

## إيضاح نمو ما بعد الصدمة

محمد صهيب مزنوق

قسم الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة إدلب، سوريا  
soheb.muznok@gmail.com

### مستخلص

يسعى معظم العاملين في مجال الخدمات الإرشادية والعلاجية التركيز في عملهم مع الناجين من الصدمات على النتائج السلبية للصدمة؛ كاضطراب ما بعد الصدمة والقلق والاكتئاب والإدمان، ومع ظهور علم النفس الإيجابي ومفهوم نمو ما بعد الصدمة تم التحول في مجال أبحاث الصدمات من التركيز على النتائج السلبية إلى التركيز على النتائج الإيجابية للصدمة، حيث تم إيلاء الاهتمام للتغيرات الإيجابية أو التحولات التي تحدث لدى الفرد بعد التعرض للصدمة؛ والتي أصبحت تُعرف بنمو ما بعد الصدمة. وعلى الرغم من النتائج المهمة لهذا التوجه في التدخلات الإرشادية والعلاجية وفي الأبحاث؛ إلا أن هذا التوجه يبدو غير معروف نسبيًا في البلاد العربية من قبل العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي؛ حيث لا زال التركيز على النتائج السلبية للصدمة والتخفيف من حدتها هو المدخل الغالب لديهم. يحاول الباحث في هذا البحث إيضاح مفهوم نمو ما بعد الصدمة ومجالاته وأبعاده وبعض المغالطات التي أساءت فهمه وتمييزه عن المرونة والشعور بالتماسك بهدف توفير مادة علمية تدفع طلاب الدراسات العليا والباحثين للاهتمام بدراسته وفهمه للاستفادة منه في إطار الواقع الصعب الذي تعيشه بعض المجتمعات العربية والمجتمعات التي يتعرض أفرادها للعديد من الصدمات.

**الكلمات المفتاحية:** نمو ما بعد الصدمة، المرونة، الشعور بالتماسك، مجالات وأبعاد نمو ما بعد الصدمة.

### Clarification Post-traumatic Growth

Mohammad Sohaib Maznouk

Department of Psychological Counseling, College of Education, University of Idlib, Syria  
soheb.muznok@gmail.com

### ABSTRACT

Most of those working in counseling and therapeutic services seek to focus their work with trauma survivors on the negative consequences of trauma; As post-

traumatic stress disorder, anxiety, depression and addiction, and with the emergence of positive psychology and the concept of post-traumatic growth, a shift in the field of trauma research has been from focusing on negative outcomes to focusing on positive outcomes of trauma, where attention has been paid to positive changes or transformations that occur in the individual after exposure to trauma; Which became known as post-traumatic growth. Despite the important results of this approach in Counseling and therapeutic interventions and in research; However, this direction appears to be relatively unknown in the Arab countries particular by workers in the field of counselling and psychotherapy; Whereas the focus on negative outcomes and mitigating them is still the dominant approach. In this research, the researcher attempts to clarify the concept of post-traumatic growth, its fields and dimensions, and some of the fallacies that misunderstand it, distinguishing it from resilience and a sense of cohesion, with the aim of providing scientific material that motivates graduate students and researchers to pay attention to studying and understanding it in order to benefit from it in the context of the difficult reality experienced by some Arab societies and the societies whose members are exposed to many traumas.

**keywords:** Post-traumatic Growth, Resilience, Sense of Cohesion, Fields and Dimensions of Post-traumatic Growth.

### مقدمة

يتعرض العديد من الأفراد في البلاد العربية لحدث واحد أو أكثر من الحوادث المفاجئة والمهددة لحياتهم مما أصبح يُعرف بالأحداث الصادمة أو الصدمات. ومن الطبيعي أن يشعر هؤلاء الأفراد بدرجة كبيرة من الضيق والانزعاج حينما يواجهون تجارب سلبية أو أحداث صادمة في حياتهم. فهدم البيوت والموت المفاجئ لأحد أفراد الأسرة والنزوح القسري والحروب وما تخلفه من دمار في البنى التحتية ومن إعاقات جسدية لدى بعض الأفراد؛ كلها أحداث صادمة يتعرض لها الأفراد سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة. وكان التركيز الأساسي للتدخلات النفسية مع هؤلاء الأفراد الذين تعرضوا للصدمات هو مساعدتهم على التعافي من الآثار السلبية لتلك الصدمات والاضطرابات النفسية ومشاعر الضيق

والانزعاج المرتبطة بها، وتمكينهم من العودة إلى الحالة التي كانوا عليها قبل التعرض للصدمة؛ وهذا النهج في الاستجابة للصدمة قد أثر بشكل كبير على الأبحاث التي أجريت على الصدمات وآثارها السلبية على الأفراد والمتمثلة باضطراب ما بعد الصدمة دون إيلاء الاهتمام للنتائج الإيجابية المحتملة للصدمة.

وعلى عكس وجهات النظر القائلة بأن التعرض للصدمة من شأنه أن يؤدي إلى كل ما هو سيئ أو مَرَضِي؛ فإن هناك وجهات نظر أخرى ترى أن المحن والشدائد أو المعاناة البشرية بشكل عام ما هي إلا مقدمات لحدوث أشياء جيدة. ويحتوي سياقنا الثقافي على العديد من الأقوال المأثورة التي تعبر عن ذلك مثل: "رَبِّ ضَارَةَ نَافِعَةٌ" و"مَا بَعْدَ الضِّيقِ إِلَّا الْفَرَجُ"، و"مَا لَا يِقْتَلُكَ قَدْ يَجْعَلُكَ أَقْوَى" و"الصَّبْرُ مِفْتَاحُ الْفَرَجِ" و"إِنِ النَّصْرُ مَعَ الصَّبْرِ؛ وَإِنِ الْفَرَجُ مَعَ الْكَرْبِ؛ وَإِنِ مَعَ الْعَسْرِ يَسْرًا" وكذلك ما رواه أنس بن مالك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قوله: إنما الصبر عند الصدمة الأولى". الخ من أقوال تُعبر عن أن المواقف السيئة قد تنطوي على بعض الجوانب الجيدة؛ والإيمان بمثل هذه الأقوال يُعبر عن محتوى معرفي إيجابي يُشجع الأفراد الذين يواجهون الصدمات والمواقف الصعبة على التفاؤل وعلى جني الخيرات بعد الصدمة. وقد عَيَّرَ ابن المعتز عن ذلك بقوله:

رُبَّ أَمْرٍ تَتَّقِيهِ      جَرَّ أَمْرًا تَرْتَجِيهِ  
خَفِيَ الْمَحْبُوبُ مِنْهُ      وَبَدَا الْمَكْرُوهُ فِيهِ

ازدادت في السنوات الأولى من القرن الحالي الأدبيات التي ركزت على الطرق التي يُبلَّغ بها الأفراد الذين يواجهون الأحداث الصادمة- كموت الأزواج أو موت الأبناء أو الإعاقات الناتجة عن الحوادث والحروب أو التعرض للعنف والإصابة بأمراض مميتة والتهجير والنزوح القسري وغيرها من الأحداث المؤلمة- عن تحولات إيجابية في حياتهم بعد تعرضهم للصدمة؛ والذي يعبر عنها مصطلح نمو ما بعد الصدمة Posttraumatic Growth الذي لازال غير معروف نسبياً لدى الكثير من العاملين في تقديم خدمات المساعدة الإنسانية في البلاد العربية على حد علم الباحث. ويهدف الباحث في هذه الدراسة إلى إيضاح مفهوم نمو ما بعد الصدمة؛ وأبعاده المختلفة، مع توضيح آلية حدوث عملية نمو ما بعد الصدمة؛ والعوامل المعيقة والعوامل المساعدة في حدوث هذه العملية وذلك بالاستناد إلى بعض الأدبيات والدراسات التي تناولت هذا المفهوم. ويلفت الباحث النظر إلى أن هذا البحث هو بحث نظري ينطوي على عرض لمفهوم جديد يتمثل بنمو ما بعد الصدمة ومجالاته وأبعاده؛ فضلاً عن النموذج العام الذي يشرح آلية حدوثه؛ وتوضيح بعض النقاط المتعلقة بسوء فهمه، من أجل لفت النظر إلى أهمية هذا المفهوم وتطوير وتوسيع المعرفة العلمية عنه؛ من خلال عرض مساهمات الآخرين بهدف نشره

والتعمق في معرفته. والأبحاث النظرية هي الأبحاث التي "تركز على توليد المعرفة بغض النظر عن التطبيق العملي، بهدف الفهم الأفضل لمجال معين أو للإجابة عن سؤال بحث نظري" (4).

### مفهوم نمو ما بعد الصدمة:

تُعبّر الفكرة القائلة إن الصدمات أو المعاناة الإنسانية لديها القدرة على إحداث بعض النتائج الإيجابية في الحياة عن جانب هام من جوانب الوجود الإنساني؛ لكن هذه الفكرة لم توضع موضع الاختبار والتجريب إلا خلال أواخر القرن العشرين وبداية القرن الحالي من خلال التركيز المنهجي على إمكانية حدوث تغيرات إيجابية لدى الأفراد بعد مرورهم بتجارب صادمة. وكانت الثمانينيات والتسعينيات من القرن العشرين بمثابة بداية اهتمام الباحثين والأطباء بنمو ما بعد الصدمة، وزيادة الاهتمام بنتائج الأبحاث التي تدعم الرأي القائل بأن أحداث الحياة الصادمة والمؤلمة جداً قد تخلق فرصاً للنمو، فضلاً عن ظهور بعض النماذج النظرية التي تشرح بنية مفهوم نمو ما بعد الصدمة.

تم الوصول إلى مفهوم نمو ما بعد الصدمة من خلال العمل مع الناجين من الصدمات، وتمت صياغة المصطلح واستخدامه لأول مرة من قبل ريتشارد تيديشي ولورانس كالهون & Richard G. Tedeschi في عام 1995 ليعكس التغيرات النفسية الإيجابية التي لاحظوها (خلال عملهم كأخصائيين نفسيين إكلينكيين) على مرضاهم الذين مروا بأحداث صادمة، حيث وجدوا أن الأشخاص الذين مروا بأحداث صادمة غالباً ما كانوا يُفصحون عن مرورهم بتغيرات إيجابية كالتواصل مع الآخرين بشكل أفضل، وتعرفهم على مزيد من الأشياء الممتعة في حياتهم والتي لم تكن في حسابهم قبل تعرضهم للأحداث الصادمة (23).

يستخدم تيديشي وكالهون 2004 مصطلح الصدمة trauma، والأزمة crisis، والأحداث الضاغطة القوية highly stressful events كترادفات، وهذه المصطلحات تُعبّر عن مجموعة من الظروف التي تمثل تحدياً كبيراً للمصادر التكوينية للأفراد، وطرق فهمهم للعالم ومكانتهم فيه. أما مصطلح نمو ما بعد الصدمة Posttraumatic Growth فيشير إلى التغيير النفسي الإيجابي الذي حدث نتيجة الصراع مع ظروف الحياة الصعبة جداً؛ ويُعرفانه بأنه: جميع التغيرات النفسية الإيجابية التي تحدث لدى الأفراد بعد التعرض للصدمة أو نتيجة للصراع مع شروط الحياة القاسية والصعبة (14).

### نمو ما بعد الصدمة والمرونة:

هناك عدداً من المفاهيم التي تقترب في معناها من نمو ما بعد الصدمة والتي من الأفضل التمييز بينها وبين نمو ما بعد الصدمة؛ ومن هذه المفاهيم المرونة والتفاؤل والإحساس بالتماسك والتي تعبر عن

خصائص شخصية تساعد الناس على إدارة المحنة أو الصدمة والتكيف معها بشكل جيد. فعادةً ما يُنظر إلى المرونة على أنها القدرة على الاستمرار في الحياة بعد المحنة أو الصدمة كما كان الحال قبل التعرض للمحنة أو الصدمة، كما يُنظر إلى التفاؤل على أنه توقع نتائج إيجابية للأحداث التي تواجه الفرد في حياته، وإلى الشعور بالتماسك على أنه القدرة على فهم الأحداث وإدارتها والتعامل معها. أما مفهوم نمو ما بعد الصدمة فيشير إلى التغيير الإيجابي الذي يحصل لدى الفرد ويتجاوز فيه مستوى التكيف الذي كان موجوداً قبل الصدمة؛ إنه نوع من التغيير النوعي أو التحول في الأداء، بخلاف المفاهيم التي تُشبهه في الظاهر كالمرونة، والشعور بالتماسك، والتفاؤل (14).

ويبدو أن مفهوم المرونة من أقرب المفاهيم إلى مفهوم نمو ما بعد الصدمة؛ فالمفهوم مرتبطان مع بعضهما البعض؛ وكلاهما يؤديان إلى التكيف الإيجابي بعد التعرض لحدث صادم. وقد عرف كارفر 1998 المرونة على أنها: العودة إلى المستوى السابق للأداء بعد التعرض للصدمة. بينما يشير نمو ما بعد الصدمة إلى التغييرات الإيجابية التي تتجاوز -ولكن لا تعود فقط إلى- المستويات السابقة من الأداء في بعض الأبعاد النفسية. ويتضمن هذا الافتراض ضمناً للرأي القائل بأنه: لكي يحدث نمو ما بعد الصدمة، يجب على الفرد الناجي من الصدمة إظهار المرونة والعودة إلى الأداء السابق لحدوث الصدمة؛ قبل الانتقال إلى مستوى أعلى من الأداء النفسي لاحقاً (23).

وقد أوضحت نتائج دراسة سينيونجا وآخرون 2013 Ssenyonga et al التي أجريت على اللاجئين الكونغوليين في أوغندا؛ أن هناك لاجئون لا يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة على الرغم من تعرضهم للصدمة، وأن كل من المرونة ونمو ما بعد الصدمة كانا مرتبطان بعلاقة إيجابية ويلعبان دوراً وقائياً في الحد من زيادة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (13).

كما أوضحت نتائج دراسة أكواي 2016 Acquaye التي أجريت على اللاجئين البالغين والأشخاص النازحين داخلياً الذين تعرضوا لصدمة نفسية بسبب أحداث متعلقة بالحرب في ليبيريا؛ أن هناك علاقة إيجابية بين التفاؤل ونمو ما بعد الصدمة وأنه يمكن التنبؤ بنمو ما بعد الصدمة من خلال التفاؤل؛ وأن التفاؤل يساعد الشخص على أن ينتقل من الصدمة إلى نمو ما بعد الصدمة بسهولة (5).

وبغض النظر عن طبيعة العلاقة بين كل من المرونة والشعور بالتماسك والتفاؤل، وبين نمو بعد الصدمة، فالأفراد الذين لديهم مستوى عالٍ في كل من المرونة والشعور بالتماسك والتفاؤل؛ قد يكونون أكثر تكيفاً، إلا أن نمو ما بعد الصدمة لديهم قد يكون ضعيفاً نسبياً على الرغم من العلاقة الإيجابية بينهما لأن هناك عوامل أخرى قد تلعب دورها في هذه العلاقة. فظهور المؤشرات الدالة على نمو ما بعد الصدمة مثلاً تختلف حسب الفئات العمرية، والأمر نفسه يمكن أن يقال في المرونة والتفاؤل. ويرى

تيديشي وكالهنون 2004 أننا قد نجد مؤشرات تدل على نمو ما بعد الصدمة لدى المراهقين أكثر مما نجدها لدى الأطفال؛ لأن نمو ما بعد الصدمة ينطوي على وجود مجموعة راسخة من المخططات أو الافتراضات التي يتم تغييرها في أعقاب الصدمة، كما أن ظهور مؤشرات نمو ما بعد الصدمة لدى فئة الشباب سيكون أكثر بكثير من ظهورها لدى كبار السن؛ لأن الشباب يكونون أكثر مرونة وأكثر قدرة على التعلم وأكثر انفتاحاً على التغيير من كبار السن الذين علمتهم الحياة الكثير من الدروس المستفادة (14). ويُميّز بعض الباحثين بين المرونة وبين نمو ما بعد الصدمة في المقولة التالية: تُعبر المرونة عن العودة إلى الخلف (حالة ما قبل الصدمة)؛ بينما يُعبر نمو ما بعد الصدمة عن القفز إلى الأمام (حالة جديدة بعد الصدمة). لكن البعض الآخر من الباحثين صمّم المرونة في نمو ما بعد الصدمة ورأى أنه في نمو ما بعد الصدمة يمكن للفرد أن يقفز إلى الأمام وأن يعود إلى الخلف في نفس الوقت؛ وهو ما يُعبر عن الطبيعة المعقدة لنمو ما بعد الصدمة (5).

وعلى الرغم من وجود عدد من المصطلحات القريبة من نمو ما بعد الصدمة؛ إلا أن تيديشي وكالهنون 2004 ينظرون إلى نمو ما بعد الصدمة على أنه ذو بنية وطبيعة مختلفة عن غيره؛ ويميلان إلى تفضيل استخدام مصطلح نمو ما بعد الصدمة على غيره من المصطلحات للأسباب التالية:

- يُركز نمو ما بعد الصدمة على نتائج الصدمات القوية أكثر من تركيزه على نتائج الضواغط البسيطة.
- يُعبر نمو ما بعد الصدمة عن التغيرات الحقيقية التي يذكرها الأفراد وليس عن التغيرات الوهمية.
- يُعبر نمو ما بعد الصدمة عن عملية التغير التي تستمر لدى الفرد بعد الصدمة؛ وليس عن آلية من آليات التكيف التي يلجأ إليها الفرد في التعامل مع الصدمة.
- يتطلب نمو ما بعد الصدمة التهديد بتدمير المخططات الأساسية (المعتقدات والافتراضات).
- ينطوي نمو ما بعد الصدمة على التعايش أو التواجد مع الضيق الناتج عن الصدمة في أعقاب الصدمة، وهو أمر لا تعبر عنه المصطلحات الأخرى.

فنمو ما بعد الصدمة يصف تجربة الأفراد الذين نموا في مجال أو أكثر من المجالات، حيث أنهم لم ينجو من الصدمة فقط، بل شهدوا تغييرات مهمة تتجاوز ما كانوا عليه قبل الصدمة، وبالتالي فإن نمو ما بعد الصدمة ليس مجرد عودة الفرد إلى ما كان عليه قبل الصدمة؛ بل إنه بالنسبة لبعض الأشخاص يمثل تجربة جيدة جداً تلعب دور الحافز للتحسن نحو الأفضل (14).

### نمو ما بعد الصدمة: المجالات والأبعاد:

تتبعس أنواع التغيرات الإيجابية التي يمر بها الأفراد في معاناتهم مع الصدمات؛ في نموذج نمو ما بعد الصدمة الذي قدمه كلاً من تيديشي وكالهنون 2004 والذي توصلوا إليه بناءً على عدد من المقابلات التي

أجريت مع العديد من الناجين من الصدمات. وكانت المفارقة الأساسية التي أدركها الناجون من الصدمات والذين عبروا من خلالها عن جوانب نمو بعد الصدمة قولهم: لقد أدى تعرضهم لصدمات الفقد والخسارة إلى مكاسب قيّمة (16).

يقول تيديشي وكالهنون 1996 إن هناك أدلة دامغة على أن الأحداث الصادمة تؤدي إلى العديد من النتائج الجسدية والنفسية السلبية، وأن معظم الباحثين ركزوا اهتماماتهم على الآثار السلبية للصدمات، وقلما ركزوا اهتماماتهم على إمكانية التأثير الإيجابي للأحداث الصادمة على الرغم من أن هناك الكثير من الأدبيات تشير إلى أن الأفراد الذين يتعرضون لأقوى الصدمات يتغيرون بشكل إيجابي نتيجة لصراعهم مع الصدمة، وهذه التغيرات الإيجابية تحدث في ثلاث مجالات هي: التغيرات في إدراك الذات، والعلاقات الشخصية، وفلسفة الحياة. والتي تتمايز في خمسة أبعاد تشرح محتوى نمو ما بعد الصدمة وفيما يلي هذه الأبعاد (18):

#### أولاً: التغيير في إدراك الذات: القوة الشخصية:

يرى تيديشي وكالهنون 1995 أن الأفراد بعد مواجهة الصدمة يزداد لديهم الإحساس بالقوة الشخصية، والثقة بالنفس، والوعي بالذات، والانفتاح على الآخرين وعلى العالم، كما يزداد لديهم الشعور بالتعاطف، والشعور بالتواضع، والقدرة على التعامل مع التحديات المستقبلية (23).

ويُعبّر كالهنون وتيديشي 2006 عن هذا الجانب بجملة واحدة مفادها: أنا أكثر ضعفاً مما كنت أعتقد، لكنني أكثر قوة مما كنت أتخيل. فالتهديد الذي تتعرض له افتراضات الفرد ومعتقداته نتيجة للصدمة يمكن أن ينتج عنه استجابات معرفية تؤدي إلى إحداث تغييرات في إدراك الذات، وأحد هذه التغييرات الشائعة هي معرفة المرء أن العالم الذي يعيش فيه لا يمكن التنبؤ به وأنه أكثر خطورة مما كان يتوقع؛ وأنه كفرد أكثر ضعفاً مما كان يتوقعه عن نفسه، وأن ضعفه قد ظهر بشكل واضح في تعامله مع الصدمة. ولكن مواجهة الفرد للصدمة من جهة أخرى قد تُزيد من إحساسه بأنه شخص قوي بالفعل. مثال: تحمل الصدمة، وأنه نجا من التعرض للنتائج السيئة، وهو ما يوحي له بأنه شخص قوي بالفعل. مثال: الأب الذي فُجع بولده؛ يعترف بأنه مرّ بأسوأ ظرف في حياته ومع ذلك يُقرر أنه كان قويا في التعامل مع هذا الظرف. كما أن التعرض للصدمة يمكن أن يؤدي إلى ظهور إمكانيات واهتمامات وأنشطة جديدة لم تكن موجودة في حياة الفرد سابقاً؛ وربما الشروع في السير بمسارات جديدة في الحياة؛ وهو ما حدث مع أم امتهنت مهنة التمريض للمصابين بالأورام الخبيثة بعد وفاة ابنتها بمرض السرطان (8).

وقد أوضحت نتائج دراسة برنجرزدوتير وهالدوزدوتير 2022 Bryngeirsdottir & Halldorsdottir والموسومة بعنوان "أنا الفائزة ولست الضحية": العوامل الميسرة لنمو ما بعد الصدمة لدى النساء

اللواتي عانين من التعرض لعنف الزوج" أن النساء اللائي تعرضن لعنف الزوج قد تحوّلن من ضحايا لعنف الزوج إلى فائزات يتمتعن بنمو ما بعد الصدمة، وصرّحن أن المواقف التي مررنّ بها ساعدتهن على حدوث تغيرات في شخصياتهن حيث أصبحن أقوى وأكثر ثقة بأنفسهن، وتولين مسؤولية سعادتهن بأنفسهن، وأصبحت علاقاتهن أكثر إيجابية مع الآخرين (6).

### ثانياً: التغيير في العلاقات مع الآخرين:

إن التعرض للصدمة يمكن أن يؤدي إلى ضعف في العلاقات المهمة للفرد؛ وربما فقدانها أو حتى تدميرها، ولكن بالمقابل يمكن أن يكون من عواقب تعامل الفرد مع الصدمات حدوث تغييرات إيجابية مهمة في علاقاته مع الآخرين. وتحدث هذه التغييرات في الطريقة التي ينظر بها الشخص الذي عانى من الصدمة إلى الآخرين المحيطين به، فكثيراً ما تحدّث الأفراد الذين مروا بتجارب صادمة عن تحسن علاقاتهم مع الآخرين؛ لا سيما شعورهم المتزايد بالتعاطف مع الأشخاص الذين تعرضوا للصدمة أو الذين لا يزالون يعانون في حياتهم المحن والشدائد، وهذا الإحساس المتزايد بالتعاطف قد يؤدي إلى زيادة الشفقة والإحسان أو تكرار السلوكيات التي تنطوي على الإيثار لديهم، وهو ما أكدته البيانات التي تم الحصول عليها من المصدومين. وفي بعض الأحيان يُنظر إلى هذه الحساسية الزائدة للعلاقة بالآخرين على أنها سيف ذو حدين؛ حيث يكتشف الفرد من همّ أصدقائه الحقيقيين الذين بقوا بالقرب منه وأولئك الذين لم يلتفتوا إليه وتخلوا عنه وقت تعرضه للشدة. ومع ذلك فإن الصدمة أو المحنة إذا كانت تمس كيان الأسرة الواحدة ككل؛ كوفاة أحد أفرادها أو إصابة أحد أفرادها بمرض عضال فإن الصدمة تُزيد من العلاقات الحميمة بين أفرادها (8).

وإلى جانب الشعور بزيادة التقارب وعمق العلاقات مع أشخاص محددين، قد يُظهر أولئك الذين تعرضوا لحادث صادم تعاطفًا متزايدًا مع أفراد آخرين ممن يعانون في الوقت الراهن من آثار حدث صادم؛ فالآباء والأمهات الذين فقدوا أحد أطفالهم، يمكن أن يصبحوا أكثر وعياً بمعاناتهم، ويشعرون بالتعاطف مع الأمهات أو الآباء الآخرين الذين يعانون من فقدان أطفالهم. وقد عبر الآباء المفجوعين بموت أحد أبنائهم عن شعورهم بالتعاطف مع الآباء الآخرين الذين فُجعوا بموت أبنائهم، وكان تعبيرهم عن تعاطفهم مع الآخرين يتم من خلال القيام بسلوكيات إيجابية كإرسال رسائل المواساة أو حضور الجنازة أو تقديم مساعدات مادية (7).

وقد بينت دراسة وينتشاو وشينشتون Wenchao & Xinchun 2020 التي أجريت على المراهقين بعد زلزال يان Ya'an Earthquake في الصين أن تعاطف المراهقين مع بعضهم البعض ممن نجوا من الزلزال كان مرتفعاً وأن سلوكياتهم أصبحت أكثر إيجابية نحو بعضهم البعض ونحو الآخرين (21).

والأمر نفسه يمكن أن ينطبق على التعرض لصدمة النزوح في المناطق الساخنة والتي يتعرض سكانها إلى إجبارهم على ترك أرضهم والتخلي عن ممتلكاتهم وهجر ديارهم للعيش في المخيمات أو في مجتمع آخر، فالمعالجة المعرفية والانفعالية لمثل هذه الصدمة لدى من كان مقيماً مختلفاً عما هي عليه لدى النازح، وربما يلجأ المقيم إلى لوم النازح على عدم قدرته على تقبل صدمة النزوح وعلى ظهور انفعالاته السلبية بشكل مستمر؛ لكن حينما عانى من كان مقيماً من النتائج السلبية لصدمة النزوح خلال الموجة الثانية أو الثالثة من النزوح؛ أصبحت معالجته المعرفية للأمر مختلفة وأصبحت علاقاته بالنازحين أفضل وأصبح أكثر تعاطفاً معهم.

### ثالثاً: التغيير في الأولويات:

يُعد تغيير الأولويات أحد عناصر تغيير فلسفة الحياة الذي يمكن للأفراد تجربته كعنصر من عناصر نمو ما بعد الصدمة؛ والذي يُعبّر عن التغيير في شعور الفرد بما هو أكثر أهمية له في هذه الحياة؛ فعلى سبيل المثال قد يكون الهدف المتمثل في جمع مليون دولار ذا أهمية بالغة للفرد، لكن هذا الهدف سيصبح أقل أهمية من بناء علاقة جيدة مع أفراد أسرته عندما يكون هناك احتمال لأن يفقد حياته كنتيجة لصراعه مع مرض السرطان. والطريقة الشائعة التي يتم من خلالها التغيير في الأولويات هي النظر إلى الأشياء التي كانت صغيرة وغير هامة قبل الصدمة على أنها أكثر أهمية بعد الصدمة، فربما كانت مداعبة طفل صغير أو إثارته ليضحك مسألة غير ذي أهمية قبل الصدمة؛ لكنها بعد الصدمة قد تُصبح من الأولويات وذات أهمية بالغة لأب فقد أحد أطفاله (8).

وقد أوضحت نتائج دراسة شمشير وآخرون 2021 التي أجريت على اللاجئين السوريين في تركيا أن تجارب الحرب الصادمة التي تعرض لها اللاجئون أدت إلى تغيرات كثيرة في حياتهم؛ وأن نمو ما بعد الصدمة ظهر بشكل واضح لدى اللاجئين في كل من العلاقات مع الآخرين، والإمكانيات الجديدة، والتغيير الروحي، والتغيير في الأولويات (12).

ويرى الباحث أن التغيير في الأولويات يمكن أن يكون من أهم المؤشرات على نمو ما بعد الصدمة؛ لأنه يُمكننا من ملاحظة هذه التغييرات في سلوك الفرد أولاً؛ ولأن هذا التغيير في الأولويات قد ينطوي على تغيير سلوك الفرد أو تحسنه ثانياً. فبعد الصدمة؛ قد لا يقتصر الأمر على التحول من سلوك إلى سلوك آخر فقط -وبغض النظر عن نوع السلوك الآخر الذي قد يكون سيئاً أيضاً-؛ بل قد يتخلى المصدوم عن سلوكه السيئ ويستبدله بسلوك آخر حسن؛ فالأب الذي فُجع بموت ولده بسبب حريق شب في منزله بينما كان هو يلهو مع أصدقائه في المقهى؛ قد يتخلى هذا الأب عن اللهو مع أصدقائه ويمكث في منزله مهتماً بأفراد أسرته، أو ربما يتخلى عن سلوك اللهو ويستبدله بسلوك آخر كارتياح المساجد أو قراءة القرآن

أو القيام بنشاط توعوي يُشجع فيه الآباء على الاهتمام بأفراد أسرهم والبقاء بجانبهم. ومن الملاحظ أن التغيير هنا لم يقتصر على التحول في السلوك فقط؛ أي التحول من اللهو في المقهى إلى اللهو في مكان آخر، بل التخلي عن سلوك اللهو واستبداله بسلوك آخر.

#### رابعاً: تقدير قيمة الحياة:

يمكن أن تؤدي الخسارة أو التهديد بالخسارة إلى تغيير منظور الفرد لبعض جوانب الحياة؛ ويصبح تقديره لبعض جوانب الحياة أفضل مما كان عليه قبل الصدمة. كأن يدرك الفرد أن حياته وحياة أفراد عائلته أصبحت موضع اهتمامه بعد الصدمة أكثر مما كانت عليه قبل الصدمة؛ أو ربما يصبح أكثر تقديراً لقيمة حياته هو كشخص (17).

فمن إحدى نتائج التعرض لصدمة قوية؛ الزيادة في تقدير قيمة الحياة. فنحن لا نقدر حياتنا حق قدرها إلا حينما نتعرض لمواقف تُهدد حياتنا؛ وهذا هو الحال في المواقف التي تتضمن احتمالية الوفاة - كالتشخيص الذي يؤكد إصابة فرد ما بالسرطان، أو نجاة شخص ما من سطو مسلح مع تهديده بفقدان حياته-. فبعد التعرض لمثل هذه المواقف الصادمة؛ ربما يدرك الفرد قيمة الحياة ومعناها، وتصبح سلوكياته مغايرة لما كانت عليه قبل الصدمة؛ فمثلاً يصبح الجلوس مع الأصدقاء الحميمين والمقربين لقضاء الوقت معهم أكثر متعة. إن التعرض لحدث صادم يمكن أن يُعلم الفرد درساً قوياً مفاده: أن الكثير مما نحبه وننشغل به مؤقت، لذلك يجب أن ننخرط عن قصد بالجوانب المهمة في حياتنا طالما أننا نستطيع القيام بها (7).

ويرى الباحث أن تقدير قيمة الحياة بعد الصدمة من المتغيرات الهامة التي تلعب دورها في دفع الفرد إلى تغيير سلوكياته السيئة ذاتياً ودون تدخل من الآخرين أو حتى من أصحاب الاختصاص. فعلى سبيل المثال؛ على الرغم من كل الإرشادات التي تُحذر من خطورة التدخين على الصحة العامة للأفراد؛ نجد أن غالبية المدخنين يستمرون بالتدخين؛ لكن ما إن يُصبح التدخين مُهدداً بإنهاء حياتهم؛ نجد أنهم قد تخلوا عنه من تلقاء أنفسهم. وبالمثل يمكن أن يقال عن الفرد الذي يشعر بالمتعة أثناء قيادته سيارته بتهور؛ فما إن يتعرض لحادث مروري يكاد يودي بحياته حتى يُدرك قيمة الحياة وامتعة القيادة ببطء وتروي.

#### خامساً: التغيير في الجانب الروحي أو الديني:

يرى كالهون وتيديشي 2006 أن القضايا الروحية أو الدينية تلعب دوراً كبيراً في نمو ما بعد الصدمة؛ وهذه القضايا يمكن أن تكون موجودة كجزء من المجال الوجودي للفرد. والإطار الزمني الذي تحدث فيه التحولات الإيجابية في المجال الوجودي أو الروحي يختلف من فرد لآخر، فبعض الأفراد تحدث لديهم التغيرات في المجال الروحي أو الديني بعد الصدمة مباشرة؛ في حين أنها قد تأخذ وقتاً أطول لدى البعض

الأخر حتى وإن تشابهت الصدمات. ويعكس هذا الجانب رضا أكبر عن الحياة وإحساساً بالهدف والمعنى من الحياة، وربما يتضمن إعطاء إجابات واضحة عن الأسئلة الوجودية الأساسية، من أنا؟ ولماذا أنا موجود؟ وما هو الهدف من وجودي في هذه الحياة؟... الخ؛ وعلى الرغم من أن الصدمات تزيد الفرد من التعمق بالجانب الروحي؛ إلا أنها يمكن أن تؤدي إلى فقدان البعض للإيمان والعيش في حالة من اليأس الوجودي. ومع ذلك، فإن البيانات عن التغيير الديني الإيجابي كانت شائعة بالنسبة للعديد من الأفراد الذين تعرضوا للصدمات (8).

قد يشعر الأفراد بنمو معتقداتهم الدينية والتحسين بالتزامهم الديني أو حياتهم الروحية بسبب التعرض للأحداث الصادمة والمحن، وهو ما يجعل الأفراد يكتشفون طرقاً جديدة للتكيف مع الصدمات وتعزيز آليات التكيف الموجودة لديهم، فقد أظهرت الأبحاث أن بعض الأفراد يحاولون التعامل مع الصدمات وتقديم إجابات عن "لماذا حدث ما حدث" من خلال الدين حينما لا توجد أسباب ملموسة ومحسوسة (23).

فبعض الأفراد ينشغلون في البحث عن سبب لحدوث الأحداث أملاً في أن يجدوا تفسيراً يريحهم ويخفف عنهم من مشاعر الضيق والانعراج التي انتابتهم؛ وخاصة عندما يكونون على قناعة تامة بأن لا علاقة لهم بما حدث. وهذا الانشغال المعرفي في البحث عن السبب؛ قد يصل بهم إلى تفسيرات مرتبطة بالجانب الديني الذي كان مُهملًا لديهم قبل الحدث؛ كربطهم الأحداث الصادمة ونتائجها بمقولة "إن الله يُمهّل ولا يهمل"؛ أو بالقضاء والقدر، أو بقول الله عز وجل: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ \* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ) البقرة: 155 - 156 (1). أو قوله تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) البلد: 4 (1)، أو حديث نبينا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَى، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ" (3).

والنتيجة أن الناجين من الصدمات قد يعملون على تحسين معتقداتهم الدينية أو الروحية والتزامهم الديني بما في ذلك الالتزام بالعبادات والعبادات الزائدة -النوافل-، والتوجه بالشكر إلى الله وحمده في السراء والضراء، وتقوية إيمانهم به، وخلق فلسفة جديدة للحياة تؤدي إلى ظهور افتراضات وسلوكيات جديدة -تغييرات إيجابية- لم تكن موجودة قبل الحدث الصادم. فبعض الأفراد التزموا أداء الصلاة في وقتها بعد تعرضهم لصدمة قوية؛ وبعضهم الآخر واطلبوا على صلة أرحامهم بعد الصدمة؛ وهو ما يعني أن الجانب الديني نما لديهم وما كان ذلك ليحدث لولا الصدمة.

ويرى هيرمان 1992 أن العديد من الأشخاص الذين تعرضوا لأحداث صادمة "يُعبرون عن شعورهم بمرارة تخلي الله عنهم". وهذه العبارة تصف بشكل مناسب تجربة الأفراد الذين يمرون بصدمات وخسارات كبيرة. إنها تعبير مجازي عن الإحساس بالأسى الذي يشعر به بعض الأشخاص في أعقاب الصدمة، ومع ذلك فإن التعامل مع حدث صادم يمكن أن يوفر لأشخاص آخرين فرصة للتغيير في مجالهم الوجودي ذلك التغيير الذي يعتبره البعض إيجابياً ومهماً جداً بالنسبة لهم (7).

وإذا كانت الصدمات تهز معتقدات الفرد الدينية وتختبر مدى صلابتها؛ فهل يكون التحول فيما بعد الصدمة تحولاً إيجابياً دائماً؟ وفي الإجابة عن ذلك يرى تيديشي وكالهن 1996 أن بعض المصدومين من جهة أولى قد يصبحون أكثر تشاؤماً وأقل تديناً وتضعف معتقداتهم الروحية بشكل مؤقت بسبب الصدمة، ومن جهة ثانية قد تُقوّي الصدمة معتقداتهم الروحية وتعززها مما يؤدي إلى زيادة شعورهم بالقوة والحميمية مع الآخرين وإيجاد المعنى في الحياة. ولا شك أن إدراك المعنى في خضم التعامل مع الصدمة وآثارها قد يسمح لبعض الأفراد الشعور بالارتياح ويؤدي إلى بناء فلسفة جديدة عن الحياة تعمل على تغيير المعتقدات والافتراضات الأساسية التي كانوا يعتقدون بها عن الحياة وعن الغرض من وجودهم في هذه الحياة (18).

ويرى الباحث أن بعض الأفراد يُصرون على التمسك بافتراضاتهم ومعتقداتهم كما هي دون أدنى تغيير لها أو تعديل فيها بعد تعرضهم للصدمة؛ والنتيجة تكون استمرار المعاناة وزيادتها لديهم وهو ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي. وفي التراث الثقافي العربي تُبرز قصة قيس بن الملوح مع ليلي العامرية أهمية تغيير الافتراضات والمعتقدات الأساسية وإدراك معنى الحياة والغرض من الوجود في هذه الحياة للنمو بشكل أفضل، فقبل أن يلتقي قيس بليلى لم يكن في معتقداته ومن أهداف حياته ومن أولوياته الزواج بليلى، لكن الزواج بليلى غدى بعد ذلك معتقداً راسخاً وهدفاً أساسياً في حياته؛ وأصبح حب ليلي هو الذي يجعل لحياته معنى ومغزى، فالهدف من وجوده في هذه الحياة وفقاً لافتراضاته ومعتقداته التي بناها هو الزواج بليلى، وأنه كشخص لا قيمة له وأن حياته لا معنى لها بدون وجود ليلي؛ وكان من نتائج عجز قيس عن تحقيق افتراضاته في الحياة-الصدمة- ظهور الأعراض السلبية الجسدية والنفسية الدالة على الاضطراب العقلي؛ وقد عبر قيس عن ذلك بقوله عن نفسه:

أَمُرُّ عَلَى الدِيَارِ دِيَارِ لَيْلَى      أَقْبَلُ ذَا الْجِدَارِ وَذَا الْجِدَارَا  
وَمَا حُبُّ الدِيَارِ شَغَفَنَ قَلْبِي      وَلَكِنْ حُبُّ مَنْ سَكَنَ الدِيَارَا

وقوله كذلك:

لم يبق إلا الجلد والعظم عارياً      فلا عظم لي إن دام ما بي ولا جلد.

وكانت النتيجة أن جُنَّ قيس وأخذ يُقْبِلُ على الجدران يُقْبِلُها متوهماً صورة ليلي عليها مُتحدثاً إليها معاتباً إياها (الأوهام والهلاوس)، وبعد ذلك هام في البراري والفيافي ونحل جسمه وذبل عوده ولم يبق منه سوى الجلد والعظم (الأعراض الجسمية)، ومع ذلك استمر قيس في معاناته وتمنى أن يبلى جلده وتفنى عظامه وهو مستمر في التمسك بهدفه (العجز عن تغيير الافتراضات) الذي أصبح جزءاً من أسباب وجوده ويمثل معنى لحياته. لم تغير الصدمة من معتقدات قيس وافتراضاته وظل متمسكاً بها والتي مفادها: لا معنى لحياتي بدون وصال ليلي؛ -لكن ليلي لا تُقَرُّ له وصلًا-. ولو أن قيس تخلى عن ليلي؛ ورصي بوصل غيرها من فتيات القبيلة لما وصل إلى الحالة التي وصل إليها. ويبقى السؤال هل هذا حال جميع من رُفِض الزواج منهم أو صُدموا بتجارب الحب؟ الجواب بالطبع لا؛ فمنهم من هزت الصدمة افتراضاتهم ومعتقداتهم عن الحب وعن أهدافهم في الحياة وأعادوا بناءها من جديد بحيث أصبحت أكثر ملاءمة ومغايرة لما كانت عليه قبل الصدمة.

ومن نافلة القول: أن الكثير من معتقداتنا وافتراضاتنا عن أنفسنا وعن العالم وعن القضايا الموجودة في حياتنا قد تكون مُجانبة للصواب قبل التعرض للصدمة، ثم تأتي الصدمة فتحطمها وتعيدها إلى جادة الصواب، وهذا برأي الباحث أفضل تعبير عن نمو ما بعد الصدمة.

### النموذج العام لآلية حدوث نمو ما بعد الصدمة:

يتضمن نموذج نمو ما بعد الصدمة العديد من العناصر مثل: خصائص الشخص، والتحديات والظروف الصعبة، وإدارة الضيق أو الاضطراب الانفعالي، والاجترار، والإفصاح عن الذات، والتأثيرات الاجتماعية الثقافية البعيدة والقريبة، والتطور السردى (سرد قصة الصدمة)، والحكمة. ويعتبر كالهون وتيديشي 2006 أن هذا النموذج نموذجاً عاماً؛ ويجب على المهتمين الأخذ بعين الاعتبار الفروق بين الأفراد في بعض عناصر النموذج؛ فبعض الأفراد تحدث لديهم تغيرات في بعض جوانب النمو؛ في حين أن أفراداً غيرهم قد يخبرون نموًا في جوانب أخرى، وفيما يلي توضيحاً مختصراً لآلية حدوث نمو ما بعد الصدمة.

تبدأ عملية نمو ما بعد الصدمة من الشخص نفسه قبل تعرضه للصدمة؛ أي خصائصه الشخصية ومعتقداته ومعارفه وافتراضاته عن نفسه وعن العالم وأهدافه في الحياة. ثم يتلو ذلك تعرض الشخص للحدث الصادم المزلزل؛ وبعد التعرض للحدث الصادم تبدأ مرحلة التحدي في القدرة على إدارة الضيق أو الاضطراب الانفعالي؛ وإعادة النظر في المعتقدات والأهداف؛ والقدرة على سرد قصة الصدمة بطريقة جيدة ومقبولة؛ إلا أن الفشل سيكون حليف الفرد في هذه المرحلة؛ فلا هو قادر على التحكم بالضيق والانزعاج أو الاضطراب الانفعالي؛ ولا هو قادر على التخلي عن معتقداته وأهدافه ولا هو مُتقبل للصدمة لكي يستطيع روايتها بطريقة متماسكة.

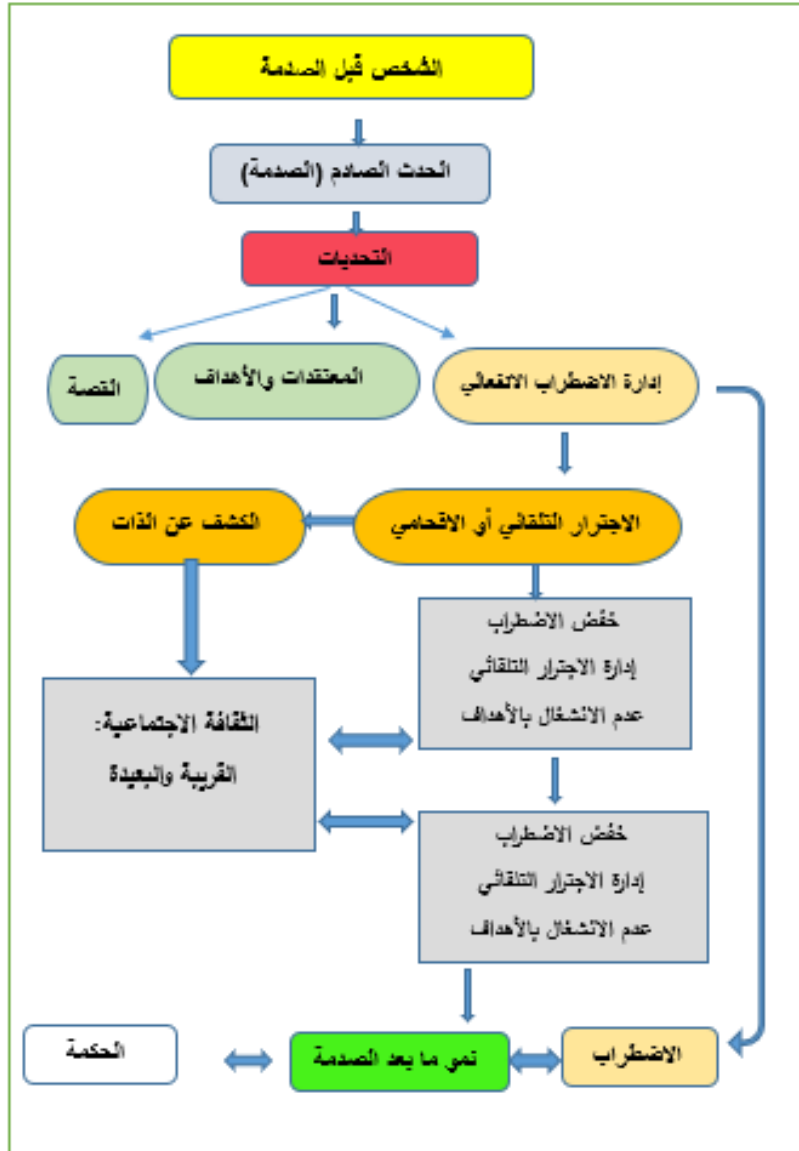
وفي المرحلة التالية تبدأ عملية الاجترار Rumination (التفكير الإقحامي intrusive thinking) والذي يكون تلقائياً أو إقحامياً؛ ل يبدأ الفرد في الإفصاح عن ذاته سواء بطريقة كتابية أو من خلال الحديث مع الآخرين؛ ويكون من نتيجة ذلك تخفيف حدة الاضطراب الانفعالي والتحكم في الاجترار الإقحامي وسرد قصة الصدمة بطريقة أفضل؛ وذلك من خلال التفاعل مع العناصر الثقافية القريبة والبعيدة.

يتلو ذلك الاجترار المقصود (التفكير المتعمد deliberate thinking) في نتائج الصدمة والبدء بتغيير الافتراضات والمعتقدات والأهداف؛ وسرد قصة الصدمة بطريقة مقبولة ومتماسكة. والمقصود بالاجترار المتعمد في هذه المرحلة أعمال العقل، أو التفكير المتعمد والمتكرر والذي يتضمن التذكر وحل المشكلات ومحاولة إيجاد المعنى وربما البحث عن الكيفية التي يُغير بها الصراع مع الصدمة الفرد بطرق إيجابية. والنتيجة النهائية تكون نمو ما بعد الصدمة من خلال التحكم بالاضطراب ورواية قصة الصدمة بطريقة جيدة ومتماسكة تعكس الدرس المستفاد منها ثم الوصول إلى الحكمة (8).

وقد أوضحت نتائج دراسة وانج وآخرون Wang, w., et al 2020 التي أجريت عن الاجترار كمتغير وسيط بين الخوف والشعور بالذنب في اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة على المراهقين الناجين من زلزال يان Ya'an في الصين؛ أن التفكير الإقحامي يُساهم في ظهور أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وأن التفكير المتعمد يساهم في نمو ما بعد الصدمة؛ وأن التدخلات التي تُقلل من الخوف والشعور بالذنب والتفكير الإقحامي وتُزيد من وتيرة التفكير المتعمد قد تساعد الناجين من الصدمات على التعافي والنمو (20).

ويرى الباحث أن المصطلح الذي ربما يقابل مصطلح الاجترار Rumination الذي يعنيه كالهون وتيديشي 2006 في اللغة العربية هو التفكير أو التدبّر، فالتفكير أو التدبّر هو إطلاق الفكر والعقل في أمر أو شيء ما. ووفقاً لما يراه الشرياصي في الجزء الثاني من موسوعة أخلاق القرآن إن "التفكير بالمعنى الأخلاقي الإسلامي القرآني: هو أن ينظر الإنسان في الشيء على وجه العبرة والعظة، لتقوية جوانب الخير والصلاح، ومقاومة دواعي الشر والفساد" (2).

وفيما يلي شكل يوضح النموذج العام لآلية حدوث نمو ما بعد الصدمة وعناصر نمو ما بعد الصدمة.



شكل (1): يوضح النموذج العام لآلية حدوث نمو ما بعد الصدمة وعناصر نمو ما بعد الصدمة (8)

### سوء فهم عملية نمو ما بعد الصدمة:

يركز نمو ما بعد الصدمة على ضرورة إعادة صياغة المعتقدات والافتراضات عن العالم في أعقاب الأحداث الصادمة التي يكون الناس غير مستعدين لها نفسياً، حيث تشكل معتقدات الأفراد عن العالم ومكانتهم فيه "عالمًا افتراضيًا" مُسلمًا به وغير قابل للمناقشة. لكن الأحداث المؤلمة تتحدى هذه

المعتقدات وتُجبر الفرد على إعادة فحص هذا العالم الافتراضي بحيث يمكن تكييفه مع الصدمة التي تعرض لها الفرد. وقد تم استخدام مصطلحات "الاجترار Ruminaton" و"المعالجة المعرفية cognitive processing" و"الانشغال المعرفي cognitive engagement" للإشارة إلى عملية إعادة فحص المعتقدات التي تميز العالم الافتراضي للفرد في إطار الصدمة غير المتوقعة التي تعرض لها، وهذه العملية ترتبط ارتباطاً جوهرياً بنمو ما بعد الصدمة (15).

لكن بعض الباحثين ومنهم هوبفول وآخرون Hobfoll, et al, 2006 أسأوا فهم نمو ما بعد الصدمة حين بينوا في دراستهم أن نمو ما بعد الصدمة كان مرتبطاً بارتفاع درجة الضيق والانزعاج في أعقاب الصدمة على عكس ما كان متوقعاً؛ وأن نمو ما بعد الصدمة ارتبط بعلاقة إيجابية مع اضطراب ما بعد الصدمة والاكئاب معاً لدى الذين عانوا من ويلات الحرب والإرهاب؛ وأن التقارير عن نمو ما بعد الصدمة ليست سوى محاولات من قبل الأفراد للحفاظ على وجهات نظرهم الإيجابية عن أنفسهم، بدلاً من أن تكون مؤشرات على النمو الشخصي الحقيقي (10).

وحاول تيديشي وكالهن وكان Tedeschi, Calhoun, Cann 2007 توضيح بعض النقاط حول سوء فهم نمو ما بعد الصدمة والمتعلقة بتحسين العمليات المعرفية وتواجد الضيق والانزعاج مع بعضهما في أعقاب الصدمة، وسوف يقوم الباحث فيما يلي بمناقشة هذه النقاط للوصول إلى فهم صحيح لنمو ما بعد الصدمة؛ وهذه النقاط هي:

### 1- المعارف مهمة؛ لكنها ليست كل شيء:

يعتقد البعض أن نمو ما بعد الصدمة يقوم بشكل خاص على العمليات المعرفية؛ وهذا غير صحيح، فهناك مجموعة متنوعة من العوامل المهمة خارج المجال المعرفي والتي يجب أخذها بعين الاعتبار لتطوير الفهم الكامل لنمو ما بعد الصدمة. فمن المهم مثلاً، معرفة أن الجوانب الانفعالية القوية الناتجة عن الصدمة ضرورية لتحطيم العالم الافتراضي للفرد؛ وبعد ذلك يتم استيعاب المعلومات الجديدة المتولدة حول العالم سواء كانت مرتبطة بالجانب المعرفي أو الانفعالي. فنماذج نمو ما بعد الصدمة تتضمن العديد من العناصر، كأهمية الضيق والانزعاج في تنشيط الانشغال المعرفي، ونمط الشخصية قبل الصدمة، والعوامل الاجتماعية والثقافية السابقة والحالية؛ والقيود الاجتماعية المفروضة على التقارير المرتبطة بنمو ما بعد الصدمة والتي يُسمح للأفراد الإدلاء بها (15).

ويرى الباحث أن الجانب المعرفي للفرد يُسيطر عليه نمط الثقافة السائد في المجتمع الذي تحدث فيه الصدمة؛ فبعض المواقف التي تُعتبر صادمة من وجهة نظر المجتمع، تعتبر غير صادمة لفرد ما أو تُعبر عن نمو ما بعد الصدمة لديه، لكنه لا يستطيع التعبير عن ذلك لأنه محكوم بوجهة نظر المجتمع في

تقييمه للموقف فيما إذا كان صادمًا أم لا. ففي بعض المجتمعات مثلاً لا يُسمح للزوجة التي مات زوجها أن تدلو بدلها وتقول: إن حالتها النفسية أصبحت أفضل بعد موت زوجها؛ لأن مثل هذا التصريح سيكون موضع تهكم وسخرية ودليل على الشذوذ من وجهة نظر النمط الثقافي السائد.

## 2- التغيير النفسي وسلوكي:

يشير البعض ومنهم هوبفل وآخرون Hobfoll et al 2006 إلى أن مفاهيم نمو ما بعد الصدمة غير دقيقة؛ فهل المقصود بالتغيير هو التغيير النفسي أم التغيير السلوكي؟ (10).

ويجب تيديشي وآخرون 2007 عن ذلك بقولهم إن القراءة المتأنية للأدبيات الموجودة عن نمو ما بعد الصدمة تشير إلى أن نمو ما بعد الصدمة يتضمن تغييرات نفسية داخلية يمكن أن تمهد الطريق لتغييرات سلوكية خارجية. وهناك تباين في الدرجة التي يمكن عندها ملاحظة التغييرات التي تحدث لدى الشخص من قبل الآخرين؛ ففي بعض الأحيان قد تكون التغييرات في وجهة نظر الفرد عن ذاته وعمما هو خاص به، وفي أوقات أخرى يمكن أن تكون هذه التغييرات ظاهرة للآخرين ولا سيما في الأشخاص الذين حوّلوا صدماتهم إلى جهود لقيادة حركات التغيير الاجتماعي (15).

## 3- نمو ما بعد الصدمة ليس مجرد وهم:

يذكر بعض الباحثين ومنهم هوبفول وآخرون 2006 أنه عندما ينسب الأفراد خصائص إيجابية لأنفسهم، فإن درجة معينة من الحذر يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار لأن ذلك قد يكون وهمياً وليس حقيقة، أي أن نمو ما بعد الصدمة قد يكون غير حقيقياً ومجرد تصريحات مرغوب فيها اجتماعياً يدلوا بها الأفراد بعد تعرضهم للصدمة.

وقد أوضحت نتائج دراسة كور وآخرون Gower, T, et al 2022 التي أجريت عن دور التحيزات المعرفية في إدراك نمو ما بعد الصدمة؛ أن التحيزات المعرفية قد يكون لها دوراً في إدراك الأفراد لنمو ما بعد الصدمة، وهذا يشير إلى أن نمو ما بعد الصدمة قد يكون وهمياً وهو ما يؤكد على ضرورة توفير أسس أخرى لقياسه والتحقق من وجوده للبناء عليه في العمل الكلينيكي (9).

لكن الأدلة تشير إلى أن الناس المصدومين حين يتحدثون عن التغييرات التي حدثت لهم بعد الصدمة؛ فإنهم يتحدثون عن التغييرات السلبية والإيجابية معاً؛ وهم أميل إلى الحديث عن الأمور الإيجابية بشكل أكبر لأنها أكثر أهمية بالنسبة لهم. كما أن تقارير نمو ما بعد الصدمة ليست مرتبطة بالمرغوبة الاجتماعية؛ لأن النمو أو التغييرات التي يُصرّح بها الفرد عن ذاته لا تقتصر على التصريحات فقط؛ بل قد تنطوي على سلوكيات يمكن ملاحظتها من قبل الآخرين المحيطين بالفرد (15).

فالتألم الذي صُدم برسوبه في سنته الدراسية مثلاً؛ وأخذ يُصرح بأنه سيدرس وسيستعد بشكل أفضل في السنة القادمة، فإنه وبالرغم من أهمية هذه التصريحات الإيجابية؛ إلا أنها يجب تتحول إلى ممارسات سلوكية تتمثل في التخلي عن اللهو والالتزام بحضور المحاضرات واتباع عادات دراسية جيدة. فضلاً عن أن مثل هذه الممارسات يجب أن تُلاحظ من قبل الآخرين المحيطين بالفرد، وحينها يكون التغيير حقيقياً.

#### 4- الضيق والانزعاج ونمو ما بعد الصدمة يمكن أن يتواجدا مع بعضهما:

تصور البعض أن نمو ما بعد الصدمة هو مسار للتعويض عن التأثير السلبي للتعرض للصدمة. وهذا التصور تصور خاطئ وغير صحيح لأنه لم يتم تصوير نمو ما بعد الصدمة على أنه مسار لتعويض الأثر السلبي للصدمة؛ فالكثير من الأدبيات الخاصة بنمو ما بعد الصدمة تبين وبوضوح أن الأشخاص الذين يُصرحون بما يدل على نموهم بعد الصدمة؛ يُصرحون عن العديد من الجوانب السلبية لما حدث معهم. فالخبرات الإيجابية والنتائج السلبية واضحة في تجربة الأشخاص الذين يتعرضون لنمو ما بعد الصدمة. فعلى سبيل المثال، يميل الآباء المفجوعين بموت أبنائهم إلى الشعور بالنعاسة والألم الشديد لسنوات عدة، وعلى الرغم من ذلك يمكنهم أيضاً النمو من خلال صراعاتهم مع صدمتهم القوية. صحيح أن مثل هؤلاء الآباء صُدموا بمدى قساوة الحياة التي حطمت أحلامهم الجيدة وأهدافهم بشأن مستقبلهم ومستقبل أبنائهم، ومع ذلك يمكنهم التعبير عن نمو ما بعد الصدمة دون أن يصرحوا أن آلامهم قد توقفت أو أنهم لا يشعرون بأي درجة من الضيق والانزعاج؛ والنتيجة أن الشعور بالضيق ونمو ما بعد الصدمة يمكن يتواجدا مع بعضهما في أعقاب الصدمة لدى الأفراد المصدومين (15).

وقد أوضحت نتائج دراسة ما وآخرون Ma, Z. Et al 2022 التي أجريت عن التعايش بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى عينة من الناجين من زلزال ومنتشون ممن فقدوا منازلهم وممتلكاتهم في الصين؛ أن أعراض اضطراب ما بعد الصدمة تستمر في أعقاب الصدمة على الرغم من بدء نمو ما بعد الصدمة، وكان مجال النمو الروحي "قوة الايمان الديني" و"التغير في الأولويات" من المجالات الواضحة في نمو ما بعد الصدمة (11).

ويرى الباحث أن تديشي وكالهن وكان 2007 كانوا مُحقين في هذا الطرح؛ فتواجد الانزعاج والضيق مع نمو ما بعد الصدمة يمكن ملاحظته لدى الغالبية من سكان غزة وسكان الشمال السوري الذين مروا بالصدمة؛ فالكثير من الآباء ممن يعيشون في غزة وفي الشمال السوري فُجعوا بموت واحد من أبنائهم على الأقل، وأكثر الأسر فُجعت بموت أحد أفرادها؛ بل إن الغالبية منهم هُجروا قسراً من ديارهم؛ ومع ذلك فإن حياتهم مستمرة وغالبيتهم غير من فلسفة حياته ومن أهدافه وفقاً للواقع الجديد بعد

الصدمة. ومع ذلك لا يمكن لهؤلاء أن يشعروا بالفرح أو أن لا يشعروا بالضيق والانزعاج بعد الصدمة على الرغم من تغيير معتقداتهم وأهدافهم وفلسفتهم في الحياة. وربما تلعب الثقافة التي يعيش فيها سكان غزة وسكان الشمال السوري دوراً في ذلك؛ فإظهار مشاعر الضيق والانزعاج والحزن في مواقف الفقد تتوافق مع ثقافة المجتمع؛ وغير ذلك يُعتبر شذوذاً. ورسول الله محمد صلى الله عليه وسلم قد حزن لموت ولده إبراهيم ودمعت عيناه وقال: "إن العين تدمع، والقلب يحزن، ولا نقول إلا ما يرضى ربنا، وإنا بفراقك يا إبراهيم لمحزونون" (رواه البخاري)؛ ورأى بعض الفقهاء أن في ذلك رخصة في البكاء بلا صوت والإخبار عما في القلب من الحزن، وأن دمع العين وحزن القلب لا يُنافي الرضى بالقضاء والقدر.

#### 5- الأثر والعلاقة بين نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة:

يشير بعض الباحثين أن نمو ما بعد الصدمة يؤثر على اضطراب ما بعد الصدمة، وهؤلاء الباحثين يقعون في هذا الخطأ من التفسير عندما يقولون: أضافت هذه الدراسة دعماً لنتائجنا السابقة التي تشير إلى وجود ارتباط سلبي بين نمو ما بعد الصدمة وتشخيص اضطراب ما بعد الصدمة. لذلك يوصي تيديشي وكالهنون 2007 باتباع منهجاً شاملاً عن نمو ما بعد الصدمة والذي يأخذ بعين الاعتبار مختلف المسارات المحتملة لنمو ما بعد الصدمة مع مرور الوقت، وقياس جميع أبعاده، بدلاً من قياس وتقييم جدوى الفوائد المكتسبة.

فنمو ما بعد الصدمة قد يسير في مسارات مختلفة بناءً على العوامل المختلفة التي تحيط بالصدمة، وعلى خصائص شخصية الأفراد المصدومين، والوقت الذي تبدأ فيه عملية نمو ما بعد الصدمة. ففي حين تبدأ عملية نمو ما بعد الصدمة لدى بعض الأفراد في أعقاب الصدمة مباشرة؛ نجد أنها قد تتأخر لسنوات لدى بعضهم الآخر؛ فضلاً عن أن النمو الوهمي الأولي قد يتحول لاحقاً إلى نمو بناء؛ فمع مرور الوقت ومع تزايد نجاح المواجهة يفقد الجانب الوهمي أهميته ويكتسب الجانب البناء تأثيره الإيجابي (15).

وقد أوضحت نتائج دراسة وورز وآخرون Wurz, A, et al, 2022 التي أجريت للكشف عن العلاقة بين أعراض اضطراب ما بعد الصدمة ونمو ما بعد الصدمة لدى الأطفال الذين تعافوا من مرض السرطان وأولياء أمورهم؛ أنه كلما ازداد نمو ما بعد الصدمة لدى الوالدين تنخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال، فضلاً عن وجود علاقة عكسية بين اضطراب ما بعد الصدمة لدى الأطفال ونمو ما بعد الصدمة لدى الوالدين؛ وتدل هذه النتائج على أهمية نوع استراتيجيات التعامل القائمة ضمن الأسرة في تقليل اضطراب ما بعد الصدمة وتعزيز نمو ما بعد الصدمة (22).

وفيما يتعلق بتوقيت حدوث نمو ما بعد الصدمة كشفت نتائج دراسة تومينغا وآخرون 2020 Tominaga et al التي أجريت على عمال الصحة النفسية المشاركين في الأنشطة التالية لزلزال وتسونامي توهوكو في اليابان؛ أن نمو ما بعد الصدمة قد ظهر لدى العاملين في الصحة النفسية بعد مرور شهرين على مشاركتهم في المهام والأنشطة الموكلة إليهم، وبشكل خاص أولئك الذين ظهر لديهم مستوى عالٍ من أعراض عيش تجربة الصدمة؛ كترار الذكريات المؤلمة والتي تتعلق باسترجاع الحدث الصادم (19).

ويُلخص الباحث المناقشة السابقة حول فهم نمو ما بعد الصدمة بالقول: إن العمليات المعرفية بعد الصدمة مهمة لأنه يقع على عاتقها تحطيم الافتراضات الأساسية الموجودة لدى الفرد قبل الصدمة وبناء افتراضات جديدة تتناسب مع الواقع بعد الصدمة؛ وأن التغييرات في نمو ما بعد الصدمة هي تغييرات داخلية تُعبر عن الحالة النفسية للفرد؛ وتغييرات خارجية تنعكس في أداء الفرد وسلوكياته، وأن هذه التغييرات ليست وهماً لأنه يمكن للآخرين المحيطين بالفرد ملاحظتها والحديث عنها؛ وأن نمو ما بعد الصدمة لا يُعبّر بأي حال من الأحوال عن انتفاء الشعور بالضيق والانزعاج بعد الصدمة بل يمكن لنمو ما بعد الصدمة والضيق أن يتواجدا ويتعايشا مع بعضهما في أعقاب الصدمة؛ وعلى الرغم من وجود علاقة سلبية بين نمو ما بعد الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة إلا أن هذه العلاقة لا تعني أن هناك أثراً لنمو ما بعد الصدمة على اضطراب ما بعد الصدمة؛ فنمو ما بعد الصدمة قد يسير بمسارات متعددة ويتوقف خط سيره على عدد من العوامل كخصائص الشخص المصدوم والعوامل المحيطة بالصدمة ووقت حدوث الصدمة ووقت بدء حدوث نمو ما بعد الصدمة.

### الخلاصة:

تعرض العديد من سكان المناطق الساخنة (غزة والشمال السوري) لأنواع مختلفة من الأحداث الصادمة؛ بدءاً من فقد الأبناء والأزواج والأموال والممتلكات مروراً بالتعرض لأحداث العنف والسطو المسلح وانتهاءً بالتهجير والنزوح القسري. ومن النتائج السلبية للتعرض لمثل هذه الأحداث معاناة مشاعر الضيق والانزعاج على أقل تقدير أو معاناة أعراض اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب؛ وربما الإدمان والانتحار. وكان ولازال تركيز العاملين في مجالات الخدمات الإنسانية على تلك النتائج السلبية للصدمة والتخفيف من حدتها وتجنب آثارها، إلا أن التوجهات الحديثة لعلم النفس الإيجابي وفرت ميداناً جديداً للبحث في كيفية تحول النتائج السلبية للصدمة إلى نتائج إيجابية. وكان من جملة هذه التوجهات التركيز على منظور النمو بعد الصدمة بدلاً من التركيز على خفض حالة الضيق والانزعاج وأعراض اضطراب ما بعد الصدمة. وهو المفهوم الذي تناوله الباحث في هذه الدراسة والذي يركز على التغييرات الإيجابية التي تحدث لدى الأفراد بعد الصدمة في جوانب عدة؛ كالذات والعلاقة مع الآخرين

والأولويات وتقدير قيمة الحياة والجانب الروحي أو الديني وذلك من خلال نموذج يوضح كيفية حدوث هذه التغيرات الإيجابية.

وفي النهاية يأمل الباحث أن يكون قد استطاع توضيح مفهوم جديد في مجال علم النفس عامة؛ وعلم النفس الإيجابي بشكل خاص ليكون قوة دافعة للباحثين وطلاب الدراسات العليا لإجراء بحوث منهجية مستقبلية تهدف إلى فحص علاقته بمفاهيم أخرى، والعمل على الاستفادة منه في التطبيقات الوقائية والعلاجية لدى المصدومين في المناطق التي يتعرض أفرادها إلى الصدمات والمحن.

### التوصيات:

- تركيز العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي اهتمامهم على تنمية الجوانب الإيجابية أكثر من تركيزهم على خفض الجوانب السلبية.
- عقد ندوات حول علم النفس الإيجابي عامة ونمو ما بعد الصدمة خاصة لأنه يتناسب مع الظروف التي مر بها معظم الأفراد الذين تعرضوا للصدمات.
- توجيه الأخصائيين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي إلى الاستماع إلى قصة الصدمة لأن ذلك يساعد المصدومين على تضمين الصدمة في نمو ما بعد الصدمة.
- الانطلاق في تفسير النتائج النفسية للصدمات من خلال المنظور الإيجابي والتخلي عن تفسيرها من خلال المنظور السلبي المرضي.

### بحوث مقترحة:

- العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة ومستوى الالتزام الديني لدى المصدومين.
- العلاقة بين نمو ما بعد الصدمة وعدد من متغيرات الشخصية كنوع الأفكار وطريقة التفكير.
- الفروق في نمو ما بعد الصدمة وفقاً للاختلاف في عدد من المتغيرات الديموغرافية كالجنس والمستوى الاقتصادي والمستوى التعليمي.
- دراسة مسحية للتعرف على مستوى نمو ما بعد الصدمة لدى المصدومين باختلاف نوع الصدمات.
- القيام بإجراء دراسات طولانية للتعرف على تأثير الزمن على نمو ما بعد الصدمة.
- بناء وتنفيذ برامج إرشادية وعلاجية تستند إلى مفهوم نمو ما بعد الصدمة للتخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وتنمية الجوانب الإيجابية لدى المصدومين.

## المراجع

- 1- القرآن الكريم.
- 2- الشرياضي، أحمد 1981: موسوعة أخلاق القرآن، ج1، ط1، دار الرائد العربي، بيروت، لبنان.
- 3- صحيح الترمذي، 2396.
- 4- تيسير، محمد: "أنواع البحث العلمي ومناهجه: موضوع تفصيلي"، في المؤسسة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، تم الاسترداد بتاريخ (2024/24/01)، من. (<https://blog.ajsrp.com/?p=29457>)
- 5- Acquaye, Hannah., 2016: "The Relationship Among Post-Traumatic Growth, Religious Commitment, and Optimism in Adult Liberian Former Refugees and Internally Displaced Persons Traumatized by War-related Events". Electronic Theses and Dissertations, 5071. <https://stars.library.ucf.edu/etd/5071> .
- 6- Bryngeirdottir, H.S.; Halldorsdottir, S., 2022: "I'm a Winner, not a Victim": The Facilitating Factors of Post-Traumatic Growth among Women Who Have Suffered Intimate Partner Violence, international journal of environmental research and public health, 1-18, <https://doi.org/10.3390/ijerph19031342>. p. 1-18.
- 7- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G., 2013: Posttraumatic growth in clinical practice. New York, NY: Routledge/Taylor & Francis Group.
- 8- Calhoun, L., & Tedeschi, R., 2006: The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), Handbook of posttraumatic growth: Research and practice (pp. 3–23). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 9- Gower, Tricia. Pham, Julie. Jouriles, Ernest N. Rosenfield, David. Bowen, Holly J., 2022: Cognitive biases in perceptions of posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis, Clinical Psychology Review, Vol. 94, 102159. P. 1-12.
- 10- Hobfoll, S.E., Tracy, M., & Galea, S., 2006: The impact of resource loss and traumatic growth on probable PTSD and depression following terrorist attacks. Journal of Traumatic Stress, 19, p. 867–878.
- 11- Ma, Zijuan. Zhu, Yuanyuan. Tao, Yanqiang. Yang, Zheng. Huang, Shuiqing. Liu, Wenxu. Chen, Yao. Ye, Haoxian & Fan, Fang., 2022: Using network analysis to explore the key bridge symptoms between posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth among survivors 10 years after the Wenchuan earthquake in China, Journal of Psychiatric Research, 150, p.173–179.

- 12- Şimşir, Zeynep. Dilmaç, Bülent. and Kozan, Hatice İrem Özteke., 2021: Posttraumatic Growth Experiences of Syrian Refugees After War, *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 61, No. 1, pp. 55–72.
- 13- Ssenyonga, Joseph. Owens, Vicki. Olema, David Kani., 2013: Posttraumatic Growth, Resilience, and posttraumatic stress disorder (PTSD) Among Refugees, *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 82, pp 144 – 148.
- 14- Tedeschi R, G., Calhoun L, G., 2004 (a): Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psych Inquiry*. Vol 15, No 1, p.1-18.
- 15- Tedeschi, R, G., Calhoun, L, G., Cann, A., 2007: Evaluating resource gain: Understanding and misunderstanding posttraumatic growth. *Applied Psychology: An International Review*. 56: p. 396–406.
- 16- Tedeschi, R, G, Calhoun, L, G, 2004 (b): Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology *Psychiatric Times*, Vol 21, No 4, p. 1-4.
- 17- Tedeschi, R, G, Calhoun, L, G, 2008: beyond the concept of recovery growth and the experience of loss, *Death Studies*, 32: p. 27–39.
- 18- Tedeschi, R, G. and Calhoun, L, G. 1996: The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of trauma, *Journal of traumatic Stress*, Vol 9, No. 3, p. 455-470.
- 19- Tominaga, Y., Goto, b, Toyomi. Shelbyc, Janine. Oshio d, Atsushi., Nishie, Daisuke., Takahashif, Satoshi., 2020: Secondary trauma and posttraumatic growth among mental health clinicians involved in disaster relief activities following the 2011 Tohoku earthquake and tsunami in Japan, *Counselling Psychology Quarterly*, Vol. 33, No. 4, p. 427–447.
- 20- Wang, W. Wu, X., & Lan, x., 2020: Rumination mediates the relationships of fear and guilt to posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among adolescents after the Ya’an earthquake, *European Journal of Psychotraumatology* Vol, 11, 1704993. P.1-12.
- 21- Wenchao, W., Xinchun, W., 2020: Mediating Roles of Gratitude, Social Support and Posttraumatic Growth in the Relation Between Empathy and Prosocial Behavior among Adolescents after the Ya’an Earthquake, *Acta Psychologica Sinica*, (03): p. 307–316.
- 22- Wurz, A.; Patton, M. Merz, E. L., Hou, S, H. J., Cho, S., & Schulte, F., 2022: Exploring Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth among Children Living beyond Cancer and Their Parents Using an Actor–Partner Interdependence Model, <https://doi.org/10.3390/cancers14030704>.

- 
- 23- Zacchaeus, Endurance Avah., 2020: Post-Traumatic Growth: A Positive Angle to Psychological Trauma, International Journal of Science and Research, Vol 9, No 10, p.1053-1061.