

جروح الطفولة و المشاعر

أ/أبرار الناصر



ما الصفات السلبية التي تزعجك في نفسك و الآخرين ، ملاحظة الاشياء التي تزعجنا بالظواهر لابد من معالجتها مع أنفسنا

الغيرة عدم الأمان والخوف من المهاجر او عدم الكفاءة غالباً ما ينشأ المقارنة بين الذات والآخرين و ممكِن يؤدي إلى الاستياء و عرقلة النجاح الآخرين

السيطرة و التحكم تُتبع من الحاجة للقوة والهيبة على الآخرين و تُتبع من متساشر الضعف او الخوف من فقدان السيطرة مما يؤدي للتلاعب و الابتزاز العاطفي

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

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

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

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

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

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

التضحيه جانب شخصية الظل من التضحيه ينطوي على التضحيه باحتياجات الفرد الشخصية او سعادته من اجل الاخرين و غالبا ما يكون مصحوبا بالاستياء او الرغبة في المديح وقد 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 حلها او الحاجة بالشعور بالتفوق و يمكن ان يعيق التعاطف و العلاقات الصحية

مظاهر شخصية الظل :

جرح العار الشعور بعدم الاستحقاق اخفاء الذات
الحقيقة تجنب الضعف البحث عن الدعم الخارجي
الكمالية التحرير الذاتي

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

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

جرح الذنب يشعر بالأسف والاسى يتتجنب الطلب
يستخدمه للتلاعب العاطفي يخاف من وضع حدود
الآخرين يجذب ما يشعره بالذنب

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

جرح الثقة الخوف من الاذى و لا يتقى بنفسه يعاني
من الثقة بالآخرين يسعى لنيل الدعم الخارجي
يشعـر بقلة الثقه بالنفس و يجذب مـا لا يـشعر
بالـأمان

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 يتعدب في التغاضي و قلة تقدير ذات
يغضـب بـسهولة يـخاف من السـفافية يـعاني من قول
كلمة لا يـكتب المـتـاعـر

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