



Headington
Institute



فهم و معالجة الصدمة المتنقلة

لوري آن بيرلان و ليزا مكاي

ONLINE TRAINING MODULE FOUR
Translated by Global Language Solutions



Headington Institute

402 South Marengo Ave.

Pasadena, CA 91101

USA

626.229.9336

www.headington-institute.org

The information contained in these modules is provided solely for educational purposes. The self-examination exercises and scales on this website are not intended to be used as diagnostic or treatment tools. Any concerns you might have about mental health issues should be discussed with a qualified mental health professional. If any of the material in this module raises concerns for you, please contact the Headington Institute staff or other appropriately qualified mental health professionals.

فهم و معالجة الصدمة المتنقلة

لوري آن بيرلمان وليزا مكاي

مقدمة

3 ما هي الصدمة المتنقلة؟

5 الصدمة المتنقلة هي عملية تغيير

5 تحدث الصدمة المتنقلة بسبب اعتناك بأناس قد تعرضوا للإصابة

5 لا تحدث الصدمة المتنقلة فقط لأنك تعنت بالأشخاص الذين قد أصيبيوا، لكن لأنك تشعر بالالتزام أو المسئولية لمساعدة

6 مع مرور الوقت تؤدي الصدمة المتنقلة إلى تغيرات في صحتك النفسية والروحية

7 إذًا، ما الذي يجب أن تقوم به حيال الصدمات المتنقلة؟

9 عوامل الخطر للإصابة بالصدمة المتنقلة

9 العمل في المجال الإنساني

11 الوضع

13 السياق الثقافي

16 علمت وأعراض الصدمة المتنقلة

16 الصدمة المتنقلة: ماذا يحدث لك؟

18 كيف يمكن للصدمة المتنقلة الخاصة بك أن تؤثر على آخرين؟

20 ما الذي يساعد: معالجة الصدمة المتنقلة

20 التكيف مع الصدمة المتنقلة

21 تحويل الصدمة المتنقلة

23 أ ب ج: ثلاثة مواضيع هامة

23 الوعي

24 التوازن

25 الاتصال

27 العمل بشكل وقائي

27 كيف تفك في عملك

28 كيف تقوم بعملك

30 ما الذي يمكن للمنظمات والمديرين فعله؟

30 الاعتبارات الأساسية للمنظمات

30 الثقافة التنظيمية وأدوار العمل

31 الأشياء التي يمكن للمديرين القيام بها

33 وضع خطة عمل للصدمة المتنقلة

35 موارد الدراسة النصية

35 على الانترنت

كتب

35 _____

مراجع إضافية مدت هذه الوحدة بالمعلومات

35 _____

"لم أكن أعرف شيئاً عن العناية بالنفس، أو الصدمة الثانوية [الصدمة المتنقلة]، أو الاحتراق النفسي...أعتقد أنه من المؤسف أن كلاً من المنظمات غير الحكومية الفرنسية والأمريكية التي عملت لديها لم تعلمنا المزيد عن مثل هذه الأمور. بدلاً من ذلك، كنت أتساءل لماذا كنت عصبية جداً ومتعبة طوال الوقت، وأخشى سماع قصة مأساوية واحدة أخرى....رأيت الكثير جداً من زملائي عمال الإغاثة يصابون بالاحتراق النفسي تماماً. أنا على يقين أنهم لو كانوا أكثر اطمئناناً أن ردود أفعالهم كانت في معظمها طبيعية، فإن ذلك كان سيتمكن من معرفة كيفية التاقلم، بدلاً من تبطين ردود أفعالهم، مما يؤدي إلى الاكتئاب. أن تكون أكثر دراية يمكن أن يساعد بشكلٍ كبير".
ماريا، تعمل في البوسنة
(بلاك-بيلير، 2002، ص 201)

يقر الناس أن يصبحوا عاملين في المجال الإنساني لأسباب كثيرة مختلفة. يأتي البعض إلى هذا العمل بسبب وجود التزام شخصي للتغيير الاجتماعي- ربما لاتباع مسار روحي أو لتلبية نداء. البعض يريد المغامرة؛ والبعض الآخر يريد مغادرة المنزل. الناس عادةً ما تأتي إلى العمل الإنساني متوقعين تحديات مثيرة، وعمل هادف، وفرصة لإحداث تغيير في العالم. قلة من الناس يفهمون حقاً أنه من المحتمل أن تتغير حياتهم للأبد عن طريق تجاربهم.

غالباً ما يقوم العاملون في المجال الإنساني بمساعدة الناس الذين وقعوا كضحايا. يعملون في ومع مجتمعات قد دمرتها قوى الطبيعة أو النزاعات. وهم أنفسهم أحياناً يكونون أهدافاً للعنف. نتيجة لكل هذه الأشياء، من المحتمل أن يواجه العاملون في المجال الإنساني تغيرات نفسية وروحية دائمة في الطريقة التي يرون بها أنفسهم والعالم.

بعض هذه التغيرات يمكن أن تكون إيجابية. يتحدث العاملون في المجال الإنساني في كثير من الأحيان عن كيفية أن تؤدي مشاهدة (وأحياناً مشاركة) معاناة الناس الذين يقمعون بمساعدتهم إلى تغيرات شخصية يقدرونها- مثل الرحمة والامتنان أكثر، والفهم الأعمق لقيم التي يقدرونها في حياتهم الخاصة والسبب في تقديرهم لها.

ومع ذلك، فإن بعض من التغيرات التي يمكن أن تأتي من أن تشهد وتواجه المعاناة يمكن أن تكون أكثر تسبباً بالمشاكل، وترك ندوياً يتحمل أن تكون دائمة. يتحدث العاملون في المجال الإنساني عن كيفية أن يتسبب عملهم أحياناً في تركهم يشعرون بالخدر، والانقطاع، والعزلة، والإرتباك، والاكتئاب. تحدث الكثيرون عن كيفية تحدي أعمق معتقداتهم الروحانية من قبل عملهم. بينما يشعر البعض الآخر أنه قد تعزز إيمانهم (أيَا كان تعريفهم لذلك) عن طريق العمل، يشعر البعض أنهم فقدوا إيمانهم أو أسسهم الروحية نتيجة لأشياء يرونها كعاملين في المجال الإنساني.

الوضع بكل بساطة، يمكن اعتبار **الصدمة المتنقلة** مثل التغيرات السلبية التي تحدث للعاملين بالمجال الإنساني مع مرور الوقت حيث أنهم يشهدوا وينخرطوا مع معاناة وحاجة أناس آخرين. تستكشف هذه الوحدة التدريبية بعض من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك في التعرُّف على، وتقليل، وتحويل التغيرات السلبية التي تأتي من الصدمات المتنقلة في حياتك.

إذا كنت عاملاً في المجال الإنساني، من المهم أن تفهم عملية الصدمة المتنقلة، لأنه من شبه المؤكد أنها ستؤثر عليك بطريقة أو بأخرى. ولكن هذا ليس كل شيء. سوف تؤثر أيضاً على عائلتك، ومنظمتك، والناس الذين تعمل لمساعدتهم. كل عامل في المجال الإنساني يجب أن يفهم ويدرك الصدمة المتنقلة ويعرف كيف يساعد على تقليلها ومعالجتها. **المعرفة** (بشأن عملية الصدمة المتنقلة) **وال فعل** (الرعاية الذاتية الصحية وعادات العمل) يعملان معاً لحماية عافيتك. هذا يعني أنك يمكن أن تبقى أكثر سعادة، وأكثر صحة، وأكثر فعالية في عملك. وهذا لن يفيدك فقط، ولكن سيفيد عائلتك، وزملاءك، ومن تساعدهم.

هذه الوحدة تهدف لمساعدتك على:

1. فهم عملية الصدمة المتنقلة
2. التعرُّف على علامات الصدمة المتنقلة
3. تعلم استراتيجيات المساعدة في معالجة الصدمة المتنقلة

بحلول نهاية الوحدة يجب أن تكون قادرًا على الإجابة على أسئلة مثل:

- ما هي الصدمة المتنقلة؟
- ما هي الأشياء التي تجعلك أكثر تعرضاً لخطر الصدمة المتنقلة؟
- ما هي العلامات الشائعة للصدمة المتنقلة؟
- ما الذي يساعد على معالجتها؟ كيف يمكنك معالجة الصدمة المتنقلة عن طريق رعاية نفسك والعمل بشكل وقائي؟
- ماذا يمكن أن تفعل المنظمات والمديرين للمساعدة؟

هذه الوحدة هي مقدمة لموضوع الصدمة المتنقلة والعمل الإنساني. إنها توفر لمحنة عامة بحيث يمكنك التعلم بشأنها بالوتيرة الخاصة بك. إنها تشمل أيضاً روابط ومراجعة إلى موارد أخرى حول هذا الموضوع. بعد الانتهاء، قد تحتاج إلى قراءة وحدات تدريبية أخرى لمعهد هيدينجتون. تشمل الوحدات الإضافية على الإنترنت التي يُقدمها معهد هيدينجتون ما يلي:

- فهم ومواجهة الضغط النفسي ما بعد الصدمة (مقدمة السلسلة)
- الرعاية الخاصة بالصدمة والحوادث الحرجة للعاملين في المجال الإنساني
- على الطريق مرة أخرى: فهم ومواجهة الضغط النفسي للسفر
- دعم فريق العمل الوطني
- الضغط النفسي وإدارة الضغط النفسي للموظفين الوطنيين
- وحدات إضافية حول مواضيع عن النجاح، والقيم الروحية، والمزيد...

لا تحاول وتندفع من خلال هذه المواد. ليس عليك أن تقرأ كلها في آن واحد. ننصحك بأن تخصص وقتاً للتفكير مليأً حولها وكيفية تطبيقها عليك. للمساعدة في ذلك أدرجنا أسئلة "فكر في" في المربعات التي تبدو مثل هذا...

فك في

- أخذ الوقت للإجابة عن هذه الأسئلة سوف يساعدك في الحصول على أقصى استفادة من هذه الوحدة!
- يمكنك الإجابة على هذه الأسئلة فقط من خلال التفكير بها، لكن ننصحك بمناقشة إجاباتك مع أشخاص آخرين تثق بهم. مناقشة هذه المادة معأشخاص آخرين ربما تساعدك على التفكير بشكل أكثر عمقاً حولها والتعلم من الآخرين.
- يمكنك أيضًا تدوين إجاباتك. لقد أظهرت الدراسات أن الكتابة يمكن أن تكون جيدة جدًا للصحة الجسدية والنفسية. إنها يمكنها أيضًا خلق شعور أكبر من الالتزام من خلال المتابعة على معالجة الصدمة المتنقلة الخاصة بك. أخيراً، فإن كتابة إجاباتك سوف يخلق سجل لك يمكن أن يساعدك في تحديد أهداف الرعاية الذاتية واستكمال خطة العمل في نهاية هذه الوحدة. اتبع هذا الرابط لتحميل قائمة بكل **أسئلة التأمل** في هذه الوحدة مع مساحة لك لتدوين ملاحظات شخصية.

في نهاية الوحدة أكمل خطة العمل الموجودة في القسم الأخير. هذا سوف يساعدك في تحديد طرق للبدء (أو للاستمرار) في العمل الجاري لدعم نفسك والآخرين حيث أنك تقوم بعمل لـ تغيير الحياة في مجال المساعدة الإنسانية.

التالي: [ما هي الصدمة المتنقلة؟](#)

ما هي الصدمة المتنقلة؟

الوضع بكل بساطة، يمكن اعتبار الصدمة المتنقلة هي التغييرات السلبية التي تحدث للعاملين بال المجال الإنساني مع مرور الوقت حيث أنهم يشهدوا وينخرطوا مع معاناة وحاجة أناس آخرين. في حين يتغير الكثير من العاملين في المجال الإنساني إيجابياً عن طريق تجاربهم، فإننا هنا نركز على السلبيات. هذه التغييرات السلبية هي تكفة الرعاية والاهتمام بالآخرين الذين قد تعرضوا للإصابة. وبالتالي فإننا يمكننا تعريف الصدمة المتنقلة بهذه الطريقة:

الصدمة المتنقلة هي عملية التغيير التي تحدث لأنك تهتم بالأشخاص الآخرين الذين قد تعرضوا للإصابة، وتشعر بالالتزام أو المسؤولية لمساعدتهم. مع مرور الوقت يمكن أن تؤدي هذه العملية إلى تغيرات في صحتك النفسية، والجسدية، والروحية.

فكرة في

بالنظر إلى التعريف، ما هي الأسئلة التي لديك عن الصدمة المتنقلة؟

الآن، دعونا نفكك التعريف وننظر إلى كل عنصر لفهم بشكل أعمق كيفية ارتباط الصدمة المتنقلة بالعمل الإنساني.

الصدمة المتنقلة هي عملية تغيير

الصدمة المتنقلة هي عملية تظهر مع مرور الوقت. إنها ليست مجرد استجاباتك لشخص واحد، أو قصة واحدة، أو موقف واحد. إنها الأثر التراكمي للاتصال مع الناجين من العنف أو الكوارث أو الأنسان الذين يناضلون. ذلك هو ما يحدث لك مع مرور الوقت حيث أنك تشاهد القسوة والخسارة وتسمع القصص المؤلمة، يوماً بعد يوم، وسنة بعد سنة.

عملية التغيير هذه مستمرة. إن خبراتك في الصدمة المتنقلة تتأثر بشكل مستمر بتجارب حياتك (كل من تلك التي أخترتها وتلك التي حدثت لك ببساطة في سياق حياتك المهنية والشخصية). هذه نقطة مهمة لأنها توفر الأمثل: بما أن عملية الإصابة المتنقلة تظهر، هناك العديد من الفرص على طول الطريق لمعرفة تأثير عملك عليك وللتفكير في كيفية حماية ورعاية نفسك أثناء القيام بهذا العمل.

الصدمة المتنقلة هي عملية مستمرة للتغيير مع مرور الوقت والتي تنتج من مشاهدة أو السمع عن معاناة وحاجة أنسان آخر.



فكرة في

ما هي بعض الطرق التي غيرتها مع مرور الوقت بسبب عملك؟

تحت الصدمة المتنقلة بسبب اهتمامك بأنس قد تعرضوا للإصابة

تحت الصدمة المتنقلة لأنك تعني - لأنك تتعاطف مع أنس يلحق بهم الضرر. **التعاطف** هو القدرة على التطابق مع شخص آخر، لفهم وللشعور بألم وفرح شخص آخر.

التعاطف لا يعني الشعور تماماً بما يشعر به شخص آخر. كل شخص فريد. كل شخص لديه أو لديها تاريخه الشخصي، وشخصيته، وظروف حياته. لا يمكنك أبداً أن تشعر تماماً بما يشعر به شخص آخر. ولكن إلى حد معين (وعلى نحو أكثر فعالية في بعض الحالات أكثر من غيرها)، عندما تهتم، يمكنك أن تتصل بتجارب، وردود فعل،

ومشاعر أنس آخرين. وعندما تهتم وتعاطف مع آلام أنس قد عانوا من أشياء رهيبة، فإنك تستحضر حزنهم، وخوفهم، وغضبهم، ويأسهم إلى وعيك الخاص وتجاربك وتشعر به معهم بطريقة أو بأخرى.

عندما تهتم وتعاطف مع آلام أنس قد عانوا من أشياء رهيبة، فإنك تستحضر حزنهم، وخوفهم، وغضبهم، ويأسهم إلى وعيك الخاص وتجاربك.



فكرة في

1. ما هو نوع المشاكل أو الأناس الذين تجد أنه من السهل بشكلٍ خاص أن تتعاطف معهم؟
2. ما هي بعض الطرق التي تؤثر عليك عند الاهتمام بالأشخاص الذين قد تعرضوا للإصابة؟

لا تحدث الصدمة المتنقلة فقط لأنك تعطي بالأشخاص الذين قد أصيبيوا، لكن لأنك تشعر بالالتزام أو المسئولية للمساعدة

في جوهرها، فإن وجهة العمل الإنساني هي للخدمة والتعاون مع الأشخاص الذين يحتاجون المساعدة. يقوم العاملون في المجال الإنساني بذلك بطرق عديدة مختلفة. البعض يعمل كمدافعين؛ والبعض يوفر الغذاء، أو المأوى، أو الصرف الصحي، أو الخدمات الطبية؛ والبعض يعمل في المجتمع أو التنمية الاقتصادية، أو بناء السلام.

مهما كان دورك على وجه الخصوص، كعامل في المجال الإنساني فأنت في عمل لمساعدة الأشخاص الذين قد تعرضوا للعنف المرعب والخسائر العميقية. العديد من هؤلاء الأشخاص يائسون وبعضهم فقد الأمل. يتحمل العاملون في المجال الإنساني مسئولية كبيرة عن طريق الظهور وتلقي رسالة: "أنا هنا للمساعدة. هناك أمل".

العديد من العاملين في المجال الإنساني ملتزمون جدًا بعملهم وياخذون هذه المسئولية بشكلٍ عميق جدًا. هذا ليس بالضرورة أمرًا سيئًا! ومع ذلك، فإن الشعور بالالتزام العميق والمسئولية يمكن أن يسهم في عملية الصدمة المتنقلة. يمكن أن يؤدي ذلك إلى توقعات عالية جدًا (وفي بعض الأحيان غير واقعية) لنفسك ولآخرين، ولنتائج التي تريد رؤيتها من عملك. على سبيل المثال، يمكن أن تأخذ الأمر بشكلٍ شخصي عندما لا يتحقق عملك أو عمل منظمتك التأثير الذي تريده. ومن المفارقات، أن شعورك بالالتزام والمسئولية يمكن أن يساهم في نهاية المطاف في شعورك باللعنة، والقهر، واليأس في مواجهة الحاجة والمعاناة الكبيرة. يمكنه أيضًا أن يقودك إلى توسيع نطاقك إلى ما يتجاوز ما هو معقول لصالحك أو أفضل فوائد طويلة الأجل للمستفيدين.

الالتزامك وشعورك بالمسئولية يمكن أن يؤدي إلى توقعات عالية ويساهم في نهاية المطاف بشعورك باللعنة، والقهر، واليأس.



فكرة في

1. كيف يساعدك شعورك بالالتزام والمسئولية تجاه عملك؟
2. هل هناك طرق قد يضرك بها شعورك بالالتزام والمسئولية تجاه عملك؟ كيف؟

مع مرور الوقت تؤدي الصدمة المتنقلة إلى تغيرات في صحتك النفسية والروحية

الصدمة المتنقلة هي نتيجة افتتاح قلبك وعقلك إلى الأسوأ في التجربة البشرية. وكوارث الطبيعة والكوارث التي من صنع الإنسان، وقصة الإنسان. عندما تكون شاهدًا على معاناة الناس الذين تهتم بهم وتشعر بالمسئولية لمساعدتهم، مع مرور الوقت هذا يمكن أن يغير الطريقة التي ترى بها نفسك، والعالم، والأشياء التي تهمك. يمكن أن تغير هذه التحديات من قيمك الروحانية (أعمق شعور تشعر به بالغاية والهدف، والأمل والإيمان).

المُكوّن الأساسي للصدمة المتنقلة هي التغييرات في القيم الروحانية. ليست كل التغيرات الروحية التي تأتي من العمل الإنساني سلبية! يشعر العديد من العاملين في المجال الإنساني أنهم قد نموا ونضجوا نتيجةً لأشياء قد شاهدوها ومرروا بها. قد تشعر أنك قد اكتسبت منظوراً أوسع نطاقاً وأكثر توازناً في الحياة وانتهى بك الأمر إلى أن تكون أكثر قدرة على فهم الآخرين والتعاطف معهم.

ومع ذلك، فإن مشاهدة الكوارث، والعنف، والمعاناة يمكن أن يتحدى قيمك الروحانية بطرق أقل إيجابية. يمكنك أن تصل إلى أن تضع أعمق معتقداتك عن الطريقة التي تعمل بها الحياة والكون وجود وطبيعة المضمون والأمل محل استفهام. غالباً ما يستخدم العاملون في المجال الإنساني عبارة "القلق الوجودي" لتشير إلى شعورهم بأنهم يطردوا باستمرار من منطقة الراحة الخاصة بهم ويجهروا على السؤال عن معنى الأحداث، والأفعال وردود الأفعال الخاصة بهم وبالآخرين.

المكونات الأساسية للصدمة المتنقلة هي التغييرات في الروحانيات. الصدمة المتنقلة، مثل المعاناة من الصدمة مباشرةً، يمكنها أن تؤثر بعمق على الطريقة التي ترى بها العالم وإحساسك العميق بمعنى الحياة والأمل.



فِرْكَ فِي

1. ما هما الطريقتان التي تشعر بهما بأن عملك له تأثير إيجابي على الطريقة التي ترى بها العالم، أو نفسك، أو ما يهمك (شعورك بالمعنى والهدف، والأمل والإيمان)؟
2. ما هما الطريقتان التي تشعر بهما بأن عملك له تأثير سلبي على الطريقة التي ترى بها العالم، أو نفسك، أو ما يهمك (شعورك بالمعنى والهدف، والأمل والإيمان)؟

إذًا، ما الذي يجب أن تقوم به حيال الصدمات المتنقلة؟

إن التأثير بالصدمة المتنقلة هو نتيجة متوقعة للوجود في وظيفة تركز على مساعدة الآخرين أثناء أو بعد التجارب الصادمة. إذًا، ما الذي يمكن أن تفعله حيال ذلك؟ بالنظر في التعريف الذي قد ناقشناه للتو، ربما تفكر في خيارات عديدة. هل يجب عليك التوقف عن العناية كثيراً جدًا، والتعاطف مع الناس الذي يتعرضون للضرر؟ هل يجب عليك التوقف عن الشعور بالالتزام والمسؤولية؟ هل يجب عليك ترك عملك؟

ذلك هي الخيارات المتاحة، لكن هناك خيارات أفضل!

ببساطة فإن فهم المزيد عن الصدمة المتنقلة هي خطوة أولى كبيرة. هذا سوف يساعدك على تقرير ماتحتاجه من أجل أفضل منع ومعالجة للصدمة المتنقلة الخاصة بك. إن تعلم أن تكون على وعي وتعالج الصدمة المتنقلة على نحو مستمر يقطع شوطاً طويلاً للتأكد من أنك لم تتهك أو تشعر أنك سحقت من قبل الصدمة المتنقلة، أو بدون قصد إلحاق الضرر بالآخرين بسبب آثارها.

إن بقية هذه الوحدة سوف تساعدك على فهم المزيد حول الصدمة المتنقلة وحول نفسك. إن القسم التالي سوف يبحث في **عوامل الخطر للصدمة المتنقلة** وسوف يساعدك في معرفة ما يمكن أن يساهم في الصدمة المتنقلة الخاصة بك. القسم بعد ذلك يبحث في **علامات وأعراض الصدمة المتنقلة** وسوف يساعدك في معرفة ما هي علامات الإنذار المبكرة للصدمة المتنقلة.

إن فهم هذه الأمور سوف يوفر العديد من السبل لفعل شيء بناء حول الصدمة المتنقلة. النصف الأخير من هذه الوحدة يستكشف **كيفية معالجة الصدمة المتنقلة**، وما يمكن أن تفعله المنظمون والمديرون للمساعدة.

مع وجود الأدوات المناسبة، يمكن أن يفهم العاملون في المجال الإنساني والمنظمات الصدمة المتنقلة، ومنعها، ومعالجتها على نحو أفضل. إن الإصابة بالصدمة المتنقلة ليست أمراً حتمياً، لكن يجب التصدي لها باستمرار.



التالي: [عوامل الخطر للإصابة بالصدمة المتنقلة](#)

عوامل الخطر للإصابة بالصدمة المتنقلة

عوامل الخطر هي أشياء تجعلك أكثر عرضة لمواجهة الصدمة المتنقلة، أو مواجهة صدمة متنقلة أكثر شدة. إن فهم ما هي عوامل الخطرة الشخصية الخاصة بك سوف يجعل ذلك أسهل لتحديد ما قد يساعدك في منع أو معالجة الصدمة المتنقلة. لذلك قبل أن ننظر بمزيد من التفاصيل في علامات وأعراض الصدمة المتنقلة، أو كيفية التعامل معها، فإننا سوف نستكشف بعض الأشياء التي يمكن أن تضعف في خطر.

إن الصدمة المتنقلة تنشأ من تفاعلك بينك وبين وضع معيشتك وعملك، كل ذلك في سياق ثقافي (انظر المربع أدناه). أي شيء يقف في طريق وفائك بالتزامك لمساعدة المحتاجين يمكن أن يضعف في خطر الإصابة بالصدمة المتنقلة. يمكن لما يلي كله أن يلعب دوراً هاماً في هذه العملية:

السياق الثقافي	الوضع	العمل في المجال الإنساني
ثقافات التعصب الأساليب الثقافية للتعبير عن الضيق وتوصيغ وتلقي المساعدة ثقافة العمل في المجال الإنساني	الدور المهني، ووضع العمل، والتعريض دعم الوكالة استجابات وردود أفعال السكان المتأثرين	الشخصية وأسلوب المواجهة التاريخ الشخصي ظروف الحياة الحالية الدعم الاجتماعي الموارد الروحية أسلوب العمل

أدناه، سنناقش باختصار كل عوامل الخطرة الشخصية، والمهنية، والظرفية التي قمنا بذكرها أعلاه. هناك الكثير من المعلومات في هذه القسم، لذا خذ وقتك. وأنت تقرأ، فكر في كيفية تطبيق كل هذه الأشياء على الوضع الخاص بك. تذكر:

- كل شخص مختلف، لذلك ما يساهم في تجربتك مع الصدمة المتنقلة قد لا يؤثر على شخص آخر بنفس الطريقة؛
- الصدمة المتنقلة هي عملية ديناميكية. العوامل الأكثر إشكالية بالنسبة لك اليوم قد تكون مختلفة عما سوف يؤثر عليك أكثر غداً.

أي شيء يقف في طريق وفائك بمسؤوليتك أو التزامك بمساعدة المتضررين من كارثة أو عنف يمكن أن يساهم في الصدمة المتنقلة.



العمل في المجال الإنساني

الشخصية وأساليب التكيف

كيفية مواجهتك ومعالجتك لمشاعرك من الألم والمعاناة للمتضررين من العنف والكوارث سوف تؤثر بشكلٍ ملحوظ في تجربتك للصدمة المتنقلة. قد تعتقد أن الحل للتعراض للأذى بالتعاطف مع آلام آناس آخرين هو محاولة تجنب الانتباه إلى آلام الآخرين (أو المك) تماماً. غير أن هذا هو الإشكالية. في حين أن قطع نفسك من مشاعرك قد يكون استراتيجية بقاء مفيدة لبعض الأشخاص في أوقات الأزمات، فإنها ليست فعالة كاستراتيجية تأقلم طويلة المدى. المشاعر التي لا يتم الاعتراف بها (حتى لو كان للشخص نفسه فقط) وتجربتها تميل إلى أن تترافق مع مرور الوقت.

اتبع هذا الرابط لقراءة قصة: [ماذا يحدث عندما تأتي العواطف لتطرق بابك؟](#)

سواء إذا كنت أغفلت على نفسك تماماً لحماية نفسك من معاناة الآخرين، أو إذا أخذت كل آلامهم معك إلى المنزل وجعلتها تنمو بداخلك مثل بركان مشتعل، يمكن أن تحدث لك مشاكل كبيرة على المدى الطويل.

إن البحث عن الضغط النفسي والتآلف تشير إلى أن الصدمة المتنقلة ستكون أكثر إشكالية للناس الذين يميلون إلى تجنب المشاكل أو المشاعر الصعبة، أو إلقاء اللوم على الآخرين للصعوبات التي يواجهونها، أو ينسحبون بعيداً عن الآخرين عندما تصبح الأمور صعبة من ناحية أخرى، فإن الناس الفاردين على طلب الدعم، وهؤلاء الذين يحاولون فهم أنفسهم وفهم الآخرين، وهؤلاء الذين يحاولون حل مشاكلهم بنشاط قد يكونون أقل عرضة للصدمة المتنقلة الشديدة.

قد تكون الصدمة المتنقلة أكثر إشكالية للناس الذين يميلون إلى تجنب مشاكل أو مشاعر صعبة، أو إلقاء اللوم على الآخرين للصعوبات التي يواجهونها، أو الانسحاب بعيداً عن الآخرين عندما تصبح الأمور صعبة .



التاريخ الشخصي

"الجميع يتفاعل وفقاً لمعارفه وخبراته. تشاهد لاجنة تشبه جدتك، فأنت في حال أسوأ من الرجل الذي بجانبك الذي لا تشبه جدته. تحتاج أن تكون منفتح على هذا. أحياناً تساعدنا تجاربنا من خلال ذلك، وأحياناً تضررنا من زاوية غريبة لم نكن نتوقعها أو نفهمها".

كريستين هال

(مقتبس من دانييلي، 2002، ص 17)

لقد أنتجت البحث نتائج مختلطة بشأن مسألة ما إذا كان الناس الذين عانوا من صدمة شخصية بأنفسهم أكثر عرضة للصدمة المتنقلة. قد يبدو ممكناً أن الناس (سبب تاريخهم الخاص) الذين يتعرفون بشكل وثيق على نوع معين من الألم أو الخسارة التي قد واجهها آخرون سيتخيلون بسهولة أكبر، أو حتى يتذكرون، تلك الخسائر التي حدثت لهم. ونتيجة لذلك قد يكونون أكثر عرضة لمواجهة صدمات المتنقلة أكثر صعوبة وضيق متعلق بتاريخ الصدمات الشخصية الخاصة بهم.

قد يكون عامل الخطورة هذا ذات أهمية خاصة بالنسبة لفريق العمل الوطني، حيث أن فريق العمل الوطني قد نجا في كثير من الأحيان من نفس الأحداث وعاني من خسائر مشابهة مثل هؤلاء الذين يساعدونهم. بالإضافة إلى ذلك، فإنه هؤلاء الذين يستخدمون (بوعي أو بغير وعي) العمل في المجال الإنساني في المقام الأول للحصول على الشفاء الخاص بهم بدلاً من عمليات الشفاء الشخصية، قد يعانون من وقت أكثر صعوبة وضيق متعلق بتواريخ الصدمات. (تابع هذا الرابط لقراءة قصة فيلماً).

أولئك الذين قد عانوا من صدمات بأنفسهم قد يتعرفون بشكل وثيق على أنواع معينة من الألم أو الخسارة التي يعاني منها آخرون، وقد يكونون أكثر عرضة لمواجهة الصدمة المتنقلة.



ظروف الحياة الحالية

إن الضغط المضاف في مناطق أخرى من حياتك يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالصدمة المتنقلة. إذا، على سبيل المثال، كان شخص تجده مريضاً، وشريكك قد فقد وظيفته للتو، وتعاني من كثير من التغيرات التي لا يمكنك التحكم بها، وتشعر بالقلق بسبب المال، فإنك ستكون أقل قدرة على الأداء بأفضل ما لديك في العمل. يتراكم الضغط والاحتياجات المتنافسة في حياتك ويمكن أن يجعل الأمر أكثر تحدياً للالاعتناء بنفسك في الوقت الذي تعمل فيه أيضاً على نحو فعال ورحيم مع الذين تقوم بمساعدتهم.

إن الضغط المضاف في مناطق أخرى من حياتك يمكن أن يجعلك أكثر عرضة للصدمة المتنقلة.



الدعم الاجتماعي

كل فرد يعمل مع أناس أو مجتمعات قد تضررت أو أصيّبت بصدّمات، سواء في الداخل أو في الخارج، سوف يجد في بعض الأحيان صعوبة لوصف طبيعة تحديات هذا النوع من العمل إلى الأصدقاء أو العائلة. إن عدم وجود أنس للتحدث معهم ويعرّفونك بهم يمكن أن يكون مشكلة خاصة بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني الذين يعيشون ويعملون بعيداً عن الوطن. ومع ذلك، حتى لو كان أصدقائك وعائلتك في مكان قريب من السهل أن تشعر (وهذا قد يكون صحيحاً) أنهم لن يفهموا ببساطة ويمكن أن يكون من المغرّي عدم التواصل معهم. وبعض عناصر العمل قد تكون سرية، لذلك يمكن أن يكون صعباً مناقشته حتى مع الأصدقاء المقربين والعائلة. ومع ذلك، تشير البحوث بقوة إلى أن العزلة الاجتماعية تضعف في خطير متزايد للإصابة بالصدمة المتنقلة.

إن عدم وجود دعم اجتماعي جيد يجعلك في خطر متزايد للإصابة بالصدمة المتنقلة.



الموارد الروحية

من المرجح أن تجد أن الصدمة المتنقلة إشكالية إذا لم يكن لك اتصال بمصدر للمعنى، والغاية، والأمل. بدون ذلك، فإن العاملين في المجال الإنساني ليس لديهم إطار لفهم الأحداث الرهيبة التي يواجهونها في عملهم. حتى مع هذا السياق، يواجه العديد صراع مستمر لفهم العنف، والكوارث، والوحشية التي يشهدونها.

إن عدم وجود اتصال مع مصدر للمعنى، والغاية، والأمل هو عامل خطورة لتطوير صدمة المتنقلة أكثر إشكالية.



أسلوب العمل

إن الطريقة التي تعمل بها والطرق التي تفكّر بها في عملك تساهُم في تجاربك في الصدمة المتنقلة. على سبيل المثال، عدم إدارة الحدود بشكل ملائم وعقد توقعات غير واقعية لنفسك ولهؤلاء الذين تساعدهم أو تعمل معهم قد يساهُم في الصدمة المتنقلة. إن العمل بشكل وقائي، وهو موضوع نتناوله لاحقاً في الوحدة، هو أمر ضروري.

يمكن أن تساهُم الحدود المهنية والحياة العملية التي لا يمكن تحملها والمثل العليا غير الواقعية والتوقعات بشأن العمل يمكن أن تساهُم في صدمة متنقلة أكثر إشكالية.



فك في

- ما هي "عوامل الخطورة الفردية" الثلاثة التي تضعف في خطير مواجهة صدمة متنقلة في الوقت الحاضر؟
- ما هي الأشياء الثلاثة في حياتك المتعلقة بك كفرد التي تشعر أنها تساعد في حمايتك من الصدمة المتنقلة؟ يمكن أن نطلق عليها "عوامل الحماية الفردية".

الوضع

الدور المهني، ووضع العمل، والعرض

يواجه الناس في الوظائف المختلفة مطالب مختلفة، وقيود، وأولياء. كل وضع له تحدياته. كل هذه العوامل يمكن أن تضر بقدرتك على القيام بعملك بشكل جيد، ويمكن أن تساهُم في الصدمة المتنقلة. على سبيل المثال:

- غالباً ما يعمل فريق العمل الميداني في ظروف صعبة للغاية، أحياناً من دون مرافق الصرف الصحي الأساسية أو الموارد الأخرى. قد يكون إيواؤهم في موقع حيث تعتمد سلامتهم الجسدية على العيش في مجموعات سكنية، والتي يمكن أن تقيّد بشدة التواصل الاجتماعي، وممارسة الرياضة، والفرص الأخرى للاسترخاء بعد ساعات. قد يشعرون بالعزلة عن أصدقائهم وعائلتهم ويواجهون إحباطات مع الاتصالات

والموارد غير الكافية لعملهم. وكثيراً ما يتعرضون لآثار العنف والكوارث والمستويات الساحقة من الحاجة المباشرة، مع قليل من الوقت وفرص قليلة لمعالجة استجاباتهم.

- قد يعاني فريق العمل الموجود في مكاتب المقررات الرئيسية، خاصة في الغرب، من توفر مزمن متعلق بتحقيق التوازن بين المطالب المتنافسة للميزانيات، والجهات المانحة، وفريق العمل، وتقسيم الموارد غير الكافية بين المستفيدين اليائسين. وقد يكافحون أيضاً للتوازن بين متطلبات عملهم مع تلك الخاصة بعائلتهم وغيرها من الالتزامات.

- قد يكون فريق العمل الوطني تأثر مباشرةً بالكوارث أو العنف، ويومياً يجب عليه العودة إلى العمل لإعادة بناء حياتهم الخاصة. كما يمكن أن يكونوا يقومون بدعم عائلاتهم الموسعة وأصدقائهم في مواجهة الأمن الوظيفي المحدود. أولئك الذين يعملون لصالح منظمات دولية غير حكومية قد يواجهون أيضاً تمييزاً ومخاطر أخرى بسبب ارتباطهم مع المنظمة غير الحكومية.

- فريق العمل المفترض كثيراً ما يعملون في ثقافات مختلفة تماماً عن الثقافات الخاصة بهم، وبعيداً عن وسائل الراحة والروتينيات في الوطن بالإضافة إلى العائلة والأصدقاء. إن العزلة، وساعات العمل الطويلة، والسفر المستمر، والعمل في ثقافات ومع فريق غير مألوفة بالنسبة لهم يمكن أن يضر بقدرتهم على العمل بأفضل شكل.

بشكل عام، ومع ذلك، تقترح الأبحاث أن العاملين في المجال الإنساني الأكثر عرضة للناجين من الصدمات من المحتمل أنهم سيواجهون صدمة متقلقة أكثر إشكالية. هذا يعني أن العوامل التالية المتعلقة بالعمل ربما هي كل عوامل الخطورة المهمة للصدمة المتقلقة.

- العمل مباشرةً مع عدد أكبر من الناس المحتاجين (المستفيدين)
- وسماع قصص أكثر إيلاماً وأو مشاهدة مشاهد أو أحداث أكثر إيلاماً؛
- وأن تكون في موقع مسؤولية وأو الشعور بالمسؤولية عن عدد أكبر من الناس، بينما تشعر أيضاً أنك ليس لديك السيطرة أو الموارد التي تحتاجها للقيام بعملك بشكل جيد؛ و
- العمل في ارتباطات أطول أو الانتقال من تكليف للتحدي إلى التالي بدون راحة ومعالجة كافية بينهما.

المواقف المختلفة لها تحديات مختلفة. ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن العاملين في المجال الإنساني الأكثر عرضة للناجين من الصدمات هم في الأغلب من سيواجهون صدمة متقلقة أكثر إشكالية.



دعم الوكالة

إن العاملون في المجال الإنساني الذين يعملون لمنظمات لا تدعم فريقهم بشكل جيد بما فيه الكفاية قد يكونون أيضاً في خطر أكبر للإصابة بصدمة متقلقة أكثر إشكالية. فيما يلي بعض عوامل الخطورة المرتبطة بالوكالة للإصابة بالصدمة المتقلقة للعامل.

- الوكالات التي تعمل في التسلسل الهرمي من أعلى إلى أسفل (مع فرصة ضئيلة للأشخاص الموجودين في مستويات أدنى للتواصل مع اهتماماتهم، أو الحصول على أحدث المعلومات الدقيقة بشأن أولويات وسياسات الوكالة، أو التأثير على القرارات الهامة)؛
- الوكالات التي تتجاهل الطبيعة المتطلبية لهذا العمل ولا تعمل لخلق ثقافة تنظيمية داعمة؛ و
- الوكالات التي لا توفر وقت خارج العمل وأو التي ترهق فريق العمل في العمل الزائد بشكل مزمن.

المنظمات الإنسانية التي لا تعزز الثقافة التنظيمية للإدارة الفعالة، والاتصال المفتوح، ورعاية فريق العمل الجيدة، تزيد خطورة إصابة فريق العمل الخاص بهم بالصدمة المتقلقة.



استجابات وردود أفعال السكان المتضررين

العديد من الناس الذين يعمل معهم العاملين في المجال الإنساني الذين قد تأثروا بشكل مباشر أو غير مباشر بالكوارث، أو الطوارئ، أو الحالات المزمنة للحرمان أو الظلم. عندما تحدث هذه الأمور، خاصة إذا كانت حادة أو مزمنة، يجب أن يتكيف الناس. هذا أمر طبيعي. عندما تتغير الأشياء، يتكيف عقلك، وجسمك، وسلوكك على مرور الوقت للتعامل مع الواقع الجديد. أحياناً تكون هذه التعديلات صحية (على سبيل المثال، عندما تتحدث مع صديق

عندما تشعر بالوحدة والعزلة). أحياناً تكون هذه التعديلات غير صحيحة (على سبيل المثال، عندما تستخدم كحول ومخدرات لتخدير فلفك أو لمساعدتك على النوم).

ورداً على التعرض للعنف أو خسارة الناس يمكن تطوير أساليب غير صحية متعلقة التي يمكن أن تكون صعبة بالنسبة لهؤلاء المحيطين بهم. الأحداث المأساوية صادمة جزئياً لأنها غالباً غير متوقعة، والأشخاص المتضررين يشعرون أنهم فقدوا السيطرة على حياتهم وما يحدث لهم. بعد حدث مأساوي غالباً ما يشعر الناس بعدم الأمان ويمكن أن يكون هناك مشكلة ثقة، والشعور بالاتصال، أو احترام الآخرين. كثرة متوازنة طبيعية للإحساس بفقدان السيطرة، الناس الذين مرروا خلال أحداث مأساوية يمكنهم أيضاً الشعور بالحاجة المتزايدة لمحاولات السيطرة على البيئة المحيطة، بما في ذلك الأشخاص من حولهم.

هذه الأنواع من التعديلات التي يمكن أن تحدث بعد الأحداث المأساوية يمكن أن تؤثر على علاقات الشخص. في سياق العمل الإنساني هذا يعني أنه عندما يظهر العاملون في المجال الإنساني، أحياناً تكون استجابة الناس الذين يريدون مساعدتهم بعدم الثقة، والشعور بوجود مسافة بينهم، وفقدان الامتنان أو حتى التعاون الذي يمكن أن يكون محيراً بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني. هذه الديناميكيات يمكن أن تؤدي إلى الإحباط، والانزعاج، والغضب في العاملين، الذين يكتفون بمحاولة القيام بأعمالهم. قد ينتهي العاملون في المجال الإنساني بالشعور بسوء الفهم، أو عدم الاعتراف بهم، أو عدم التقدير، أو التلاعيب بهم. مع مرور الوقت، بعد العديد من المواجهات مثل هذه، قد يبدأ العامل في المجال الإنساني بالشعور بالسخرية، والإهانة، واليأس. كل هذا يمكن أن يكون جزءاً من عملية الصدمة المتنقلة.

يمكن للأشخاص الذين قد واجهوا أحداث صادمة الاستجابة والتفاعل بطرق يمكن أن يجدها العاملون في المجال الإنساني محبطاً ومحيرة . مع مرور الوقت يمكن أن يساهم هذا في خبرات العاملين في المجال الإنساني للإصابة بالصدمة المتنقلة .



فكرة في

1. ما هي عوامل الخطورة الظرفية الثلاثة التي قد تضعف حالياً في خطر الصدمة المتنقلة؟
2. ما هي العوامل الوقائية الظرفية الثلاثة التي قد تساعد حالياً في حمايتك من مواجهة الصدمة المتنقلة؟
3. قم بتدوين أي أفكار عن طرق جديدة قد تفهم بها بعض من تجارب الماضي الخاصة بك نتيجة لما قرأت. ماذا كان الوضع؟ كيف كانت استجابتك؟ كيف يشارك الآخرين في الاستجابة؟ ما هو الفهم الجديد الخاص بك؟

السياق الثقافي

ثقافة التحصّب

هناك العديد من العوامل الثقافية الأوسع التي يمكنها أن تؤثر على تجربتك في الصدمة المتنقلة. العناصر الثلاثة الهمة هي:

1. مواقف المجتمع بشأن الأحداث المؤلمة والمترورطين بها؛
2. مواقف المجتمع بشأن الجماعات المختلفة داخل المجتمع؛
3. مواقف المجتمع بشأن العاملون في المجال الإنساني والمساعدة بشكل عام.

التمييز الجنسي، والعنصرية، والظلم، والتعصب، والكراهية العرقية هم جزء من نسيج العديد من المجتمعات. إن العمل على استعادة الكرامة والأمل صعب جدًا في الثقافة التي تخوض من قيمة جماعات معينة (على سبيل المثال: ضحايا الاغتصاب). قد يشعر العاملون في المجال الإنساني أنهم في بيئه مثل هذه، لن يكونوا قادرين على معالجة أو التغلب على بعض من هذه المواقف الراسخة في السياق الثقافي الأوسع بغض النظر عما يفعلونه. على الأقل في المدى القصير، هذا قد يكون تقدير دقيق، وأنه يمكن أن يسبب للعاملين في المجال الإنساني السؤال بعمق عن شعورهم بالمعنى، والغاية، وفعالية جهودهم. كل هذا يمكن أن يساهم في الصدمة المتنقلة.

تختلف المجتمعات أيضاً في كيفية وما إذا كانوا يقدرون الإغاثة الإنسانية والعمل التنموي. عندما يشعر العاملون في المجال الإنساني بأنهم غير مرغوب فيهم أو ينظر إليهم عموماً كجزء من المشكلة، فإن فرصهم في الإصابة بصدمة متقللة أكثر إشكالية تزداد.

يمكن أن تزيد الاتجاهات الثقافية للتعصب من خطورة إصابة العاملين في المجال الإنساني بالصدمة المتنقلة بمختلف الطرق.



الأنمط الثقافية للتعبير عن الضيق وتوسيع وتلقي المساعدة
إن الطرق التي نعبر بها عادةً عن الضيق و التعزيز أو طلب الدعم تتأثر إلى حد كبير بالثقافة التي نشأنا بها. إن العاملين في المجال الإنساني الذين يعملون في الثقافات التي لديها أساليب اتصال مختلفة جدًا عن التي اعتادوا عليها سوف يجدون تحديات إضافية في عملهم. قد يكون من الصعب فهم ما يحتاجه الناس أو يتوقعونه، وسيكون صعب بنفس القدر بالنسبة لك أن توصل كيف يمكن أن تساعد. كل ثقافة لديها أيضاً طريقها الخاصة في إظهار التقدير. قد لا يكون واضحًا كيف أو ما إذا كان زملاء العمل والمستفيدين يستجيبون لك، وقد تجد نفسك تشعر بالإحباط، أو بالإهانة، أو الارتباك من التفاعلات اليومية. إن الشعور بالإهانة يمكن أن يكون تجربة شائعة بين الثقافات، والوحيد الذي يمكن أن يتتركك (وكذلك هؤلاء الذين يحاولون المساعدة) تشعر أنه يساء فهمك أو يحط من قدرك.

إن عدم فهم الاختلافات بين الثقافات في التعبير عن الضغط وتعزيز وتلقي المساعدة يمكن أن يساهم في زيادة خطورة الصدمة المتنقلة .



ثقافة العمل في المجال الإنساني

"يخرجون كشباب ساذجون، إلى عالم أسطوري، مليء بالإيكليشييات ويحاولون أن يتعايشوا معه. يمكنه أن يدمرك، إلا إذا أدركت الأمر بسرعة".

بول ماكنرو

محاضرة في الجمعية الدولية لدراسات التوتر من الصدمات، 5 نوفمبر 2006

نماً مجتمعات، وبلدان، وأسر لهم ثقافاتهم الخاصة، وكذلك تزدى المهن. يتم تحديد هذه الثقافات المهنية من خلال لغتها، ومعاييرها، وممارساتها، وتقاليدها، وهكذا دواليك. المساعدات الإنسانية لها ثقافتها الخاصة.

كل العاملين في المجال الإنساني يعرفون أنهم لا يناسبون تماماً الصورة النمطية "لراعي البقر" و/أو "القديس" التي يتم تطبيقها تماماً على العاملين في المجال الإنساني. ومع ذلك فإن هذه المهنة غالباً ما تتميز بإيكار الذات، والصمود، والمخاطر، والحرمان من الاحتياجات الشخصية. هذه الثقافة مختلفة جدًا عن تلك التي تشير إلى أن المساعدة في تعزيز صحة فريق العمل هي أكثر طريقة فعالية وأخلاقية لمساعدة الآخرين.

إن العاملين في المجال الإنساني أو الوكلالات التي تعتز أو تعزز من أساطير الاعتماد على النفس والرجلة يجعل من الصعب للغاية تسمية أو معالجة الصدمة المتنقلة. إذا شعر فريق العمل أنه سيتم تجاهلهم، أو تقليل قيمتهم، أو السخرية منهم، أو تخفيض رتبهم، أو فصلهم، لن يسعوا علنًا للموارد اللازمة لفهم ومعالجة الصدمة المتنقلة الخاصة بهم.

غالباً ما يتميز العمل في المجال الإنساني كمهنة بإيكار الذات، والصمود، والمخاطر، والحرمان من الاحتياجات الشخصية. كل هذا يمكن أن يساهم في حدوث صدمة متقللة أكثر شدة.



فکر فی

1. اذکر ثلاثة عوامل خطورة ثقافية التي قد تضعك حالياً في خطر متزايد للإصابة بالصدمة المتنقلة.
2. اذکر ثلاثة عوامل وقائية ثقافية التي قد تساعد حالياً في حمايتك من الصدمة المتنقلة.
3. كيف واجهت ثقافة المساعدة الإنسانية و/أو منظمتك؟ كيف تشعر أن قيم منظمتك تتفق مع قيمك الشخصية الخاصة بك؟ كيف تشعر أنها تتعارض؟ كيف أثر ذلك على تجربتك الخاصة مع الصدمة المتنقلة؟

التالي: [علامات وأعراض الصدمة المتنقلة](#)

علامات وأعراض الصدمة المتنقلة

الصدمة المتنقلة: ماذا يحدث لك؟

إن التحديات التي تأتي من فتح قلبك وعقلك لمعاناة أناس آخرين يمكن أن تؤدي إلى نمو الشخصية وتقدير أكبر لنعمك. ومع ذلك، يمكن لهذه التحديات أن تكون صعبة جدًا بحيث أنها تسبب بعض ردود الأفعال المشابهة لتلك التي عانى منها ناس قد تعرضوا لأحداث صادمة. أحياناً، كلامها صحيح.

يحدد هذا القسم بعض من علامات وأعراض الصدمة المتنقلة. بشكل عام، بعض الصعوبات الشائعة المرتبطة بالصدمة المتنقلة تشمل:

- صعوبة إدارة مشاعرك؛
- صعوبة تقبل أو الشعور بالرضا عن نفسك؛
- صعوبة صنع قرارات جيدة؛
- مشاكل إدارة الحدود بين نفسك والآخرين (على سبيل المثال: تحمل الكثير من المسؤولية، مواجهة صعوبة في ترك العمل في نهاية اليوم، محاولة التدخل والسيطرة على حياة آخرين)؛
- مشاكل في العلاقات؛
- مشاكل جسدية مثل الأوجاع والألام، والأمراض، والحوادث؛
- صعوبة الشعور بالاتصال بما يحدث حولك وداخلك؛ و
- فقدان المعنى والأمل.

على الأرجح لا أحد سوف يواجه صعوبات في كل هذه المجالات. رأيت في المقطع الأخير أن هناك فروق فردية في ما يساهم في الصدمة المتنقلة الخاصة بك، وهناك أيضاً فروق فردية في كيفية مواجهتك وتعبيرك عن الصدمة المتنقلة. قد يواجه شخص واحد الصدمة المتنقلة في المقام الأول جسدياً- من خلال الأمراض، والآلام، ومشاكل النوم، إلخ. وقد يظهر شخص آخر الصدمة المتنقلة في العلاقات- عن طريق الانسحاب من الآخرين أو أن تكون سريع الانفعال. بالنسبة لآخرين، يمكن أن يعبر عن الصدمة المتنقلة بالحالة المزاجية- من خلال الاكتئاب أو الفرق. تتأثر الطريقة التي نواجه بها القلق والضغط أيضاً بثقافتنا.

تنتج الصدمة المتنقلة من الاضطرابات النفسية والروحية التي تؤثر على الطريقة التي نرى بها أنفسنا، والعالم، وما يهم أكثر بالنسبة لنا. هذا يؤدي إلى علامات جسدية، ونفسية، وروحية، وعلائقية، وسلوكية للصدمة المتنقلة.



يعرض الجدول التالي بعض العلامات الشائعة للصدمة المتنقلة في مناطق مختلفة. تذكر أن هذه الصعوبات يمكن أن تترجم غالباً من مشاكل مختلفة أيضاً- هي ليست دائماً بسبب الصدمة المتنقلة. على سبيل المثال، قد يواجه الشخص مشاكل في النوم بسبب الاكتئاب، أو الألم الجسدي، أو لأسباب أخرى كثيرة.

العلامات السلوكية والعلاقات	العلامات الجسدية والنفسية	تغيرات في رؤية العالم أو الإطار المرجعي
صعوبة وضع الحدود وفصل العمل عن الحياة الشخصية الشعور بأنك أبداً ليس لديك الوقت أو الطاقة لنفسك.	أعراض فرط التيقظ (مثل الكوابيس، وصعوبة التركيز، وأن تتفاجأ بسهولة، وصعوبات في النوم)	تغير الصدمة المتنقلة من الطريقة التي تفكر بها في العالم وفي نفسك. المجالات التالية المتعلقة برؤية العالم معرضة بشكل خاص إلى التحدي والتغيير: التغييرات في الروحانيات (مثل تغيرات في المعتقدات بخصوص المعنى، والهدف، والسببية، والاتصال، والأمل، والقر). هذا غالباً ما يأخذ شكل التشكيك قبل المعتقدات والمعنى والهدف في الحياة. بدوره، هذا يمكن أن يرتبط بالشعور بفقدان الهدف، واليأس، والسخرية.
الشعور بالانقطاع عن أحبابك، حتى عند التواصل معهم زيادة الصراع في العلاقات الانسحاب الاجتماعي العام	الأفكار والصور المتكررة بخصوص الأحداث الصادمة، خاصة عندما تحاول لا تفكر فيها	تغيرات في الهوية (مثل تغيرات في الطريقة التي تمارس أو تفكير في الهويات المختلفة كمهني، أو صديق، أو عضو في العائلة). يمكنك، على سبيل المثال، أن تجد أن معظم وقتك وطاقتكم أنفقتم على دورك المهني لأنك تشعر بالانقطاع أو عدم الارتباط في أدوارك أو هوياتك الأخرى.
تعاني من "الاستجابة الصامنة"- تجد نفسك غير قادر على الانتباه إلى قصص مؤلمة لآخرين لأنها تبدو ساحقة وغير مفهومة؛ وتوجه الناس إلى التحدث عن مادة أقل ألماً.	الشعور بالخذر الشعور بأنك غير قادر على تحمل مشاعر قوية زيادة الحساسية للعنف	التغييرات في المعتقدات المتعلقة بالاحتياجات النفسية الكبيرة (مثل معتقدات بخصوص الأمان، والتحكم، والثقة، والتقدير، والصلات الحميمة). على سبيل المثال، تغيرات في مدى ضعف تصديقك أنك، وأخرين يهمك أمرهم، سيتحقق بكم الضرار. في المقابل، يمكن لهذه المعتقدات أن تؤثر على أفكارك (مثل الفراق بشأن قضايا السلامة، وعدم الثقة في الغرباء) والأفعال (مثل أن تصبح أكثر حماية لأطفالك).
نقص الاهتمام بالأنشطة التي اعتادت على جلب السرور لك، أو المتعة، أو الاسترخاء التهيج، وعدم المسامحة، والاضطراب، وعدم الصبر، والحاجة، وأو تقلب المزاج	السخرية اليأس وفقدان الأمل العام، وفقدان المثالية	
زيادة التبعيات أو الإدمان الذي يشمل النيكوتين، والكحول، والطعام، والجنس، والتسوق، والإنترنت، وأو غيرها من المواد	الشعور بالذنب بخصوص بقائك على قيد الحياة وأو متعنك الخاصة	
صعوبات جنسية الاندفاع	الغضب الاشمنزار الخوف	

فكرة في

1. اكتب أي علامات للصدمة المتنقلة قد واجهتها هذا الأسبوع.
2. ارجع بالذاكرة على مدى العامين الماضيين. ما هي علامات الإنذار المبكر للصدمة المتنقلة الخاصة بك (أي الإشارات الأولى التي تحذرك من أنك تكافح في هذه المجال)؟
3. اتبع هذا الرابط إلى اختبار قد تجده مثيراً للاهتمام ومفيداً، ProQol (الجودة المهنية لنطاق الحياة، ستام، 2005)

كيف يمكن للصدمة المتنقلة الخاصة بك أن تؤثر على آخرين؟

في وقت سابق من هذا القسم نظرنا في علامات وأعراض الصدمة المتنقلة. هذه العلامات والأعراض التي قد تحدث لك، لكن لا تؤثر عليك فقط. الصدمة المتنقلة التي لم تعالج تؤثر أيضاً على عائلتك، ومنظمتك، وهؤلاء الذي تعمل لمساعدتهم.

عائلتك وأصدقائك

إن صراعاتك الخاصة بك يمكن أن يكون لها تأثير خطير على عائلتك وأصدقائك . إن الأشياء التي يمكن أن تكون مرتبطة بالصدمة المتنقلة) مثل الانسحاب، والإفراط في استخدام الكحول، نقص النوم، تقلص النشاط الجنسي، والمبالغة في الحماية الأبويّة، وفقدان الحنان والأمل (جميعها تؤثر على الطريقة التي تتفاعل بها مع من تحبهم. إذا كنت تعاني من صدمة المتنقلة ولا تعتقد أنها تؤثر على عائلتك وأصدقائك المقربين ... اسألهم.

الصدمة المتنقلة تؤثر على الطريقة التي تتصرف وتتفاعل بها مع الأشخاص الذين تحبهم. هذا يؤثر على عائلتك وأصدقائك.



فكر في

بالنظر في سؤال الأشخاص القريبين منك (شريك حياتك، أو أفراد عائلتك، أو الأصدقاء المقربين) عن التالي:

1. ما الذي قد لاحظته من الطريقة التي اتصرف واظهر أنتي أشعر بها عندما أكون تحت ضغوط؟
2. ما هي الطريقة التي تعتقد أن عملي قد أثر بها على أثناء الأسبوع الماضي/الشهر الماضي/السنة الماضية؟
3. من وجهة نظرك، كيف كان لهذا الأثر الأكبر عليك/ علىأشخاص آخرين يهمك أمرهم؟

عملك

يمكن أن تؤثر الصدمة المتنقلة غير المعروفة والتي لم تعالج أيضاً على عملك، وزملائك، والأداء العام للمنظمة، ونوعية المساعدة التي تقدم لهؤلاء الذين تعمل على مساعدتهم.

العاملون في المجال الإنساني الذين تأثروا بصدمة متنقلة هم الأكثر عرضة للقيام ببعض أو كل ما يلي:

- اتخاذ قرارات دون تفكير كاف؛
- صنع الأخطاء التي تكلف وقت أو مال، وحتى قد تعرض الناس للخطر؛
- تولي عمل أكثر من اللازم، أو المهام التي الفريق أو الوكالة غير مستعد لإكمالها (أو أكملاها جيداً)؛
- عدم الوفاء بالالتزامات؛
- أخذ وقت زائد غير مخطط له بعيداً عن العمل؛
- إلقاء اللوم على الآخرين بدلاً من السعي للتعاون المقاهم والمتجر؛
- تقليل قيمة و/أو السخرية من المستفيددين، أو فريق العمل، أو المديرين، أو الجهات المانحة؛ و
- يعدي الزملاء بسراريتهم الخاصة، والاكتئاب، و/أو الافتقار إلى الحافز.

يمكن أن تأثر الصدمة المتنقلة سلبياً على عملك، وزملائك، والأداء العام للمنظمة، ونوعية المساعدة التي تقدم لهؤلاء الذين تعمل لمساعدتهم.



فكرة في

1. إذا كنت قد ناضلت مع الصدمة المتنقلة في الماضي، أو تشعر أنك تناضل معها الآن، ما هي بعض الطرق التي قد تؤثر بها صدمتك المتنقلة على عملك؟
2. ما هي بعض الطريق التي قد أثرت بها الصدمة المتنقلة الخاصة بـ زملائك عليك؟
3. فكر في "علامات الإنذار المبكر للصدمة المتنقلة الخاصة بك" التي قمت بتحديدها في وقت سابق. كيف قد أثرت هذه على عائلتك، وزملائك، وعملك؟

التالي: ما الذي يساعد: معالجة الصدمة المتنقلة

ما الذي يساعد: معالجة الصدمة المتنقلة

ما يضرك في خطر الصدمة المتنقلة هو فريد من نوعه- أشخاص مختلفة لديهم عوامل خطورة مختلفة. الأشياء التي سوف تساعدك على معالجة الصدمة المتنقلة هي أيضاً فريدة من نوعها- إنها سوف تعكس الاحتياجات، والتجارب، والاهتمامات، والموارد، والثقافة، والقيم الخاصة بك.

بقية هذه الوحدة سوف تنظر في الكيفية التي يمكنك بها تطوير خطة تناصبك لمعالجة الصدمة المتنقلة الخاصة بك. سنبدأ من خلال النظر في اثنين من الجوانب لمعالجة الصدمة المتنقلة: **التكيف** معها وتحويلها. ثم سوف ننظر في ثلاثة مواضيع هامة التي يمكن أن تساعدك في تصميم خطة العمل الخاصة بك- **ووعيك**، **توازنك**، و**اتصالاتك**.

سوف تعكس خطة العمل الفعالة لمعالجة الصدمة المتنقلة الاحتياجات، والتجارب، والاهتمامات، والموارد، والثقافة، والقيم الخاصة بك.



التكيف مع الصدمة المتنقلة

يشهد أو يسمع معظم العاملين في المجال الإنساني عن قدر كبير من الاحتياج والمعاناة أثناء عملهم، ومعظم العاملين في المجال الإنساني ربما يواجهون بعض الصدمات المتنقلة نتيجة لذلك.

ال**التكيف** مع الصدمة المتنقلة يعني تعلم العيش مع هذه العملية بحيث يمكنك القيام بعملك. وهي تعني قبول بعض الصدمات المتنقلة كجزء من العمل وتعلم معالجتها على نحو فعال على أساس يومي. على المستوى العملي فإنها تعني تحديد الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد في منع الصدمة المتنقلة من أن تصبح شديدة ومتقدمة، وتتساعد في **معالجة الصدمة المتنقلة** خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر صعوبة.

إن التكيف مع الصدمة المتنقلة يعني تحديد استراتيجيات يمكنها أن تساعد على منع الصدمة المتنقلة من أن تصبح شديدة، وتتساعد على معالجة الصدمة المتنقلة خلال الأوقات التي تكون فيها أكثر صعوبة.



- استراتيجيات التكيف الجيدة هي أشياء تساعدك على العناية بنفسك- خاصة الأشياء التي **تساعدك** على الهرب، والراحة، واللعب. من بين الأشياء الأخرى، فإنها قد تشمل:
- **الهرب**: الهروب بعيداً من كل ذلك، جسدياً أو ذهنياً (الكتب أو الأفلام، وأخذ يوم أو أسبوع بعيداً عن العمل، واللعب بألعاب الفيديو، والتحدث إلى الأصدقاء عن أشياء أخرى غير العمل)؛
 - **الراحة**: عدم وجود هدف أو جدول زمني، أو فعل الأشياء التي تجد لها مريحة (الاستلقاء على العشب ومشاهدة الغيوم، واحتساء كوب من الشاي، وأخذ قيلولة، والحصول على التدليك)؛ و
 - **اللعب**: الانخراط في أنشطة تجعلك تضحك أو ترفع من روحك المعنوية (المشاركة في القصص المضحكة مع صديق، واللعب مع طفل، وأن تكون مبدعاً، وأن تكون نشط جسدياً).

اتبع هذه الرابط لتنزيل [نشرة على العناية الذاتية](#) لمزيد من الأفكار على أشياء يمكنها أن تساعدك على التكيف مع الصدمة المتنقلة.

إن استراتيجيات التكيف الجيدة على الصدمة المتنقلة هي أشياء تساعدك على الاعتناء بنفسك- خاصة الأشياء التي **تساعدك** على الهرب، والراحة، واللعب.



فكرة في...

- ما هي الأنشطة الثلاثة التي تفعلها بانتظام أو تستمع بعملها التي يمكن أن تساعدك على التكيف مع الصدمة المتنقلة؟
- لماذا هذه الأنشطة تساعدك في التكيف مع الصدمة المتنقلة (تمثيل، فكر في كيف يمكن لهذه الأنشطة المساعدة في التصدي لعوامل الخطورة الخاصة بك للصدمة المتنقلة، أو معالجة علاماتك المحددة للصدمة المتنقلة).

تحويل الصدمة المتنقلة

تحويل الصدمة المتنقلة تعني شيء أعمق من مجرد التكيف معها. تذكر أنه، مع مرور الوقت، واحد من المكونات الأساسية للصدمة المتنقلة هو التغيرات في الروحانيات الخاصة بك. يمكنك أن تأتي للسؤال عن أعمق المعتقدات الخاصة بك عن الطريقة التي تعمل بها الحياة والكون، والوجود وطبيعة المعنى والأمل. قد يواجه العاملون في المجال الإنساني على أساس يومي بعض من أكثر الأسئلة إثارة للقلق التي نحن كثيرون سوف نواجهها على الإطلاق - لماذا هناك الكثير من المعاناة في هذا العالم؟ هل هناك إله؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف يسمح الإله بمثل هذه الأشياء الفظيعة أن تحدث؟ لماذا يفعل الناس مثل هذه الأمور الفظيعة إلى بعضهم البعض؟ لماذا هم، وليس أنا؟

حيث أن أعمق معتقداتك واجهت تحديات وتغيرت نتيجة لما تراه وتواجهه أثناء عملك، فإنك تتغير كشخص. هذه ليست دائمًا عملية مريحة! نعم، سوف تتغير عن طريق رؤية وسماع الأشياء الرهيبة، وعن طريق المعاناة من الصدمة المتنقلة. ولكنك لست ضحية بلا حول ولا قوة في هذه العملية. يمكنك تحويل الصدمة المتنقلة الخاصة بك والمساعدة في استخدام هذه التجارب المؤلمة للصالح.

في مستوى أعمق، فإن تحويل الصدمة المتنقلة يعني تحديد سبل لتعزيز الشعور بالغاية والأمل. ما الذي يعطي معنى للحياة والعمل، وما الذي يغرس ويجدد الأمل؟ إن معرفة كيفية الإجابة على هذه الأسئلة هو أمر مهم. هذا يوفر لك إطاراً للتعامل مع الأسئلة الصعبة أن العمل في المجال الإنساني ينتعش - حتى عندما لا تبدو هذه الأسئلة سهلة الإجابة (أو في بعض الأحيان، أي منها). إن إيجاد سبل للبقاء على اتصال مع موارد مهمة للغاية والأمل في حياتك، حتى عندما يتم تحديك بعمق، سوف يساعدك على تحويل الصدمة المتنقلة الخاصة بك.

تحويل الصدمة المتنقلة تعني تحديد سبل لتعزيز الشعور بالغاية والأمل.



من المحتمل أن يكون لديك مصادر للغاية، والهدف، والأمل، والمنظور في حياتك. بعض الطرق للاتصال معهم (أو إعادة الاتصال) قد تكون:

- تذكير نفسك بأهمية وقيمة العمل في المجال الإنساني؛
- البقاء على اتصال مع العائلة، والأصدقاء والزملاء؛
- ملاحظة والاهتمام عن عمد "بأشياء صغيرة" - لحظات صغيرة مثل احتساب كوب من القهوة، أو صوت الرياح في الأشجار، أو الاتصال القصير مع آخرين؛
- تحديد التحولات، والاحتفال بالأفراح، ورثاء الموتى مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم من خلال التقليد، أو الطقوس أو الاحتفالات؛
- أخذ وقت للتفكير (على سبيل المثال، عن طريق القراءة، والكتابة، والصلادة، والتأمل)؛
- تحديد وتحدي المعتقدات الساخرة الخاصة بك، و
- الاضطلاع بأنشطة تعزيز النمو (التعلم، والكتابة في جريدة، وأن تكون مبدع وفني).

اتبع هذا الرابط لتحميل [نشرة على العناية الذاتية الروحية](#) لمزيد من الأفكار عن أشياء قد تساعدك على تحويل الصدمة المتنقلة على مستوى أعمق.

فکر فی...

1. ما هي الأنشطة الثلاثة التي تفعلها بانتظام أو تستمتع بفعلها التي يمكن أن تساعدك على تحويل الصدمة المتنقلة على مستوى أعمق؟
2. ماذَا تعتقد الفرق بين نشاط التكيف والتحويل؟ هل هناك شيء يمكنه أن يجعلك تتكيف وتصبح تحويلي في نفس الوقت؟ كيف؟ (تلميح: بعد أن أخذت وقت للتفكير في أو مناقشة هذا السؤال، اتبع هذا الرابط لقراءة المزيد [عن الفرق بين نشاط التكيف والتحويل](#)).

التالي: [أ ب ج: ثلاثة مواضيع هامة](#)

أ ب ج: ثلاثة مواضيع هامة

هناك ثلاثة مواضيع هامة خاصة تؤخذ في الاعتبار عن النظر في خطة عمل طويلة الأجل لمساعدتك في معالجة الصدمة المتنقلة- **الوعي، والتوازن، والاتصال**. دعونا ننظر إلى كل منهم بدوره.

إن المواضيع الثلاثة الهامة في خطة العمل الفعالة للصدمة المتنقلة هي **الوعي، والتوازن، والاتصال**.



يمكن للوعي أن يساعدك على معالجة الصدمة المتنقلة بطريقتين على الأقل. أولاً، يمكنه أن يساعدك على تحديد وفهم ردود الأفعال الخاصة بك. ثانياً، ممارسة الوعي نفسه يمكن أيضاً أن يكون جيداً في مساعدتك على معالجة الصدمة المتنقلة.

فهم استجاباتك

الوعي هو خطوة أولى أساسية لمعرفة ما الذي تعاني منه (استجاباتك لما يحدث في عمالك، وكذلك بقية الحياة) وما يمكنك فعله للعناية بنفسك في هذا الوقت.

يجب أن تتحقق مع نفسك بانتظام. كيف تشعر (جسدياً وعاطفياً)؟ هل يمكنك معرفة بعض الأسباب على الأقل لماذا قد تشعر بهذه الطريقة؟ كلما لاحظت في وقت مبكر أن شيئاً ما يحدث لكـ يجعلك تشعر بالتوتر، أو عدم الارتياح، أو الأسى، أو الضيق، أو التعب، على سبيل المثالـ كلما كان من الأسهل منع حدوث مشاكل أكبر. مراجعة الوعي الذاتي يمكن أن يساعدك على معرفة:

- عوامل الخطر المحتملة التي تتعرض لها؛ و
- كيفية استجاباتك

أحياناً مراجعة الوعي الذاتي الخاص بك سوف يخبرك، "إن هذا يوم صعب حقاً، لكن غالباً سيكون أفضل"، وهو كذلك. أحياناً إن مراجعة وعيك سوف يخبرك، "شيئاً ما خطأ حقاً، ولكنني لا أعرف ما هو". إن هذا يدعوك إلىأخذ الوقت بأسرع ما يمكن للتصرف (على سبيل المثال، من خلال الكتابة، أو التحدث إلى شخص ما تثق به، أو الرسم، أو التلوين، أو مع ما يمكن أن يصلك بنفسك وبمشاعرك). أحياناً مراجعة الوعي الذاتي تؤدي إلى إدراك أن هناك شيئاً خطأ وليس هناك الكثير يمكنك القيام به حال ذلك الآن.

إن فهم استجاباتك وما قد يساهم فيهم يمكن أن يقودك إلى الشعور بما تحتاجه، وكيفية تغيير ما يحدث أو إدارة استجاباتك الخاصة وبالتالي لا تزداد هذه الأمور سوءاً.



"كما هو الحال مع الكثير من الحالات الأخرى، فإن الوقاية هي النهج الأكثر فعالية. ليس هناك وسيلة لتجنب التوتر والحمل الزائد [بالكامل] في هذا العمل، لكن الخدعة أن تعرف علامات التحذير الخاصة بك والإدراك المبكر للحاجة لإدخال تعديلات على عمالك واستراتيجيات الرعاية الشخصية"

كتسي شوين، تعمل في تقديم خدمات الرعاية لفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز
(شوين، 1998، ص 527)

الوعي كاختصاص

أن تكون على بينة بما تفعله بينما تفعله، والحفظ متعمداً على عمالك وجسمك في نفس المكان، هو انضباط روحي شائع.

إذا كان بإمكانك البقاء أكثر وعيًا بهذا الإحساس (الشعور بالحاضر والاتصال به) أثناء قيامك بالعمل، قد تكون أقل عرضة لتطوير صدمة متنقلة. هذا النوع من الوعي يمكنه أن يساعدك على استيعاب الألم من حولك ومراقبته وهو يتحرك خلال عقلك وجسمك، ويلمسك بدون إحداث شلل بك. هذا أسهل كثيراً فولاً أكثر من فعلًا لكن من المحتمل أن العمل البسيط بكونك أكثر وعيًا بأفعالك ورددود أفعالك يمكن أن يجعلك تشعر أن تجاربك الخاصة بك وألام الآخرين أكثر سهولة.

أن تكون على بينة بما تفعله بينما تفعله، والحفاظ متعمداً على عقلك وجسمك في نفس المكان، قد يساعدك على منع وعلاج الصدمة المتنقلة.



فكرة في...

- قضاء بعض الوقت في التأمل في الكيفية التي تشعر بها (جسدياً، وعاطفيًا، وروحانياً). كيف كان شعورك عندما استيقظت هذا الصباح؟ ما هو شعورك الآن؟ هل أنت على علم بأي شيء خارج عن المألوف؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي قد يكون مرتبط به؟
- ما هو رأيك في القول "إن الألم لا مفر منه لكن المعاناة هي أمر اختياري"؟ هل ترى ذلك كأمر متصل بتجاربك مع الصدمة المتنقلة؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟



التوازن

عندما تفك في طرق لمعالجة وتحويل الصدمة المتنقلة، من المهم أن تأخذ في الاعتبار مسألة التوازن. فيما يلي اثنان من المجالات التي يكون فيها التوازن مهم على وجه الخصوص:

- تحقيق التوازن بين احتياجاتك الشخصية مع متطلبات عملك؛ و
- تحقيق التوازن يتطلب حفاظ العمل مع عمل أقل تحدياً.

التوازن بين العمل والحياة

يجب أن تأخذ فترة راحة (يومياً، وأسبوعياً، وشهرياً، وسنوياً) لتحقيق التوازن بين بقية حياتك وعملك. من بين الأمور الأخرى، هذا يعني:

- التأكد من أن كل يوم عمل يشمل بعض فترات الراحة لتناول الوجبات والنشاط الجسدي أو الراحة (اعتماداً على الأمر الذي تأخذ راحته منه)؛ و
- أخذ بعض الوقت بعيداً عن العمل للراحة والاسترخاء، للأصدقاء وللعائلة، ولتجديد الروحي، ولتطوير المهني. على وجه الخصوص، من المهم قضاء وقت مع أشخاص ليس لزاماً عليك الاعتناء بهم أو إنقاذهم. هناك أوقات يكون ذلك غير ممكناً. في بعض الأيام، تكون أنت البائس، ولا يزال يجب عليك الاعتناء بآخرين. هذا يمكن أن يحدث من وقت لآخر، لكن هذا يصبح خطيراً عندما يكون مزمناً. عندما تكون غير قادرًا على إيجاد التوازن بين رعاية الآخرين وتلقي الرعاية.

توازن في العمل

إن التوازن لا يقتصر فقط على تحقيق التوازن بين العمل وجوانب حياتك الهامة الأخرى، بل أيضًا عن إيجاد التوازن داخل العمل الذي سوف يسمح لك بالعمل بطريقة مستدامة. فالعمل في المجال الإنساني نادرًا ما يكون عدواً سريعاً. أكثر من ذلك بكثير في كثير من الأحيان يكون سباق ماراتون، ويجب عليك التفكير في العمل لأن بطريق تساعد على التأكد أنه سيزال بإمكانك القيام بنفس العمل بعد سنتين من الآن إذا كنت تريد ذلك.

هذا يعني، على سبيل المثال، وقف العمل بعد عدد معقول من الساعات، حتى حالات الاستجابة للكوارث. هذا يمكن أن يكون صعباً للغاية عندما يحتاج كثير من الناس إلى المساعدة. لكن تذكر أن الأبحاث تشير إلى أن العمال المنهكين يمكن فعلًا أن يسببا ضرر أكبر من النفع، بسبب الأخطاء التي غالباً ما يفعلونها. وهذا يعني أيضاً التفكير في المستقبل كلما استطعت لتحقيق التوازن بين مهامك الأكثر والأقل تحدياً. بطبيعة الحال، هذا التخطيط ليس ممكناً

دائماً. لكن بالقدر الذي يمكنك من تخطيط أيام وأسابيع العمل الخاصة بك وفقاً للإيقاع الذي يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك، سوف تعمل بشكل أكثر فعالية وبأقل إرهاق نفسي و، في نهاية المطاف، الصدمة المتنقلة.

جزء من النهج الفعال لمعالجة الصدمة المتنقلة هو إيجاد التوازن الصحيح بالنسبة لك بقدر ما تستطيع. هذا يعني تحقيق التوازن بين عملك مع بقية حياتك، وأيضاً تحقيق التوازن بين العمل المتطلب مع العمل الأقل تحدياً.



فكرة في

1. أكمل هذه الجملة خمس مرات، بخمس طرق مختلفة: "أنا في بعض الأحيان أجد صعوبة في تحقيق التوازن بين _____ مع _____. (لتمييز، فكر في المطالب، والمسؤوليات، والرغبات بين مختلف الناس، والأدوار، والموافق في حياتك).
2. ما هما المسألتان أو الموضوعات اللذان تشعر في أغلب الأحيان كما لو كنت تكافح من أجل إيجاد التوازن بينهما؟

الاتصال



الموضوع النهائي الذي سوف ننظر فيه هو الاتصال- الاتصال مع أشخاص آخرين، ومع ذواتنا الروحية.

الاتصال مع أشخاص آخرين

الدعم الاجتماعي- الاتصال الهدف مع الأشخاص الذين تحبهم وتهتم بهم- جيد فقط لكل شيء متعلق بالصحة الجسدية والعقلية. إن أفضل دعم اجتماعي ينطوي على أكثر من مجرد اتصالات عادية مع الأشخاص من حولك؛ إنه يتطلب تواصل مع مجتمعات شخصية ومهنية.

المجتمع هو شيء خاص جداً. إن المجتمع الحقيقي هو مجموعة من الأشخاص الذين يعرفون بعضهم البعض، ويشاركون التجارب والقيم، ويصلون إلى بعضهم البعض في الأوقات الجيدة أو في أوقات الحاجة أو الشدة. على سبيل المثال، العائلات، والنوادي، والهيئات المدنية، والجماعات الدينية، يمكن أن تكون جميعها مجتمعات. كثيراً ما تقدم المجتمعات المختلفة أنواع مختلفة من الدعم، لذلك فإن الانتماء إلى أكثر من مجتمع واحد يمكن أن يكون ذات قيمة.

"العلاقات القوية تحمل أفضل حماية في البيئات المجهدة والمولمة... وفوق كل العوامل، يبدو أننا نعتمد على قوة وطبيعة علاقاتنا مع بعضنا البعض، ومع الأرض التي نعيش عليها، ومع الله الذي خلقنا".

(فاوست، 2003، ص 7)

الحافظ على رعاية العلاقات والاتصال المجدي مع العائلة، والأصدقاء، والزملاء هو واحد من أفضل الأشياء التي يمكن أن نوصي بها للمساعدة في معالجة الصدمة المتنقلة.



الاتصال الروحي

البقاء متصلةً يتجاوز علاقتنا مع أشخاص آخرين. من المهم أيضاً أن تبقى متصلةً بكل ما يغذيك أو يثبتك- وهو الله، أو القدر، أو الطبيعة، أو الإنسانية، أو مصدر آخر أو غاية وهدف. هذا أمر مهم بالنسبة للعاملين في المجال الإنساني لأن هذا الشعور الأساسي للاتصال الروحي يمكن أن يساعد في منع ومكافحة فقدان الغاية والأمل التي هي في قلب

الصدمة المتنقلة. إن المفتاح لتحويل الصدمة المتنقلة هو إيجاد طريق المرء الخاص للتجديد الروحي- إلى التواصل مع شعور الرهبة، والفرح، والعجب، والغاية، والهدف- وإعادة النظر بشكل منتظم ومتكرر.

جزء أساسي من الاتصال الروحي هو إيجاد مسار المرء الخاص للتواصل مع الشعور بالرهبة، والفرح، والعجب، والهدف، والغاية والأمل- وإعادة النظر بشكل منتظم ومتكرر.



فكرة في

1. ما هما المجتمعان المهمان بالنسبة لك؟ كيف يمكنهما "تغذيتك" ومساعدتك في الشعور بالدعم والاتصال؟
2. ما الذي يجعلك تشعر بالاتصال روحياً؟ (تملّي، تذكر أن روحاً ياتك متصلة بشعورك العميق بالغاية والهدف. يمكن أن تكون متصلة بالإيمان بالله، أو الطبيعة، أو الإنسانية، أو شيء آخر).

التالي: العمل بشكل وقائي

العمل بشكل وقائي

معظم ما قد كتب عن الصدمة المتنقلة قد ركز على كيفية استطاعتك المساعدة في منع وعلاج الصدمة المتنقلة عن طريق الاعتناء بنفسك خارج العمل (على سبيل المثال: قضاء الوقت مع العائلة وعمل أشياء أخرى تستمتع بها). إلا أن الطريقة التي تفكر بها في عملك وتقوم بعملك لها تأثير كبير على تجاربك مع الصدمة المتنقلة. هذا القسم يبحث في الكيفية التي يمكن أن تساعد بها في منع وعلاج الصدمة المتنقلة من الوظيفة.

كيف تفكير في عملك

كيف كنت تفكير في عملك الذي يلعب دوراً كبيراً في مساعدتك في الحفاظ عليك صحي ومتوازن. فيما يلي بعض الأسئلة الهامة للإجابة.

1. **لماذا تقوم بهذا العمل؟** لماذا اخترت أن تكون عاملاً في المجال الإنساني عندما بدأت؟ لماذا تقوم به الآن؟ إن معرفة إجابات هذه الأسئلة يمكن أن يساعدك في الاتصال بالشعور بالغاية والهدف، وينذكرك أنه يمكن أن تختار طريق مختلف إذا أردت ذلك. كما قد يؤدي ذلك أيضاً إلى تسلیط الضوء على فروق هامة بين ذلك الوقت والآن التي يمكن أن تساعدك في إعادة اكتشاف دافعك الأصلي أو البدء في البحث عن مصدر إلهام جديد.

2. **هل تعرف ما الذي تفعله في عملك، ولماذا؟** إن معرفة كيفية القيام بعملك بشكل جيد ولماذا تعتقد أنه يحدث فرقاً يمكن أن يفهم كيفية انسجام عملك في صورة أكبر من العمل في المجال الإنساني ومهمة المؤسسة الخاصة بك. هذا يوفر إطاراً يمكن أن يساعدك في تذكر أن لأفعالك غرض، ويمكن أن تساهم في تغيير إيجابي حتى عندما لا تستطيع رؤية تغيير يحدث. إذا كانت لديك مشكلة مع هذا السؤال، قد تحتاج إلى السؤال عن معلومات من وكتاك عن مهمتها كاملة، مهمتها في إعداد المكان الذي تعمل به حالياً، وأي علامات يرونها للتغيير أو التقدم.

3. **كيف يمكنك قياس النجاح في عملك؟** هل لديك قائمة طويلة لأهداف معينة يجب أن تتجزها لتشعر أنك قد نجحت، أو هل تشعر أنك قد نجحت إذا قدمت أفضل ما لديك كل يوم بغض النظر بما إذا كان كل شيء على قائمة المهام الخاصة بك قد أنجز؟ التركيز على إعطاء أفضل ما لديك (حتى إذا كان في يوم من الأيام، كان مجرد أفضل ما يمكنك فعله هذا اليوم) بدلاً من التركيز فقط على نتائج يمكن أن يساعد على إعطائك منظور أكثر صحة، وينذكرك بما يمكنك وما لا يمكنك التحكم به، ويفتح طرق مختلفة لك لتشعر بالنجاح في عملك.

4. **ما الذي يمكنك التحكم به في عملك؟** أين يمكنك عمل خيارات حول محتويات عملك، وهيكليه، وجدوله الزمني؟ ما الذي يمكنك التحكم به في عملك ونتائجها، وما الذي لا يمكنك التحكم به؟ يمكنك حرق طاقة ودافع عن طريق التركيز بشكل كبير على الأشياء التي لا يمكنك تغييرها. إن معرفة ما يمكن التحكم به يمكن أيضاً أن يمنعك من لوم نفسك على أشياء خارج سيطرتك أو (من جهة أخرى) الشعور كأنك ضحية. حتى في الظروف التي يكون لك فيها سيطرة قليلة على حياتك العملية، يمكنك عادةً أن تختار موقفك، سواء في الابتسام للأخرين، أو ما ترتديه كل يوم. يمكن لهذه الاختيارات الصغيرة أن تساعدك على جعل عدم وجود اختيارات أكبر أكثر تحملًا.

5. **ما هي تكاليف ومزايا هذا العمل، وكيف تتغير شخصياً؟** يمكن أن يكون العمل في المجال الإنساني متطلبًا، ويصبح تغييره عن طريق العمل في بعض المستويات أمر لا بد منه. فهم هذا يمكن أن يساعد على البقاء في حالة تأهب لطرق (إيجابية وسلبية) تتغير بها. إن معرفة ما تجده مجزياً عن عملك يمكن أيضاً أن يساعدك على التركيز على الجانب الإيجابي. يمكن أن يكون من السهل التركيز على كل المشاكل والمخاطر المرتبطة بالعمل في المجال الإنساني. ولكن حتى في الحالات الأكثر تطلبًا يمكنك كثيراً أن ترى أمثلة للتصميم، والإبداع، والرحمة، والإيمان، والصمود، وحتى البطولة. ابحث وادعم هذه المواقف والسلوكيات، سواء في نفسك وفي الآخرين.



فكّر في...

1. خذ بعض الوقت لعمل بعض الملاحظات أو لمناقشة إجابات كل مجموعة منمجموعات الأسئلة في العناصر من 1 إلى 5 أعلاه.
2. أي مجموعة من مجموعات الأسئلة تشعر أنك تكافح أكثر معها (ربما كنت لا تعرف الإجابة على هذه الأسئلة، أو الطريقة التي تفكّر بها عادةً أن العمل في هذه المنطقة غير مفيد). لماذا؟
3. ما هي المنطقة من مناطق الأسئلة هذه تشعر أنك أقوى فيها؟ لماذا؟ كيف يساعد تفكيرك في هذه المنطقة في حمايتك من الصدمة المتنقلة؟

كيف تقوم بعملك

إن التفكير الصحي جيد بمفرده، لكنه أفضل حتى إذا كان مرتبطاً بالممارسات الصحية في العمل. وإليك بعض الاقتراحات عن كيفية استطاعتك العمل بطرق تساعد في منع ومعالجة الصدمة المتنقلة.

- **غير بعض من الأشياء التي تزعجك:** غير بعض من الأشياء التي يمكنك التحكم بها التي تزعجك (على سبيل المثال: إذا كان مكان عملك قائم وقدر، نظفه بحيث لا يسبب لك الاكتئاب).
- **اصنع خيارات متعددة يمكنك ذلك:** اصنع خيارات حول أشياء يمكنك التحكم بها (على سبيل المثال، متى تخرج لتناول طعام الغداء).
- **الاتصال (أو الانقطاع) مع الناس:** إذا كنت في الغالب تعمل لوحدهك، ابحث عن طرق للاتصال مع الناس أثناء النهار (على سبيل المثال، خذ خمس دقائق لتسأل كيف كانت عطلة نهاية الأسبوع لشخص ما). إذا كنت تعمل غالباً معأشخاص، خذ استراحات صغيرة، بما في ذلك وقت للخروج من محادثات خلالها تترك عقلك يذهب إلى أفكار إيجابية، أو آمنة، أو مطمئنة. هذا يساعدك على تذكر رؤية الناس كأفراد بدلاً من مهام.
- **جرب شيء مختلف في العمل:** ابحث عن فرص لعمل شيء مختلف عن عملك المعتاد (على سبيل المثال، اكتب مقال، واعرض التدريس في ورشة عمل، وتعاون مع زميل في مشروع، واطلب شخص ما جديد للمساعدة). إذا كنت في وظيفة روتينية للغاية، حاول تغيير الترتيب الذي تقوم به بالمهام المعتادة الخاصة بك.
- **اكتب عن تجربتك في العمل:** حتى عمل ملاحظات سريعة على تجربتك يمكن أن يكون مفيداً. يمكن أن تكون وسيلة جيدة لتسجيل شيء هام ونقله من مركز اهتمامك. بمرور الوقت يمكن أن تساعدك على التعلم عن وظيفتك ونفسك.
- **إيجاد سبل للاحتفاظ أو لاستعادة المنظور خلال اليوم:** إيجاد سبل صغيرة للاتصال لفترة وجيزة بأشياء أو أفكار تغذى أو تتعش روحك وتساعدك على رؤية العمل في سياق صورة أكبر. بعض الأشياء غالباً ما يجدها الناس مفيدة هي النظر في صور الأحياء، أو الصلاة أو التأمل، أو تخيل أنفسهم في مكان منعش، وتمارين التنفس. يمكن لهذه الأنشطة أن تساعدك على تهدئة جسدك وكذلك إعادة العقل.
- **استثمر في الشبكات المهنية والعلاقات مع الزملاء:** معرفة أشخاص يقومون بعمل مشابه لعملك ويتشاركون في الموارد، والاستراتيجيات، والقصص يساعدك على تجاوز الإحساس بالعزلة الذي غالباً ما يكون جزءاً من الصدمة المتنقلة. إن المشاركة في بعض التجارب غير العمل مع الزملاء يمكن أن يساعدك أيضاً على الشعور كأنك شخص كامل في العمل.
- **اعثر على أكثر من عادة صحية واحدة:** عادة صحية واحدة لن تكون كافية لحمايتك بفعالية من الصدمة المتنقلة. تأكد من أنك تمارس العديد من عادات العمل الصحية المختلفة.

التفكير الصحي جيد في حد ذاته، لكنه حتى يكون أفضل إذا كان مترافقاً بممارسة صحية في العمل.
تأكد من أنك تمارس العديد من عادات العمل الصحية المختلفة.



فكرة...

1. أي من الممارسات المذكورة أعلاه تقوم بها بالفعل؟ كيف؟
2. أي من الممارسات المذكورة أعلاه لا تقوم بها أيضاً؟ لماذا هذه الممارسات صعبة بالنسبة لك؟
3. ما هي عادات العمل الصحية الأخرى التي يمكن أن يخطر لك أنها قد تساعدك على تخفيف وعلاج الصدمة المتنقلة في عملك؟

التالي: ما الذي يمكن للمنظمات والمديرين فعله؟

ما الذي يمكن للمنظمات والمديرين فعله؟

يشعر بعض العاملين في المجال الإنساني أن منظماتهم الخاصة تزيد من صدمتهم المتنقلة بدلاً من المساعدة في تخفيفها! قد تكون سياسات وممارسات منظمتك محطة وتجعل الأشياء تبدو معقدة دون داع. لكن من الجدير بالذكر أن المنظمات والمديرين لا يتعدون التخطيط لجعل الحياة أكثر صعوبة لك وللناس الذين تحاول مساعدتهم. بدلاً من ذلك، فإنهم عادة ما يواجهون الكثير من المطالب المتنافسة وليس لديهم الوقت الكافي لعمل كل شيء مع أكبر قدر من العناية والمراعاة.

ومع ذلك، عندما تأخذ المنظمات الإنسانية اهتماماً فعلياً برفاهية فريق العمل فإنهم يأخذون خطوة كبيرة تجاه معالجة الأشياء التي يمكن أن تساهم في الصدمة المتنقلة. حتى في حالات الأزمات هناك الكثير من المنظمات والإدارة يمكنها القيام بهيكلة أدوار العمل وتطوير الثقافات التنظيمية التي تساعد في تخفيف الصدمة المتنقلة في العاملين في المجال الإنساني.

حتى في حالات الأزمات هناك الكثير من المنظمات والإدارة يمكنها القيام بهيكلة أدوار العمل وتطوير الثقافات التنظيمية التي تساعد في تخفيف الصدمة المتنقلة في فريق العمل الخاص بهم.



الاعتبارات الأساسية للمنظمات

فيما يلي بعض الاعتبارات الأساسية للمنظمات. هذه أشياء تخفف من خطورة الصدمة المتنقلة عن طريق مساعدة العاملين في المجال الإنساني للشعور بالدعم، والتقييم، وتقدير، والاتصال:

1. الراتب الكافي وقت الراحة (بما في ذلك الراحة والاسترخاء) لكل فريق العمل؛
2. التوجيه الكافي، والتدريب المهني، والإشراف على الإدارة لفريق العمل للشعور بالتقدير والدعم في وظائفهم؛
3. خطط لسلامة فريق العمل (بما في ذلك التدريب الأمني والإحاطة بشأن البروتوكولات الأمنية)؛
4. الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الطبية والعقلية بما في ذلك:
 - a. التأمين الصحي؛
 - b. المعلومات/التدريب على المخاطر النفسية والروحية للعمل و الرعاية الذاتية الفعالة؛
 - c. الوصول إلى دعم المشورة السري الجيد حسب الحاجة؛ و
5. تقديم الدعم للأسر حول قضايا مثل رعاية الطفل، والانفصال، وإعادة التوطين.

بعض الاعتبارات الأساسية للمنظمات تشمل بالراتب وسياسات الترك، وبرامج التطوير المهنية، وممارسات الإدارة، وخطط لسلامة فريق العمل، والوصول إلى خدمات الدعم الطبية والعقلية والصحية، وخدمات الدعم العائلي.



الثقافة التنظيمية وأدوار العمل

بالإضافة إلى ذلك، سوف يستفيد العاملون في المجال الإنساني من الثقافة التنظيمية وأدوار العمل التي تم هيكلتها بطرق تساعد على منع الصدمة المتنقلة عن طريق:

1. الاتصالات المشجعة، والروح المعنوية، والعلاقات، ربما من خلال بعض أو كل التالي:
 - a. العمل في فرق؛
 - b. سبل أخرى للتواصل مع الزملاء (على سبيل المثال، الأنشطة الاجتماعية مثل تناول الغذاء أو النزهات العرضية معًا)؛
 - c. شبكات دعم نظيرة.
2. تشجيع التواصل ومساهمات فريق العمل عن طريق:

- a. تقديم صوت في عملية صنع القرار وتقدير العمل على جميع مستويات التسلسل الهرمي التنظيمي؛
- b. تقديم معلومات لمساعدة فريق العمل على فهم كيف ولماذا تم اتخاذ القرارات حول تخصيص الموارد، والمواعيد، والسياسات، والتعيينات.
3. البحث عن طريق لبناء تنوع وإثراء وظيفي في العمل؛
4. السماح والتشجيع بشكل نشط لفريق العمل لأخذ قرارات راحة كافية أثناء العمل.

على وجه الخصوص، سوف يستفيد العاملون في المجال الإنساني من الثقافة التنظيمية ودور العمل التي تساعدهم في إنشاء والحفاظ على علاقات، وتشجيع الاتصالات، وتقديم التنوع والتطوير، والسماح بوقت كافٍ كراحة من العمل.



فكرة في

1. ما هي بعض الأشياء التي فعلتها منظمتك جيداً بالفعل لدعم موظفيها و المساعدة في التقليل من مخاطر الصدمة المتنقلة؟
2. هل هناك بعض الأمور العملية التي يمكن أن تخطر لك بأن منظمتك يمكن أن تفعل ما هو أفضل لدعم فريق العمل والتقليل من مخاطر الصدمة المتنقلة:
- خلال التوظيف؟
 - خلال التوجيه؟
 - خلال العمل؟
 - لدى الخروج من المنظمة؟

الأشياء التي يمكن للمديرين القيام بها

هل أنت مدير؟ يمكن للمديرين القيام بأمور كثيرة للمساعدة في التقليل من تأثير الصدمة المتنقلة على فريق العمل الذي يشرفون عليه. إليك بعض منها.

1. فهم الأثر النفسي والروحي للعمل في المجال الإنساني:
- a. كن متقدماً للكيفية التي قد يؤثر بها التعرض التراكمي للمواقف الضاغطة والصادمة على فريق العمل.
- b. تحقق بانتظام مع فريق العمل عن كيفية تكيفهم. لا تنتظر منهم لفت انتباحك لمشكلة.
- c. دعم فريق العمل في السعي إلى المشورة أو التدريب حسب وعند الحاجة.
2. قدم نموذج حسن في الطريقة التي ترعى بها نفسك، بما في ذلك:
- a. العمل بوتيرة مستدامة ومقولة مع مرور الوقت، وشجع فريق العمل الذي تشرف عليه لعمل المثل؛
- b. قيّم علناً الأمور والناس خارج العمل (على سبيل المثال: الوقت الذي قضيته مع عائلتك)؛
- c. أخذ الوقت المخصص للأجازة؛
- d. اعترف بأن العمل في المجال الإنساني يمكن أن يكون صعباً وأن العمل الصحي / توازن الحياة يتطلب ممارسة وتعتمد.
3. لا سيما في أوقات زيادة الضغط أو الأزمات، ابحث عن طرق لمساعدة فريق العمل في إبقاء التحديات الراهنة في المنظور الصحيح عن طريق:

- a. تذكير فريق العمل بالصورة الأكبر لمهمة وغاية المنظمة، وكيف تتلاع姆 هذه المهمة أو الاستجابة للكوراث مع هذه الصورة الأكبر؛ و
- b. تذكير فريق العمل بقيمة مناصب المنظمة عليهم كأشخاص وكالموارد الأكثر أهمية للمنظمة.
- تشجيع فريق العمل على العمل بطرق مستدامة. إذا كان هذا لا يبدو ممكناً في المدى القريب، شجعهم على اتخاذ وقت إضافي بعد انتهاء مرحلة التأثير المباشر للراحة واستعادة التوازن.
4. الإعراب عن القلق على السلامة العامة لفريق العمل الخاص بك وليس فقط على جودة العمل الذي يقومون به.
5. تأكيد من اقتراحات وتقييمات فريق العمل حول وظائف تم سماعها وتقييمها. حتى لو كنت متتأكداً إلى حد ما أنها لن تؤدي إلى تغيير ملموس في المستقبل القريب.
6. لا تقل أو تفعل أمور مش شأنها التشهير بفريق العمل الذين يعانون من الصدمات المتنقلة أو غيرها من المسائل الصادمة أو المتعلقة بالصدمة.
7. اسع جاهداً لتبقى إيجابياً وقم بالثناء والإقرار بالجهد والنتائج كلما كان ذلك ممكناً.

يمكن للمديرين القيام بأمور كثيرة للمساعدة في تخفيف تأثير الصدمة المتنقلة على فريق العمل الذين يشرون عليهم، بما في ذلك أن يكونوا مثلاً جيداً في كيفية الحفاظ على التوازن ورعايته أنفسهم.



فكرة في

1. إذا كنت مديرًا، ما هي بعض الأمور التي تفعلها جيداً للمساعدة في تخفيف تأثير الصدمة المتنقلة على فريق العمل الخاص بك؟ إذا لم تكن مديرًا، ما الذي يمكن لمديرك القيام به؟
2. ما هي الأمور التي يمكن أن تفعلها بشكل أفضل كمدير (أو مدير) للمساعدة في تخفيف تأثير الصدمة المتنقلة؟

التالي: وضع خطة عمل للصدمة المتنقلة

وضع خطة عمل للصدمة المتنقلة

من المرجح أنك لن تأخذ المبادرة لمساعدة الأشخاص الذين تقوم بخدمتهم بدون خطة. لماذا لا تعطي نفسك فائدة من هذا النهج نفسه؟ يمكن القيام بهذا التمرين في 15 دقيقة، أو يمكنك قضاء مزيد من الوقت عليه. نحن نوصي بشدة بتكرار ذلك على الأقل كل شهرين.

عند الانتهاء من التمرين، قد ترغب في الرجوع إلى النص في هذا النموذج. لكل سؤال قد ضمننا روابط تعود إلى القسم المختص. يمكنك أيضًا اتباع هذا الرابط لتحميل قائمة لكل **أسئلة "فكر في"** في هذا النموذج. إذا كنت قد أخذت ملاحظات استجابة لهذه الأسئلة، هذه الملاحظات سوف تساعدك على إكمال هذا التمرين.

1. إدراج عوامل الخطورة **الهامة الخاصة بك للإصابة بالصدمة المتنقلة**. هذه هي الأمور التي تقف في طريق مساعدتك لآخرين. تأتي هذه الأمور من ثلاثة مناطق رئيسية:
 - a. من عوامل شخصية (على سبيل المثال، الضغط الماضي وال الحالي في حياتك)
 - b. من وضعك (على سبيل المثال العوامل المتعلقة بالعمل)
 - c. من السياق الثقافي (على سبيل المثال التمييز واتجاهات التعصب)

2. أدرج أي **علامات أو أعراض للصدمة المتنقلة** قد تواجهها. فكر في المجالات التالية:
 - a. العلاقات الجسدية
 - b. والنفسية
 - c. والسلوكية
 - d. النظرة العالمية أو الإطار المرجعي (القيم الروحانية، والهوية، والمعتقدات).

3. ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها للتكييف بشكل أفضل مع هذه الأعراض؟ (تلخيص: فكر في كيفية مواجهتك لعوامل الخطورة الخاصة بك، وتذكر أن **استراتيجيات التكيف الجيدة للصدمة المتنقلة** هي أمور تساعدك على العناية بنفسك. خاصة الأمور التي تساعدك على الهروب، والراحة واللعب). كيف يمكنك العناية بنفسك في المجالات التالية:

- a. العلاقات الجسدية
- b. والعقلية والنفسية
- c. والسلوكية
- d. في العمل

4. ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها التي يمكن أن تساعدك في **تحويل الصدمة المتنقلة الخاصة بك** على مستوى أعمق؟ (تلخيص: تذكر أن تحويل الصدمة المتنقلة يعني تحديد طرق لتعزيز الشعور بالمعنى والأمل).
 - a. خارج العمل
 - b. أثناء العمل

5. اختر اثنين من الأمور قد قفت بإدراجهما ردًا على الأسئلة 3 أو 4، وفك في كيفية جعلها في موضع التنفيذ هذا الأسبوع. ضع اثنين من الأهداف المحددة، والواقعية من خلال استكمال الجملة بالأسفل (تلخيص: فكر في كيف، ومتى، وأين تتحقق هذه الأهداف وتضع ذلك في إجابتك أيضًا):

هذا الأسبوع سوف _____ المساعدة في منع أو معالجة الصدمة المتنقلة.

6. ما العقبات التي قد تقف في طريقك وأنت تقوم بالأمرتين اللذين قمت بتحديدهما في البند 5، أعلاه؟

7. ما الذي قد يمكنك فعله للتغلب على العقبات المذكورة أعلاه؟ ما الذي سوف يدعمك في تحقيق أهدافك
(تلميح: فكر في الأشخاص الذين يمكنهم دعمك وكيف يمكنهم تشجيعك)

التالي: [موارد الدراسة النصية](#)

موارد الدراسة النصية

تقديم هذه الوحدة مقدمة لموضوع الصدمة المتنقلة والعمل في المجال الإنساني. من المعترض توفر بعض المعلومات الأساسية عن الصدمة المتنقلة، وإرشادك نحو موارد إضافية. توجد موقع وكتب أخرى مفيدة مدرجة بالأسفل.

إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات، أو كنت ترغب في التحدث إلى مهني في الصحة العقلية أو ترغب في إحالة مهنية، يُرجى الاتصال بمؤسسة هينجتون على info@headington-institute.org أو الهاتف (626) 229 9336

على الانترنت

[Traumatic Stress & Secondary Traumatic Stress, Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization](#)

Beth Hudnall Stamm's reference page on secondary traumatic stress.

اضطراب ما بعد الصدمة والصدمات الثانوية والإعياء التعاطفي والصدمة المتنقلة.
الصفحة المرجعية لبيث هودنال ستامن على الصدمة الثانوية.

[Professional Quality of Life Scale \(ProQOL R-IV\)](#)

Compassion satisfaction and fatigue subscales – revision IV.

الجودة المهنية لنطاق الحياة (ProQOL R-IV)
الفروع الجانبية للارتياح والإعياء التعاطفي - المراجعة الرابعة.

كتب

Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization (1996). By Karen Saakvitne and Laurie Anne Pearlman. Published by W.W. Norton and Company.

تحويل الألم: سجل عمل على الصدمة المتنقلة (1996).

Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments (2003). Edited by John Fawcett. Published by World Vision International.

دليل التوتر والصدمات: استراتيجيات للازدهار في البيئات القاسية (2003)

The humanitarian companion (2004). Written by John Ehrenreich. Published by IDTG Publishing.

الرفيق في المجال الإنساني

مراجعة إضافية مدت هذه الوحدة بالمعلومات

Batson, C.D., Fultz, J., & Schoenrade, P.A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55(1), 19–39.

الاستغاثة والتعاطف: اثنان من المشاعر المتنقلة المتميزة نوعياً مع وجود آثار تحفيزية مختلفة. دورية الشخصية، 19-39 (1)55

- Blaque-Belair, M. 2002. Being knowledgeable can help enormously. In Y. Danieli (Ed.), *Sharing the front line and the back hills: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis* (pp. 53-63). Amityville, NY: Baywood Publishing Company, Inc.
- أن تكون على دراسة يمكن أن يساعد بشكل كبير. مشاركة الخط الأمامي والتلال الخلفية: قوات حفظ الأمن، وعمال الإغاثة الإنسانية ووسائل الإعلام في خضم الأزمة (صفحات 53-63).
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. .201-210, 130 Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-210.
- صنع وكسر الروابط الوجدانية: I. المسببات المرضية وعلم الأمراض النفسية في ضوء نظرية الارتباط. الدورية البريطانية للعلم النفسي
- Danieli, Y. (1984). Psychotherapists' participation in the conspiracy of silence about the Holocaust. *Psychoanalytic Psychology*, 1, 23-42.
- مشاركة الأطباء النفسيين في مؤامرة الصمت بشأن الهولوكوست. علم النفس التحليلي، 1، 23-42.
- Danieli, Y. (Ed.) (2002). *Sharing the front line and the back hills: International protectors and providers: Peacekeepers, humanitarian aid workers, and the media in the midst of crisis*. Amityville, NY: Baywood Publishing Company.
- مشاركة الخط الأمامي والتلال الخلفية: مقدمو الخدمات والحماية الدوليين: قوات حفظ السلام، وعمال الإغاثة الإنسانية، ووسائل الإعلام في خضم الأزمة.
- Ehrenreich, J.H. (2005). *The humanitarian companion: A guide for international aid, development and human rights workers*. Bourton-on-Dunsmore, UK: ITDG Publishing.
- المرافق في المجال الإنساني: دليل لعمال الإغاثة، والتنمية وحقوق الإنسان الدولية.
- Eriksson, C.B., Vande Kemp, H., Gorsuch, R., Hoke, S., & Foy, D.W. (2001). Trauma exposure and PTSD symptoms in international relief and development personnel. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 205-212.
- التعرض بصدمة واضطراب ما بعد الصدمة في موظفي الإغاثة والتنمية الدولية. دورية للضغط النفسي للصدمات، 14، 205-212.
- Fawcett, J., (Ed). (2003). *Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments*. Monrovia, CA: World Vision International.
- دليل الإجهاد والصدمة: استراتيجيات الازدهار في البيئات الفاسية. مونروفيا، كاليفورنيا: الرؤية العالمية الدولية.
- Foa, E.B., Friedman, M.J., & Keane, T.M. (2000). *Effective treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Press.
- علاجات فعالة لاضطرابات ما بعد الصدمة: دليل الممارسة من الجمعية الدولية لدراسات الضغط النفسي بعد الصدمات

- Figley, C. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. New York: Brunner/Mazel.
- الإعياء التعاطفي: التكيف مع اضطراب الصدمة النفسية الثانوية في هؤلاء الذين يعالجون المصابين بصدمة نفسية
- Hanh, T.N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston, MA: Beacon Press.
- معجزة اليقظة، مقدمة لممارسة التأمل.
- Herman, J.L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic violence to political terror*. New York: BasicBooks.
- الصدمة والتعافي: آثار العنف- من العنف المنزلي إلى الإرهاب السياسي. نيويورك: كتب أساسية.
- Halle, C. (2002). Quoted in Y. Danieli (Ed.) (2002). *Sharing the front line and the back hills: International protectors and providers: Peacekeepers, humanitarian aid workers, and the media in the midst of crisis* (pp. 17). Amityville, NY: Baywood Publishing Company.
- مشاركة الخط الأمامي والتلال الخلفية: مقدمي الخدمات والحماية الدوليين: قوات حفظ السلام، وعمال الإغاثة الإنسانية، ووسائل الإعلام في خضم الأزمة (صفحة 17).
- Hernandez, P., Gangsei, D., & Engstrom, D. (2007). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive. *Family Process*, 46(2), 229-241.
- الصمود المنتقل: مفهوم جديد في العمل مع هؤلاء الذين بقوا على قيد الحياة. عملية العائلة، 46 (2)، 229-241
- Levine, O., & Levine, S. (1989). *Who dies? An investigation of conscious living and conscious dying*. Garden City, NY: Anchor Press/Doubleday.
- من يموت؟ إجراء تحقيق للمعيشة الوعائية والموت الوعائي.
- موقع مستشفى مايو كلينيك، Mayo Clinic web site, .2007
http://www.mayoclinic.com/health/stress-symptoms/SR00008_D. Accessed March 5, 2007
- McCann, I.L., & Pearlman, L.A. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor: Theory, therapy, and transformation*. New York: Brunner/Mazel.
- الصدمات النفسية والناجين بالغين: النظرية، والعلاج، والتحويل
- Munroe, J.F. (1999). Ethical issues associated with secondary trauma in therapists. In B.H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, & educators*, second edition, pp. 211-229. Lutherville, MD: The Sidran Press.
- القضايا الأخلاقية المرتبطة بالصدمة الثانوية في المعالجين. في ب.هـ. ستام (محرر)، الصدمة النفسية الثانوية: قضايا الرعاية الذاتية للأطباء، والباحثين، والمربين الطبعة الثانية.

- Norcross, J.C., & Guy, Jr., J.D. (2007). *Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care*. New York: The Guilford
 ترکها في المكتب: دليل الرعاية الذاتية للطبيب النفسي.
- Ostberg, V., & Lennartsson, C. (2007). Getting by with a little help: The importance of various types of social support for health problems. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35, 197-204.
 تدبر الأمر عن طريق القليل من المساعدة: أهمية الأنواع المختلفة للدعم الاجتماعي لمشاكل الصحة. الدورية الإسكندنافية للصحة العامة، 35، 197-204.
- Pearlman, L.A., & Caringi, J. (in press). Vicarious traumatization and therapist self-care. In C.A. Courtois & J.D. Ford (Eds.), *Complex traumatic stress disorders: An evidence-based clinician's guide*. New York: Guilford Books.
 الصدمة المنتقلة والرعاية الذاتية للمعالج. في س.أ. كورتويس وج.د. فورد (محرران)، اضطرابات الضغط النفسي بعد الصدمات المعقدة: دليل الطبيب القائم على الأدلة.
- Pearlman, L.A., & Saakvitne, K.W. (1995). *Trauma and the therapist: Countertransference and vicarious traumatization in psychotherapy with incest survivors*. New York: W.W. Norton.
 الصدمة والمعالج: الإنقال المقابل والصدمة المنتقلة في العلاج النفسي مع الناجين من سفاح المحارم..
- Rodrigo, W.D. (2005). *Conceptual dimensions of compassion fatigue and vicarious trauma*. Master's Thesis, Simon Fraser University.
 الأبعاد المفاهيمية للاعياء التعاطفي والصدمة المنتقلة.
- Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. New York: W.W. Norton.
 مساعدة المساعد: الفسيولوجيا النفسية للاعياء التعاطفي والصدمة المنتقلة.
- Saakvitne, K.W., Gamble, S.G., Pearlman, L.A., & Lev, B.T. (2000). *Risking connection: A training curriculum for working with survivors of childhood abuse*. Lutherville, MD: Sidran Foundation and Press.
 اتصال المخاطرة: منهج التدريب للعمل مع الناجين من اعتداء في الطفولة.
- Saakvitne, K.W., Pearlman, L.A., & the Staff of the Traumatic Stress Institute (1996). *Transforming the pain: A workbook on vicarious traumatization*. New York: W.W. Norton.
 تحويل الألم: سجل العمل على الصدمة المنتقلة
- Schoen, K. (1998). *Caring for ourselves: Understanding and minimizing the stress of HIV caregiving* (527-536). In D. Aronstein & B.J. Thompson (Eds.). *HIV & Social Work: A Practitioners Guide*.
 العناية بأنفسنا: فهم وتقليل الضغط النفسي على مقدمي الرعاية لفيروس نقص المناعة البشرية (527-536). فيروس نقص المناعة البشرية، والعمل الاجتماعي: دليل الممارسين.

- Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different . 558-588،96 (3) folks: Community ties and social support. *The American Journal of Sociology* 96(3), 558-588.
- السكتات الدماغية المختلفة من أشخاص مختلفون: الروابط المجتمعية والدعم الاجتماعي. *الدورية الأمريكية لعلم الاجتماع*
- Wilson, J.P., & Thomas, R.B. (2004). *Empathy in the treatment of trauma and PTSD*. New York: Brunner-Routledge.
- التعاطف في علاج الصدمة واضطرابات ما بعد الصدمة.

مشاعر عند الباب

أحياناً عندما تكون عواطفنا أو مشاعرنا سلبية، أو مخيفة، أو مؤلمة، نشعر أننا أكثر أماناً وأكثر راحة بتجاهلها والظاهر أنها ليست موجودة هناك حقيقة. هذا مثل عدم الرد على الباب عندما يكون هناك شخص ما لا يريد التعامل معه يقع على الباب.

تخيل أنك تجلس في المنزل عندما تسمع طرقاً على الباب. تذهب وتنظر من النافذة لترى من على الباب، حيث أنك متعب ولا تريد حقاً التعامل مع أي شيء صعب الآن. عندما تنظر من النافذة ترى الحزن بالخارج. تفكير مع نفسك، "إذا لم أفتح الباب، ربما سوف يمضي الحزن بعيداً ومن ثم لن أضطر إلى التعامل معه". لذلك تخفي في منزلك ولا تفتح الباب.

بعد فترة وجيزة هناك طرق آخر على الباب. تنظر من النافذة مرة أخرى وترى أن الحزن ما زال هناك، والآن هناك الغضب أيضاً على عتبة الباب. أنت حقيقة لا تريد أن تتعامل مع كل من الحزن والغضب! أنت تأمل أنه إذا تجاهلتهما فقط سوف يذهبان بعيداً وعندئذ لن يكون عليك مواجهتها.

في وقت لاحق قليلاً، تسمع كثيراً من الضوضاء على الباب، مع كثير من الطرق والقرع على الباب. عندما تنظر من النافذة ترى أن الحزن والغضب قد انضم إليهما الكثير من المشاعر السلبية الأخرى - الخوف، والإرهاق، وخيبة الأمل، والتهيج. في الطريق في الجزء الخلفي من الخط تلاحظ أيضاً السعادة، والفرح، والابتهاج. هذه المشاعر الإيجابية، التي تود السماح لها بالدخول، لا يمكنها على الباب الأمامي لأن عنق الزجاجة به المشاعر السلبية التي تقوم بتجاهلها. لذا فإنك تركت بالداخل بدون أي مشاعر، وتشعر بالخذر.

ببطء، فإن الضجيج بالخارج ينمو أعلى وأعلى. الطرق على الباب أصبح أكثر إلحاحاً وعنفاً. وأخيراً، انكسر الباب تحت كل المشاعر التي تدفعه، وكل هذه المشاعر، الإيجابية والسلبية، تقيس وتسحقك. الحزن، والغضب، والخوف، والإرهاق، وخيبة الأمل، واليأس، والتهيج، والسعادة، والفرح، والابتهاج كلها تأتي لاقتحامك في وقت واحد. لسوء الحظ، المشاعر الإيجابية في المجموعة سيتم سحقها أيضاً عن طريق المشاعر السلبية الأقوى التي قد أصبحت أكثر وأكثر إلحاحاً حيث أنها انتظرت كل هذا الوقت لك لدفع الانتباه إليها.

ما الذي قد يتغير إذا كنت قد أجبت على الباب عندما طرق الحزن أو لا؟ ربما لن تكون مرتاحاً مع مثل هذه المشاعر السلبية القوية في الغرفة معك. ربما كنت قد بكين وشعرت بالحزن الشديد. ولكن كان يمكن أن يكون أسهل التعامل مع هذه المشاعر الواحدة من التعامل مع العشرة مشاعر جميعها في آن واحد.

أيضاً عندما تحاول غلق الباب في وجه عاطفة واحدة. أحياناً ينتهي بك الأمر بالغلق عليهم جميعهم. الجيد مع السيء. لذلك على الرغم من أنك قد لا تشعر بالحزن أو الغضب، فلن تشعر أيضاً بالسعادة أو الفرح. سوف ترك لتشعر بالخذر. هل يستحق أن تعاني من الحزن لتجرب السعادة أيضاً؟

قصة فيلما

لقد كانت فيلما تعمل مع منظمة غير حكومية دولية لأكثر من عام واحد فقط. عندما علمت أن إحالتها التالية إلى بلد استخدم فيه الاغتصاب كسلاح للحرب، شعرت بالتوتر. قبل عشر سنوات، في سنته الأخيرة من الدراسة الثانوية، قد تعرضت فيلما للاغتصاب من قبل أحد معارفها. بسبب تجربتها الشخصية مع الانتهاك الشخصي، تساءلت عما إذا ستكون قادرة على مساعدة هؤلاء النساء. رأت أن تطلب إحالة أخرى، لكنها شعرت أنها غير مستعدة لمناقشة الأسباب مع رئيسها.

ذات مرة في الميدان، شعرت فيلما أن طاقتها استنفدت بعد العمل لساعتين كل يوم. بدأت تشعر أن النساء لا يريدين المساعدة، وشعرت أن دافعها واهتمامها بالمساعدة يتضاءل. أثناء استمرارها في الظهور والبقاء في العمل، وجدت نفسها تواجه مشاكل في التفكير بشكل واضح وتلبية متطلبات العمل. تساءلت إذا كانت قد التقى عدو المalaria لأنها كثيراً ما تشعر بالغثيان والحمى.

مع ملاحظتها لضائقتها الواضحة، أحد العاملين معها سألهما عما إذا كانت مريضة. بعد ظهور نتائج فيلما السلبية لمرض المalaria، قال لها زميلها في العمل عن مجموعة لدعم الزملاء قد تم تأسيسها مؤخراً. بعد عدة اجتماعات، شاركت فيلما مشاكلها الحالية مع مجموعة الدعم الصغيرة. امرأة أخرى في المجموعة ردت قائلة: "تعرضت لاغتصاب عندما كنت مراهقة، ووجدت أن العمل مع الناجين من الاغتصاب يجلب الكثير من الذكريات بالنسبة لي التي يصعب على التعامل معها". الضوء ذهب إلى فيلما، التي لم تقدم الروابط بوعي مع تاريخها الماضي، وتجاربها مع النساء التي كانت تساعدهم، وأعراض البؤس الخاصة بها.

شعرت فيلما بالارتياح لأن شخص آخر فهم مخاوفها في العمل مع ضحايا الاغتصاب. من خلال مجموعة دعم الزملاء، كانت فيلما قادرة على معالجة مشاعرها وأفكارها الحالية، والتعامل بشكل أفضل مع العمل، وشعرت أنها أكثر حضوراً مع النساء التي كانت هناك لمساعدتهم. واستمرت في تجربة مشاعر قوية وعدم راحة لكن شعرت أنها كانت قادرة على معالجتها والتعامل معها بشكل أفضل.

الفرق بين نشاط "التكيف" و"التحول"

العديد من الأنشطة (على سبيل المثال، الرقص، والتحدث مع الناس الذي تهتم بأمرهم، والذهاب لمسرحية، والسير على الأقدام، والاستماع إلى الموسيقى، والعمل في الحديقة) يمكن أن يساعدك على التكيف مع أو تحويل الصدمة المتنقلة. تأثير كل نشاط، ومع ذلك، غالباً ما يعتمد على الطريقة التي تقوم بها به. دعونا ننظر في مثال البستنة.

هل العمل في الحديقة نشاط "للتكيف" أو "للتحول"؟

كل ذلك يعتمد على كيفية القيام بذلك. إذا (بينما تفك في العمل) ذهبت للخارج، وانتزعت بعض الأعشاب الضارة، وحفرت في التراب، وأقيمت بعض البذور ورويتها ببعض الماء ومن ثم عدت مسرعاً إلى داخل العمل أكثر....حسناً ربما قد فعلت شيئاً جيداً لنفسك بأخذ استراحة قصيرة من مكتبك الذي يمكن أن يساعدك على التكيف مع الصدمة المتنقلة وضغط العمل الأخرى، لكنك على الأرجح لن تتحول كثيراً على مستوى أعمق.

نعم، ذهبت في الهواء الطلق، وتوقفت عن عملك للحظة، وحصلت على بعض التمارين البدنية. كل هذا يساعدك على التكيف مع متطلبات العمل. لكن يجب عليك أن توجه بعض الأنواع من تركيز الاهتمام لهذه الأنشطة إذا أردتها أن تكون تحويلية.

كتب ثيتش نهات هانه عن غسل الصحون بهذه الطريقة. قال أنه إذا انتبه الشخص إلى كل طبق، وإلى رغوة الصابون، وإلى يده في الماء، فإن غسل الأطباق يمكن أن يكون ممارسة روحية. وبعبارة أخرى، معنى نشاط ما لا يكمن بالضرورة في النشاط نفسه، لكن في الطريقة التي تشارك بها في النشاط.

"إن معنى الأشياء لا يكمن في الأشياء نفسها، لكن في موقفنا تجاهها". (أنطوان دي سانت-إكسوبيري)