مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات
Al-Farasah International Center for Training & Capacity Building

سلسلة «عناصر الحرب»

# الدليل الشامل للمتدرب

## خارطة الانفعالات الخمس في زمن الحرب: الوجه، الجسد، والعناصر الخمسة

غضب الحرب • ما بعد الغضب • قلق الحرب • حزن الحرب • خوف الحرب

إعداد
**د. محمد الفاتح مساعد الطيب**

الإصدار الأول — 2026
مرجع الإصدار المجمّع: AF-2026-FRS-COMP

« الترجيح لا الجزم »

## بيانات الإصدار

| البيان | التفصيل |
|---|---|
| العنوان | سلسلة عناصر الحرب — الدليل الشامل للمتدرب |
| إعداد | د. محمد الفاتح مساعد الطيب |
| الجهة | مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات |
| الموقع الإلكتروني | alfarasah.com |
| الإصدار | الأول — 2026 (نسخة مجمّعة من أدلة الورش الخمس) |
| المراجع الأصلية المُدمَجة | AF-2026-FRS-022 · AF-2026-FRS-037 · AF-2026-FRS-039 · AF-2026-FRS-044 وملحق نظري مرجعي |
| المبدأ المنهجي الحاكم | «الترجيح لا الجزم» في كل استنتاج سلوكي أو تعبيري |

هذا الدليل عمل تجميعي محرَّر، يُعيد تنظيم محتوى خمسة أدلّة تدريبية أصدرها مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات ضمن سلسلة «عناصر الحرب»، إضافة إلى وثيقة مرجعية نظرية حول الانفعال والمشاعر والعواطف، في كتاب واحد متسلسل.

# فهرس المحتويات

# مقدمة الكتاب

## كلمة المؤلف

أهلًا بك في هذا الدليل. بين يديك رحلة عبر خمسة انفعالات إنسانية رافقت كثيرًا من السودانيين خلال سنوات الحرب: الغضب، القلق، الحزن، الخوف، وما يقف بينها من فرح عابر ومسارات للصلح والبناء. هذه الرحلة ليست علاجًا نفسيًا ولا بديلًا عنه، بل تدريب تثقيفي يستند إلى أطر علمية وتأملية متعددة: قراءة تعابير الوجه (FACS) بمنهج بول إيكمان، قراءة لغة الجسد بمنهج جو نافارو، علم الأعصاب وتحديدًا نظرية المهاد المتعدد لستيفن بورجز، وحكمة العناصر الخمسة الصينية القديمة (Wu Xing)، إلى جانب لمحات من نظرية التعلّق.

جُمعت هذه الورش الخمس، وأدلتها التي كانت تُقدَّم منفصلة لكل حلقة من حلقات سلسلة «عناصر الحرب»، في هذا الكتاب الواحد؛ ليكون مرجعًا متسلسلًا يقرأه المتدرب من أوله إلى آخره، أو يعود إليه حين يحتاج فصلًا بعينه.

## مبدأ الكتاب: الترجيح لا الجزم

يحكم هذا المبدأ كل سطر في هذا الدليل: كل قراءة لتعبير وجه أو إشارة جسد أو سمة شخصية هي مؤشر احتمالي يُقرأ ضمن سياقه الكامل، لا حكمًا قاطعًا على أي إنسان — بمن في ذلك أنت نفسك. حيثما ورد وصف علمي أو سلوكي في هذا الكتاب، فهو مصاغ بصيغة الترجيح («يُرجَّح»، «يشير»، «قد يدل») لا الجزم، وأي استثناء لهذا الأصل يُنبَّه إليه صراحة في موضعه.

## كيف تستخدم هذا الكتاب

- اقرأ الفصول بالترتيب إن كانت هذه تجربتك الأولى مع السلسلة — فكل فصل يبني على سابقه إلى أن تكتمل الدورة الخماسية في الفصل الختامي.
- إن كنت قد حضرت إحدى الورش من قبل، يمكنك الانتقال مباشرة إلى فصلها، فكل فصل صيغ ليكون كافيًا بذاته.

- التمارين التأملية في الصناديق الزرقاء مساحتك الخاصة — لا حاجة لمشاركة إجاباتك مع أحد.
- صناديق «ملاحظة منهجية» الذهبية تنبّهك إلى حدود كل أداة أو إطار علمي، ومتى لا يجوز استخدامه.
- راجع مسرد المصطلحات الموحّد وجدول مصادر الاعتماد العلمي في نهاية الكتاب كلما احتجت تذكيرًا بمفهوم أو أردت معرفة موثوقية مصدر بعينه.

## مساحتك آمنة دائمًا

### قبل أن نبدأ

جميع الورش والأدوات الواردة في هذا الكتاب تثقيفية وتدريبية، وليست بديلًا عن العلاج النفسي أو الدعم الإكلينيكي المتخصص.

كل ما سيُطرح هنا هو تثقيف عام، وليس تشخيصًا لحالتك الشخصية أو حالة أي شخص آخر.

إن شعرت في أي لحظة أثناء القراءة أو التطبيق بضيق شديد، فتوقف واعتنِ بنفسك أولًا — الانسحاب المؤقت أو النهائي من أي تمرين خيارك المتاح دون أي إحراج.

إن كان أي انفعال من هذه الانفعالات يعيقك عن أداء حياتك اليومية بشكل متكرر، فالخطوة الأهم دائمًا استشارة مختص نفسي مرخَّص.

## خارطة الكتاب

| الفصل | العنصر | الانفعال |
|---|---|---|
| الفصل الأول | إطار نظري | الانفعال والمشاعر والعواطف — الأساس النظري |
| الفصل الثاني | الخشب (Wood) | غضب الحرب |

| الفصل | العنصر | الانفعال |
|---|---|---|
| الفصل الثالث | امتداد للخشب | ما بعد الغضب — بين الثأر والصلح |
| الفصل الرابع | التراب (Earth) | قلق الحرب |
| الفصل الخامس | المعدن (Metal) | حزن الحرب |
| الفصل السادس | الماء (Water) | خوف الحرب — والخاتمة الجامعة للسلسلة |

# الفصل الأول — الانفعال والمشاعر والعواطف

قراءة تحليلية للمستويات الثلاثة، وربطها بنظرية العناصر الخمسة *(Wu Xing)* ونظرية التعلّق

## ١.١ مقدمة

تُستخدم مصطلحات الانفعال والمشاعر والعواطف أحيانًا بالتبادل في الخطاب العام، غير أن التحليل الفراسي والسلوكي الدقيق يستوجب التمييز بينها، لأن كل مستوى منها يُقرأ بأدوات مختلفة، ويحمل دلالة زمنية ووظيفية مستقلة. يُرجَّح أن الفهم الدقيق لهذا التدرّج يشكّل أساسًا منهجيًا لأي قراءة فراسية أو سلوكية موثوقة، بدءًا من التعبير اللحظي العابر وانتهاءً بالبنية العاطفية المستقرة التي تشكّل جزءًا من هوية الشخص.

## ١.٢ المستويات الثلاثة

| المستوى | المدة الزمنية | طبيعة الوعي | مثال توضيحي |
|---|---|---|---|
| الانفعال (Emotion) | ثوانٍ إلى دقائق | تلقائي / فسيولوجي مباشر | فزع من صوت مفاجئ |
| المشاعر (Feelings) | دقائق إلى ساعات | واعٍ / إدراكي | "أشعر بالتوتر الآن" |
| العواطف (Affections) | أيام إلى سنوات | بنيوي / مرتبط بالهوية | حب الوطن، التعلّق بشريك |

هذا التدرّج يفسّر لماذا تُبنى تحليلات تعابير الوجه العابرة (FACS وMicro-Expressions) على مستوى الانفعال حصرًا، بينما تحتاج قراءة السمات العاطفية الثابتة إلى ملاحظة ممتدة عبر الزمن، لا إلى لقطة واحدة.

### ١.٣ الربط مع نظرية العناصر الخمسة (Wu Xing)

تُقرأ العناصر الخمسة بدقة أكبر على مستويَي الانفعال والعاطفة الممتدة، وليس على مستوى المشاعر العابرة، لأن كل عنصر يمثّل نمطًا متكررًا لا ردّة فعل لحظية منفردة. يشير هذا الإطار إلى أن تكرار انفعال معيّن عبر الزمن هو ما يُشكّل تدريجيًا «غلبة العنصر» لدى الشخص، أي عاطفته البنيوية السائدة.

| العنصر | الانفعال المرتبط | العاطفة الممتدة (عند الترسّخ) | المؤشر الفراسي المرتبط |
|---|---|---|---|
| الخشب (Wood) | غضب / انفعال لحظي | طموح ثابت، عناد بنيوي | توتر الفك، انقباض الحاجبين |
| النار (Fire) | فرح / حماس آني | شغف ممتد، ولاء عاطفي | اتساع حدقة العين، احمرار الوجه |
| التراب (Earth) | قلق / ترقّب آني | حاجة استقرار مزمنة | ثبات نظرة العين، بطء الحركة |
| المعدن (Metal) | حزن / انقباض لحظي | حداد ممتد، انضباط صارم | شدّ عضلات الفم، جمود التعبير |

| العنصر | الانفعال المرتبط | العاطفة الممتدة (عند الترسّخ) | المؤشر الفراسي المرتبط |
|---|---|---|---|
| الماء (Water) | خوف / فزع آني | حذر بنيوي، تعلّق قلق | اتساع العين المفاجئ، تصلّب الجسد |

## ١.٤ الربط مع نظرية التعلّق (Attachment Theory)

قد يوضّح نمط التعلّق كيفية معالجة الفرد لانفعالاته اللحظية، وكيف تتحوّل هذه الانفعالات عبر التكرار إلى بنية عاطفية ثابتة تحكم علاقاته لاحقًا.

| نمط التعلّق | معالجة الانفعال | تشكّل المشاعر | العاطفة الناتجة |
|---|---|---|---|
| آمن (Secure) | تعبير مباشر ومتوازن | تسمية واعية وسريعة للمشاعر | عواطف مستقرة، ثقة ممتدة |
| قلق (Anxious) | انفعال مبالغ فيه أو مكتوم ظاهريًا | تضخيم داخلي للمشاعر | قلق علائقي مزمن، خوف من الهجر |
| تجنّبي (Avoidant) | كبت الانفعال الظاهر | إنكار أو تقليل واعٍ للمشاعر | مسافة عاطفية بنيوية |
| مضطرب (Disorganized) | انفعال متناقض وغير متوقّع | ارتباك في تسمية المشاعر | عواطف متأرجحة، صعوبة في الثقة |

## ١.٥ خلاصة تطبيقية

يُرجَّح أن الجمع بين المستويات الثلاثة (الانفعال، المشاعر، العواطف) وإطاري Wu Xing والتعلّق يمنح المدرَّب أداة تشخيصية متعددة الطبقات: قراءة لحظية عبر تعابير الوجه، وقراءة إدراكية عبر ما يُصرَّح به الشخص عن مشاعره، وقراءة بنيوية عبر نمط تعلّقه وعنصره الغالب. هذا التكامل يعزّز الدقة التشخيصية، شريطة الالتزام بمبدأ الترجيح لا الجزم في كل استنتاج.

**⚠ ملاحظة منهجية**

هذا الفصل إطار نظري تأسيسي يُشكّل الأرضية المشتركة للفصول الخمسة التالية؛ كل فصل من فصول السلسلة يتناول عنصرًا واحدًا وانفعاله المرتبط بتفصيل تطبيقي أعمق.

**✎ للتأمل الشخصي**

قبل الانتقال إلى الفصل التالي، فكّر: أيّ العناصر الخمسة تشعر أنه "الأقرب" إلى تكوينك العام؟ لا حاجة لإجابة نهائية الآن — ستعود لهذا السؤال في ختام الكتاب.

# الفصل الثاني — غضب الحرب

عنصر الخشب — حين يفقد الوجه حياده

سعداء بانضمامك إلى هذا الفصل. في الصفحات القادمة، نمر معًا برحلة علمية قصيرة لكنها عميقة: نفهم فيها كيف تغيّرت طريقتنا في الغضب بعد الحرب، ولماذا، وكيف نتعامل مع هذا التغيّر بوعي بدل أن يتحكم فينا دون أن نشعر.

يستند هذا الفصل إلى ثلاثة أطر معرفية مختلفة: قراءة تعابير الوجه، وعلم الأعصاب، وحكمة العناصر الخمسة الصينية القديمة — نجمعها معًا لنفهم مشهدًا واحدًا: كيف يبدو الغضب اليوم في وجوهنا وأجسادنا.

> **قبل أن نبدأ**
> هذا الفصل تثقيفي وليس بديلًا عن العلاج النفسي. إن كنت تمر بضائقة نفسية حادة، لا تتردد في التواصل مع مركز الفراسة لتوجيهك للجهة الصحيحة.

## ٢.١ ماذا ستأخذ معك من هذا الفصل؟

- القدرة على التمييز بين الغضب الحقيقي والمصطنع على وجهك ووجوه من حولك.
- فهم أعمق لماذا يبدو غضبك اليوم أسرع اشتعالًا أو أشد بردًا من ذي قبل.
- معرفة علمية بسيطة عن كيفية تعامل جسدك مع التوتر المزمن.
- ثلاث أدوات عملية جاهزة للاستخدام من اليوم الأول.

## ٢.٢ قراءة الوجه

الوجه البشري لا يكذب بسهولة. حتى حين نحاول إخفاء انفعالاتنا، تُفلت عضلات وجهنا الصغيرة إشارات لا إرادية تكشف ما بداخلنا — يسمّي العلماء هذا النظام «FACS»، وهو طريقة علمية لتفكيك أي تعبير وجهي إلى حركات عضلية دقيقة قابلة للملاحظة.

### العلامات الثلاث للغضب الحقيقي

- الحاجبان ينخفضان ويقتربان من بعضهما — إشارة التركيز والتهديد.
- الجفن العلوي يتّسع قليلًا، والجفن السفلي يشتدّ — نظرة «حادة».
- الشفتان تُضغطان بإحكام، أو تنكشفان عن الأسنان في الحالات الأشد.

### ثلاث حالات مختلفة للغضب على الوجه

- الغضب الظاهر الكامل — يظهر بوضوح ولثوانٍ.
- التعبير المصغّر — يظهر ويختفي في أقل من نصف ثانية، ويصعب كبته.
- التعبير المكبوت — يظهر جزئيًا فقط (غالبًا حول العينين) بينما تبقى بقية الوجه هادئة بالقوة.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> قراءة تعبير واحد في لحظة واحدة لا تكفي أبدًا للحكم على شخص. نحن نتعلم الترجيح لا الجزم — أدوات للفهم، لا أحكامًا جاهزة على الناس.

## ٢.٣ عنصر الخشب

في الحكمة الصينية القديمة، العناصر الخمسة (الخشب، النار، التراب، المعدن، الماء) تمثّل طاقات مختلفة داخل الشخصية الواحدة. عنصر الخشب هو طاقة الربيع: النمو، الاندفاع، وكسر الجمود. في حالته الصحية، يمنحنا المبادرة والقيادة والرؤية.

### حين يختل عنصر الخشب

سواء بالإفراط أو بالكبت القسري المتكرر، يتحوّل عنصر الخشب إلى عناد، واندفاع نحو المواجهة، وحساسية مفرطة تجاه أي شيء يُشعرنا بالقيد أو الظلم.

### لماذا يشتعل غضبنا أسرع بعد الحرب؟

في حكمة العناصر الخمسة، الخشب يغذّي النار. حين تتكرر مواقف الإحباط وفقدان السيطرة على مدى أشهر أو سنوات، تتحوّل طاقة الاندفاع المكبوتة تلقائيًا

إلى اشتعال انفعالي حاد عند أدنى محفّز — تمامًا كخشب جافّ ينتظر شرارة واحدة فقط.

> **✎ للتأمل الشخصي**
> متى شعرت أن غضبك أصبح يشتعل أسرع من المعتاد في الأشهر الأخيرة؟ لا حاجة لمشاركة إجابتك مع أحد — فقط امنح نفسك لحظة صدق معها.

### ٢.٤ لغة الجسد

جهازك العصبي لا يفكر — إنه يستجيب. طوّر عالم الأعصاب ستيفن بورجز نموذجًا يشرح كيف يتنقّل جسدنا بين ثلاث حالات: الأمان والاتصال الهادئ، التأهب للقتال أو الفرار، والتجمّد والانغلاق عند الشعور بخطر لا مفرّ منه.

| الحالة | علاماتها في جسدك |
|---|---|
| الأمان | تنفّس هادئ، عضلات مرتخية، قدرة على التواصل بعين الآخر بارتياح. |
| التأهب (قتال) | شدّ الفك والكتفين، تسارع النفس والنبض، رغبة في المواجهة أو الهروب. |
| التجمّد | خدر، ثقل في الجسد، شعور بالانفصال أو «الغياب» الذهني. |

#### لماذا يتكرر هذا بعد الحرب؟

التعرض المتكرر لصدمة جماعية يمكن أن «يُثبّت» جهازك العصبي في نمط فرط اليقظة — بحيث تصبح حالة التأهب هي الوضع الافتراضي، حتى في غياب أي خطر حقيقي. هذا يفسّر لماذا يستجيب كثيرون بشدة مبالغ فيها لمواقف بسيطة (صوت مفاجئ، ازدحام، رفع صوت في نقاش عادي).

**تمرين — تمرين تنظيم سريع — احتفظ به**

في أي لحظة تشعر فيها بالتوتر: تنفّس من الأنف لمدة 4 عدّات، احبس النفس 4 عدّات، ثم أخرجه ببطء من الفم على مدى 6 عدّات. كرّرها ثلاث مرات. تمرين بسيط، لكنه يرسل لجهازك العصبي إشارة أمان حقيقية.

## ٢.٥ دراسة حالة — من الفرد إلى الجماعة

لنربط ما تعلمناه بمثال توضيحي عام: تخيّل مجموعة من الشباب شاركت في احتجاجات متكررة وواجهت تفريقًا قسريًا عنيفًا أكثر من مرة.

### كيف يتطوّر الأمر؟

- حدث صادم متكرر يُنهك القدرة على الشعور بالأمان.
- تراكم إحباط يومي يجد صعوبة في التعبير عن نفسه بأمان.
- فرط يقظة عصبية تجعل الجسد في حالة تأهب دائم دون قرار واعٍ.
- تبنّي الغضب كهوية جماعية — عبر اسم أو رمز يوحّد التجربة المشتركة.

النقطة الجوهرية هنا: حين يتحوّل الغضب من حالة عابرة إلى جزء من الهوية، يصعب تفكيكه بالحوار وحده — لأن الشخص لم يعد يغضب فحسب، بل أصبح غضبه جزءًا من كيف يرى نفسه.

## ٢.٦ صندوق الأدوات العملية

هذا القسم هو الأهم في هذا الفصل. اطوِه، أو صوّره في جوالك — لأنه ما ستستخدمه فعليًا هذا الأسبوع.

**١ — سؤال الفرز الذاتي**

قبل أي رد فعل، اسأل نفسك: «هل يستحق هذا الموقف تحديدًا هذا القدر من الغضب الآن، أم أن الشحنة قادمة من تراكم سابق؟» هذا السؤال وحده يكفي أحيانًا لتغيير رد فعلك بالكامل.

**٢ — تقنية التوقف الثلاثي**

توقف (Stop) عن أي فعل أو كلام. تنفّس (Breathe) بعمق مرتين. سمِّ الانفعال (Name) بصوت داخلي — «أنا غاضب الآن» — قبل أن تتصرف بناءً عليه.

**٣ — التعامل مع غضب من حولك**

اخفض نبرة صوتك بدل رفعها. تجنّب «المرآة الانفعالية» (الرد بنفس الحدة). حافظ على لغة جسد هادئة ومفتوحة — هذا وحده يهدئ كثيرًا من المواقف المتوترة.

**⚠ ملاحظة منهجية**

إن تكرر فقدان السيطرة على غضبك بشكل يومي، أو صاحبه أذى لك أو لمن حولك، فهذه الأدوات وعي أولي فقط — لا تتردد في طلب دعم مختص نفسي.

## ٢.٧ ملاحظاتي الشخصية

مساحتك الخاصة — اكتب هنا أي فكرة، سؤال، أو ملاحظة تريد العودة إليها لاحقًا.

| |
|---|
| |

# الفصل الثالث — ما بعد الغضب

بين الثأر والصلح: ماذا يحدث حين تهدأ العاصفة؟ (فصل مكمّل لفصل «غضب الحرب»)

هذا الفصل امتداد للفصل السابق «غضب الحرب» الذي تناول لحظة اشتعال الغضب. أما هنا فسننتقل خطوة أبعد: ماذا يحدث بعد أن تهدأ العاصفة؟ فالغضب لحظة عابرة غالبًا، لكن ما يتبعه — الثأر أو الصلح، الانهيار أو الإصلاح — هو ما يشكّل أثره الحقيقي على حياتنا وعلاقاتنا.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> جميع الأفكار الواردة في هذا الفصل احتمالية-تصنيفية («يُرجَّح»، «يشير»، «قد يدل») وليست تشخيصًا نفسيًا لأي حالة فردية، بما في ذلك حالتك أنت. الهدف هو التأمل والفهم، لا وضع أحكام قاطعة.

## ٣.١ بعد الاشتعال — مساران لا مسار واحد

جسمك، بعد أن يبلغ ذروة الغضب، لا يعود تلقائيًا إلى الهدوء. بل يتفرّع نحو أحد اتجاهين:

- العودة إلى الأمان: تهدئة تدريجية، وقدرة على الحديث والتواصل من جديد.
- الانهيار: تبلّد، انسحاب، وشعور بالعجز — وأحيانًا انفصال مؤقت عن المحيط.

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> فكّر في آخر مرة غضبت فيها بشدة. بعد أن هدأت العاصفة، إلى أي المسارين اتّجهت أنت غالبًا؟

## ٣.٢ حين لا تُهضم نار الغضب

الغضب طاقة طبيعية، تشتعل كالنار ثم تنطفئ. لكن حين لا تُصرَّف هذه الطاقة أو تُعبَّر عنها، يُرجَّح أن تسلك أحد طريقين: اجترار داخلي طويل (قلق وانشغال

ذهني متكرر بالحدث)، أو احتراق متأخر مفاجئ لا يتناسب مع الموقف الحالي، لأنه في الحقيقة طاقة قديمة متراكمة.

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> هل حدث أن انفعلت بشدة تجاه موقف بسيط، واكتشفت لاحقًا أن الغضب الحقيقي كان متراكمًا من شيء آخر أقدم؟

### ٣.٣ كظم الغيظ الصحي، والتجميد المرضي

«كظم الغيظ» قيمة عزيزة في ثقافتنا، لكنها مفهوم مزدوج يستحق التمييز الدقيق:

| كظم الغيظ الصحي | التجميد المرضي |
|---|---|
| تأجيل التعبير مع وعي كامل بالمشاعر | إنكار المشاعر أو التقليل من شأنها |
| هدوء داخلي حقيقي | تجمّد داخلي رغم مظهر الهدوء |
| معالجة الموضوع لاحقًا بشكل ما | تراكم دون معالجة، وظهور مفاجئ لاحقًا |
| بقاء القدرة على التواصل مع الآخرين | انسحاب اجتماعي أو برود عاطفي تدريجي |

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> حين "تكظم غيظك" عادة — هل تشعر بالمشاعر وتؤجل التعبير عنها، أم تحاول إقناع نفسك بأنك لست غاضبًا أصلًا؟

### ٣.٤ الثأر مقابل الصلح — طريقان متضادان

تراثنا الاجتماعي يعرف آليتين متضادتين تمامًا للتعامل مع ما بعد الغضب الجماعي:

| الصلح العشائري | دورة الثأر |
|---|---|
| إعادة تأهيل العلاقة عبر وسطاء وشهود | استهداف متبادل يعيد إنتاج التهديد |
| إغلاق رمزي للحدث | الحدث يبقى "مفتوحًا" عبر الأجيال |
| استقرار اجتماعي طويل الأمد | تأهب جماعي دائم |

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> في خلافاتك الشخصية، هل تميل غالبًا لإشراك طرف ثالث محايد يساعد على الحل، أم لمواجهة الطرف الآخر مباشرة؟

### ٣.٥ حين يغضب المجتمع بأكمله

في سياق ما بعد الحرب، تتكرر هذه الأنماط على مستوى المجتمعات لا الأفراد فقط: مجتمعات قد تستقر في "تجمّد جمعي" (صمت وإنكار)، أو في "تعبئة جمعية مزمنة" (خطاب انتقامي متبادل). فهم هذا لا يعني الحكم على أي طرف، بل فهم الآلية النفسية-الاجتماعية وراء ما نراه من حولنا.

### ٣.٦ مشهد من الشاشة — حلقة In the Red

من مسلسل **Lie to Me** (الموسم الثالث، الحلقة الأولى)، نتابع رجلًا وصل إلى ذروة غضب متراكم لم يُصرَّف، فاختار فعلًا انتقاميًا كمخرج وحيد بدا له متاحًا. لكن التحليل السلوكي في الحلقة يكشف أن الدافع الحقيقي خلف غضبه لم يكن الانتقام بحد ذاته، بل الحاجة إلى محاسبة ومعنى — وهذا بالضبط ما يميّز الفعل البنّاء عن الفعل الهدّام بعد الغضب.

> ✎ **للتأمل الشخصي**

لو كنت مكان تلك الشخصية، ما البديل الذي كان يمكن أن يحقق لك نفس شعور "المحاسبة" دون فعل عنيف؟

## ٣.٧ أدوات عملية لما بعدك أنت

- تسمية المسار: بعد أي غضب، اسأل نفسك — هل أتّجه الآن نحو الهدوء والتواصل، أم نحو الانسحاب والتبلّد؟
- تأجيل الفعل لا المشاعر: اعترف بمشاعرك داخليًا حتى وأنت تؤجل التعبير عنها.
- ابحث عن "شاهد" بدل "خصم": إشراك طرف ثالث محايد يقلّل احتمال الانزلاق نحو دورة الثأر.

**⚠ ملاحظة منهجية**

هذه الأدوات تثقيفية عامة، ولا تغني عن الدعم النفسي المتخصص إذا كان غضبك مرتبطًا بصدمة موثّقة أو يتكرر بشكل يصعب ضبطه.

## ٣.٨ خلاصة

الغضب لحظة تلقائية غالبًا لا خيار فيها. لكن ما بعده — الثأر أو الصلح، التجمّد أو الإصلاح — هو المساحة التي يُستعاد فيها الاختيار الإنساني. وهناك بالضبط يكمن الفارق بين أن تُدير غضبك، أو أن يُديرك.

## ٣.٩ مساحتي الخاصة للملاحظات

| |
|---|
| |
| |
| |

| |
|---|
| |
| |
| |

# الفصل الرابع — قلق الحرب

عنصر التراب في خارطة المشاعر الخمس

أهلًا بك في هذا الفصل — رحلة قصيرة لفهم لماذا صار القلق ضيفًا دائمًا لدى كثير منا بعد الحرب، وكيف نتعامل معه دون أن ننكره أو نستسلم له كليًا.

**قبل أن نبدأ**

كل ما سيُطرح هنا هو تثقيف عام، وليس تشخيصًا لحالتك الشخصية.

إن شعرت في أي لحظة برغبة في التوقف أو الخروج من نقاش معيّن، فهذا حقك الكامل.

إن كان قلقك يعيقك عن أداء حياتك اليومية، فالخطوة الأهم دائمًا هي استشارة مختص نفسي مرخَّص.

## ٤.١ ماذا ستخرج به من هذا الفصل؟

- القدرة على التمييز بين اليقظة المفيدة والقلق المستنزِف.
- فهم أعمق لكيفية انتقال القلق من الفرد إلى الأسرة والمجتمع.
- لمحة عن كيف تتحول اختلافات التكوين الطبيعية بين الناس إلى نزاع غير ضروري.
- أساسيات قراءة لغة الجسد المرتبطة بالقلق.
- أدوات عملية فورية لتهدئة التفكير المتكرر.
- نظرة أهدأ لظاهرة الشائعات في أوقات الأزمات.

## ٤.٢ حين تهتز الأرض تحت أقدامنا

كثير مما نشعر به من قلق اليوم ليس "ضعفًا" في شخصياتنا، بل استجابة طبيعية لفقدان الثبات من حولنا — البيت، الروتين، الشعور بالأمان. حين تهتز هذه

الأرضية، يحاول الجسد والعقل استعادة السيطرة عبر اليقظة الزائدة والتفكير المستمر.

**⚠ ملاحظة منهجية**

في الفلسفة الصينية التقليدية، يقف عنصر التراب في المنتصف تمامًا بين الين *(السكون)* واليانغ *(الحركة)* — فلا هو ساكن كليًا ولا متحرك كليًا. القلق، من هذه الزاوية، أشبه بالتعلّق في هذه النقطة الوسطى: لا استقرار ين، ولا حركة يانغ منتِجة. بعض الناس يعيشون هذا التعلّق كفرط حركة وتوتر *("ياغي")*، وآخرون كثقل وانسحاب *("يني")* — ستجد اختبارًا بسيطًا لمعرفة أيهما أقرب لك، والأدوات المناسبة لكل نوع في نهاية الفصل.

**✎ للتأمل الشخصي**

متى شعرتَ آخر مرة أن "أرضك" لم تعد ثابتة كما كانت؟

### ٤.٣ حين يدور التفكير في دائرة

هناك فرق بين التخطيط الذي يقودك إلى قرار، والاجترار الذي يعيد نفس الفكرة دون أن يوصلك إلى أي مكان. التعرّف على هذا الفرق هو الخطوة الأولى لكسر الحلقة.

**✎ للتأمل الشخصي**

هل هناك فكرة تراودك كثيرًا هذه الأيام؟ هل قادتك جولات التفكير المتكررة فيها إلى قرار فعلي؟

### ٤.٤ متى يكون القلق حكمة، ومتى يصبح استنزافًا؟

اليقظة المبرَّرة ترتبط بمؤشر حقيقي وتهدأ حين ينتهي. أما القلق المزمن فيستمر بلا سبب واضح، ويتمدد ليشمل مواقف لا علاقة لها بالخطر الأصلي.

**⚠ ملاحظة منهجية**

مفهوم يستحق أن تعرفه — القلق الاستباقي: أحيانًا نقلق من شيء لم يحدث بعد، ولا نعرف متى سيهدأ هذا القلق من تلقاء نفسه — لأنه أصلًا لا ينتظر حدثًا لينتهي معه. هذا النوع تحديدًا هو الذي تفيد معه "نافذة القلق المحددة" الواردة لاحقًا في هذا الفصل، لأنه لا يهدأ وحده.

**✎ للتأمل الشخصي**

هل ما يقلقني الآن وقع فعلًا، أم أنا أعيشه استباقًا قبل حدوثه؟

## ٤.٥ حين يصبح القلق مسؤولية عائلة كاملة

في واقعنا السوداني، كثيرًا ما لا يحمل الفرد قلقه وحده، بل يحمل معه قلق إعالة أسرة ممتدة كاملة. هذا النوع من القلق الجماعي له وزن مضاعف، ويستحق تفهمًا خاصًا لا لومًا للذات.

## ٤.٦ حين يُفهم قلقك خطأ: لغة العناصر الخمسة في الاختلاف

أحيانًا لا يكون الخلاف بيننا وبين من حولنا خلافًا حقيقيًا في النوايا، بل سوء فهم لاختلاف طبيعي في تكويننا. من منظور العناصر الخمسة، تصف "دورة التوليد" علاقات دعم متبادل بين الأنماط، وتصف "دورة التحكم" علاقات ضبط وظيفية بينها. حين يغيب الوعي بهاتين الدورتين، تُقرأ فروق التكوين الطبيعية على أنها نوايا سيئة.

قلقك تحديدًا (نمط التراب) يؤدي وظيفة تنظيمية: فهو يكبح الخوف الزائد (نمط الماء) ويمنعه من الطغيان الكامل على السلوك. لكن من حولك — إن كانوا من نمط النار المندفع أو الخشب الحازم — قد لا يدركون هذه الوظيفة، فيفسّرون قلقك كـ«مبالغة» أو «ضعف»، بينما هو في جوهره محاولة توازن.

**⚠ ملاحظة منهجية**

هذا إطار تفسيري احتمالي (الترجيح لا الجزم)، ولا يجوز استخدامه لتبرئة أي طرف من مسؤوليته الفعلية؛ فقد ينشأ النزاع أيضًا من مصالح متضاربة أو ظروف ضاغطة لا علاقة لها بالتكوين المزاجي.

**✎ للتأمل الشخصي**

هل حدث أن فسّر أحد المقربين قلقك بأنه "مبالغة" أو "ضعف"؟ كيف تصف له الآن الوظيفة التي يؤديها هذا القلق فعليًا؟

## ٤.٧ لماذا تنتشر الشائعة بهذه السرعة؟

حين يغيب الخبر الموثوق، يحاول الناس جماعيًا ملء الفراغ بأي تفسير يخفف القلق — حتى لو لم يكن دقيقًا. فهم هذه الآلية يساعدنا على التعامل مع الشائعة بعقل أهدأ.

## ٤.٨ دراسة حالة تطبيقية

نناقش في هذا القسم مقتطفات من حلقة تلفزيونية (**A Perfect Score**، الموسم الأول، الحلقة الثالثة) تدور حول أسرة تواجه أزمة مصيرية مفاجئة، ونتتبّع فيها كيف يتدرّج القلق عبر أفرادها من إشارات دقيقة بالكاد تُلاحَظ إلى اعتراف مباشر تحت وطأة الضغط المتراكم.

- سلوكيات تهدئة ذاتية تظهر قبيل مواجهة سؤال مباشر وحاسم.
- تغيّر في وتيرة الصوت ونبرته كإشارة شبه لفظية مصاحبة للحزن والقلق.
- الفارق بين القلق المُعلن بالكلام والقلق الذي تكشفه الإشارة الجسدية غير المقصودة.
- تحوّل ملحوظ في الإجابة عند مواجهة سؤال يمسّ الهوية والمكانة الشخصية.
- نموذج تصاعدي كامل من التجمّد إلى الانهيار والاعتراف تحت الضغط التراكمي — تطبيق مباشر لمراحل الجهاز الحوفي الثلاث.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> بعض الإشارات الواردة موثّقة نصيًا في حوار الحلقة، وأخرى تحتاج ملاحظة بصرية مباشرة أثناء العرض قبل اعتمادها بثقة أكبر — تطبيقًا لمبدأ "الترجيح لا الجزم" الذي يحكم كل تحليل نقدّمه.

## ٤.٩ أدوات أعود بها إلى بيتي

هذا القسم عملي بالكامل: تقنيات بسيطة يمكنك استخدامها فور شعورك بالقلق، دون الحاجة لأي تحضير مسبق.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> ورقة عمل — أدواتي لتهدئة القلق: إن كان قلقك أقرب لفرط الحركة والتفكير المتسارع (نمط "ياغي")، ابدأ بالأداتين ١ و٣. إن كان أقرب للثقل والانسحاب (نمط "يني")، ابدأ بالأداة ٤. الأداة ٢ (نافذة القلق) تناسب الجميع بغض النظر عن النمط.

### ١. تقنية التأريض الحسي (5-4-3-2-1) — لنمط ياغي

| الخطوة | ما لاحظته |
|---|---|
| 5 أشياء أراها | |
| 4 أشياء أسمعها | |
| 3 أشياء ألمسها | |
| 2 أشياء أشمّها | |
| 1 شيء أتذوقه | |

### ٢. نافذة القلق الخاصة بي (Worry Time) — للنمطين معًا

حدّد الوقت اليومي الذي تخصصه للقلق ومدته. حين يظهر القلق خارج هذا الوقت، قل لنفسك: "سأعود إليك في موعدك".

### ٣. تنفّسي البطيء — لنمط ياغي

شهيق 4 عدّات — احتباس عدّتين — زفير 6 إلى 8 عدّات. أكرر 5 مرات كلما شعرت أن الأرض تهتز.

### ٤. حركة خفيفة وتنشيط حسي — لنمط يني

بدل الاسترخاء العميق الذي قد يزيد شعورك بالثقل، جرّب: مشيًا بطيئًا قصيرًا، أو تغيير وضعية جسدك، أو تربيتًا ذاتيًا خفيفًا على ذراعك — لتعيد لجسدك إحساسًا لطيفًا بالحركة.

## ٤.١٠ ملحق — قراءة لغة الجسد المرتبطة بالقلق

وفق منهجية جو نافارو — عميل سابق في مكتب التحقيقات الفيدرالي الأمريكي *(FBI)*، أمضى نحو 25 عامًا في تحليل السلوك غير اللفظي، ومؤلف كتاب «ماذا يقوله جسدك». تقوم منهجيته على قراءة السلوك كمؤشر ترجيحي، لا كأداة قطعية للحكم.

### الجهاز الحوفي: ثلاث استجابات

| الاستجابة | الوصف |
|---|---|
| ١. التجمّد | توقف مؤقت في الحركة أو الكلام، يُرجَّح ارتباطه بمحاولة اللاوعي الاختفاء عن التهديد. |
| ٢. الهروب | حتى دون مغادرة فعلية، قد تظهر إمالة الجذع بعيدًا أو توجّه القدمين نحو المخرج. |
| ٣. المواجهة | قد يظهر توتر عضلي أو شدّ في الفك كمؤشر على تصاعد التوتر الداخلي. |

### عناقيد إشارات القلق

| العنقود | أمثلة |
|---|---|
| سلوكيات التهدئة الذاتية | لمس الرقبة أو الحفرة الوداجية — فرك الراحتين — لعب الشعر أو عض الشفة |
| سلوكيات التهوية | سحب ياقة القميص — التهوية اليدوية — تنفّس سريع أو ضحل |
| سلوكيات الابتعاد | إمالة الجذع بعيدًا — توجّه القدمين نحو المخرج — وضع حاجز بين الشخصين |
| سلوكيات الحجب | إطالة إغلاق العينين — وضع اليد أو غرض أمام الجسد — تقليل التواصل البصري |

## منطقتان تستحقان اهتمامًا خاصًا

| المنطقة | لماذا |
|---|---|
| القدمان | أقل مناطق الجسم خضوعًا للتحكم الواعي، ولذلك يُرجَّح أن تكون الأصدق في التعبير عن عدم الارتياح. |
| الفم والشفتان | اختفاء الشفتين أو ضغطهما قد يدل على توتر داخلي كامن، خاصة مع إشارات أخرى مصاحبة. |

**⚠ ملاحظة منهجية**

لا تُقرأ أي إشارة منفردة كدليل قاطع؛ القراءة عبر العنقود السلوكي الكامل.

يجب تأسيس خط الأساس السلوكي للشخص قبل تفسير أي تغيّر.

القلق الظاهر قد يكون ظرفيًا وليس سمة شخصية ثابتة.

هذه المؤشرات استرشادية ترجيحية، لا أداة وحيدة لاتخاذ قرارات مصيرية.

## ٤.١١ كلمة ختامية

"القلق الذي يزورنا حين تهتز الأرض تحتنا ليس عدوًا يجب إسكاته بالقوة، بل رسالة قديمة من جسدٍ يحاول أن يحمينا. مهمتنا ليست أن نطرد هذه الرسالة، بل أن نتعلم قراءتها دون أن نسكن فيها إلى الأبد. فالأرض التي تهتز اليوم، هي نفسها التي نعيد بناء ثباتنا عليها غدًا - خطوة واثقة بعد أخرى."

## ٤.١٢ مساحتي الخاصة للملاحظات

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |

# الفصل الخامس — حزن الحرب

قراءة الحزن عبر تعبيرات الوجه ولغة الجسد — بمنهج بول إيكمان وجو نافارو، وعنصر المعدن

## ٥.١ مرحبًا بك في «حزن الحرب»

في هذا الفصل، نتناول عنصر المعدن، والانفعال الأقرب ارتباطًا به في نظرية الخمسة عناصر: الحزن.

**قبل أن نبدأ**

هذا الفصل أداة تدريبية وتثقيفية، وليست بديلًا عن العلاج النفسي أو الدعم الإكلينيكي المتخصص. إن كنت تمر بتجربة فقد صعبة حاليًا، فمرحّب بك تمامًا، لكن يُرجى مراعاة ذلك عند القراءة والتطبيق، ومعرفة أن التوقف المؤقت أو النهائي خيارك المتاح في أي وقت دون أي إحراج.

## ٥.٢ ماذا ستتعلّم؟

- قراءة تعبيرات الحزن على الوجه بدقة، تمييزًا بين التعبير الكامل والمصغّر، وفق منهج بول إيكمان (FACS).
- قراءة إشارات الجسد غير اللفظية للحزن (الجذع، الأطراف، سلوكيات التهدئة الذاتية) وفق منهج جو نافارو.
- فهم عنصر المعدن كإطار تصنيفي وتأملي لأنماط الاستجابة للفقد والخسارة.
- التعرّف على حالة الانسحاب والتجمد العصبي المصاحبة للحزن العميق (نظرية المهاد المتعدد).
- دمج القراءتين الوجهية والجسدية في نموذج ملاحظة ميدانية واحد.
- اكتساب مسارات أولية لإعادة بناء المعنى بعد الفقد والخسارة.

**✎ للتأمل الشخصي**

قبل أن تبدأ، ما الذي تأمل أن تخرج به من هذا الفصل؟

## ٥.٣ الإطار المنهجي: أربعة مداخل متكاملة

يعتمد هذا الفصل على أربعة أطر تحليلية متكاملة. اثنان منها مخصّصان لقراءة لغة الجسد بدقة (إيكمان للوجه، ونافارو للجسد)، وإطاران تصنيفيان وتأمليان (الخمسة عناصر والمهاد المتعدد):

- بول إيكمان: قراءة الوجه عبر نظام ترميز الحركات الوجهية (FACS) والتعبيرات المصغّرة.
- جو نافارو: قراءة الجسد ككل عبر منهج السلوك غير اللفظي القائم على فهم الدماغ الحوفي.
- ستيفن بورجز: نظرية المهاد المتعدد — الإطار العصبي المفسِّر لاستجابة الانطفاء المصاحبة للحزن.
- نظرية الخمسة عناصر الصينية (Wu Xing) — عنصر المعدن: إطار تصنيفي وتأملي.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> مبدأ يحكم استخدام الأطر الأربعة جميعًا دون استثناء: «الترجيح لا الجزم». أي قراءة وجهية أو جسدية هي مؤشر احتمالي يُقرأ ضمن سياقه الكامل، ولا تُستخدم منفردة للجزم بحالة داخلية لأي شخص — بمن في ذلك أنت نفسك أو زملاؤك.

## ٥.٤ الحزن كعنصر معدني — مدخل مفاهيمي

### ٥.٤.١ لماذا نحزن؟

الحزن انفعال إنساني أساسي له وظيفة تكيفية: فهو إشارة إلى فقد، ودعوة ضمنية للدعم الاجتماعي، وفرصة لإبطاء مؤقت يتيح إعادة تقييم الموقف. هذا لا يعني أن الحزن مريح أو مرغوب، لكنه ليس عطلًا يجب إصلاحه فورًا.

### ٥.٤.٢ تمييز مهم: الحزن ليس اكتئابًا

> **⚠ ملاحظة منهجية**
> الحزن العابر يختلف جوهريًا عن الاكتئاب كتشخيص إكلينيكي. هذا الفصل أداة تدريبية وتثقيفية، ولا يقدّم أي أداة تشخيصية. إن كانت لديك تساؤلات حول تجربتك الشخصية مع الحزن أو الاكتئاب، فالخطوة الأنسب دائمًا استشارة مختص نفسي مؤهل.

### ٥.٤.٣ الحزن في سياق الحرب السودانية

تتميّز تجربة الحرب بأنماط خاصة من الحزن: الفقد المتكرر (أكثر من خسارة واحدة في فترة قصيرة)، الحزن المؤجَّل (حين لا تتاح فرصة أو مساحة آمنة للحزن وقت الصدمة)، والحزن غير المعترف به اجتماعيًا (حين لا يحظى الفقد باعتراف أو دعم اجتماعي كافٍ، كما قد يحدث مع النزوح أو فقد أحلام ومسارات حياة لا مجرد أشخاص).

### ٥.٤.٤ لماذا عنصر المعدن؟

في نظرية الخمسة عناصر الصينية، يرتبط عنصر المعدن رمزيًا بفصل الخريف: البرودة الظاهرية، الانطواء، الصلابة الهشة التي تحافظ على تماسكها الظاهري رغم الألم الداخلي، وأخيرًا — اللمعان تحت الضغط.

> **✎ للتأمل الشخصي**
> هل تتعرّف على أي من أنماط الحزن الثلاثة المذكورة أعلاه في تجربتك أو تجربة من حولك؟ لا حاجة لتدوين إجابة تشاركها مع أحد؛ هذا للتأمل الشخصي فقط.

## ٥.٥ عنصر المعدن — تفصيل

### ٥.٥.١ الموقع الرمزي والطبيعي

- الفصل المرتبط: الخريف.

- الاتجاه: الغرب؛ اللون: الأبيض/الفضي.
- العضوان المرتبطان في الطب الصيني التقليدي: الرئتان والأمعاء الغليظة.

### ٥.٥.٢ دورتا التوليد والسيطرة

تصف نظرية الخمسة عناصر شبكة علاقات بين العناصر عبر دورتين:

- دورة التوليد: كل عنصر يولّد التالي في السلسلة (الخشب يولّد النار، النار تولّد التراب، التراب يولّد المعدن، المعدن يولّد الماء، الماء يولّد الخشب). في سياقنا: التراب يولّد المعدن — رابط مباشر بفصل «قلق الحرب».
- دورة السيطرة: كل عنصر يكبح آخر (الخشب يسيطر على التراب، التراب على الماء، الماء على النار، النار على المعدن، المعدن على الخشب). في سياقنا: المعدن يسيطر على الخشب (يقطعه) — رابط مباشر بفصل «غضب الحرب»، ويفتح سؤالًا مثيرًا: هل يُستخدم الحزن أحيانًا لكبح الغضب، أو العكس؟

### ٥.٥.٣ سمات شخصية يُرجَّح ارتباطها بغلبة عنصر المعدن

- الدقة وحب النظام والانضباط الداخلي.
- حساسية مرتفعة تجاه الخسارة والفقد، وميل للتأمل الداخلي بدل التعبير الخارجي الصاخب.
- نقد ذاتي قد يصل أحيانًا لدرجة الصرامة المفرطة مع الذات.
- قدرة على «اللمعان تحت الضغط» — الصلابة الهشة التي تحافظ على تماسكها رغم الألم الداخلي.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> هذه السمات إطار تأملي وتصنيفي وليست حكمًا نهائيًا على شخصيتك. تذكّر: الترجيح لا الجزم — حتى حين يتعلق الأمر بذاتك.

## ٥.٦ منهج بول إيكمان في قراءة تعبيرات الحزن

### ٥.٦.١ خلفية منهجية

طوّر عالم النفس الأمريكي بول إيكمان، بالاشتراك مع والاس فريزن، نظام ترميز الحركات الوجهية (FACS) كأداة موضوعية لتصنيف حركات عضلات الوجه. كما طرح إيكمان فرضية وجود مشاعر أساسية (الغضب، الاشمئزاز، الخوف، السعادة، الحزن، المفاجأة، والاحتقار في أعمال لاحقة) يُرجَّح أن تعبيراتها الوجهية عابرة للثقافات، مع الإشارة إلى أن مدى هذه العالمية الكاملة لا يزال محل نقاش أكاديمي جزئي.

### ٥.٦.٢ التعبير الكامل مقابل التعبير المصغّر

- التعبير الكامل (Macro-expression): يشمل معظم أو كل الوجه، ويستمر من نصف ثانية إلى أربع ثوانٍ تقريبًا، ويسهل رصده بالعين المجردة.
- التعبير المصغّر (Micro-expression): تعبير خاطف لا تتجاوز مدته 1/25 إلى 1/5 من الثانية، يُرجَّح أنه يعكس انفعالًا يحاول الشخص كبته أو إخفاءه.
- مفهوم «التسريب الانفعالي» (Emotional Leakage): ظهور جزء من الانفعال الحقيقي رغم محاولة إخفائه، غالبًا في صورة تعبير مصغّر أو حركة جزئية غير مكتملة في منطقة واحدة من الوجه.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> رصد التعبيرات المصغّرة يتطلب تدريبًا متخصصًا وممارسة طويلة؛ لا يُتوقَّع منك إتقان هذه المهارة خلال فصل واحد. الهدف هنا بناء حساسية أولية للمفهوم فقط.

### ٥.٦.٣ وحدات الحركة الست الخاصة بالحزن

| الوحدة | الاسم | الوصف |
|---|---|---|
| AU1 | رافعة الحاجب الداخلية | رفع الجزء الداخلي من الحاجبين فقط دون الخارجي |

| الوحدة | الاسم | الوصف |
|---|---|---|
| AU4 | خافضة الحاجبين | تقريب الحاجبين من بعضهما نحو الأسفل والداخل |
| AU6 | رافعة الوجنتين | قد ترتبط بمشاعر مركّبة كالحنين عند اقترانها بملامح حزن |
| AU11 | تعميق الأخدود الأنفي الشفوي | تعميق الخط من جانب الأنف إلى زاوية الفم |
| AU15 | خافضة زاوية الشفة | سحب زاويتي الفم إلى الأسفل |
| AU17 | رافعة الذقن | رفع عضلة الذقن مع ارتفاع طفيف في وسط الشفة السفلى |
| AU43 | إغلاق الجفون | إغلاق كلي أو جزئي للعينين لفترة أطول من الطبيعي |

### ٥.٦.٤ حزن عفوي أم حزن مؤدّى؟

التمييز بين الحزن العفوي (التلقائي) والحزن المؤدّى (المصطنع) هو أحد أهم تطبيقات FACS العملية:

- الحزن العفوي: يشمل تفعيلًا متزامنًا في الحاجبين (AU1+AU4) إضافة إلى الفم؛ صعوبة التحكم الإرادي في عضلات الحاجب الداخلية تجعل غيابها مؤشرًا محتملًا على عدم الصدق التعبيري.
- الحزن المؤدّى: غالبًا ما يقتصر على منطقة الفم (AU15) دون تفعيل حقيقي في الحاجبين، أو يستمر تفعيله لفترة أطول من الطبيعي دون تلاشٍ تدريجي.

**⚠ ملاحظة منهجية**

هذا التمييز احتمالي وليس قاطعًا؛ أشخاص قليلون يمتلكون قدرة تحكم عالية في عضلات الحاجب الداخلية، كما أن قمع الحزن الثقافي (لا محاولة التصنّع) قد يُنتج نمطًا مشابهًا ظاهريًا. القراءة السياقية الشاملة شرط ضروري دائمًا.

**✎ للتأمل الشخصي**

حاول أن تتذكر آخر مرة رأيت فيها شخصًا حزينًا — هل لاحظت أيًا من هذه العلامات؟ لا حاجة للإجابة الآن، فقط لاحظ الفكرة.

## ٥.٧ قراءة الجسد وفق جو نافارو ونظرية المهاد المتعدد

### ٥.٧.١ خلفية منهجية عن جو نافارو

جو نافارو عميل سابق في مكتب التحقيقات الفدرالي الأمريكي (FBI)، طوّر إطارًا تطبيقيًا لقراءة لغة الجسد يستند إلى فهم الدماغ الحوفي (Limbic System) بوصفه المسؤول الأول عن الاستجابات التلقائية غير الخاضعة للتفكير الواعي المتأني.

### ٥.٧.٢ استجابات الدماغ الحوفي الثلاث

- التجمد (Freeze): توقف مؤقت في الحركة، أول استجابة تلقائية غالبًا.
- الهروب (Flight): ميل جسدي للابتعاد أو تصغير المساحة المكشوفة.
- القتال (Fight): استجابة مواجهة مباشرة — تناولها الفصل الثاني «غضب الحرب» بالتفصيل.

**⚠ ملاحظة منهجية**

يُرجَّح أن استجابة الحزن العميق ترتبط غالبًا باستجابتي التجمد والهروب أكثر من ارتباطها باستجابة القتال.

### ٥.٧.٣ الفرع الظهري لنظرية المهاد المتعدد

يُستند إلى عمل ستيفن بورجز لتقديم الفرع الظهري للعصب المبهم (Dorsal Vagal Complex) بوصفه إطارًا تفسيريًا محتملًا لحالة الانسحاب والتجمد

وانخفاض الطاقة التي كثيرًا ما تصاحب الحزن العميق، في مقابل استجابة «القتال» السمبثاوية الأكثر ارتباطًا بالغضب.

### ٥.٧.٤ سلوكيات جسدية يُرجَّح ملاحظتها في الحزن

| المنطقة | السلوكيات |
|---|---|
| سلوكيات التهدئة الذاتية | لمس الرقبة أو فرك المنطقة الواقعة تحت الأذن؛ فرك الكفين ببعضهما أو تشابك الأصابع بقوة؛ لمس الشعر أو الوجه بشكل متكرر، أو الزفير الممتد |
| الجذع والكتفان | انكماش الجذع للداخل (Torso Collapse)؛ تدلي الكتفين للأمام وانخفاضهما عن وضعهما المعتاد؛ تصغير المساحة الجسدية المشغولة (Self-Shrinking) |
| اليدان والأذرع | احتضان الذات (Self-Hugging)؛ تشابك الأصابع بقوة أو إخفاء اليدين في الجيوب |
| سلوكيات الحجب البصري | إغلاق العينين لفترة أطول من الطبيعي (يتقاطع مع AU43 عند إيكمان)؛ وضع اليد على الوجه أو العينين، أو تجنّب التواصل البصري المباشر |
| الأطراف السفلية (القدمان) | يولي نافارو القدمين أهمية خاصة، كونهما أبعد جزء عن مركز التحكم الواعي. تباطؤ حركة القدمين أو اتجاههما نحو مخرج الموقف قد يشيران إلى رغبة غير واعية في الانسحاب |

**⚠ ملاحظة منهجية**

كثير من ملاحظات نافارو تأسّست ضمن سياق إنفاذ القانون الأمريكي، وتحتاج تكييفًا حذرًا في سياقنا السوداني والعربي؛ بعض السلوكيات (كتجنّب التواصل البصري) قد تحمل دلالات ثقافية مختلفة تمامًا.

## ٥.٨ أداتك العملية — ورقة الملاحظة الميدانية الثنائية (وجه + جسد)

استخدم هذه الورقة لتسجيل ملاحظاتك بأسلوب منظّم يدمج قراءة الوجه (إيكمان) وقراءة الجسد (نافارو):

| العلامة الملحوظة | المصدر | القراءة الترجيحية المحتملة | درجة الثقة |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**⚠ ملاحظة منهجية**

عمود «درجة الثقة» (منخفضة / متوسطة / مرتفعة) يُترك فارغًا لتملأه بنفسك أثناء التمرين — تدريبًا على التمييز بين المؤشر القوي والمؤشر الاحتمالي الضعيف، اتساقًا مع مبدأ الترجيح لا الجزم.

## ٥.٩ دراسة الحالة التطبيقية

**⚠ ملاحظة منهجية**

لم يُعتمد بعد مقطع أو حلقة مرجعية لهذا الفصل بعينه. سيُعلَن عنها قريبًا عبر قنوات المركز، وستُطبَّق عليها ورقة العمل الثنائية أعلاه.

خلال هذا المحور، يمكن تقسيم المتدربين إلى مجموعات صغيرة لتحليل مادة مرجعية باستخدام ما تعلّموه في محوري قراءة الوجه وقراءة الجسد، ثم تُدمَج ملاحظات المجموعات جماعيًا في نقاش عام.

## ٥.١٠ الحزن الجماعي في السياق السوداني

يستند هذا المحور إلى استطلاعات ميدانية أجراها محمد بين عامي 2023 و2026 على عيّنة من المشاركين السودانيين — داخل السودان، النازحين داخليًا، والمهجَّرين والمقيمين خارج السودان. تكشف هذه الاستطلاعات عن فروق أولية وصفية — لا إحصائية صارمة — في أنماط التعبير عن الحزن بين هذه الفئات.

**⚠ ملاحظة منهجية**

أي عرض لبيانات أو مقتطفات ميدانية في هذا المحور يبقى معمَّمًا بالكامل، دون أي مادة تُعرِّف بهوية أفراد بعينهم أو تتضمن قُصَّرًا دون موافقة.

**✎ للتأمل الشخصي**

كيف تختلف طريقة تعبيرك عن الحزن عن طريقة من حولك؟ هل لاحظت فروقًا بين الأجيال أو البيئات المختلفة؟

## ٥.١١ من الحزن إلى إعادة البناء — مسارات المعنى

يشير هذا القسم بحذر عام إلى أطروحات فيكتور فرانكل حول المعنى في المعاناة، دون أي اقتباس حرفي منسوب له ما لم يتوفر مصدر منشور موثّق.

### خطة تطوير فردي مختصرة

خصص بضع دقائق بعد قراءة هذا الفصل لتدوين إجاباتك على الأسئلة التالية:

**✎ للتأمل الشخصي**

ما هو الفقد أو الخسارة التي أحمل حزنها الآن، معترفًا بها أو غير معترف بها اجتماعيًا؟

✎ **للتأمل الشخصي**

ما هي علامة واحدة تعلّمتها اليوم (من الوجه أو الجسد) قد ألاحظها في نفسي مستقبلًا؟

✎ **للتأمل الشخصي**

ما هي خطوة صغيرة واحدة يمكنني اتخاذها هذا الأسبوع نحو معالجة هذا الحزن أو التعبير عنه بشكل أصح؟

**«الحزن الذي نفهمه... يبدأ في الشفاء.»**

## ٥.١٢ مصادر الاعتماد العلمي لهذا الفصل

| الإطار / المرجع | التصنيف | ماذا يعني هذا لك؟ |
|---|---|---|
| نظام FACS والتعبيرات المصغّرة (بول إيكمان) | ذهبي | أدبيات محكّمة ومنشورة؛ يمكنك الوثوق بها كأداة وصفية ترجيحية |
| منهج تحليل السلوك غير اللفظي (جو نافارو) | فضي | خبرة ميدانية موثّقة، لكنها تحتاج تكييفًا ثقافيًا في سياقنا |
| نظرية المهاد المتعدد (بورجز) | فضي | نظرية علمية قيد نقاش أكاديمي مستمر |
| نظرية الخمسة عناصر (Wu Xing) — عنصر المعدن | عام | تراث فلسفي-طبي تقليدي تأملي، وليس أداة تشخيصية علمية |
| أطروحات فرانكل حول المعنى في المعاناة | ذهبي | أدبيات نفسية منشورة |

| الإطار / المرجع | التصنيف | ماذا يعني هذا لك؟ |
|---|---|---|
| الاستطلاعات الميدانية الخاصة بمحمد (2023–2026) | برونزي | بيانات أولية وصفية من عيّنة محددة، لا تُعمَّم إحصائيًا بصرامة |

## ٥.١٣ مساحتك آمنة

- هذا الفصل أداة تدريبية وتثقيفية، وليست بديلًا عن العلاج النفسي أو الدعم الإكلينيكي المتخصص.
- إن شعرت بالحاجة إلى التوقف المؤقت أو النهائي في أي لحظة، فهذا خيارك المتاح دون أي إحراج.
- تمارين قراءة الوجه والجسد تُطبَّق فقط على المواد التدريبية المعروضة، وليست أداة لتحليلك أو تحليل من حولك.
- إن أثارت مواد هذا الفصل مشاعر يصعب التعامل معها، فالخطوة الأنسب دائمًا التحدث إلى مختص نفسي أو شخص تثق به.

## ٥.١٤ مساحتي الخاصة للملاحظات

| |
|---|
| |
| |
| |
| |
| |
| |

# الفصل السادس — خوف الحرب

الورشة الخامسة والختامية — عنصر الماء: قراءة الخوف الجمعي في زمن الحرب: الوجه، الجسد، والجهاز العصبي

هذا الفصل هو الخامس والأخير في سلسلة «عناصر الحرب»، التي رافقت خمسة انفعالات عاشها كثير من السودانيين خلال الحرب: الغضب، الفرح، القلق، الحزن، والآن — الخوف. وهو يُغلق الدائرة ويربط كل ما مررت به عبر فصول هذا الكتاب.

> **قبل أن نبدأ**
> هذا الفصل استرشادي وتوعوي، لا بديل عن الدعم النفسي المتخصص عند الحاجة الفعلية. إن شعرت في أي لحظة أثناء القراءة بضيق شديد، فلا تتردد في التوقف والاعتناء بنفسك أولًا.

## ٦.١ عنصر الماء واختلاله في نظرية العناصر الخمسة

### موقع الماء في المنظومة

في تصنيف العناصر الخمسة الصيني (Wu Xing)، يقترن عنصر الماء بانفعال الخوف، وبالحكمة والتأمل في حالته المتزنة. يُرجَّح أن يُستخدم عنصر الماء هنا كاستعارة وصفية تساعدك على فهم حالتك، أكثر من كونه أداة تشخيص علمي دقيق.

- الماء في حالته المتزنة: يتخذ شكل الإناء الذي يوضع فيه — مرونة وقدرة على التكيّف، وحذر يقظ يحميك دون أن يُقعِدك.
- الماء حين يفيض (فرط الخوف): يتحوّل حذرك إلى تجنّب عام لأشياء كثيرة، وفرط تيقظ مستمر، وانكماش عن الحياة والعلاقات.
- الماء حين يجفّ (تبلّد الحذر): على النقيض، قد تفقد أحيانًا الحذر المناسب كليًا — خصوصًا إن تعرّضت لخطر متكرر حتى تبلّدت استجابتك الوقائية الطبيعية.

### لماذا يستقر الخوف بعد الحرب؟

قد لا يرتبط خوفك اليوم بخطر ماثل فعليًا، بل يتحوّل أحيانًا إلى نمط استجابة "جاهز" يتنشط بسهولة أكبر من ذي قبل عند أي إشارة تُذكّرك — ولو من بعيد — بالتهديد الأصلي: صوت مرتفع مفاجئ، خبر عاجل، حتى صورة أو رائحة.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> هذا لا يعني ضعفًا في شخصيتك — إنه استجابة جهاز عصبي بشري طبيعي تعرّض لضغط غير طبيعي.

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> هل تلاحظ في حياتك اليومية موقفًا تكرر فيه شعورك بحذر أكبر من حجم الخطر الفعلي؟ صِفه بإيجاز إن أردت.

## ٦.٢ قراءة تعبير الخوف على الوجه (FACS)

يعتمد هذا القسم على نظام ترميز الحركة الوجهية (Facial Action Coding System – FACS)، وهو نظام تصنيفي منشور ومعتمد لوصف حركات عضلات الوجه عبر "وحدات حركية" (Action Units – AU) قابلة للملاحظة.

### الوحدات الحركية المكوّنة لتعبير الخوف

| الوحدة | المنطقة | الوصف |
|---|---|---|
| AU1 + AU2 | الحاجبان | رفع الجزء الداخلي والخارجي للحاجبين معًا — يمنح الوجه مظهر "التوجّس" |
| AU4 | بين الحاجبين | تقارب طفيف بين الحاجبين مصاحب للرفع |

| الوحدة | المنطقة | الوصف |
|---|---|---|
| | | (وليس بديلًا عنه كما في الغضب) |
| AU5 | الجفن العلوي | اتساع العين وارتفاع الجفن العلوي — "العين المتّسعة" المميزة للخوف |
| AU20 | الفم أفقيًا | شدّ زوايا الفم للخلف أفقيًا (لا للأعلى كما في الابتسام) |
| AU25/26 | الفك | انفراج الشفتين أو سقوط الفك، بدرجات متفاوتة حسب شدة الاستجابة |

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> يُرجَّح أن يظهر هذا المزيج الكامل فقط في استجابات الخوف الحادة والمفاجئة. الخوف المزمن غالبًا ما يظهر بصورة أقل حدّة — رمشة سريعة، توتر عابر حول العينين. لا تنتظر أن ترى المزيج الكامل لتصدّق أن ما تشعر به هو خوف.

### التمييز بين الخوف والمفاجأة

- مدة التعبير: المفاجأة عابرة جدًا (أقل من ثانية غالبًا) بينما الخوف يميل للاستمرار أو التكرار.
- منطقة الفم: شدّ الشفتين أفقيًا للخلف (AU20) يميل لمرافقة الخوف أكثر من المفاجأة.

- السياق المصاحب: تجمّد الجسد العام (القسم التالي) يرافق الخوف أكثر من المفاجأة.

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> في المرة القادمة التي تلاحظ فيها أحد هذه الوحدات على وجهك أو وجه شخص قريب منك، ماذا كان السياق المحيط؟

## ٦.٣ نظرية الأعصاب المتعددة والتجمّد الدفاعي

### ثلاث حالات لجهازك العصبي

| الحالة | الوصف الفسيولوجي | الملامح الملاحظة |
|---|---|---|
| الأمان الاجتماعي | تنظيم هادئ، تواصل اجتماعي طبيعي | نبرة صوت متغيرة، تواصل بصري مريح |
| الكر أو الفر | تنشط الجهاز الودي، هرمونات التأهب | تسارع نبض ظاهر، توتر عضلي، رغبة في الحركة |
| التجمّد / الانغلاق | تنشط العصب الحائر الظهري، تباطؤ أيضي | جمود حركي، تسطّح تعبيري، انفصال شعوري |

### حين يبقى جهازك العصبي "عالقًا"

يُرجَّح أن يكون "التجمّد" هو الاستجابة العصبية الأكثر صلة بخوفك بعد الحرب تحديدًا — إذ يبقى جهازك العصبي أحيانًا عالقًا في نمط التأهب أو الانغلاق حتى بعد زوال الخطر المباشر فعليًا، وهو ما يُفسّر شعورك أحيانًا بالخدر العاطفي، أو صعوبة اتخاذ القرار، أو الشلل أمام موقف لا يحمل خطرًا حقيقيًا لكنه يُذكّرك بالخطر الأصلي.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**

"عدم قدرتك على الحركة أو الكلام" في لحظة أزمة لا يعني ضعفًا أو تقصيرًا منك؛ هي استجابة فسيولوجية غير إرادية. إن كنت قد لُمت نفسك يومًا على "عدم الفعل" في لحظة تجمّد أثناء الحرب، فهذه فرصة لإعادة النظر في ذلك اللوم.

### مسارات عملية للخروج من التجمّد

- إعادة تنشيط الحس الجسدي: لاحظ نقاط تماس جسدك مع الأرض أو المقعد، وحرّك جزءًا بسيطًا من جسدك ببطء وبإرادتك.
- تنظيم التنفس: أطِل زفيرك تدريجيًا — يُرجَّح ارتباط ذلك بتنشيط الفرع المهدّئ من جهازك العصبي.
- إعادة الإحساس بالأمان الاجتماعي: اطلب صوتًا مألوفًا، أو قرب شخص تثق به، أو انتقل لبيئة مادية مألوفة.

هذه مسارات عامة لتنظيم ذاتي أولي، وليست بديلًا عن التدخل العلاجي المتخصص عند الحاجة الفعلية.

**✎ للتأمل الشخصي**

أيّ من هذه المسارات الثلاثة تشعر أنه الأقرب لك؟ جرّبه في المرة القادمة التي تلاحظ فيها تجمّدًا بسيطًا.

## ٦.٤ دراسة حالة تطبيقية

**⚠ ملاحظة منهجية**

تبقى دراسة الحالة المرجعية لهذا الفصل معلّقة بانتظار ترشيح واعتماد حلقة أو مقطع مرجعي موثّق، تمامًا كما جرى مع دراسات الحالة قبل اعتمادها النهائي في بقية فصول الكتاب.

### تمرين شخصي بديل

إلى حين اعتماد دراسة حالة مرجعية، جرّب هذا التمرين الفردي الصامت — لا حاجة لمشاركة إجاباتك مع أحد ما لم ترغب:

- تذكّر، بصمت، موقفًا عامًا (دون تفاصيل مؤلمة) شعرت فيه بحذر مبالغ فيه تجاه موقف لم يكن خطرًا فعليًا.
- ما العلامة الجسدية الأولى التي لاحظتها؟ (لا حاجة لتذكّر تفاصيل الحدث المسبب نفسه)
- اربط إجابتك بما تعلمته في القسمين السابقين — ما الذي كان يحدث في وجهك وجهازك العصبي في تلك اللحظة؟

> **⚠ ملاحظة منهجية**
> هذا التمرين اختياري بالكامل. إن شعرت بانزعاج أثناء القيام به، توقف فورًا وانتقل لمسار أكثر عمومية أو تجاوز التمرين كليًا.

> **✎ للتأمل الشخصي**
> دوّن هنا، إن أردت، ما توصّلت إليه من هذا التمرين.

## ٦.٥ لغة الجسد — الاستجابات الحوفية والتجمّد

يعتمد هذا القسم على أدبيات قراءة لغة الجسد غير اللفظية القائمة على الاستجابات الحوفية الثلاث (الكر، الفر، التجمّد). كثير من هذه الملاحظات نشأت في سياقات غربية، وتطبيقها على سياقنا السوداني والعربي يستلزم حذرًا وترجيحًا لا جزمًا.

### علامات جسدية شائعة الارتباط بالخوف

| منطقة الجسد | العلامة | الدلالة المُرجَّحة |
|---|---|---|
| الجذع | انحناء للخلف، تصغير حجم الجسد الظاهر | محاولة تقليل الحضور الفيزيائي أمام التهديد |

| منطقة الجسد | العلامة | الدلالة المُرجَّحة |
|---|---|---|
| الكتفان | ارتفاع نحو الأذنين، تصلّب | استجابة تأهبية تحمي منطقة العنق |
| اليدان | تجمّد الحركة، أو تشابك/عصر متكرر | سلوك تهدئة ذاتية (self-pacifying) |
| القدمان | توجّه نحو أقرب مخرج، تباعد استعدادي | استعداد فرّ لا واعٍ حتى مع ظاهر الهدوء |
| الجسد ككل | جمود كامل، تسطّح تعبيري | تنشط استجابة التجمّد |

### سلوكيات الحجب والانسحاب

- تجنّب التواصل البصري المباشر، أو على النقيض، تثبيت غير طبيعي للنظر (تجمّد بصري).
- الاختباء الجزئي خلف جسم أو شخص آخر، أو التموضع قرب المخارج بلا وعي كامل بالسبب.
- لمس متكرر للرقبة أو الصدر — سلوك تهدئة ذاتية شائع عبر ثقافات متعددة.

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
>
> لا تستخدم أيًا من هذه العلامات منفردة كدليل قاطع — لا على نفسك ولا على من حولك. الترجيح يعتمد دائمًا على تجمّع عدة إشارات متسقة مع السياق.

> ✎ **للتأمل الشخصي**
>
> أيّ من هذه العلامات لاحظتها في نفسك مؤخرًا؟ وفي أي سياق ظهرت؟

## ٦.٦ أداة التقييم الذاتي — اتزان الين واليانغ

> ⚠ **ملاحظة منهجية**
> هذه أداة استرشادية ذاتية لا اختبار نفسي رسمي. لا تُجمَع نتائجها ولا تُقارَن بين المشاركين — هي لك أنت وحدك.

عبّئ العبارات التالية بعد قراءة هذا الفصل بالكامل، لتلاحظ بنفسك أي أثر محتمل على إدراكك الذاتي؛ ويمكنك تكرار التعبئة لاحقًا للمقارنة مع نفسك:

| العبارة | التقييم (١ – ٥) |
|---|---|
| أشعر بقدرة على الاسترخاء دون ترقب مستمر لخطر قادم | |
| أستطيع تمييز الفرق بين خطر حقيقي وإشارة تُذكّرني بخطر ماضٍ | |
| أثق بقدرتي على تهدئة جسدي حين ألاحظ تجمّدًا أو توترًا مفاجئًا | |
| أشعر بأن حذري يخدمني ولا يُقعِدني عن الحياة اليومية | |

بعد التعبئة، قارن الأرقام بهدوء مع نفسك مستقبلًا — لا لتحكم على نفسك، بل لتلاحظ فقط. أي تغيّر، مهما كان صغيرًا، يستحق الانتباه.

## ٦.٧ الخاتمة الجامعة — الدورة الخماسية للعناصر والانفعالات: كيف يتحقق الاتزان

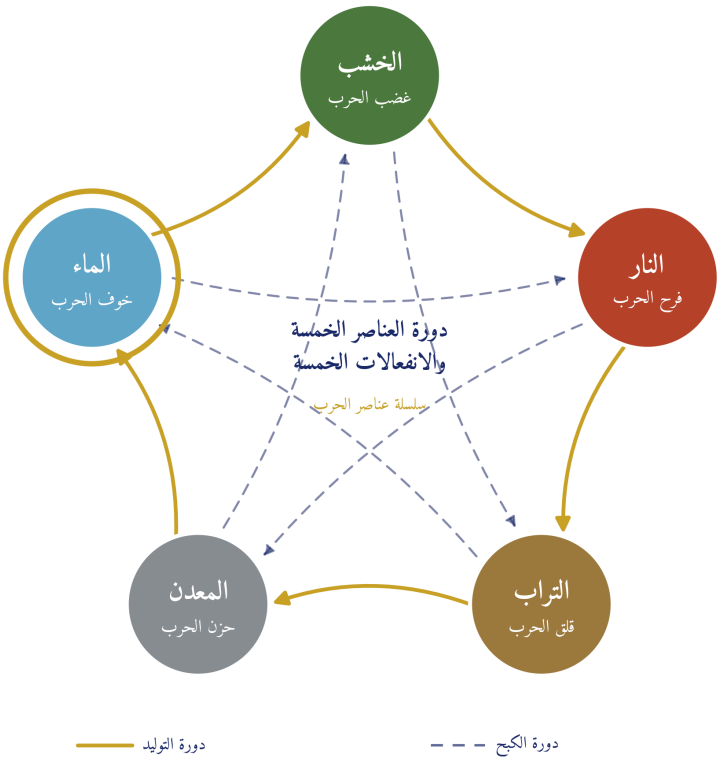
يختم هذا القسم الكتاب بأكمله، ومن هنا كان لزامًا أن يُخصَّص لوضع الانفعالات الخمسة التي رافقتك عبر فصوله — الغضب والفرح والقلق والحزن والخوف — في خريطة واحدة، توضّح كيف تتولّد هذه الانفعالات من بعضها، وكيف يكبح بعضها بعضًا لتحقيق الاتزان.

### دورة التوليد: كيف يغذي كل انفعال الذي يليه

- الغضب (الخشب) — الاستجابة الأولى الصادمة للظلم والفقد المفاجئ.
- الفرح (النار) — ومضات الأمل واللحظات العابرة من الاحتفاء بالنجاة، تشتعل أحيانًا من رماد الغضب نفسه.
- القلق (التراب) — حين يخفت الفرح، يحلّ الترقب المستمر وثقل التفكير في المصير القادم.
- الحزن (المعدن) — تبلور القلق في إدراك الفقد الفعلي والحداد عليه.
- الخوف (الماء) — وأخيرًا، حين يستقر الحزن، يتكثّف في حذر دائم من تكرار الفقد — وهو ما يعيد تغذية الغضب من جديد إن لم يُدار، فتكتمل الدورة.

### دورة الكبح: كيف يتزن كل انفعال بضدّه

يكبح كل عنصر العنصر الذي يليه بمقدار عنصرين: الخشب يكبح التراب، والتراب يكبح الماء، والماء يكبح النار، والنار تكبح المعدن، والمعدن يكبح الخشب.



## خريطة الاتزان العملية

| العنصر | الانفعال | يُكبَح بـ | الفصل المرجعي |
|---|---|---|---|
| الخشب | غضب الحرب | التراب (القلق المُدار) | الفصل الثاني |
| النار | فرح الحرب | الماء (الخوف الواعي) | — |
| التراب | قلق الحرب | الخشب (الغضب البنّاء) | الفصل الرابع |
| المعدن | حزن الحرب | النار (الفرح الصحي) | الفصل الخامس |
| الماء | خوف الحرب | المعدن (الحزن المُعاش بكرامة) | الفصل السادس (هذا) |

### ٦.٨ كلمة ختام شعرية للسلسلة

**خمسة عناصر... وخمسة انفعالات... ورحلة واحدة.**

غضبٌ يشتعل فلا يُبقي رمادًا إلا فرحًا يُضيء لحظة،

وفرحٌ يخفت فيترك ترابًا من القلق يُثقل الخطى،

وترابٌ يتكثّف معدنًا من حزن لا يُنكَر ولا يُقاوَم،

ومعدنٌ يذوب في نهاية المطاف ماءً من حذرٍ يقظ،

وماءٌ يروي جذر الخشب من جديد، فتكتمل الدورة ويولد الغضب ثانية —

لا لتُعاد المأساة، بل ليُروَّض كل عنصر بضدّه، ويتحقق الاتزان.

**هذه ليست دعوة لنسيان الحرب، بل لعبور انفعالاتها الخمسة دون أن تستوطن أيٌّ منها وحدها.**

> ✎ **للتأمل الشخصي**
> بعد رحلة العناصر الخمسة كاملة، أي عنصر تشعر أنه الأقرب لحالتك اليوم؟ ولماذا؟

## ٦.٩ خطوتك التالية

لا حاجة لأن "تُنجز" شيئًا فور الانتهاء من هذا الكتاب. امنح نفسك وقتًا لتستقر المعلومات، وعُد إليه متى احتجت — خصوصًا لمساحات التأمل التي دوّنتها.

- راجع تأملاتك الشخصية في هذا الكتاب بعد أسبوع من قراءته، ولاحظ إن تغيّر شيء في نظرتك.
- إن لاحظت أن أيًا من هذه الانفعالات يعيقك فعليًا عن حياتك اليومية بشكل متكرر، فهذه إشارة كافية لطلب دعم متخصص — لا حاجة لانتظار "أن يسوء الأمر أكثر".
- شارك ما تعلمته، إن أردت، مع شخص تثق به — الحديث عن هذه الانفعالات أحيانًا يخفف من وطأتها.

## ٦.١٠ مساحتي الخاصة للملاحظات

| |
|---|
| |
| |
| |

| |
|---|
| |
| |
| |

# مسرد المصطلحات الموحّد

يجمع هذا المسرد المصطلحات الواردة عبر فصول الكتاب الستة، مرتّبة بحسب موضوعها.

## مصطلحات قراءة الوجه

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| FACS (Facial Action Coding System) | نظام ترميز الحركات الوجهية، طوّره بول إيكمان ووالاس فريزن كأداة موضوعية لتصنيف حركات عضلات الوجه. |
| AU (Action Unit) | وحدة حركة وجهية واحدة قابلة للترميز ضمن نظام FACS. |
| التعبير الكامل (Macro-expression) | تعبير وجهي يشمل معظم أو كل الوجه، يستمر من نصف ثانية إلى أربع ثوانٍ تقريبًا. |
| التعبير المصغّر (Micro-expression) | تعبير وجهي خاطف جدًا (1/25 إلى 1/5 من الثانية) يُرجَّح ارتباطه بانفعال يحاول الشخص كبته. |
| التسريب الانفعالي (Emotional Leakage) | ظهور جزئي وغير مقصود لانفعال حقيقي رغم محاولة إخفائه. |

## مصطلحات قراءة الجسد والجهاز العصبي

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| الدماغ الحوفي (Limbic System) | منطقة دماغية مرتبطة بالاستجابات الانفعالية التلقائية؛ أساس منهج جو نافارو في قراءة لغة الجسد. |

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| نظرية المهاد المتعدد (Polyvagal Theory) | نظرية ستيفن بورجز حول فروع العصب المبهم واستجاباتها الثلاث: الأمان، الكر/الفر، والتجمّد. |
| المسار البُطاني المُهدِّئ (Ventral Vagal) | حالة فسيولوجية مرتبطة بالشعور بالأمان والقدرة على التواصل. |
| الفرع الظهري (Dorsal Vagal Complex) | فرع عصبي مرتبط بحالة الانطفاء والتجمد والانسحاب. |
| فرط اليقظة (Hyperarousal) | نمط مزمن من التأهب العصبي الدائم، حتى في غياب خطر حقيقي. |
| سلوكيات التهدئة الذاتية (Pacifying Behaviors) | حركات تلقائية (كلمس الرقبة أو فرك الكفين) تهدف لتنظيم الجهاز العصبي المستثار. |

## مصطلحات نظرية العناصر الخمسة (Wu Xing)

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| Wu Xing | نظرية العناصر الخمسة الصينية التقليدية: الخشب، النار، التراب، المعدن، الماء. |
| عنصر الخشب (Wood) | طاقة النمو والاندفاع؛ يرتبط بانفعال الغضب — موضوع الفصلين الثاني والثالث. |
| عنصر النار (Fire) | طاقة الاندفاع والفعل التي يغذّيها الخشب؛ يرتبط بانفعال الفرح. |

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| عنصر التراب/الأرض (Earth) | طاقة الاستقرار الواقعة بين الين واليانغ؛ يرتبط بانفعال القلق — موضوع الفصل الرابع. |
| عنصر المعدن (Metal) | طاقة الانضباط والصلابة الهشة؛ يرتبط بانفعال الحزن — موضوع الفصل الخامس. |
| عنصر الماء (Water) | طاقة الحكمة والحذر اليقظ؛ يرتبط بانفعال الخوف — موضوع الفصل السادس. |
| دورة التوليد | كل عنصر يولّد التالي في السلسلة الخماسية (الخشب يولّد النار، وهكذا). |
| دورة السيطرة/الكبح | كل عنصر يكبح عنصرًا آخر بمقدار عنصرين، لتحقيق الاتزان العام. |

## مصطلحات نظرية التعلّق ومبدأ الكتاب

| المصطلح | التعريف |
|---|---|
| نظرية التعلّق (Attachment Theory) | إطار يوضّح كيف تتحوّل معالجة الانفعالات اللحظية عبر التكرار إلى بنية عاطفية ثابتة، عبر أربعة أنماط: آمن، قلق، تجنّبي، ومضطرب. |
| القلق الاستباقي | قلق من حدث لم يقع بعد، ولا ينتظر وقوعه لينتهي من تلقاء نفسه. |
| نافذة القلق (Worry Time) | وقت يومي محدد يُخصَّص للقلق، لتأجيل ما يظهر خارجه إلى موعده. |

| المصطلح | التعريف |
| --- | --- |
| الترجيح لا الجزم | المبدأ المنهجي الحاكم لكل قراءة سلوكية أو تعبيرية في هذا الكتاب: كل استنتاج احتمال قابل للمراجعة، لا حقيقة نهائية. |

## مصادر الاعتماد العلمي — جدول مجمّع

يُصنَّف هذا الجدول الأطر والمصادر العلمية والمنهجية التي استند إليها هذا الكتاب بحسب درجة توثيقها، اتساقًا مع مبدأ الإفصاح عن مستوى موثوقية كل مصدر.

| الإطار / المرجع | التصنيف | ماذا يعني هذا لك؟ |
|---|---|---|
| نظام FACS والتعبيرات المصغّرة (بول إيكمان ووالاس فريزن) | ذهبي | أدبيات محكّمة ومنشورة؛ يمكنك الوثوق بها كأداة وصفية ترجيحية |
| منهج تحليل السلوك غير اللفظي (جو نافارو) | فضي | خبرة ميدانية موثّقة من عمل ميداني في إنفاذ القانون، تحتاج تكييفًا ثقافيًا في سياقنا |
| نظرية المهاد المتعدد (ستيفن بورجز) | فضي | نظرية علمية قيد نقاش أكاديمي مستمر |
| نظرية الخمسة عناصر الصينية (Wu Xing) | عام | تراث فلسفي-طبي تقليدي تأملي، وليس أداة تشخيصية علمية |

| الإطار / المرجع | التصنيف | ماذا يعني هذا لك؟ |
|---|---|---|
| نظرية التعلّق (Attachment Theory) | ذهبي | أدبيات نفسية تطورية راسخة ومنشورة |
| أطروحات فيكتور فرانكل حول المعنى في المعاناة | ذهبي | أدبيات نفسية منشورة، دون اقتباس حرفي غير موثّق |
| الاستطلاعات الميدانية الخاصة بمحمد الفاتح مساعد (2023–20 26) | برونزي | بيانات أولية وصفية من عيّنة محددة، لا تُعمَّم إحصائيًا بصرامة |

**⚠ ملاحظة منهجية**

التصنيف الذهبي يشير إلى أدبيات محكّمة ومنشورة، الفضي إلى خبرة ميدانية موثّقة أو نظرية قيد

| الإطار / المرجع | التصنيف | ماذا يعني هذا لك؟ |
|---|---|---|
| نقاش أكاديمي، العام إلى تراث تأملي غير تشخيصي، والبرونزي إلى بيانات أولية محدودة النطاق. هذا التصنيف اجتهاد من المؤلف بهدف الشفافية مع القارئ، وليس تصنيفًا أكاديميًا معتمدًا من جهة خارجية. | | |

# عن المؤلف ومركز الفراسة العالمي للتدريب

## عن المؤلف

محمد الفاتح مساعد الطيب، مؤسس ومدير عام مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات (تأسس 2013، مرخَّص من المجلس القومي للتدريب في السودان برقم 1706). مدرَّب ومحلّل شخصية معتمد، متخصص في علم الفراسة الحديث، ويعتمد في تحليلاته على أطر منهجية متعددة تشمل: علم الشخصية (Personology)، قراءة الوجه الصيني (Xiang Mian)، نظرية العناصر الخمسة الصينية (Wu Xing)، نظرية التعلّق، والتحليل السلوكي.

قدّم د. محمد أكثر من 290 دورة تدريبية لجمهور يشمل العاملين في القطاعين الأمني والاستخباراتي، وقيادات المدارس، وعموم الناطقين بالعربية، إلى جانب اعتمادات دولية معتبرة، وشهادة خبير معتمد في التحليل السلوكي معترف بها لدى محاكم الاستئناف السودانية. يحمل بطاقة صحفية من اتحاد الصحفيين السودانيين، وهو مؤلف كتاب «الأمان العاطفي في مواجهة الصدمة والحرب».

يتبنّى د. محمد مبدأً منهجيًا حاكمًا لكل عمله التدريبي والتحليلي: **«الترجيح لا الجزم»** — قراءة السلوك والتعبير كاحتمالات قابلة للمراجعة، لا كأحكام نهائية على الأشخاص.

## عن مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات

مركز تدريبي متخصص في علم الفراسة الحديث والتحليل السلوكي، يقدّم برامجه أونلاين ومن مقره في القاهرة، ويستهدف بتدريباته العاملين في المجالين الأمني والتربوي، وعموم المهتمين بفهم الانفعالات والسلوك الإنساني بمنهجية علمية متوازنة تجمع بين العلوم السلوكية الحديثة والحكمة التأملية التقليدية.

## للتسجيل والتواصل

- الموقع الإلكتروني: alfarasah.com
- واتساب: 00201105486133

# مركز الفراسة العالمي للتدريب وبناء القدرات — «الترجيح لا الجزم»