

مفهوم الطفل الداخلي

دكتورة: نبأ ماجد عزيز



محاضرة مفهوم الطفل الداخلي

دكتورة : نبال ماجد عزيز

بكلوريوس لغة انكليزية

ماجستير في علوم الطاقة

دكتورا مهنية في علاج المخاوف بالبرمجة اللغوية العصبية

TOT مدربة مدربين

كراند ماستريكي ياباني

باحثة في علم الفينغ شوي

باحثة في نظام الماكروبيوتك الغذائي

باحثة في طاقة الاحجار

معالج بالابر الصينية



جميع وسائل التواصل الخاصة بنا تجدونها
عبر هذا الكود

مقدمة

كل مرحلة من مراحل عمر الانسان تحمل وعيا ملائم لها يجب ان يتم اختباره والعيش فيه بكل تفاصيله، اما اذا تم اقصاءه هنا يعني انه موجود ويبقى في حالة تمرد مسيبا فوضى في النفس.

للجسد احتياج للعمر احتياج للروح احتياج لن يحصل التوازن الا بالأخذ والعطاء المتوازن.

في هذا الكتيب، سيتم الشرح بالمختصر عن الطفل الداخلي، كملحق لورشة تم عرضها في منصة التلفرام.

ارجو ان تكون كلمات قليلة كفيلة بان تمد لطفك حبل النجاة ...

مفهوم الطفل الداخلي

انه الجانب الطفولي من الشخصية، والذي يحمل جميع الخبرات والتجارب التي نمرّ بها في مرحلة الطفولة وحتى مرحلة البلوغ، متأثراً بعملية الكبت التي نحاول من خلالها الانتقال إلى نظرة البالغين، وإقناع الأهل والمحيط أيضاً أننا غادرنا الطفولة، من خلال كبت الرغبات والسمات الطفولية التي كان من المفروض ان تأخذ مجراها الطبيعي من دون الانتقال المفاجئ من الطفولة إلى البلوغ بالرغم ان العمر الزمني مازال طفلاً.

أي ان الوعي يخضع جبراً إلى الانتقال تاركاً فجوة او حلقة خاوية لم يتم ملئها بالمشاعر الصحيحة في العمر الزمني الصحيح، وبهذا تبقى هذه الحلقة تائهة تبحث عن اندماجها والتحاقها بموقعها الصحيح ضمن سلسلة الزمن. واذا لم يحدث ذلك ينتج عن هذا التيهان او الكبت اضرار في النفس مخلفاً الكثير من الحالات النفسية التي تؤثر على الحالة الصحية، الاجتماعية، العاطفية الخ

يعود الفضل بوضع مفهوم الطفل الداخلي إلى **كارل يونغ**، حيث اعتقد **يونغ** أن التواصل مع مشاعر وعواطف وأفكار

الطفولة من شأنه أن يعرّز فهمنا لأنفسنا، وقد طبّق **يونغ** فكرة الطفل الداخلي على نفسه ليكتشف تأثير استعادة الطفولة على العواطف والمشاعر.

يقول الطبيب النفسي **Stephen A. Diamond** «معظم الاضطرابات العقلية وأنماط السلوك المدمرة (كما أشار فرويد لأول مرة) ترتبط إلى حد ما بهذا الجزء اللاوعي من أنفسنا - الطفل الداخلي - كنا جميعاً أطفالاً ذات يوم، وما زال ذلك الطفل يعيش فينا؛ لكن معظم البالغين لا يدركون ذلك تماماً، وهذا النقص في الارتباط الواعي بطفلتنا الداخلي هو بالتحديد مصدر العديد من الصعوبات السلوكية والعاطفية والعلاقاتية»

من وجهة نظري في كل شخص منا يوجد طفل يحتاج التعامل معه بين الحين والآخر ولكن ما يعتبر حالة مرضية هو عندما يكون الطفل مسجون في مستوى عميق من النفس وان الشخص نفسه لا يعلم ان طفله مسجون او ينكر وجوده اصلا وهذه تعتبر مشكلة تؤدي الى مشاكل اخرى. إذأ ما نحتاجه فى البداية هو معرفة هل فى احدى طبقات النفس يوجد طفلا مسجون هناك تم نسيانه فى غياهب الجب؟

من اجل التحقق وضعت بعض الاسئلة إذا كانت الإجابة على
اكثرها ب **نعم** يعني ان طفلك يستفيث سارع في تحريره من
اجل ان تستقر حياتك

- اختبار وجود الطفل المسجون -

01. هل تشعر أنك مظلوم من البيئة او المجتمع ؟
02. هل تعيش دور الضحية ؟
03. هل تجد نفسك قبيح ؟
04. هل تخاف التحدث امام الناس بطلاقة ؟
05. هل تحتاج الى الاهتمام ؟
06. هل تخاف ان تتحدث امام والديك بكل ما يجول
بخاطرك ؟
07. هل تشعر أن هناك شيء ليس بخير داخلك دائماً ؟
08. هل تشعر بالقلق والخوف من الأشياء الجديدة ؟
09. هل تشعر أنك تابع للآخرين وشعورك منخفض بالهوية ؟
10. هل تجد صعوبة في التخلي عن الأشياء أو الانسحاب
من العلاقات المزعجة ؟
11. هل تشعر أنك لست قادراً على تحقيق سعادة الشريك
العاطفي ؟
12. هل تنتقد نفسك باستمرار وتشعر أنك لا تبذل ما
يكفي من الجهد ؟

13. هل تجد صعوبة ببدء أو إنهاء الأشياء ؟
14. هل تعاني من فقدان السيطرة على أعصابك أحياناً حتى وإن كنت خجولاً بالتعبير عن غضبك عادةً ؟
15. هل لديك أزمة ثقة بالآخرين، وبذاتك ؟
16. هل لا تستطيع أن تقول «لا» بسهولة ؟
17. هل عشت في بيئة أسرية متوترة ؟
18. هل عانيت من التمر في مراحل مختلفة من حياتك؟
19. هل تعرضت للإساءة في الطفولة ؟
20. هل تعاني من امراض في العمود الفقري، الجهاز البولي، او الجهاز التناسلي ؟

- هل إجاباتك اغلبها نعم ؟

- إذا استمر بالقراءة



- اسباب سجن الطفل الداخلي -

مبدئياً لتتفق ان لا يوجد ابوين او عائلة مثاليه تماما، حتما سيكون هناك موقف او حالة عصبية لا ارادية من أحد الابوين وأحيانا تكون الصدمة بسبب صوت او حركة وممكن قصة سمعها الطفل.

ان عقل الطفل يسمع ويشاهد الامور بصدق وجدية فهو لا يعرف المزاح ومبالغة الكبار فيصدق كل شيء وممكن كلمات يقولها الاباء لهدف التخويف تأخذ مأخذها في ذهن ونفس الطفل لكن اهم سبب صدمات الطفل الذي تنشق منه باقي الاسباب هو الذاكرة المكبوتة والتي غالبا ما تكون مخفية او تكون ذاكرة معروفة لكن لم يتم معالجتها وتحريها، قد تكون ذاكرة جسد او ذاكرة ذهنية.

لنبدأ بالذاكرة الذهنية

01. التفكك الاسري وعدم توافق الآراء بين الام والاب ويكون هذا واضحا بالنقاشات امام الطفل وخاصة إذا رافق النقاش الصراخ والالفاظ الحادة.

02. التمر من قبل الاخرين وأحيانا يكون من الاباء أنفسهم

وهنا يتم خلق عدم الثقة في الطفل وعدم التقبل لنفسه. 03. وضع الطفل في مقارنات مع الآخرين لهذا ينشأ معتمدا على قياس حياته وفق حياة الآخرين ولن يرضى عما يقدم او ما يفعل ويتمنى ان يكون مثل فلان وفلان او حتى يتمنى الحصول ما لدى الآخرين وحرمانهم من حقهم. 04. التمييز العنصري وهذا منتشر بكثرة في مجتمعاتنا العربية حيث تنتشع الاثنى بفكرة بانها ليست مثل الذكر والذكر أفضل منها مكانة واخلاق وسلطة، وهذه الافكار والبرمجيات تخلف اناث ضعيفة مضطهدة عرضة لجميع انواع الظلم والكارثة الاكبر انها ترى نفسها انها اقل شانا وليس لديها الحق بالمطالبة بحقوقها او يكون لها دور فعال حقيقي.

ملاحظة :-

وفق ملاحظاتي أجد ان هذه الظاهرة بدأت تتلاشى بتقدم الوعي وخاصة في العشر سنوات الأخيرة.

- ذاكرة الجسد -

المقصود هنا ان تم تعرض الجسد الى صدمة بالإضافة الى الصدمات الفكرية وهنا تكون اقوى الترومات عندما تجتمع الذاكرة الصورية الذهنية مع ذاكرة الجسد.

ومن الاسباب التي تنتج ذاكرة جسد مضطربة :

1. التعرض للعنف والضرب.
2. التحرش الجنسي.

- تأثير الطفل الداخلي على كيان حامله -

بعد ان تم تشخيص وجود وعمق ونوع السجن الموجود فيه طفلك الداخلي هنا، يعني انك بدأت بطريق العلاج، لان هذه الخطوات تساعدك بالتذكر والاعتراف، واود ان اخبرك بعد هذه النقطة سوف لن تستغرب اذا كانت حالتك المادية غير مستقرة او علاقاتك الاجتماعية متذبذبة او عدم الاطمئنان والاستمرار في العلاقات العاطفية وحتى الى ظهور بعض الامراض هذه كلها اشارات من العقل الباطن والجسد الى وجود كائن مدفون يحتاج ان ياخذ حقه بالوجود بعد ان تم حرمانه في تجاوز او التعدي على حقيقته الزمنية.

فكل نوع من انواع الكلام يخلف نوع من انواع الصدمات والمخاوف الذي يحمل نفس الفكرة والتردد وساعطيكم بعض الامثلة للتوضيح لا للحصر :

عندما يكبر الطفل ويجد نفسه انه يتم استغلاله من قبل الاخرين او لا يستطيع ان يقول لا , لا استطيع, لا يمكنني, هذا يعني ان في مرحلة مبكرة من عمره ارتبط قبول والديه له وحبهم له بتنفيذ الاوامر وقول كلمة نعم ...

- سوف لن احبك اذا لم تنظف غرفتك ...

- لن احبك اذا تكلمت كثيرا ...

- انت لست ابنتي اذا لم تساعديني في تنظيف المنزل..... الخ

وهذا يعني ان الطفل غير موجود وغير مهم اذا لم يطع اويقول نعم

مرحبا بك في خانة الشخصيات الضعيفة والضحية والمضطهدة.

مثال اخر :

تكره جسديك, انت قبيحة, تخافي الزواج, الجنس قذارة, لا يمكنك التعبير عن غرائزك.

هذا يعني اما تم اخافتك من تفهم أعضائك و غريزتك او تم التلاعب بهم بطريقة خطأ في عملية تحرش جنسي. والآن انت تقف في خانة المنفصلين عن غرائزهم وجسدهم والفاشلين في الاستمرار بعلاقة عاطفية، لان ذهنيا وجسديا ارتبط لديهم مفهوم العلاقة مع الالم.

- شفاء الطفل الداخلي -

أي شيء يتعرض له عقلك وفكرك وجسدك في أي مرحلة من مراحل حياتك، يحفظ كبيانات في الذاكرة بغض النظر عن مكان هذه الذاكرة، قد تكون صور ذهنية في العقل أو عاطفة في القلب أو تردد في الهالة المحيطة كل هذا له دور أساسي في جذب الأحداث والأشخاص في حياتك، لهذا من أهم الخطوات التي يجب العمل عليها هو معرفة :
المرحلة العمرية للطفل المسجون - المكان الذي سجن فيه -
طريقة تحريره.

دعوني أوضح بصورة أكثر تفصيلاً....

معرفة عمر الطفل هو في أي عمر حصلت أقوى الصدمات والمواقف التي بعدها لم تكون أنت كما قبلها.

أما المكان فهو نفس الموقف والمكان الفعلي والأشخاص المسيبين له.

وطريقة التحرر مهمة وقد تحتاج إلى استشاري أو معالج يساعدك إذا كان نسبة الألم المرافق مع الموقف أكثر من سبعة من عشرة بالإضافة إذا كان هناك تدهور صحي ونفسي مرافق لأنه لكل موقف طريقة تتلائم معه في التحرر.

في هذا الكتيب ساذكر طرق التشافي بصورة عامة والتي يمكنكم استخدامها وحتما تساعدكم في التحرر واطلاق سراح طفلكم المكبوت

- التشافي والعلاج -

من النقاط الجوهرية التي يعتمد عليها النجاح في العلاج باي حالة مرضية هي ان تشخص الحالة وتؤمن بانها قابلة للتشافي وما يحدث لاحقا هو تحصيل حاصل.

اما الخطوات متسلسلة هي كالآتي

01. الاعتراف بوجود وتأثير الطفل الداخلي :

الخطوة الأولى في شفاء الطفل الداخلي هي الاعتراف بوجوده وتأثيره على سلوكنا ومشاعرنا، وذلك من خلال فهم ردود افعالنا وردود افعال المحيط اتجاهنا لان فهم الحالة يجعلنا واعين بالسبب وواعين بالتغيير الذي سيحصل لاحقا

02. العودة بالذاكرة إلى الطفولة :

الهدف من الرحلة إلى الطفولة هو إعادة استكشاف الأشياء التي كانت تمنحك السعادة والطمأنينة عندما كنت طفلاً، وكذلك الأشياء التي كانت تجعلك حزينا، وإعادة تقييم مرحلة الطفولة، والكشف عن الأمور التي ظلت عالقة بسبب كبت الطفل الداخلي في مرحلة البلوغ.

03. تذكر طفلك قبل الموقف واحلامك قبل الصدمة :

من أفضل طرق التواصل مع الطفل الداخلي التفكير باكثر الامور التي كنت تحلم بها وبتحقيقها ولم تحصل عليها، أو حتى بما كنت تحصل عليه ولا تريده، وهذه المرحلة ستمهد لك الطريق لإعادة إشباع رغبات الطفل الداخلي بطرق أكثر حكمة وملاءمة.

04. امنح نفسك الاشياء التي كنت ترغب الحصول عليها وانت

طفل :

قد نحرم من اشياء تمنيناها او كانت لدينا وتم اخذها منا رغما عنا ، هذه الاشياء قد تكون على مستوى الرغبات المادية أو المعنوية، ومن خطوات شفاء الطفل الذاتي أن نعود إلى هذه الرغبات ونحاول إشباعها.

05. فهم سلوك التخريب الذاتي ومراقبته :

قد نعاني من بعض السلوكيات التي لا نفهمها لكننا نعلم أنها تدمر علاقتنا وتؤثر علينا سلباً وتولد مشاعر سلبية لدينا، وجزء من شفاء الطفل الداخلي هو تحديد أنماط التخريب الذاتي - مثل الغضب والانفعال والابتزاز العاطفي والخوف من التجارب الجديدة وغيرها - والتعامل معها عن قرب.

06. استشعار مكان الالم :

- بعد تخيل الموقف، (الكلمات، الاشخاص او المكان الذي كان السبب لسجن طفلك الداخلي)
- استشعر الالم، خذ انفاس وتناغم مع جسدك واستشعر أي مكان بالضبط تشعر فيه بالام ؟ هل فى راسك قلبك ام فى بطنك.

- ضع يدك على المكان الذي تتجمع فيه الذاكرة المؤلمة وتأكد ان ما تشعر به حقيقي وتأكد انك قادر على شفاء ذاتك. حرر الشعور الى راسك ودع راسك يامر يدك بان تطهر المكان من الذاكرة المؤلمة.

07. التواصل المباشر مع الطفل الداخلي :

قم بالتواصل مع طفلك الداخلي وكأنتك تتحدث مع طفل حقيقي، تواصل مع طفلك الداخلي باحترام ومحبة، واكتب حواراً بينك وبين الطفل الداخلي.
أخبره ان كل ما مر به هي تجارب وكل الم يعلم درسا وكل درس يمكن ان يجعلك اسوء او افضل فهذا يعتمد على طريقة تفاعلك مع هذه الدروس والتجارب
تقبلها وتصالح معها ...

08. استشارة تخصصية :

اكتشاف الطفل الداخلي ووضع خطة لشفاء الطفل الذي في داخلك يعتبر جزءاً من استراتيجية العلاج النفسي التي يتبناها عدد كبير من الأطباء والمعالجين، لذلك سيكون من الافضل الاستعانة بمتخصص اذا لم تجد الخطوات السابقة نافعة.

Dr.Naba Majed

Bachelor of English Language

MSc in vital energy

PhD in Neuro Linguistic Programming

TOT . trainer

Grand Master Japanese Reiki

consultative in Feng Shui

Researcher in the energy of stones

Acupuncture therapist

