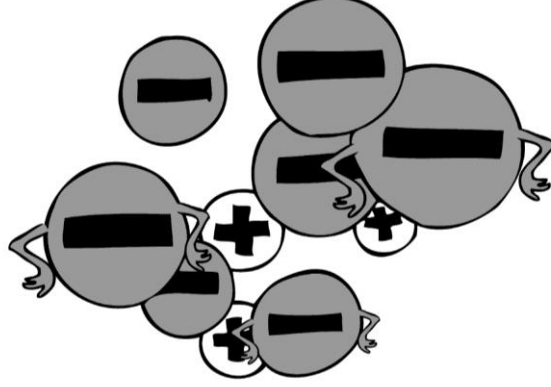
يومية إيجابية يمكنك في ساعة نكد القراءة في مدونتك، فتكون مواساة لك!



## 2.1 الخواطر تحمل قوة سواءً كانت إيجابية أو سلبية

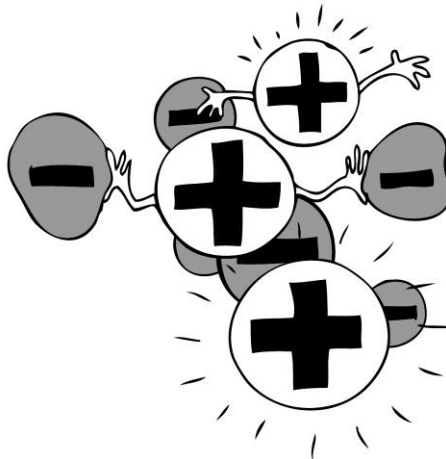
إذا كان التمرين صعب عليك فلا عجب! كل إنسان قد تأذى من جروح نفسية عميقة، تكون خواطره وشعوره وذكرياته الإيجابية مدفونة تحت غطاء عميق. تتقدم الخواطر والشعور السلبية إلى الأمام

باستمرار، وتدفع المشاهد الإيجابية إلى الوراء. وذلك لأن جذع الدماغ لا يزال يمسك السيطرة بيده، ويتتبع أي مصدر خطر ليأمن البقاء، ولأنّ الذكريات السلبية لم تُحفظ في موضعها بعد.



**توضيح الصورة:** تُستخدم في ألمانيا إشارة الموجب (+) رمزاً لشيء إيجابي وتدل إشارة السالب (-) على شيء سلبي. هل يوجد كذلك في ثقافتك أو تستخدمون إشارات أخرى للإيجابي و السلبي؟

الحمد لله، هذه الذكريات والخواطر الإيجابية موجودة عند كل واحد منا، رغم أنّ دماغنا في لحظات معيّنة لا يُفتح له الباب إليها، لأنه مشغول بكل هذه السلبيات، كأنّ الإيجابيات مختبئة في درج من الخزانة في اقصى الخلف. أو - بصورة أخرى - كأنّها مدفونة تحت كومة ضخمة من الذكريات السلبية. لذلك لا بد لنا أن نُعين دماغنا في استخراج خواطرنا الإيجابية وتقويتها، لكي تُنزع عنه الهيمنة المحتكرة على الخواطر السلبية في رأسنا. نتذكر الباب الأول: نحول برمجة الحاسوب في رأسنا من جديد لإصلاحه، ويجب تعطيل برنامج الطوارئ! يتطلب من المخ أن يسترد السيطرة على التجارب السيئة بالخطوط والذكريات الطيبة، مشيراً إلى جذع الدماغ: "أطمأن! قد ذهب الخطر. لنعيد التعاون المتبادل من جديد و لننتذكر اللحظات الطيبة، و فيما ذلك سنشعر بالراحة."



إذا نجحنا في ذلك، أي نتعلم بعد الممارسة المتواصلة للتمارين، كيف نرتب الخواطر السلبية بشكل صائب وندفعها إلى الوراء، بأن نقوّي الخواطر الإيجابية عمداً، سينخفض الضغط الداخلي، ولن نتعدى الحد الذي يقذفنا إلى الماضي. نتيجة لذلك نبقي على منعطف التوتر في الباب 1 في المجال المعتدل الذي كل أقسام الدماغ تتعاون متناسقةً ضمنه. وتخف حدة الهيجان المفرط، وما يتعلق بالأرق والإنفعال والثوران والصعوبة في التركيز. كما يبدو، هذا ليس صعباً، أليس كذلك؟ ولكن لا بد من التدريب المتواصل، لأنّ جذع الدماغ لن يتنازل عن السلطة برضاه! على المخ أن يقوم بعملية الإقناع المستمرة والتتقيب في الإيجابيات. مرةً واحدةً لا تكفي! إذاً، علينا - مدعومين من المخ - البحث عن الإيجابيات. فإنها مواردنا ومصدر قوتنا وقدراتنا، وستكون سندنا في عملية تهدئة جذع الدماغ وشفاء الجرح، حتى ننتصر على آثار التراوما.

## 2.2 ما هي مواردنا؟

الموارد مصدر قواتنا وقدراتنا وتشمل أشياء كثيرة كالتالية:

- ذكريات عذبة
- الطباع الحسنة والأخلاق
- القيم المهمة
- التربية و كل شيء ثمين قد زوّدنا به أباؤنا والمقربون منا لطريقنا
- القدرات: ما أجيد فعله؟
- الإستراتيجيات: كيف حللت مشاكلي حتى الآن، وكيف تغلبت عليها؟
- معرفة: ماذا أعلم وتعلمت
- الاهتمامات والهوايات: بماذا أهتم؟ وما أحب؟
- النشاطات المفضلة: ما أحب فعله؟
- المعتقدات والقناعات الشخصية
- التمنيّات والرؤى: ماذا أتمنى؟ كيف أتصور مستقبلي؟
- الأسوة الحسنة: ممن أريد التعلم؟ من يعجبني؟
- المساندة: من يقف بجانبني؟ من أستطيع أن أستعين به؟
- العلاقات الاجتماعية: من هو عزيز علي؟ مع من أحب التسامر؟ لمن أسرّ الحديث عما يدور في نفسي؟
- المعرفة بالقدرة على تغيير الأمور والوصول إلى الأهداف

### 2.3 ما هي موارد الشخصية؟ البحث عن مصادر القوة المدفونة

إن كل إنسان يملك موارد فريدة. فقد يكون هناك من يتقن اللعب بكرة القدم ويتحمس للطائرات ولديه الفُكاهة اللطيفة، بينما آخر يحبّ الرسم و يحسن حل المشاكل بإبداع وهو مدين. نعم، كل واحد منا لديه قدراته و ثرواته الشخصية التي نعيها تارةً وتارةً لا. أحياناً لا نكون على بينة، من نكون، وبأي قيم زودنا لطريقنا. هكذا هي طبيعتنا. ربما يكاد لا يخطر خاطرة على ذهنك عند السؤال عن مواردك الشخصية، مثل كثير من الناس الآخرين. بالتمارين التالية تستطيع أن تتحقق مما يستحق الإهتمام به.

#### التمرين 3 صور إيجابية

أنظر إلى الصور التالية! أختَر الصور التي تعجبك تلقائياً أو تتحدثم عنك. لعلها تذكرك بأشياء طيبة. ثم عَلم الصور المختارة بوضع إشارة (x) في الدائرة الصغيرة تحت الصورة، وأكتب عن هذه الصور حصراً ماذا تعني لك و بما تربطها.

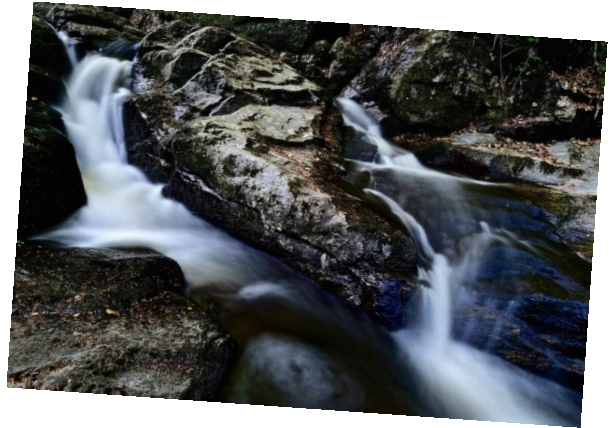
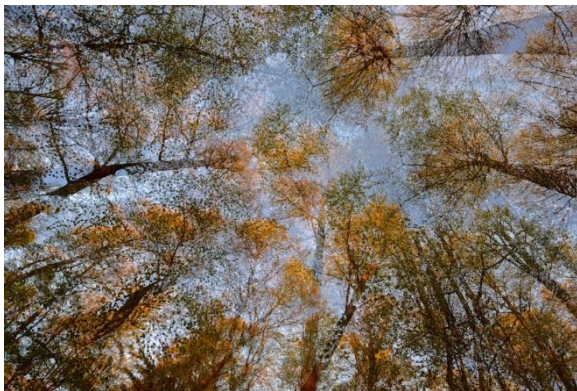
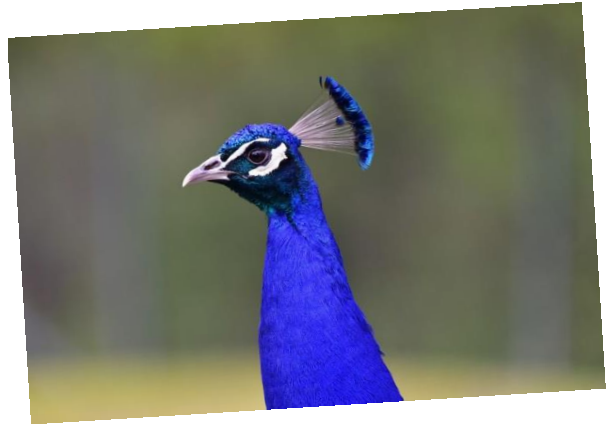




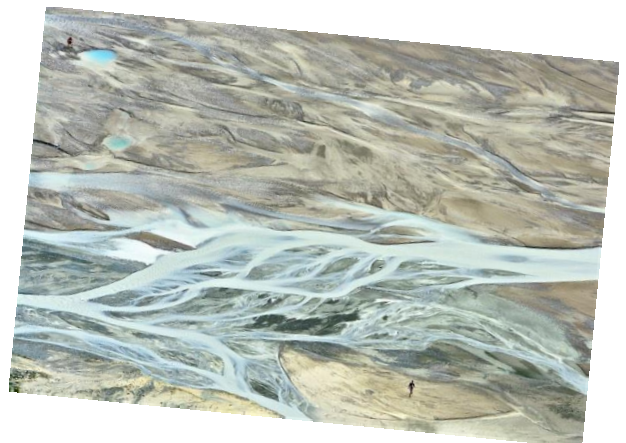




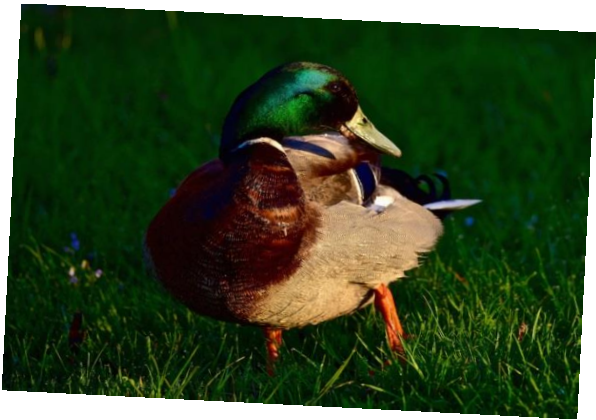




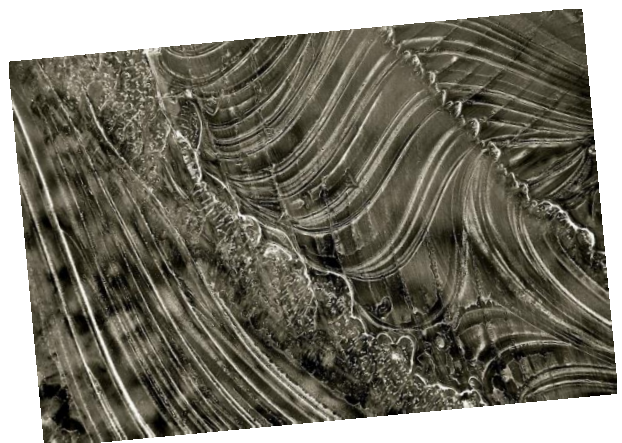










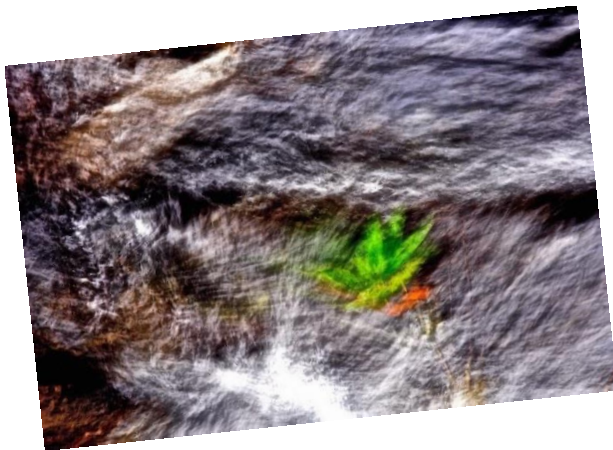




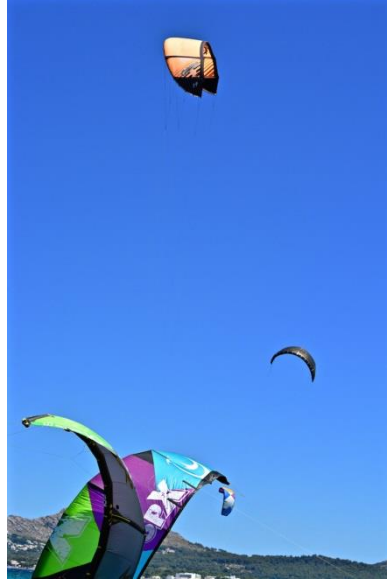
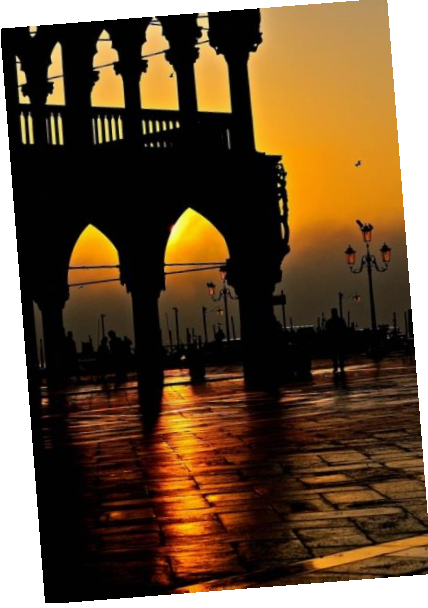










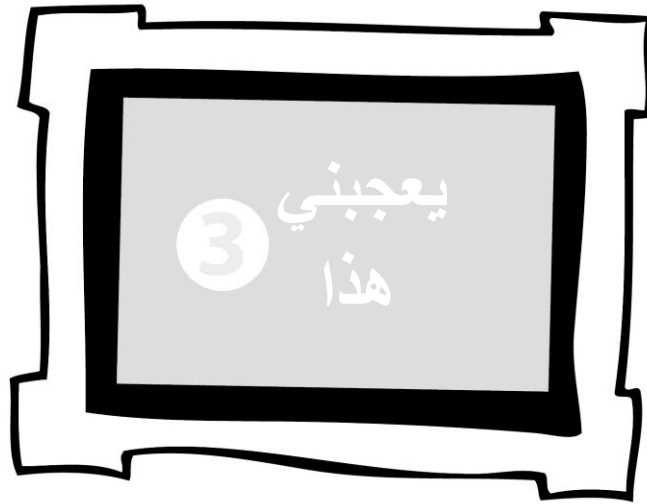


الآن قص ثلاث من الصور التي قد تم إختيارها، وأصقها في الإطارات المرقمة:

١. ذكرى جميلة

٢. مقدرتي

٣. يعجبني هذا



قصّ هذه الصفحة بالإطارات الثلاثة، وعلقها فوق سريرك، مثلاً لتتذكر مواردك الشخصية تكراراً!

والآن تأمل بما تحب فعله في وقت فراغك؟ وبماذا تستمتع، أو كنت تستمتع به؟ ماذا تتمنى أن تجرب به أو تتعلمه؟ بماذا ترغب؟ وبماذا تحب أن تشتغل؟ في السطور التالية لديك الإمكانية لتدوين أجوبتك:

هل خطرت بعض الخواطر على بالك؟ إن قلت "نعم"، فهذا رائع! هذه من الثروات التي يجب عليك أن تغتنمها في الأيام القادمة على نطاق واسع، فإنها تزيدك قوةً و طاقةً!

أما إذا لم تخطر لك خواطر كثيرة، فاعلم أن مواردك الشخصية ربما لا تزال مدفونة في أسفل كومة من الذكريات السلبية التي تثقل بها على نفسك. لعلك تستعين بالقائمة التالية في إعادة استخراج بعض هذه الموارد.

#### التمرين 4: قائمة في النشاطات الإيجابية

اقرأ النشاطات بدقة، وضع إشارة الموجب (X) على تلك النشاطات التي تحبها، أو كنت تحبها، أو ترغب في فعلها مستقبلاً. ضع إشارة (X) فيما يبادر في ذهنك، بدون أن تفكر عميقاً.

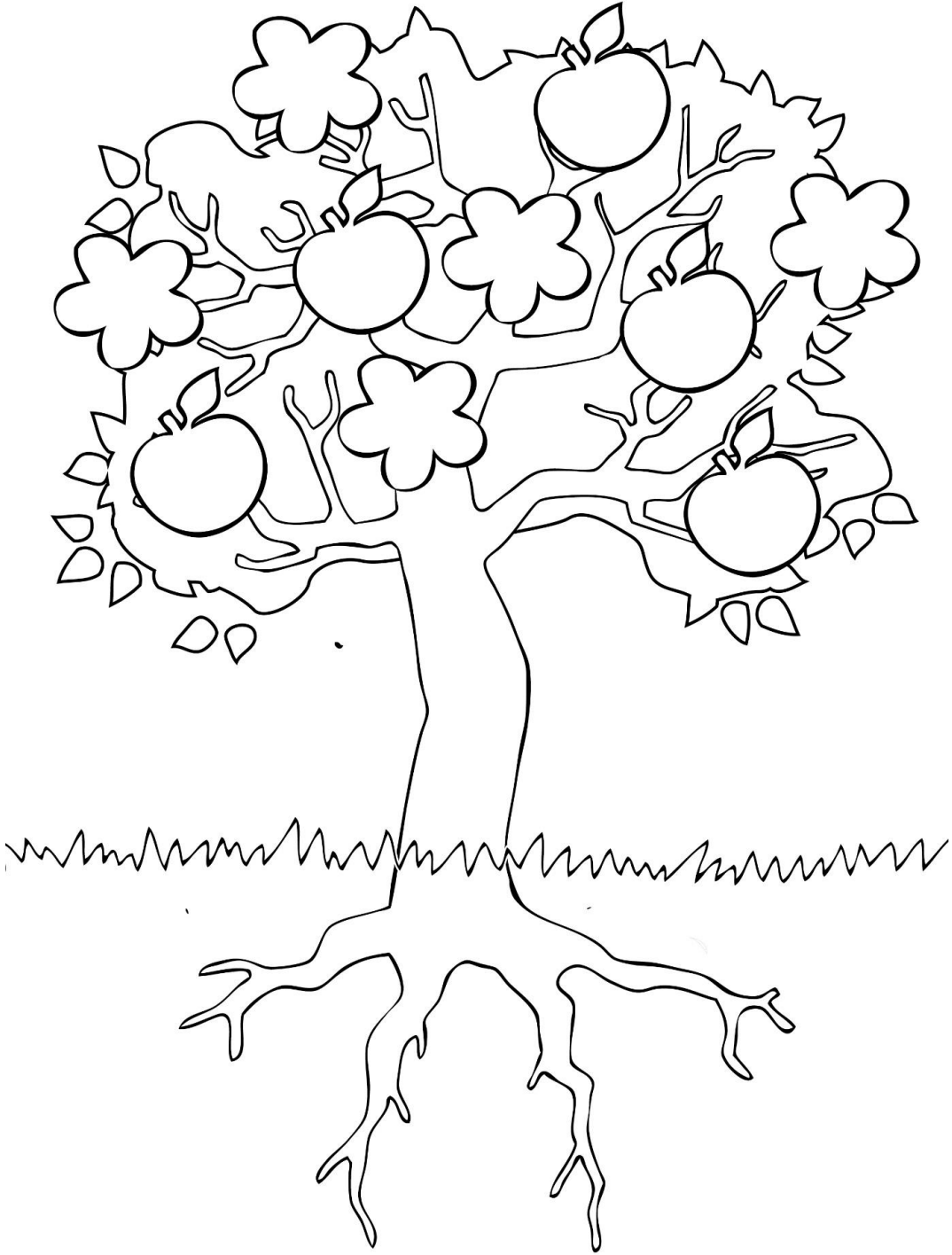
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ تخطيط لرحلة</li> <li>○ حل لغز أو سودوكو (تتأسع)</li> <li>○ لعب البلياردو</li> <li>○ التصوير</li> <li>○ الذهاب إلى السينما</li> <li>○ المجاملة</li> <li>○ التعطر</li> <li>○ قراءة الجريدة</li> <li>○ تناول أكل لذيذ</li> <li>○ زيارة المكتبة</li> <li>○ التجذيف</li> <li>○ لعب الشطرنج</li> <li>○ زيارة مسرحية</li> <li>○ الصلاة</li> <li>○ التصليح أو الترقيع</li> <li>○ شرب القهوة أو الشاي مع اصدقائك</li> <li>○ تجميل (ديكور) الغرفة</li> <li>○ لعب كرة الطاولة</li> <li>○ المشي حافي القدمين</li> <li>○ جمع الأشياء</li> <li>○ تمارين تأملية كاليوغا</li> <li>○ مشاهدة فلم</li> <li>○ تنظيف البيت</li> <li>○ العزف والغناء</li> <li>○ تعلم اللغة الألمانية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ رعاية النباتات</li> <li>○ الهرولة</li> <li>○ استطلاع الغابة</li> <li>○ مراقبة الناس</li> <li>○ كتابة قصة</li> <li>○ القراءة على شخص آخر</li> <li>○ ترتيب شيء ما</li> <li>○ السباحة</li> <li>○ التمثيل المسرحي</li> <li>○ التنظيم</li> <li>○ حفلة شواء</li> <li>○ زيارة حديقة الحيوانات</li> <li>○ زيارة حفلة في المدينة</li> <li>○ زيارة مؤسسة ثقافية مثل المتحف</li> <li>○ لعب ريشة الطائرة</li> <li>○ إشعال شمعة</li> <li>○ شراء باقة زهور</li> <li>○ الجلوس على مقعد في المنتزه</li> <li>○ الكتابة في دفتر المذكرات اليومية</li> <li>○ نظم الشعر أو كتابة أغنية</li> <li>○ العزف على آلة موسيقية</li> <li>○ زيارة حفلة موسيقية</li> <li>○ مشاهدة مباراة كرة قدم في</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ركوب الدراجة</li> <li>○ تناول الطعام مع اصدقائك</li> <li>○ الاستماع إلى الموسيقى</li> <li>○ لعب كرة القدم</li> <li>○ مساعدة شخصاً ما</li> <li>○ مراقبة الحيوانات</li> <li>○ سماع النكت</li> <li>○ قراءة كتاباً</li> <li>○ التنزه</li> <li>○ اكتشاف المدينة</li> <li>○ التدوق بطعام لذيذ</li> <li>○ الغناء</li> <li>○ قراءة القرآن أو الإنجيل</li> <li>○ الجلوس في الشمس</li> <li>○ التسوق</li> <li>○ التجوّل في الطبيعة</li> <li>○ المشاركة في حفلة</li> <li>○ عمل طي الورق اليدوي</li> <li>○ الدردشة عن كرة القدم</li> <li>○ تسرّ شخصاً</li> <li>○ الحلاقة</li> <li>○ تمرين لياقة (Fitness)</li> <li>○ مشاهدة التلفاز</li> <li>○ الإتصال بالهاتف</li> <li>○ خبز الكعك</li> <li>○ مراقبة السماء</li> </ul>
--	---	---

○	الملاعب	○ الأعمال الميكانيكية
○	الاستماع إلى أصوات الطبيعة	○ جمع أوراق الشجر أو الأحجار
○	التجول في الإنترنت	○ لعب الورق
○	زيارة متحف	○ الذهاب إلى المتنزه
○	لعب الكريكت	○ لعب كرة الطائرة
	اللعب بالألعاب الالكترونية	○ اللعب بالبلاي ستيشن
	الرقص	○ الخياطة
	اللعب مع الأولاد	○ ممارسة الألعاب الحرة كالملاكمة



إن كنت تقول خلال قراءة بعض النشاطات بينك وبين نفسك، "صحيح، كنت أفعل كذا و كذا حينذاك"، فتكون الخطوة القادمة أن تراجع نفسك متسائلاً: "متى تناسبني ممارسته في الحياة اليومية ومتى يصلح قضاء الوقت به؟" إذ لم تتمكن من تنظيم أحد النشاطات المرغوبة، توجه إلى مرشد إجتماعي (بيتروير)، أو إلى موظف المؤسسة الاجتماعية، أو أي شخص لطيف آخر واسأله ، كيف وأين أستطيع ممارسة ذلك النشاط في ألمانيا. كثير من هذه النشاطات قابلة للممارسة، فلا تبخل عن السؤال! ستجد في هذا البلد أشخاص – وعددهم ليس بالقليل – يحبون أن يساعدوك في العمل الجميل! وإذ لم تعلم أين يمكن الاستفسار عن نشاط ما، فإذهب إلى أحد مكاتب الاستشارات التي تم عرضها في الباب 4.2.1





قد رأيت بالأعلى شجرة جميلة مثقلة بالزهور والثمار. هل توجد في بلدك شجرة تفاح؟ ربما هناك أصناف أخرى من الأشجار المثمرة. ما رأيك أن ترسم شجرتك الشخصية، مثلاً شجرة ذات الثمار المفضلة لك؟ أعلم أن الشجرة تصوّر حياتك، فهي شجرة حياتك.

## جذورك

لا توجد هناك شجرة لا تثبتّها جذورها في الأرض، سواءً كانت أرضها ذات التراب الطري أو كثباناً أو أحجاراً. هذه الجذور المتفرعة والمتضافرة تسندها وتمنع سقوطها أثناء العاصفة، حتى في العواصف الشديدة، وأيضاً في حالة قرصها أحد الحيوانات أو خضّها. مهما تعرضت هذه الشجرة من صدمات أو الدفع، فإنها تبقى صامدة، لأنّ جذورها تمسكها!

تأمل قوة الصمود لهذه الشجرة، وقارنها مع حياتك. ما هي جذورك؟ ما هو الذي يمسكك في عواصف حياتك؟ أي شيء يجعل صلب ويقوي حياتك؟ ما هي القيم والأخلاق التي أورتك إياها أبواك وعائلتك؟ هل هناك من العادات والتقاليد أو المعتقدات الدينية التي طُبعت في قلبك، و تثبتك، ولا سيما في الأزمات؟

أجب على هذه الأسئلة إلى جانب الجذور في الرسم

## زهورك

ستنمو من هذه الزهور التي تلقّحها النحل الثمار. وتلك الزهور تجدها قرة عين لك وتبشر بالثمار اللذيذة. الآن تأمل كل هذه الزهور التي تزيّن حياتك: أحلامك و تمنياتك وأهدافك.

ماذا تتمنى لمستقبلك؟ لو ملكت ثلاثة أمنيات، فماذا كنت ستتمنى؟ أي أهداف وضعتها، خاصة لمستقبلك في ألمانيا؟

دوّن أجوبتك على هذه الأسئلة في داخل زهور الشجرة. ولاحظ، إن كل الأمنيات مسموحة! سواءً كان تحقيقها ممكن أم لا. كل شيء جدير بالكتابة في هذه الزهور. إذ لم يكفي عدد الزهور، أكمل زهور أخرى.

## ثمارك:

لقد حملت حياتك ثماراً كثيرة. ماذا تعلّمت؟ ماذا تتقن؟ في أي شيء تكون خبيراً؟ ماذا تحب أن تفعل؟ أي أخلاق حسنة تجدها لديك؟

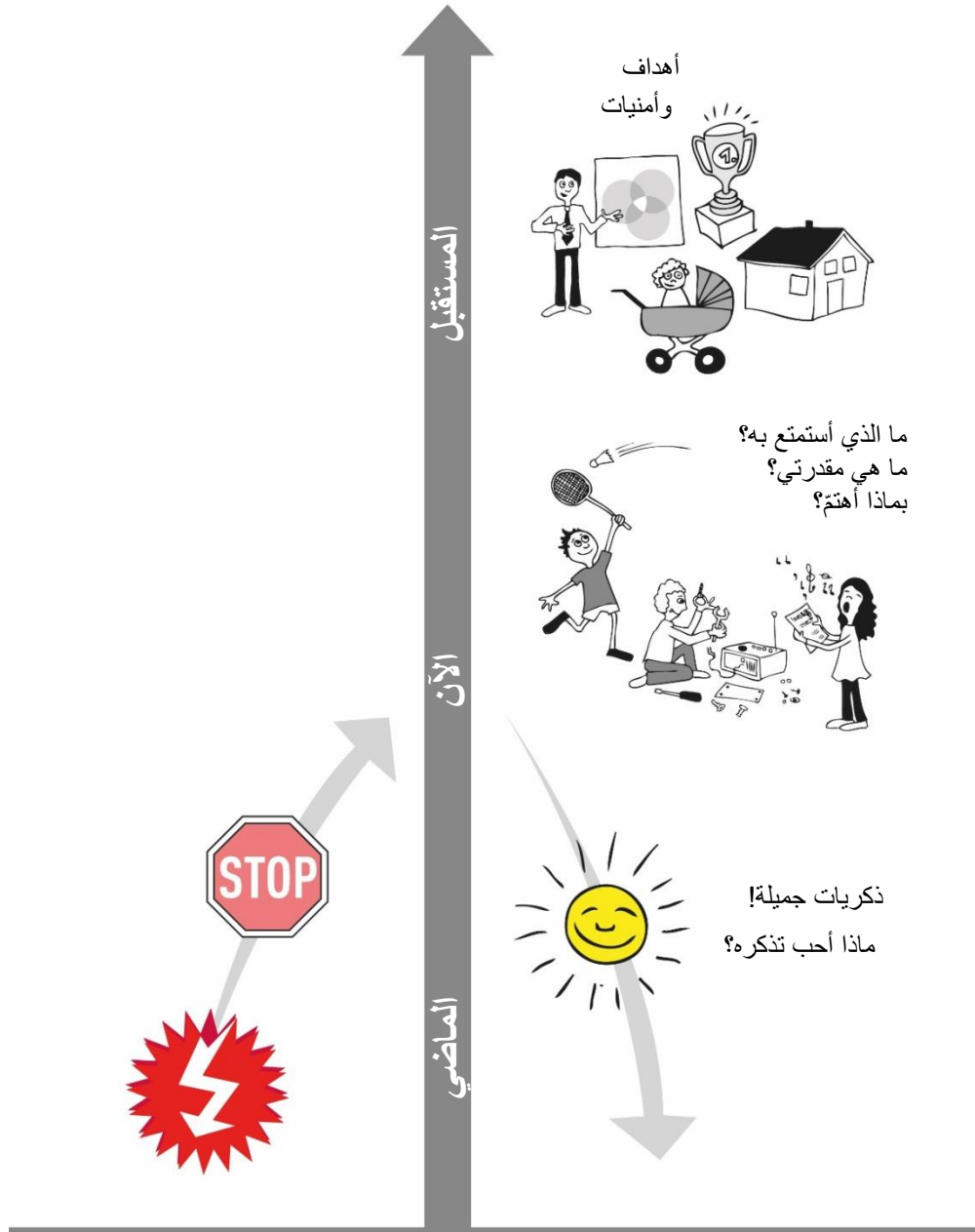
دوّن مهاراتك ومعارفك وإهتماماتك وصفاتك في داخل الثمار شجرة التفاح، أو في شجرة الفواكه التي رسمتها بيدك. وارسم تفاحات أخرى، إذا لم تكفي الثمار المرسومة في الصورة.

وإن أردت، لوّن الشجرة. ثم توقّف قليلاً، وانظر في هذه الشجرة نظرةً دقيقة مرةً أخرى. كم هي حياتك مع كل هذه الزهور والثمار الغنية والملوّنة! كم هي عميقة جذورك، التي هي ثباتك، في أشد العواصف

القوية! بإمكانك أيضاً أن تقصّ هذه الصورة مع الشجرة على الخط المنقّط، وتعلّقها، أو تحملها معك في محفظتك أو حقيبتك. هذه الشجرة جديرة بالتمعن بها فعلاً.

#### 2.4 أحداث إيجابية في الوقت الحاضر

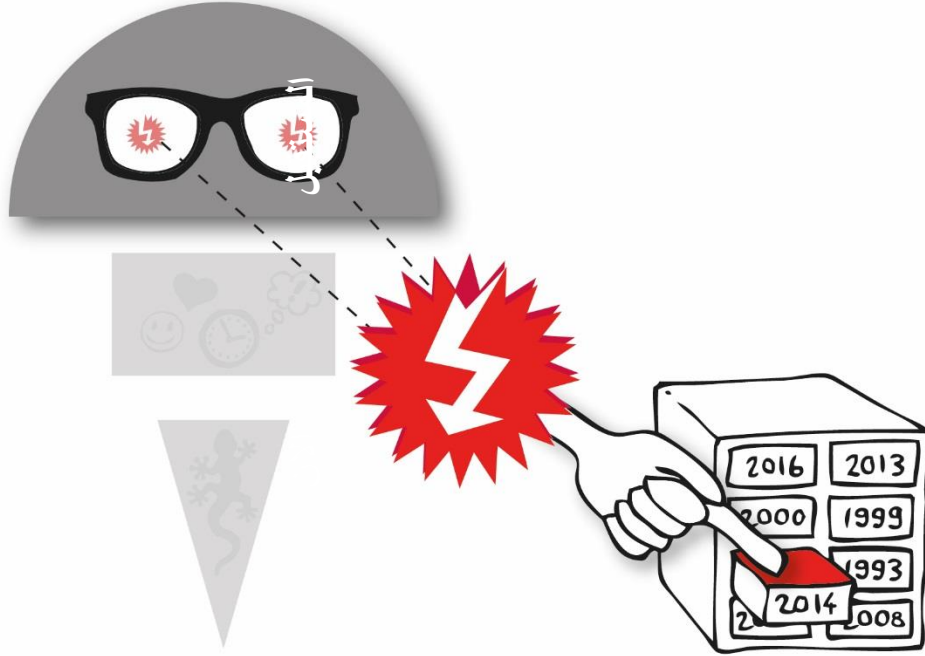
كما تعلمنا في الباب الأول، من المهم أن ندرب جذع دماغنا على أنّ هذه الأحداث المريرة قد مضت ولن تعود. وأنّ على المخ وضع هذه الأحداث في الدرج المناسب للدماغ. وأنّ نستطيع مساعدة مخنا، بأنّ يقول حينما تظهر إحدى هذه الأحداث الماضية: **"إنها انتهت!"** وتضع قولاً مقابلاً، قائلاً: **"والآن أنا في ألمانيا!"** وتعزز هذا الوزن المقابل مرة تلو الأخرى، بحيث أن توضّح لنفسك ما هو مهم ومفيد الآن. لنرى ذلك على خط الزمان:



قد رأينا على خط الزمان أنّ ذكرياتنا لا تخلو من التجارب الإيجابية، إن أردنا تذكرها حقيقةً. بل يمكننا استعادة الكثير من اللحظات الجميلة! نعم، تلك الذكريات الطيبة تحسّن مزاجنا في هذه اللحظة وتقوي معنوياتنا.

إن هذه الذكريات بالأحداث السيئة قادمة إلينا، إن أردنا ذلك أم لا. ربما تكاد لا تكون قادراً على التحكم بها حتى الآن، ولكن بمقدورك حقاً أن تتبّطها وتستعيد السيطرة عليها وتكرر عن تلك الأحداث القول: **"إنتهت، إنتهت، مكانها الماضي، ليس الآن!"** وتوضّح لنفسك ما معنى "الآن" في هذه اللحظة متسائلاً: ما الذي استمتع به الآن؟ ماذا أهتم به الآن؟ من يقف بجانب الآن؟ ماذا عشت من المشاهد الجميلة قبل

هذه اللحظة في ألمانيا؟ ماذا يعجبني هنا في ألمانيا الآن؟ أنظر إلى الأمثلة على خط الزمان، فذلك يفيدك في التأمل بما يكون الآن، وما كان سابقاً، ويساعد المخ في ترتيب ذكرياتك وفرز الأحداث العصبية في الدرج المخصص لها.

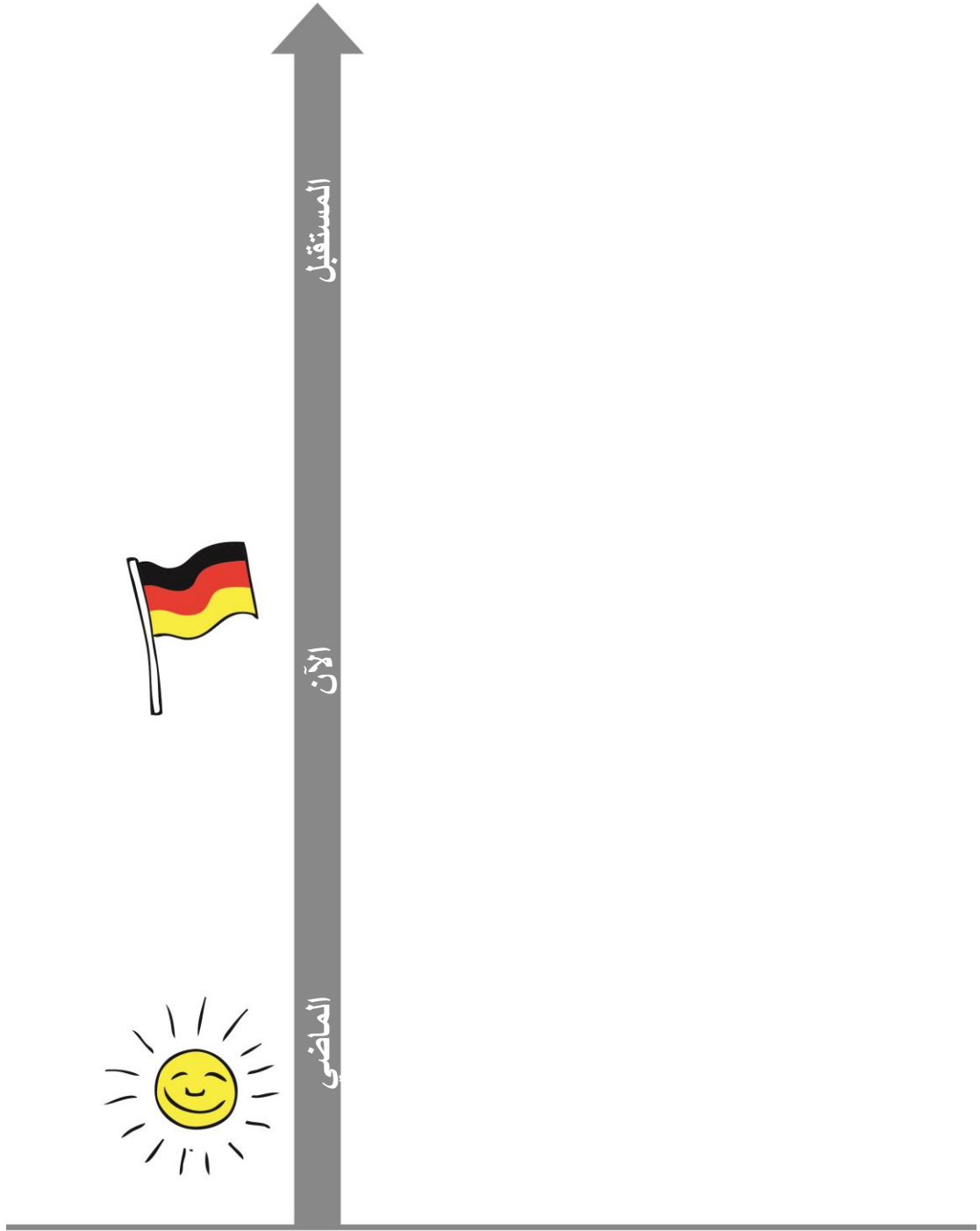


و هناك إستراتيجيات أخرى معيّنة لتقييد الذكريات المرعبة المتكررة. للمزيد إقرأ في الباب 3.3.

في الصفحة التالية سترى خط آخر للزمان ، وهو خط زمانك الشخصي! فكر فيما يكون لديك الآن، ممن يُعتبر مهماً لك، وما الذي ترغب بفعله، وماذا يكون بمقدرتك عمله. أكتبه أو أرسمه في حقل "الآن".

أحياناً تصعب النظرة إلى المستقبل، لأنّ الماضي يدرك المرء. إذا كان لديك تمنيّات وأهداف، فاكتبها هنا مرة أخرى. أما في حالة تعذر عليك التخيل بمصيرك المستقبلي، لتنتبه إلى الوقت الحاضر فقط، ما يمكنك من التدرّب على تثبيط الذكريات السيئة. هل تستطيع الآن أن تتذكر إحدى اللحظات الطيبة في حياتك، أي لحظة لن تنساها أبداً؟ هل خطرت إحداها في بالك أثناء التمرين 3 بعنوان "صور إيجابية"؟ لم لا تأخذ لحظة أخرى، أو إحداها من التمرين 3 المذكور، وتضيفها إلى الشمس التي تعبّر عن الماضي. كذلك يمكنك رسمها أو استخدام الصورة التابعة للتمرين 3.

## التمرين 6: خط زمني الشخصي



### 2.5 الحرص على التوقف في هذا الوقت – اليقظة

مما قد يعيننا على ترتيب ذكرياتنا المرعبة الماضية، هو الحرص على ما يحدث الآن، وعلى عدم الإنصياع لها. لنشغل تفكيرنا، فيما يحصل في هذه اللحظة مع كل الحواس الخمس، وهي البصر، السمع، التذوق، الشم، واللمس.

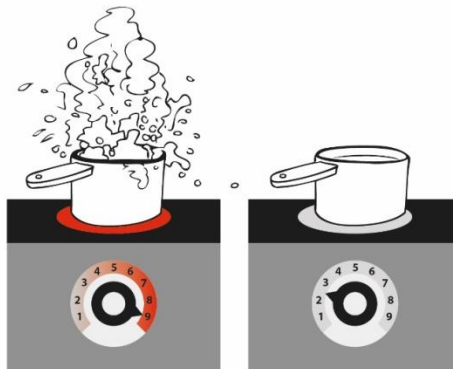
يسمى ذلك الحضور للحواس باليقظة، التي تجعلك تعي دون أن تقيّم و تنتظر بحدة، وتستمع بدقّة، وتحسّ في نفسك، و تحس جسمك. إذا لم نتحرى في إدراكنا كل هذا، فلن نشعر بالوقائع والأشياء التي تحدث في أنفسنا ومن حولنا سوى بشكل طفيف. على سبيل المثال نجلس في الدرس الألماني ونستمع إلى المدرسيّة... بينما يمر في الخارج طير، وتمطر السماء، وتُنقل في الغرفة المجاورة طاولة إلى مكان آخر، ويتحدث شخصان في الممر، ويسقط منديل أحد زملاء الدرس على الأرض، و ترتفع الحرارة في الغرفة تدريجياً، حتى تفوح رائحة كريهة في الهواء... كل هذا يحصل في نفس اللحظة، ولو لم نكن ندرك كثيراً منه، لأنّ انتباهنا ينحصر على كلام المدرّسة. ولا شك أنّ اخفاء كل التأثيرات الخارجية الأخرى التي قد تؤثر على الإنتباه بشكل سلبي، يكون في هذه الحالة مفيداً.

و أيضاً يمكن أن يكون عكس ذلك:

عندما تغلب علينا ذكرى سلبية، أو خاطرة مؤرّقة، أو لا نجد مخرجاً من كثرة التساؤلات، يساعدنا الإدراك في فهمها يحصل الآن، فيُصرف انتباهنا عن التجارب السلبية المقترنة بالماضي، و يردّنا إلى الوقت الحاضر. بعد ذلك سنعيش في هذه اللحظة.

على سبيل المثال، يستخدم الرهبان البوذيون تمارين تأملية (اليوغا)، هادفين إلى نفي كل الخواطر من دماغهم خلال مدة مؤقتة. و تعتبر اليوغا فناً عظيماً يتعلق الطريق إلى النجاح به في التدريب المتواصل. كما لاحظت، من الصعب أن لا تفكّر بشيء على الإطلاق، ولو لمدة ثواني قليلة فقط. ولا عجب في ذلك فإنّ الإنسان تراوده خلال 24 ساعة حوالي 70000 خاطرة، يعني ذلك أنه يفكر بمعدل خاطرة في كل ثانية تقريباً!

عندما تمتلأ خزانة خواطرننا بخواطر سلبية كثيرة، يصعب التركيز على شيء آخر. فالوسيلة لتقليل هذا الضغط الذي تخلقه الخواطر السلبية هي اليقظة، ويمكن تدريبها. من المسلّمات العلمية أنّ تمارين اليقظة تساعد على انخفاض ضغط الدم، وعلى التنفّس العميق، وحتى على تخفيف الآلام. بإمكانك أن تتصور فاعليتها كما يلي:



يستطيع كل شخص أن يختار قنوات الحواس التي يريد استخدامها في إطار تمارين اليقظة. ويمكنك أن تتحقق من الطرق المفضلة لك من خلال التمارين التالية:

### التمرين 7: الاستماع بتمعن

- اتخذ جلسة مريحة واسترخي! الآن أصغي أذنيك وركز الإنتباه إلى سمعك، لتدرك كل ما تستطيع سماعه وأنت واعي. إذا أردت، أغمض عينيك. أما إذا لم تطمئن لذلك، ركز انتباهك على نقطة معينة في الحيز الذي أنت فيه.
- ركز على الأصوات التي تستطيع سماعها وقل: "إني أسمع كذا و كذا و ..."
- هل هذه الأصوات عالية أو منخفضة؟ مستمرة أو متقطعة وقصيرة؟ حادة أم ضعيفة؟ مرتفعة أم منخفضة؟
- الآن استمع إلى أنفاسك! هل سمعتها قبل ذلك؟
- انتبه كيف تتنفس ببطء وبراحة، لا تفعل إلا الإستماع إليه، وذلك بإيقاعك الشخصي.
- أخيراً افتح عينيك إذا كانت مغمضة، ثم وجه طرفك إلى ما حولك و أفرغ من التمرين بنفس عميق.

### التمرين 8: الرسم المركز

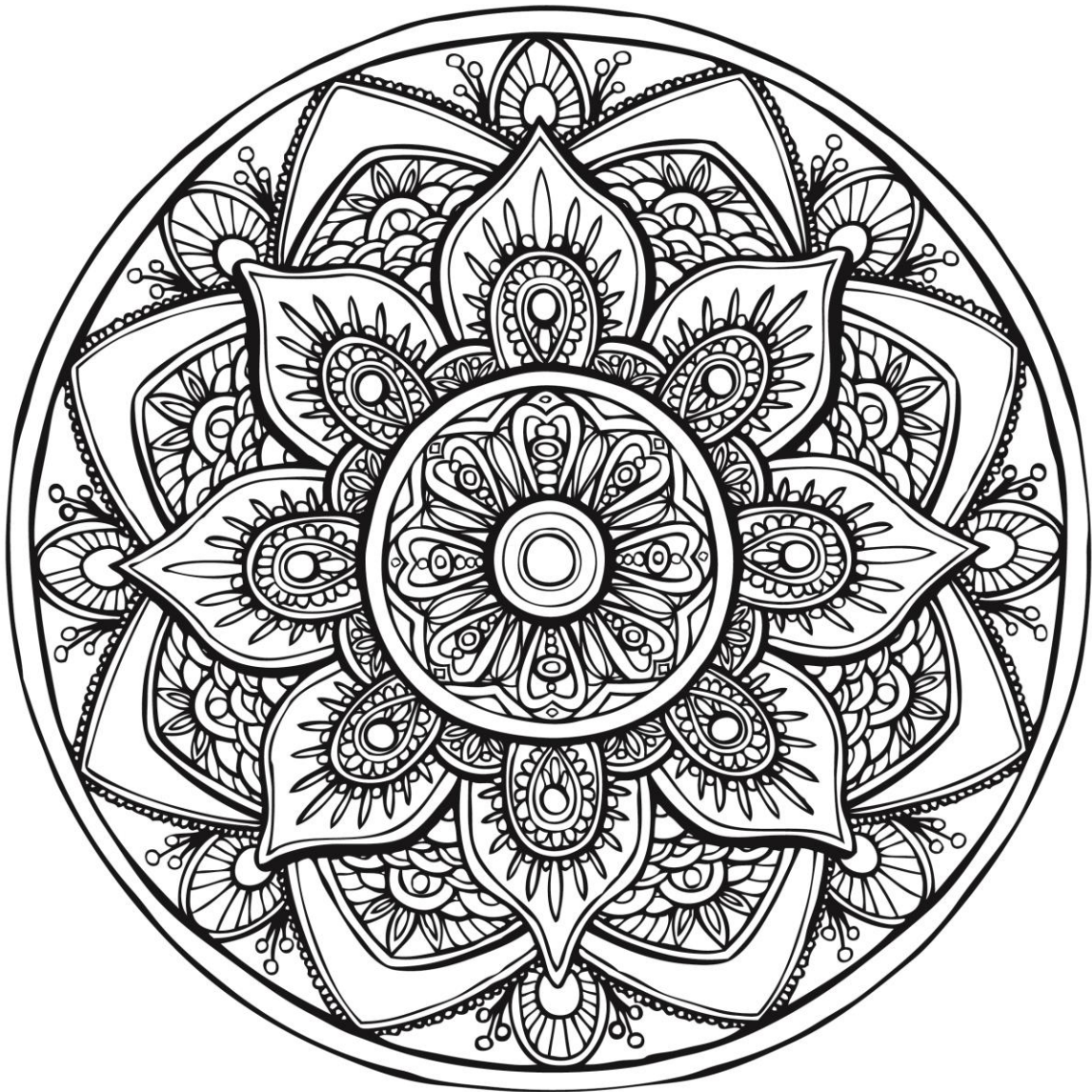
هذا التمرين يحتاج إلى أقلام ملونة

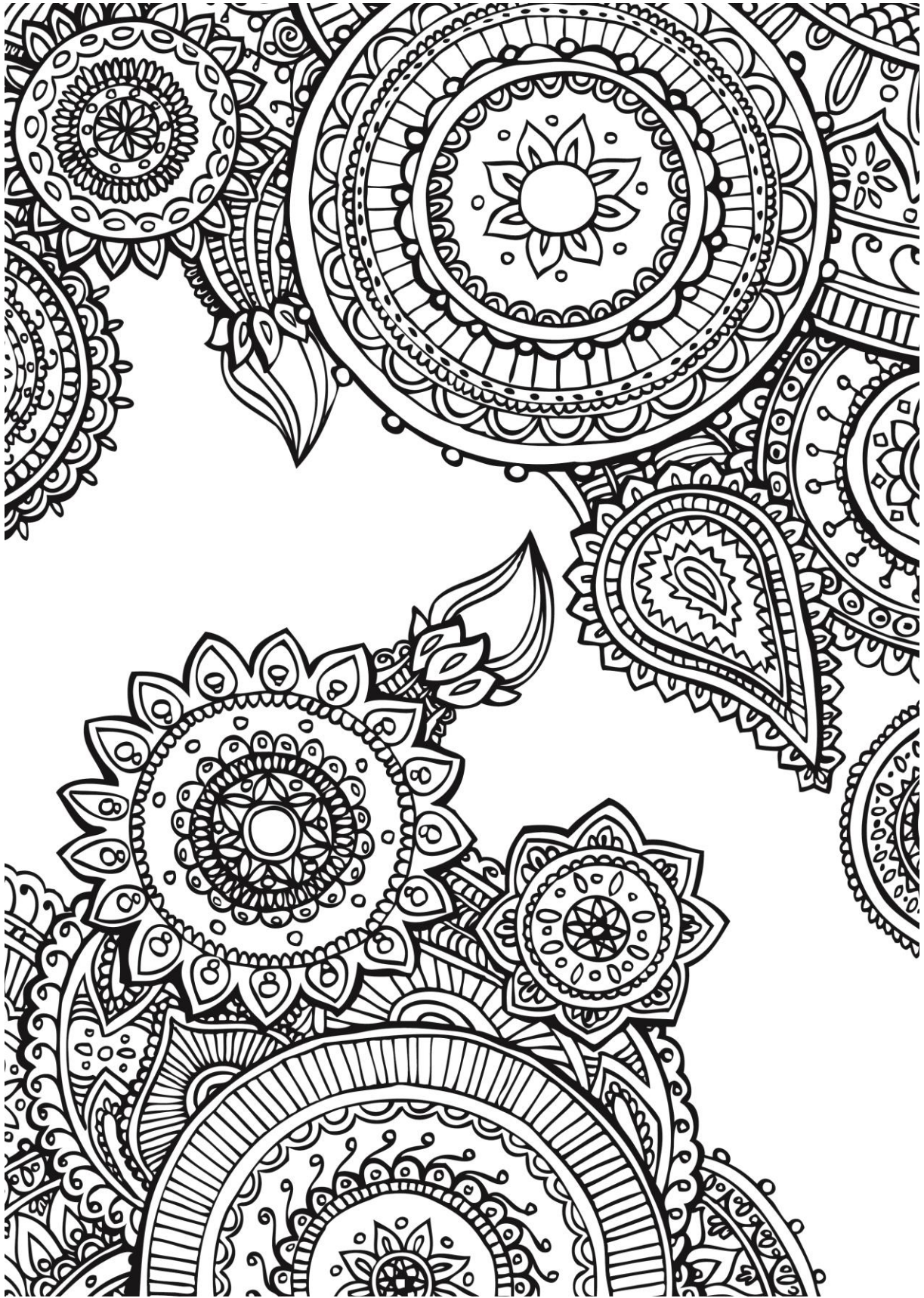
في الصفحات القادمة تجد صور تبعث على الراحة والقوة. اختر صورةً تعجبك بشكل خاص. خذ أحد أقلامك الملونة وابدأ بتلوين الأشكال والنماذج المفردة. استخدم ألوان مختلفة، بل غيرها عند كل خط أسود. ركز فقط على عملية الرسم، وعلى الصورة المعبرة الناتجة عنه.













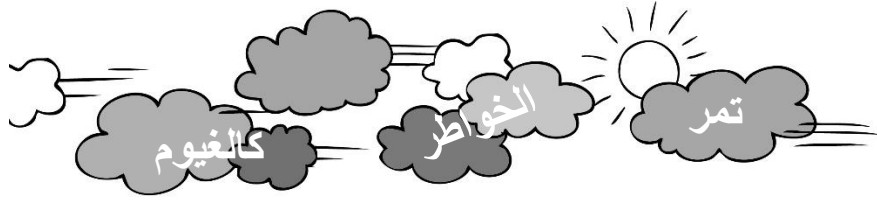
## التمرين 9: سفر الجسد

من الأفضل أن تبحث لهذا التمرين عن مكان لا يزعجك فيه أحد. أبذل كل جهدك للإمعان في المدركات، كما هي، وكمراقب فقط.

- اجلس على كرسي أو مقعد مستقيماً قدر الإمكان. هل جلستك مريحة الآن؟ وهل قدمك كلاهما تلامسان الأرض؟ لديك الاختيار بين أن تغمض عينيك أو تركز انتباهك على نقطة معينة قريبة منك وتنظر إليها خلال التمرين.
- الآن تصور بأن باطني قدميك يلامسان الأرض. كيف تحس بقدميك؟ هل تلبس جوارب أم حذاء، وكيف تحس بهما؟ هل قدمك دافئتان أم باردتان؟
- ثم توجه إلى ساقيك. كيف تحس بهما؟ هل تلبس بنطالاً أم فستاناً؟ وهل نداعبهما الريح؟ وهل تحس بنسيج لباسك؟
- تجول بنظرك إلى الفخذين والمؤخرة. تحسس بالمقعد الذي أنت جالس عليه! هل سطحه قاسي أم ناعم؟ وفخذك، هل هما مشدودتان أم مسترخيتان؟
- والآن وجه انتباهك إلى الظهر. تحسس عمودك الفقري من عظام الحوض إلى العنق. هل جلستك مستقيمة أم منحنية قليلاً؟
- ثم اذهب إلى بطنك، هل عضلاته مسترخية وهل يرتفع وينخفض عند التنفس؟
- بعد ذلك ركز على الصدر، راقب كيف يرتفع وينخفض قفص الصدر خلال كل نفس.
- تحسس كتفيك، هل هما مشدودتان ومنتصبتان أم مسترخيتان ومنخفضتان؟
- ثم انتقل إلى يديك: أين تقعان؟ وكيف تحس بالأشياء التي تحتكما؟ وهل هما دافئتان أم باردتان؟
- أكمل إلى ساعديك، كيف تحس بهما؟
- وبالتالي إلى عضديك، ثم إلى رقبتك ورأسك، هل هو متكئ أم مرفوع فوق رقبتك؟ هل يرفرف شعرك من الريح و تسقط خصلة من الشعر إلى وجهك؟ وكيف تحس بجبينك، هل هو بارد أم مشدود مثلاً؟
- ثم واصل سفرك الجسدي إلى عينيك وأنفك وفمك. وأخيراً تتخذ شهيقاً وتطلق زفيراً، قبل أن تعود من حالة الإنتباه الشديد في جسدك إلى محيطك.

إنّ امكانيّتك أن تكون متيقظاً و حاضراً بجسدك في كل مكان وزمان، ممتعة حقاً، مهما كان المكان الذي أنت فيه ومهما حدث في الخارج. عندما تشعر بأنك في مزاج سيء، ركز على محيطك و حواسك بوعي، و لكن دون أن تشقّ على نفسك: حينما توشك خواطر غير مرغوب فيها بأن تتسلّ

إليك، دعها واطرها بدون غضب، ثم دعها تذهب. افترض أنّ الخواطر غيوم تأتي، فتكون ظاهرة، ثم تغادر أو كمنطاد هوائي يصعد إلى السماء.

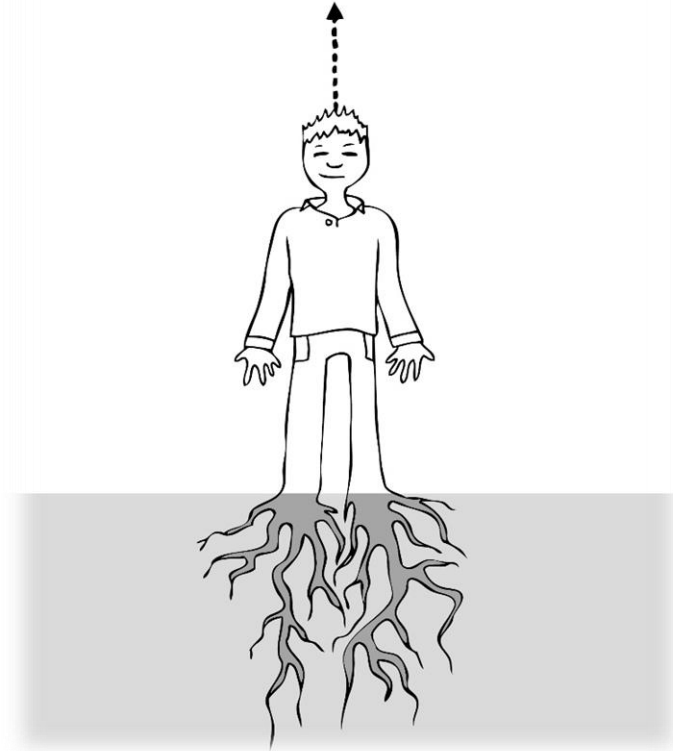


وإضافةً إلى ذلك يمكنك أن تثبت في هذه اللحظة من خلال تمرين الشجرة:

### التمرين 10: تمرين الشجرة

إذا أجريت التمرين الذي تحت عنوان "شجرة حياتي"، فيكون التمرين التالي مناسباً أيضاً.

قف بغاية الاستقامة، وقدمك ثابتتان على الأرض، والقدمان متباعدتان تباعد الخاصرتين تقريباً. تخيل أنّ أحدهم يدفع عمودك الفقري بخيط إلى منتصف الرأس فيقوم العمود الفقري، ومن خلاله تكون يداك مسدلتان على جنبك وراحتي كفيك متجهتان نحو الأمام. الآن حاول التخيل، كيف تتحد قدمك مع الأرض وتخرج من باطني قدمك جذوراً، شيئاً فشيئاً، حتى تثبتك في عمق الأرض. افترض بأنّ الرياح تهب وتجعل أوراقك ترفرف، بينما الشجرة ثابتة وقائمة و مستقيمة وتستمتع بمداعبة الريح.



## ملاحظة صغيرة أخرى حول أهمية التمرين والتدريب

إن المشاعر الإيجابية التي تتوصل إليها ضمن التمارين، لا تتقوى إلا بمزيد من التمرين. سرعان ما ينسى الجسد هذا الحدث المريح المنفرد، لأنّ الدماغ لا يزال متورط في تجارب صدمة والعواطف والخواطر السلبية منخرطة في الدماغ. الآن، يجب علينا رداً على ذلك مواجهة هذه التجارب بتلك التجارب الإيجابية القصيرة، التي وصلت إليها من خلال التمارين الصغيرة، حتى تترسخ في دماغنا وجسدنا. لقد أثبت بأنّ خاطرة واحدة يجب تكرارها ألف مرة، حتى تُدرَك وتصبح فعالة حقاً. لذلك أشجعك على تكرار أحد التمارين التي إستحسنتها، حتى يصبح جزءاً من حياتك اليومية، غير قابل للأنفصال عنها. طبعاً لا يُلزمك أن تقوم بكل التمارين في هذا الكتاب دائماً. اقتصر على تلك التمارين التي أعجبتك، و لو كان تمريناً واحداً فقط. المهم هو المداومة!

## 2.6 أهمية إطار الأمان!

ينتفض كل من الجسد والنفس بعد وقوع أحداث مرعبة، وذلك لأنّهما يفتقدان الأمان. قد قرأت أنّ الدماغ منذ تلك الصدمة يكون متيقظاً لدرجة عالية، خوفاً من عودة تجربة سيئة مثلها، لأنّ برنامج الطوارئ لا يزال مشغول وذلك حتى إذا استوعب جزء من نفسك بأنّ هذه الأحداث قد انقضت، وبأنّك الآن في ألمانيا في أمان، إلا أنّ جذع الدماغ لا يصدِّقه إلى الآن. نتيجة لذلك يجب، بدعم من العقل أي المخ، استغلال كل وسيلة تسهّل عملية إقناع جذع الدماغ بالمواظبة وعرض الأدلة المقنعة له. بجانب بعض الاستراتيجيات الداعمة لهذه العملية التي قد تمّ إيضاحها. من المهم في هذا السياق أن تعيش شعور الأمان واعياً، وتنصب أعمدة موثقة للأمان في حياتك. صحيح أنّ ليس كل شيء بيدك ولكن بإمكانك على كل حال أن تساهم في ذلك، مثلاً بأنّك تراقب تسيير أيامك بدقة. فإن العمل المضني والمخطط هو الذي يمنحك تحقيق الأمان، وسببه بأنك تعلم ماذا سيأتي لاحقاً. حينما تؤثر على مجرى اليوم وتتحكم به، لن تعود تتوغل دائماً في حالات غير متوقعة. ومع أن المواعيد والمجريات تُفرض عليك من الخارج بالغالب، ستصنع لك نوعاً من الأمان. إذاً، نظام اليوم يمنح حياتك إطاراً آمناً ومعتمداً عليه.

### 2.6.1 نظام اليوم

أحياناً يصعب على المرء تكوين إطار آمن لحياته، عندما يكون متقاعساً، ولا يعلم كيف يملأ أيامه، ويبدو بأنّه ليس مضطراً على الإستيقاظ المبكر صباحاً، ولا على إكمال النوم. في هذه الحالة قد تتوغل في الخطر بأنّك تعيش أيامك عابثاً، مستسلماً لما يحصل. تحتاج إعادة إيقاع يومك الخاص إلى انضباط صلب



والاستعانة من آخرين، كما أن تضع أهداف بسيطة، وتخطط ليومك. بالنهاية ستحصل الثمار و ستزداد حياتك أمناً واستقراراً. من قال **أن الخطأ والمداومة عدوان للخواطر السلبية** التي يكون التحكم بها معقداً، فهو على الحق.

وأنت محق إن قلت: **"كيف أشعر بالأمان وأنا لا أعلم، إذا سأحصل على إقامة دائمة في هذا البلد، وأين سأستقر، وهل سأحصل على الرخصة للعمل، وما هو وضع عائلتي وأصدقائي؟"** نعم، هذه التساؤلات ليست هينة عليك على الإطلاق، فإنها ترسم حياتك حتى الآن وتخص مستقبلك بامتياز. عملية استعادة الأمان قد تحتاج مدة طويلة، والكثير من الخطوات الصغيرة. عسى أن أهب لك من تفاولي بأن العديد من تساؤلاتك سيجيب عليها الزمان، ثم يتنامى شعورك بالأمان.

وكذلك لديك المقدرة على بناء أول لبنات الأمان الآن، ما سيغير وضعك الحالي. نعم، لدينا القدرة على **بناء الوقت و تغيير الوقت الحاضر**. أحذرك من أن تنتظر الإجابة على المسائل الكبيرة عن المستقبل، بل عكساً لذلك عليك الإنطلاق بالخطوات الأولى الصغيرة، إن كثرتها ستوصل إلى الغاية.

لا شك أن **تشكيل حياتك اليومية متعمداً** سيعينك على استعادة الحياة العادية، ولو على أدنى مستوى. ليست الأعمال المريحة فحسب، بل أيضاً الالتزامات اليومية كالغسيل أو التسوق ستتطور إلى عادات تُعيد لحياتك لوناً من **الإستقرار والأمان** المرتبط بها. التمرين التالي يهدف إلى مساعدتك في تحسين تنظيم يومك بشكل منظم و واعي.

### التمرين 11: كن مدير ليومك

في الصفحة التالية ترى تقويم أسبوع كامل.

أنظر إلى القائمة الزمنية إلى اليسار، وفكر في مواعيدك المستمرة الأسبوعية.

هل تحتوي على أوقات محددة لدروس اللغة الألمانية أو اجتماعات ومهام أخرى؟

إن كنت قاصراً، ستجد مجموعة من المواعيد الثابتة كأوقات الدروس والأكل والنوم والنشاطات المشتركة كالنزهات.

ضع كل المواعيد في جدولك الأسبوعي الشخصي على النموذج في المثال بالأسفل.

WOCHENPLAN											
	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG				
07:00	AUFSTEHEN										
08:00	FRÜHSTÜCK ☺										
09:00	DEUTSCHKURS 📖					AUFSTEHEN					
10:00											
11:00											
12:00											
13:00	MITTAGESSEN ☺					ZIMMER PUTZEN	JOGGEN MIT FREUND				
14:00											
15:00	COMPUTER- ZEIT			FUSS- BALL	AUSFLUG MIT GRUPPE						
16:00	FUSS- BALL		FUSS- BALL								
17:00	ABENDESSEN ☺										
18:00											
19:00											
20:00	MUSIK- ABEND 🎸										
21:00						KARTEN SPIELEN					
22:00	INS BETT GEHEN 🛏										
23:00											
24:00						INS BETT 🛏					

و أما إن كنت تسكن في مأوى جماعي، ستجد مواعيد قليلة في بادئ الأمر، وهذا يدعو إلى أهمية صنع مواعيد ثابتة! ما هي هذه المواعيد المحتملة؟

تستطيع أن تخطط للهرولة كل ثلاثاء وخميس، أو لعب كرة القدم، أو الرسم ، أو العزف على الموسيقى ، أو أي نشاط آخر تحبه.

راجع في هذا السياق النشاطات والعادات التي كانت تغني حياتك وتريد ضمها إلى حياتك اليومية مرة أخرى.

هل كنت تحب الرسم أو كرة القدم، غير أنه لا تتواجد أقلام التلوين أو الكرة؟ إذاً توجه إلى أحد الأشخاص من حولك الذين لديهم خبرة عن الحياة في ألمانيا، وأره الجدول الأسبوعي. ثم أرجوه أن يعطيك أقلاماً ودفتر للرسم، أو أسأله عن إمكانية المشاركة في أحد أندية كرة القدم في الجوار. **بالتأكيد ستجد عروضاً مناسبة، لأنّ هناك أناس يسعدهم مساعدتك في تلبية هذه المطالب في كل مكان.** وأنصحك بأن تحدّد أوقاتاً ثابتةً لأداء واجباتك وللنوم وللإستيقاظ. يسهم كل هذا في إنشاء نظام ليومك والذي تستطيع ساعتك الداخلية أن تتأقلم به، ولا سيما عند الإضطرابات بالنوم، كما سأفصل لك في الباب ١.٣. هنا نذكر فقط أهمية مواعيد النوم المحددة.

أعتقد بأنك قد تعرفت على بعض أبناء وطنك. ربما يشاركك بعضهم في هواياتك في لعب الورق. اقترح عليهم مقابلتهم يوماً في الأسبوع لتتسلوا سويةً بهوايتكم. ولعلك تحدد أوقاتاً محددةً لتعلم اللغة الألمانية.

أو إذا كنت تحب الطبخ، يمكنك تحديد موعداً مع معارفك لصنع طعام لذيذ وتناوله. أو تساعد المشرف على المبنى في تنظيف الممر كل أسبوع، وهكذا.

و ما عدا المواعيد الثابتة هناك مواعيد خاصة ومفردة مثل المواعيد مع الأطباء، ومع المسؤول عنك، ومع المستشار الاجتماعي، ومع مؤسسة الأجانب، الخ. كل هذه الالتزامات تُوجب وضع جدول أسبوعي يحتوي على كل مواعيدك الثابتة والمفردة. على هذه الطريقة ستتمكن من السيطرة على حياتك اليومية والتحكم بها، لكي تشارك في تشكيلها ولا تجري عشوائياً!

## جدولي الأسبوعي



يوم الاثنين	يوم الثلاثاء	يوم الأربعاء	يوم الخميس	يوم الجمعة	يوم السبت	يوم الأحد
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

طبعا بإمكانك أيضاً أن تستغل برنامج الجدول في جوالك لوضع خطة أسبوعية!

## التمرين 12 دفتر مذكرات يومية لنشاطاتي المفضلة

النشاطات المفضلة جديرة بالذكر في دفتر المذكرات اليومية، ومن أهم الأشياء لبناء حياتك اليومية. خِطِّطْ لكل يوم على الأقل نشاط واحد محبَّب لك على قدر الإمكان. ولا مانع من أن تضعه في الجدول الأسبوعي كموعِد محدد، كما في التمرين 11. إذ كنت قد قمت بالتمرين 4 في الباب 2.3 عن النشاطات الإيجابية، يمكنك مراجعة كل ما وجدته إيجابياً ومستحقاً للإضافة إلى حياتك. قد تكون نزهة قصيرة، أو الاستماع إلى الموسيقى المفضلة، أو قراءة شعر. ثم خذ، مثلاً في المساء قبل النوم، وقتاً لمراجعة يومك المدون في الجدول الأسبوعي. هل أدت النشاط الفلاني المخطَّط له؟ هل عشت نشاطات إيجابية أخرى؟ دَوِّن في صفحة خاصة نشاطاتك الإيجابية في هذا اليوم، و كيف كان مزاجك بعدها. إذا كان هناك في ثقافتك رمزاً يعبر عن المزاج الجيد والمزاج السيء، فاستخدمهما أو ضع إشارة ابتسامة:



إملاً جدولك لمدة أسبوع كاملاً، إن أردت. أكتب في الفصل الأول خطتك، وفي الثاني النشاطات الإيجابية التي قمت بها، وفي الثالث أحد رموز الابتسامة الثلاثة (جيد، وسط، سيء) التي تدل على مزاجك بعدها.

## الجدول الأسبوعي للنشاطات المفضلة



	يوم الأحد	يوم السبت	يوم الجمعة	يوم الخميس	يوم الأربعاء	يوم الثلاثاء	يوم الإثنين
النشاط المفضل المخطط							
النشاط المفضل الذي قمت به							
تأثيره على المزاج							



و كذلك مما يمنحك الشعور بالأمان، هو **الفهم المتزايد للغة**، الذي لم يعد يُشعرك بأنك غريب كما في أول أيامك في ألمانيا. بعد فترة من الزمن تستطيع أن تتواصل مع الناس تدريجياً بشكل أفضل، وتتأقلم مع الأوضاع. الآن تشعر بمزيد من الأمان، لأنك تفهم الحديث حولك وتستطيع قراءة اللافتات و ملء الأوراق الرسمية. لذلك أنصحك بشدة أن تغتنم أوقات الفراغ لتعلم لغة البلد!

و تزامناً مع ذلك أنصحك **بالحركة** وممارسة **الرياضة**. فعند الحركة تُفرز من جسدنا هورمونات السعادة التي تلطف مزاجنا. عند تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسك، سترتفع معنوياتك، و ستعزز الثقة بنفسك. وبالحركة تتوقف دوامة الخواطر. النهوض إلى الرياضة الجسمية مفيدة في كل الظروف، سواءً كانت نزهة قصيرة، أو ممارسة الرياضة، أو حتى الرقص، حتى لو لم تكن ترغب في القيام من سريرك!

## 2.6.2 القوانين

فيما يلي هو خطاب لمن يسكن في إحدى المؤسسات لرعاية القاصرين. إنني أعلم جيداً بأن غالبيتكم لا تحب كثرة القوانين، وهذا من الأعراض الطبيعية للمراهقة، بل في هذه المرحلة من الحياة يكون الإبتعاد عن الكبار إلى حد ما مهماً لإيجاد الطريق الشخصي إلى البلوغ. لا ننكر بأنكم تعيشون ظروفًا قاسية في الوقت الحالي ومع هذا أريد أن أقول: :

**القوانين تمنحك إطاراً للأمان!** تستطيع أن تتحرك ضمنه وتكون متيقناً: **"إذا خالفت كذا وكذا، سيترتب علي نتائج معينة"**. نعم، المعرفة بتبعات تصرفاتك بحد ذاتها شكل من أشكال الأمان، لأنك تعلم بيقين، ما سيترتب على انتهاكات محددة للقوانين. أنت السلطان على قرارك، لأي مدى تريد أن تلتزم بالقوانين التي تعلم شروطها في المؤسسة. وأعلم أن المربين لم يسنوا هذه القوانين ليصعبوا عليك، بل قصدوا في ذلك اعطائك فرصة لبناء إطار للأمان وللتعايش السليم. فغاية هذه القوانين هي سلامة الفرد والجماعة. ولا شك أنك ستعرض لقوانين كثيرة في مستقبلك كشخص بالغ، ومنها القوانين التي يضعها مدير العمل أو قوانين المرور، فمن يمسك عند تجاوز حد السرعة المسموحة، سيدفع مخالفة محددة. ومن يأتي إلى العمل متأخراً مراراً، سيتم فصله يوماً ما. إذا عبر القوانين تصبح عواقب عملي **قابلة للتوقع** وذلك **يمنحك الأمان**. كما قلنا سابقاً، أنت تختار التعامل مع القوانين وتعرف التبعات لذلك في حالة عدم احترامها. **فزام التحكم في يدك!**

## 2.7 العلاقات الإجتماعية

إنّ كثيراً من الناس الذين عاشوا تجارب سلبية يميلون إلى التوقع والانغلاق، ، ليتجنبوا تجارب سيئة جديدة. يصعب عليهم الثقة بالآخرين. ربما يخشوا من أن يكونوا عبءاً على من حولهم، ، أو أنّ الآخرين لا يستطيعون وضع أنفسهم في محلهم ولا يفهمون وضعهم. ومن الناس الذين يتوهمون بأنه ينبغي عليهم أن يحلوا مشاكلهم لوحدهم، أو يرفضون المساعدة، تأنيباً لأنفسهم. وكذلك هناك من يخاف من التحدث عن المعاناة، معتقداً بأنه دون جدوة، بل سيسي الوضع.

ولكننا نحتاج إلى هذه العلاقات وذلك لسلامة النفس لأننا كائنات إجتماعية بطبيعتنا. أما الانسحاب والانسحاب، فيؤدي إلى زيادة الضغط النفسي والشعور بالوحدة. إذًا، لا شك أن العلاقات الاجتماعية تشكل عوناً في التغلب على التجارب السلبية ومعالجتها.

تكونت أي علاقة يريحك مفيدة لك! فهذا تحب لعب الورق معه، وذلك تفضل الحديث معه عن المشاكل اليومية التي تواجهك، والثالث يساعدك في ملء الأوراق الرسمية. ستلاحظ من تستطيع أن تثق به، أو أن تحدثه عما يدور في خاطرك. طبعاً يسمح لك أن ترفض العلاقات التي تكون عبء على نفسك. راعي التجارب الإيجابية والسلبية التي عشتها مع الأشخاص المختلفين.

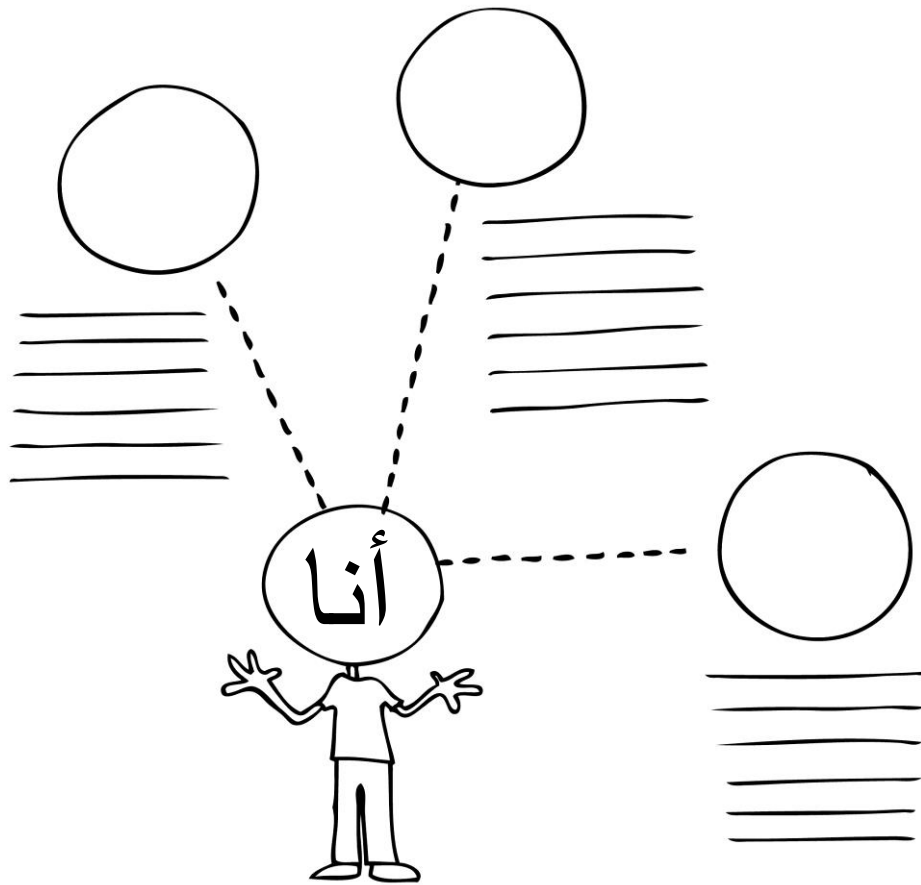
كذلك تعتبر العلاقات لأشخاص لا يمكنهم أن يكونوا بقربك ويسكنون في بلد آخر علاقات مهمة. فأحياناً يكون التواصل مع شخصاً ما مستحيلاً، ومع ذلك يبقى هذا الشخص مهماً، كما أنّ هناك من المتوفين الذين كانت العلاقة معهم متينة، ولا يزالون لهم مكان في حياتنا، فإنهم علمونا شيء ما وتعد الذكريات بالتجارب واللحظات المشتركة معهم كنزاً لا يزال يرافقتنا، ولا يزال يرافقتنا إلى المستقبل. بإمكانك أن تقرأ في الباب 3.7 أكثر عن الإمكانيات المختلفة للحفاظ على العلاقة الخاصة معهم.

### التمرين 13 شبكتي الإجتماعية

راجع في نفسك من هم الأشخاص المهمين لك في الوقت الحالي، واكتب أسماءهم في الدوائر الفارغة في الرسم. إذا لم تكفي الدوائر الثلاث، أكمل دوائر أخرى حولك. يجوز لك أيضاً أن تشمل الأشخاص الذين قد توفوا أو يقيمون بعيدين عنك في الوقت الحاضر. أولئك الأشخاص ربما يكونون عامل مساعدة لك، أو تقضي وقتاً كثيراً معهم، أو تتفاهم معهم في الحديث، أو يستطيعون أن يمازحونك كثيراً. قد تتعامل معهم كثيراً أو قليلاً، أو كنت تتعامل معهم سابقاً. ومنهم من تراه يومياً، ومنهم من تتواصل معه بالاتصال الهاتفي فقط ولا تستطيع أن تراه نهائياً، ولكن تتذكر كثيراً عنهم.



تأمل بالأخلاق المديحة التي تراها عند هؤلاء. ما الذي يعجبك فيهم؟ وأي من أخلاقهم يساعدك ويرفع معنوياتك؟ هل هي أقوالهم أو أفعالهم؟ أو الأسلوب الخاص لشخص ما؟ ما هي الحكمة والمواعظ التي تعلمتها منه؟ ما هو النشاط الذي كنت تفضله عند التساير معه أو لا تزال تفضله؟ سجّل أخوبيتك داخل الإطارات تحت أسمائهم.



## 2.8 الإفصاح عن النفس و التعبير عنها والإبداع

إن معظم الناس ينفعم الحديث مع أشخاص ثقة عن همومهم وقلقهم وعن ذكرياتهم وأحلامهم وخواطرهم وأحاسيسهم. يوجد في ألمانيا مثلاً يقول بما معناه: **”المعانة المتقاسمة نصف معانة.“** العبرة من وراء هذا المثل هي أنّ المعانة تخف عندما تُفصح عنها للآخر أي تتقاسمها معه، فلا تتحملها لوحدها. إن الإفصاح يخفف الحمل عنك. ولك القرار في ما تريد أن تفصح عنه وبأي مقدار. فكر جيداً لمن تريد الإفصاح بمعلومات عن وضعك النفسي!



هل يوجد في لغتك مثل مشابه في المعنى؟ في بعض الثقافات غالباً لا يعبر عن الهموم والأحزان والمعاناة بلغة الكلام، بل بالعزاء الجماعي بأسواط عالية أو بقراءة القرآن الكريم سويةً. أيّ عادت في تقاسم المعانات تتبعونها في ثقافتك؟

كثير من الفنانين يدعون الرسومات أو الأغاني أو أبيات الشعر تتحدث عن المعانات التي عاشوها، كمواساة لأنفسهم. ولكن لا يُشترط أن تكون فنّاناً، عندما تريد ترجمة خواطرك إلى الورقة، أو رسمها فيها. هذه ستخفف عن النفس، لأن خواطرك ومعاناتك حينئذ لا تُحبس في قلبك، بل تُطلق إلى الخارج.

هل هناك موسيقى معيّنة تعبر عن مشاعرك وأحاسيسك؟ بأي أشكال وألوان تُصوّر تجاربك؟ وأي أغاني تعبر عن حالة إيجابية بنظرك أو الفرح والمرح أو الحماس أو التسلية؟ وكيف تستطيع رسم أحاسيس إيجابية؟ ضع معاناتك مقابل تجاربك ومشاعرك الإيجابية، لكي لا تبقى حبيس معاناتك وأحزانك.

## الباب 3: ماذا أفعل عند .... المساعدة عند المشاكل المحددة

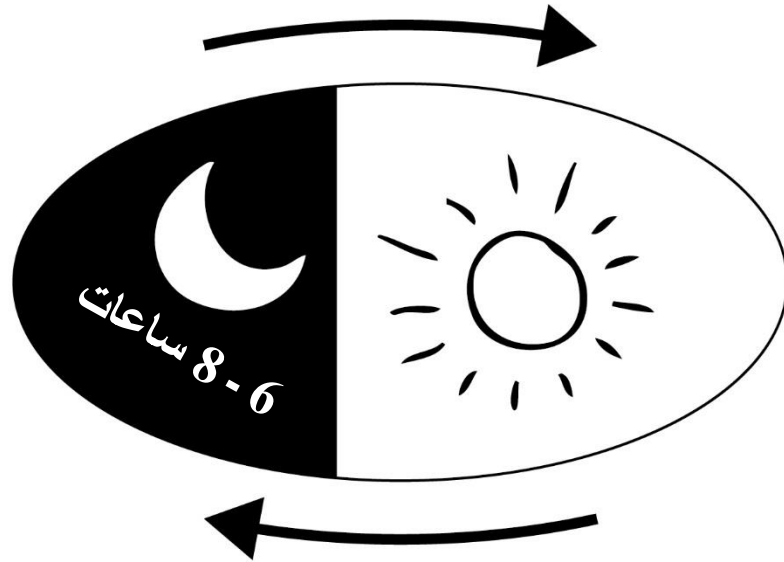
### 3.1 مشكلة الأرق قبل النوم وأثنائه

قد مر في الباب الأول أن بعض الناس يعانون بعد معايشة التراوما من يقظة مفرطة. وذلك لأنّ جذع دماغك يُبقي الجسد متيقظاً، ليمكّنك من ردة فعل سريعة بأقصى حد في حالة الخوض في خطر جديد. نتيجةً لذلك، من الطبيعي أن تجد صعوبةً في النوم، وتستيقظ خلاله مراراً، بالرغم أنّك في سريرك وغرفتك، ولا يوجد خطر فعلي. وغالباً يترافق الأرق مع الخواطر السلبية التي توقعك في التساؤلات المؤلمة.

لهذا السبب، من المهم من جانب أن تقلّل التوتر الجسدي في المساء متعمداً، وقد تساعدك في ذلك تمارين الاسترخاء (أنظر 3.1.2). سأقدم لك تمرينين قد يفيدك تجربيهما.

وفي الجانب الآخر هناك بعض التمارين التي تساهم في تهدئة خواطرك وصرفها إلى مرادك. لعك تختار أحد التمارين لتقوية قدرة التصور (أنظر 3.1.3).

تكون هذه اليقظة المفرطة والتوتر التابع لها أحد المسببات لإصابة إيقاع نومك ويقظتك بالاضطراب. بالنسبة للإيقاع، فهو عبارة عن حركة متكررة. على سبيل المثال، تقسم الموسيقى إلى وحدات زمنية متكررة من خلال الإيقاع. يمكن وصف إيقاع النوم واليقظة بالشكل التالي:



يوجد زمان مخصّص للنوم وآخر مخصّص لليقظة. أكثر الناس يكفيهم من 6 إلى 8 ساعات نوم يوميا ليشعروا بالنشاط والحيوية. ولكن إذا تقطّع هذا الإيقاع، يجب عليك إعادة إيجاده والتدرب على ذلك، حتى يعود يجري كما كان. ولكن البحث عن ذلك الإيقاع يتطلب الإمتثال لبعض القواعد.

### 3.1.1 بعض القواعد المفيدة لأجل نوم مريح

إنّ الإيقاع البيولوجي يتسم بالاستمرارية. ولك أن تبرمج - إن صح التعبير - هذه الساعة الداخلية بنفسك، بحيث تدرّبها، حتى يعرف الجسم متى ينبغي له النوم، وذلك كمثّل الماعز التي تطعم كل يوم في نفس الوقت. بعد أسبوع واحد فقط أو حتى أقل من ذلك، ستقف في هذه الساعة أمام المعلق تشغو عليك، لأنّها تعلمت متى يحين وقت الطعام الذي حفظته ساعتها الداخلية.

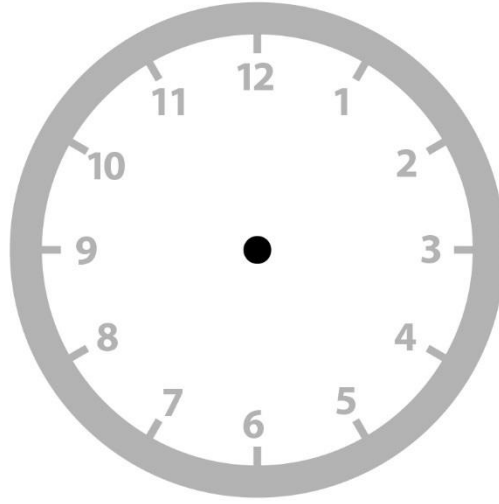
#### التمرين 14: الساعة الداخلية

أنظر إلى الساعة، وفكر أي ساعة تناسب الوقت للنوم والاستيقاظ. لاحظ أنّه من الأفضل أن لا يتجاوز النوم ثماني ساعات إجمالاً، بل تخطط في المرحلة الأولى 6 ساعات فقط، لكي تعود إلى إيقاع النوم السليم بأسرع مدة ممكنة. عندما تنجح في ذلك، لا بأس من إطالة مدة النوم إلى 6,5 ساعات، ثم إلى 7 الخ. في الصورة الأولى يوجد مثلاً وفي الصورة الثانية يمكنك تسجيل ساعات نومك الشخصية.



مثال: وقت النوم

من الساعة 06:00 إلى الساعة 23:00

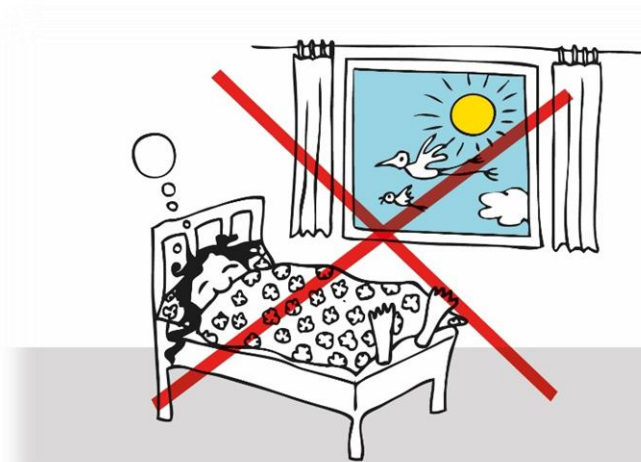


وقتي الشخصي للنوم:

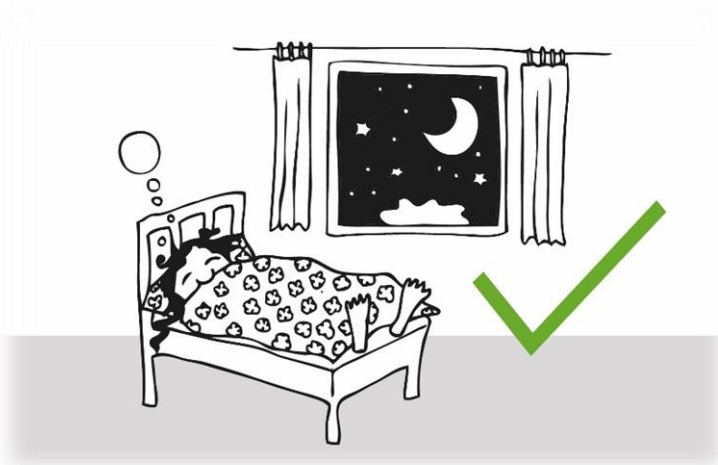
وقت النوم: \_\_\_\_\_

وقت الإستيقاظ: \_\_\_\_\_

من المهم أن تكون حريصاً على هذه الأوقات التي حددتها كل يوم، حتى لو فشلت جهودك للنوم السريع في البداية، وشعرت بالنعاس بعد القيام من النوم، يلزمك صبراً قليلاً والمواظبة على الاستيقاظ في الوقت محدد. إنّ إقرار النوم في وقت محدد سيوصل إلى الغاية، مع العلم، بأنّ الأيام القادمة ستكون عسيرة عليك، لأنّه سيغلب عليك النعاس أثناء النهار. لذلك من الضروري أن لا تنام في النهار. إن لم يكن لديك عزيمة قوية، سيصعب عليك أن تعود إلى نظام نومك السابق. . إذا نمت مثلاً في النهار ساعتين، لن تشعر بالنعاس الشديد في المساء، ما يصعب عليك النوم. إعلم بأنّ تحمّل النعاس نهاراً سوف يبسرّ النوم مساءً!



إذاً، القاعدة الأولى تقول: لا تنام  
خلال النهار!



قاعدة مهمة أخرى:

**القاعدة الثانية: السرير لا مهمة له سوى النوم عليه!**

من المهم أن يربط دماغك وجسدك كلاهما السرير بالنوم فقط. لذلك لا تستلقي عليه إلا لأجل النوم، لا لسماع الموسيقى، ولا لأداء الوظائف المنزلية، ولا لكتابة الرسائل، أو لأي غاية أخرى. إيحيث لهذه النشاطات عن مكان آخر!



**القاعدة الثالثة: حفز نفسك في النهار على الحركة والرياضة!**

يخلق النشاط الجسدي - وهو عبارة عن إفراغ لطاقتك - التعب في المساء. إذا استثمرت على الأقل 30 دقيقة من النهار للرياضة، سيعينك ذلك في تحسن النوم.

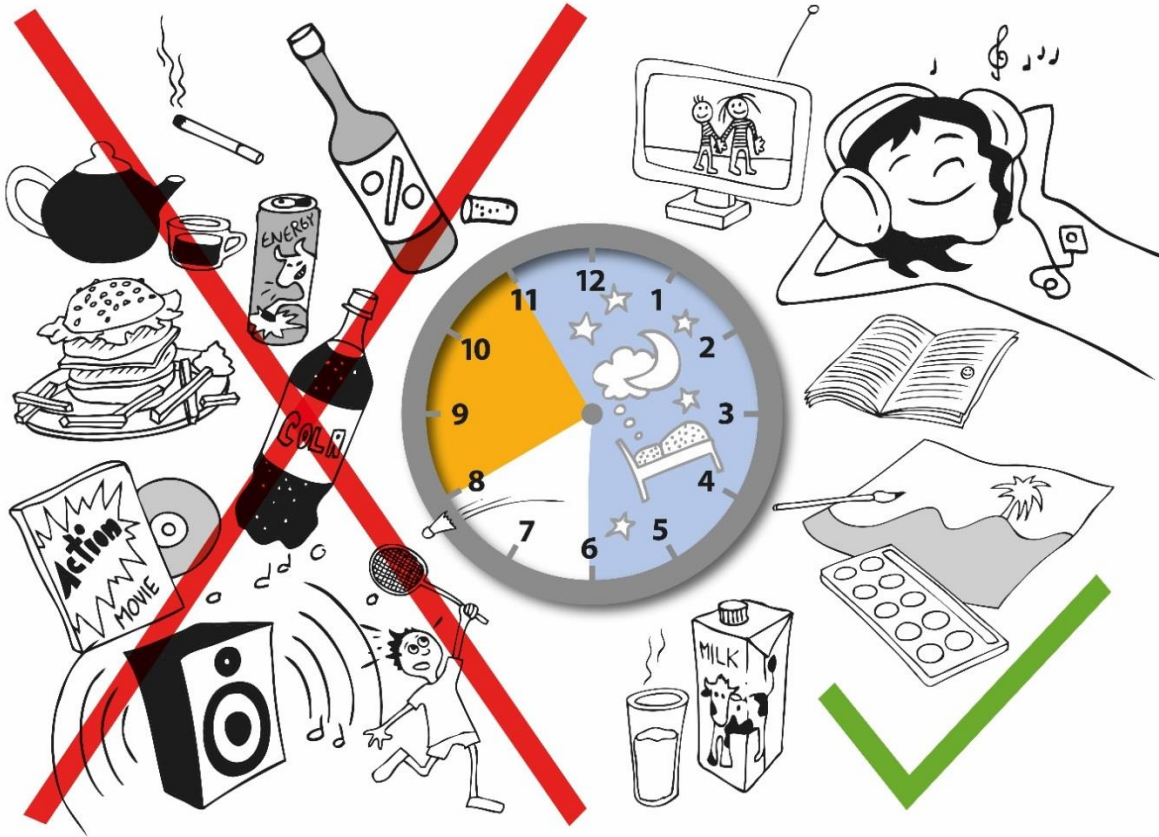


القاعدة الرابعة: برمج جسدك على زيادة الراحة بين ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل النوم

وهذا يعني:

- لا تمارس الرياضة في هذه الساعة المتقدمة، فإنها تنشيط الجسد أولاً وتؤخر التعب.
- لا تتناول وجبات كبيرة وثقيلة من الطعام قبل النوم، لأن الأكل يشغل المعدة، وذلك يمنع الجسد من إيجاد الراحة.
- لا تشاهد أفلاماً مثيرة، كأفلام الأكشن والإثارة أو أفلام الرعب، ولا تستمع إلى الموسيقى الصاخبة، فبسبب هذه الإثارة يبقى الجسد مشدوداً ومتوتراً.
- ولا تشرب الشاي الأسود ولا الكولا أو مشروبات الطاقة، لأن كل هذه المشروبات تحتوي على الكافيين الذي يوقظ الجسد. وكذلك تنشيط الكحول الجهاز العصبي قبل النوم، فيتعسر عليك النوم. كما يفعل ذلك في الجسم أيضاً النيكوتين الموجود في لفافة التبغ .

لعلك تختار نشاطات أكثر هدوءاً، كالقراءة أو مشاهدة فلم مضحك أو مراجعة بعض المفردات باللغة الألمانية أو تلوين صورة جميلة (أنظر التمرين 8، الباب 2.5)



### القاعدة الخامسة: إلتمس عادة مفيدة للنوم!

و تعتبر ممارسة عادة معينة من الدواعم الفعّالة لجسدك في ضبطه لبرنامج النوم، فإنّ هذه العادة التي هي عبارة عن سلوك متكرر، يؤشر إلى جسدك على حلول وقت النوم. هل كانت لديك عادة للنوم سابقاً أو في طفولتك؟ تخيّل، كيف قد تكون الآن؟ ومن الأمثلة: قراءة القرآن أو الإنجيل أو أي كتاب آخر، شرب حليب ساخن مع العسل (وهو مهدئ)، الكتابة في دفتر مذكراتك اليومية (أنظر التمرين 12، الباب 2.6.1).



للنوم:

الشخصية

عادتي

### 3.1.2 الأسترخاء الجسدي

إذا عجزت عن النوم بالرغم من الإلتزام بالوقت الذي حدّدته، تستطيع أن تُرخي جسمك وأنت مضطجعاً. قد تساعدك التمرينين التاليين. من المفيد أن تنتقي أحدهما وتمارسه بإستمرار. وأصله، حتى لو لم تحصد النجاح مباشرةً. لا تنسى أنّه لا يتحقق الهدف إلا بالتدريب المستمر!

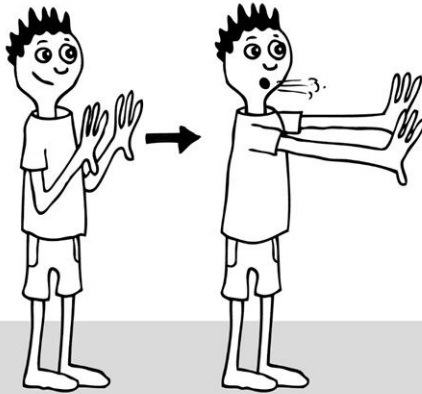


## التمرين 15: تمرين التنفس

إن تنفسنا هو الإيقاع الأساسي لجسدها ويتفاعل مع التوتر. عند الغضب تزداد سرعة تنفسنا ولا يكون عميقاً، ويزيد التوتر والضغط، وذلك بسبب انخفاض نسبة الأوكسجين في دمنا. حينذاك يعيننا الزفير البطيء، لأنه يرفع نسبة الأوكسجين في الدم ويخفض الضغط، ما يبعث فينا الطمأنينة والسكينة. كثير من الرياضيين يُطلقون في حالات الضغط وعند الإجهاد الجسدي زفيراً بطيئاً. ولكن هذا التمرين يتطلب بعض التدريب لأننا بديهياً نُسرع بالزفير عند إجهاد الجسد، إذ لم يتوقف التنفس مطلقاً!

يمكنك أن تغمض خلال التمرين عينيك أو توجه نظرك إلى نقطة مستقرة في السقف. حاول إدراك إيقاع تنفسك بدون أن تؤثر عليه. كن على شهيقك وزفيرك رقيقاً، بأن تضع إحدى يديك على بطنك وتشعر بارتفاعه عند الشهيق وانخفاضه عند الزفير. الآن إبدأ بعد أنفاسك: الشهقة والزفرة الأولى، ثم الثانية الخ. إن العَدَّ يمنعك من الاشتغال بالخواطر والذكريات.

والآن اجعل أنفاسك عميقة. إستنشق بالأنف إستنشاقاً عميقاً، لكي يرتفع البطن إرتفاعاً كبيراً، ثم أطلق بفمك زفيراً عميقاً، حتى ينخفض البطن مرةً أخرى. بعد ذلك توقّف قليلاً – وعُدّ إلى الثلاثة مثلاً – قبل أن تعيد الشهيق العميق. الآن جسدها مسترخي كلياً إلا أن بطنك يرتفع وينخفض مع إيقاع التنفس. أوجد إيقاعك الشخصي للتنفس الذي يُشعرك بالراحة. كلما تلهيت، إيقظ نفسك، حتى تتنفس واعياً. وبالنسبة للخواطر السلبية وذكرياتها التي تتسلل إليك، فأطلقها بزفير قوي! إضافة إلى ذلك تستطيع أن تشير بيديك عند الزفير بحركة الدفع نحو الأمام.



تخيل بأنك تدفع كل الهموم والمخاوف الخاطرة على بالك. يتحرر مع كل زفير جزء من التوتر والضغط، ثم تشعر براحة أكثر. حاول أن تشعر بالراحة في كل خلية من جسدها. تابع هذا التمرين قدر ما شئت، ولا بأس إن مارسته حتى يغلب النوم عليك.

## التمرين 16: استرخاء العضلات المستمر

إن التمرين لإرخاء العضلات المستمر غايته أن تشعر بالتباين بين الإنقباض والإنبساط، وأن تنتفع بالنشاط الجسدي كمدخل للاسترخاء. ابتكر هذه الطريقة رجل اسمه ياكوبسون والتي يتم من خلالها انقباض مجموعات من العضلات المختلفة شعورياً، ثم عند انخفاض التوتر، يُشعر بأن هذه المجموعات تكون مسترخية أكثر من الأول. يمكنك تطبيق هذا التمرين، إما جالساً أو مستلقياً.

**في الجلوس:** اجلس ويكون ظهرك مستقيماً على كرسي أو أريكة، ورأسك قائماً، وذقنك متجهاً إلى الأسفل قليلاً. وأما الكتفان فيبقيان مسترخيان، وتبقى قدمك ثابتتين على الأرض.

**في الإستلقاء:** أشعر برأسك كيف يوضع على المخدة، ودع الكتفين مسدلين، وضع يديك بجانب جسدك، وأشعر بغرقهما في الفراش، و قدمك موضوعتان على الفراش أيضاً.

الآن خذ شهيقاً عميقاً ومريحاً يصل إلى أسفل البطن. لأجل التحكم ضع يدك على البطن، وأشعر بارتفاعه وانخفاضه.

و عند الشهيق التالي ابسط وشدّ راحتي كفيك، واحني يديك بزاوية 45 درجة، ثم اقبض **كفيك** و **ساعديك**، ثم ادفع العضد إلى الجسد بشدة. حافظ على هذه الشدة لمدة خمس ثواني تقريباً، ثم خذ شهيقاً وزفيراً لمرتين. عند الزفير التالي تسترخي وتسدل كفيك ويديك لعشر ثوان تقريباً. لاحظ الفرق بين الإنقباض والإنبساط، ثم أعد العملية مرة أخرى.

الآن ركز إنتباهك إلى **عضديك وكتفيك**. إقبض الباييسبس (عضلة ثنائية الرؤوس) والترابيسبس (عضلة ثلاثية الرؤوس) وكتفيك بقوة، وحافظ على هذه الشدة لخمس ثوان. بعد ذلك أرفع كتفيك إلى أذنيك، ثم اسدلهما و استرخي لعشر ثوان. لاحظ الفرق بين الإنقباض والإنبساط وأعد العملية مرة أخرى.

في الخطوة القادمة ركز على **وجهك**. إقبض عضلات وجهك عن طريق إطباق جفنيك بقوة، عقد الجبين، شدّ الأنف نحو الأعلى، غُضّ على أسنانك، ومُدّ شفثيك كأنك تعض على ليمونة. أشعر بالشدّة، ثم خذ شهيقين واتبعهما بزفير. لاحظ كيف يخلو وجهك من التجاعيد. إنّ الجبين والعينين والأنف والخددين والفم والفكين كلها مسترخية للغاية. ثم أعد العملية مرة أخرى.

والآن يأتي الدور على **عظمتي الكتف والظهر**. اسحب كتفيك إلى الخلف، كأنك تريد أن تجمعهما، وادفع الذقن إلى الصدر ومُدّ ظهرك. حافظ على الشدة خمس ثوان، وأطلقها عند الزفير. ميّز بين الإنقباض

والإنبساط، قبل أن تعيد هذا التمرين مرة أخرى.

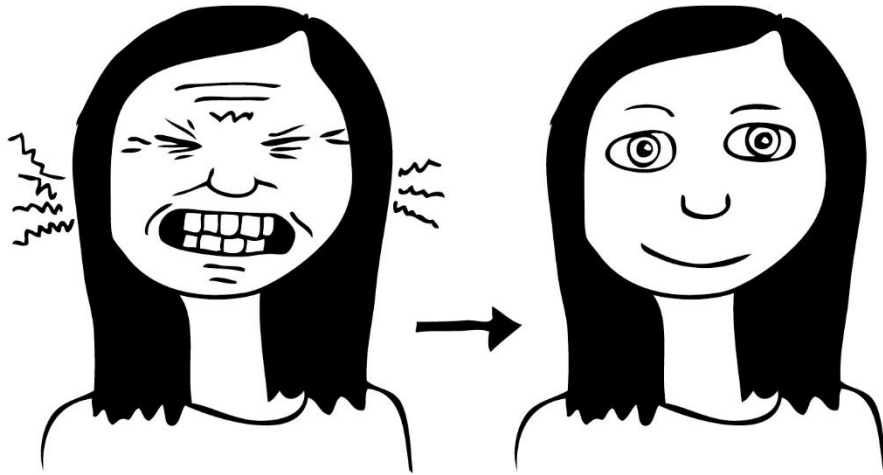
ثم انتقل إلى عضلتي مؤخرتك ، فتقبضهما وتحافظ على الشدة، ثم تسترخي. لاحظ الفرق، وأعد العملية بعد ذلك مرة أخرى.

الآن توقف التنفس، وتسحب بطنك، وتقبض عضلاته، ثم تسترخي. لاحظ الفرق بين الإنقباض والإنبساط ثم أعد.

بعد ذلك انتقل إلى رجلك بأن تقبضهما وترفعهما قليلاً عن الفراش وتقرب أصابع قدميك إلى الأمام. أشعر بالإنقباض في الفخذين وبطة الرجل و القدمين. ثم استرخي، لاحظ الفرق وأعد.

و في المرحلة الأخيرة ضمّ أصابع قدميك وحافظ على الشدة واشعر بها، ثم أعد.

الآن تحسّ بانتشار الراحة على جميع جسدك، وتشعر بأنه دافئ وثقيل قليلاً وأمن ومسترخي.



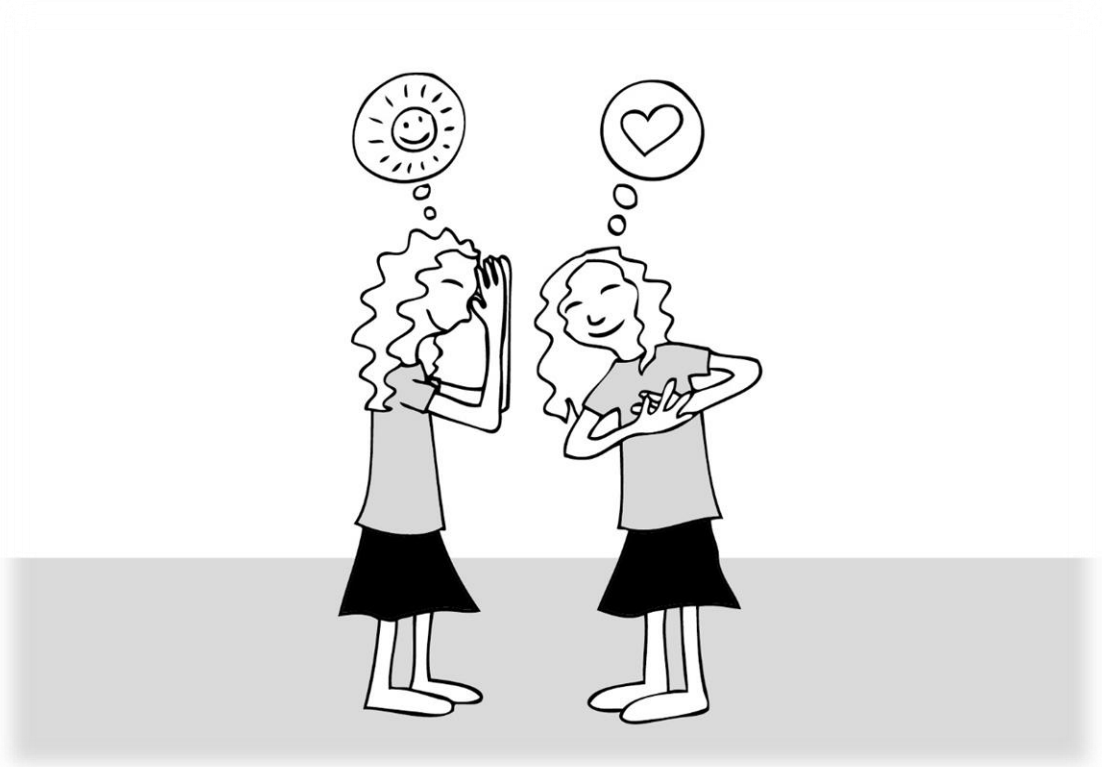
### 3.1.3 الإسترخاء الفكري

إذا لم تجد خواطرك راحتها بعد كل هذه التمارين، يمكنك الإختيار بين أحد التمرين التاليين. أنا على يقين بأنه توجد في ثقافتك حكمة شعبية تساعدك على النوم. في ألمانيا يقال: "عد خرافاً بمخيلتك!" وذلك أن يكون في مخيلتك قطيع من الخراف، فينفرد أحدها ويقفز فوق سور المرعى، كذلك يفعل الثاني ثم

الثالث، الخ. أثناء ذلك تعدّ عدد الخراف التي تقفز فوق السور. الهدف من هذا هو منع الشرود في مشاكلك التي تسلب النوم.

### التمرين 17: ملامسة الجبين و القلب

ضع كفّيك فوق بعضهما و ارفع يديك قليلاً و أمل رأسك إلى الأمام قليلاً، حتى تلامس قمم الأصابع منتصف الجبين من فوق الحاجبين. و الآن ركز انتباهك إلى ما حدث في الأمس. على ماذا شكرت؟ لا تيأس ، ستجد كل يوم شيئاً جديراً بالشكر حقاً، ولو لم يتجاوز ذلك مجرد النجاة في هذا اليوم. كلما تجد أمراً مشكوراً، أحيه بقوة في ذاكرتك، ثم ضع يدك على قلبك و انحنى بيدك انحناءً يسيراً لتعبر عن شكرك!



لقد اكتُشف من خلال دراسات علمية أن الذكريات المقرونة بالشكر في أقسام الدماغ التي تختص بمشاعرنا، تسوق المرء إلى مزاج جيد، و ذلك بسبب إنتاج هورمونات في الدماغ تساعد على النوم. إذا قمت بدفتر مذكرات اليوم (أنظر التمرين 2، الباب 2) يمكنك أن تمارسه بعد كتابة الأحداث الإيجابية في هذا اليوم.

## التمرين 18 : موطن الراحة

موطن الراحة هو ذلك المكان في مخيلتك الذي تربطه بالأمان والسلامة والطمأنينة. تلك التمارين التصورية ساعدت كثير من الناس على تخفيف الضغط والاضطرابات. قد تمنح هذه التخيلات الشعور بالراحة والسلامة، ولكن بشرط الممارسة المستمرة. تذكر مرة أخرى أنّ خواطرننا لديها قدرات عجيبة.  
(أنظر: الباب 2.1).

أولاً ركز إنتباهك إلى أنفاسك لإيجاد راحتك. استنشق بالأنف استنشاقاً عميقاً، ثم أطلق زفيراً قوياً وطويلاً، اتجد إيقاع تنفسك الشخصي. بعد ذلك دع صورةً تتكون أمام عينيك، بمكان تشعر فيه بالسلامة والأمان، ويمنحك الهدوء والطمأنينة، ويمكن أن يكون حقيقياً أو خيالياً. خذ راحتك في البحث عنه. لا تعجب من مصادفة أماكن عديدة. ثم تمسك بالمكان الذي تطمئن فيه سواءً كان في الطبيعة - مثلاً على ساحل أو في غابة أو على مرج ذو زهور أو في الجبال - أو إذا كان في منزلك، أو في سفينة فضائية، أو في مغارة ...

حينما تجد مكانك، أنظر إلى ما حولك:

ماذا ترى بجانبك ومن تحتك ومن فوقك؟ وأي ألوان متواجدة في هذا المكان؟

ماذا تسمع فيه؟ إستمع إلى الأصوات المريحة لك. ربما تسمع الرياح أو حفيف الغابة أو خرير الماء؟

ماذا تحس بجلدك وتحت قدميك؟ هل تشعر بالدفء أو بالبرودة اللطيفة؟ بالصلابة أو بالرخاوة؟ هل يدغدغك الحشيش أو الرمال تحت قدميك؟ هل تلعب الرياح بشعرك، أو تحس بحرارة الشمس على جلدك؟

ماذا تشم بأنفك؟

هل ينتشر طعم محدّد على لسانك؟

ربما يوجد في ذلك الملجأ أحياء أخرى؟ هل هم بشر أم هي حيوانات؟ مهما يكون، كن حازماً بأن لا تسمح لهم دخوله إلا بإذنك، فإنه موطنك الشخصي الذي لا أحد غيرك يقرر من يدخله! لاحظ من معك وتيقن بالصلة بينكم. وأي شيء تفتقده، كبطانية دافئة أو لعبة صوفية أو طعام لذيذ أو موسيقى جميلة، أحضره!

توقف قليلاً في ملجأك واستمتع بالراحة والسلام من حولك. تمنع بخصوصية المناخ الصافي. لا مانع أن تبحث عن مكان مريح للنوم وتأخذ غفوة قصيرة ...

وكذلك يجوز أن تستخدم إحدى الصور (كالصور في التمرين، 3 الباب 2.3) أو أن ترسم مكانك وفي الصفحة التالية تجد مكاناً لذلك. ولما لا تعلق صورة تصوّر موطنك على مرأى من عينيك بالقرب من سريرك، وبعد ذلك يكفي نظرة واحدة في المستقبل، وتجد نفسك في هذا المكان المريح. إذا كان جوالك متصلاً بالإنترنت، يمكنك البحث عن موسيقا مريحة مرافقةً في اليوتوب، مثلاً تغريد الطيور في الغابة أو خرير المياه. عندما تجد الموسيقى الملائمة لهذه اللحظة، بإمكانك أن تسمعها بسماعات، مرافقةً للمشهد، فذلك سيعزز مخيلتك بذلك المكان.

كلما زادت رغبتك في التوجه إلى هذا المكان، سيصبح تصوّره أهون عليك و ستتحقق الراحة الحتمية.

**إشارة:**

يمكنك سماع الإرشاد لهذا التمرين كملف سماعي في شبكة الإنترنت بعدة لغات وذلك من خلال العنوان

التالي: "مكان الأمان" (Ort der Geborgenheit)

<http://refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

إذا استيقظت في الليل، وعجزت عن النوم مرة أخرى، يمكنك تكرار التمارين المذكورة. وفي حالة لم يغلب عليك النوم، مع ذلك لا تُجبر نفسك عليه. بل قم واشغل نفسك بعمل هادئ كالقراءة، أو سماع موسيقا عذبة، أو الرسم، أو تمرين الإسترخاء.

#### 3.1.4 زيارة الطبيب والمهذات

إذا جربت هذه التمارين لعدة أسابيع وبشكل مستمر دون جدوى، أوصيك - فقط في هذه الحالة! - بزيارة الطبيب المنزلي الذي ربما سيصف لك دواءً محدّد يُعيد النوم المنتظم إليك. ولكن كن حذراً كل الحذر، فالأدوية المهذئة قد تولّد إدماناً ولا تتناولها إلا وفقاً لوصفة الطبيب. ولا تتناول معها الخمر أو المخدرات. فهذا خطر!

غالباً ما يكفي تناول حبة واحدة فقط ليليال قليلة، بحيث تتعود على النوم المنتظم من جديد، وبعد ذلك تستطيع إلغاء الدواء المهذئ.

## 3.2 الكوابيس

يطلق مصطلح الكابوس على الحلم المرتبط بالخوف والكآبة والإشمئزاز. غالباً ما يقطع الكابوس النوم ويجعل المصاب به يستيقظ مرتعباً. معظم الكوابيس تقع في النصف الثاني من الليل، ويصيب أكثر من نصف الناس أحياناً، و٥% منهم باستمرار. تحدث فيها دائماً مشاهد فظيعة كالمطاردة أو الخطر الشديد أو الموت. تارةً ترى في الكابوس ما يشبه الوقائع التي عشتها، وتارةً أخرى تواجه كائنات خيالية كالوحوش الأسطورية، وتارةً تعيش في المستقبل، و لكن من البديهي أنّ الحلم لا يمكنه التنبؤ بالمستقبل.

هل تعاني في هذه الفترة من الكوابيس؟ إن قلت "نعم"، كم مرة في الأسبوع؟

وحول ماذا تدور؟ هل تتماثل أو تتشابه تلك الكوابيس؟

### 3.2.1 ما هي الإجراءات المحتملة عند الإستيقاظ من الكابوس؟

إذا قمت من حلم مزعج أو فزعت من كابوس، من المهم أن تدرك اللحظة الحالية فوراً، بحيث توقظ نفسك بكل الحواس الخمس، فتتيقن وتستشعر ما حولك، وتقول لنفسك: **"إنه حلم فقط! أنا الآن في ألمانيا في هذه الغرفة في ألمانيا!"**

ولكن أحياناً يختلط علينا الحلم والواقع، وذلك يحيرنا، حتى لا نستطيع أن ندرك في أي مكان نكون. في تلك الحالة قد تساعدك إشارات كثيرة ووضحة والتي تدلك على إقامتك في ألمانيا. تخدمك تلك الإشارات كمرساة للوقت الحاضر، أي منبهه. تأمل أي إشارات تنبهك بأنك في أمان.

ما رأيك أن تلصق صوراً تحديتكَ عن أحداث ممتعة في ألمانيا بالقرب من سريرك؟ أو ترسم العلم الألماني، أو تكتب الجملة التالية: **"أنا الآن موجود في ألمانيا"**، وتعلقها بجانب سريرك. أو أن تضع حجراً صغيراً على الخزانة الصغيرة بجانب السرير والذي تستطيع أن تمسكه بيدك، عندما يشتدّ الحال.



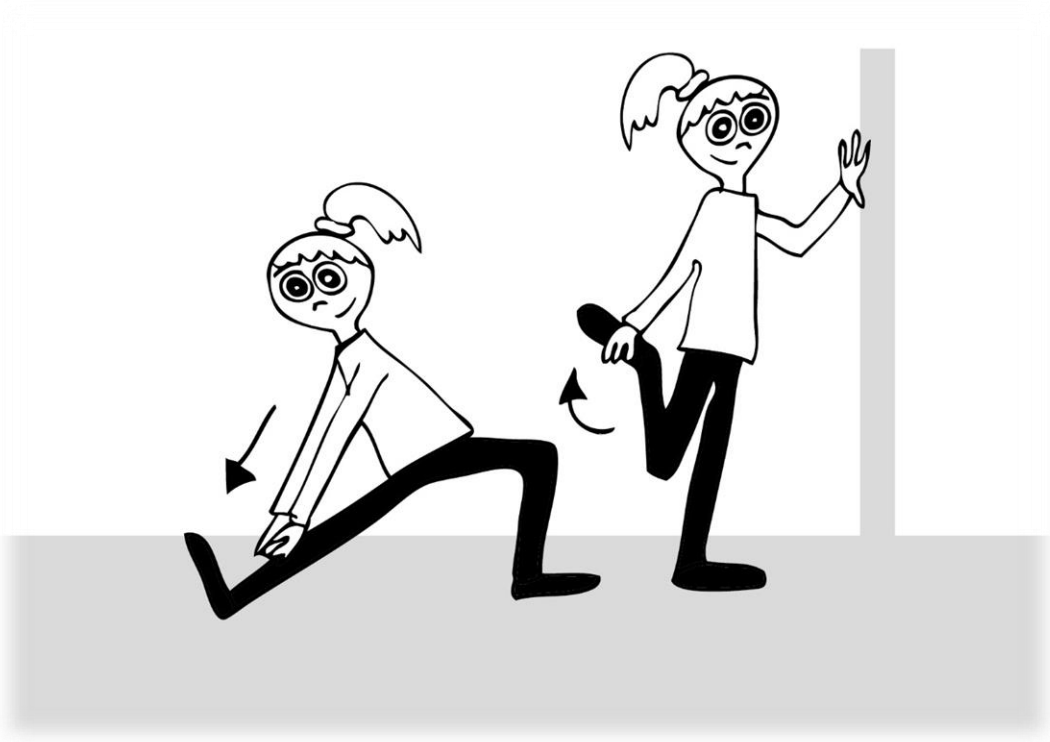
عند الكابوس ستكون أحوج إلى رؤية ذلك الشيء الذي يدلك على الحاضر، وأنت لا تزال مستلقٍ في سريرك. كذلك قد يُنفذك في لحظة الإستيقاظ من الكابوس علامة - أياً كانت - تلتصقها على السقف فوق سريرك. وحين تشعر بأنك مشلول من الكابوس، وعاجز عن الحركة، سترى عينيك تلك العلامة. ولاحظ أنّ الشعور بالشلل الناتج عن الهلع الشديد الذي سببه الكابوس لا يستغرق كثيراً. إبدأ قدر إمكانك بحركة بسيطة كالغمز بالعين، أو حني أصبع اليدين أو القدمين، وبعد أن تنجح في ذلك، حرّك إحدى اليدين كلها، أو إحدى القدمين وتدرجياً سائر الجسد.

كثير من الناس يتحسن حالهم، عندما يقومون بعد ذلك، ويشربون كأساً من الماء، أو يغسلون وجههم بماء بارد. ذلك منشط يوقظك، ويجعلك تعود إلى الواقع بالفعل.





كذلك قد تساعدك تمارين لمرونة الجسم لتعيد جسدك إلى الوقت الحاضر:



حدث نفسك بجملة كالتالية: "لقد وصلت إلى الواقع. كل ما مسني، أصبح الآن ماضياً. الآن أنا في أمان. فمي ورجلي و جسدي و سائر جسدي حاضرون في الوقت الحاضر مرة أخرى."



هناك من الناس من يعينهم كتابة الكابوس على ورقة، و تمزيقها ورميها لاحقاً. أو القيام بهذا التمرين الصغير لقلب الشعور بالشلل والعجز إلى الشعور بالانتصار على الكابوس:

### التمرين 19: الضرب بعرض الحائط

ارفع يدك قليلاً وابسطها والأصابع مرخية. في هذه الوضعية تذكر مضمون الكابوس، وتخيل بأنك تحرك يدك فوق الكتف إلى الخلف، ملقياً بها إلى الحائط قائلاً: "إذهب يا كابوس!" ثم تفعل كذلك باليد الأخرى. قم بحركة متناوبة من هذه اليد ثم من تلك، حتى يتلاشى الكابوس.



فائدة أخرى من هذا التمرين هو أنه بسبب تبديل الحركة بين اليمين واليسار تتم إعادة تشابك تلك الأجزاء في دماغك التي كانت بعضها مقطوعةً عن بعض بعد التراوما. بهذا العمل الجسدي تقاوم شلل الكابوس بشكل فعال، فلا تستخف من هذا التمرين البسيط! إن الحركة الجسدية تبت إشارات مهمة إلى دماغك.

بعد ذلك لا تضطجع في سريرك مباشرة، بل اشغل لمدة قصيرة بشيء آخر، مثلاً بقراءة أو تلوين صورة، أو استمع إلى موسيقى، حتى يغلبك النعاس، ثم ترجع إلى سريرك، وتحاول أن تنام. من الأفضل أن تقوم بهذا مصاحباً مع تمرين التنفس (أنظر التمرين ١٥، الباب ٢.١.٣).

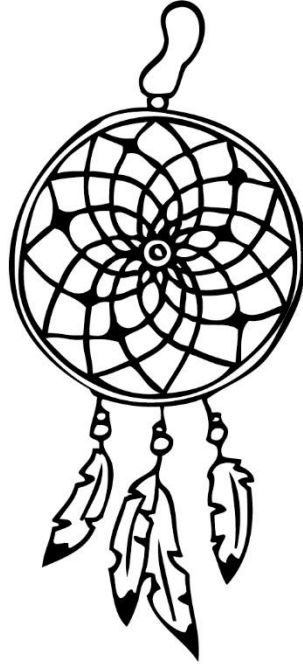
وكبديل آخر، تخيل أنك تغير الكابوس بشكل إيجابي، مثلاً بإدراج أشخاص أو مخلوقات داعمة أو بإيجاد مخرجاً بقوات خارقة. كن المخرج لبطولتك الذاتية في حلمك! هكذا تتمكن من التغلب على العجز والخوف اللذان يخفهما هذا الكابوس. من الواضح أن الشخص أحياناً يجد تعقيداً في تحقيق التلاعب

بحلمه إلى الاتجاه الإيجابي. في هذه الحالة تستطيع الإستعانة بمن لديه خبرة أكثر في هذا المجال، كالمسؤول عنك، أو الشخص الذي نصحك بقراءة هذا الكتاب.

### 3.2.2 الوقاية من الكوابيس

وإن تعذر الخبراء عن الوسيلة الفعالة للتغلب على كوابيسك، استعمل حكمة تقليدية من تراثك الثقافي. على سبيل المثال، صنع الهنود الحمر واخترعوا في أمريكا الشمالية دواءً ضد الكوابيس يطلق عليه قابض الحلم، وشكله مصور فيما يلي. المغزى من ذلك هو أن يمسك قابض الأحلام بالأحلام السعيدة، بينما يترك الأحلام الشقية.

حتى يومنا هذا يضع الكثير من الناس - حتى في أوروبا - ذلك المجسم فوق أسرته، ويلاحظون فعّاليته، وهم مندهشين.



هل في ثقافتك عادات أو أدوية ضد الكوابيس على شاكلته؟

### 3.3 ذكريات لامعة، ذكريات وصور سلبية متكررة، اضطرابات شديدة

#### 3.3.1 ذكريات لامعة (الفاش باك)

نطلق مصطلح "الفاش باك" - أي اللمعات - على الذكريات ، عندما تشعر كأنّها تحدث الآن والتي تم بيانها وإيضاح أسبابها سابقاً في الباب 1. في هذه الحالة يتعطل جذع دماغك، فلا يدرك موقعك في خط الزمان. أنظر نظرة أخرى إلى خط الزمان في الباب 1.3، لتتأكد من أنّ هذا الفاش باك زمانه الماضي. هناك تمارين عديدة تعين دماغك على الرجوع إلى الوقت الحاضر، وتجعلك تبتعد عن تلك الأحداث الماضية بعداً داخلياً، وذلك يشمل العواطف الجياشة المقرونة بالأحداث الشاقة.

ولكن يُشترط أن تمارس هذا التمرين على الدوام، ليس فقط عند الوقوع في الفاش باك. لن يكون هذا التمرين مساعداً لك في حالات الكرب، أي عند حصول الفاش باك، إلا إذا كنت متعوداً عليه، وأصبح عادة روتينية توشك أن تجري بنفسها. نقول في اللغة الألمانية "التدريب يصنع المعلم". أعتقد بأنكم تعرفون في لغتكم مثلاً مشابه لذلك بنفس المعنى.

#### التمرين 20: وضع المؤثرات الخارجية

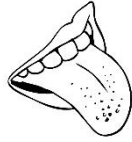


تخيّل أنّك تعضّ على فلفل شديد الحرارة. كيف تحس به؟ هل تصل حرارته إلى درجة الإيلام؟ هل في هذه اللحظة لديك القدرة على تذكر أي أمر آخر؟ غالباً لا، لأنّ دماغك مشغول بتأثير الحرارة في فمك والذي استحوذ على تفكيرك، ولا يسمح بمرور خواطر أخرى.

وتستطيع استغلال هذه الآلية بحد ذاتها، وذلك عندما تسيطر الذكريات الغير مرغوبة عليك. أو عندما تلاحظ بأنك لست على ما يرام، وكأنّ جسدك غير حاضر.

في هذه الحالة تستطيع الإستعانة بمؤثرات حسّية خارجية قوية والتي قد تُعطلّ هذه الإضطرابات. تدرب على استخدام صنف واحد - على الأقل - من هذه المؤثرات القوية لإحدى الحواس الخمس. الآن يُطلب منك الإبداع، وذلك بأنك توازن مسبقاً، ما قد يؤثر عليك بحدة.

سنعرض عليك بعض الأفكار. ماذا في وسعك أن تجربه؟ أو يكون عندك حيلة حتى أكثر إبداعاً؟ على كلّ، جرّب مؤثراً أو مؤثرتين في الفترة القادمة، إذا أردت.



- أقبض حجراً صغيراً ذو حواف حادة،
- ضع يدك بماء بارد أو بمكعب جليد، أو استحم بالماء البارد،
- اللعب برباط يد مطاطي في مفصل اليدين،
- وخز الجلد بين الإبهام و السبابة،
- شمّالخل،
- شمّزيوت معطرة أو عطور،
- مص سكاكر حامضة أو سكاكر النعناع،
- مضغ حبة فلفل أسود،
- العض على ليمونة أو فلفل حار،
- سماع صوت صاخب في جوارك،
- رنين جرس صغير،
- تشغيل موسيقى صاخبة،
- النظر إلى صورة تُقرن بخواطر إيجابية،
- ذكر الأشياء في الغرفة التي تراها الآن وتصنيفها، مثلاً كل الأشياء التي بلون واحد،

هذا أريد أن أجربه:

---

---

---

---

## التمرين 21: التمارين 1 - 2 - 3 - 4 - 5

يعتبر هذا التمرين أسلوب نافع جداً لرد الإنتباه في كل مكان وكل حين إلى الزمن الحاضر. وهو أيضاً مفيد ضد التهيج والخوف والتوتر. جرّب هذا التمرين أولاً في حالات يومية عادية، كما في التمرين السابق. ولكن قبل أن تنجح في استعماله في حالة عصبية بشكل واعي، عليك أن تكتسب المعرفة بها جيداً. حينئذ قد يكون عوناً لك حقاً في بذل جهودك لاسترجاع السيطرة على الحال، ولا تُفهر من هذه الذكريات والخواطر. اقتراحي هو أن تمارس هذا التمرين فيما بعد بين مرة وثلاث مرّات في الحالات العادية.

وموضوع التمرين هو تسمية الأشياء التي تراها الآن،  
كالملاحظة التالية: "أرى سيارة حمراء تمر".



ثم تسمّي شيئاً تسمعه الآن، مثلاً: "أسمع أناس يتكلمون".



و أخيراً أذكر أمراً تحسّ به الآن، فتلاحظ مثلاً: "أحس  
بمسند الكرسي".



الآن تسمّي في كل مجال شيئين، أي:

مرتين ما تراه

مرتين ما تسمعه

مرتين ما تحسّ به

ثم واصل بثلاثة أشياء:

ثلاث مرّات الرؤية

ثلاث مرّات السماع

ثلاث مرّات الحسّ

و الآن أربعة أشياء

أربع مرّات الرؤية والسمع و الحسّ

أخيراً تسمي خمسة أشياء لكل صنف

إذا أخطأت في العد، لا حرج، وأكمل. ولا بأس، إذا كررت  
المؤثرات البصرية والسمعية والحسية.

ربما يساعدك هذا التمرين في النوم على الأخصّ. ولكن عدّ  
هنا تنازلياً، بأن تبدأ بخمسة أشياء، ثم أربعة، ثم ثلاثة، ثم  
اثنين، وفي آخر الأمر شيء واحد.

و لكن حتى إذا وُفقت بتسيير نفسك إلى الوقت الحاضر مرة أخرى وعرفت بيقين بأنّ تلك الأحداث قد  
انقضت، يبقى عليك تهدئة هذه العواطف المثيجة إلى الآن. تستطيع أن تمارس التمارين رقم 15  
(تمرين التنفس) و 16 (تمرين استرخاء العضلات المتوصلة) في الباب 3.1.2. أو تتجوّل بمخيلتك  
إلى موطن الراحة الشخصي، كما شرحنا لك في التمرين الثامن عشر في الباب 3.1.3. أو ما رأيك،  
إذ كتبت جملة مهدئة ومعيرة على ورقة صغيرة، تحملها معك دائماً. فعندما يشتدّ الأمر يمكنك أن  
تخرجها من جيبك وتقرأها مراراً. تأمل، ماذا يكون جدير بالكتابة؟



### 3.3.2 الذكريات والصور المتكررة

تعتبر الأحداث في الماضي من أهم الأسباب لميل خواطرنا إلى الناحية السلبية. هناك من الذكريات لا تُطرد ولا تمسح، بل تعود دائماً. لا سبيل في تثبيطها وإيقافها إلا أن تركز في ذلك الحين انتباهك إلى هذه اللحظة، فإن العودة إلى الواقع الحالي يصنع البعد عن هذه الذكريات.

#### التمرين 22: إيقاف الخواطر



عندما تستشعر بقدوم تلك الذكريات والمشاعر المصحوبة بها، صفق مرتين بقوة أو بلطف (إذا كان هناك شخصاً بقربك)، واصرخ "قف". تصور إشارة الوقوف في المرور التي يكون شكلها في ألمانيا كما يلي:

أي أنواع من إشارات الوقوف تعرفها؟ تخيل إشارة الوقوف الشخصية! وخلال ذلك تعدّ 1, 2, 3 ... ثم أوقف التنفّس بمدة العدّ إلى ثلاث. وكذلك تفعل عند الزفير. كرّر التمرين، حتى يكون إنتباهك موجّه للتنفّس فقط.

#### التمرين 23: الحساب وحلّ الألغاز

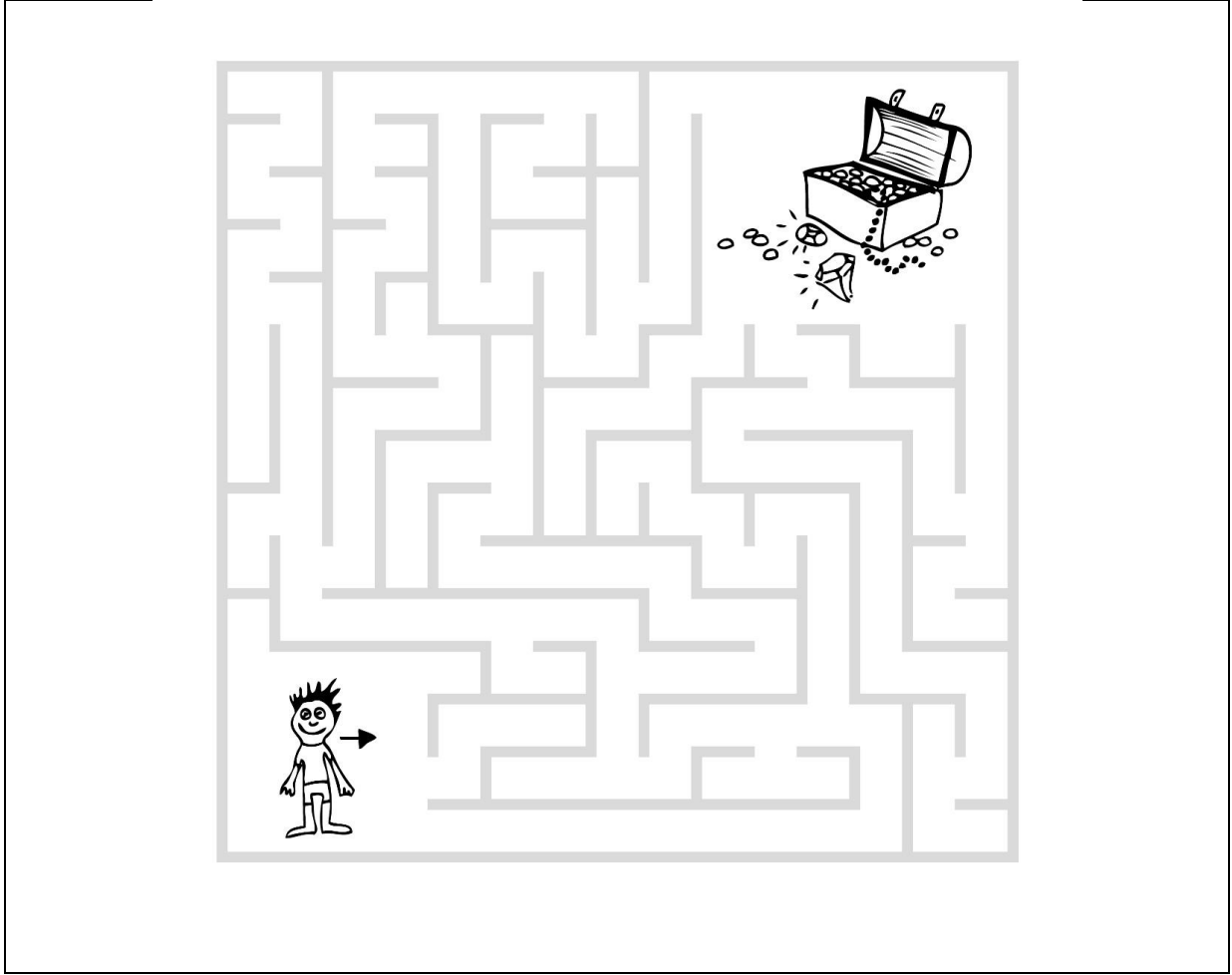
عندما تأتيك ذكريات مرعبة، حاول حلّ هذه الوظيفة:

**10000 ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13، ثم ناقص 13.**

إذا حسبت صحيحاً، يجب أن تكون قد بلغت الرقم 9883. غالباً نسييت الأحداث السيئة على الأقل خلال عملية الحساب. يمكن القول بأن الحساب قد أبعد ذلك الحدث، فخلاله لم يبقى في ذهنك مكاناً إلا للحساب.

قد يفيدك تحضير قائمة صغيرة بوظائف رياضية في الحالة الطارئة. كذلك تؤدي الألغاز إلى نتيجة مشابهة. إذا رأيت في هذا الأسلوب نفعاً، إبحث عن إحدى كرايس الألغاز.





للحفاظ على الإبتعاد عن الذكريات والخواطر السلبية بعد العودة إلى أرض الواقع، تستطيع أن تقوم بتمرين الخزينة (أنظر التمرين 1، الباب 1.2) و تضعها في مخيلتك في الخزينة. لقد كانت هذه صورة الخزينة - أو صورة المأمّن الآخر - مفيدة لك، لو علقتها هكذا، بحيث تُلفت نظرك إليها بسرعة عند ظهور الخواطر السلبية. وبعد إبعاد الخواطر بإمكانك أن تفعل أحد التمارين للتنفس (أنظر التمرين 15، الباب 3.1.2) أو تتخيل التوجّه إلى موطن راحتك (أنظر التمرين 18، الباب 3.1.3). لأنّ هذه التمارين تساهم في تهدئة نفسك واستعادة السلطة على مشاعرك.

### 3.3.3 التشتت

في هذا المقطع سنتكلم عن تلك اللحظات التي تبدو فيها مراقباً لجسدك من الخارج، وتتوهم فجأة بأنّ محيطك أصبح غريباً وخيالياً. هذا الوهم قد يوُلد خوفاً شديداً من فقدان السيطرة. كل واحد منا شهد مثل هذا المشهد في درجة خفيفة، كهذه الحالة في الحافلة وأنت غارق في خواطرك، محدقاً إلى الأمام. لا تلاحظ أنّك لَقفت شعرك وغفلت عن النزول في محطتك، قبل أن يخاطبك أحد الركاب.

ولكن قد تتفاهم حالة التشتت هذه عند من قد عايش أوضاع مؤلمة، ما تصبح حملاً ثقيلاً في حياته

اليومية. تارةً تجد نفسك في مكان لا تدري كيف وصلت إليه. وتارةً أخرى تبدو غائباً عن الدرس لمدة ١٠ دقائق، يعني بينما يكون جسدك حاضراً، يغفل عقلك عن كل ما يجري في الدرس، كأنه ضُغَط على زرّ الوقوف لجهاز الأقراص (سي دي).

من الطبيعي أن تولّد هذه المشاهد الخوف من فقدان السيطرة، وهو ردّة فعل جسدك على الصدمة. إن تذكّرت الباب الأول، فتعرف بأنّ آثارَ هذه التراوما تصل إلى نقطة يتعطل فيها جذع دماغك، ويفعل برنامج الطوارئ. عندما يسوء الحال لدرجة لا يكاد أن يُطاق الضغط، يُغلق الوعي، ويخفي الواقع حمايةً لك. بعد التراوما لا تزال تعيش حالات تسبب غياب وعيك. غالباً المحرك هو أمر ما يذكّر الجسد بأحداث التراوما، وفي لمح البصر يتعطل الوعي، لكي لا تكأف فوق طاقتنا.

في كثير من هذه الأحوال لا ندرك بأنّ هناك مذكّر بالصدمة قد خدع ذهننا. راقب نفسك متى تكون شاردًا فجأةً. هل تظهر هذه الحالات باستمرار؟ أبدأ في هذه اللحظات كل جهودك، لتبقى حاضراً في الحال كما مرّ معنا في **الباب 2.5**. إضافةً إلى ذلك بإمكاننا أن نساعد جسدنا في المنع من التشنّث بمؤثرات خارجية حسّية (**أنظر التمرين 20، الباب 3.3.1**).

خلال الغياب والتشنّث يحاول جسدك ودماغك الإبتعاد عن الذكريات بأن يغلق وعيك - أي مخّك - الباب، ويتعطل تعطلاً كاملاً. ولكن لديك القدرة على التعلّم كيف تبني ذلك الحاجز متعاوناً مع مخّك، فلن تحتاج إلى برنامج الطوارئ، وتستعيد السيطرة على الوضع لوحدهك. يعينك في ذلك كل التمارين المركّزة على الوضع الحالي (**أنظر التمارين 7، 8، 9، 10 في الباب 2.5**).

يمكنك أيضاً **الضرب على الأرض بقدميك أو الضرب بيدك على صدرك**، حينما تكون مهدّداً بفقدان السيطرة، وكذلك **يرجع الففز على قدم واحدة** إنتباهك.

### **3.4 العدوانية: الإيذاء الذاتي، الغضب، الانفعال والعنف**

قد سبق في **الباب 1** توضيح العلاقة بين التصرف العدواني والمؤذي للجسد، وأحداث التراوما. يظهر كلاهما عند ذكريات عارمة، ثم يحدث الضغط الناتج عنها توتراً عنيفاً تحمّله شبه مستحيل، وتعطل جذع الدماغ. ذلك يجعلنا نعمل ما يخرق عاداتنا، لنخفّف عن هذا الضغط الضخم.

يمكن القول بأنّه نوع من الدفاع عن النفس ضد هذا الضغط الغير محتمل.

بعد أن كانت السيطرة على تصرّفاتك مستحيلاً عليك، قد تُأَيّب ضميرك لأتّك أذيت شخصاً، وانفجرت لا إرادياً. تعلّم الطريقة المناسبة في معاملة هذا الهيجان العاطفي سيفتح لك أبواباً لرحيل الضغط خطوةً

بخطوة. قد أوضحنا لك بعض السبل الممكنة لتنشيط هذه الذكريات والمشاعر المسيطرة عليك في الباب 3.3. وهناك عدة أساليب أخرى ، إذا جرّبتها، قد تساعدك في خفض حدة الهيجان السريع والإيذاء الذاتي.

### 3.4.1 إيذاء الذات

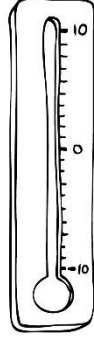
إن كان في نفسك صوت يدعو إلى إيذائك الذاتي، ساعياً للقضاء على الذكريات السلبية والمشاعر المقرونة بها، قد يكون هناك تمارين قد تم عرضها مهمّةً لك (التمارين 20، 21 ، الباب 3.3.1). يعدّ الخوف من هذه المشاعر التي يوشك أن لا تطاق، الغضب، الخوف، العزلة، تأنيب الضمير أو الشعور بالخواء وبالفراغ الداخلي.

يُعتبر جرح الذات سلوكاً يهدف إلى إعادة السيطرة على هذه المشاعر المعذّبة. لا يُنكر بأنك تنتصر على معاناتك في هذه اللحظة، ولكن بأي ثمن؟ تبقى أثار مؤلمة في جسدك. وكم من اليائسين الذين آذوا أنفسهم، ندموا بعد ذلك على ما فعلوا، وخجلوا من الآثار الباقية التي لم يتعمّدوا إحداثها. لا تخجل، إنّنا نعلم بأنّ هذا الفعل كان محاولة يائسة للتخلّص من هذه المشاعر الغير مطاقه، وبأنك كنت بسبب تعطلّ جذع دماغك فاقده السيطرة على الوضع. إذا فهمت هذا، فقد اتخذت الخطوة الأولى نحو التغيير الإيجابي!

وأخرون يُظهرون جروحهم كمعالم لمعاناتهم النفسية التي يعجزون عن التعبير عنها. نعم، فهمه صعب على كثير من الناس من حولك الذين يشعرون بالعجز أيضاً. ربما تتغلب على هذا التصرف المؤلم، إذا سلّطت مؤثرات قوية على الحواس، ليخفّ التوتر الداخلي، بدون أن تؤذي جسدك. إذاً، التدرّب على سبل بديلة لخفض التوتر أولى لسلامة الجسد، وكذلك يسهّل على الآخرين مساعدتك. وصنف ثالث من المؤذنين لأنفسهم يفعلون ما يفعلون، لأنهم عاجزين عن الشعور بجسدهم، ويشعرون بالخواء وبالظهور في نفسيتهم، بسبب فقدان حدّ التوتر المناسب الذي يُنْعش نشاط الجسم في هذه الحالة يكون تعريض الحواس لمؤثرات قوية مضادّ فعّال.

قد تقول "متى أكون بحاجة إلى وضع مؤثرات خارجية لرد النفس إلى الوقت الحاضر؟" الجواب عند مراقبة نفسك بدقّة، ستتمكّن من التقدير بشكل أفضل. قد يساعدك في ذلك التمرين التالي:

## التمرين 24: مقياس (ترمومتر) التوتر

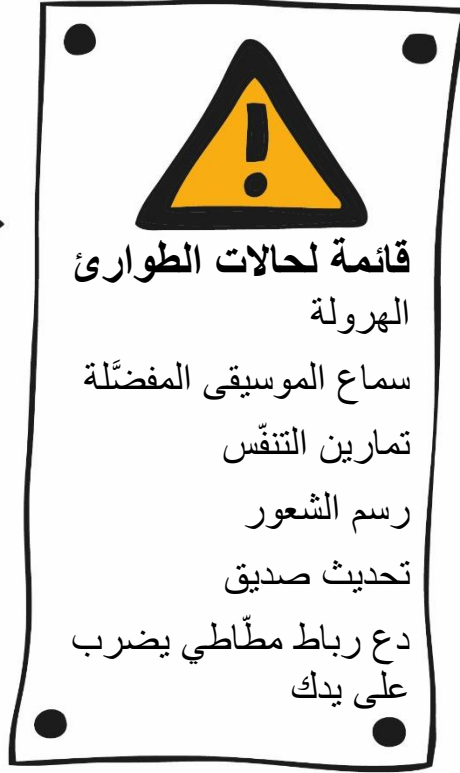
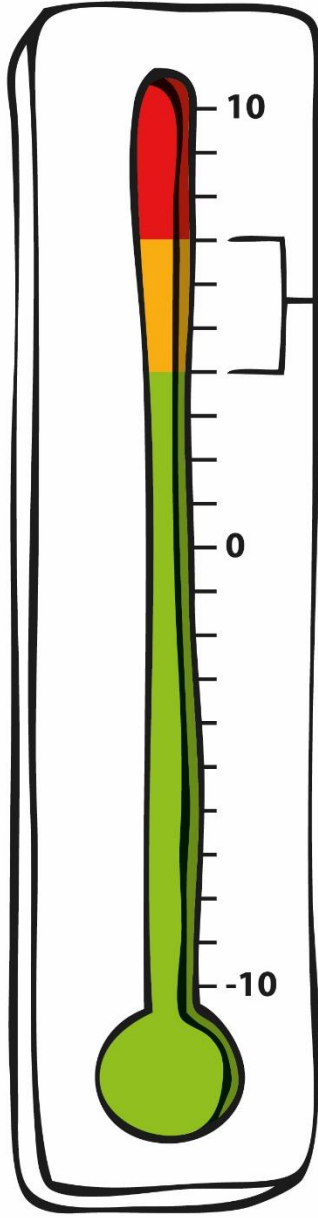


الثيرمومتر هو أداة لقياس الحرارة. توجد في أسفله الدرجات السفلى، وفي الوسط درجة صفر، وكلما يصعد السائل في المؤشر، تزيد الحرارة.

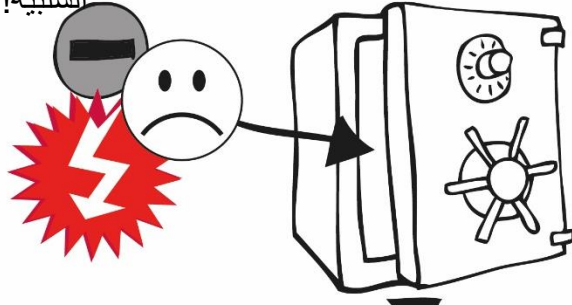
بالأسفل ترى نوعاً آخر من الثيرمومتر، لأنه لا يقاس به الحرارة بل التوتر. في أسفل القعر عند القيمة -10 تكون مرتاحاً للغاية و في أعلى القمة عند +10 يصل التوتر أعلى درجة تكاد لا تتحمّله.

أين مستوى توترك الشخصي الآن؟ إن أردت، عِلِّمِ القيمة الدقيقة. فكّر جيداً، إلى أين تصل درجة السلامة لديك، أي المجال الذي تتحمّل فيه التوتر إلى حد ما، ولا تُدفع إلى خفض الضغط. لوّن هذا المجال بالأخضر. المجال الذي يبدأ في الخطّ الذي تتعدى فيه حد الشعور بالسلامة، لوّنه بالبرتقالي كالدائرة الوسطى في إشارة المرور. في هذا المجال لا تزال تتحمّل التوتر، وتستطيع التفكير الرشيد وفعله، ولكن الضغط في تزايد خطير. إلى أين يصل هذا المجال عندك؟ وحيث تتعدى هذا الحدّ، لم تُعد ترى شيئاً أمامك، لأنّ جذع الدماغ يُوقف عمله، وتفقد السيطرة على الحال. ذلك يجعلك تخفّف الضغط الشديد، بأن تؤذي نفسك.

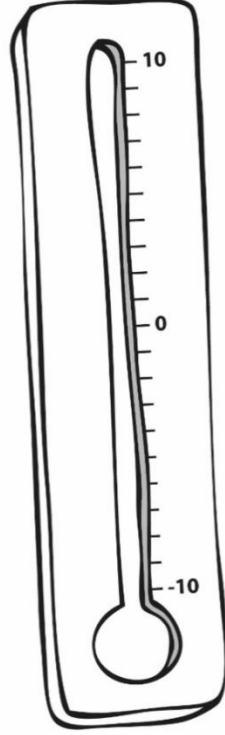
إذاً، في المجال الأحمر فات الأوان للسيطرة على النفس. لذلك يجب عليك التعلّم، كيف تستطيع تقدير التوتر في دماغك بشكل جيد. قد يساعدك في ذلك الملاحظة التالية: "هل أنا لا أزال في المجال الأخضر أو قد انتقلت إلى البرتقالي؟" حتى إذا لاحظت اقتراب التوتر من المجال البرتقالي، لا تزال تستطيع الخروج. أعد نفسك إلى الوقت الحاضر بتعريض الحواس بمؤثر فعال (أنظر التمرين 20، الباب 3.3.1)، ثم حاول خفض التوتر متحكّماً، مثلاً بدعم أحد التمارين للإسترخاء (التمارين 15 و 16، الباب 3.2.1). أو عبر نشاطات مهدئة أخرى. إي منها قد يناسبك؟ ضع قائمة من الأشياء التي قد تهدئك. في الصفحة التالية نمحك المكان لوضع هذه القائمة الخاصة لأحوال الطوارئ. و إضافة إلى ذلك تستطيع أن تخبّي مشاعرك السلبية في الخزينة أو في مكان آمن آخر (أنظر التمرين 1، الباب 1.2).



أولاً: إخفاء  
الذكريات  
السلبية!



ثانياً: إغلاق  
باب الخزانة



خذ في الفترة القادمة لحظةً من حين لآخر، لتراجع درجتك الحالية في مقياس التوتر. حاول قدر الإمكان أن تدرك المشاعر الموجودة في تلك اللحظة، وتسمّيها. أذكر المشاعر الآتية السلبية بشكل خاص، عندما تشعر بدخول المجال البرتقالي، وتبّطها بوسيلة التمارين التي تم ذكرها. ثم إذا عدت بعد ذلك إلى المجال الأخضر، تستحق الإفتخار بنفسك وبصمودك. وحتى لو انزلت إلى المجال الأحمر أحياناً، لا تغضب، فإنّ التدرّب على السيطرة على المشاعر مهمّة معقّدة لم ينجزها أحد في ليلة وضحاها. تذكر المثل الألماني: "التمرين يصنع المعلم".

معينات أخرى:

- **تفاهم مع نفسك!** اعترف بأن إيذاء الذات هو سلوك خاطئ للتعامل مع تجارب غير مطاوعة. إن تعلم سلوكيات جديدة يحتاج إلى التدريب والصبر.
- **إقبل المساعدة وإبحث عنها!** عند الضغوط العاطفية الشديدة تضطر إلى مساعدة الآخرين. هل يجب الإعتدال على أنفسنا فقط؟ لا! قد يخفف الحديث مع أحد الأشخاص عن العواطف التي تؤدي إلى التصرف المؤذي للنفس. ومع هذه الصعبة ينخفض التوتر. وستلاحظ أن ليس هناك داع للخجل، عندما تعرف أن الذي في جانبك يتفهم وضعك النفسي ولا يذمك لإيذاء نفسك.
- **إعتني بجسدك!** إسمح بالعلاج الطبي للجروح العميقة.
- **تعرف على نفسك أفضل!** شدد المراقبة على نفسك. أي حالات تتزامن مع أي المشاعر والتي تولد ارتفاعاً في التوتر؟ وبأي مصطلحات تستطيع وصفها؟ هل بالعزلة أو بالغضب، أو بالخوف، أو بالحزن، أو باليأس...؟ أذكر المشاعر التي ترفع الضغط وتزيد احتمال إيذاء نفسك. بإمكانك أن تذكرها في السطر بالأسفل:

- 
- **إبقى في اللحظة!** عندما تلاحظ ارتفاع التوتر، عش في هذه اللحظة وقل: *"الأحداث السلبية مضت و انتهت!"*
  - **أصبر على نفسك!** لا تندم، إذا آذيت نفسك مرة أخرى، بالرغم من كل محاولاتك لعدم معاودة هذا الفعل.

### 3.4.2 الغضب، الانفعال، والعنف

إنّ السبب الذي يجعلك تغضب أسرع من السابق، بحيث تكون أطفه الأشياء قادرة على إثارتك، هو التهيؤ المفرط. وذلك لأنّ جذع دماغك يجعلك متوتراً، لتكون مستعداً لردّة الفعل السريعة عند مجيء الخطر. ذلك يدفع بعض الناس إلى فقدان أعصابهم في أقل المناسبات، بحيث يصرخون على هذا، و يشتمون هذا، و يضربون هذا، و يدمرون هذا. يوجه العنف إلى الخارج، بعكس إيذاء الذات. صحيح أن التوتر الضخم يخفّ قليلاً حينئذ، ولكن بعد هذا الثوران يندم كثير من الناس على إيذاءهم الآخرين أو تدمير الأشياء. كيف يمكن وصف غضبك؟

أساساً الغضب العاطفي غير مذموم، بل طبيعي وسليم، لإثته يحمينا من الظلم واليأس. إذا جرحك أحد الأشخاص، أو ظلمك، أو إذا فشلت في أمر كنت متحمساً إليه، فيكون غضبك والتعبير عنه محقاً بالتأكيد! في هذه الحالات يعيننا الغضب، بشرط الاعتدال. ومن الأمثلة على ذلك وظيفة الرياضيات التي أتعدّر عن حلّها، فأغضب غضباً إيجابياً، بحيث سأكون في المرّة القادمة مركزاً ومجتهداً أكثر. ولو غضبت من شخص، فسيكون الغضب وسيلةً لإخباره ما عندي من عتب عليه، ثم نتعاون على إيجاد حلولاً أنسب في المستقبل. فالغضب نوع من الطاقة ولكن فقط عند استخدامها بشكل سليم، و إن لم يكن كذلك، تدمر أكثر مما تساعد.

المسببات للعدوانية كالغضب والعنف هو الضغط الداخلي. كل إنسان يندفع إلى الغضب، العدوانية أو الصراخ في حالات مختلفة. راقب نفسك، ولاحظ في أي الحالات يأخذك الغضب أو تردّ بعنف.

### أسباب منتشرة للغضب:

- **الظلم:** تشعر في شيء بأنه ظلم، أو تُظلم من شخص آخر.
- **الخيبة:** تفشل في مهمّة، مع قناعة بأنه يجب عليك النجاح فيها.
- **الإهانة:** تشعر بأنك مستهدف أو مهان أو مجروح من شخص آخر.
- **فقدان السيطرة:** تشعر بأنك فقدت السيطرة على نفسك أو على تصرفاتك أو على حال من الأحوال.

وأحياناً تتزامن أسباب متباينة. أكتب حالات تدفعك إلى الغضب:

---

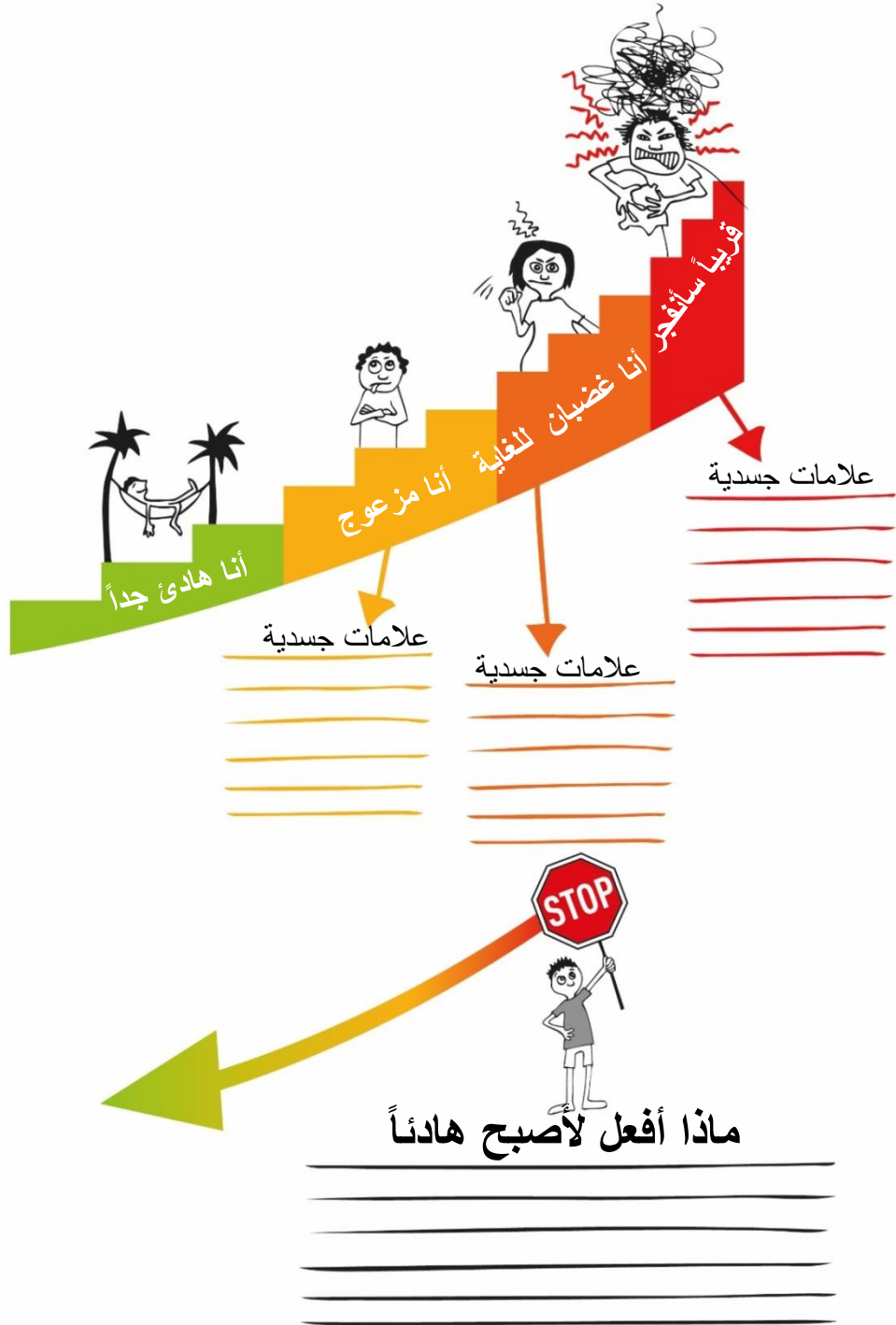
و أحياناً لا يخصّ الغضب ما يحدث الآن، بل ما أغضبنا في الماضي. فيتراكم الغضب الحالي والماضي، حتى يصبح مزيجاً خطيراً قابل لإنفجار كالمواد المفخّخة. لا يمكن للأخريين تقدير هذا الثوران المفاجئ الغير متوقّع. كيف وأنت عاجز عن فهم هيجانك الشخصي؟ كيف وهذا الغضب القديم الكامن يتسلّل، ويجتمع بالغضب الحديث، دون أن تشعر بذلك؟

من المهم أن تفرّق بين الغضب الحالي الذي يعدّ باباً لإزالة غضبك، وهذا الغيظ الحارق - و ربما هو ممزج بغضب كامن قديم - والذي يعتبر خارجاً عن السيطرة. راقب نفسك في الفترة القادمة بدقّة، لكي تستطيع أن تقدّر أفضل متى تكون على حافة الإنفجار، وأنك بحاجة إلى إجراءات مضادة، كما سيوضّح لك التمرين التالي:



## التمرين 25: سلم الغضب

الغضب له وجوه ودرجات، بدايةً من الانزعاج الخفيف إلى الغضب والغیظ والهیجان حتى الانفجار. تصور درجات الغضب كالسلم الذي درجاته السفلى أكبر من العليا، كما في الصورة بالأسفل. كلما يزداد غضبك، تصعد عليه. و في كل درجة تظهر علامات التغيُّر في جسدك.



حاول في المرة القادمة أن تدرك بداية الغضب وأنت واعي. وجّه انتبهك إلى خواطرك ومشاعرك. من العلامات المحتملة: التسارع في نبضات القلب أو كثرة الحركة أثناء الجلوس. كلما يصعد في سلمك الغضب إلى الأعلى، ستشدد مشاعر الغضب.

أي ردود أفعال تلاحظ في نفسك؟ ضع إشارة الضرب (X) في السطور تحت سلم الغضب. إكتب العلامات التي تصيبك؛ مبدئياً تحت الدرجات الصفراء. وعندما يبيثّ الجسد إشارات تدلّ على غضب شديد، ضع إشارة (X) تحت الدرجات البرتقالية. أما عند ردة الفعل الشديدة، عندما توشك أن تنفجر وتفقد السيطرة، ضع إشارة (X) تحت الدرجات الحمراء.

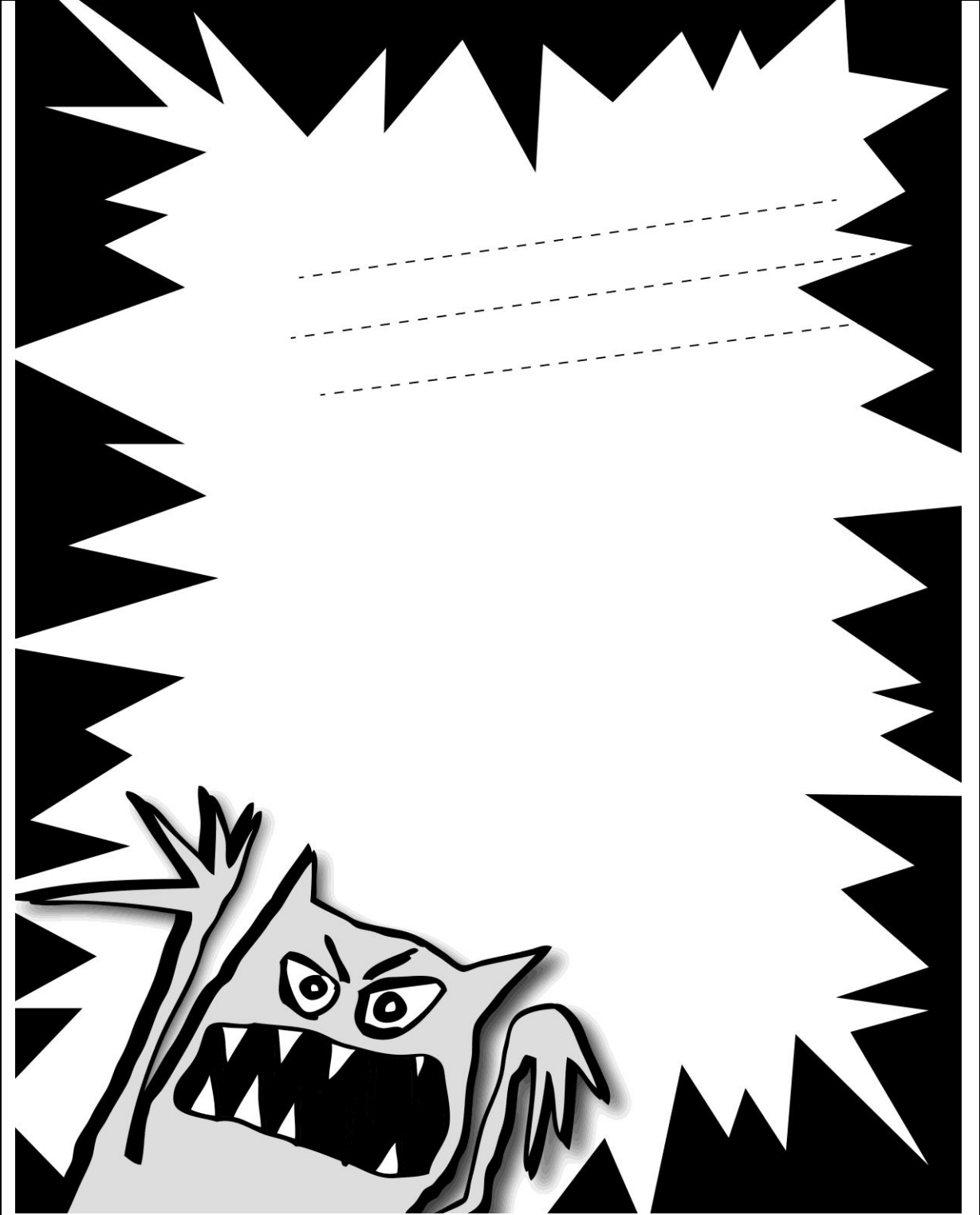
- أتنفس بسرعة
- يجف فيمي
- تتسارع نبضات قلبي
- يحمراً وجهياً قبض كفي بقوة
- عضلاتي مشدودة بقوة علامات جسمي
- أصاب بالصداع
- يؤلمني بطني
- أبدأ بالتعرق
- تبدو بعض أعضاء الجسد خاويةً
- لم أعد أستطيع التفكير السليم
- أرتعش
- أشياء أخرى:

تدلك ردود الأفعال الجسدية تحت الدرجات البرتقالية على أنك ستصل إلى الدرجات الحمراء قريباً، أي تكون على باب فقدان السيطرة نهائياً. فعندما تلاحظ الوصول إلى المجال البرتقالي من السلم، يجب عليك فعل شيء، لكي يتوقّف الصعود، وتستطيع النزول، قبل أن يفوت الأوان، و يستحوذ الغضب عليك دون مخرج. تُشابه العلامات الجسدية إشارة الوقوف. الآن يجب عليك أن تُعدّ الإجراءات اللازمة، عندما تجد نفسك أمام إشارة الوقوف الخاصة بك. ماذا يمكنك الفعل، لتثبت، وأنت واقف على حافة السقوط في حفرة الغيظ والثوران؟ ماذا يمنحك الشعور بالسلامة؟ و ما الذي يجعلك مسترخياً؟

بالأسفل تجد بعض الأفكار التي قد تفيدك، ولكن من الأفضل أن تجمع أفكارك الشخصية. سجّل في الإطار تحت إشارة الوقوف ما قد يهدّئك.

## بعض الأفكار:

- أخذ وقفة قصيرة، أي الخروج من الغرفة، أو العدّ إلى 10 بصوت منخفض، أو أتنفّس عميقاً 10 مرّات.
  - القيام بشيء تتحكّم به، كالتنظيف أو التجول في الإنترنت
  - الحديث مع صديق أو شخص آخر لديه القابلية لمساعدتي.
  - التوضيح لنفسني بأنّه لا يجوز إسقاط الغضب على الآخرين
  - ممارسة الرياضة
  - أداء فعل جميل
  - اللعب في لعبتي القماشية
  - إفراغ غضبي، دون أن أضرب أحد، كالضرب على الوسادة، بسط كفيّ بشدّة، الضغط على كرة مطّاطية تساعد في امتصاص الغضب، تمزيق ورقة، إطلاق صراخ، الركض، رسم صور تعبّر عن الغضب.
- إذا أردت أرسم غضبك في الصفحة التالية.



- ممارسة تمارين للاسترخاء (مثلاً التمرين 15، 16).
- كتابة رسالة الغضب التي تحتوي على كل الكلام الذي أريد أن أشنّع به شخصاً أنا غضبان منه. ولكن لن يتم إرسالها إلى هذا الشخص، بل سأحدّثه، بعد أن يهدأ غضبي، وحينئذ سأوضّح له، ماذا أغضبني، وماذا أرجو منه، لكي لا أضطرّ إلى الغضب منه مجدداً.

و بعد أن تعود إلى رشدك، وقد تنزل إلى المجال البرتقالي، أو حتى إلى الدرجات السفلى للسلم، لديك  
الإمكانية على مراجعة نفسك على غضبك بهدوء:

- ما الذي أغضبني بالتحديد؟ هل سبب غضبي شيء حصل في الحاضر فقط، أم قد عزز بغضب قديم؟ هل كان الغضب مناسب للحالة؟ ماذا قصدت به؟ كيف يمكنني في المرة القادمة التعبير عن غضبي، لكي أثبت السيطرة، و أحوله إلى التغيير الإيجابي؟
- ربما تشعر بالندم على ما قلت لشخص، أو آذيته بفعل في حالة الغضب الشديد. الآن لديك الفرصة للحديث مع من أذيتك، وللاعتذار على فعلك الغير متعمد، ولتوضيح سبب غضبك. وسامح نفسك على ما فعلت. كل شخص منا يستطيع أن يقع في مثل هذا الإنفعال.

من الممكن أن تراقب في الأيام القادمة كيف يتعامل الآخرون بغضبهم.

لا تنسى أن الغضب بإمكانه أن يحرر طاقة إيجابية أيضاً. فيكون عون لك، عندما تريد تثبيت نفسك، ووضع حدود لها، ومكافحة الظلم. أما الهيجان والثوران، فهما عاجزان عن ذلك.

### 3.5 مزاج الإحباط، التساؤلات، تأنيب النفس

قد مرّ في الباب 1 الحديث عن مرحلة الاكتئاب وعلاماته. في هذا الباب ستتعرف على إمكانيات التأثير الإيجابي على المزاج. اعلم بأنّ خواطرننا وشعورنا وأفعالنا تتفاعل وتؤثر على بعض البعض. التمرين التالي سيبين لك ذلك:

#### التمرين 26: وضعية الجسد

الأفضل أن تكون في هذا التمرين واقفاً. بعد ذلك إتخاذ وضعية مكتئبة تعبّر عن الإحباط والحزن، بأنّ تُسدل كتفيك ورأسك، و تُنزل نظرك على الأرض. تشعر بأنّ جميع جسدك أصابه الخمول والثقل. ثم تمشي في هذه الوضعية بعض الخطوات وتقول: "حالي جيد و أنا سعيد".



الآن إتخاذ وضعية مستقيمة لجسدك، كأنه يشده خيط إلى الأعلى، ثم تمشي في هذه الوضعية بعض الخطوات و تقول: "حالي سيء و أنا حزين جداً!"

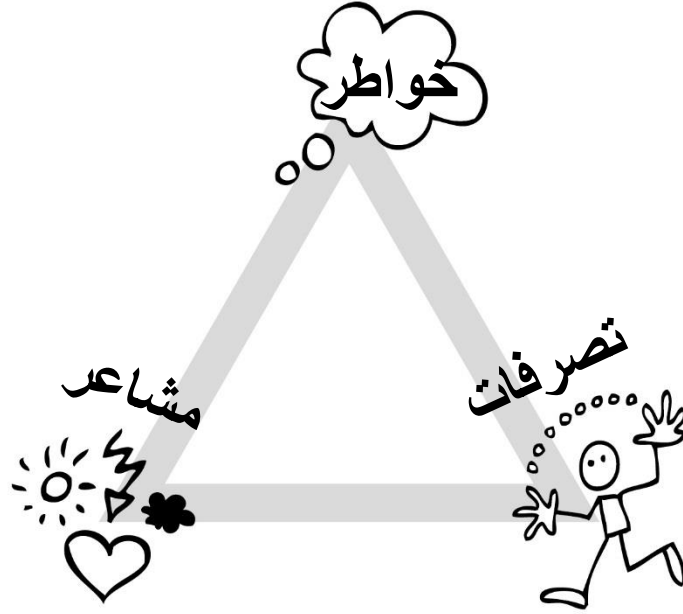


الآن تستطيع أن تجلس مرة أخرى. ما هو الفرق الذي شعرت بين الحالتين؟ كيف شعرت بالوضعية هذه وتلك؟

إنّ في الوضعية المكنّبة تتعدّر عن التواصل مع الآخر، لأنّ نظرك مائلة إلى الأسفل، و يصعب القول، "حالي جيد و أنا سعيد!"، لأننا نشعر في هذه الوضعية بالخمول والثقل. أما في الوضعية المستقيمة يكون

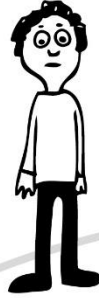
عكس ذلك، احتكاك مع الآخر بنظرك و تدرك ما يحصل حولك. يصعب في هذه الوضعية القول:  
"حالي سيء، و أنا حزين جداً!"

إذا تصرفاتنا - كما في مثال وضعية الجسد - تؤثر على مشاعرنا وخواطرننا.



لكي تزداد سيطرتها على مشاعرنا، علينا أن نتعلم تغيير خواطرننا وتصرفاتنا.

تؤثر التصرفات والخواطر والمشاعر عند الإحباط بعضها على بعض بشكل سلبي، ما يؤدي إلى دوامة التي تسحبك إلى الأسفل.



من المستحيل أن أخرج وأنا بهذا.  
أنا محبط و ذلك ظاهر علي.  
أفضل البقاء في بيتي لوحدي



كم هو ممل. لا يوجد حولي  
إلا هذه الجدران الأربعة.  
يوشك أن يسقط السقف على رأسي.



ما العمل؟ لا أحد يريد  
مصاحبتني. أنا أشعر  
بالوحدة وشدة الحزن



لا عجب، أنه لا أحد يرغب  
بمصاحبتني. لا فائدة مني!



يا ويلي! لا يمكن لأحد  
أن يساعدني و يفهم وضعي

تتولد في هذه الدوامة المتجهة إلى الأسفل أخطاء فكرية تشمل ازدياد النفس وعدم الثقة بالنفس والتشاؤم.  
كل هذا خطأ لأنه بعيد عن الواقع.



و من هذه الأخطاء:

- المبالغات: "إني عاجز عن إنجاز هذا!"
- تعميمات سلبية: "لا أحد يحبني!", "لا أنجح بشيء أبداً"
- عتاب النفس: "أنا المسؤول عن كل هذا"
- التشاؤم: "سأفشل بكل حال!"
- تجاهل الإيجابي: تتطبع في ذاكرتنا فقط الأمور السلبية
- غض النظر عن الإنجازات الشخصية: "كنت محظوظاً، لا أكثر!"

لاحظ أنك تستطيع إذا أن تربط بين الخواطر والمشاعر والتصرفات على نحو إيجابي. تحوّل بهذه الطريقة الدوامة المتّجهة إلى الأسفل إلى دوامة متّجهة إلى الأعلى!

فعالاً أشعر بتحسّن! مشاهدة أشخاص آخرين  
في الشارع والخروج من البيت أمر جيد!  
كم أراحي الحديث القصير في الدكان!



الآن أخرج أتسوق. على أقل أرى  
أشخاص آخرين بعد فترة طويلة.



مع أنني لا أعتقد بأن التنزه سيحسن وضعي،  
سأغلب على نفسي بحيث أخرج من البيت.  
ربما سأربط التنزه مع شراء بعض الأشياء.



يا ويلي! كم أشعر بالوحدة والحزن!  
أجلس في البيت ليلاً و نهاراً.



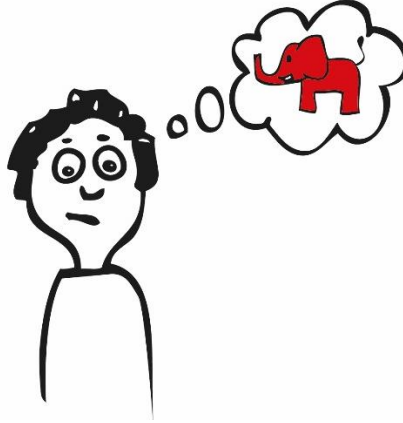
إنها تصرفاتك التي تمكّنك من التأثير على خواطرك ومشاعرك! عندما تكون نشيطاً، وتفعل ما يريحك،  
ستتغير.

عندي بعض النصائح لك في حالة الإحباط، كما بالأسفل:

- كافئ نفسك، مثلاً بأن تشتري أيس كريم.
  - تنشط، مثلاً بطريقة التنزه أو الهرولة أو الركوب بالدراجة أو مقابلة صديق.
  - غير نماذج التفكير السلبي، مثلاً بدعم من التمرين قف (أنظر التمرين 22، الباب 3.3.2)
  - عزز خواتمك الإيجابية مثلاً بالتمارين في الباب 1
  - افتخر بإنجازتك، بأن تقول لنفسك: "أحسننت بهذا!"
- إذا انخرطت في كثير من التساؤلات ، وتفكر كثيراً عن وضعك، وعن سوء الأحوال، ويكون لديك قلق عميق، يمكنك تجربة التمرين التالي:

### التمرين 27: وقت التساؤل

هل حاولت أن لا تتذكر شيء محدد لمدة خمس دقائق؟ تخيل فيلاً أحمر ضخماً! تصور شكله بدقة.



الآن حاول لمدة دقيقتين أن لا تتذكر هذا الفيل! لديك الحرية أن تتذكر كل شيء إلا هذا الفيل الأحمر.

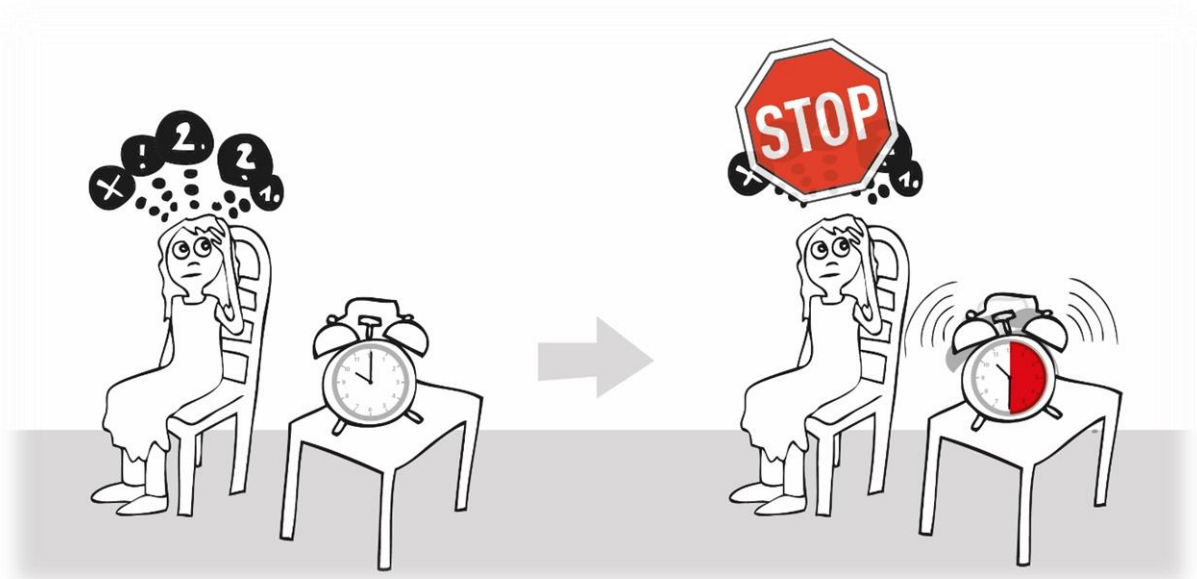


لقد انتهت الدقيقتين. بماذا فكرت؟ غالباً لم تستطع التذكر إلا الفيل الأحمر، أليس كذلك؟ هذا طبيعي، فكل ما تنوي تجنب تذكر شيء ما، فإنك ستنتذكره اضطرارياً!

العبرة من هذا التمرين هي أنه لا جدوى من محاولة إجبار أنفسنا على أن لا نتذكّر همومنا، و لا نخرط في التساؤل والتردد. أما بالنسبة لإمكانيات تحويل تفكيرنا إلى أشياء أخرى، فقد مرّ ذلك معنا في عدة تمارين. ومنها أن نركز انتباهنا إلى اللحظة الحالية بشكل واعي، مثلاً إدراك ما حولنا، ما الذي يوجّه خواطرننا إلى ناحية أخرى، ونلتهي بها.

كذلك قد يعينك، إذا اخترت وقتاً معيناً كل يوم للتأمل. تحدّده مثلاً لنصف ساعة يُسمح لك من خلالها التأمل والتساؤل وبالقلق. يتطلّب من هذه الساعة أن تكون محددة، وكذلك يذكّرك شيء، مثلاً المنبه، بأنها ساعة التساؤل بحيث تقول: "الآن انتهت ساعة التساؤل!"

كذلك أنصحك بأن تنتقي مكاناً خاصاً لها، مثلاً تلتزم بكرسي معين تتركه بعد هذه المهمة. حتى لو لم تكمل خاطرتك، تستطيع تأجيله إلى ساعة التساؤل في اليوم التالي.



الآن قم بإنهاء التمرين بـ "إيقاف الخاطرة"، مثلاً بتصفيق أو بتخيّل إشارة الوقوف أو بفعل آخر كالرياضة أو التسوق. ولم لا تسجّل ساعة التساؤل في خطتك الأسبوعية (أنظر التمرين 11، الباب 2.6.1).

إنّ تأنيب النفس ظاهرة منتشرة بين الناس الذين قد عاشوا أحداث التراوما. تقبضهم الحسرة وهم شاكين: "لو فعلت كذا و كذا!!" رُدّ على هذه الوسوس بأنّ يستحيل في هذه اللحظات التفكير الرشيد، لأنّ جذع دماغك لم يشتغل، و لم يكن لديك القدرة على تصرف مناسب، كما أوضحنا سابقاً بشكل مفصّل.

وآخرون يعاتبون أنفسهم لأنه حالفهم الحظ، و قدّر لهم النزوح والنجاة، بينما تخلف المقربون منهم أو ماتوا. ولكن هل يقع عليك ذنب لذلك الفعل؟ لو كانت الأمور بإرادتك لنجوا جميعاً، أليس كذلك؟ **لا ذنب عليك!**

لماذا تحكم على نفسك حكماً قاسياً؟ لا يُحتمل بأنّ شخصا - مهما كان - يحكم عليك بهذه الشدة، لأنه غير منصف، وبعيد عن الواقع. نعم، هو مؤسف ما حدث معهم، و لكن **ليس علينا خطأ ولا ذنب.**

إن كنت تعاني من الشعور بالذنب، بالرغم من معرفتك بأنه ليس لهذا الظن أساس، تخيل لو عاش شخصاً آخر كل هذا بدلاً عنك. كأنك تشاهد فلماً، وأحد ممثليه يمثل دورك، فيفعل ما فعلت أنت في نفس المشاهد والأحداث... كيف حكمت على تصرفاته؟ هل حمل على نفسه في نظرك ذنباً بما حصل؟

### 3.6 الصعوبة في التركيز والنسيان

قد رأيت في الباب الثاني ما هي الأسباب التي قد تولّد مشاكل في التركيز، وأنها ترتبط بجذع الدماغ الذي لا يزال متيقظاً بحدّة بعد الصدمة، ولا يركّز إلا على أمر واحد فقط: الحذر المفترض من الخطر. وذلك يؤدي إلى إهمال كثير من الأشياء الأخرى، وعدم القدرة على حفظ المعلومات، والنسيان بسرعة. يعاني الشخص المصاب بالأرق بالإضافة إلى عدم النوم في النهار من الإرهاق الذي يعيق تركيزه. لهذا السبب تُعتبر كل التمارين التي تخص الاسترخاء ذات أهمية في معالجة هذه المشكلة. كما تعلم، نريد أن نخفض منعطف التوتر على المدى البعيد، لأنه سيحسن نومك وتركيزك معاً. تكون التمارين رقم **15,16,17 و 18** في البابين 2.3.1 و 3.1.3. أيضاً مفيدة في ذلك، و لكن تستوجب الممارسة المستمرة.

إذا عانيت من النسيان الكثير، قد تدعمك **وسائط التذكير** التي تجعلك تتذكر مواعيدك، ووقت تناول دوائك، وحفظ مضمون الدروس الألمانية بشكل أفضل. ابحث عن أشياء قد تسهّل عليك التذكّر. وربما لديك استراتيجية شخصية مبدعة قد نفذتها سابقاً.

نقدّم لك بالأسفل بعض هذه **الوسائط الأخرى للتذكير:**

- إنشاء **كتاب التذكير** الذي تدوّن فيه كل الأشياء التي تريد أن تتجنّب نسيانها. يجب أن يكون مكان إيداعه على مرأى منك دائماً.
- لبس **رباط يد للتذكير:** تراه دائماً، ويذكرك بوجود تناول الدواء وما شابه.
- كتابة **أوراق تذكارية** تضعها في مواقع تمر بها على الدوام. على سبيل المثال إصاق ورقة على

الباب، والتي تذكرك بأخذ مفتاح البيت عند الخروج.

- القيام بالنشاطات متيقظاً وواعياً: على سبيل المثال تنتبه بدقة في الطريق إلى الطبيب إلى الشوارع، و أسمائها، و إلى من يقابلك، وإلى هيئة البيوت، وإلى الأشجار، وهل هي مزدهرة أو مورقة أو عارية؟ هكذا سنطبع الأشياء والمشاهد التي تصادفك في ذاكرتك بشكل أسهل.



### 3.7 الحزن

الحزن عموماً هو ردة فعل طبيعية عند فقدان شيء ما. هناك عدة أشكال للفقدان مثل فقدان العمل، والافتراق، و الحنين إلى الوطن، و وفاة أحد المقربين. الموت هو الوداع الحاسم، ولذلك يكون الألم الروحي (أي الحزن) عميقاً جداً. ربما شهدت أكثر من حالة فقدان في الفترة الأخيرة، ما سيزيد من الحزن، ويجعله أكثر تعقيداً.

من الطبيعي أنّ كل إنسان يتصرّف مع الموت بشكل مختلف. كل شخص لديه أسلوب خاص للحزن، ولا يجوز مدح هذا ودم ذاك. كل واحد محق بطريقة حزنه. قد تعينك عدة إجراءات للتغلب عليه، وسنذكر بعضها قريباً. لعلك تجد شيء تعتقد بأنه نافعاً لك. منحك الله الصبر والسلوان في فترة حزنك!

#### 3.7.1 مراحل الحزن

يستفيد بعض الناس من معرفة أنّ الحزن يمر بمراحل، وكيف يكون. ولكن لا يقع ترتيبها ومدتها دائماً،

كما سنصفه فيما يلي، وعند كثير من الناس يتراوح الحزن عشوائياً بين هذه المراحل، وهذا طبيعي، بل من المهم للتغلب على ألم الافتراق عن المتوفي.

#### ● مرحلة الصدمة:

في هذه المرحلة يشعر الإنسان كأنه مخدر، و يريد الإنكار بأن هذا الشخص العزيز قد فارقه ولن يعود. الأمور تسير إلى حد ما، ولكن تكون أشبه بالرجل الآلي.

#### ● مرحلة الشوق:

يوشك أن يحترق الحزين من الشوق إلى المتوفى. الألم في هذه المرحلة عميق قد يمنعك من النوم براحة، و تشعر بالاضطراب وفقدان الشهية، و تحلق خواطر كثيرة في بالك. بعض الناس يرى المتوفى، غالباً في المنام. ربما تظهر عواطف جياشة كالغضب والغيط، و يعذبك تأنيب الضمير ومعاتبة النفس. هناك من يميل في هذه المرحلة إلى الإنعزال، بينما يحاول الآخر تلهية نفسه، تجنباً للذكريات والأحزان. فيكون حزنهم الصراخ، وسماع موسيقا صاخبة، وضرب الأبواب بقوة، و يندفعون إلى الخروج من البيت، وأحياناً قد ينقلب الحزن إلى العدوانية.

#### ● مرحلة اليأس:

قد يشلّ هذا اليأس من فقدان شخص والحزن العميق ، ربما لدرجة أنه لا يستطيع أن يقوم بمهام حياته اليومية، ولكن لا يبالي بذلك كثيراً!

#### ● مرحلة التوجه الجديد:

في يوم من الأيام ستقبل فقدان، وتتوجه إلى الحياة ومهامها ولذاتها مرة أخرى. الذكريات مع الشخص المتوفى لا تؤلمك كما في بداية الحزن، بل تحملها معك ككنز قيم. يأتي و يذهب الألم عند الكثيرين خلال هذه المراحل كالأموج بقممها ومنحدراتها. غالباً يخف مع الوقت تدريجياً، حتى يسكن بعد مرور سنة تقريباً أكثر وأكثر. و لكن مدة استمراره تختلف من شخص إلى شخص.

### 3.7.2 ما الذي يعزز الحزن

إنّ التغلب على فقدان من مات فجأة، أو نتيجة لأعمال عنف يكون حتى أصعب من الحزن على من مات موتاً عادياً. سيزداد الأمر تعقيداً، عندما لا يفهم الناس أسلوب حزننا، ولا يحترمونه. إذا شعرنا بالعجز، ولأنا أنفسنا، ولم يواسنا أحد، يصبح حزننا أعمق وأثقل. كذلك عندما يتزامن فقدان أكثر من شخص. مثل هذه الظروف قد تؤثر على نفسية الحزين، حتى لم يعد يشعر بالطمأنينة، ولو بعد سنوات. وهناك

أناس يقيمون حزنهم، ما يحدث مشاكل جسدية كالصداع أو الألم في القلب، فيكون المعبر عن الحزن هو الجسد. ومن الآثار المحتملة أيضاً الخواء العاطفي، واليأس، وعدم القدرة على الشعور.

أحياناً لا يكون للحزن مكان، مثلاً خلال النزوح الذي يكون همناً فيه النجاة، لا أكثر، لأنّ حينئذٍ تتطلب الحالة أن نركّز على أشياء جوهرية أكثر من مفارقة شخص، ثم غالباً يأتي الحزن متراخياً و في تلك اللحظة لا نفهم ما يلّم بنا. هذا أمر طبيعي أيضاً، فإنّ من لم تكن لديه المناسبة للحزن، سيعيشه لاحقاً، لكي يتعلّب عليه، حتى لو تمضي سنوات عديدة! ربما يفاجئه الحزن، مثلاً عبر رؤية المتوقّي في حلمه، ويتركه مندهشاً ومضطرباً.

### 3.7.3 ما الذي يمكنه مواساتك في حزنك

التصرفات التالية تخفّف الحزن على كثير من الناس. هل بإمكانك أن تؤيّد بعضها بخبرتك أو تجاربك؟

- أخذ الوقت اللازم
- قبول المشاعر و تحملها: قد يخف الألم سواءً بالكتابة أو بالصراخ أو بالبكاء أو بالرسم أو بالحديث. ذلك أولى وأنفع من مجرد القمع والتخدير، مثلاً بشرب الكحول، لأنّه لا يُنسي الألم إلا لمدة قصيرة، وبعد ذلك سيؤخزك الألم مرة أخرى وبقوة أكثر! ولا حرج من وجود مشاعر أخرى غير الحزن كالغضب. لا مانع من أن تكون غاضباً من هذا المتوقّي الذي تركك، ومن العالم والقدر بأسره، على أنه سلّط عليك الظروف البائسة. نعم، مراحل الغضب جزء من الحزن.
- تلهية النفس و معايشة أشياء جميلة والتسلية: هذه الأمور مهمة في ساعات الحزن، لتتشن طاقة جديدة لعمل الحزن، لأنّ الاشتغال بالتفكير في فقدان متعب كالعمل القاسي.
- التفكير في العلاقة مع المتوفي والحديث عنه من كان هذا الرجل أو هذه المرأة في تقديرك؟ أي مكانة احتلها عندك؟ ماذا عشت مع هذا الشخص؟ وما الذي تعلمته منه؟
- الوداع: ربما يكون في نفسك كلام كنت قد تمنيت إخباره عنه قبل مفارقتة. تستطيع أن تكتبه في رسالة الوداع التي تشكر فيها، أو تكمل أموراً معلقةً بينكما والتي قطعها الموت. وهناك من يخاطب المتوقّي ويخبره عن كذا، وكذا. ربما هناك طقس من الطقوس تسهّل عليك الوداع كحفلة العزاء.



## • مكان الذكرى:

مثلاً تنصب صورةً أو مجسماً يذكرك بالمتوفي. في ألمانيا يُشعلون عند تذكّر المتوفي شموعاً. هل يوجد في ثقافتك عادةً مثلها؟

• تسجيل ذكريات مشتركة في كُتيب ويمكنك أن تدمج رسومات.

كيف يكون الحزن في بلدك؟ هل يحصل بشكل جماعي أم مفرداً؟ هل هناك مناسك دينية للوداع؟ المهم أن تبحث عن طريقتك للحزن الخاصة بك ، وأن تأخذ الوقت الذي تحتاجه.



## 3.8 هجمات الخوف

### 3.8.1 ماذا يفعل الخوف بنا وما هي الحكمة وراء وجوده؟

إنّ الخوف أحد أشكال الشعور الذي يعرفه كل واحد منا. ولكن هل تعلم ما يحدث عند الخوف، وماذا يجري في أنفسنا، وأي تغييرات يمكننا ملاحظتها؟ يظهر الخوف تارةً بعلامات جسدية كالرعشة، أو التعرق، أو التسارع في نبضات القلب، أو التنفس السريع الذي قد يصل إلى درجة متأزمة مصحوبة بارتجاف القدمين أو اليدين، أو الدوخة، أو الاضطرابات في المعدة. و يظهر تارةً أخرى مصاحباً لمشاعر ترتبط بفقدان زمام التحكم أو التوتر الضخم. وعند الخوف الشديد يظهر في خواطرننا التي نرى فيها كيف يغمى علينا. وأحياناً ينعكس بتصرفات معينة كالهرب أو التهرب أو شرب الكحول أو الإنزواء. يُعتبر الخوف أساساً آلية ضرورية لحماية الجسد. فالخوف يمكّنك عند الشعور بالخطر من الهرب منه وتجنّبه. عند مقابلة حيوان خطير – على سبيل المثال – يكون ردة فعل جسدك الرجفة، وتسارع نبضات القلب، وربما ترتفع درجة الحرارة، لأنّ الخوف يحزّر طاقة عظيمة في جسدك والتي تمكّنك من الهرب

السريع والبعيد من هذا الحيوان، سواءً كان راکضاً أو متسلقاً على شجرة أو مختبئاً في مغارة، لكي لا يبلغك ذلك الحيوان. في هذه الحالات تكون الخوف مهم لحمايةك.

يكون الخوف مزعجاً، عندما يبقى، مع أنه لم يعد الخطر موجوداً على الإطلاق، أو عندما تخلق أشياء غير خطيرة خوفاً غير مناسباً للوضع. من عاش أشياء مرعبة، قد يتواجه مع هذا النوع مع الخوف. كما شرحنا في الباب 1 باستفاضة، يبقى جذع الدماغ حتى بعد زهاب الخطر على يقظة مفرطة، ويتفاعل مع كل المؤثرات الخارجية، مهما كانت صغيرة. أما مخنا، فلا يُسمح له التدخّل في هذه اللحظات. نتيجةً لذلك لا يستجيب جهاز إنذارنا عند حلول الخطر في الحال – و تلك وظيفة الخوف في الوضع السليم – بل على الخطر الماضي، لأنه لم يوضع الذكريات في مكانها الزماني. لذلك يخفى على الخائف، من أين أتى الخوف إليه. لا يُستبعد أنك تعي بأنه لا يوجد سبب منطقي لحصول الخوف الآن، ورغم ذلك هو موجود.

### 3.8.2 ما هي الإجراءات المحتملة ضد مباغطة الخوف؟

أولاً، استكشف ما هو المسبب الكامن وراء خوفك. هل هو كابوس أو حالة تذكرك بما حدث؟ بعد ذلك تحقق إن كان خوفك في هذه اللحظة طبيعي، لأنك مهدد بأخطار مباشرة، أو كان سببه ما حدث في الماضي؟ إذا كان كذلك، سيفيدك كل ما يعيدك إلى اللحظة الحاضرة، وكل ما يساعدك في التوجه إلى الوقت الحاضر. تعينك في هذا السياق عدة تمارين وهي من 7 إلى 10 في الباب 2.5 و 20 و 21

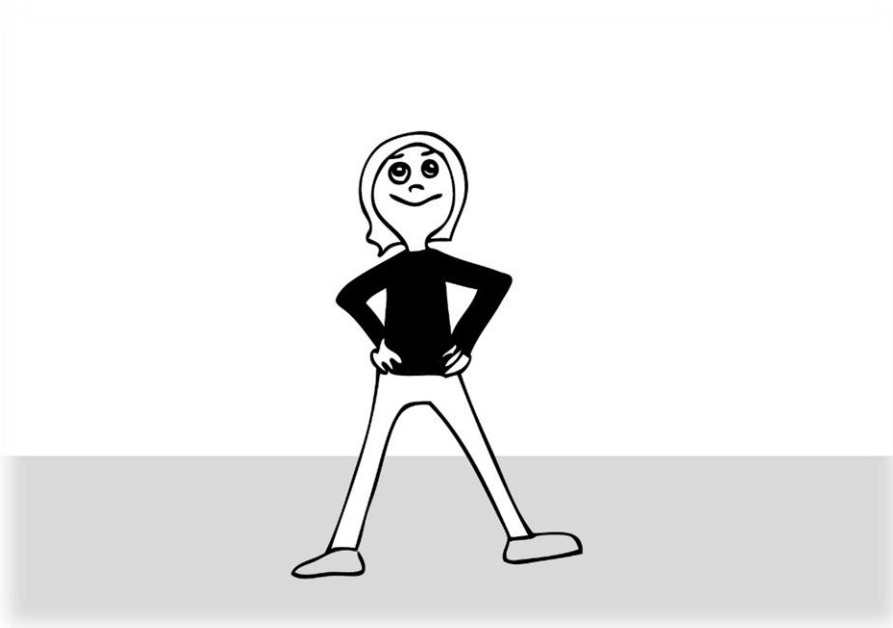
#### في الباب 3.3.1.

وعلاوةً على ذلك تحمل بنفسك القدرة على التخفيف من التوتر الداخلي. كن على يقين: لا يتزامن الاسترخاء والخوف، لأنهما يعيقان بعضهم البعض. إن جرّبت هذا وذاك التمرين في هذا الإطار، امتثل بهذه القاعدة، عندما تراودك مشاعر الخوف (انظر التمارين 15 إلى 18 في البابين 3.1.2 و 3.1.3)، والآن ستتعرف على تمرين جديد للاسترخاء.

## التمرين 28: ضغط اليدين على الخاصرتين

يمكنك مدعوماً بجسدك أن تثبت لدماعك بأنه لا يوجد خطر عليك، و ليس هناك أي سبب منطقي للخوف!

قف ورجليك متباعدتين، ورأسك مرفوعاً، ثم أضغط يديك على الخاصرتين. ضع - بدعم من يديك - كل وزن جسمك العلوي على الخاصرتين، ثم تنزل وزنك إلى الحوض، ثم إلى الرجلين والقدمين، إلى أن يفرغ في الأرض. إنها وضعية الشجاع حقاً، مشيرةً إلى دماغك: "إني طويل وعريض، مستحيل أن أسقط. لا يمكن أن يصيبني شيء. أنا كالصخر."



و بالإضافة إلى ذلك يتسع قفص صدرك، ما يسهّل على التنفّس ويجعله أعمق. كل هذا يزيد الاسترخاء والراحة الذاتية والذين لا يحبهما الخوف أبداً!

عندما تشعر بأنك تكاد أن لا تستطيع التحرك كأنك جامد، حاول القيام بحركات قصيرة وكثيرة، مثلاً بإغماض العينين، أو تحريك أصابع الكف أو القدم. إذا وُقِّت بذلك، يمكنك إضافة تمارين للاسترخاء (أنظر مثلاً التمرينين 15 و 16، الباب 3.1.2).

أذا عرفت عن حالة سوف تواجهك وتخيفك، تستطيع أن تضع خطة وتتخيّل موطن راحتك (أنظر التمرينين 18، الباب 3.1.3) و تبقى متيقظاً من خلال تمرين اليقظة (التمارين 7 - 10، الباب 2,5). ربما تستطيع أن تضم شخصاً يعينك بمرافقتك وتذكيرك بالوقت الحاضر.

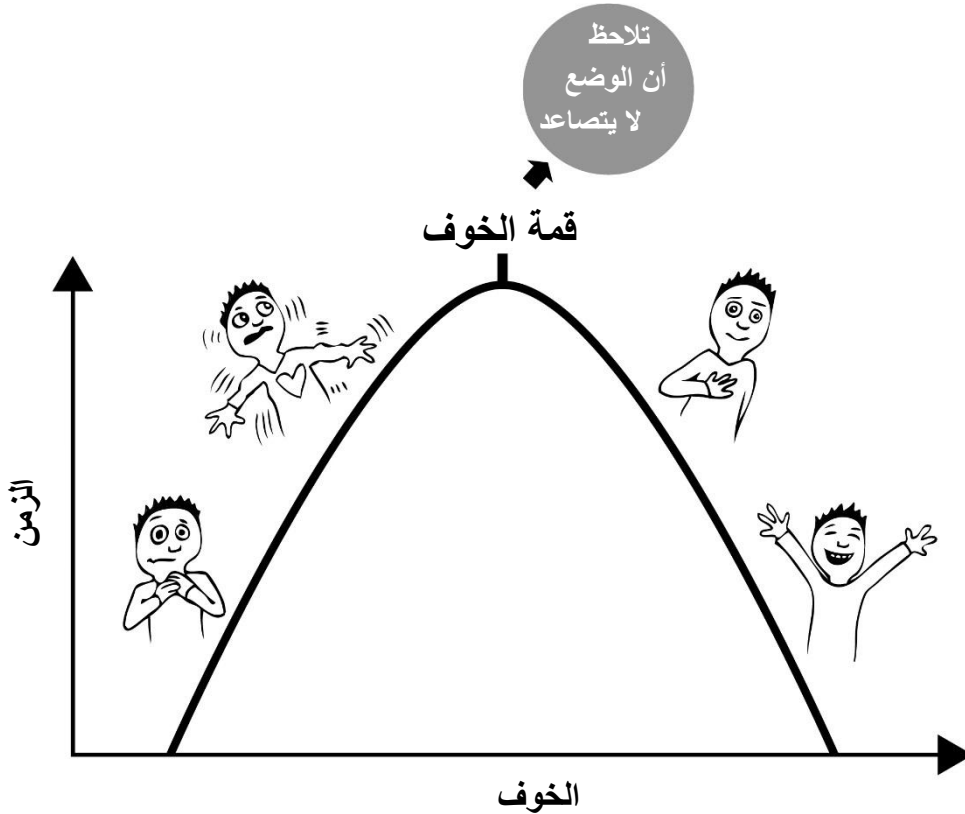
بالعادة، التصريح الصادق لشخص آخر يخفف عن المشاعر التي يثقل عليك تحمُّلها. الحديث مع شخص أمين قد يخفف الضغط ويفرج عن الخواطر الشاقّة ومشاعرها.

فقط إذا تجاوز الخوف حد التحمّل، تستطيع أن تزور طبيباً يصف لك أدوية بشكل مؤقت، والتي تكون داعمةً لك في استعادة التحكم بخوفك. ولكن لا يجوز أن تتناول هذه الأدوية لمدة طويلة، وكذلك لا يزال يُلزمك ممارسة تمارين للاسترخاء، ولتركيز الانتباه إلى الوقت الحاضر، وبإجراء محادثات، لكي تتمكن من الاستغناء عن الأدوية مرة أخرى. . الأدوية لا يصلح تناولها إلا لمدة قصيرة!

### 3.8.3 سبب تفاقم الخوف عندما نحاول تجنبه

تساعدك محاولة تجنب الخوف على المدى القصير فقط، أما على المدى البعيد فيقويه، حتى يصبح لديه الخوف من الخوف. ومعنى ذلك أن نخشى من تصاعد الخوف إلى درجة اللانهاية.

و لكن هذا وهم! إذا واجهته بدلاً من أن تتجنبه، سيتبيّن لك أن الخوف لن يصعد إلى درجة اللانهاية، بل سيخف بعد تزايد في قمة معينة مرة أخرى!











من المفيد لك أن تجرّب هذا، والأفضل أن يرافقك أحد الأشخاص بحيث يمنعك من تجنّب الخوف، ويقف بجانبك عند وصولك إلى القمة التي توشك أن لا تتحمّل فيها الخوف.. وعند بلوغ هذه القمة ستنتفج وسيتحسّن حالك، لأنّ الخوف يذهب بنفسه.

### 3.9 الصداع

قد سبق في الباب الأول ذكر معلومات مهمّة عن الآلام التي تنتج عن التوتر الكبير والمستمر. في حالات كثيرة يكون المسؤول عن الصداع هو التصلّب في عضلات العنق والكتف. توجد في اللغة الألمانية أمثلة تعكس العلاقة بين الآلام الجسدية والنفسية، ومنها أننا نقول عند القلق العميق أن "نكسّر رأسنا". هل يوجد في لغتك أمثلة تربط بين الألم الجسدي والنفسي؟

#### 3.9.1 دفتر لمراقبة الصداع

للتحقّق، متى وبأي استمرارية، وبأي قوة يظهر صداعك، ولأي الحالات ينتمي، تقييدك في المرحلة الأولى مراقبة الصداع لمدة طويلة. قد يعينك على ذلك دفتر مراقبة الصداع، بأن تسجّل اليوم والوقت الدقيق وشدة الألم. تستطيع أن تستخدم الأعداد بين 1 (أي الآلام خفيفة جداً) و 10 (أي تحمّله شبه مستحيل). وتضيف، أذ كنت قد تتناول دواءً مسكناً، أو حصل معك حدث مميّز، وماذا كنت تفكر أو ما الذي كنت تفعله و تفكر به قبل حدوث الصداع.

التاريخ	الوقت	شدة الألم	ماذا حدث	ماذا فعلت
30 MM		   1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		  

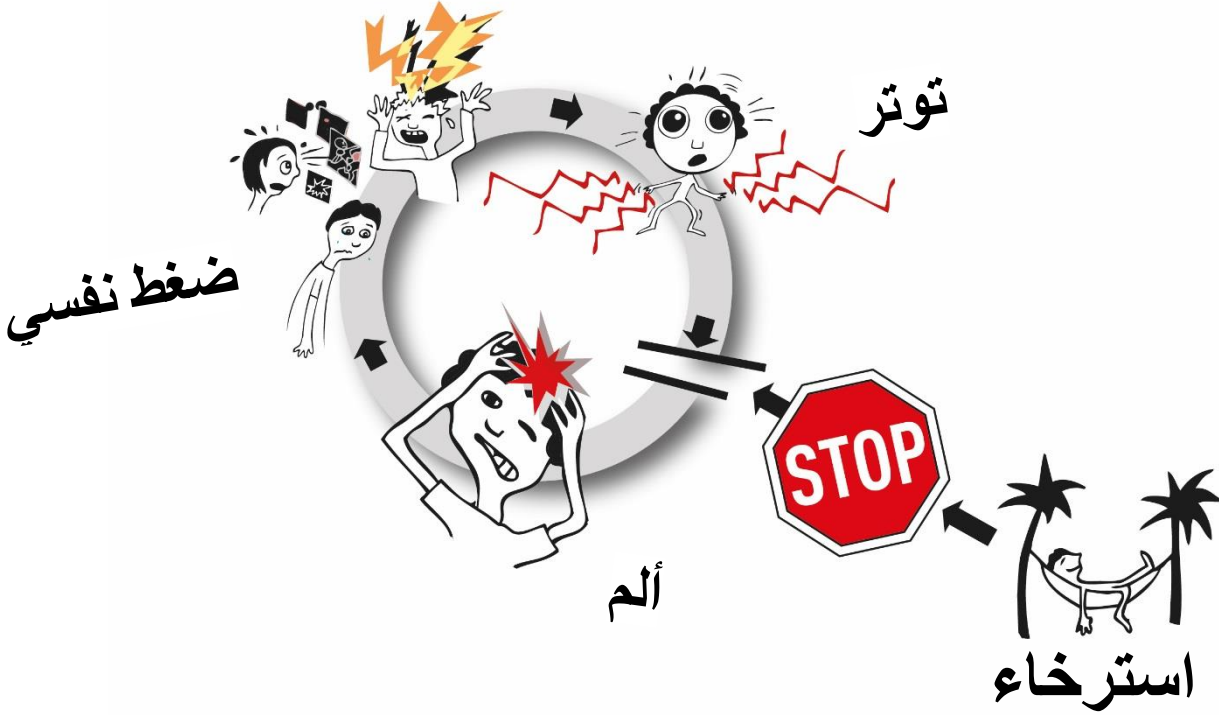
حتى الطبيب قد يستفيد من دفتر مراقبة الصداع لأنّه يسهّل عليه وصف الدواء المناسب. خذ معك عند زيارة الطبيب من أجل علاج صداعك.  
وكذلك يكون ألم في البطن والظهر.

### 3.9.2 وصف الألم

حاول أن ترسم الألم. كيف تحس به؟ أين مقرّه؟ وكم حجمه؟ هل هو كحيوان قبيح مثلاً؟ أو كشخص أو كوحش؟ عبّر عن ألمك، لينتقل من رأسك إلى الورقة. ولم لا تضيف للصورة، ما يغلب على الألم، سواءً كان مخلوقاً أو أداةً، وكل شيء آخر يخطر على بالك. التصور بماذا سينتصر عليه يرفع المعنويات.

### 3.9.3 فائدة الاسترخاء

تمارين الاسترخاء هي أداة لاخترق دائرة الضغط والتوتر والألم. اختر أحد التمارين للتنفس (مثلاً التمرين 15، الباب 3.1.2) أو تخيل موطن راحتك (التمرين 18، الباب 3.1.3)



بالطريقة التالية تستطيع مكافحة الصداع بأن تُرخي عنقك وكتفك:

### التمرين التاسع وعشرين 29: استرخاء عضلات العنق

لنشعر باسترخاء في العنق والكتفين، سنقبض العضلات أولاً وسنشعر بالاسترخاء لاحقاً. ركز انتباهك إلى عضلات العنق والكتف. اقبض عضلاتك في هذين العضوين، ومن خلاله تدفع ذقنك إلى الصدر وكتفك إلى الأذنين، كلاهما بنفس القوة، لكي تكون الحركة متوازنة. أشعر بالشدة من العنق إلى الرقبة حتى الفكين، ثم تنفّس، وحافظ على التوتر لنفسين. ثم تقلل التوتر خلال إطلاق الزفير. الآن لاحظ شعورك في العنق والكتفين. كيف تحسّ بهما؟ انتبه كم أصبح الكتفين والعنق والظهر الأعلى مسدلاً ومسترخيةً. أعد التمرين مراراً، حتى يسترخي هذا المجال استرخاء كاملاً.



لا تنس أنّ هذا التمرين يحتاج إلى التكرار المستمر أيضاً، إذ أردت أن يكون لك داعماً فعالاً. من المفضل أن تدوّنه في دفتر مراقبة الصداع بعد أدائه.

### 3.10 استهلاك الخمر و تعاطي المخدرات

يحاول كثير من الناس تخدير الذكريات المعذبة بشرب الخمر أو تعاطي المخدرات. يبدو لوهلة أنك تحقّف عن الآلام بالفعل، لأنّ المسكرات تُفرز هرمونات السعادة. ولكن بعد أن تخف نسبة الكحول في الدم أو فعالية المخدر، سيدركنا الواقع، ومعه كل أنواع العواطف السلبية، ما يزيد سوء مزاجنا. وعندما يتعوّد كل من الجسد والدماغ على استهلاك الخمر أو المخدرات، لن يعود يرسل الدماغ هرمونات

السعادة هذه مرة أخرى، فلا يبقى أملاً سوى المزيد من المسكرات. ذلك الدليل قاطع. لقد وقعت كرامتنا وسعادتنا في الإدمان ولا نتكلم عن أثار الإدمان بالخمير أو المخدرات. كم صعب هو عليك الخروج من هذا الإدمان الذي يمسك بقبضته؟! في الغالب لا يُنجز المرء ذلك لوحده. إذا لاحظت أنك فقدت السيطرة على استهلاك المسكرات، وشعرت بحاجتك لاستهلاك متزايد تدرجياً، يجب عليك بالضرورة أن تذهب إلى مكتب استشاري للتعامل مع المخدرات.

وإذا أردت شرب الخمر أو تعاطي المخدرات حتى تنسى أو تتجنب شيء ما، يجب عليك التحقق ، ما الذي تتجنب تذكره!

## الباب 4: من يستطيع أن يساعدني؟ إلى من يمكنني التوجه؟ عناوين مهمة

### 4.1 من هو الطبيب النفسي/ المرشد النفسي/ عالم النفس؟ كيف يساعد علاج النفس؟

ربما تعلمت بدعم من هذا الكتاب، كيف تعين نفسك على علاج جرحك النفسي. إذا وصلت إلى هنا، لقد أنجزت الكثير! ولكن أحياناً لا يكفي مجرد قراءة كتاب والصبر، لأنّ تلك الجروح كانت ثقيلة، ويُضاف إليها أعباء أخرى. حينئذٍ تكون بحاجة إلى مساعدة شخص يكون خبيراً بهذا النوع من الجروح، أو بالأحرى، طبيب خاص للجروح النفسية، ويُطلق عليه في ألمانيا بالطبيب النفسي/Psychiater و بالمرشد النفسي/ Psychotherapeut و بعالم النفس/ Psychologe. **الاطبيب النفسي/Psychiater** هو طبيب سوف يسألك أسئلة كثيرة وربما سيجري فحوصا ليس هدفها معرفة الصح أو الخطأ، بل على هذه الطريقة يريد أن يتعرف عليك، ويعرف أشياء عن مشاكلك، لكي يستطيع مساعدك بشكل أفضل. مرة أخرى: ليس الهدف معرفة الصح والخطأ! كذلك يفحص جسدك ليرى إذ كانت الأمور على ما يرام. عندما يرى ضرورة، قد يكتب لك وصفة لدواء مناسب الذي يهدئ، أو يُسرّع النوم، أو يخفف الخوف، أو يحسّن المزاج.

وربما يدلك إلى المرشد النفسي/ Psychotherapeut الذي لا يجوز له أن يصف أدوية، بل أن يكون دوره في أن يضع معك استراتيجيات علاجية ومتابعتها سويةً، والتي تعينك على النوم، أو على التحكم بالغضب بشكل أفضل إلخ. و بإمكانه أن ينظر معك إلى الأحداث السلبيّة، ثم يعالجها، لكي ينجح المخ بترتيب الذكريات في الدروج المناسبة بشكل سليم. دمج أحداث التراوما في الماضي سييسّر التعامل والتعايش معها، ويُدعى "علاج التراوما".



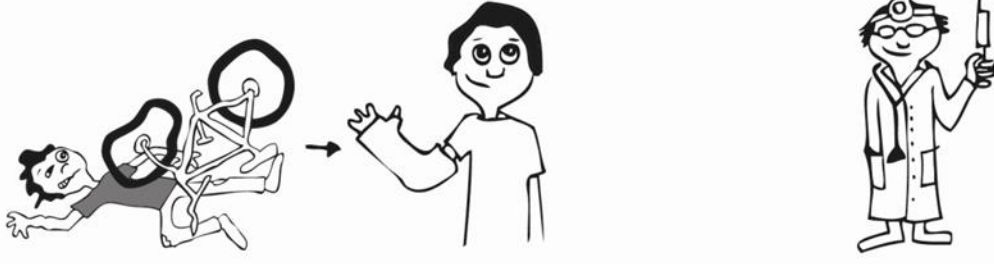
إذاً، لا يستطيع أن يعطيك دواءً أو حقنةً تُذهب الألم بصورة عاجلة، لأنَّ طريقة علاج النفس تختلف عن العلاج عند الطبيب الجسدي. سنتحدّث كثيراً معه، وستفكران معاً، ما هي سبل العلاج. يساعدك على أن تكتشف أشياء كانت خفيةً عنك وتعالجها. لقد تعلمت في بداية الكتاب في الباب الأول، كيف يمكنك إبعاد ذكريات وخواطر سلبية إلى خزانة أو مكان آخر في مخيلتك، لكي لا تكررهما مرةً أخرى (التمرين 1، الباب 1.2). ولكن أيضاً من المحتمل أنه يجب عليك مراجعة هذه الأحداث بدقة، قبل أن تخيئها. لا يجوز أن تفعل ذلك لوحدهك، بل يجب عليك الاستعانة بمرشد نفسي. وذلك لأنّه يعرف يقيناً، ما هو التعامل المناسب مع هذه الأحداث، بحيث يمكن أن تتحمّل الوضع. صحيح أنّ المحادثة أحياناً تجعل المزاج يشعر بشكل سيء في بادئ الأمر، ولكن في آخر الأمر الحديث والتأمل به سيمكّن المخ من وضع هذه التجارب في موضعها، و من علاجها، حتى يتحسنّ حالك تدريجياً. تتحرّر من قبضة الماضي على حياتك، ما يجعلك تنتعش وتعيش بدون الخوف والمشاعر السيئة.

هذا قد يتطلب مدة لا بأس بها، ولكن بالنهاية ستحصد الثمار! وجدير بالذكر أنه لا يدور الحديث عند المرشد حول المشاكل و الأحداث المرعبة فقط، بل أيضاً حول الأشياء الإيجابية في الحياة. وعلاوةً على ذلك يعينك في تنقيبك عن مقدراتك وقواك التي تكون مدفونة تحت كومة الأحداث السيئة. قد تستمتع بذلك!

### ! مهم !

الاستعانة بالمعالج النفسي أو الطبيب النفسي لمعالجة الجروح النفسية يعتبر أمراً طبيعياً تماماً كعلاج الجروح البدنية عند الطبيب. بالحقيقة هو ليس طبيعياً فحسب، بل حتى مهماً لعلاج النفس، عندما نلاحظ بأننا عاجزون عن العلاج لوحدها.

لا تخف! لا تُعتبر الاستعانة بالمعالج النفسي/ الطبيب النفسي في ألمانيا "جنوناً" ولا "دماراً للرأس"!



الجرح الجسدي



الطبيب



الجرح النفسي



عالم النفس/مرشد النفس  
= الطبيب للقلب/للنفس/للروح

ستجد في نهاية هذا الكتاب بعض العناوين لمؤسسات تقدّم العلاج النفسي للاجئين من خلال معالجين للنفس، وهم متخصصون في علاج التراوما. لقد ساعدوا أناساً كثيرين عاشوا ما عايشته أنت. وفوق ذلك هناك عيادات لأطباء أو لمعالجي نفسيين، الذين يتمكّنون من مساعدتك أيضاً، ولكن لا أستطيع أن أدمج جميعهم في القائمة في الأسفل.

أعتقد بأنه بإمكان المسؤول عنك أو وليك أو الخدمات الاجتماعية أن يمنحك معلومات عن الأماكن التي يمكنك التوجّه إليها في محيطك. تشجّع بالسؤال، لا يُعدّ ذلك ضعفاً، بل بالعكس تماماً يدل على الشجاعة والقوة!

## 4.2 عناوين و روابط في الشبكة العنكبوتية (الإنترنت)

### 4.2.1 مكاتب إرشاد إجتماعي و نفسي

هناك مكاتب الاستشارة والمرشدين للأشخاص الذين يبحثون عن المساعدة بسبب الحرب أو التعذيب أو تجارب صدامية أخرى. غالباً يقدّمون مكاناً للمعالجة، أو على أقل يدّلونك على أماكن للمعالجة المتواجدة.

<p>Caktus e.V. Familien- und Gesundheitszentrum Riemannstr. 32 04107 Leipzig Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 E-Mail: <a href="mailto:beratungsstelle@caktus.de">beratungsstelle@caktus.de</a> <a href="http://www.caktus.de">www.caktus.de</a></p>	<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem Tel.: 02671 / 9752 32 <a href="http://www.caritas-rhein-mosel-ahr.de">www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</a></p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen und Migranten in Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fax: 0345/ 20 36 91 37 Mail: <a href="mailto:kontakt@psz-sachsen-anhalt.de">kontakt@psz-sachsen-anhalt.de</a> <a href="http://www.psz-sachsen-anhalt.de">www.psz-sachsen-anhalt.de</a></p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen Flüchtlingsberatung, Psychosoziales Zentrum Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 <a href="http://www.diakonie-mark-ruhr.de">www.diakonie-mark-ruhr.de</a></p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 E-Mail: <a href="mailto:koordination@refugio-thueringen.de">koordination@refugio-thueringen.de</a> <a href="http://www.refugio-thueringen.de">www.refugio-thueringen.de</a></p>	<p>Psychosoziale Beratungsstelle für Flüchtlinge der Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 E-Mail: <a href="mailto:fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de">fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de</a> <a href="http://www.diakonie-ruhr-hellweg.de">www.diakonie-ruhr-hellweg.de</a></p>
<p>Behandlungszentrum für Folteropfer e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 E-Mail: <a href="mailto:info@bzfo.de">info@bzfo.de</a> <a href="http://www.folteropfer.de">www.folteropfer.de</a></p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 E-Mail: <a href="mailto:info@fatra-ev.de">info@fatra-ev.de</a> <a href="http://www.fatra-ev.de">www.fatra-ev.de</a></p>
<p>Xenion e.V. Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 /32 32 933 E-Mail: <a href="mailto:info@xenion.org">info@xenion.org</a> <a href="http://www.xenion.org">www.xenion.org</a></p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 E-Mail: <a href="mailto:fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de">fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de</a> <a href="http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html">http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</a></p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Psychosoziales Zentrum für Migranten in Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 <a href="http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html">http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingsberatung.html</a></p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland <b>Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Migranten</b> Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 E-Mail: <a href="mailto:psz@lv-saarland.drk.de">psz@lv-saarland.drk.de</a> <a href="http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html">http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</a></p>
<p>Shefa e.V. Centrum für Interkulturelle Gesundheitsförderung Jägerstr. 7 24143 Kiel Tel.: 0431 / 730 38 44 E-Mail: <a href="mailto:shefa.ikgf@gmail.com">shefa.ikgf@gmail.com</a> <a href="http://www.shefakiel.de">www.shefakiel.de</a></p>	<p>Refugio Stuttgart e.V. Psychosoziales Zentrum für traumatisierte Flüchtlinge Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Tel.: 0711 / 6453 127 E-Mail: <a href="mailto:info@refugio-stuttgart.de">info@refugio-stuttgart.de</a> <a href="http://www.refugio-stuttgart.de">www.refugio-stuttgart.de</a></p>

<p>Refugio e.V.          Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge und Folterüberlebende          Parkstr. 2-4          28209 Bremen          Tel.: 0421 / 376 07 49          E-Mail: info@refugio-bremen.de          www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V.          PBV Stuttgart – Psychologische Beratungsstelle für politisch Verfolgte und Vertriebene          Landhauserstr. 62          70190 Stuttgart          Tel.: 0711 / 285 445 0          E-Mail: pbv@eva-stuttgart.de  <a href="http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html">http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html</a></p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Migrantinnen u. Migranten in Sachsen-Anhalt Magdeburg          PSZ Magdeburg          Liebknechtstr. 55          39108 Magdeburg          Tel.: 0391/ 63 10 98 07          Mail: kontakt@psz-sachsen-anhalt.de          www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Verein zur Unterstützung traumatisierter Migranten e.V.          Alter Schlachthof 59          76131 Karlsruhe          Tel.: 0721 / 628 83 06          E-Mail: trauma-migranten@web.de          www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge          Benrather Str. 7          40213 Düsseldorf          Tel.: 0221 / 544 173 22          E-Mail: info@psz-duesseldorf.de          www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V.          Kontaktstelle für traumatisierte Flüchtlinge e.V.          Schwedendammstr. 6          78050 Villingen-Schwenningen          Tel.: 07721 / 50 41 55          E-Mail: refugio.vs@t-online.de          www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V.          Therapiezentrum für Folteropfer / Flüchtlingsberatung          Spiesergasse 12          50670 Köln          Tel.: 0221 / 160 740          E-Mail: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de          www.caritas-koeln.de          www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München          Beratungs- u. Behandlungszentrum für Flüchtlinge und Folteropfer e.V.          Rosenheimer Str. 38          81669 München          Tel.: 089 / 98 29 57 0          E-Mail: info@refugio-muenchen.de          www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Pädagogisches Zentrum Aachen e.V.          Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge          Mariahilfstr. 16          52062 Aachen          Tel.: 0241 / 49 00 0          E-Mail: paez.ac@t-online.de          www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Hilfe für Flüchtlinge und Folterüberlebende e.V.          Reutiner Str. 5          88131 Lindau          Tel.: 08382 / 40 94 50          E-Mail: info@exilio.de          www.exilio.de</p>
<p>Ökumenische Beratungsstelle für Flüchtlinge          Dasbachstr. 21          54292 Trier          Tel: 06 51/ 2 30 22 oder 9 91 06 00  <a href="http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische-beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BCchtlinge/">http://www.jmd-trier.de/%C3%B6kumenische-beratungsstelle-f%C3%BCr-fl%C3%BCchtlinge/</a></p>	<p>RehaVerein f. soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V.          Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm (BFU)          Innere Wallstr. 6          89077 Ulm          Tel.: 0731 / 22 8 36          E-Mail: kontakt@bfu-ulm.de          www.bfu-ulm.de</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.          IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge          Caritas Andernach          Ludwig-Hillesheim-Str. 3          56626 Andernach          Tel.: 02632 / 2502 44          www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Rummelsberger Dienste für junge Menschen gGmbH          Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge          St.-Johannis-Mühlgasse 5          90419 Nürnberg          Tel.: 0911 / 393 63 55          E-Mail: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net  <a href="http://www.jugendhilfe-">http://www.jugendhilfe-</a></p>

	<a href="http://rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe">rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe</a>
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Tel.: 02651 / 98 69 0 <a href="http://www.caritas-rhein-mosel-ahr.de">www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</a>	Behandlungsstelle für traumatisierte Flüchtlinge - Zentrum für Flüchtlingshilfen und Migrationsdienste im Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 <a href="http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/">http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</a>
IBIS – Interkulturelle Arbeitsstelle e.V. Psychosoziale Beratung Klävemannstr.16 26122 Oldenburg Tel. 0441 - 39 03 89 43 E-Mail: <a href="mailto:asyl@ibis-ev.de">asyl@ibis-ev.de</a> <a href="http://www.ibis-ev.de">www.ibis-ev.de</a>	Medizinische Flüchtlingshilfe e.V. Psychotherapie und Psychologische Beratung / Therapiezentrum für Überlebende von Folter und Krieg Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Tel.: +49 (0)234 913 87 43 <a href="http://www.mfh-bochum.de">www.mfh-bochum.de</a>
Netzwerk für traumatisierte Flüchtlinge in Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover Telefon: 0511-856445-0 E-Mail: <a href="mailto:ntfn-ev@web.de">ntfn-ev@web.de</a> <a href="http://www.ntfn.de/">http://www.ntfn.de/</a>	PSZ Bielefeld – Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 E-Mail: <a href="mailto:dallwitz@ak-asyl.info">dallwitz@ak-asyl.info</a> <a href="http://www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/">www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</a>
Refugio Münster – Psychosoziale Flüchtlingshilfe Hafenstr. 3-5 48153 Münster Telefon: 0251 – 14486 – 31 E-Mail: <a href="mailto:info@refugio-muenster.de">info@refugio-muenster.de</a> <a href="http://www.refugio-muenster.de">www.refugio-muenster.de</a>	Diakonisches Werk Altenkirchen – Fachdienst für Flüchtlinge und Migranten Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Telefon (02681) 8008 – 20 E-Mail: <a href="mailto:Info@diakonie-altenkirchen.de">Info@diakonie-altenkirchen.de</a> <a href="http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten">http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</a>
Diakonie Pfalz Psychosoziales Zentrum Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Telefon: 0621 49 07 77 10 Email: <a href="mailto:psz-pfalz@diakonie-pfalz.de">psz-pfalz@diakonie-pfalz.de</a> <a href="http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html">http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</a>	Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosoziales Zentrum für Flucht und Trauma Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Telefon: +49 6131 90746-0 E-Mail: <a href="mailto:beratungszentrum@caritas-mz.de">beratungszentrum@caritas-mz.de</a> <a href="http://www.caritas-mainz.de">www.caritas-mainz.de</a>
Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Psychosoziales Zentrum für Geflüchtete Peterseteinweg 3 04107 Leipzig Tel.: 0341/92787712 E-Mail: <a href="mailto:psz@mosaik-leipzig.de">psz@mosaik-leipzig.de</a> <a href="http://www.mosaik-leipzig.de">www.mosaik-leipzig.de</a>	

## 4.2.2 الاستشارة الالكترونية الاجتماعية النفسية

تُمنح الاستشارة في سبع لغات. يمكن ضبط اللغة بالأعلى في الجانب الأيمن في الموقع.

### 4.2.3 روابط في الإنترنت

يمكنك تنزيل تمارين الاسترخاء والتخيل للسمع من المواقع التالية:

<http://www.refugee-trauma.help/>

يمكن أن تجد مساعدة للأطفال وللمراهقين الذين يعانون من المشاكل النفسية في اللغات الألمانية، والإنجليزية، والعربية، والفارسية هنا:

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

### 4.2.4 ما الذي يعين طفلي؟

إذا عاش طفلك أحداث مرعبة، وتلاحظ سوء مزاجه أو تغييراً في تصرفاته، قد يساعدكم هذا الكتاب المصوّر الذي تستطيع تنزيله من الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) مجاناً. يوجد الكتاب المصور في اللغات الألمانية، والعربية، والفارسية والإنجليزية، والفرنسية:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

كتاب الاستشارة بعنوان "كيف أدم طفلي المصاب بالترأوما" يخاطب آباء أطفال اللاجئين والذين يريدون الحصول على الإمكانيات المختلفة للمساعدة بسبب أحداث مأساوية مروا بها. يحتوي كتاب الاستشارة على معلومات عن تصرفات الأطفال الذين يعانون من التروما وذلك حسب أعمارهم، و يقدّم إرشاداً لهم في حالات محددة وكثيرة ويوضح المعاملة أيضاً التعامل المناسب للآباء مع هذا الموضوع. يمكنك تنزيله باللغات الألمانية، والعربية، والإنجليزية مجاناً من خلال الرابط التالي:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

## الخاتمة

لم يؤلّف هذا الكتاب بدون كل هؤلاء الأشخاص الرائعين الذين وُفقت بالتعاون معهم. لقد أفادوني بتعلّم معلومات كثيرة وقيّمة جداً عن ثقافات وبلدان أخرى، وعن القوى والمقدرات والطاقات الشخصية العجيبة. إنني معجب بكل فرد يأتي إلى ألمانيا، ثم بيني حياتاً جديدة. أعتبر نفسي كالباحث عن كنز والذي سيجد كنزاً ما بالتأكيد، في كل إنسان! وهذا الأمر رائع بالفعل! شكراً لكل شخص تفضّلت بالبحث عن الكنوز معه سوية!

و شكراً لك من قراء هذا الكتاب حتى هذا المكان! فعلاً تستحق احتراماً كبيراً، لأنه كانت لديك المواظبة والإرادة لتغيير وضعك الصعب! أمل وأتمنى أنك استفدت من هذا أو ذاك التمرين، وهذه و تلك المعلومة. إن كان كذلك، واصل التدرّب. بالنهاية سننجز!

سيسرني وجهة نظرك عما وجدته جيداً ونافعاً، وأملاً. هل لديك أسئلة إضافية؟ تشرف بالتوجه إلي! هذا اهتمامي أيضاً، فإني أريد أن أتطور، و يُحتمل أنّ سؤالك قد يفيد آخرين بحيث أنقح هذا الكتاب بمساعدتك. وكذلك من المفيد إن شرحت لي ما هي الأشياء التي تختلف في إطار ثقافتك اختلافاً كبيراً عما قدمته لك، وما هي العادات والاستراتيجيات في التعامل مع تلك المشاكل التي لم تُسمح لي بالمعرفة عليها بعد. راسلني! يسرني كل شيء تريد أن تقول لي عن هذا الكتاب، وأنا فرحةً بالإجابة على أسئلتك.

الرقم التمرين	عنوان التمرين	الباب	الصفحة	مصادر
1	الخزينة	1.2.	9	
2	آخر 24 ساعة لي	2.	32	
3	صور إيجابية	2.3.	36	
4	قائمة في النشاطات الإيجابية	2.3.	54	Opel et al. (2015), S.84 مأخوذ عن فكرة
5	شجرة حياتي	2.3.	56	an Opel et al. (2015), S.38ff مأخوذ عن فكرة
6	خط زمني الشخصي	2.4.	61	
7	الاستماع بتمعن	2.5.	63	
8	الرسم المركز	2.5.	63	
9	سفر الجسد	2.5.	69	Krüger (2015), S.109f. مأخوذ عن فكرة
10	تمرين الشجرة	2.5.	70	
11	كن مدير ليومك	2.6.1.	72	
12	دفتر مذكرات يومية لنشاطاتي المفضلة	2.6.1.	76	Opel et al. (2015), S.38 مأخوذ عن فكرة
13	شبكة الإجتماعية	2.7.	79	
14	الساعة الداخلية	3.1.1.	83	
15	تمرين التنفس	3.1.2.	88	مأخوذ عن فكرة Cross-Müller (2015), S.32; Fischer (2011), S.35; Kern (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.171,
16	استرخاء العضلات المستمر	3.1.2.	89	مأخوذ عن فكرة Boon et al. (2013), S.143; Fischer (2011), S.45; Liedl et al. (2013), S.168;
17	ملامسة الجبين و القلب	3.1.3.	91	Cross-Müller (2015), S.36f.
18	موطن الراحة	3.1.3.	92	مأخوذ عن فكرة

Boon et al. (2013), S.105; Hantke & Görge (2012), S.328; Krüger (2015), S.139; Liedl et al. (2013), S.167ff.; PSZ Düsseldorf (2006), S.15f;				
Cross-Müller (2015), S.20	97	3.2.1.	الضرب بعرض الحائط	19
	99	3.3.1.	وضع المؤثرات الخارجية	20
مأخوذ عن فكرة Hantke & Görge (2012), S.246	101	3.3.1.	التمارين 1 - 2 - 3 - 4 - 5	21
Boon et al. (2013), S.120 مأخوذ عن فكرة	103	3.3.2.	إيقاف الخواطر	22
Fischer (2011), S.55 مأخوذ عن فكرة	103	3.3.2.	الحساب وحلّ الألغاز	23
Huber (2013), S.223 مأخوذ عن فكرة	107	3.4.1.	مقياس (ترموتر) التوتّر	24
	112	3.4.2.	سلم الغضب	25
Liedl et al. (2013), S.97	116	3.5.	وضعية الجسد	26
	122	3.5.	وقت التساؤل	27
Cross-Müller (2014), S.12f	130	3.8.2.	ضغط اليدين على الخاصرتين	28
Liedl et al. (2014), S.?	134	3.9.3.	استرخاء عضلات العنق	29

#### المصادر:

لكي لا تقع في الاضطراب أيها القارئ، ستجد كل المصادر الأدبية فيما يلي. وتوجد قبل ذلك مباشرةً في قائمة التمارين فصل خاص للمصادر الأدبية إن كانت معلومة. ولكن كثيراً ما لا يمكن التحقق منه بانتساب التمارين إلى مصدرها الأصلي. أرجوك المسامحة إذا لم أذكر بعض المصادر الأصلية لهذا السبب. أحاول أن أذكر لكل باب المصادر الرئيسية التي استوحيت منها بشكل أساسي وبعد ذلك سأقدم المصادر الأدبية التي تم استخدامها كاملاً.

الباب	مصادر
1	Hantke & Görge (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görge (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker & Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), S.121;
3.2.2.	Caby & Caby (2009), S.112; Krüger (2015), S.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al.(2013), S.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), S. ; Hantke & Görge (2012), S.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), S.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.210; Boon et al. (2013), S.297; Huber (2013), S.326;
3.4.2.	Boon et al. (2013), S.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), S.68; Krüger (2015), S.116; Liedl et al. (2013), S.123; Stewart (2003), S.13 u. 19;
3.5.	Boon et al. (2013), S.273 u. 280; Gschwend (2006), S.72; Liedl et al. (2013), S.97;



3.6.	Liedl et al. (2013), S.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), S.241; Gschwend (2006), S.30; Liedl et al. (2013), S.147; Weinberger & Papastefanou (2008), S.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013), S.
3.8.	Boon et al. (2013), S.263; Liedl et al. (2013), S.113; Opel et al. (2015), S.
3.9.	Boon et al. (2013), S.143; Hantke & Görge (2012), S.420; Liedl et al. (2013), S.88; Liedl et al. (2014);
3.9.2.	Caby & Caby (2009), S.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R.(2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag

Boon, S., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kritzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer

Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag

Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber

Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag

Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag

Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann

Kern, E. (2015): Personenzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger

- Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, S., Hartung, J. & Kromp, C.(2015). Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr
- Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, S. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber

Dieses Buch wurde freundlich unterstützt und gefördert von:



**PRO ASYL**  
**DER EINZELFALL ZÄHLT.**



THORWART  
JESKA  
STIFTUNG

sowie zahlreichen Einzelspendern über <http://www.gut-fuer-nuernberg.de/projects/48867>

Ganz herzlichen Dank an alle Spender ohne die dieses Projekt nicht möglich gewesen wäre!