

جروح الطفولة و المشاعر أ/أبرار الناصر



ما الصفات السلبية التي تزعجك في نفسك و
الآخرين , ملاحظة الأشياء التي تزعجنا بالآخرين
لأبد من معالجتها مع أنفسنا

الغيرة عدم الأمان و الخوف من الهجر او عدم
الكفاءة و غالبا ما ينشأ المقارنة بين الذات و
الآخرين و ممكن يؤدي الى الاستياء و عرقلة
النجاح الاخرين

السيطرة و التحكم تنبع من الحاجة للقوة و الهيمنة
على الآخرين و تنبع من مشاعر الضعف او الخوف
من فقدان السيطرة مما يؤدي للتلاعب و الابتزاز
العاطفي

الغضب على هيئة انفجارات او سلوك عدواني سلبي
و قد ينشأ من تجارب الطفولة او صراع لم يتم حله
او خوف من المواجهة

الجشع بسبب الخوف من الندرة او الرغبة في
الدعم الخارجي ويمكن يؤدي الى سلوك غير
اخلاقي

الخوف يمكن ان تمنع من تحقيق حلم و المخاطرة
و قد يكون الخوف متجذر في صدمات سابقة او
تجارب سيئة او معتقدات مقيدة و ممكن تؤدي
للتجنب والركود

الخجل بسبب عدم الكفاءة و النقد الذاتي و الخوف
من احكام الاخرين غالبا ينشأ بسبب تكيف
اجتماعي او اسرة و يسبب اعاقه في قبول الذات و
التعبير الصحي عن الذات

التلاعب لتحقيق مكاسب شخصية او السيطرة
بسبب انعدام الثقة او الحاجة للدعم الخارجي او
الخوف من الشفافية

الكمالية حب الكمال و الحاجة المستمرة للاداء
و الانجاز ينشأ من الخوف من الفشل او الرفض
مما يخلق مستوى عالي من التوتر و الضغط الذاتي

التضحية جانب شخصية الظل من التضحية ينطوي
على التضحية باحتياجات الفرد الشخصية او
سعادته من اجل الاخرين و غالبا مايكون مصحوبا
بالاستياء او الرغبة في المديح و قد ينبع بسبب
الخوف من الرفض او عدم القدرة على وضع الحدود
صحية

اطلاق الاحكام من انتقاد المفرط و ادانة الاخرين
او النفس غالبا ينشأ بسبب عدم الامان الذي لم يتم
حله او الحاجة بالشعور بالتفوق و يمكن ان يعيق
التعاطف و العلاقات الصحية

مظاهر شخصية الظل :

جرح العار الشعور بعدم الاستحقاق اخفاء الذات الحقيقية تجنب الضعف البحث عن الدعم الخارجي الكمالية التخريب الذاتي

جرح الهجر يشعر بالإهمال يكره ان يكون وحيدا يهدد بالرحيل يجذب عاطفيا غير المتاح الخوف من الهجر شخصية اعتمادية في العلاقات

جرح الرفض تجنب طلب المساعدة وارضاء الآخرين و صعوبة في وضع الحدود الشخصية يجذب الانتقاد و يتبنى النقد الذاتي و خوف من الرفض

جرح الذنب يشعر بالأسف و الاسى يتجنب الطلب يستخدمه للتلاعب العاطفي يخاف من وضع حدود الاخرين يجذب ما يشعره بالذنب

جرح الخيانة عصبية مفرطة و صعوبة بالثقة وقاية
مبالغة للذات و خوف من شفافية يجذب شركاء
غير متاحين و يتعذب بالتسامح

جرح الثقة الخوف من الاذى و لا يتق بنفسه يعاني
من الثقة بالآخرين يسعى لنيل الدعم الخارجي
يشعر بقلّة الثقة بالنفس و يجذب مالا يشعر
بالأمان

جرح النقص تقدير ذاتي منخفض مقارنة مستمرة
بالآخرين و نقد ذاتي لا يتقبل المديح و يشك في
نفسه و يسعى لنيل الدعم الخارجي

جرح الاهمال يتعذب في التفاوضي و قلّة تقدير ذات
يغضب بسهولة يخاف من الشفافية يعاني من قول
كلمة لا يكبت المشاعر

ما السمات التي تلاحظها بنفسك ؟
هل تزعجك و متى تظهر ؟