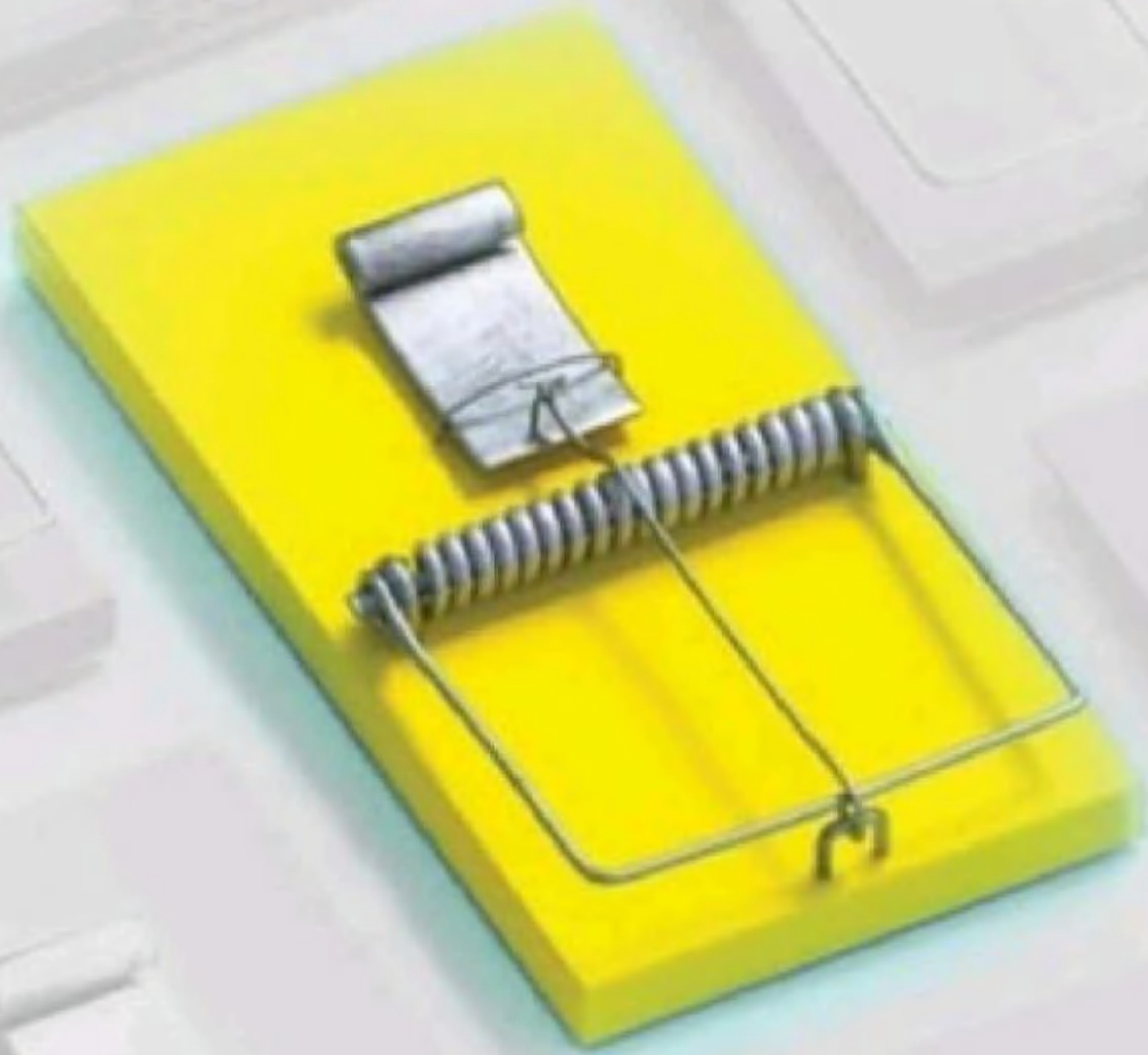


The trap of Hanging On

الشيماء عبد العال

# فخ التعلق



خطواتك للتعافي من  
العلاقات السامة

  
دارك

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أنهار



[https://t.me/osn\\_osn](https://t.me/osn_osn)



Scan me!

فخ التعلق  
الشيام، عبد  
العال

مكتبة إيلينا  
Elena book



# فخ التعلق

info@darak-egy.com

02 24832669-010 27251915

51 شارع النهضة - من امتداد، مسس

للشعر والنورع حمير حقهق، الطبعه والتوزيع محفوظه



فخ التعلق

اسم المؤلف: الشيماء عبد العال

تصميم الغلاف: أحمد الصباغ

رقم الإيداع: 2022/2232

الترقيم الدولي: 9-34-8654-977-978

الطبعة الأولى: 2023

الشيماء عبد العال

## فخ التعلق

خطواتك للتعافي من العلاقات السامة



«الذين يذهبون للعيادات النفسية ليس المرضى بل ضحاياهم»

إهداء

إلى كل الأشخاص الخطأ الذين تعثرنا بهم في الطريق..

شكر وامتنان

إليك..

## مقدمة

عند المرور بتجربة شعورية سيئة تصبح الرؤية ضبابية ومشوشة.. أحكامك عليها تصبح غير متزنة ومهزوزة، وإلى حد كبير تكون وجهة نظرك عن نفسك وعن من حولك خاطئة، تختلط عليك المفاهيم والمعاني لكل شيء تمرُّ به أو مررت به بالفعل.. المساس بالمشاعر كلمس أسلاك شائكة لا تعلم هل ستمرّ بسلام أم ستصحو ذات يوم على جروح حالية وجروح قديمة قد أعدت فتحها من جديد؛ لذا في هذا الكتاب ستصحح رؤيتك لذاتك التي من خلالها ستنتقل بوعي وإدراك جديدين، سنزيل معًا طبقات الغبار من على زجاج المصباح المعلق في غرفتك المظلمة لكي يتيح لك أن تبصر وتستبصر بكل ما يدفعك للوقوع في العلاقات السامة واحدة تلو الأخرى، ستختلف الرؤية وترى طريقًا يجعلك تستمر في مسيرة الحياة التي توقفت فقط بداخلك عند الفراق والخذلان والجرح. ستداوي جروحك الداخلية وتقترب من جديد من أشخاص آخرين تشعر معهم بالراحة بدون أن تهدر طاقتك.. وستعلم في هذا الوقت أن كل الألم الذي كنت تشعر به في السابق لم يكن حبًّا بل كان استنزافًا لطاقتك واستهلاكًا لروحك وستعرف معنى جديدًا للحب، ستعيد تصحيح مشاعرك وستعلم أنك كنت مخطئًا عندما تأملت وبكيت على من تركوك في منتصف الطريق مهزومًا بعدما نثروا بذور الخوف لتكبر بداخلك يومًا بعد يوم.. فاقد الثقة بنفسك وفيمن حولك.. ستتوقف عن سؤال (ليه!!!) الذي يملأ عقلك.. ستعرف هنا الإجابة على كل التساؤلات المعلقة التي ولدت بداخلك القلق والاكتئاب وجعلت منك إنسانًا منعزلًا.. ينصب لنفسه المحاكم ولن يجد غيره يوجه له اللوم ويجلد نفسه على كل شيء.. ستتعلم كيف ترحم نفسك التي إن لم ترحمها لن يرحمها أحد.

في هذا الكتاب رحلة من نوع خاص، في غرفك المظلمة.. سترى جيدًا الإشارات التحذيرية بمجرد أن تظهر ستتوقف وتأخذ طريقًا معاكسًا لأنك تستحق الأفضل، سنسأل سويًا هل أحببت فعلًا!.. هل تم رفضك! أم أنت من ترفض ذاتك؟! سنتساءل سويًا عن:

ماذا لو لم يكن حبًّا؟

ماذا لو كانت العلاقة سامة؟

وما هي أنواع العلاقات السامة؟

كيف تكتسب النضج العاطفي؟

ماذا لو كنت أنت الجاني على ذاتك ولست ضحية أحد؟

ما هي العلاقة الصحية (healthy relationship)؟

ما هي الـ red flags؟

ستقرأ في هذا الكتاب معنى القبول وكيف تصل إليه.. كيف تسيطر على أفكارك ومشاعرك السلبية تجاه نفسك التي ستتحوّل فيما بعد لسلوك لن تؤذي به أحدًا غيرك، ستعبر جسر الخوف والقلق وستتعلم كيف تخرج من فخ الاكتئاب وسيزول الضباب شيئًا فشيئًا وستعلم أن تلك الغيوم كانت فقط في عينيك وعندما تصفو رؤيتك، حينها فقط.. ستعرف هل كان حبًا أم مجرد تعلق!

## الباب الأول

ماذا لو

• لم يكن حبًا

• كانت علاقة سامة

• رؤيتك ضبابية وأحكامك تعميمية

(1)

ماذا لو لم يكن حبًا!

«وقوعك في الحب يعني استعدادك لإتلاف نفسك من أجل الآخر»

(سوزان سونتاغ)

\*\*

إذا افترضنا صحة تلك المقولة، وعند قراءتك لها شعرت أن من حقائق الحب أنك حتمًا سوف تتلف نفسك من أجل الآخر وكأن تضحيتك من أجل الطرف الآخر، الذي ميزته واستثنيته عن الجميع، وأصبح في كفة هو فقط بكل رغباته وطلباته واحتياجاته في الكفة الأخرى وحده، وأصبحت كجرم صغير يدور في فلكه واقتصر كل اهتماماتك فيه بل أصبح كل طموحك إرضاءه وكأنك تعيش له، وتجاوزت كل أحلامك وأهدافك وأصبح هو هدفك الوحيد..!

والآن عند تلك الصورة سأطرح هذا التساؤل الذي أحيانًا كثيرة يراودك وتغض بصرك عنه:

ماذا لو تخلى عنك!! كيف سيكون شعورك!! بل كيف ستكون الحياة!

سأوضح لك الصورة أكثر

قالت (س): ماذا فعلت لكي يحدث لي كل هذا!! لم تركني بعد كل ما فعلته من أجله، أشعر أنني لا أساوي شيئاً بعد كل ما فعلت.. ظللت أتمادى في العطاء والتضحيات من أجله، بذلت من روحي من أجله ولكنه بالنهاية لم يحترم ذلك ولم يقدره.. ورحل، شعرت في هذا الوقت أنني بلا قيمة.. أنني لا شيء بل شعرت أيضاً أنني لا أستحق الحب، لا أستحق أي شيء في الحياة. ثم ختمت كلماتها بجملة من أقسى ما سمعت قالت: أظن أنني لا وجود لي ولا أستطيع أن أستكمل الحياة بدونه، فقد كان كل الحياة بالنسبة لي، ولمن سأعيش بعد غيابه، بداخلي شيء يدعوني لطلب الموت في كل دقيقة أعيشها في هذا العذاب.

هنا (س) تشعر بألم الفقد الذي تعتقد أنه نتاج تجربة حب، عند المرور بتجربة شعورية سيئة تشعر بالتشوش وعدم القدرة على التفكير أو رؤية الحقيقة بشكل واع ومنطقي.. أحكامك تصبح مُطلقة ومفرطة التعميم مثل «لا أستحق شيئاً في الحياة»، بل أيضاً تشوية للمعلومات الواردة إلى العقل «لا أساوي شيئاً» «لا أستحق».. معطيات غير حقيقية ولكن صدقتها فقط لمجرد مرورها بتجربة شعورية قاسية.

عندما تستمع إلى (س) تظن أن ما تشعر به حباً، ولكنه ليس كذلك، إذا تعمقنا قليلاً في مفاهيمها سنجد العديد من المعتقدات غير الحقيقية قد عُرسَت في تكوينها في العقل اللاواعي مثل:

### أنا أساوي ما أعطي

إذا كنت تشعر بأن عطاءك يساوي قدرك.. فهذا لأن هذا المفهوم عُرس بداخلك منذ الطفولة.. هل تتذكر درجاتك في مادة الحساب التي لم تكن جيدة على الإطلاق، وكنت ترتعش من الخوف عندما لم تصل لدرجة النجاح وكان يجب عليك أن تخبر بها أحد والديك وعندما رأها أخبرك أنك سيئ وأنت لا تقدر كل التعب الذي بذلوه من أجلك.. وربما عاقبوك فترة من الوقت حتى تبذل أكبر جهودك للحصول على الدرجات التي يريدونها منك. هل تذكر عندما وصموك بالسيئ!! ومنعوا عنك كل الامتيازات التي كنت تنالها!

هل تذكر أيضاً عندما لم تشارك أخاك الأصغر ألعابك وأخبروك أنك أناني لأنك لم تؤثره على نفسك!! أو ربما أخبروك (أعطه حتى نحبك) أو (أنت لا تحب أخاك بالقدر الكافي)!

هل تذكر عندما اقتصدت من مصروفك كي تشتري شيئاً تمنيته وعندما جمعت ثمنه، أجبروك أن تعطي أخاك تلك النقود من أجل شيء يحتاجه وذي أهمية عما تريده وأن الذي تريده شيء تافه، فتوارت نفسك بداخل جلاباب الخزي عندما أقنعوك بتفاهة متطلباتك!

كل تلك الأمثلة ربما مرت عليك أحدها أو جميعها ولكن عندما كبرت أصبحت مخزنة في العقل الباطن لدرجة أنك اعتقدت أنها من المسلّمات بل تشعر أن تلك هي معاني التعبير عن الحب!!

تلك الأحداث إذا كنت لا زلت تقف عندها فتسمى (traumatic event) أو الحدث الصادم..

الحدث الذي غرس بداخلك أن التضحيات هي أسمى معاني الحب.. وأنت تساوي ما تعطي.. إذا زاد عطاؤك ازداد حب الآخرين لك.. ولكن ماذا لو كانت التضحيات ثمنها روحك وضياع معتقداتك ومبادئك.. وأن عليك أن تعطي بثمان أعلى من استطاعتك!!

أو أن عطاءك الذي كنت تعطيه طواعية، فقط من أجل أن تشعر بوجودك أصبح فرضاً عليك وليس لك اختيار فيه! بل وأصبح يثقل قلبك.

تكبر وتكبر وأنت مصدق هذا المفهوم الخاطئ، ولا تعلم أنه ليس بالضرورة أن ما غرس بداخلك في الطفولة عليك تصديقه.. أو أن يستمر معك بقية حياتك.. ربما لو تعمقت بداخل روحك قليلاً وأغمضت عينيك ستري ذاك الطفل الذي هو أنت يقف بعيداً وهو يُعَنَّف ويُعاقب على عدم عطاءه الذي يفوق قدراته.. أنت لم تعد ذاك الطفل فلم تعد مضطراً أن تتعامل بنفس المفاهيم التي تم تعنيفك ومعاقبتك عليها.

والحقيقة أنت لا تساوي ما تعطي.. لا تساوي أي شيء من الذي تعطيه لأنها أشياء أو مشاعر ليس أكثر.. أما أنت فليس من ضمن الخيارات أن يتم مقارنتك بأشياء من الأساس.. ليس من الضروري أن تغرق الطرف الآخر حباً أو متطلبات أو اهتماماً.. لست مضطراً أن تسحق روحك من أجل الآخر، وأن قيمتك الحقيقية ليست فيما تُعطي بل في حجم تأثيرك في الآخرين وليست فيما سوف تسترده منهم على هيئة مشاعر أو فقط للحفاظ على وجودهم في حياتك.. مَنْ يريدك لن ينتظر منك أن تبذل منه أجله كل تلك التضحيات فقط من أجل الحفاظ عليه.. مَنْ يريدك لن يجعلك تُضحى من الأساس.

الآن ستفكر قليلاً وتساءل ماذا أفعل!.. وستسمع هذا الحديث الذاتي يدور بداخلك: ربما لو قللت من عطائي، أو اهتمامي أو تعبيرتي عن الحب سيتركني الطرف الآخر!.. وسيدق بداخلك جرس مزعج جداً اسمه (الخوف من الترك).

ربما كنت محقاً بالفعل، سيغادرك من أعطيته بلا حساب حتماً، ولكن السؤال الأهم هنا: هل في تلك الحالة من سيتركك من أجل ما تعطيه.. هل بالفعل كان يجبك!!؟

سأترك لك المساحة هنا لتجاوب على ذاك السؤال

ولكن إذا كانت إجابتك بـ (لا) هل ستظل خائفاً من أم الترك!

إذا كانت إجابتك بنعم.. فدعنا نستكمل ما بدأناه..

مشاعر الفقد هي من أقسى المشاعر التي من الممكن أن يشعر بها أي إنسان، ألم الترك والفراغ الذي تشعر به بداخل قلبك.. لا يمكنني الاستهانة بأي من تلك المشاعر فلك مني كل التقدير والاحترام إذا كنت تشعر بها أو تخشاها ولكن...

هل ستستطيع أن ترى الصورة من زاويتي حتى تضع قدمك على الطريق الذي تريد حقا ليس ذاك الطريق الذي تصوره لك مشاعرك الخائفة! هل ستترك مشاعر الخوف تسيطر عليك وتُحكِم قبضتها وتسلبك حَقك في أن تشعر بالحياة؟! وتظل أسيرها؟!.. فقط واجه خوفك واعترف بأنك لست سعيدًا مع مشاعر الخوف والقلق وأنه ليس من الطبيعي أن تكون في علاقة تشعرك بعدم الأمان!

\*\*\*

### قيمتي في تقدير الآخر

عندما أخبرتني (س) بشعورها أنها تساوي ما تعطي.. وعندما أكدت لي أن ذاك المفهوم يساوي عندها أسمى معاني الحب أن تعطي الآخر لأنها تحبه!! وأنه من الطبيعي أن تنال التقدير جزاءً على مشاعرها الجميلة التي تقدمها من أجله.. هي مُحقة بعض الشيء، ولكن... هل من الطبيعي أن عندما لا يقدرها الطرف الآخر تشعر بالدونية والتحقير الداخلي لنفسها؟! الحقيقة أنه ليس من الطبيعي أن تضع قيمتك في يد الآخر يفعل بها ما يشاء وأن من الأساس (س) تفتقد تقديرها الذاتي لنفسها فتستمده من الآخرين على هيئة عطاء وحب وتضحيات وهكذا..

إذا هي لم تكن تشعر بالحب تجاه الطرف الآخر، بل كانت تُحاول الشعور بالحب تجاه نفسها من خلال تقدير الآخر لعطائها.. فتحوّلت القيمة القديمة من (أنا أساوي ما أعطي) إلى (قيمتي في تقدير الآخر).

تلك الطفلة التي تقف بعيدًا بداخل عقلها تعطي بلا حساب.. واعتقدت أنها ستشعر بالحب الذي تفتقده من الآخر.. نعم.. ولكن عندما يتم تقدير عطائها أكثر، ستشعر أن قيمتها زادت.. إذا (س) لم تكن تعطي فقط من أجل أن تشعر بالحب.. بل من أجل شعورها بأن لها قيمة في الحياة، وإذا تم تقديرها فهي ستشعر بارتفاع معنوياتها وتشعر بالسعادة أيضًا.

عند الاعتياد على العطاء وتقدير عطائك ستعتمد حتمًا عليهم ليتم إفراز هرمون (الدوبامين) الذي يشعر بالسعادة.. وعندما لا يتم تلبية احتياجك من الدوبامين الذي اعتدت عليه.. تصبح مدمنًا للتقدير الذي هو مرتبط حتمًا بعطائك الذي أيضًا وأنت تقدمه يتم إفراز هرمون (السيورتنين) إذا توقفت عن العطاء لن تحصل على الجائزة التي يقدمها لك عقلك من



خلال العطاء.. وحتماً ستشعر أن عطاءك لم يُقدَّر أيضاً فتصاب بالإحباط والشعور بالدونية مما يجعلك تشعر بالحزن نتيجة عدم إفراز هرمون الدوبامين.

سأتوقف هنا قليلاً

وأسالك وتجيبي بصدق: هل حقاً لا زلت تشعر بأن ما تشعر به مشاعر حب؟

إذا كانت الإجابة بـ (نعم)

سأخبرك في هذا الوقت أنك سوف تعيش بداخل مشاعر الخوف من الترك من جديد، ولكن ستكون بشكل أكبر؛ فمع إدراكك للحقيقة سيتضخم حجم توقعك للألم الذي سوف تعاني منه فيما بعد إذا أجبرك إدراكك أن تتوقف عن فعل ذلك بنفسك.. لأنك حتماً سوف تُدرك أنك مدمن لتلك العلاقة لأنك تنتظر منها هرمونات السعادة التي تشعرك بالرضا تجاه نفسك..

ولكن إذا توقف الطرف الآخر عن إعطائك تلك المشاعر ماذا سيحدث في ذلك الوقت!

وعند تلك النقطة سأخبرك بالمزيد من المشاعر التي تفوق مشاعر الخوف بدرجات.. إذا بادر الطرف الآخر بالرحيل.

هناك سيل من المشاعر السلبية التي سوف تشعر بها، أولها شعورك بالنبذ والخوف من أن تكون وحدك بعدما كانت حياتك تدور حول شخص واحد واختفى من حياتك.. سترتفع بداخلك مشاعر عدم استحقاقك للحب الذي تعتقده ولكنه في الأساس ليس حباً.. بالتالي بغياب هذا الشخص الذي كنت تشعر أن قيمتك في يده وبعده وجوده تشعر أنك بلا قيمة، وبالتالي كنتيجة حتمية ستفقد ثقتك بنفسك وبكل القيم والمعتقدات التي بداخلك، وبالرغم أن كل المعتقدات التي بداخلك ليست حقيقية بالفعل، ولكن عند الترك ستعود لك الصورة القديمة للطفل الذي تم نبذه قديماً وستقف لنفسك بالمرصاد وتبدأ بلوم نفسك على كل ما فعلت وتجلد ذاتك بناء على الصورة المشوهة التي توافقت مع الصورة القديمة لذاك الطفل المسكين الذي وقع عليه اللوم وتم جلده قديماً.. فأمسكت أنت زمام اللوم من أهلك وسلكت سلوكهم مع نفسك ففتجه إلى عزلتك ويزداد خوفك ممن حولك وتبتعد عن الناس لزيادة شعورك بالخوف والنبذ وأنت تستحق الوحدة فتسقط في بئر الاكتئاب الذي لا نهاية له.

في حين أنك لو كنت جازفت وطرقت باب الخوف من الترك وشعرت بأن قيمتك لن تزول إذا ابتعدت عن مصادر القلق التي في حياتك وابتعدت ولم تلتفت.. بماذا سوف تشعر؟!.. اعلم فقط أن بداية حبك لنفسك ستكون من خلال مجازفتك وقبولك بألم الترك ومواجهتك لخوفك الذي تعتقد أنه وحش كاسر سيبتلعك ولن تستطيع الفكك من بين أنيابه.. ولن يُخلصك من تلك الأنياب إلا أنت عندما تُصدق فقط أن قيمتك الحقيقية بداخلك، وليست من خلال تقدير الآخر وأنت لن تشعر بقيمتك إلا من خلال تقديرك أنت لنفسك، وأن السعادة الحقيقية لن تُمنح من

قبل الآخرين بل أنت من تمنحها لنفسك.. في تلك اللحظة لن تؤثر بك الهزائم.  
والآن دعني أنهي هذا الفصل بتلك الأسئلة التي ستجيبها بينك وبين نفسك هي فقط نوع  
من أنواع المواجهة لكي يصدقها عقلك.

- هل لا زلت تشعر بأنك هذا الطفل الخائف المختبئ بداخل عقلك الباطن؟

- هل لا زلت تشعر بأنك منبوذ مجرد ابتعاد أحدهم عنك؟

- هل لا زلت تشعر بالخوف من المجازفة؟

- قيمتك بداخلك.. أم في شخص آخر؟

\*\*\*

سأنتظر إجاباتكم إذا كنت تحتاج إلى مساعدة على لفهم أعمق لتلك المشاعر..

(2)

## ماذا لو كان حكمك خطأ وكانت رؤيتك ضبابية وأحكامك تعميمية

المرور بالعديد من التجارب الشعورية الفاشلة تكسبك بعض من سمات تلك العلاقات.. ربما  
اكتسبت بعض من تلك السلوكيات التي تم التعامل معك بها.. فتجد نفسك تترك مثلما تركت..  
تقسو مثلما قسى عليك أحدهم.. أو ربما تصبح كثير الشك مثلما تعامل معك أحدهم بتلك  
الريبة التي كانت تغضبك.. تنتقم ممن آذوك في صورة شخص آخر ليس له ذنب سوى أنه كان  
يريد أن يتقرب منك.. تصبح أنت الجاني بعدما كنت ضحية أحدهم.. ذاك الذي لم يرك فأذاك..  
تتحول لشخص لا يرى من أحبه بصدق وتفقد الثقة والتصديق أن بالفعل هناك من أحبك!..  
فبعد أن كنت غير متطلب على الإطلاق تتحول للنقيض تمامًا.. تألمت مشاعرك من الرفض.. فبدلاً  
من أن تصدق أن الرفض لا يمس شخصك بل يتعلق بعدم التوافق مع الطرف الآخر، صدقت أنك  
من الصعب أن يحبك أحدهم فتبدأ بالتشكيك في كل شيء حولك وتتحول لشخص آخر، نسخة  
أخرى من هؤلاء الذين آذوك.. بدلاً من أن تحاول إصلاح نفسك ومداوتها ستكون..

شخصية متطلبة

متشكك في كل شيء

فاقد الثقة في نفسك وفي الطرف الآخر

هجومياً في ردود أفعالك

تضخيم الأمور لأبعد حد

هذا ما يحدث عندما لا يتم تعافيك بشكل صحيح، كتمان مشاعر الحزن والغضب والهروب من الاعتراف الضمني إنك متحمل جزءًا من مسؤولية إيذاء مشاعرك بموافقتك على الأذى فترفض بشدة قبول ذاتك وخطئك بل وتنكره، ففي كل العلاقات التي تنتهي بالفشل الجميع ضحايا فنتساءل إذا مَنْ الجُناة!!.. والحقيقة أن أطراف تلك العلاقات تحولوا إلى ضحايا وجناة لأن كل طرف يُلقي المسؤولية على الطرف الآخر بمنتهى الطفولة ويأبى كل طرف أن يتحلى بالنضج ويتحمل جزءًا من مسؤولية فشل العلاقة ولأن الشعور بالرفض بذرة جيدة لتزرع في الأرض دور الضحية فيتولد شعور أكبر معنُون باسم (أنا مرفوض) وبرغم أن الشعور بالرفض من الآخر الذي ليس بالضرورة أن يكون حقيقياً وأن ما تراه في كل شيء هو رفضك لنفسك وعدم تصديقك بأنك تستحق.

\*\*\*

فإذا لم تتعافَ بشكل سوى من العلاقة السامة ستتشكل بداخلك (categories) أو فئات تصنف على أساسها العلاقات.

### النمذجة في العلاقات

عن طريقة عملية داخلية ينظمها اللاوعي تضع علاقة واحدة أو عدة علاقات تأخذ أسوأها في ركن خفي بداخلك وتبدأ في المقارنة بين أي علاقة جديدة تمر بها بأسوأ نسخة بداخلك، أو تضعهم في صناديق بداخلك وتطابق الأخطاء بالماضي ناسياً أنك قد تظلم نفسك وتظلم الطرف الآخر، فتكون مثل مَنْ يتصرف التصرفات الخطأ مع الشخص الصحيح لأنك مقتنع تماماً أنك في يوم من الأيام تصرفت التصرفات الصحيحة مع الأشخاص الخطأ.. وتنسى أنك في كلتا الحالتين أنت المخطئ في أحكامك منذ البداية، معايير اختيارك وترتيب أولوية احتياجاتك من العلاقة غير محددة وتتوه بينك وبين نفسك اللتين يكون بينهما صراع. بين سؤالين لا ثالث لهما:

هل أكون مثلما كنت فيما قبل وتأملت!

أم أكون ما أصبحت عليه وأتالم وأؤلم مثلما تأملت!

ضياحك من نفسك ألمه أكبر من الألم الذي سببه لك أحدهم وغادرك ولم يعد، في البداية كنت أنت ضحيته وضحية نفسك، أما فيما بعد ستكون جانياً لأحدهم وضحية نفسك أيضاً.. بدلاً من أن تركز على مناطق الضعف التي بداخلك وتقوم بتقويتها استمررت في الصراخ والعيويل والحزن تحول لغضب وتوحشت وأصبح الجميع سيئاً في قصتك وأنت أيضاً سيئ في قصصهم جميعاً.

نتيجة أخرى من نتائج عدم التعافي السليم والسوي أن:

### تنبأ بفشل العلاقة

عدم التصديق أنك تستحق وأنت تصلح للحب وفقدانك الثقة بنفسك وأحكامك في علاقاتك الأولى وتجاهلك للإشارات التي كانت تظهر لك لتضعك على طريق نهاية العلاقة السابقة التي تأملت بها فتبدأ بالتنبؤ بأسوأ السيناريوهات التي من الممكن أن تحدث بل وتصدقها وكأنها حقيقة مُطلقة.. هناك فرق بين أن تضع أسوأ سيناريو للعلاقة لقبول أن يومًا ما من الممكن تنتهي لأي سببٍ ما ليخفف من وطأة الألم النفسي الذي سوف يقع عليك، وبين أن تضع أسوأ سيناريو وتصدقه ويترجم إلى سلوك تتعامل على أساسه مع الطرف الآخر.. وتُخرج وحش الخوف من داخلك ليفترس الطرف الآخر فيبذل أكثر ليثبت لك أنه ليس مثلهم فلا تصدق أنه من أجلك أنت وأنت تستحق فتهاجم أكثر ويبذل أكثر فترهق روحه فتفشل العلاقة مثلما تنبأت في البداية بغير وعي منك فتزداد ثقتك بنفسك بالشكل الخاطئ وتغفل أنك أنت من رسم لتلك النتيجة من البداية ليس من أجل شيء سوى أن تثبت أنك كنت على صواب منذ البداية تقنع نفسك بأنك كنت ضحية وأنت في الحقيقة تحولت إلى جانٍ.

ربما كنت ضحية في البداية.. في بداية العلاقات التي آذتك، ولكن استمرارك في الشعور بهذا والركون إليه سيجعل منك نسخة ممن آذوك ومن الممكن أن تصديقك لأنك ضحية ستجعل من نفسك ضحية لكل من يدخل حياتك.

\*\*\*

وفي أحيان أخرى يراودك تساؤل في نفسك:

لماذا تجذب الشخصيات السامة والسيئة لحياتك؟

لماذا دائماً تختار الأشخاص الخطأ؟

ستصدم عندما تعلم أن جذبك لتلك الشخصيات يخاطب جزءًا ما يشبههم في البداية وتصبغه عليهم أكثر.. فإذا كنت تصدق أنك ضحية سيجعلوا منك ضحيتهم.. إذا كنت تصدق أنك لا تستحق الحب فسيشعرونك بذلك، إذا كنت لا تقدر نفسك فيشعرونك بعدم التقدير.. من خلال نظرتك لنفسك سينظر لك الآخر.. ففي البداية عليك أن تراقب نظرتك الذاتية لنفسك لكي لا تنعكس على الآخرين في تعاملهم معك.

لا يقتصر الأمر فقط على التنبؤات أو النمذجة، ولكن أيضًا من الممكن جدًا أن الخوف يسيطر عليك فتصل لمرحلة...

### الإغراق العاطفي

تغرق الطرف الآخر اهتمام وحب وتظل تقترب منه لدرجة عدم إتاحة فرصة للطرف الآخر للتعبير عن مشاعره، ومن الممكن أن يتولد بداخله أيضًا شعور وتساؤل أنه لايفعل شيئًا يستحق عليه كل فيضان المشاعر الذي يقدم له فبالتالي سيشعر بالخوف وابتعد.

أو أنه يستهزئ بتلك المشاعر لأنها متاحة طيلة الوقت.. فإن أهمل فهي متوفرة وإن ابتعد متاحة.. فيتوقف عن المبادله ويشعر بالملل..

في تلك المرحلة خوفك من ابتعاد الطرف الآخر هو من يجعلك تقترب لدرجة أن لا تسمح له بأن يبتعد أو أن يتخذ قراراً فيما يزيد شعوره الدائم بالذنب من خلال الإغراق المشاعري الذي لا يستطيع مبادلتك إياه فيبدأ هو بالانزواء والابتعاد..

هذا أيضاً خطأ في تقديرك للعلاقة.. عليك أن تتعلم متى تعطي ومتى تهتم ومتى تعبر عن حبك.. أما إذا كان خوفك يمنعك من أن تتحكم في مجريات العلاقة من حيث أن تعطي الطرف الآخر مساحة من حرية الاختيار إن ابتعد تتوقف عن مطاردته والإلحاح عليه لكي يعود، وإن قلل في اهتمامه تتوقف عن سؤاله لماذا بدر منه هذا التصرف وتصمت.. الصمت في أحيان كثيرة يكون حفاظاً على ماء الوجه، تركك له في أن يتخذ قراراً بمنتهى الحرية في اتخاذ القرار في أن يظل أو أن يمضي بدون أن تغرقه بالمشاعر فيختنق بها.

لذلك نجد في كثير من العلاقات يتم الخلاف على أشياء بسيطة من أساليب المشاركة الخاطئة في تفاصيل اليوم العادية وإذا تم الانشغال قليلاً عنك تسأل: «لماذا انشغل عني» وينقلب مزاجك من اليمين إلى اليسار.. فإذا كانت حالتك المزاجية تتأثر باهتمام أو وجود أحدهم في حياتك فهنا علينا أن نرهف السمع جيداً لأجراس الخطر لأن الخوف هنا يتحول لتعلق مرضي علينا أن نصغي لعلاماته.

### التعلق المرضي

يجعلك مرهوناً بوجود الآخر.. حالتك المزاجية مرتبطة بتقلباته المزاجية أو في التعامل.. كلمة منه ترفعك لسابع سماء وإعراضه عنك ينزل بك لسابع أرض، تغرق معه في مشكلاته وتحاول حلها.. لا تجد وقتاً لنفسك ولتحقيق أهدافك.. بل تتوراي نفسك وتذوب فيه.

فيدق جرس آخر عليك أن تقترب من نفسك لكي تدركه: «أين نفسك؟»

ستجد أنك وضعتها في يده هو فقط من يستطيع أن تشعر معه بالفرح، تتجاهل حب الآخرين لك حتى لو كانوا أصدقاءك في سبيل أن تكون معه هو وحده.. لا يوجد لك أي نشاط آخر سوى إسعاده أو إسعاد نفسك بمجرد وجوده.

والآن.. علينا أن نسأل سؤالاً آخر

في حالة الاختفاء كيف ستكون الحياة؟

بالطبع ستنهار.. ستحقق نظريتك الأثيرة والغارقة في الرومانسية المصطنعة

«سأموت دونك» وتنتهي القصة وأنت مريض بالتعلق وليس بالحب، ولكن القصة لم تنته هنا بالفعل هي انتهت حينها في عينك والحقيقة أنها البداية في أن تتعلم أولاً كيف تحب نفسك لكي

تعلم كيف تحب الآخر وتعطيه فرصة لكي يحبك بشكل سوي بدون خوف أو أي إسقاطات من علاقاتك السابقة على علاقتك به.

### أن تحب نفسك

كثيراً ما يغيب مفهوم حب النفس بين مفاهيم كثيرة فنجد أسئلة مثل: «هل عندما أحب نفسي يعني أن أكون أناانياً!!» «هل يعني أن أكون نرجسياً» «هل يعني أن أكون مغروراً؟»، جميعها مفاهيم مغلوطة عن حب النفس.. أن تحب نفسك لا يعني بالطبع أن تكون أناانياً، ذلك مفهوم قديم عُرس بداخلك في طفولتك وليس بالضرورة أن يكون صحيحاً مثلما أشرنا إلى تلك النقطة فيما قبل.

الأناية والغرور والنرجسية بهذا الترتيب تصل بنا لاضطراب في الشخصية.. كيف يكون حبك لنفسك الذي ينادي به الجميع سيصل بك أن تكون مضطرباً تؤذي نفسك والآخرين!

حبك لنفسك يعني أنك تأنس بالتواجد معها.. تجد نشاطاتٍ تفعلها تسعدك.. أن تضع نفسك في الأولوية في الأشياء التي تسعدك وإذا هناك شيء سوف يرهقك ويضغط عليك ويؤذيك لا تفعله، تقوم بعمل ما تحب ليس من أجل الهروب من شيء آخر يؤرقك، ليس من أجل تنشغل عن أهملوك، وليس من أجل إثبات أنك قادر على التجاوز وأنت قادر على النسيان، ولا من أجل أن تثبت أنك الأفضل ولا الأقوى.. تقوم بتلك الأشياء من أجل نفسك فقط تفعلها وأنت تفكر في هنا والآن سعادتك الحالية والاستمتاع بتلك اللحظة فقط لا تنغص عليك وقتك بالتفكير في الماضي أو بسؤال نفسك (ماذا بعد؟) فقط الآن ولا عليك بما سيأتي فيما بعد.. إذا أتقنت الاستمتاع بتلك اللحظة لن تجد وقتاً بداخلك لتسأل ماذا بعد.. ذاك السؤال يخبرك أنك تشعر بالملل وأن تركيزك ليس منصباً بالكامل على ما تقوم به.. ربما سيحاربك عقلك اللاواعي بعض الوقت عندما يجدرك تحاول أن تفعل ما لم تكن معتاداً عليه فيما قبل.. لا تياس محاربة أفكارك هي من أكثر المعارك شراسة على الإطلاق عندما تملي عليها ما تفعل وتمتلك زمام أمرك، وأن تخبر أفكارك وعقلك اللاواعي أنك الآن تقود، وأن القيادة والكلمة العليا ليست لهم، ومن الآن ستكون أنت المتحكم..

ولكن كيف يعمل العقل الباطن.

### العقل الباطن - اللاوعي (subconscious).

كل الأشياء التي حدثت في الماضي ولم تُعالج لكي تهرب من ألمها تحجزها في تلك المنطقة من عقلك.. كل الأشياء التي لم تستطع أن تتعامل معها إما لصغر سنك أو لجهلك حينها كيفية التعامل معها هي مخبأة بداخله، تنساها بشكل مؤقت فقط.. وعند المرور بتجربة مماثلة في الشعور وكأن الذكرى المنسية تصل لها إشارة لكي تظهر ولكن ليس بشكل واضح.. تستحضر

الشعور فقط وليس الذكرى الحقيقية بشكل واضح كموقف.

كمثال سابق طرحناه فيما قبل.. عندما أخبرك أحد والديك أنك أناني عندما لم تشارك أخاك اللعب بلعبتك المفضله.. عندما أخبرك أنه يجب عليك أن تحب نفسك ستستحضر شعور (الأنانية) الذي تم غرسه في الذكرى القديمة ولكن ليس الموقف بالطبع لأنك على وعي تام وإدراك أنك كنت مجرد طفل ولم تع ما يقال لك، ولكن ظل مفهوم الأنانية وشعورك السيء الذي شعرت به بداخلك في هذا الوقت.. بالتالي تتجمع كل تلك المفاهيم بداخل لا وعيك لفترة طويلة.

وعندما تكبر ويتشكل وعيك وتفهم أنه لكي أشعر بالحب يجب أن أشعر أولاً بالحب لنفسي وأتوافق معها، أن أفهم معنى القبول، وبداخله يجب أن أتوافق مع شعور الرفض.

سيهاجمك لا وعيك بشكل كبير لأنه لا يقبل التغيير بشكل كبير.. هو لا يفهم مثل عقلك الواعي، بالتالي سيحارب من أجل ما تم زرعه به لفترة كبيرة على مدار حياتك.. ستتقافز كل المفاهيم والمشاعر السلبية مدافعة من أجل وجودها واستمراريتها بداخلك.. الآن أنت تعي ما يحدث بداخلك ولكن ربما ستجد من الصعوبة الفوز بتلك المعركة

ليس صعباً عندما تخطو أول طريق التعامل مع عقلك اللاوعي

هو لا يفهم الـ (negativity) أو النفي، يعني أن إذا قفزت إلى رأسك فكرة أو مفهوم (أنا فاشل) وحاولت أن تطرد تلك الفكرة بقولك (أنا لست فاشلاً) لم يفهم عقلك اللاوعي هذا النفي.. ولكن عليك أن تقول (ما رأيك أن نفكر كيف ننجح).. هذا ما يسمى باستبدال الأفكار بشكل إيجابي يساعدك على التغيير وبالتالي سنطبق ذلك المثل على كل فكرة تحارب حبك لنفسك، فأي شيء كنت فيما قبل تفعله من أجل إسعاد نفسك من خلال أي شخص آخر أو لتشغل نفسك عن أي شعور بالإهمال أو التجاهل أو الدونية فستقافز لرأسك تلك الأفكار باستماتة فستفعل النقيض إذا أخبرك عقلك اللاوعي أنك تقوم بذلك من أجل إلهاء نفسك، زد من تركيزك فيما تفعل وانظر بداخلك عن الهدف الأساسي الذي يدفعك لتقوم به.. أنت فقط وليس شيئاً آخر من أجل إسعادك وليس لتعويض ما تفتقده أو يهياً لك أنك تفتقده.

والآن دعني أسألك بعض الأسئلة التي ستساعدك للتعمق بداخل عقلك اللاوعي.

ماذا يخبرك الآن؟

اكتب هنا أشياء إن فعلتها ستساعدك

ما الذي يمنعك أن تحب نفسك؟

هل لازلت تعتقد أنك شخص غير محبوب؟

كم مرة تعاملت بالنمذجة والتنبؤ في علاقاتك؟

وأخيراً

هل أحكامك كانت صحيحة؟

(3)

### ماذا لو كانت العلاقة سامة (toxic)

وأنت في داخل العلاقة ستكون غير قادر على الحكم على إذا كانت العلاقة صحية أم لا، ستعتقد أنها تتزين بالقلوب الحمراء والملصقات الحنونة، ولكنها ليست كذلك.. العلاقة السامة ليس بالضرورة أن تكون جميعها سيئاً أو أنك تتحمل أكثر ما تستطيع.. على العكس تماماً، في تلك العلاقة ستجد الكثير من الحب ثم القليل من الاهتمام ثم مجاملات على أشياء بسيطة ثم تجاهل تام لكل شيء جميل تفعله، دعم على أبسط المواقف وتقليل لجهودك في أعظمها. مما سيجعلك في حالة من الارتباك.. سيخلق بداخلك حالة من التشوش ستتساءل:

هل هو شخص سيئ! وسيرد عليك قلبك بأن لا إنه ليس سيئاً، وبالذليل أنه قد فعل من أجلك أشياء جميلة ودعمك في مواقف كثيرة، ولكن ستعيد التساؤل مع تكرار المواقف السيئة التي تعامل معك بها مقارنة بالجميل الذي بالفعل يحدث.. وستبدأ بالمقارنة بين الكلمات المعسولة وبين الأفعال المسمومة وستسأل..

ولكن لماذا يتصرف بهذا الشكل القاسي معي ولم توقف عن دعمه في أكبر إنجازاتي؟ لماذا يتأرجح بين الجيد والسيئ؟ لماذا أفعاله لا تتوافق مع وعوده بعدم التكرار؟

فسيرد عليك عقلك هذه المرة ويخبرك أنه يتلاعب بك

بالطبع لن تصدق عقلك لأن الهيمنة الأكبر وأنت بداخل العلاقة ستكون لقلبك، الذي سوف يتجاهل كل الإشارات حتى تساؤله الذي سيطرحه عليك:

هل يجب أن نبقى أم نغادر!

وعلى الرغم من أنك تعلم الإجابة بالفعل، أنه بمجرد طرحك لذلك السؤال تعلم أنه يجب عليك أن تغادر ولكنك لن تفعلها لفرط أملك من أن يكون فهمك أنت الخاطئ وتبدأ في اختلاق الأعذار التي لا تنتهي حتى ولو كانت تلك الأعذار التي تعطيها تؤذيك.. الشخص الـ (toxic) ليس شخص سيئاً بالكلية ولكنه متلاعب.. يتلاعب بك وبمشاعرك يمتلك جميع خيوطك الظاهرة والخفية بمعنى أنه سيراك من بعيد وهو يتحكم برؤيتك الخارجية لنفسك من خلال عينيه إذا أخبرك كم تبدو جميلاً سترتفع ثقتك بنفسك وإذا لم يُعلق على مظهرك ستركض لتنظر لنفسك في المرآة لماذا لم يتغزل بي مثلما كان يفعل؟ هل هناك شيء خاطئ بي!، حتى الأشياء التي كانت تعجبه فيك من قبل سيعلق عليها تعليقات سلبية وستصاب بالحيرة، وعندما سيتجاهل





إنجازاتك ويرى إحباطاتك تتشكل أمامه ستري أنك تعاني من انخفاض في المزاج وطاقتك مهدرة، في تلك اللحظة ستظهر تلك الابتسامة الخبيثة بداخله نظرة الانتصار عندما يتأكد أن جميع الخيوط في يده بكلمة منه سيرفعك للسماء، وبكلمة أخرى سيلقي بك من سابع سماء إلى باطن الأرض بل وسيترك خيوطك تتشابك ثم يلقي بها في وجهك ويتركك لأنه على تمام التأكد أنك طرحت على نفسك تساؤلاً.

هل أبقى أم أغادر؟ وعندما تأكد أنك لم تغادره رغم كل ما يفعله بك فأصبحت مثيراً للشفقة بالنسبة إليه وسينظر لك نظرة ازدراء ويتركك بدون أدنى اهتمام وهو يعلم جيداً أنك تتألم ولكنه لا يبالي وسيقسو عليك وكأنه لم يكن هو نفس القلب الذي كان حنوناً عليك يوماً ما! وهنا تفع الكارثة..

ميزان الثقة بداخلك اختل وستغلق عليك كل الأبواب الممكنة، وتشعر بالفشل لمجرد أنك كنت تحاول أن ترتفع آمالك في تلك العلاقة وفعلت كل ما تستطيع ولا تستطيع وبذلت الكثير من الجهد لكي تنجح فيها في يوم ما.. ستعاني من أعراض الانسحاب.. انسحاب الشخص من حياتك، عليك أن تدرك أنك ستعاني من كل أعراض الإدمان، إدمان أقوى هرمونين كنت معتاداً أن يعطيهم لك من غادرك ورحل..

### أعراض الانسحاب

هرمون الدوبامين الذي سبق أن تحدثنا عنه المختص بالسعادة والحب وهرمون الإكستوسن المسئول عن الدعم والثقة ولأنك غير معتاد على أن تمد نفسك بتلك الهرمونات فبالتالي اعتمادك على استمدادها من شخص واحد فبدونه ستنهيار حياتك وستشعر بأعراض (نفس جسمية) بمعنى أنك ستشعر بآلام جسمانية، أسباب تعرضك لها ليس له أسباب طبية ولكنها نفسية، ألم شديد في جميع أنحاء جسدك، نغزات في قلبك تشعر معها كأن قلبك سينشق إلى نصفين، ألم في الرأس وأسفل الظهر والقولون.. إرهاق عام وإجهاد في العضلات كأنك كنت تركض في سباق المائة كيلو متر، أرق وفقدان للشهية أو ستحاول تعويض فقدك بالشراهة في الأكل.

### مرحلة الإنكار

في تلك المرحلة، سيغمرك شعور عدم التصديق، أنه تركك بعد ما فعلته من أجله، وربما ستحاول أن تتواصل معه لتخبره أنك لست بخير، بالرغم أنك تعلم أنه يعلم أنك لست بخير ولكنك ستنكر هذا الشعور.. وللمرة الأخيرة ستتجاهل ما تشعر به تريد أن تخبره أنك تحتاج مساعدته مثلما كان يفعل من قبل.. عقلك لا يزال غير مدرك أنه الجاني، وليس من المنطقي أن تلجأ للجاني لكي يساعدك! وبالطبع سيخذلك.. ومع إدراكك للحقيقة التي ستتكشف أمامك ستأتي مرحلة..

## مرحلة الغضب

ستغضب منه ومن نفسك أنك لا زلت تكن له مشاعر الحب رغم كل شيء، وكلما نال منك قلبك وفرض عليك تذكُّره، ستجد ذاتك، وبدلاً من أن تطرد الأفكار المشوهة التي تطاردك ستستسلم لشعور الغضب ولأنه ليس أمامك لتصب كامل غضبك عليه ستسقطه على نفسك. بدلاً منه.

في تلك المرحلة يجب أن تترفق بنفسك ربما شاركت بصمتك وقبولك للإيذاء فيما قبل ولكن الآن عليك فقط أن تدرك أين تقف وماذا تريد؟!

هل تريد أن تظل واقفاً في المنتصف بين الإنكار والتصديق! هل ستظل منتظراً أن يجيب على أسئلتك التي تطرحها في عقلك! أم تريد أن تواصل حياتك!

إذا كنت تريد أن تواصل حياتك وتـ (move on) فهناك عدة خطوات عليك أن تفعلها وأنت صادق النية مع الله إنك تريد مواصلة الحياة بكل رضا عما حدث لك.

## وتلك هي مرحلة الاعتراف

اعترافك بأنك كنت مدمناً لتلك العلاقة مما جعلك تستمر بها وأنت تشعر بالذل لمجرد أن هناك فتاتاً من الحب والاهتمام يلقي إليك لتلتقطه وأنت جائع لتطمئن عقلك أن هناك من سينعش هرمونات السعادة والحب والدعم ويعطيك ثقة في نفسك حتى ولو كان بالقليل.. مرحلة تجويع المشاعر للرضا بأي شيء.

اعترافك بكل الأخطاء وتهاؤنك في حق نفسك سيجعلك تصل إلى القبول، قبولك لأخطائك وتعهدك لنفسك بعدم تكرارها مرة أخرى.. ستتحمل مسؤولية تعافيك في المرحلة المقبلة.. طريق التعافي ليس مفروضاً بالورود هو من أصعب الطرق التي ستسلكها؛ لذلك يجب أن تمتلك اليقين بأن به النجاة لذلك عليك أن:

## قطع التواصل

في تلك المرحلة عليك أن تبتعد عن أي نقطة تواصل بينك وبين مصدر الأذى. تتوقف عن المراقبة تماماً.. مراقبتك للطرف المؤذي ستملاً مساحة كبيرة من تفكيرك بها العديد من التحليلات غير الصحيحة لانعدام الرؤية الكاملة.. إذا كان هناك شخص يريد أن يجعلك ترى الجانب الذي يؤلمك فستراه بكامل بشاعته.. المراقبه لن تجعل الجرح يلتئم بل ستزيده، كل الإشارات التي سيستقبلها عقلك في تلك المرحلة مشوهة ومؤذية.. كل ما يريده قلبك أن ترى الطرف الآخر آسفاً على الفراق، ولكن الحقيقة أن كل ما سوف تراه لن يكون سوى تلاعب بمشاعرك المتألمة وكلما رآك الطرف الآخر متأماً من تلك الرسائل المنقوصة يصل لحالة من الانتشاء المشاعري.. فحتى وإن كانت الرسائل التي على مواقع التواصل الاجتماعي رسائل استفزاز فأبى رد فعل في تلك

المرحلة لن يزيد الطين إلا بللاً أكثر؛ لذا فإن قطع التواصل تمامًا في تلك المرحلة هو الأسلم شعوريًا وسيسرع من التعافي بشكل أكبر، وبالطبع قطع التواصل يشمل المتابعة والتوقع والانتظار.. في تلك المرحلة المقاومة سوف تشتد، والحرب الآن بينك وبين نفسك شديدة لذا سيأتي دور الخطوة التي تليها..

### الحصول على مصادر الدعم الآمنة

((سنشد عضدك بأخيك)) سورة القصص آية ((35))

في أوقات الضعف النفسي والاهتزاز الداخلي ستسمع بداخلك صوتًا يُلزمك بالعزلة.. لا تصدق إزمه أو تستجيب له، العزلة في تلك المرحلة لن تصل بك إلى طريق النجاة بل ستزيد من غرقك.. ولأن الله خلقنا لنأنس ببعضنا البعض وعند الأزمات يجب أن يكون هناك أحد تثق به تخبره عما يدور بداخلك حتى لا تكون ضحية أفكارك وعزلتك.

إذا فكل ما عليك أن تخرج من عزلتك وتحيط نفسك بكل من أحبك بصدق وتستمد منهم الدعم الكافي للمرور من على صراط الألم الذي تتخبط خطواتك عليه لتصل لبر الأمان بعدما تنتهي أعراض انسحابك.. لا تستسلم ففي بداية طريق التعافي والانغماس وسط محيط اجتماعي من الممكن أن يكون ليس مُرضيًا لك في البداية عقلك سيوهمك أن جرعة السعادة والدعم التي ستلقاها من أصدقائك ليست كافية، وأنت كنت بخير مع الطرف المؤذي.. لا تصدقه وتجاهله.. أنت في مرحلة التصديق الحقيقية؛ أن ما كان يُعطى لك قبل ذلك لا تستحقه، أنت تستحق حب أصدقائك الحقيقي الخالي من أي استغلال قد تم ممارسته عليك.. استمر في جرعات التصديق فليس من أول مرة سيتم إشباع احتياجك من السعادة والحب والدعم..

سيهاجمك عقلك أحيانًا، وسيحاول إقناعك أنك لا تستطيع، وأن ما تفعله ليس كافيًا للخروج من تلك الأزمة وأنت تفعل كل ما هو في طاقتك وجهدك، ولكنك لست سعيدًا وأن حالتك لا ولن تتحسن، تلك هي أكاذيب العقل والاكتماب الذي يريدك رقيقًا أبدًا له لا تفارقه.. في هذا الوقت عليك أن تفعل عكس ما يخبرك به عقلك.. عكسه تمامًا.. وتجاهل إحباطات عقلك الباطن التي لن تساعدك.

ستشعر في البداية بالإجهاد من المحاربة في كل الاتجاهات، ولكن محاربة النفس أصعبها على الإطلاق فتحمل ذلك، فمع إيمانك بأنها مجرد مرحلة وستمر ويقينك بهذا سيجعلها تمر بالفعل واستعن بالله.. اهتمامك بغذاء روحك سيساعدك كثيرًا في التخطي، وكلما هاجمتك أفكارك هاجمها بالدعاء بصدق من قلبك وأنت تدعو الله أن تمر من هذه المحنة وأن تحمل معك كل المنح والعطايا التي أعطاه لك وأنت ممتن أنه أعطاك إياها بلا سبب وبلا عدد.

والآن بعدما أعطيت الوقت مزيدًا من الوقت ومررت برحلة التعافي واستكملتها سنستكمل

بقية صفاء الرؤية.

\*\*\*

- والآن سأطرح عليك بعض الأسئلة التي لك مُطلق الحرية في إجابتها
- هل كنت في علاقة سامة من قبل؟
  - من الممكن أن تضيف مفهومًا آخر تراه في العلاقات السامة؟
  - كيف مرت عليك تجربة التعافي؟
- إذا أردت مشاركتي إجابتك أو مساعدتي في تعافيك من علاقة سامة راسلني.

## الباب الثاني

أنواع العلاقات السامة

- العلاقة مع اعتمادي
- العلاقة مع نرجسي
- العلاقة مع حدي

سنعرض في هذا الجزء من الكتاب أشهر أنواع العلاقات السامة.. حيث أن ليس كل نوع من الأنواع المعروفة من العلاقات السامة خاص بذاته فمن الممكن أن تكون مجتمعة في ثلاثة أنواع فقط من الأنواع التي سوف نعرفها هنا.. وتلك الأنواع هي الأشد خطورة وسُمية على الإطلاق.. فكما ذكر (د. محمد طه) في كتابه علاقات خطرة بشكل مختصر عن أنواع العلاقات وذكر بها ثلاثين علاقة خطرة في حين أن من الممكن أن تكون العلاقة مع نرجسي تشمل (العلاقة مع مستغل، العلاقة من سيكوبات، العلاقة اللي تحير، العلاقة اللي تكون فيها متهمًا) جميعًا من الممكن أن تكون تحت مُسمى العلاقة مع نرجسي، كما ذكر أيضًا العلاقة مع الاعتمادي التي من الممكن أيضًا أن تضم (علاقة العمى، العلاقة اللي تجنن، علاقة الحبل السُري، العلاقة مع مدمن، علاقة التقديس) كما أيضًا فصل في أجزاء بسيطة عن (العلاقة التمثيلية، والتقمص، الضحية والجاني والمُنقذ، تحقيق النبوءة) فمن الممكن أن تندمج تلك الأنواع تحت العلاقة مع شخصية

جديدة.

إذا نستخلص أن هناك مسميات كثيرة لأنواع العلاقات حسب التحليل النفسي لأصحابها أو انتشارها في المجتمع تحت ثلاث عناوين يجتمع بداخلها صفات كثيرة تسير في نمط محدد ويتم تقسيمها حسب التقييم من الأقل خطورة إلى الأكثر على الإطلاق.

فإذا كان النرجسي على سبيل المثال يجمع من حيث شدة الأذى فيكون مجتمع معه صفات السيكوبات وهكذا؛ لذا في هذا الباب سنعرض أنواع العلاقات السامة تفصيليًا.

(1)

## العلاقة مع اعتمادي

«إن العلاقات تُشبه الرقص فبعضها يتم بالحوية والنشاط والبعض الآخر بطيء مُظلم كرقصة الموت»

كوليت داولينج

\*\*\*

انتشر مؤخرًا مفهوم الاعتمادية بشكل سطحي بدون المعرفة العميقة لمعنى الاعتمادية أو من أين جاءنا هذا المفهوم الذي لم نعتد عليه، ولم نكن نعلم عنه شيئًا ولكنه لم يأت من فراغ، وإذا حللنا نشأة المصطلح سنجد أنه مشتق من اعتماد الشخص على شيء خارجي ليسكن الشعور الداخلي للاحتياج مما جعل المفهوم ملتصقًا أكثر بفكرة إدمان الأشياء واعتمادية أصحابها على أشياء لتحسن مزاجهم لفترة لحظية.. الجميع مدمن لأشياء مختلفة بالطبع، ولكن في كثير من الأحيان الاعتمادية على الأشياء بالتدرج تنتقل إلى الاعتمادية على الأشخاص.. وقبل أن نتعمق في المعاني المتعددة للاعتمادية يجب عليّ أن نعرف أولًا ما هي الاعتمادية بمفهوم أعم وأشمل.. فكما ذكر (د. أوسم وصفي) تعريف الاعتمادية:

«هي محاولات مستمرة للسيطرة على البيئة الخارجية من أشياء أو أشخاص بدافع الاستقرار أو التوازن النفسي».

مما يعني أن الأشخاص الاعتماديين يحاولون السيطرة على الأشياء أو الأشخاص الذين حولهم بشكل لا إرادي منهم لتعويضهم عن ألم داخلي يشعرون به منذ الطفولة نتيجة لتشوهات نفسية حدثت في المحيط الأسري؛ فالطفل منذ نعومة أظافره كل ما يريده هو الاحتواء الجسدي والوجداني.. مما ينتج عنه جوع لمشاعر الحب وتعبير الأهل له عن الحب وأن يشعر بالتلامس الجسدي وإذا لم يتحققا وبدلاً منهم التعرض للإساءة بنوعها المباشر مثل الضرب والسب

والتنمر وغير المباشر مثل التجاهل والحب المشروط والنبذ فتتشكل صدمة داخلية كامنة في اللاوعي فيحاول الطفل عندما يكبر قليلاً ويختلط بأقرانه بشكل لا إرادي يلجأ للتعويض كحيلة دفاعية لتسكين كل الألم النفسي الذي تعرّض له من خلال أسرته ويلجأ لعلاقاته الخارجية كأصدقائه أو شخص تقرب منه فأعطاه المشاعر التي افتقدتها من الأم أو الأب فينشأ بداخله أن تلك هي الطريقة الصحيحة لتسكين الألم الداخلي الناتج عن الإساءة.. كنوع من أنواع الشعور بالذات وأهميتها من خلال الآخرين..

كما أن ليس كل الأطفال معرضين للاعتمادية بل الأكثر عرضة للاعتمادية ثلاثة أنواع:

• الطفل الحساس لكل المواقف التي تحدث له فيأخذها على محمل شخصي ويعطيها أكبر من حجمها الطبيعي على أرض الواقع لتأخذ مكاناً أكثر اتساعاً وضخامة وجدانياً فيشعر بعدم تقدير وتقليل من رؤيته للأمور بدلاً من تصحيحها بشكل سوي لا يتضمن احتقاراً أو تنمرًا على مشاعره.

• والطفل المتحاشي أو الانطوائي، الذي يتحاشى التواجد مع الآخرين خوفًا من أن يتعرض للإساءة أمام أحد فيكتفي بنفسه خارجيًا، ولكن حقيقته من الداخل هو خائف من الاندماج مع الآخرين حتى لا يتعرض للنقد الجارح.

• والطفل المغامر والاندفاعي الذي يريد خوض كل التجارب المثيرة والغريبة مما يعرضه أيضًا للإساءة المباشرة فيخرج منها بمفهوم أن كل ما يفعله خطأ وأنه غير محبوب، وأن الأهل لا يرون سوى أخطائه.

وأنواع تلك الشخصيات للطفل يتم تكوين ملامحها الأولية في العشر سنوات الأولى من سن الطفل وعند تواجده بداخل مجتمع المدرسة يصبح الانتقاد والتنمر والتحقير على مستوى أوسع فيخطو أولى خطواته المضطربة في مرحلة البلوغ فيتم تثبيت السلوك في تلك المرحلة.

ولكن كيف يتم تحفيز تلك الصدمة التي حدثت في الماضي لتظهر الاعتمادية على هذا الطفل الداخلي الذي لا يزال طفلاً بداخله رغم تقدّم سنه وأصبح في طور النضج العقلي!

عند التعرض لموقف مشابه لتلك الذكرى الصادمة التي حدثت في الماضي وتكرارها من أشخاص مختلفين فيبدأ بشعوره القديم باللجوء إلى شخص آخر يستخدمه فقط كمسكن لألمه الداخلي وهو يعتقد أن ما يفعله حبًا وهو يظن أن تلك العلاقة هدفها الاستقرار النفسي وأنها سواء كانت صداقة أم حبًا ويكونها لتكون حقيقية ولا يدرك هدفها الحقيقي وهو الشعور بالإشباع الشخصي والتحكم في الحالة النفسية الداخلية، ولكن يدركه فقط عندما تتكرر العلاقات الفاشلة التي يظن في كل علاقة منها أنها العلاقة المثالية.. وهنا فقط يكون قد وقف على بداية طريق التعافي.. إدراك المشكلة أول طريق العلاج.

ستوقف هنا قليلاً لنسأل هل الاعتمادية في مفهومها نوع واحد!! الشيء الوحيد المشترك فيها هو السيطرة.. ولكن يختلف نوع الاعتمادية هنا فسنجد الاعتمادي الأصيل أو المتوتر وهو ما يطلق عليه متسول الحب، والنوع الثاني هو الاعتمادي العكسي أو المقنع أو المتحاشي.

## الاعتمادى الأصيل

«الاعتماديون هم أشخاص متعمقون في مشاكل غيرهم حتى إنهم لم يعد لديهم الوقت لتحديد وحل مشاكلهم الشخصية وهم الأشخاص الذين اهتموا كثيراً بمن حولهم حتى إنهم في غمرة اهتمامهم بالآخرين نسوا كيف يعتنوا بأنفسهم فهؤلاء الأشخاص يشعرون بالمسؤولية تجاه الكثير ممن حولهم لأن الآخرين لا يشعرون من الأساس بالمسؤولية..»

ميلودي بيتي

ربما تحدث نفسك بأن الاعتمادية ليست بالأمر الخطير، وما المشكلة في أن يهتم الأشخاص بالآخرين وهي تعتبر صفة جيدة في التعاملات، ولكن الحقيقة ليست كذلك.. فذوبان الإنسان في حياة الآخرين ومشكلاتهم ربما كانت الفائدة في البداية تعود على الآخرين، ولكن فيما بعد ستصبح العلاقة تسير في اتجاه واحد لأن الاعتمادي لا يتيح فرصة للآخر في التعبير عما يُريد بل يتوقع ما يُريد وكأنه قارئ للأفكار ويعرض مساعدته على الفور حتى لو كان على حساب نفسه وبالطبع هناك أسباب وتبعيات لهذا السلوك الذي يبدو أنه جميل، ولكنه نوع من أنواع السيطرة الخفية سنعرضها فيما يلي:

الاعتمادى الأصيل يتيح للآخر أن يسيطر عليه من الخارج، ولكنه مسيطر بشكل خفي ليسكن شعوره الداخلي لحاجته إلى السيطرة من خلال اهتمامه الزائد والإغراق العاطفي وهو أيضاً الذي اعتاد على تسول الحب والاهتمام بشكل مبالغ فيه، يشعر في قرارة نفسه بالتوتر الشديد إذا شعر بعدم التقدير وخوف دائم من الترك والانفصال، يهتم بكل أمور الطرف الآخر اهتماماً زائداً ومرهقاً.. حتى في احتياجاته المحتملة يعرض مساعدته له بشكل لا نهائي، ومن خلال اهتمامه بكل شيء يشعر بالسيطرة الداخلية وغير الواضحة للطرف الآخر مما يسبب للطرف الآخر في بعض الأحيان أنه محاصر بالاهتمام ولا يجد سبيلاً حتى أن يبادل الطرف الآخر الاهتمام، ولا يوجد مَنْ يضاهي الاعتمادى في اهتمامه وبالتالي الطرف الآخر في حالة من التقصير الممتدة الأجل. ال (لا) والرفض لا يعرف الاعتمادى طريقهما.. خوفاً من أن يتركه الطرف الآخر حتى لو كان ما يقدمه أو يُطلب منه منافياً لشخصيته ومبادئه.. التنازل هو عنوان الاعتمادى الأصيل وما يحركه الخوف من الانفصال، مما يتيح للطرف الآخر لاستغلاله بكل الطرق الممكنة..

الشعور الأعظم الذي يسيطر على هذا النوع من الاعتماديين هو تأثير اهتمامه على الآخر

ينتظر التقدير بشكل ضخم، ومع تكرار اهتمامه المرهق بكل التفاصيل فيشعر أن الجهد المبذول أكبر بكثير من حجم التقدير الذي يتلقاه فيصاب بالإحباط الشديد ويتغير مزاجه للأسوأ لشعوره بالدونية من داخله مما يجعله يضع قيمته في تقدير وإطراء الآخر عليه في كل شيء يشعر أنه بذل مجهود زائد فيه ليرضي شريكه في العلاقة.

وبالتالي ستتكرر الصورة الداخلية للصدمة الملقاة في اللا شعور لتعرضه لنوع آخر من الإساءة الشعورية واستغلال الطرف الآخر لتلك المشاعر ومهما اختلفت معاملته أو قلل من حبه أو اهتمامه فيجد الاعتمادي يغرقه اهتمام وحب إذا انعدم رد الفعل الطبيعي للإهمال فنجد أن الاعتمادي متقبل لكل أنواع الإساءة والاستغلال والذي يصل إلى الاستغلال الجسدي في أغلب العلاقات.. مما يشعر الاعتمادي بالذنب الشديد واحتقار الذات لقبوله الإساءة النفسية التي تحدث له من الطرف الآخر.. ولكن خوفه من الانفصال يجعل الكثير من الاعتماديين مستمرين في كثير من العلاقات التي بهذا الشكل راضين بالإساءة خوفاً من تحمّل مسؤولية عدم الرضا التي سوف تنتهي بالانفصال التام عن تلك العلاقة المؤذية، وعدم تصديق أن تلك العلاقة غير صحية وأنها مجرد تعلق مُرضي.. ونجد الكثير من التساؤلات التي نسألها عندما يحكي أحدهم عن حجم الإهمال والإساءة المباشرة أو غير المباشرة التي يتعرض لها أحدهم من علاقة مثل تلك وأسأل (ليه مستمر في العلاقة؟) فيجيب (ما أقدرش أبعد عنه) كل الحياة تلخصت في شخص واحد بيده الحياة والبعد عنه موت.. وهو بالفعل غير قادر على اتخاذ القرار لأنه غير متحمل مسؤولية مشاعره تجاه شخص لا يستحق وغير مدرك أن اهتمامه الزائد يطلق عليه اعتمادية وأن الخوف من الانفصال وتحقيق (خوفة من الانفصال) هو أقل الخسائر الذي ممكن أن يشعر بها بالمقارنة مع استمراريته في علاقة كهذه.. هو بالفعل لا يدرك معنى للحد من العطاء أو الاهتمام.. لا يعلم معنى كيف يضع تلك الحدود النفسية بينه وبين شريكه في العلاقة ولا يعلم أن قيمته في نفسه وليست في التقدير.. هو بالفعل غير مدرك أنه لم يكن يحبه، وأنه كان مجرد نوع من تسكين السيطرة الداخلية من خلال اهتمامه به ليس أكثر.. وعند مواجهة الاعتمادي أن الأم الذي يشعر به عند مواجهته لحقيقة أنه يجب عليه الانفصال ويأخذ الخطوة وبالفعل يبتعد عن أي مصدر تم استغلاله من خلاله ثم يشعر حينها بألم الفقد ويشعر بأعراض الانسحاب عندما يختفي الطرف الآخر، وأن عليه أن يقتنع أنه لم يحبه وأنه فقط كان يحب نفسه من خلال تقديره له فقط وأن وجوده مجرد تسكين لألم الصدمة في الماضي.. فنجد على وجهه علامات الصدمة.. غير مصدق ويبدأ في الإنكار والهجوم قائلاً (إزاي بكل حجم الاهتمام والمشاعر دي مكنتش بحبه!!!).

الإنكار حيلة دفاعية سيستخدمها فقط من أجل إنقاذ ما تبقى من صورته الذاتية وعدم قبوله أنه ليس ضحية.. فربما كان ضحية صدمته الأولى، ولكن عند معرفه يجب أن تتلاشى صورة



الضحية سواء الأولى (في الطفولة) لأنها انتهت ولن تتكرر إلا إذا سمح بتكرارها بتكرار التجارب الفاشلة الواحدة تلو الأخرى أو الثانية لأنه لم يكن ضحية بل كل استغلال أو أذى تعرض له كان نتاج ضعف وخوف من المجازفة وقبول ألم الانفصال عن علاقة سامة.

### أما الاعتمادي العكسي

هو الشخص المقنع والمتحاشي.. في مظهره شخص ناجح ومعتمد على نفسه حتى في المشاعر التي يحتاجها معتمد على نفسه في تسديد احتياجاته منها، يقنع نفسه أنه لا يحتاج للعلاقات ومكتفٍ بنفسه وأنه غير محتاج للحب، ولكن الحقيقة أن بداخله خوفاً من الدخول في العلاقات وبالأخص خوف من الحب.. تشعر نحوه بالغموض، كل شيء في حياته محاط بالسرية التامة، يعلم جيداً معنى الحدود بينه وبين الآخرين ولا يقتحم خصوصياتهم.

ما يحرك الاعتمادي العكسي هو أن يسيطر على الطرف الآخر ويتحكم فيه حتى في حالته المزاجية.. ولأنه شخص منغلق على مشاعره وعنده تخوف أنه يظهرها لأنه يعتبرها ضعف أو أن الطرف الآخر لن يفهمها أو يقدرها فيظهر بصورة المتحكم في كل تصرف أو فعل إلى أن يصل لمبتغاه والطرف الآخر سقط بالفعل في شبكة اعتماديته بعدما جعله يعتمد عليه في كل شيء ليرضي شعوره الداخلي أنه لا يحتاج لأحد وهو على العكس هو في احتياج دائم للسيطرة على طرف ما ليسكن شعوره الداخلي بالألم والخوف من أن يُترك، وكلما اتسعت دائرة اعتماد الآخر عليه يشعر بقيمته، وكلما ازداد تحكمه في الحالة المزاجية للطرف الآخر يشعر بالقوة.. بالطبع الاعتمادي العكسي إذا شعر بأنه فقد خيوط سيطرته على الطرف الآخر يشعر هو أيضاً بالدونية وأنه فقد تأثيره وقوته.. وهو غير مدرك أن قوته واهية وغير حقيقية وتنبع من ضعف وعند تلك اللحظة من الممكن يتخذ قرار الترك وهو يؤنب نفسه أنه صرح بمشاعر أو سمح لنفسه أن يدخل في علاقة ويبدأ في الانسحاب ويلجأ لوحده تدريجياً وانغلاقه على نفسه لأنه يعتبرها مكانه الآمن بعيداً عن توتر العلاقات والواجبات واحتياج الآخر للمشاعر الذي يخاف أن يعطيها ومقصر في التعبير عنها أو أن يتحمل مسؤولية التعبير عن مشاعر الحب التي يخافها من الأساس فهو على الدوام قانع بعقله ومنطقه وبداخله شعور أن التعبير عن الحب ضعف، هو أيضاً يخاف من مواجهة نفسه بأخطائه ويهرب منها ويتجاهلها وهو يعتقد أن بمجرد تجاهلها كما يتجاهل كل شيء يسبب له الألم أنه تم حلها وبهذه الطريقة، وعند مواجهته في النهاية بخوفه وسيطرته وأن الوحدة لم تكن قط الحل وأن ذكرى الصدمة القديمة ليست حقيقية، وأنها انتهت بالفعل، وأنه ليس عليه أن يكرر ما كان يفعله في الماضي.. أن يتجنب الألم الناتج من الإساءة عندما صرح بمشاعره فيما قبل لم يكن صحيحاً، وكان عليه أن يواجه ألمه وليس باللجوء لنفس السلوك الذي كان يلجأ له وهو طفل.. وأنه لم يعد طفلاً بعد الآن وعليه أن يواجه ألمه وشعوره به وأن يتقبله ويدعه يمضي.. فلا يجد أمامه سوى حيلة الإنكار ليثبت أنه قوي ولم يتأثر



ويتظاهر بالقوة وغير محتاج لتواجد الناس من حوله ولا للعلاقات ولا للحب.. وبعد فترة يعيد الكرة من جديد ليجد شخصًا يحتاج المساندة فيسانده ويحيطه مرة أخرى بشبكتة العنكبوتية الواهية ويتكرر الفشل في كل علاقة يخوضها فقط.. لأنه رفض التصديق أنه يستحق أن يشعر بالحب بدون أن أي سيطرة نابغة من مجرد خوف.

\*\*\*

كلما ازداد رفض الاعتمادي في كلا النوعين التصديق في مرحلة الإنكار تزداد أعراض الانسحاب التي تشبه أعراض انسحاب المخدر من المدمن.. ألم في الجسد وضعف عام وإرهاق شديد في كل أنحاء الجسم وعدم القدرة على القيام بأبسط المهام، وتقلصات في المعدة وعدم الرغبة في الأكل تمامًا.. فكما أشرت من قبل أن الاعتمادية المرضية مشتقة من علاقة المدمن للمخدر فالعلاقة الاعتمادية هي نفسها العلاقة الإدمانية.. طرف يعطي بإفراط وطرف يقطر في العطاء فينتج عنها إدمان.. المقطر (الاعتمادية العكسي) يشعر بالسعادة المؤقتة من اعتماد الآخر عليه وهو أيضًا يكون بمثابة (المخدر) بالنسبة للمدمن والطرف الآخر ينتظر جرعات المخدر التي هي (كلمات الحب والاهتمام) مما ينتج عنها كل أعراض الانسحاب التي ذكرتها سابقًا.

ولكن ماذا سيحدث إذا كانت العلاقة إدمانية واعتمادية متبادلة.. ولم نجد أغلب الاعتماديين يخطئون في تقدير الطرف الآخر أو تشخيصه، فكل الاعتماديين يعتقدون أنهم ضحايا لزوجي في حين أنه في الأغلبية تكون العلاقة اعتمادية متواطئة؛ بمعنى أن الطرفين يكونان عبارة عن اعتمادية أصيل مع اعتمادية عكسي.. شخص مفرط في العطاء والاهتمام يجذب شخصًا مقطرًا في الحب والاهتمام، وبما أن الاعتمادية الأصيلة معتاد على تسول الحب، ولأنه في قرارة نفسه يشعر أن عطاءه هو ما سيجعله محبوبًا والآخر مقطر في اهتمامه وحبه فيتسول الأصيلة من العكسي بقايا الاهتمام والكلام المعسول، فيتغذى العكسي على تسول الأصيلة منه الحب وتحكمه في مزاجه بكل الأشكال.

علاقة سامة بكل المقاييس.. لا يتوفر فيها أي من معايير العلاقة الصحية أو حتى مشاعر الحب الصحية، لذلك لم يكن حبًا بل كان تعلقًا مرضيًا.

لن نتوقف هنا عن عرض المشكلة فقط.. ولكن بعدما أدركت أن تلك السلوكيات سواء التي تفعلها أو تتلقاها في كافة علاقاتك سواء كانت من أجل تكوين حياة مستقبلية أو حتى إن كانت علاقة صداقة ليست الشكل الأمثل لتحقيق استقرارك النفسي فمن الواجب أيضًا أن تكون على وعي بالمبادئ الأولى لتخطو أول خطوة في التعافي سواء للاعتمادية الأصيلة أو الاعتمادية العكسي.

**مبادئ تعافي الاعتمادية الأصيلة**

لكل رحلة علاج خطوات أولية لطريق طويل يحتاج صدق وقبول وتصديق واهتمام لتصل  
للتعافي التام

- يجب لك (لا) أن تعرف طريقك.. إرضاء الآخرين على حساب أولوياتك واهتماماتك  
وقدراتك ليس عطاء بل استنزاف لطاقتك.. قليل من المنع يعزز موقفك ووجودك في كثير من  
الأحيان، المتاح دائماً ما يقدمه يفقد قيمته بالنسبة للآخرين ويحملك فوق ما تحمل مما  
يستهلكك ويستنزف مشاعرك.

- الحدود والمسافات بينك وبين الناس ستحميك من التعلق بهم في كل أمورهم.. أنت لست  
مطالباً بتوقع احتياجاتهم.. بل أنت لست مطالباً بتحقيق أمنياتهم.

- أوجد لنفسك بيئة مع نفسك.. أجواء تكون مع نفسك وتأنس بوجودها، نشاطات تحبها  
وتقوم بها وحدك وتسعدك.. ربطك للسعادة واقترانها بأشخاص مؤقتين ليس ضرورياً، وجودك  
مع الناس مهم لكن ليس أساسياً، الأساسي هو أن تخلق أشياء تسعدك بنفسك وهنا وجود الناس  
جميل، ولكن وجودك وحدك جميل أيضاً، ستتعلم هنا أن تكفي بنفسك وأن عدم وجود الأشياء  
أو الأشخاص لا يحتمل الأهمية التي كنت توليها لهم من قبل.

- والنقطة الأهم هو أن تتعلم كيف تتعرف على نفسك وتعلم ما يسعدك وما يؤذيها.. أن  
تتعلم وضع حدود مع نفسك وعدم جلدتها بما يؤلمها أن تتقبل أخطاءك ولا تكررهما وتحسن من  
نفسك، وتتوقف عن أي سلوك من الممكن أن يؤذيك بشكل قاطع.

- أعطِ مساحة للطرف الآخر أن يعطي، وأن يتحمل المسؤولية معك، أنت لست مسؤولاً عن  
كل شيء وإصلاح العالم واهتمامك الزائد ليس من الأولويات أنت لست مسؤولاً عن كل شيء،  
وأياً كان طبيعة الطرف الآخر وأهميته وجوده في حياتك عليه أن يتعلم مسؤولية الحفاظ على  
تلك العلاقة.

- حتى لا تكون عبئاً على الطرف الآخر بزيادة التصاقك به مما لا يدع له مجالاً في اختيار  
البقاء أو الرحيل.. كفاك حصاراً له وعليك قبول على أسوأ الظروف رحيله عنك.

### (مبادئ تعافي الاعتمادي العكسي)

- الاندماج في وسط مجموعات وعدم الانغلاق على الذات.. وبما أن هو يعلم جيداً أهمية  
الحدود، فلن يكون الاندماج في المجموعات مؤذياً في هذا الوقت.. والمقصود هنا بالمجموعات هو  
المجموعات الصحية التي تحته على التفاعل والتعبير عن نفسه بشكل صحي.

- ليس بالضرورة أن يكون اطمئنانك الداخلي مرتبطاً بشخص واحد، الاطمئنان عندما يكون  
خاص بشخص واحد سيحكم القبضة عليه، أما إذا وجد أشخاصاً آخرين فستجد التوازن بينهم  
بشكل أكبر.

- بناء العلاقات يكون فيما بعد بشكل أعمق ليس قائماً على تسكين الأم والخوف من التعبير عن المشاعر.. إيجاد الصلة الكافية والمساحة الآمنة والعميقة التي بالفعل ستعالج شعور الأم والخوف.. والاهتمام بتكوين روابط قوية في علاقات الصداقة والحب سيحقق الأمان الداخلي أكثر من الميل لرغبة السيطرة بتسكينها المؤقت.

- خفض توقعاتك في الطرف الآخر.. إذا ارتفع سقف توقعاتك، وتم خذلانك فلم يخذلك الآخر بل من خذلك أنت برفعك التوقعات.. فلا تتوقع أن يتحمل طيلة الوقت عدم رغبتك في الحديث أو التعبير عن الحب، أو أن يراعي عدم رغبتك في التقارب الحميمي وجمود تعابيرك لأنك فقط أخبرته في يوم من الأيام أنك تفتقر لطرق التعبير عن الحب.. توازن حتى في نقاط ضعفك. الاعتمادي ليس ضحية بقدر أنه آمن لدور الضحية، ولكن في الحقيقة هو شخص مسيطر وعنيف تجاه الرفض فأحياناً كثيرة ضحايا الماضي يكونون جناة المستقبل.

والآن

هل كنت في علاقة مع اعتمادي؟

أي النوعين من الاعتماديين كنت على علاقة به؟

ما هو نوع العلاقة التي تربطك به.. صداقة، أم شريك في الحياة؟

كم اعتمادياً في حياتك؟

هل أنت اعتمادي؟

اذكر لي درجة اعتماديتك.. أقل درجة و 10 أقصى درجة؟

هل معرفتك الآن صادمة؟

(2)

## العلاقة مع نرجسي

في البداية من أين جاء مصطلح نرجسية؟

في الأساطير الإغريقية (نركسوس) كان صياداً اشتهر لجماله، كان مغروراً وفخوراً بنفسه لدرجة تجاهله وإعراضه عن كل من يحبه؛ لاحظت الإلهة (نميسيس) تصرفه ذاك وأخذته إلى بحيرة حيث رأى انعكاس صورته فيها ووقع في حبها دون أن يدرك بأنها مجرد صورة، أعجب بصورته لدرجة عجز فيها عن تركها ولم يعد يرغب بالعيش وبقي ينظر إلى صورته إلى أن مات.

اشتهرت قصة (نركسوس) عندما اتخذها (سيجموند فرويد) أشهر علماء النفس في العصور الحديثة موضوع لإحدى نظرياته النفسية، أو ما يعرف بالتحليل النفسي.

وخرج من هذه الأسطورة «العقدة النرجسية». وتمثل أسطورة (نركسوس) نمطاً من أنماط البشر الذي عاش وما يزال يعيش حتى الآن، وهو الشخص الذي يعجب بنفسه ويعتز بها لدرجة تنسيه إعجاب الآخرين به، وتنسيه أيضاً حبه وإعجابه بالآخرين، والذي يؤدي في النهاية إلى انسلاخ الشخص رجلاً كان أو امرأة عن المجتمع الذي يعيش فيه ويكون نهايته حينئذ الموت أو الفناء وحيداً.

ولكن علينا ألا ننسى أن قليلاً من النرجسية لا يضر وهي من علامات الصحة النفسية، بمعنى أنه يجب عليك أن تقدر نفسك وتثق بها وتكون على يقين بأنك لا تستحق أن تكون في علاقة يتم إيذاؤك فيها بسهولة أو أن ترضى بشيء أقل مما تستحق.

ولكن إذا زاد حبك لنفسك وتقديرها عن الحد المسموح به وتحوّل إلى غرور من الممكن أن يتطور ليصل إلى اضطراب الشخصية النرجسية (Narcissistic personality disorder) أو ما يرمز له باختصار بـ (NPD) حيث يتحول الشخص من حبه لذاته وتقديرها إلى شخص لا يحب إلا ذاته ولا يشعر بالتعاطف مع الآخرين أو يشعر بوجودهم بجانب عظمة وجوده، ومن الممكن أن تكون أسباب التحول أو التطور إلى أسباب جينية (وراثية) أو من خلال البيئة المحيطة به وأساليب التربية المختلفة للطفل فهناك عدة عوامل عندما يتم اتباعها في الأسرة تساعد على تكوين صفات النرجسية منها:

• الإفراط في الكبت: القمع المشاعري للطفل، وعدم السماح له بالتعبير عن نفسه أو التنفيس عن مشاعره وتحقيق ذاته من خلال أن كل شيء مرفوض، وكل ما يبذله الطفل من جهد غير مرئي.

• الإفراط في العنف: الإساءة الجسدية واللفظية تجاه الطفل والتعنيف المستمر على كل الأخطاء التي يقوم بها حتى لو كانت صغيرة، مما ينتج عنها ندوب عميقة تظل محفورة في نفسية الطفل في تلك المرحلة التي تتشكل من خلالها شخصيته.

• الإفراط في التدليل والمدح.. من حيث زيادة كلمات المدح وتعدد صفاته الحسنة وتبرير أي تصرف غير لائق يقوم به الطفل بناء على أنه الأفضل والأحسن وأنه من فرط صفاته الفريدة من حقه أن يفعل ما يشاء، كما أنه من حقه ألا يفعل شيئاً من مسؤولياته كطفل لا يرتب لا ينظم لا يستطيع تحمل مسؤولية أشيائه الصغيرة التي عليه القيام بها ويعامل كأنه ملك متوج ولا يوجد أحد يستحق أي شيء مثله.

• الإفراط في الإهمال: معاملة الطفل بإهمال وإغفال إنجازاته أو أي شيء جيد يقوم به، منع كلمات الحب والاحتضان ومعاملته بجفاء وكأنه غير موجود من الأساس.

ومن الملاحظ أن كلمة الإفراط تم ذكرها في بداية كل فعل أو سلوك يتم التعامل به مع

الطفل في مرحلة تكوين شخصيته في العشر سنوات الأولى من عمره يؤثر بالسلب فيه، مع استمرار السلوك يجعل منه مضطرباً بمختلف أنواع النرجسية التي سنذكرها فيما بعد.

ولكن كيف يشعر النرجسي بداخله؟

الجميع يعتقد أن النرجسي هو وما يقول أو يعبر عن نفسه، وأن تلك هي صورته الفعلية التي يشعر بها بداخله، ولكن الحقيقة أنه يشعر بداخله بالدونية ويشك في ذاته الداخلية، ويعاني من ضعف في ثقته بنفسه.. وكل ما تراه من تفخيم تعظيم لنفسه ما هو إلا انعكاس لما يريده وليس ما هو عليه بالفعل وأنه فقط يرسم صورة مثالية لشخصية يريد أن يكونها فيتمصصها ليس أكثر. ولأنه شخص متلاعب واستمتعاه ينبع من خداع الآخرين فهو يخدع نفسه أيضاً كمن اخترع كذبة، ومن كثرة تكرارها صدقها وتعامل على أنها بالفعل الحقيقة التي يخاف مواجهتها ولا يستطيع إصلاح نفسه وحبه لذاته نابع فقط من الشخصية التي يتمناها فقط، ولكن نفسه الحقيقية لا يحبها.

يعتقد الكثير أن من الممكن كشف النرجسي، ولكن لن نستطيع كشفه بسهولة، ومن الممكن أيضاً أن يتلاعب حتى بالمتخصصين في علم النفس لأن تصنيفهم حسب مقياس (DSM5) أنه أحد اضطرابات البارنويا والسكيتوزفرينيا واضطرابات الشخصية التمثيلية والحدية والمعادية للمجتمع والنرجسية والهيستيرية والرعب المرضي والاعتمادية والوسواس القهري.

كما أن اضطراب الشخصية النرجسية أعراضه تتشابه مع أعراض السيكوباتية والميكيافلية، ويعتبر من ضمن ال (DARK TRAIAL PERSONALITY) أو المثلث المظلم للشخصيات.. ومن أشهر القتلة المتسلسلين في أمريكا التي كانت نرجسيتهم تتقاطع مع السيكوباتية لدرجة خطيرة وصُنّفوا الأكثر عدداً في ضحاياهم (john wayne gacy) و (ted bundy) حيث وصل عدد ضحاياهم ما يفوق الأربعين ضحية لكل منهم منفرداً في فترة السبعينيات، وقد يعتقد البعض أن كونهم قتلة متسلسلين فإنهم مجتمعياً تظهر عليهم ملامح الشر، ولكن الواقع أنهم كانوا أشخاصاً مجتمعيين ومتفاعلين على الصعيد الإنساني بداخل مجتمعاتهم، بل إن (جون وين جيسي) كان يشتهر بالمهرج لكثرة تفاعله وتطوعه في حفلات الأطفال بشكل المهرج!

«النرجسيون انتقاميون للغاية إذا كانوا يعتقدون أن شخصاً آخر حقق ما يريده أو كشف عن عدم ثقته به أو رفض أن يكون تحت سيطرته».

لورين نيلون

لذا لا تحاول تشخيص النرجسي لأنه من أخطر أنواع الشخصيات فلا تبادر بمواجهته على الإطلاق لأنك لن تستطيع مساعدته بل عند اكتشافك له لا تُظهر ذلك ولا تواجهه حتى لا تتعرض للغضب النرجسي المدمر.

ولكن هناك بعض الصفات عند معرفتها نستطيع حينها معرفة إذا كان هذا الشخص يمتلك ملامح للشخصية النرجسية أم لا...

### صفات النرجسي

(1) الشعور المفرط بالأهمية.

فدائمًا يبرز أن أهميته حتى لو كانت واهية وليست حقيقة يحتاج أن يبرزها في أي شيء حتى ولو كان تافهًا، ولكن بالنهاية هو مهم وعلى الآخرين أن يشعروا بتلك الأهمية.

(2) الشعور بالعظمة والجمال.

طيلة الوقت مهتم بشكله وملابسه وأناقته وهو الشخص الذي يشعر بأنه وسيم وجميل والبقية تأتي بعده.

(3) الشعور بالتميز والتفرد والانتماء للعظماء.

أن يكون متميزًا حتى في آرائه، لا يتبع القطيع كما أنه يصادق العظماء أو المشاهير ويعتبر نفسه منهم ويفتخر بوجوده بداخل دوائرهم فتجده يفخر بمعرفته لشخصيات مشهورة بين معارفه لكي يُضفي بريقًا خاصًا لنفسه من خلال هؤلاء الأشخاص.

(4) الاحتياج الشديد للمدح الدائم

يحتاج دومًا لكلمات المدح والتدليل والإعجاب بشكل مبالغ فيه لكي يشعر بقيمته وعظمته فغير مسموح لدى النرجسي أن يفعل شيئًا ويتم تجاهله أو عدم إبداء رأي في حجم تميّزه وتفردّه في أي شيء يقوم به.

(5) الشعور بالاستحقاق والمعاملة المتميزة.

بداخله شعور دائم يستحق التقدير والإعجاب وأنه يتم معاملته سواء على المستوى الشخصي أو في العمل بتميز فهو يعتقد دومًا أنه أعلى من البقية، يرى أن ما قدّمه مختلف؛ لذا يجب أن يُعامل بتميز لأنه يستحق ذلك.

(6) استغلال الآخرين واستخدامهم لتحقيق مصالحه الشخصية

عندما يتقرب النرجسي من ضحيته هدفه ليس الشخص، ولكن هدفه أن يستغله لتحقيق أهدافه أو لمصلحته الشخصية سواء في علاقات شخصية أو عمل أو معارف، فدائرة معارفه كبيرة جدًا وكلها هدفها الاستغلال وليس لتكوين علاقات حقيقية ودائمة.

(7) يفتقر للتعاطف مع الآخرين

الإنسانية لا وجود لها في قاموسه اللغوي.. من الممكن أن يتظاهر بها، ولكنه لا يستطيع أن يتعاطف مع أيّ ممن هم حوله فكل مأساة حولة لا تُقارن بمعاناته الشخصية.

(8) عنده مشاعر حقد وغل وحسد للآخرين.

بداخله الكثير من مشاعر الحقد على الآخرين الذين يتمتعون بامتلاك أشياء لا يمتلكها مع قمني أن تزول تلك النعم عنهم ويستحوذ عليها وحده.. وذلك بالطبع لشعوره بالاستحقاق كما ذكرت سابقًا.

(9) الغرور والتكبر والشعور بالاستعلاء

وبالطبع هو شخص مغرور ومتعالٍ على البقية وكأنه خُلِقَ من شيء آخر، وليس كبقية البشر فينظر لهم دومًا نظرة الاستعلاء والتكبر.

إذا توفر من تلك الصفات خمس من التسع المذكورين يعتبر هذا الشخص نرجسيًا، وليس بالضرورة وضوحهم بشكل كامل أو يجتمعون جميعهم، ولكن الإفراط في الصفات يجعل من الشخص نرجسيًا ويجب الابتعاد عنه.

لذا فالنرجسية عبارة عن خلل نفسي يؤثر على السلوك، ولكنه لا يدمر قدرة الشخص على التفريق بين الصحيح والخاطئ ولا يؤثر على اتخاذ القرارات، فبالتالي الأشخاص النرجسيون يعرفون جيدًا ما يفعلون بضحاياهم، ولا يجب أن تصدق أن فعلهم غير مقصود ولكنه العكس.. لذا اضطراب الشخصية النرجسية لا يفقد النرجسين أهليتهم لأنهم ليسوا مرضى عقليين، ولكنهم مرضى يعلمون ما يفعلون جيدًا. ولأنك عندما تسأل ماذا فعلوا ذلك بك سيكون ردهم (لا أقصد) ولكن الحقيقة أن كل فعل يتم التخطيط له بشكل جيد جدًا.. وربما ستأخذك الرأفة بهم وتفكر في علاجهم أو توجيههم للعلاج أو تقبل تصرفاتهم ومحاولة التكيف معها، ولكن كل محاولة ستحاولها لن تصل به إلى طريق العلاج، ولكن ستصل بك لتدمير نفسك وسيكون استمرارك في تلك العلاقة السامة كمن يمشي على نصل سكين حاد مع كل خطوة ستترك جرحًا قاطعًا.. فلا تحاول.

والنرجسية ليست نوعًا واحدًا بالطبع كما يعتقد البعض فلها عدة أنواع مما يجعل اكتشافها في البداية ليس سهلًا كما يعتقد البعض حتى ولو كنت على علمٍ ببعض الملامح التي تحدد سمات الشخصية النرجسية وتذكر أنك أمام شخصية تحترف التلاعب النفسي على الآخرين.

\*\*\*

### أنواع النرجسين:

- النرجسي الواضح، وذلك الذي تتوفر فيه جميع الصفات بشكل كبير وواضح جدًا محب للظهور والتباهي والتفاخر بنفسه ولا يتقبل النقد وغير متعاطف مع الآخرين وبداخله حقد على نجاح الآخرين أو ما يمتلكون وشعوره بالاستحقاق عنهم في كل شيء كما ذكرت من قبل
- النرجسي الخفي أو الـ (coverd).. وذلك الذي يكون انطوائيًا في تعاملاته وهادئ الطباع،



ولا يعلن عن احتياجاته من المدح والتقدير، ولكن يطلبها بشكل متخفٍ وغير مُعلن ومن الصعب اكتشافه إلا عند الوقوع معه في علاقة.

• النرجسي الحسي.. الشخص المعجب بجسمه وتناسقه وعضلاته ويهتم بالتصوير بشكل كبير وطيلة الوقت يهتم بظهور صور له ليعرضها ليتلقى كلمات المدح والإعجاب.

• النرجسي العقلاني المنطقي المثقف.. الشخص الذي يظهر ثقافته ومعلوماته بشكل كبير ليعرض مدى تفرُّد أفكاره ومعلوماته ومنطقه مختلف عن الآخرين وغير مهتم تمامًا لمظهره فيخدعك عدم وجود تلك الصفة فيه.

• النرجسي الخبيث وهو أعلى درجة من درجات النرجسية ويقترب جدًا من السيكوباتية وعنده قناعة أن الجميع يخطئون لإيذائه ولذلك يسبق بالأذى وهذا النوع أكثر الأنواع شرًا.

من قراءة ما سبق أيضًا سوف تعتقد أنه من السهل أن تكتشف النرجسي من خلال تعاملك معه، ولكن الحقيقة أنك لن تستطيع حتى تشخيصه كما ذكرت من قبل لأنه شديد التلاعب والتلون حتى مواجهته بأنه مريض، وعليه أن يذهب لمختص لأنه لن يفعل وسيتهرب.. وحتى وإن فعل من الممكن جدًا أن يتلاعب على المختصين ويعتبر تلك الجلسات هدفًا للإيقاع بالمعالج نفسه.. لذا لا تواجه النرجسي بمرضه لأنك ستعرض لغضب شديد.. من الأفضل أن تتجنبه. والابتعاد عنه تمامًا.

ومن كل الأنواع السابقة أشدهم خطرًا في التعاملات الحياتية هو (النرجسي الخفي) لصعوبة اكتشافه قد يبدو لك أنه هادئ ومسكين ويستحق الدعم والاهتمام، ولكنه بداخله كل صفات النرجسي الواضح، ولكن الفرق أن النرجسي الواضح متطلباته من ضحيته تكون واضحة، ويطلب المدح والتبجيل وأن يشعر بعظمته والثناء على إنجازاته أما الخفي من الممكن أن يقلل من قيمة مهارة هو يجيدها بشكل كبير ليلاقي في المقابل كلمات المدح عن طريق نفي أنه قليل ويستمد الدعم والمدح وأنه ليس قليلًا ولا غير متقن لمهارته فبتلك الطريقة يتغذى على ضحيته، فمن خلال إظهاره للتواضع والهدوء يؤجل سرعة اكتشاف نرجسيته وأيضًا ستجد عنده جمود عاطفي فتعبيره عن الحب يكون عبارته عن نماذج معروفه سواء كانت قصائد شعر أو أغنيات يقنع بها ضحيته أن تلك الكلمات الدافئة تعبّر عن حبه، ولكن الحقيقة ليست كذلك.. الحقيقة الفعلية التي يجب أن تعيها أنه يخاف من التعبير عن المشاعر لأنه سينكشف من خلالها، وإن حدث ستجد في ذلك الوقت حلقة مفقودة فكلماته لا تظهر على تعابيره ولا أفعاله متسقة مع ما يعبر عنه فتدخل الحيرة بداخلك لأنك لا تجد منه دفء المشاعر التي ترجوها.. ولأنك تشعر بمشاعر تجاهه، سيكون من الصعب أن تعي أن ما يظهره لك هو مجرد مشاعر مفتعله وغير حقيقية و فقط يظهرها لأن هناك غاية من وراء ما سلوكه المفتعل.. فالنرجسي لا يقوم بأي فعل إلا وله غاية من ورائه فالعلاقات الإنسانية لا وجود لها عنده ولا مشاعر الحب لها قيمة حتى في

حبه لنفسه هو مزيف يجب فقط الصورة أو تمثال الشمع الذي يريد أن يكونه فقط.. ففي النهاية هو مشاعره ثلجية لا وجود لدفع المشاعر معه حتى وإن حاصرته في أن يعبر لك عن مشاعره مثلما تفعل ستجد أنه محترف في إشعار الآخرين بالذنب وسيبادر بعرض مأساته بشكل مبالغ فيه، وسيتم اتهامك بعدم التقدير لكل ما يمر به وأنه يعاني من أزمات في كل شيء في حياته، ومن الممكن أيضًا أن يخبرك أنه يعاني من أزمة في التواصل المجتمعي وأنه لا يعلم كيف يعبر عن مشاعره سيحاصرک تمامًا لتكف عن مطالبته بالاهتمام والحب والدفع ليستنزف ما تبقى منك فقط ليلهيك عن احتياجاتك ويدخل الشك بداخل قلبك وفي رؤيتك للأمور وحكمك عليها فهو بارع في إدخال الفوضى بداخلك، ومن أسوأ أساليب النرجسي الخفي الهجوم المستتر حيث أنه من الممكن أن يكتب رسائل سلبية جدًا وبداخلها كلمات لطيفة ويضعك في حيرة غير مفهومة، رسائل مزدوجة لا تستطيع تحديد هل هي رسائل رفض أو قبول ليزيد من حالة الفوضى أكثر فأكثر ويغرقك فقط في بحر من الرمال ليجعلك غارقًا فقط في مشكلاته ومحاولة فهمه ومحاولة استيعاب ما يفعل أو استيعابه وبتلك الطريقة سيسيطر على تفكيرك بشكل كامل.

لذا يمكننا القول أن النرجسي الخفي ليس مؤذيًا طوال الوقت، ولكن الحقيقة أنه بداخل التعاملات اللطيفة العديد من الإيذاء والرفض والهجوم الخفي والسلبي والإهمال المغلف بالاهتمام الهش؛ لذا في أغلبية النرجسين الخفيين ستجد أنهم محاطون بهالة من الغموض غير متفاعل اجتماعيًا، لا يعبر عن رأي أو مشاعر خوفًا من أن ينكشف.

النرجسي الخفي هو من تنطبق عليه مقولة fake it to make it فكل شيء يفعله يصطنعه فقط لينال مبتغاه من ورائه؛ لأن علاقاته بالناس فقط هي من أجل المصالح الشخصية ولا شيء آخر.. هو متصنع لمشاعره ولهدوئه ومأساته ومعاناته، وكل شيء لذا من الصعب اكتشافه لتخفيه وراء مظهره المفتعل الكاذب.

والآن إذا كنت بالفعل قد مررت بتجربة مع أي نوع من أنواع النرجسين أو لا زلت تعاني من الاستغلال النرجسي.. ستكون أدركت أن عليك الرحيل.

لأن كما قال (فيل ماكجروا)

«من الأفضل أن تكون بمفردك أفضل من أن تكون مريضًا مع شخص آخر».

ولكن يجب عليك أن ترى الصورة كاملة، وتعلم أن للنرجسين دورة استغلال جميعهم لا يخطئونهم بأنواعهم.

\*\*\*

دورة الاستغلال النرجسي

لماذا يُطلق عليها اسم دورة لأنها دائرة مفرغة من الأفعال الواضحة والمستمرة والتي يتم إعادتها كل مرة سواء مع ضحايا مختلفين أو نفس الضحية.. ولم نُطلق على الطرف الآخر ضحية؟ لأنه يتم ممارسة كل أنواع التلاعب النفسي الممكنه للاستغلاله وتدميره نفسياً.. لذلك تمر ضحية النرجسي بأربع مراحل هي:

• مرحلة الإغراق العاطفي (love bombing).

«إذا لم تستمر البدايات بكل ما فيها فاعلم أنك وقعت في فخ التعلق».

وفي تلك المرحلة بالطبع تكون في بداية العلاقة يقوم النرجسي بكل أساليب الجذب، والاهتمام والمدح والرومانسية المفرطة والغزل.. ويقضي أوقات طويلة في الاستماع لك، ولكن الهدف ليس اهتمامه بما تقول بقدر ما يكون هدفه بجمع أكبر كم من المعلومات عنك ما الذي يفرحك وما الذي يحزنك يستمع إلى مشكلاتك وهمومك وعلاقاتك بأهلك وأصدقائك وأحلامك وأولوياتك.. بالطبع تلك المرحلة مبهرة جداً لأي شخص يمر بها، الجميع يريد من يسمعه ومن يهتم بشؤونه في كل شيء وفي تلك المرحلة حتى ولو كانت العلاقة لم يمر عليها وقت طويل فتجده يبادر بكلمات الحب والتقدير والإعجاب المبالغ فيه، وبالمعنى الحرفي سيعظم من ذاتك بشكل كبير جداً وستعتقد أن أخيراً وجدت الشخص الذي سيتقبلك بكل ما فيك بل ولا يرى فيك أي عيب بل إنك قد تعتقد أنك أخيراً وجدت هدفك المنشود بشخص يقدرك كما تريد كما أنه يوجد بعض من النرجسين الذين يصدقون تلك الحالة بالفعل أنه يحب وذلك بالطبع ينطبق على بعض شخصيات النرجسي الخفي ويصدق بالفعل أن لا يوجد فيك عيب بالفعل، ولكن مع أول خطأ ستظهر المرحلة التالية:

«الحب لا يجعل منك ضعيفاً أو قلقاً أو خائفاً.. التعلق فقط هو من يفعل بك ذلك»

• مرحلة سحب الاهتمام.. مع أول خطأ وانهيار الصورة المثالية التي كان يبجلها أو يتظاهر بالتقدير سيظهر شخص آخر بعدما كان اهتمامه طيلة الوقت وبكل التفاصيل ستجد اختفاء تام وربما غلق كل الطرق التي من الممكن أن تصل بها إليه أو يمتنع عن الرد عليك أو يختفي بشكل جزئي حتى لو بدون أي فعل ظاهر أو خطأ ملموس فتلك المرحلة تكون مفاجأة كالضربة غير المتوقعة كأن يكون الأمور تسير بشكلها الطبيعي في الليل وريثما يأتي الصباح لا تجده وتجد شخصاً آخر جافاً ولا مبالي وغير مهتم تماماً.. فتبدأ في التساؤل ماذا فعلت ودوامه من المراجعة لكل تصرفاتك الصغيرة قبل الكبيرة وتراجع أحاديثكم وكلامكم وتبدأ في مرضاته وسؤاله (ماذا فعلت لكل هذا؟) حينها سيعلم أنه أحكم قبضته عليك بشكل كامل وأن اختفاءه أو لامبالته كانت مجرد تدريب لمرحلة أكبر من الإيذاء وأن طلباته سوف تكون مجابة، وعندما يجد ما يطلبه سيبدأ يلقي بفتات من اهتمامه وبقايا وقته الذي كان يعطيه في المرحلة الأولى، ولكن

أنت ستعتقد أن استجابتك لمطالبه التي هي في صورة استغلال لأبي من متطلباته المرجوة هي ناتجة عن طريقتك في مرضاته فتبذل أكثر ليعود للمرحلة الأولى التي كان يغرقك فيها بمشاعر الحب والرومانسية التي سوف تدفع وتبذل من روحك لكي تنال المزيد من الفتات ولكن لن يحدث.. وجميع الاختصاصيين سيخبرونك إذا لاحظت ذلك التغيير فابتعد فوراً ولا تبذل المزيد فور اختفائه وتغييره بهذا الشكل، عليك أن تبعد بدون إبداء أسباب ولا تبذل الغالي والنفيس من أجل استعادته لأن المرحلة القادمة بها من القسوة ما لن تتحملة.

«إذا كنت في علاقة وكل ما تفعله هو البكاء.. فاسأل نفسك هل تلك هي العلاقة التي تمانها!»

• مرحلة الازدراء والتخلي.. في تلك المرحلة يكون النرجسي وصل لأقصى حده من ضحيته والممل والزهد فيها.. لم تعد الضحية مصدرًا لتغذية نرجسيته تأكد من وجودها وبدأ في البحث عن ضحية أخرى ليلعب معها نفس اللعبة الأولى في الإبهار والسطوع وتكون هدفه الجديد مع إهمال الضحية الأولى واختفائه عنها والتقليل منها والتشكيك فيها وآرائها وشخصيتها كل شيء كان يمدحه في المرحلة الأولى ستجد عكسه في تلك المرحلة.. ستعيش حالة من حالات التحطيم النفسي في تلك المرحلة لن يبالي النرجسي بأي حالٍ ستكون فيه، من الممكن أن يدخل ضحيته في حالة من الاكتئاب الشديد.. حتى التعاطف في حالات المرض لن يبالي به؛ فمن البداية نحن متفقون أن النرجسي غير متعاطف ولا إنساني ولا تهتمه الأمور الإنسانية، كل ما يهمله نفسه ومصالحته فقط.. فستكون في حالة من التشكيك في الذات والقدرات، ولن يتركك إلا وأنت في حالة موت نفسي وهو في نفس الوقت سيكون مع أشخاص آخرين يستمد منهم ما يُغذي نرجسيته المرضية..

«يرحلون تاركين بك أثر تدميرهم وفتاتٍ من الذكريات مغروسة بذاكرتك تأتي أن تتخلص منها على أمل أن يعودوا.. سيعودون ولكن لتسجيل هدف سريع في مرمالك فقط.»

• المرحلة الأخيرة هي مرحلة الهوفر.. hovering. . سُميت تلك التسمية لأنه بالفعل سيعود فقط ليسحبك من جديد في ساحة ألعابه من جديد ومن الممكن بعد فترة طويلة من تعافيك سيعود ليتأكد من مكانته عندك والتأكد من أنه لا يزال يحكم سيطرته عليك من جديد.. سيستخدم كل الأساليب الممكنة وغير الممكنة حتى بالنسبة له كنرجسي كوعود وبكاء التماسيح وإقراره بخطئه، ستجد منه ما لم تعتد عليه وستعتقد أنه بالفعل تغير ولكن الحقيقة بمجرد استعادته لك ستأتي الضربة الأكبر ويعيد دورة الاستغلال من جديد، وهنا الضحية سيكون وقع الصدمة عليها أكبر من المرة الأولى لأن سيزيد لوم الذات أنها سمحت بالعودة، وستبدأ من جديد دورة التعافي من الألم والأحلام والوعود الواهية التي وعد بها وأنها صدقته..

والآن بعدما عرضنا أنواع النرجسية وسلوك النرجسي وكيف سيستغلك. فهناك العديد ممن هم

واقعون تحت سطوة نرجسين ولا يعلمون كيفية الفكك من بين أنيابهم فعلياً أن نعرض الطريقة المثلى للخروج من علاقة مع نرجسي.

«في بعض الأحيان يكون من الأفضل إنهاء شيء ما ومحاولة بدء شيء جديد بدلاً من سجن نفسك أملاً في المستحيل»

كارين سلمانسون

\*\*\*

### كيفية التعافي بعد إنهاء العلاقة مع نرجسي

عند استيعابك أنك في علاقة مع نرجسي أول شيء يجب أن تفعله هو:

• قطع كل وسائل الاتصال من كل شيء تغلقه في وجهه حتى لا يعود من جديد وأنت في حالة ضعف واحتياج لوجوده تماماً، ولا تحاول العودة وأنت في تلك الحالة حتى لا تتعرض لعقاب النرجسي الحاد والعنيف جداً نتيجة لجرحه في نرجسيته عندما تقرر أن تبعد عنه.

• توقف عن المراقبة.. لا تراقب النرجسي لأن ما ستراه لن يرضيك لا تنتظر أن يبكي على ابتعادك عنه أو أن يظهر ذلك، بالعكس سيبدأ في إيذائك نفسياً بشكل ظاهر وأنه لا يبالي بأي علاقة كانت تجمعكما؛ فلا تبحث بنفسك عن ما يضعف مقاومتك بنفسك.

• استعادة التواصل مع كل الأشخاص الذين طلب منك الابتعاد عنهم.. أشخاص تثق بهم وتطلب منهم مساندتك في تلك المحنة التي ليست بهينة، وتطلب منهم ألا يتركوك وحدك ولا للحظات ضعفك التي ستشعر فيها أنك تلوم نفسك وأنت لا تستطيع الابتعاد عنه.. وعليك أن تعلم أن مشاعرك في ذلك الوقت لا تعبر عنك هي فقط مجرد أعراض انسحاب إدمانك له.

• اعترافك بصعوبة ما تمر به لشخص بداخل دائرتك القريبة الموثوق فيها، وبأنك كنت بالفعل في علاقة سامة وإدمانية.. ذلك الاعتراف سيخرجك من حالة إنكار الحالة وستصل لمرحلة التصديق بالفعل بأن كل ما كنت فيه لا تستحقه، وأنت لا تستحق أن تقابل مشاعرك بالأذى وعدم التقدير وأنت يجب أن تتوقف عن إيذاء نفسك بالموافقة بالبقاء في تلك العلاقة.

• لا تنتظر closer أو نهاية طبيعية ومُرضية فعند انتهاء علاقة بين أي اثنين ستكون النهاية الطبيعية أن أحدهما سيخبر الآخر بشكل طبيعي وفيه من الاحترام والتقدير أنهم غير مناسبين لبعضهم البعض وينتهي الموقف بالقبول أو حتى بالرفض أو محاولة الإصلاح.. النرجسي لا يوجد عنده النهاية الطبيعية مثل بقية العلاقات العادية.. يتوقف عن التواصل وأنت لا تعلم ما الذي حدث وتظل تنتظر تلك النهاية.. وعليك أن تفهم أن النهاية الطبيعية مريحة لكلا الطرفين، ولكن هدفه ليس أن تكون النهاية واضحة ولا إراحتك من الحيرة والشك ولا ستتخلص من حجم

الكلام الذي ستريد الإفصاح عنه.. بل يفضل دائماً النهايات المفتوحة التي تترجع على المركز الأول في النهايات الأكثر قلقاً وريبة ولأن كل فعل يفعله النرجسي له هدف فهدف عدم وجود نهاية واضحة أنه سيعود في أي وقت والأغلب عند تعافيك منه تمامًا ليستمتع باللعبة من أول وجديد لذلك يترك دومًا الباب مواربًا حتى يستطيع العودة من جديد عندما يمل من ضحيته التي زهداها ليعود يحرز هدفًا سريعًا في مرمك ثم يعود لعلاقات مختلفة وأهداف جديدة، فلا تنتظر نهاية من النرجسي، النهايات الواضحة مريحة وهدفه من البداية إتعاك وليس راحتك..

• Bloke وهنا البلوك ليس من على وسائل التواصل الاجتماعي فقط.. بلوك للشخص نفسه بداخلك لأن لا أمل فيه.. اقتل أملك في أن ينصلح أو يتغير أو أن يعتذر أو أن يخبرك أنه آسف عن حجم الأذى الذي سببه لك.. اضغط على البلوك لذاتك التي سمحت أن تقبل كل هذا الأذى في سبيل علاقة أنت فقط من كنت ملتزمًا بها وبكل مسؤولياتها.. أما هو فقد كان في game ليس أكثر، فهل ستقبل أن تكون مجرد لعبة! إذا فالبلوك هنا المعني به قطع التواصل تمامًا كما في النقطة الأولى وبلوك لكل شيء بداخلك يقبل أي أذى لا تستحقه.

«العلاقات السامة من الممكن أن تغير تصورنا عن أنفسنا يمكنك قضاء سنوات عديدة في التفكير في أنك لا قيمة لك.. لكنك لست عديم القيمة بل أنت لست موضع تقدير»

ستيف مارابولي

\*\*\*

وبعد كل ما مررنا به سويًا.. سنجد أن هناك فئة ما ستتعاطف مع النرجسي وستشفق عليه، ولكن يجب أن أخبرك بأنك:

- (You can not fix him) أنت لا تستطيع إصلاحه ولا معالجته ولا تغييره، لا يمكنك تغيير شخص لا يرى مشكلة في أفعاله، النرجسي غير قابل للعلاج وهو غير معترف بأخطائه ولا يرى أنه مريض حتى تبذل معه جهدًا لإصلاحه.. شخص يرى نفسه فوق كل شيء هل ستستطيع أن تجربه على تلك الخطوة! خطوة تستهلك من الجهد والجهاد مع النفس للسير في طريق العلاج.. فلا تتعاطف مع النرجسي لأنه مسؤول عن اختياراته وقراراته، واضطرابه لا يفقده الأهلين ولا يجعل منه مجنونًا أو فاقدًا لعقله ولا يُحاسب.. بل هو اختار أن يفعل ويؤدي ويحطم ويهدم ويتغذى على ضحاياه نفسيًا من أجل ذاته النرجسية.

«أن يكسر قلبك مرة واحدة أفضل من أن يكسر قلبك باستمرار بوجود شخص تعتقد أنك تحبه.. المحب لا يؤدي من يحب».

- الضحية ومتلازمة استكهولم

من أين جاءت تسمية استكهولم.. في مدينة استكهولم قام بعض اللصوص بالهجوم على بنك

وتم احتجاز رهائن مع طيلة وقت الاحتجاز بدأ الضحايا في التعاطف مع الخاطفين وسلوكهم العدواني تجاههم، وبدأوا في التماس الأعذار لهم.. ومن هذا الوقت تم تضمين مصطلح استكهولم في كل شعور بالتعاطف أمام سلوك مؤذٍ تجاه الطرف المعتدي وأطلق عليها متلازمة استكهولم.

فنجد العديد من الأشخاص الذين بالفعل في علاقات مع نرجسي من شدة تعلقهم وإقصاء ذاتهم بعيداً عن الاهتمام يتسمون بالتعاطف كنوع من أنواع التكيف كحيلة دفاعية للتواكب مع العلاقة وتفادي صعوبة إنهاؤها بالنسبة لهم، مما يزيد من السلوك الحاد والعنيف من النرجسي تجاههم وتولد لمشاعر ازدراء واحتقار للشخصية المتعاطفة معه وتفنن في أساليب الإيذاء بكافة أنواعه سواء لفظي أو جسدي ونجد هنا أن الأشخاص المتعاطفين مع النرجسي متقبلين الإيذاء وعندهم قناعة أنهم يستحقون تلك المعاملة أو الخيانة أو الضرب أو السب.. ومقتنعين تمام الاقتناع بنظرية الـ (bad boy) وأن الطرف الآخر من حقه أن يفعل مثل تلك السلوكيات.. ولأن أغلب المتعاطفين من النساء فإن أساليب التربية من الطفولة تنمي متلازمة استكهولم لديهم وأن هذا هو النموذج الأفضل للحياة وأن شريك حياتهم من حقه أن يفعل بهن ومعهن ما يشاء وله من المبررات ما لا حصر لها لتنمية ذلك السلوك، ومن الممكن أن يصلوا لمرحلة من الإدراك أنه مريض وأن سلوكياته خارجة عن إرادته ولكني سأكرر تلك الحقيقة عليك أن الشخص النرجسي واعٍ ومدرك تمامًا لكل سلوك وفعل يصدر منه وأنه اتخذ اختياراته وقراراته بوعي تام، وأنه أيضاً كامل الأهلية ويحاسب على كل شيء فعله من إيذاء نفسي وجسدي واستغلال للآخرين فيما يخدم مصالحه فقط ليس إلا.

«العلاقات السيئة يمكن أن تجعلك تشك في كل شيء جيد شعرت به».

ديون أوارويك

وبالرغم من وجود تلك الفئة من المتعاطفين مع الأشخاص المؤذيين إلا أنه توجد بداخل المتعاطفين شخصية تعتبر قاهرة للنرجسي وهي (Heyoka Empath).

كما كتبت إليزابيث ويليامز أنها كلمة أمريكية بمعنى أحمق (fool) أو المهرج المقدس (scaard clown) وهم الذين يستخدمون روح الدعابة من أجل شفائهم وإضفاء الإيجابية في حياتهم عن طريق توضيح الحقيقة بطريقة صادمة ومختلفة لكي يروا جوانب أخرى منها لتغيير واقعهم لشكل أفضل.

كما كتبت أن هناك إحدى عشرة علامة لتكون من هذا النوع من المتعاطفين الذي يكرههم بشدة النرجسي.

1- إذا كنت حساساً تجاه مشاعر الآخرين وتشعر بالرغبة في مساعدتهم ويغمرك التعاطف

الشديد تجاههم. ولأن النرجسي غير متعاطف تمامًا مع الآخرين ويتظاهر بذلك أمام الآخرين فيحقد على المتعاطف بالفطرة.

2- إذا كانت نظرتك للأمور مهما كانت شدة كآبتها مرحة ومغايرة لواقعها وتتواصل مع الآخرين بروح الفكاهة مهما كان الأمر مؤلمًا.. فمن خلال الدعابات الساخرة وشدة السخرية من الموقف يجعلك قادرًا على تغيير واقعهم من خلال الروح الساخرة والصادمة في بعض الأحيان أيضًا. ولأن النرجسي شخص كئيب وسوداوي بشكل كبير ورؤيته للأمور حادة وتفتقر للمرونة فيرهقه هذا النوع من الرؤية المرحة والمتفائلة للأمور.

3- يتفاعل الآخرون تجاهه عاطفيًا لما يمتلك من روح التعاطف تجاههم.. فهو شخص محبوب من الجميع جدًا؛ لأنه متفاعل مع همومهم ومشاكلهم ويحاول مساعدتهم بشكل فعلي. ولأن الشخص النرجسي يعلم جيدًا أن طبيعته غير محبوبة وغير متفاعل ومنغلق وبدلًا من مساعدة الآخرين يريد تحطيمهم وإضفاء روحه اليائسة المحبطة عليهم فيشعر بجانب هذا النوع من المتعاطفين بالضعف ووضعه أمام حقيقته المشوهة.

4- هذا النوع من المتعاطفين روحه شابة مهما تقدم به العمر بداخله شغف متجدد وينظر للحياة دومًا بروح مشتعلة ونشاط دائم، وشغفه الدائم يجعل منه مبدعًا في مجالات كثيرة وله خطط مستقبلية لتحقيقها ويسعى لذلك بخطوات فعلية. ولأن النرجسي لا يتسم إلا بالخطط التدميرية، ولأن المتعاطف من هذا النوع يعد هدفًا له لأنه من الشخصيات الناجحة التي يريد الإطاحة بها ومساوتها بالأرض فنجاحه يثير الحقد والحسد بداخله.

5- يتميز هذا النوع باختلافه وتميزه وتفكيره دومًا خارج الصندوق و.. هو دومًا لا يسير مع القطيع، آراؤه متفردة. ولأن النرجسي يصطنع تفردَه فبالطبع الصفات الفطرية تثير بداخله مشاعر أكثر من الغضب تجاه تلك الشخصية.

6- هو غير متوقَّع عاطفيًا تمامًا.. فمشاعره واضحة للجميع، ومن الممكن عندما يرى الجميع عندما يرون موقفًا ضاحكًا أن الموقف مؤلم ويبدأ في البكاء والشعور بالجوانب التي تستحق التعاطف معها بشكل كبير.. مشاعر الحزن والفرح والشغف تظهر في أوقات مغايرة لما يشعر به الجميع. ولأنه واضح وشفاف في مشاعره وطبيعي وغير مصطنع فالنرجسي يغار منه لأنه يعتقد أن هالة الغموض التي تحيط به هي ما تجعل منه محبوبًا ولكنه يجد العكس مع هذه الشخصية المتعاطفة وبالذات عندما يجدها تعبر عن مشاعرها بشكل واضح وقوي وهو ما يفتقر له النرجسي لأن دومًا مشاعره copy & past لا يستطيع خلقها والتعبير عنها تمامًا؛ خوفًا من انفضاح وجهه الحقيقي.

7- يستمتع جدًا بعزله. برغم أنه شخص اجتماعي إلا أنه يستمد طاقته من خلال عزله بعيدًا عن الآخرين لكي يعيد التواصل مع نفسه وشحن طاقته من جديد ليعاود نشاطاته مع



الآخرين ويستمر في مساعدتهم، ولأن النرجسي يستمد طاقته من الآخرين ويستمد غذاءه النفسي من خلال مدحهم ثم تدميرهم بعد ضمان تقديسهم فلا تتماشى تلك الشخصية معه لأنه مهما فعل لا يستطيع تدميرها حتى وإن حاول فريثما تسقط تعاود الوقوف مرة أخرى وهي بكامل قوتها.

8- هو صريح جدًا مع الآخرين لأنه يعلم جيدًا أنه لا يستطيع مساعدتهم بإخفاء الحقيقة عنهم وأن الوضوح والصراحة معهم يضعهم على طريق الشفاء من آلامهم الداخلية ومشكلاتهم وأن الصدق معهم هو دومًا الأفضل وإذا سالهم أحد عن رأيهم في شيء فلا يستطيعون الكذب عليه لأن وضوحهم وصدقهم حتى وإن كان ما سيقولونه يُعدّ صادمًا ففي قناعهم أن اعترافك بالحقيقة ورؤيتها وتقبلها هي طريق للشفاء. ولأن النرجسي كاذب بالفطرة.. ولا يستطيع أبدًا قول الحقيقة حتى وإن لم يكن عنده أي مبرر للكذب، يكذب.. فيشعر بالازدراء تجاه الصادقين ولا يصدقهم أيضًا بل ويستخدم الكذب وتشويه الحقيقة لكي يضعفك أكثر وإن رأى جميلًا ينكر وجوده ليزرع بداخلك مشاعر الإحباط واليأس.

9- هو مهتم بالآخرين جدًا لدرجة أنه من الممكن أن يشعر بآلامهم الجسدية وأحزانهم وبكائهم يبكيه لذلك هو متواصل معهم شعوريًا بشكل عميق، ولذا إذا شعر بهالة المشاعر السلبية يريد أن يخلصهم منها حتى ولو كان عن طريق امتصاصها والشعور بها وإعطائهم بدلًا منها طاقتهم الإيجابية حتى ولو كان ذلك سيحرقهم نفسيًا. أما النرجسي فالآن بتنا نعلم أنه على العكس تمامًا فهو قادر على إصباغ طاقته السلبية على كل من يعرفه وسحب أي طاقة إيجابية منه.

10- لديه حدس كبير ويشعر بطاقة المكان والأشخاص جيدًا فإذا كان المكان الذي يكون فيه طاقته النفسية تأثرها عليه ليس جيدًا فيتركه على الفور. ولأنه يشعر بطاقة التدمير في الآخرين فطاقة النرجسي تكون واضحة وأساليب التلاعب النفسي الذي يقوم بها تعد واضحة بالنسبة له لأنه قادر على التوقع من خلال حدسه مما يكسر هالة الغموض التي يريد النرجسي أن تحيطه دومًا.

11- هو من الناجين survivor.. قادر جدًا على التكيف وتخطي صعوبات الحياة مهما كانت ويمتلك من المرونة النفسية التي تجعله يدرك أن تلك هي الحياة صعوبات واختبارات وينجح في اجتيازها وتخطيها والتكيف معها فهو محتضن لتقلبات الحياة ومتصالح معها. ولأن النرجسي صانع العقبات فيُعد هذا النوع مرهقًا له ويميل من قدرته في التخطي فيتركه ويمضي للبحث عن غزوات جديدة يستطيع أن يحقق بها المزيد من النجاحات في التدمير والهدم.

وهذا النوع من المتعاطفين هم متعاطفون بالفطرة هي سمات يُؤلّدون بها لا يستطيع أحدٌ اكتساب تلك الصفات منهم.. وعلى الرغم من أنك قد تجد أن صفاتهم جميلة بالنسبة للمتلقّي..

أو من يكون في دائرتهم لأنه يحيطهم بالعباية والاهتمام والمساعدة وعمق المشاعر والشعور بآلامهم ومدهم بكل الطاقات الإيجابية وإنارة بصيرتهم ومساعدتهم على قبول أنفسهم وأخطائهم.. إلا أنه يعاني بشكل كبير من اهتمامه الزائد والتشبع بطاقات الآخرين السلبية.. أن تشعر بالآخرين هبة من الله ولكن أن يسحقك تعاطفك تحت عجلات هموم الآخرين وتكرس كل طاقتك من أجلهم هو حماقة لذلك لا تنسَ مع كل تلك الصفات أن اسم المتعاطف هيوكا هو يعني أحمق ( fool ).

\*\*\*

لذا لا تتعاطف مع النرجسي فهو لا يستحق تعاطفك ولا مساندتك ولا رغبتك في تغييره.. أنت فقط من تستحق النجاة من بين برائن النرجسي فلا تلتفت ولا تأمل ولا توقظ أمل الحياة معه كما رسمها لك.. هو لا يعرف معنى الحب ولا العلاقات الحقيقية ولا الإنسانية.. فقط اتركه وامض في طريقك بدون الالتفات له واحمد الله أنه كتب لك النجاة في حين أن هناك آخرين لا يتمنون إلا الموت لأنهم لا يستطيعون الفكك من دائرة التدمير اللانهائية التي يمارسها عليهم النرجسي.

«فقط قل لا للعلاقات المعقدة المسدودة غير الصحية السامة»

ستيفاني لات

(3)

العلاقة مع حدي

«من المهم أن نغفر لأنفسنا لارتكابنا الأخطاء.. نحن بحاجة إلى التعلم من أخطائنا»

ستيف ماربولي

\*\*

**اضطراب الشخصية الحدية (Borderline personalty):**

يعد صاحب هذا الاضطراب أقل أنواع العلاقات السامة أذى.. ولكن لا يخرج من تحت مظلة العلاقات المؤذية.. ولأن كل اضطراب له أسباب..

منها الوراثية (جينية) أو بيئية وأساليب تربية خاطئة مما يجعل الجين الوراثي يتم تنشيطه.. وإن كان للأسرة تاريخ مرضي في اضطرابات الشخصية يساهم في تكوين ملامح ذلك الاضطراب أو حتى في تكوين سمات الشخصية الحدية.

أو الاضطرابات الدماغية، حيث أظهرت بعض الدراسات أن أصحاب اضطرابات الشخصية الحدية يعانون من اضطرابات دماغية، وأن مناطق معينة في الدماغ مثل مناطق تنظيم العواطف والاندفاعية والعدوانية متضررة وقد لا تعمل بعض المواد الكيميائية التي تعمل على تنظيم الحالة المزاجية مثل السيروتونين بشكل صحيح.

فيعد صاحب الشخصية الحدية ضحية للآخرين وآذاه متوجه لنفسه بالأكثر، ولكن تقلبه بين الحدين أقصى اليمين وأقصى اليسار يجعل العلاقة معه غير مستقرة وغير صحية.

وقبل عرض سمات الشخصية الحدية، علينا أن نعلم أن التشخيص دوماً يرجع إلى الطبيب النفسي، وأنه ليس مجرد قراءة لك لتلك السطور يجعل منك مضطرباً بهذا النوع من الاضطرابات، ولكن حتى وإن وجد بعض السمات لا تجعل منك مضطرباً بشكل كامل.

### سمات الشخصية الحدية:

- خوف دائم وشديد من فكرة الهجر.. مما يجعلها تثور أو نوبات من البكاء الهستيرى أو الغضب فقط من أجل الاحتفاظ بالشريك من أجل تجنب حالة الترك أو الهجر العاطفي.
- يعاني من عدم استقرار في الحالة العاطفية.. كأن يعظم شخصاً لدرجة الإجلال وإذا طرأ شيء يعكس الحالة المزاجية سواء حقيقي أو تم تخيله ينقلب ضده ويصفه بأنه قاسٍ أو مهمل.
- متغير في نظرتة الذاتية لهويته.. لا يعلم ما يريد أو ماذا يريد أن يكون.. فتجده يغير مبادئه وأهدافه بشكل سريع لشعوره الدائم أن لا قيمة لوجوده لأنه يشعر دوماً بأنه شخص سيئ.
- فقدان صلته بالواقع.. فتجده ينفصل عن الواقع تماماً وينعزل ويفقد شعوره بالوقت وهي حالة تستمر لبضع ساعات يجلس يفكر في كل أخطائه، وكل ما حدث له وكأنه حديث الحدوث.
- يتصرف بطيش شديد؛ بمعنى أن كل ما يطرأ على عقله يقوم به.. حتى ولو كان الأمر كبيراً وخارقاً للمبادئ والقيم تصل لتجربة المخدرات أو القيام بعلاقات جسدية غير مشروعة أو القيادة المتهورة الطائشة والهروب من المنزل فهنا يفعل الحدي كل ما يحلو له ثم يشعر بالندم الشديد على ما فعل ولا يعلم ما سبب ما فعل.. ولكن الحقيقة لا يستطيع التحكم في نفسه ورغباته التي تطرأ على عقله ومشاعره.

- عنده ميول انتحارية هدفها إما لفت انتباه من حوله لكي لا يهجره، ومنعهم من أن يتعدوا عنه أو الإيذاء الشخصي مثل cutting أو ما يعرف بإحداث جروح سطحية في اليد أو الفخذ وأشهر طرق الانتحار الذي يقوم بها الحدي هي تقطيع الشرايين فتبدو أنها طريقة انتحار حقيقية وأنهم جادون في إقدامهم على الانتحار، ولكن تكون أهدافهم لفت الانتباه والتعبير عن ألمهم النفسي الناتج عن الخوف من الوحدة الشديد والندم على كل ما فعلوه من أفعال طائشة غير مرتبة والفشل في كل علاقة يدخلون بها وشعورهم الداخلي بأنهم لا يستحقون

## الحياة.

• شعور دائم بالخواء.. أو الفراغ الداخلي والملل يسيطر عليهم من الداخل.. وكل ما يشعر به تجاه نفسه أنه خاوٍ من كل شيء؛ لذلك يقدم على تجارب جديدة تشعل الشغف بداخله من جديد وتجربة أشياء غير مقبولة مجتمعيًا أو دينيًا.

• نوبات غضب عارمة غير متوافقة مع حجم الموقف فهناك فرق كبير بين الفعل ورد الفعل الذي يقوم به الحدي تجاه المواقف.. وتصل نوبات غضب الحدي كما تصوّرها لنا السينما بتكسير المقتنيات والصراخ الشديد والانهيار التام جراء القيام بشيء بسيط لا يستحق كل هذه الانفعالات غير المبرّرة للطرف الآخر ويلبها نوبات من الندم الشديد بعدما يشعر بأنه (over acting) وأن تصرفاته أدت لزيادة الفجوة بينه وبين الطرف الآخر.

• الحكم المُطلق على الأشخاص.. الشخص الحدي غير متزن في حكمه على الأشخاص فرؤيته دومًا للآخرين ليست مبنية على تصرفاتهم أو صفاتهم ولكن مبنية على حالتهم المزاجية فربما أنت اليوم بالنسبة للحدي أروع شخص التقى به في الحياة وفيما بعد تكون أسوأ شخص في الحياة.. الأحكام المُطلّقة التي لا تقبل المواربة إما أن تكون في نظره أسود أو أبيض لا مكان للرمادية وأنت من المحتمل أن يكون بداخلك المميزات والعيوب في آن واحد، ولكن عند الحدي إما أن تكون أجمل شيء في الكون على الإطلاق أو أن تكون أنت والشيطان أشقاء لا وسطية بينهما.

لذا لكي يتم تشخيص أن هذا الشخص يعاني من اضطراب الشخصية الحدية يجب أن تتوفر به خمس سمات مما سبق.. وبالرغم من حدة تلك السمات أن تلك الشخصية من الممكن أن يتم علاجها مع الوقت، ولكن تحت إشراف مختص، وإذا كان من ضمن السمات الخمس محاولات انتحار فيجب حينها أن يتم التدخل الدوائي.

ولكن بالنسبة للتواجد مع شخص حدي: أكثر ما يؤدي شركاء الحدين هو التقلب المزاجي الحاد بين الفرح الشديد والشغف والانطلاق للاكتئاب والفراغ والخواء بين أنه سيعيش معه لحظات الحب الجارفة وفيما بعد يشعر معه بالفتور والبرود العاطفي.. بين أن يشعر معه أنه متواجد معه بكل ما يملك من مشاعر وأحاسيس ثم فيما بعد يختفي تمامًا.. ولأنه يعاني من الغضب الشديد غير المتوافق مع المواقف فيشعر دومًا معه بالشعور بالذنب من كثرة تضخيم الأمور التي تحدث بينهم وبرغم أن الحدي يريد دومًا سماع جملة «لن أبتعد عنك أبدًا» إلا أنه ربما في كثير من الأحيان يترك الطرف الآخر خوفًا من أن يتم هجره كحركة استباقية لشعوره الدائم بالدونية وعدم استحقاق في الحياة وأنه سيئ لدرجة أنه لن يجد أحدًا يتقبله وسوف يستمر معه لإدراكه الداخلي بصورته الذهنية أنه لا يستحق وأنه لا شيء على الإطلاق فيهرب هو قبل أن يتم إشعاره بتلك المشاعر من الطرف الآخر.

ولأن كل ما سبق يهدد استقرار العلاقة فتعد العلاقة مع الحدي سامة؛ لأن الأذى ناتج عن أذى الحدي لنفسه والذي ينعكس على الآخر في التعاملات والعاطفة وسلوكياته غير المتزنة.. ولكن هل إذا كنت في علاقة مع حدي هل يتوجب عليك الهروب منها.. الحقيقة أن الشخص الذي بالفعل مجبر على التواجد مع شخصية حدية يتوجب عليه أن يكون على درجة عالية من المرونة النفسية والتفهم لتلك الحالة النفسية التي يمر بها الشخص الحدي.. ولأن أذى الحدي غير ممنهج وغير قائم على خطة للأذى فهو غير شرير من داخله، بالعكس هو غير مستوعب لما يشعر به ولا يعلم أسبابه أو لماذا يفعل أو يتصرف تلك التصرفات.. وإذا استوعب أنه مضطرب من الممكن جداً أن يذهب بنفسه للطبيب النفسي ويستجيب للعلاج مع الوقت بالطبع، ولكنه لن يرفض العلاج، بالعكس بل يريد أن يستوعب سبب ما يفعل وعنده رغبة في تغيير سلوكياته التي تسبب له كل تلك الحلقات المفرغة من الفشل المتكرر بنفس الطريقة بل ويريد أن يتقرب من نفسه ولا يشعر بذلك الخواء الذي بداخله.

\*\*\*

ماذا يحتاج الحدي؟!.. كل ما يحتاجه الحدي هو أن يتم استيعاب خوفه من الهجر ولأنه يشعر من داخله بفقدان الثقة في نفسه فيحتاج أن تعطيه ثقة في نفسه من جديد وتعيد إحياءها بداخله.. تعيده على أرض الواقع من خلال توجيه نظره إلى نقاط قوته وما حققه بالفعل وأن ما حدث في الماضي لن يتكرر، وأنه ليس بحاجة لتذكير نفسه بكل ما حدث له من ألم نفسي في الماضي، أن تشعره أنك متقبل تقلباته المزاجية والأهم من كل هذا أنه يحتاج إلى مساعدة متخصصة ليساعده في تغيير أفكاره عن ذاته ليتغير سلوكه المتطرف والتأرجح بين حدين تجاه كل الأشياء من حوله سواء مشاعر أو رغبات أو مواقف.

«لكل شخص علاقات سيئة وفي نهاية المطاف إنهم مجرد طرق رائعة لإعداد نفسك لعلاقة جيدة»

آنا هلناوي

(4)

ماذا لو!

«العلاقات من المفترض أن تجعلك تشعر بالارتياح.. العلاقات ليس من المفترض أن تجعلك تشعر بالسوء»

عرضنا فيما سبق أكثر العلاقات سُميّة، ولكن ماذا لو تلك الشخصيات كانت في علاقات مع بعضهم البعض.. لأن ليس من المستبعد أن تلتقي تلك الشخصيات مع بعضهم حيث أن هناك عوامل جذب تجذب الشخصيات السامة لبعضها البعض كل ضد مع غيره من الأنواع، ولكن العامل الأساسي في التقاطعات هو الشخصية النرجسية لأنه متلاعب وملتون وكيفما تكون ضحيته فهو مناسب لها تمامًا، ولكن الأكثر شيوعًا هو انجذاب الشخصية الحديدية للنرجسي مما يزيد من إيذائها لذاتها بتواجدها معه، ولأن الشخصيات الحديدية نسبة التعرض لها من النساء أكثر، وأن النرجسية أيضًا أغلب المصابين بها من الرجال فتعد تلك العلاقة الأكثر تدميرًا على الإطلاق كما سنعرض العديد من التقاطعات بين الثلاثة أنواع فيما يلي.

### العلاقة بين حدي ونرجسي:

هي علاقة بين النقيضين.. بين الحدي الذي يشعر بالدونية وفقدان الهوية الذاتية وعدم الشعور بالأمان والخوف الشديد من الهجر والتهور والطيش في الرغبات والمشاعر وبين النرجسي الذي يشعر بالعظمة وفقد التعاطف وحب السيطرة والتلاعب النفسي والأذى المقصود فلنا أن نتخيل وجود شخصين بتلك الصفات المتضادة فماذا سيحدث؟؟

ولأن الشخصية الحديدية تشعر بالدونية وعدم قبولها لذاتها وشعورها بأنها لا تساوي شيئًا وتجد النرجسي بكل هالة الخداع التي يضيفها على نفسه يتقرب إليها ويرفع من ثقتها بنفسها لسابع سماء فتشعر الحديدية أنه هو أملها المنشود، وأنها وجدت ضالتها عندما يستخدم معها الإغراق العاطفي فتقع في شباكه، ولأن المرحلة التالية هي الاستغلال للحدي ومع تهوره وطيشه فيقع في تنازلات كثيرة معه ومن أهمها الاتصال الجسدي والوقوع في علاقة محرمة معه فيعتبر النرجسي ضحيته من الحديدية صيدًا سهلًا لأنها غير متزنة سلوكيًا وقابلة لتصديق كذب النرجسي بشكل كبير، ولكن المرحلة التالية بالنسبة للحديدية هي الأكثر إيلاّمًا لأن بعد تقديم التنازلات تصاب بحالة من اللوم الشديد للنفس والتأنيب ومما يزيد من تلك الحالة ازدياد النرجسي لها وتخليه عنها فيعمق بداخلها شعورها بالذنب والدونية واحتقار الذات، ومن الممكن أن تقدم على خطوة إيذاء النفس أو الانتحار فقط لكي تجبره أن لا يتركها ولا يتخلى عنها، ولكن لا تجدي محاولة لفت انتباه النرجسي بتلك الطريقة لأنه لا يشعر ولا يتعاطف ولا يحب عكس الحدي فهو يشعر بالحب والتعاطف، وكلما رأى النرجسي ضعف الضحية يزداد في التجبر والقسوة والابتعاد عنها، فالنرجسي دومًا في احتياج لضخ الوقود النرجسي وعندما يحبط الحدي فيصاب بالفعل باكتئاب وقلق وتوتر من عدم قدرته على ضخ ذلك الوقود الذي يتغذى عليه النرجسي



يفقد النرجسي اهتمامه بتلك الضحية تمامًا عندما يستمد منها كل ما يحتاجه ويسلبها قوتها ويزيد من ضعفها وتدميرها.. لذا فتلك العلاقة ضدان، ولكن ينجذبان لبعضهما البعض بشكل كبير جدًا لحاجة الحدي للحب والأمان وحاجة النرجسي للتقدير والسيطرة والتدمير.

\*\*\*

### العلاقة بين اعتمادي ونرجسي:

كما يطلق عليها علماء علم النفس (رقصة الاعتماد المتبادل) لوصف العلاقة الحميمة بين شخصين مُحطَّمين من الداخل بالكامل ولكنهما متكاملان في الإساءة لبعضهما البعض والاحتياجات، ولكن من خلال سلوكيات مختلفة.

نحن هنا بصدد علاقة بين المريض للناس وهو (الاعتمادي) والمتحكم والآخذ من الآخرين وهو (النرجسي)، حيث أن الشخص الاعتمادي هو مفتون باحتياجات الآخرين وتلبية رغباتهم وبالطبع يرجع هذا إلى أنه تم إعدادهم منذ الطفولة أن يكونوا تابعين لأفراد آخرين لذا يجدون أنفسهم بداخل حلبة رقص يكونون فيها خاضعين مع أشخاص آخرين ومن أفضل شركاء الرقص للاعتمادي هو الرقص مع نرجسي ليكون معه في علاقة مختلة وظيفيًا كل منهم يتغذى على الآخر وبالطبع هذا يرجع إلى أن النرجسي يفتقر إلى احترام الذات وفاقد لثقتة بنفسه، ولا يحترم ذاته ويحقرها من الداخل فيستمد كل ما يحتاجه من الآخر من تعظيم وإجلال وتفخيم لنفسه التي هي بالنسبة له لا شيء؛ فيحكم سيطرته على طرف آخر ليعطيه الإمداد النرجسي، ولكن بدون تعاطف وبدون حب أو مشاعر كما ذكرت من قبل هو لا يعلم معنى للحب غير حبه المشوَّه لنفسه من خلال رؤية الآخرين للصورة غير الحقيقية التي يرسمها لهم، ونجد هنا أن الاعتمادي أيضًا يشعر بنفس المشاعر؛ لا يحترم ذاته ويفتقر إلى الثقة بنفسه ولا يقدر نفسه على الإطلاق ولكن سلوكه هنا يختلف فمن خلال تضحياته وتفانيه في إرضاء الآخرين وصبره تجاه تصرفاتهم التي في بعض الأحيان تصل لإهائته وبالرغم من ذلك لا يغادر ويقترب أكثر من اللازم ليحكم سيطرته الخفية على النرجسي من خلال دعمه واهتمامه وتحقيق رغباته المعلنة أو الخفية بتوقعها في محاولة منه لإرضاء النرجسي ولكنه.. لا يرضى!

لذا تتلخص تلك العلاقة في مسمى رقصة الموت لأن لا شيء سيدفع النرجسي لإنهاء تلك العلاقة ولأن في الأساس إنهاء العلاقات بالنسبة للنرجسي تعتبر فشلًا ولأنه يفتقر إلى التعاطف فهو لا ينهي علاقاته بشكل مُرضٍ وبه احترام للطرف الآخر لذا من سماته أنه لا يعطي closer، هو يفضل دومًا مواربة الأبواب بينه وبين شركائه ليستطيع العودة مرة أخرى أو استنفاد طاقتهم لآخر نفس ولن يجد أفضل من الاعتمادي الذي هو بالأساس يشعر بداخله أن وجوده بداخل علاقة مؤذية أفضل من أن يشعر بالوحدة أو أن يكون بداخل علاقة صحية.. فهو يعتقد أنه غير

قادر على أم الترك وأنه يستطيع إصلاح العلاقة مهما تتطلب ذلك من جهد وتضحيات. لذا يترك دومًا النرجسي للاعتماد على قرار الترك الذي يعلم أنه لن يستطيع أن يقدم عليه؛ لأن الاعتماد على شعوره بالواقع مشوّه، ورؤيته غير صحيحة، ولأنه يستريح في دور الشهيد والضحية، وعنده قناعة داخلية أن التضحية والتفاني هي من أسمى معاني الحب فهو مفهوم مشوّه وغير حقيقي هو فقط نشأ على هذا ولا يعلم أنه ليس بالضرورة أن يضحى أو يبذل كل ما لديه من أجل أن يشعر بالحب!

لذا فإن كلّ من النرجسي والاعتماد على يبحث عن ذاته من خلال الآخر، لا يعلم عن ذاته الحقيقية شيئًا سوى ما يمدّه به الآخر من تقدير، ولذا فكل منهما يأخذ إمداداته من الآخرين، ولكن بسلوكيات مختلفة ومتعاكسة، أذى متبادل، وكل منهما يتغذى على الآخر بطرقه المختلفة؛ فمعنى أنها علاقة تكاملية هنا لا يعني أنهما شريكان مثاليان، ولكن تكاملية في الإساءة؛ فبالنهاية كلاهما مضطربان وبالطبع الاعتماد على قابل للعلاج، ولكن كما وضحت من قبل أن النرجسي غير قابل للعلاج أو إصلاح سلوكياته وأفكاره لعدم إقدامه على العلاج من نفسه فتفكيره المتلاعب سيجعله يراوغ، ومن الأساس لا يرى أي خطأ في سلوكياته فهو فوق الجميع.

\*\*\*

### العلاقة بين الاعتماد على والحدّي

وبالرغم من أن الحدّي والاعتماد على متشابهان في سماتهما بنسبة 20% إلا أنهما المتشابهان المتضادان فكلاهما يحتاج استمداد ثقته بنفسه من الآخر ويشعران بحساسية مفرطة تجاه النقد والرفض وكلاهما يحب دور الضحية، ولكن الاعتماد على مريض باهتمامه المفرط بالآخرين ولكثرة تشوش الحدّي يجعل منه ضدًا مناسبًا لاعتماد على ليحكم سيطرته من خلال اهتمامه الزائد به ومحاولته لحل مشكلاته.. ولكن لماذا متضادان برغم أن من الممكن أن ينجذبا لبعضهما البعض.

في تلك الحالة من الممكن جدًا أن الانجذاب هنا يكون سببه التشابه في الاحتياجات واعتقادهما الكامل أنهما سيتفهمان احتياجات بعضهما البعض كمن اجتمع على مأساة واحدة، ولكن الحدّي لن يتحمل التصاق الاعتماد على به ومحاصرته في كل نواحي حياته واهتمامه بكل تفاصيله الصغيرة والكبيرة؛ فالحدّي يريد الانطلاق والطيش والتصرفات المتهورة لشعوره الدائم بالخواء والملل الدائم الذي يسيطر عليه ولأن الاعتماد على قلق في كل شيء ويكاد قلقه يندرج تحت فئة الوسواس القهري فذلك سوف يسبب للحدّي عدم توافق معه لأنه يريد أن يخرج للحياة والتجارب الجديدة التي لا يطمئن الاعتماد على عند القيام بها.

وكما ذكرنا من قبل أن من الممكن يكون الحدّي ضحية للنرجسي فهنا يظل الاعتماد على محافظًا على مرتبة الضحية مع النرجسي والحدّي؛ لأن عند التوغل في تلك العلاقة سينهي الحدّي العلاقة،



ولكن هذه المرة ليست خوفاً من الترك فيأخذها كخطوة استباقية بل من أجل حرته التي يعتقد أنها تتمثل في الحرية المطلقة والخروج عن كل مألوف أو طبيعي ولأنه يكره الحصار وسيطرة الاعتماد عليه من خلال اهتمامه المزعوم فينهي العلاقة تاركاً الاعتمادي غارقاً في ألم الفقد لائماً نفسه على كل ما فعل ليحافظ على الحدي من اهتمام وحب ورعاية، وستجده يردد أنه لم يفعل كل ما فعل من أجله بل كان اهتمامه وخوفه على الحدي هو ما يدفعه للحصار الذي يطلق عليه حماية، ولكن الحدي لا يحتاج حماية الاعتمادي هو يحتاج فقط دعمه وتعزيز ثقته بنفسه ويخبره أنه لن يتركه، وبالفعل الاعتمادي لن يترك الحدي حتى لو ازدادت الانفعالات المبالغ فيها من الحدي واشتعلت الخلافات بينهما، ولكن كما نعلم الاعتمادي ليس عنده القدرة على الإقدام على خطوة الترك والمغادرة فيبادر بها الحدي غير آسف على أي مما مضى فحرته تساوي عنده كل شيء.

(5)

## العلاقة الصحية

### (Healthy relationship)

«العلاقة السامة ككرة الصوف المتشابكة كلها حاولت فك خيوطها نتعقد أكثر، أما العلاقات الصحية ترتب الفوضى التي بداخلك وتطمئن بها روحك»

\*\*

العلاقة الصحية (healthy relationship) يجب أن تُبنى على مبدأ (win win relationship) بما أن الحياة قد بُنيت على المصالح المتشاركة؛ فمن المفترض أن يكون الطرفان متساويين في كل نواحي العلاقة الوجدانية والحياتية، بمعنى أن الاحتياجات الوجدانية من العلاقة تتمثل في الأمان والاحتواء والحب والدعم والتقدير، أما الاحتياجات الحياتية فتتمثل في الاستقرار وبناء حياة ومسؤولية تجاه العلاقة.

إذا هناك طرف يعطي أكثر من طرف في الجوانب الوجدانية فأصبح هناك طرف (win) وطرف آخر (lose) فيحدث الخلل ويصبح الطرف الفائر (abuser) أو يستغل الطرف الآخر لصالحه ومثلها في الاحتياجات الحياتية وإرساء قواعد لتلك العلاقة فبالطبع إذا لم تتوافر قاعدة (win - win) في الجوانب الوجدانية أي في الحب والاحتواء والاهتمام والأمان والاستقرار العاطفي لن تكمل العلاقة طريقها للنجاح حتى تصل للجوانب الحياتية.

وعندما تتنازل عن حقوقك الوجدانية وتغلفها بمبدأ التقدير ليصبح فيما بعد تواري لروحك

ويسبب لك الألم.. سيكون هناك طرف معتمد على الآخر اعتمادًا كليًا في الحب والاهتمام والتقدير والاحتواء اعتاد أن يأخذ فقط طرفًا أنانيًا، لا يعطي.. يتعامل بسلوك الطفل ليس عليه أي مسؤوليات تُذكر سوى أن يتم تلبية رغباته واحتياجاته من الطرف الأقوى القادر على العطاء حتى يستنفد طاقته تمامًا.. ولن تستطيع في هذا الوقت أن تطلب منه أن يبادلك نفس العطاء لأنه أضعف من أن يكون مسؤولًا عن العلاقة بل سيشعر أنه محاصر بأخطائه وإهماله ولامبالاته ويهرب.. لذلك فإن مبدأ (win win relationship) من المبادئ المبسطة في معرفة إذا كنت في علاقة صحية أم لا.

ثاني مبدأ يجب أن تقوم عليه العلاقة الصحية هو المسؤولية تجاه تلك المشاعر وتكليلها برابط شرعي فيه تقدير وقيمة وعد يقوم فيه طرف على إبداء كامل مسؤوليته المجتمعية تجاه طرف آخر لكي يحافظ على وجوده وعدم تعريضه لأي شيء قد يسيء إليه؛ لذا لا تقبل أبدًا بوجودك بداخل علاقة لا مسمى لها لا تعلم إن كانت ستنتهي بالحب أو ستبدأ بصداقة ثم تمر بمراحل الاستغلال.. فمن البداية لا تقبل بذلك فذاتك الحقيقية ستتشكل بداخل علاقة حقيقية تعلم ما هي بدايتها ونهايتها.. العلاقات الصحية لها عنوان واضح ولا تتطور مع الوقت وعدم عنونتها منذ البداية سيعطي الطرف الآخر فرصة للتلاعب بك كيفما يشاء.

ثالث مبدأ.. لغة لتواصل وقنوات التفاهم، لكي تستمر العلاقات وتقام على أسس ومبادئ واضحة وثابتة فيجب أن تكون لغة التفاهم واضحة وبها كم كبير من القبول للرأي والرأي الآخر وربما تكون تلك القاعدة يعتقد البعض أن تطبيقها يعتمد فقط على التفاهم والقبول للرغبات أو الصفات ولكن هنا أقصد بالقبول في الخلاف في النزاع واختلاف المصالح الشخصية والطباع، وفي طريقة إبداء الاختلاف والتعامل معه فيعتقد البعض أن الحب ذريعة هامة في إنهاء الخلاف ولكن الحب لا ينهي الخلاف وخصيصًا إذا تلاشى القبول للاختلافات وكيفية تسوية الخلافات من خلاله..

\*\*\*

### لكل سلوك دافع. ربما لا تراه

كل طرف من أطراف تلك العلاقات يعتقد في قرارة نفسه أن ما يشعر به هو حب.. ولكن الآن بعدما حققنا القاعدة النفسية في التحليل النفسي (لكل سلوك دافع ربما لا تراه) وبعدها رأيت الأسباب والدوافع لكل سلوك صدر من طرف سواء اعتمادي أصيل أو عكسي أو حدي أو نرجسي.. هل لا زلت على قناعة أن ما تشعر به لا يزال حبًا!!

الحقيقة كما قالت (سونيا باركر) «الشخص الخطأ سيعطيك أقل ما تستحق، ولكن هذا لا يعني أن عليك قبوله».

لذا كل شيء يسبب لك كآبة وقلقًا وتوترًا وخوفًا وعدم شعور بالأمان بل وأيضًا شعورك أنك مسلوب الإرادة وكأن مشاعرك بيد طرف آخر يتحكم بك كيفما يشاء، يملأك شعور الهزيمة والإحباط والتفكير الزائد.. وتشعر أنك معدل إنتاجيتك قل وأن إحساسك بالحياة أصبح باهتًا وقاتمًا، وأحيانًا أخرى تشعر بخزي وعار وندم تجاه مشاعرك وبدلًا من أن تكون مستقرًا نفسيًا فتجد أنك في حالة من الحيرة والارتباك والاكنتاب والقلق لأن الشخص السام سيجعلك تتخلى عن شخصيتك الفريدة حتى لا تتعرف على نفسك.. لذا خذ وقتك لإعادة التواصل مع نفسك من جديد بعد الانفصال عنه.

كل ما سبق لا يعني حبًا بل يعني تعلقًا.. التعلق المرضي الأرض الخصبة لعدم الأمان يتغذى على التوتر والقلق والاكنتاب يسلبك إرادتك الحرة ويمسك بعجلة قيادة أفكارك، يوهمك أنك لا تستطيع التحكم بها ويوهمك أيضًا أنك لن تستطيع أن تتحمل أم المغادرة والنجاة بنفسك، قد يكون ترك علاقة سامة مؤلمًا في البداية، ولكن مع مرور الوقت ستشعر وكأن حملًا ثقيلًا أزحته من على قلبك.

من المفترض أن الحب سيجعل السعادة تتدفق في قلبك وعقلك وإنتاجيتك في الحياة تجاه أهدافك تتطور وترتفع في المسار المحدد له في علاقة تشعر فيها بالاحتواء العاطفي والأمان والاستقرار النفسي، وإذا كان كل هذا شعرت به في بداية علاقة مع أحدهم ثم تحول إلى جحيم فيما بعد فلم يكن إلا طعامًا لاصطياد فريسة ستكون فيما بعد ضحية ليس أكثر وستكون تلك المشاعر فقط هي حلاوة البدايات ليس أكثر، ولكن في الحب يكون هناك استمرارية للمشاعر وتتطور بتطور العلاقة ولن يندرج تحتها أي من مشاعر القلق والخوف وعدم الأمان.

لذلك عرضنا كل تلك الأنماط من العلاقات السامة فربما كنت مع أحدهم أو ربما أنت نفسك من تلك الأنماط واكتشفت أنه لم يكن حبًا بل كان تعلقًا سامًا ليس أكثر.

\*\*\*

### ماذا بعد؟

والآن.. ومع كل ما قرأت ستشعر بالغدر والخداع وأنه تم التلاعب بك وبمشاعرك وأن قلبك يعتصر من الألم، سأخبرك أن لا قيمة للانتقام في تلك المرحلة لأنك حتمًا غضبك سيوصلك إلى التفكير في أن يعاني الشخص السام الذي سمم عليك حياتك مثلما عانيت..

الانتقام ليس علامة على التعافي بل سيظهر علم الاستسلام منك والنصر للطرف الآخر، وأنه نجح في القضاء عليك بكل قوته.. أعلم أن الماضي قديمًا وعدم التفكير في كل الأذى الذي لحق بك ليس سهلًا.. ولكن الانتقام يعني أنه لا يزال يشغل تفكيرك وأنت لا تزال تقف في ساحة معاركه التي سحبك بداخلها بعدما بالفعل سلب منك حياتك وكسر كل المبادئ والقيم والمعاني الجميلة

التي كنت تؤمن بها.. قرار تجاهل شعور الغضب هو من أفضل القرارات التي سوف تتخذها في مسيرة تعافيك؛ أن تولي له ظهرك ولا تعود ولا تفكر في أن ينال عقابه.. تلك الحقوق التي يكفلها لك الله وهو خيرٌ وكيلٍ وكفيل فلا تستسلم لشعور الانتقام والغضب واحرص فقط على نفسك وتعافيتها والمضي قدمًا في طريقك بعيدًا عن كل الأذى الذي أممَّ بك.

«إذا كنت تقضي وقتك على أمل أن يعاني شخص ما من عواقب ما فعله بقلبك فإنك تسمح له بإيذائك مرة ثانية في عقلك»

شانون أدير

وإذا كانت كل خطواتك التي تخطوها في طريق تعافيك تردّد بداخلك أنك تقوم بها فقط من أجل أن تنسى فلن تنسى.. تذكيرك لنفسك في كل خطوة من خطواتك أنك ستتعافى، ويجب أن تكون واقفًا وأن تتحرك فقط من أجل الطرف الآخر يرى أنك لم تسقط هو اعتراف منك بالسقوط بداخلك..

امض فقط.. تحرك للأمام فقط.. لا تفكر في وقع نجاحك وتحركاتك وصورتك الخارجية من أجل أحد آخر.. أنت فقط من يستحق أن تتعافى من أجله اعترافك لنفسك بالهزيمة قوة، ولكن عندما تتحرك وأنت لا تزال تنظر للخلف لن تتقدم خطوة واحدة إلى الأمام كمن يمشي في مكانه، ستشعر بالإرهاق وأن خطواتك في التعافي بلا جدوى، ولكن عندما تنظر للأمام تاركًا الماضي خلفك غير مبالٍ بنظرة الآخرين لك وكل تركيزك على نفسك وأهدافك.. وفي غمرة الانشغال بها ستجد أنك نسيت.. حتى الغضب ستنساه عندما ستتجاهل كل الأفكار التي ستحاصرك والذكريات التي ستهاجمك وكأنك تطرد زائرًا غير مرغوب فيه لأنك منشغل بشيء أهم..

نفسك..

«التخلي يعني أن تدرك أن بعض الناس جزءٌ من تاريخك لكن ليس جزءًا من مصيرك»

ستيف ماربولي

## الباب الثالث الألعاب النفسية والعقلية

الألعاب النفسية ليست خاصة فقط بالأشخاص السامة بل أيضًا من الممكن أن نقوم بها جميعًا بشكل غير واعٍ، ولكن الإفراط والتكرار في الألعاب النفسية يجعل منها سلوكًا دائمًا في التعاملات ويصبح أثره أكبر وأكثر سوءًا؛ لذا من الممكن أن يبتزك أحد ما عاطفيًا، ومن الممكن أن تبتز أنت أحدًا عاطفيًا أيضًا بل من الممكن في غمرة نقاش وعندما تجد الخسارة تلوح لك من بعيد فتستخدم لعبة قلب الترابيزة على الطرف الآخر؛ لذا ما يجعل الوعي بالألعاب النفسية مهما أن تعي وتدرك ما تفعل وما يقوم به الآخر معك بدون إفراط يصل بك إلى حافة الهاوية.. مثلها مثلًا الحيل الدفاعية التي تستخدمها للدفاع عن نفسك عند الوقوع في مأزق فكل ما يهم الأنا العليا بداخلك أن لا تتحطم أمام الآخر وأن تنتصر لنفسك في تلك المعركة والحقيقة أن المعارك الحقيقية هي التي تقام بداخلك وليست خارجك لتثار لها أو تنتصر فيها.

الهدف هنا لا يكمن في أن يكون الطرف الآخر فقط هو الجاني، فربما أنت أيضًا جاني في قصة أحدهم وأنت لا تعلم، ربما قمت بالأذى النفسي أو تم بالفعل إيذاؤك من أشخاص آخرين.. الجميع عميان حتى يروا الحقيقة، والحقائق هنا هي المعرفة وبيد الجميع أن يتخذها دليلًا للخروج من عتمة وظلام الجهل بها لترشده للطريق الصحيح الذي يرجو مواصلة الحياة من خلاله أو اختيار أن لا تعلم خوفًا من يتم مواجهتك بما لا تريد أن تكتشفه عن نفسك.. هي فقط رحلة للاستبصار القلبي لذاتك فلا تفرع من المعرفة.

(1)

## لعبة دور الضحية

(Victim role)

الدور الأعم والأشمل على الإطلاق.. دور ممتع لأصحابه، مثير للشفقة والازدراء لمن يتم التلاعب معهم به.. دور المظلومية وفخ الأسى والاستمتاع بالحزن وتمثيله.

حيث يستمتع لاعب دور الضحية بالدعم والمواساة الذي يتلقاها من شكواه المستمرة التي يعرضها على الآخرين من خلال قصة يسردها على مستمعيه بشكل مستمر وغير منقطع النظير من خلال تذكره لكل التفاصيل المؤلمة التي مرَّ بها.. ولا ننكر أن لاعب هذا الدور قد مر بالفعل بمأساة حولته لهذا الشخص الذي تحول من شخص وقع عليه الأذى إلى شخص يتلاعب بمأساته من أجل الحصول على الدعم والمواساة بشكل مستمر وذلك لأن لاعب دور الضحية يجد راحته في الدعم المجاني الذي يتلقاه من الآخرين، ولكن يفتضح أمره سريعًا عندما يعرض عليه الآخرون الحلول لمشكلته فيبدأ في خلق أعذار أو عقبات متعددة تمنعه من القيام بالحل لأن خروجه من المنطقة الباردة أو منطقة الحدث والتقدم في الحياة ستجعله يبذل جهدًا ليتم التغيير ويخرج

من ذاك الدور المزري كما أنه سيفقد الدعم الذي يناله وسيتوقف عن البكاء على أطلال مأساته فعند سرد قصته يجد العديد من أيادي الدعم التي يحتاجها بدون أن يبذل أي جهد بل ومن الممكن أن يستغل من حوله فقط من أجل أن ينال دعمهم.

كما أن لاعب هذا الدور يتصل من شعوره بالمسؤولية تجاه ما حدث في الماضي لشعوره من داخله أنه ضحية، ومن غير المنطقي أن يكون أحدهم ضحية بنسبة مائة بالمائة حتى ولو كانت مسؤوليته في قبول ما يحدث له، هو يرفض رفضًا تامًا أن يتحمل حتى ولو جزء من المسؤولية لخوفه الشديد من أن يتحمل حتى مسؤولية تعافيه مما حدث له في الماضي هو فقط غارق في مأساته.

هو أيضًا يحب شعور الأسي على الذات (صعبان عليا نفسي) ستجد أن تلك الجملة تتردد على لسانه كثيرًا من خلال سرد أحداث الماضي واستدعائها وكأنها وليدة اللحظة ولم يمر عليها سنوات على سبيل المثال وأنه يستحق عطف كل من حوله ومواساتهم في كل مرة يرونها.

وإذا لم يجد لاعب دور الضحية المواساة والدعم ومعايشة مأساته من الآخرين في كل مرة يسرد عليهم مشكلته، ووجد أنهم يعرضون عليه الحل ولم يتفقوا معه في الانغماس في حفرة أحزانه لإدراكهم أن ما يفعله يزيد الطين بلة، ولا يساعده فيصرف عنهم بل ويتهم بعدم الشعور به وأنهم غير مقدرين لحالته ولا مأساته ويضيف لنفسه مأساة جديدة ليحكيها على أطراف آخرين من منظور أن الجميع خذلوه، وأنه لا يوجد أحد بجانبه وهكذا..

هو بارع جدًا في امتصاص طاقة من حوله.. بل ويتغذى على طاقتهم الإيجابية لآخر قطرة، ولن يتركهم إلا بعدما تنصبغ عليهم حالة حزنه حينها فقط يشعر بالارتياح وهكذا هو شخص يتغذى على الآخرين ودعمهم، كما أنه اتكالي يرفض تحمل المسؤولية ولا يتقبل المواجهة، يهرب من دوره ومسؤوليته تجاه نفسه وتجاه التحرك تطبع على الحزن ويستمتع به تجده كثيرًا ومفرداته سلبية ويستنزف الآخر في دعمه لأقصى حد ولكن هو لن يخرج من منطقة الراحة أو ال (comfort zone) خوفًا من الفشل في تحقيق نفسه وهو الشخص الهارب دومًا من الحقيقة وغارق في الماضي فقط.

ولا أنكر كما ذكرت من قبل أن بعضهم بالفعل ضحايا، ولكن المأخوذ عن هذا النمط أنه يركن إلى حالة الضحية ويأبى الخروج منها؛ فكما قال جلال الدين الرومي «عندما تتخطى مرحلة صعبة من حياتك أكمل حياتك كناجٍ وليس كضحية» لأن ربما يجد لاعب هذا الدور الدعم من الناس في البداية، ولكن سينفض الجميع من حوله لامتناعه طاقتهم وسيدركون على الفور أنه لا يريد حلًا، هو فقط مدمن شكوى لا يستطيع أن يستكمل حياته ويقف فقط عند مأساته ويأبى التحرك بعيدًا عنها فلم سيتحرك وهناك من يعتمد عليه في كل شيء؟ لأنه لا يتحمل المخاطرة في مواجهة الحياة يقف دائمًا وهو ينظر للوراء ناسيًا أن ما مضى لن يتم تكراره مرة

أخرى إلا إذا سمح للآخرين أن يؤذوه بنفس الطريقة مرة أخرى ولأنه ضحية فيعيد ذكره على نفسه طيلة الوقت وعلى الآخرين لأنه لا يريد نسيانها ولا يريد أن يفقد شعور الحزن والأمل.  
تذكر أنك ربما تكون ضحية لأحدهم يوماً ما، ولكن الحقيقة أنك نجوت فلا تركز لمأساتك  
(move on).

(2)

## لعبة اللوم وتأنيب الضمير

هنا تجد دوماً نفسك خلف القضبان.. متهم تنهال عليك الاتهامات من كل صوب وجهة..  
ويستخدمها الأغلبية بدون وعي أو مناسبة تستدعي اللوم فتجد أحدهم يحدثك ثم يرميك بنظرة لائمة ويقول (مش بتسأل ليه) (عاش مين شافك).. فرما تبتعد عن هؤلاء الأشخاص خوفاً من أن يتم لومك على انشغالك الذي طال، في حين أن العلاقات تعد أسهل من أن يتم اللوم فيها بتلك الطريقة، ويبدأ الشخص اللائم بتأنيب ضميرك وتلاوة أحداثه المؤسفة، وبالنهاية يرميك بتلك الكلمة (ما إنت مكتتش موجود) ويتبعها بنظرة كمن فاتته أحداث نهاية العالم، وأن لولا عدم وجودك فلم يكن سيحدث ما حدث.. وتستمر العلاقة بهؤلاء الأشخاص على تلك الطريقة طيلة الوقت؛ عتاب شديد ولوم على أشياء لا تستحق من الأساس.

أما في العلاقات الأكثر حميمية أو العاطفية بالأخص، ستجد أن دائرة اللوم تتسع ليصبح التعبير عنها بأشياء خارقة للطبيعة يتم التعبير عنها بجمل مثل (ما لو إنت كنت مهتم كنت عرفت لوحديك) (الاهتمام مبيطلبش)!! فيجد الطرف الآخر نفسه محاطاً بكم من اللوم والعتاب وتأنيب الضمير والشعور الدائم بالتقصير والذي لن يتم الغفران عنه إلا إذا بذلت المزيد من الجهد من أجل التكفير عن ذنبك الذي عانيت كثيراً لتعلم ما هو وتفعل المستحيل من أجل أن تنال العفو والغفران على أخطاء خرافية تم اختراعها فقط من أجل جذب اهتمام مزيّف بأشياء لا تستحق كل هذا اللوم وتضخيم الأمر من اللا شيء إلى كل شيء، الشخص الذي يلعب تلك اللعبة كل هدفه أن يزرع بذرة الشك بداخلك لدرجة تجعلك تراجع كل تصرفاتك منذ البداية إلى تلك النقطة التي تقف عندها سائلاً نفسك (عملت إيه لكل ده؟) ولكثرة تكرار اللوم والتأنيب تصدق بالفعل أنك مقصر، وعليك أن تعتذر وتقدم فروض الولاء والطاعة فقط من أجل إرضاء غرور الطرف الآخر الذي لا يعلم شيئاً عن المسؤولية سوى أنه يلقيها على الآخر بدون الشعور أن ما يفعله منهنك ومستنزف للطاقة وأنه فقط يصرف النظر عن أخطائه أو يريد المزيد من الاهتمام وكأنك مجرد جرم يدور في مداره الذي لا ينتهي.

(3)

## لعبة الابتزاز العاطفي

تلك اللعبة قائمة على تنفيذ رغبات الطرف الآخر أيًا كان حجمها فهي تقوم دومًا على ما لا تستطيع منحه.. سيجعلك تشعر بالذنب لتعطيه ما يريد، سيغرقك بالمشاعر حتى لو كانت بكاء لكي تشعر بمشاعره ولأنك بالفعل تمتلك مشاعر حب تجاهه فبالتالي ستنصاع لرغبته رغمًا عنك حتى ولو كان طلبه سيؤثر عليك بالسلب أو ستشعر معه بعدم الارتياح.. لن يتركك إلا وقد أخذ منك وعدًا بتنفيذ ما يريد حتى ولو على حساب نفسك، وبالرغم أن عدم ارتياحك سيظهر عليك ولكنه لن يهتم لعدم ارتياحك أو مشاعرك أو حجم المشقة التي سوف تعانيها من أجل ما يريد.

أصحاب اللعبة أنانيون في مشاعرهم جدًا ورغباتهم ولن يهتموا إلا بها في المقام الأول ولا يرون غيرهم وما يفعلونه ففي منطقتهم الجميع يأتي بعد رغباتي.. وإلا سيظلون يشعرونك بالتقصير وستنال نوباتٍ من الغضب المتكررة، عند تلك المرحلة يجب أن لا تنصاع للوقوع تحت ابتزازهم العاطفي فرغباتهم تتحقق تحت وطأة المشاعر وعليك أن تعلم أنك متحكم في تحقيق رغبات الآخر إذا كنت فقط تريد أن تحققها، أما إذا كانت رغمًا عنك فأصبح ذلك ليس حبًا أصبح استغلالًا باسم الحب وتحت وطأة المشاعر، فمن المفترض أن الأشياء تعطى طوعًا وليس قهراً وغضبًا تقدمها لأنك تريد وليس لأنك مرغم.. تقدمها لتشعر بالسعادة والرضا وليس وأنت مقهور مغصوب فقط لأن تم الضغط عليك من أجل الحب والمشاعر التي تحملها للآخر.. والحقيقة أن لو كان الشخص المتلاعب يحبك حقًا لن يمارس تلك اللعبة لكي يستغلك.. المشاعر ليست دافعًا للاستغلال تحت مظلتها.

(4)

## لعبة الرسائل المزدوجة

اللعبة الأشهر في العلاقات غير المسماة من البداية.. في تلك العلاقة التي لم يتم تسميتها بعد بين اثنين تاركين المركب ترسو في أي ميناء نسيانًا منهم أنه لكي أن تسير المركب يجب أن تحدد وجهتها من البداية، ولكن إذا لم تضع وجهة فالنتيجة ستكون فقدان الكثير من المشاعر والجهد في مسار غير معلوم.

يظل هنا المتلاعب يلقي بكلمات ومشاعر يجعل الآخر يشعر أنها مشاعر حب.. وبعد قليل يشعر أنه لا شيء ثم يشعر بالاهتمام من جديد. ثم لا مبالاة تجعل الشخص الآخر يشعر أنه في حيرة من أمره ويظل يتساءل: (هل يحبني) (هل نحن أصدقاء أم ماذا) وعندما تقتله الحيرة يبدأ في السؤال بوضوح (ماذا أعني لك؟) فتجده يتراجع وعلامات الذعر على وجهه ويجب (مثل



أختي أو مثل أخي) فتضربك مشاعر مضطربة.. وتتساءل (كيف!!!) وماذا عن مشاعر الحب والتلميح والكلمات المعسولة!!

في تلك اللعبة يستمتع لاعبها بحالة الارتباك التي تصيب الطرف الآخر وكأنه يمسك بخيوط عرائس الماريونت بأصابعه ويحركها كيفما يشاء، ولكن التلاعب هنا يتم على المشاعر فاليوم يمدح، وبالغد ينتقد، بعد الغد يهتم وبعده يهمل ولا يبالي.. وهكذا كل مفاتيح حالته المزاجية في يده، يرى تقلباتك ويضحك بداخله وهو يصطنع عدم الفهم وهو يعلم جيداً ما يفعل.

لا تخدعك مظاهر عدم الفهم التي يظهرها ولا تقع في فخ الرسائل المزدوجة التي يطلقها كالإشارات غير المعلوم وجهتها ولا شكلها وبعد أن تتم المواجهة سيتصل من كل ما فعل وسيخبرك بكل لا مبالاة (لم أقصد) أو أن يلقي اللوم عليك ويخبرك (فهمتني خطأ) أو (لم تفهمني) وهكذا ورغم أن كل ما يفعل يوحي أن هناك مشاعر، ولكن في النهاية ستُلام وسيتركك فريسة لحيرتك وارتباكك.

لاعب تلك اللعبة هو بالحقيقة شخص يرفض نفسه بداخله ويحتقرها لذا يرفض أيضاً أن يتحمل مسؤولية ما يفعل وبالفعل تكون العلاقة بالنسبة له مجرد لعبة، ولكن على المشاعر.

(5)

## لعبة الحب الممنوع

في تلك اللعبة طرفان يعلمان جيداً أن من المستحيل أن تجمعهم نهاية مقبولة مجتمعياً وربما دينياً أيضاً.. ويتم ارتباطهم مشاعرياً بالطبع.. من البداية كل طرف في تلك اللعبة يعلم أن لا أمل لتواجدهم سوياً متخذين قراراً بالماضي قدماً في تلك العلاقة المرهقة والمستنزفة للمشاعر والطاقة من كل النواحي.

يعتقدون فكرة أن هناك ما يُسمى حباً أفلاطونياً لا نهاية له، ويظل كل طرف يعذب الآخر بمشاعر الافتقاد والحب واستحالة اللقاء أو أن يجتمعا يوماً ما.

كل طرف في تلك العلاقة يعلم أنه ليس للآخر متجاهلين أسس العلاقة الصحية ومتخلين عن كل مسؤولياتهم تجاه بعضهم البعض معتقدين أن ما بينهم حباً وهو ليس كذلك بالطبع.. هي علاقة تتسم بالمراهقة النفسية.. مجرد احتياج لكلمات الحب والاهتمام واللهفة والشوق.. احتياج دائم لوجود ذلك الشكل من العلاقة.. علاقة ليس بها أي مسؤوليات ولا أي أطراف سواهم فقط.. هي علاقة تتحكم فيها الاحتياجات المزيفة بالطبع وليست الحقيقة.. وتلبية الرغبات غير المسؤولة باسم الحب.. ولأن الحب لا يُعد حباً بدون مسؤولية فكل تلك المشاعر المهذرة هي فقط جزء من اللعبة.

اتخاذ قرار كهذا يعد نوع من أنواع المراهقة النفسية وليست مرتبطة بعمر، خوض تلك التجارب من أجل فقط تجديد المشاعر الراكدة في قاع القلب ليحس فقط بشغف العلاقات غير المسؤولة هرباً من العلاقات الجادة التي سوف تكمل بارتباط حقيقي وعلاقة صحية لا يتغذى كل طرف منهما على الآخر.

(6)

## (Gaslighting)

من أشهر أساليب التلاعب العقلي هي الـ ( gaslight )

ويرجع استخدام هذا المصطلح إلى مسرحية (gaslight) الشهيرة في عام 1938 والتي تم تحويلها إلى فيلم عام 1944 وتدور قصتها حول زوجة تم التلاعب بها عقلياً لتعتقد أنها مجنونة من قبل زوجها، وتوضح دراسة عام 2018 أنه نوع من أنواع التلاعب الذي يحاول نشر الشك الذاتي في الأفراد والمجتمعات بهدف إعادة التفكير في ذاكرتهم وفهمهم وبصيرتهم ولنكون أكثر تحديداً فإن التلاعب يتم عن طريق السيطرة على الأفكار أو بالترهيب للسيطرة على الأشخاص لجعلوهم يشكون في أفكارهم وعواطفهم وواقعهم الحقيقي.

حيث يجعل الضحايا يشعرون بالقلق والتوتر والشك في أنفسهم وما إذا كانوا يعانون من مرض عقلي أو نفسي وليس بالضرورة أن يتم استخدام هذا الأسلوب من التلاعب فقط في العلاقات بين رجل وامرأة في العلاقات العاطفية فقط بل من الممكن أن يتم استخدامه من أحد الوالدين على أبنائهما أو أحد الإخوة على البقية منهم فقط من أجل السيطرة التامة عليه.

ويتم تنفيذ تلك الاستراتيجية بطريقة سرية حيث لا تعلم الضحية بما تتعرض له من غسيل للدماغ والهدف هو أضعاف احترام الذات والثقة بالنفس لدى الضحية ببطء ليتم اعتمادها على المعتدي ليكون مصدرها الوحيد لاستمداد الثقة بالنفس والتحقق من صحة الأفكار والشعور بالقيمة من خلاله، وقد يستخدم المتلاعب أساليب التضليل والكذب والإساءة والإنكار والمبالغة في المواقف والحقائق والتناقض لجعل الضحية تشك في معتقداتها وقواها العقلية ويعد هذا الأسلوب من التلاعب من أساليب إساءة الزوجي لأنه في احتياج دائم لتعظيم الأنا بداخله وهذا لن يحدث إلا إذا تم استعباد الضحية عاطفياً.

ولنكون أكثر تحديداً تلك بعض التصرفات التي يطلق عليها الـ ( gaslight ) أو إشعال الغاز

- يجعلك تشك في واقعك من حيث أنك غير مؤثر أو أن كل ما حولك غير حقيقي.. كأن يشكك في كل من هم حولك أو انعدام قيمة أهدافك، وأنت غير قادر على تحقيقها.
- إقناعك بأن المشكلة التي تطرحها عليه ليست بمشكلة حتى ولو كانت لا تخصه أو تعنيه

بها.. كلما عبرت عن شعورك في أن ما حدث معك مؤلمٌ تجده يُتفَه من قيمة شعورك، وأن ما تتحدث عنه بالفعل غير موجود وأنه فقط من نسج خيالك وأن المشكلة الحقيقية في رؤيتك أنت للأمور وكل هدفه أن يشكك في عقلك.

• استبدال الحقيقة، تحويل الضحية إلى جانٍ وكأنه يبدل الأدوار لمجرد طرح الضحية لسلوك لا يرضيها أو تطلب شيئاً فيلبسها دور الجاني، ومن أشهر الجُمَل «أنت السبب وراء تلك التصرفات» «أنت من جعلتني أتصرف هكذا» «لست الفعل بل رد فعل» «هذا خطأك وحدك».

• الكذب حتى في وجود دليل إدانة، وخلق مبررات واهية، ومن أشهر الكلمات: «أنت تخلق كل هذا» «لا لم يحدث».. وهنا الكذب من الممكن أن يكون لمجرد الكذب بلا هدف واضح.

• يعكس سلوكياته الشخصية عليك، لو يكذب يخبر الضحية أنها الكاذبة، وأنها دائماً مبالغه في رد فعلها، كل ما يصف به الضحية يكون مجرد إسقاط لسلوكياته الخاصة عليها إذا كان خائناً فيتهمها بالخيانة ويحاصرها بالشك فيتم إلقاء الضحية بالدفاع عن نفسها بدلاً من مواجهته بأفعاله.

• يخبرك أن كل ما تقوله ناجم فقط من تخيلاتك وأن أفكارك هي السبب، وأنت سيني الظن به ويذكرك بكل الأشياء الجميلة حتى ولو كانت صغيرة في نظرك ولكنها كبيرة من وجهة نظره تصل أن يُطلق عليها تضحيات فينقلب الحوار من مواجهة لإشعارك بالذنب أو الاستهزاء بك ومن أشهر الكلمات «أنت مجنون» «تحتاج للمساعدة» «أنت مثير للشفقة» «توقف عن التمثيل» «أنت حسّاس» «كيف تفكر هكذا».

• أفعالهم لا تتوافق مع كلامهم.. من الممكن أن يعتذر ويعد بأنه لن يكرر ذاك الفعل، ولكن في نفس الوقت يقوم بتكرارة بشكل أقسى من الذي يسبقه بمنتهى الجرأة والوقاحة.. وإذا واجهته يخبرك بـ «أنت تمتلك ذاكرة سيئة تجاهي» «أنت لا تتذكر الأشياء الجيدة» «أنت لا تقدر ما أفعله من أجلك».

• يعطيك إهانات مستترة ويتبعها بكلمات إيجابية، ومن أشهر كلماته هنا «كنت أمزح» أنت لا تتقبل المزاح «لم أقصد إهانتك» «أشعر بالحزن والأسف لأنك تعتقد أنني آذيتك» مثل التنمر الذي يكون بصيغة مزاح أو التقليل من شكلك أو مظهرك أو تصرفاتك.

• يقف في طريق تقدمك نحو أهدافك ومن أشهر كلماته هنا «أنت فاشل» «أنت لا تستطيع» «انظري إلى نفسك» أو من خلال تشتيت انتباهك بتصرفاته بشكل خفي وهو يظهر دعمه لك من الخارج ويجعلك تقع في فخ التساؤل (لماذا يعاملني هكذا) فيصرف اهتمامك عن أهدافك العملية لتنزلق في فخ الاهتمام بإصلاح العلاقة بينكم.

بالطبع كل ما سبق يجعل الضحية تشعر بمشاعر سيئة جداً تجاه نفسها مثل:

- الشك باستمرار في الذكريات والأحكام والعقل
- انعدام الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات
- التشكيك في النفس باستمرار وفقد القدرة على اتخاذ القرارات الأساسية
- الانخراط في لوم الذات والنقد الذاتي والتحدث السلبي عن النفس
- عدم القدرة على الاستمتاع والشعور بالبهجة
- الاعتقاد التام بأنه شخصية حساسة ومبالغ في رد فعله
- تكرار الاعتذار للمسيء بدون أي سبب واضح يستدعي سيل الاعتذارات التي تصدر منه حتى بسؤاله عن ماذا تعتذر لا يستطيع الإجابة عن سبب محدد هو فقط يشعر بالذنب على شيء لا يعلم ما هو.
- الشعور بالعجز واليأس وانعدام الكفاءة وانعدام القيمة.
- العزلة والانسحاب الاجتماعي.
- اضطرابات النوم.
- الدفاع عن المعتدي أمام العائلة والأصدقاء.
- المعاناة من مستويات عالية من القلق والاكتئاب.

ومن الممكن أيضًا أن تعاني الضحية من صدمة شديدة تجعلها فيما بعد تفقد الثقة في كل من حولها أو حتى الأشخاص الذين يحاولون التقرب منها لأنها تكون واقعة تحت تأثير التلاعب العقلي وتصدقه، وأن الجميع كاذبون ومتلاعبون مما يجعلها تدمر علاقاتها الحقيقية أو تخاف من الأساس الانخراط في علاقات جادة نتيجة للصدمة التي تعرضت لها.

ولكل جملة من جمل التلاعب العقلي لها معنى أو انعكاس لما يريد المتلاعب قوله متخفيًا خلف تلك الجمل الأشهر التي يقولها المتلاعب بأسلوب الـ (gaslight) أو إضاءة الغاز فهو من خلال تلك الكلمات يقوم بإشغال العقل في أفكار لا تنتمي له وعلى سبيل المثال:

1- أنت مجنون، أنت تحتاج للمساعدة، لديك مشاكل نفسية.

وتعني تلك الكلمات أنك لست المريض هنا وأنت فقط أمسكت بالخيط لأذى يظهر حقيقتي من خلف القناع الذي أرتديه وتحاول تحميلي المسؤولية تجاة سلوكي المشكوك فيه ولكنني أفضل أن تشك في سلامتك العقلية حتى تعتقد أن المشكلة فيك أنت وتظل فريسة لمكري وخداعي لدرجة أنني سأجعلك تظن أنك شخص تحتاج للمساعدة دائمًا فلن تجد غيري ولن أضطر إلى تغيير طريقي المضطربة في التفكير والتصرف.

2- أنت فقط غير آمن وغير واثق من نفسك.

وتعني: أنا أستمتع بزور عدم الأمان والشك بداخلك ونشر فقدانك الثقة بنفسك من خلال الشك في عقلك وجاذبيتك وكفاءتك وشخصيتك، وإذا كنت ستتجراً على السؤال عن سلوكياتي الخاطئة العديدة فسأكون على يقين من إعادتك إلى مكانك غير الواثق خوفاً على ضياعي منك وسأقنعك أن المشكلة ليست في سلوكي المخادع، ولكن فيك أنت لعدم قدرتك على الحفاظ على ثقتك في نفسك بينما أنا كلما ستحاول سأحبطك وسأظل أقارنك بطرق مهينة بالآخرين، وبالنهاية سأنحيك جانباً لأجد أحداً أفضل منك.

3- أنت حساس للغاية وتبالغ في رد فعلك.

وتعني.. وأنا لا أعني أنك حساس للغاية، أنا فقط أريد أن أريك أنني غير متعاطف وقاسٍ ولا أهتم بمشاعرك إلا إذا كانت تخدمني كما أن ردود أفعالك السلبية تشعرني بالسرور والسعادة لذا من فضلك استمر في ردود أفعالك الغاضبة أنا أستمتع بإحباطك وذلك يجعلني أستمر في الإساءة إليك.

4- كانت مجرد مزحة، أنت لا تمتلك حس الدعابة، لم أكن أقصد.

وتعني: أحب إخفاء الإساءة عن طريق المزاح وأحب مناداتك بالألقاب المسيئة وإهانتك وأدعي أنك لا تمتلك حس الدعابة فأنا أستمتع بإهانتك لأجعلك تشعر أنك معيب ليسمح لي أن أقول أو أفعل ما أرغب به وكل ذلك سأقوم به من خلال ابتسامة مستهزئة وضحكة ساخرة.

5- عليك أن تنسى الأمر، لديك ذاكرة سيئة عني، لماذا تتحدث في هذا الآن!

وتعني: لم ولن أمنحك الوقت الكافي لمعالجة أثر آخر إساءة شنيعة حدثت مني إليك، ولكن عليك أن تتخلى عنها من أجل استمرارتي في استغلالك دون مواجهة أي عواقب أو تعليق على سلوكي واسمح لي أن أمنحك بعض المشاعر الزائفة حتى تفكر في أن الأمور ستكون مختلفة هذه المرة حتى لا تتذكر أمطبي السابقة من سلوكي المسيء ولكنك ستدرك فيما بعد أنها دورة استغلال مستمرة ولا نهائية.

6- أنت المشكلة هنا ولست أنا، أنت تضغط عليّ بكل الطرق الممكنة، أنت السبب.

وتعني.. أنا المشكلة هنا، ولكن لا يصح أن أخبرك بذلك، ولكني أفضل أن أخبرك أن المشكلة بك أنت لكي تظل ملهياً عن سلوكياتي المسيئة في محاولة منك في تصحيح نفسك والمحاولة في إصلاح عيوبك التي لفقتها لك وادعيت أنها بك بينما أنت تعتقد أنني شخص جدير بالمحاولة من أجلي وهذا التصرف سيجليني أشعر بالاسترخاء والراحة والاستمرار في إساءة معامتك بالطريقة التي أحبها، ولن يكون لديك أي طاقة لمهاجمتي بل سأجعلك تعتقد أن رد فعلك تجاه المشكلة هو المشكلة وليست المشكلة في حد ذاتها.

7- لم أقل، لم أفعل، هذا نتاج تخيلاتك وأفكارك.

تعني.. أن أجعلك تتساءل عما فعلته أو قلته يسمح لي بالتشكيك في ذاكرتك وتصوراتك عن أشكال الإساءة التي عرضتك لها إذا جعلتك تتصور أن تلك الأشياء هي ناتجة عن تخيلاتك سيجعلك تشعر بالجنون بدلا من أن تحدد الأدلة التي تثبت أنني مسيء.

في حين أن تكرار الأكاذيب على الضحية بشكل مستمر ومتكرر سيجعلك تصدق ما يتم قوله لك مما يطلق عليه (تأثير الحقيقة الوهمي) كما أوضح الباحثون (hasher) و (goldesten) و (toppeno) عام 1997 أن تأثير الإنكار والتقليل المستمر ممكن أن يكون فعالاً للغاية في إقناع الضحية التي تتعرض للـ (gaslighting) لدرجة أنهم يتخيلون بالفعل أشياء وأنهم يعانون من فقد الذاكرة الحقيقية بدلاً من أن يقفوا بحزم تجاه ما يعانون منه على أرض واقعهم ورفض الإنكار والوقوف بثقة على موقفهم.

والآن.. إذا كنت تعرضت بالفعل لأسلوب الـ (gaslighting) سأنصحك بما يلي

- تحدث مع دائرتك الموثوق بها سواء من العائلة أو بأحد أصدقائك عما تشعر.

- اطلب ممن حولك الدعم العاطفي والنفسي.

- احتفظ بدفتر يوميات واذكر فيها الأحداث والذكريات بالأماكن والتواريخ واذكر التفاصيل بها.

- وثق سلوكهم المسيء سواء بصور أو مقاطع فيديو أو تسجيلات صوتية لتمكنك من وضع الحقيقة أمامك في حين ستحتاجها في وقت إنكارك لها مع ضغط المسيء والتلاعب بذاكرتك وشكك في نفسك وأفكارك والحقائق التي على أرض الواقع وأنت لا تختلقه من عقلك، ولكن يوجد ما يوثق ما حدث بالفعل منه.

- لو في حالة أن بالفعل يتم التلاعب بك ومحاصرتك من قبل المتلاعب فعليك أن تؤمن خطة خروج آمنة من تلك العلاقة مستعيناً بأشخاص تثق بهم حتى تفلت قبضة المتلاعب من عليك وتغادر بدون أن تتعرض للغضب الشديد الذي من الممكن أن يصل إلى أذى جسدي.

وبالنهاية إذا تعرضت لهذا النوع من أنواع التلاعب لا تردد في طلب المساعدة من المختصين.

(7)

## لعبة التثليث أو المقارنة

وتعني أننا في العلاقة ليس اثنين نحن ثلاثة.. اثنان أساسيان وهناك طرف خفي أو غير موجود بالفعل في العلاقة، طرف يتم المقارنة بينه وبين الآخر طيلة الوقت ويتم التلاعب عن طريق التحسر والأسى على ما كان الطرف الغائب سواء حبيب سابق انتهت علاقته به لأي سبب ويبحث على أي ميزة عنده ويبدأ في المقارنة بما كان يفعل من أجله، وأنه يشعر أنه مهان في

تلك العلاقة التي لا يبذل فيها الطرف الآخر الغالي والنفيس من أجل إبعاده، وتلك المقارنة تجعل الطرف المقارن به يبذل أقصى ما عنده لإثبات حبه والمزيد من الجهد لإرضاء من يحب فهي مقارنات تقوم على البذل والأخذ فقط وليس من أجل الحب.. فالحب عطاؤه متبادل ويغيب على المتلاعب به أن يواجهه ويقع ضحية المقارنة وكلمة «الي يحب حد بيعمله...» ويسمي حاجته وكأنها صلاة لتنفيذ ما يحلم به من أمنيات لا تنتهي.. وهو فخ الإثبات الذي لا ينتهي..

وبالطبع لعبة التثليث ليست فقط في علاقات الحب بل متواجدة حتى في خلق المقارنة الأم التي تطالب أبناءها بتحقيق درجات خرافية لأن ابن الجيران أحرز الدرجة الخزعبلية التي ليس لها نظير أو تعنف صغيرها قائلة: (إنت ليه مش متربي ومؤدب زي ابن خالتك) اللوم على ما ليس في يده في حين التربية في يد الأم والأب أو إخباره أن أخاه أفضل منه و (ليه مش زي أخوك) وهكذا من المقارنات التي لا تنتهي والرسائل الخفية من خلفها، ابذل أكثر وأكثر لكي تكون مثل فلان.. المطالبة بالكمال الذي لن يرجوه أحد لأن بالطبع الكمال لله وحده فقط، ولكن المقارنة هنا تخلق أطرافاً يرجون المثالية غير الموجودة في الحياة لأن لا توجد مثالية وإذا كانت قدرات طرف أقل من أن تصل إلى الدرجة التي تطالبه له سيصاب بالإحباط من أجل فقط تحقيق أحلامك أو أوهامك عن معنى الحب أو العطاء أو التقدم الدراسي أو التفوق.

إذا كنت من هذا النوع المقارن دومًا تذكر أنك في العلاقة مع هذا الشخص فقط هو شخص مختلف عن الآخر الذي كنت معه من قبل وفشلت علاقتك به والشخص الذي أنت معه الآن غير مُطالب تمامًا بتحقيق أمنياتك أو أحلامك، زوجتك ليست أمك وزوجك ليس أبك، وحببتك الحالية ليست كالسابقة وهكذا.. فتوقف عن مطالبة الطرف الآخر بالمزيد فربما سيأتي يوم ولن يكون هناك مزيد من التنازلات والبذل سيغادر إلى اللارجعة.

(8)

## لعبة أنا اتغيرت

لاعب تلك اللعبة خبير في التلاعب النفسي ومتحكم في الأفكار بشكل كبير.. يلجأ لتلك اللعبة بعد الكثير من التجاوزات والأذى النفسي للطرف الآخر بعدما تحمل العديد من السلوكيات السيئة مثل الخيانة والإيذاء الجسدي والإهانات اللفظية أو حتى بالإهمال الشديد، وبعد أن يشعر بأنه لم يعد بداخله طاقة للتحمل أكثر من ذلك الحد فيقرر أن يتخذ موقفًا جادًا وأن يتصدى لك لتلك التجاوزات التي لم يعد قادرًا على تخطيها، فيجد المتلاعب الطرف الآخر في العلاقة عازمًا وبكل حزم على إنهاء تلك العلاقة والتصدي له فيبدأ بالتراجع عن كل ما يفعل مع

وعد بالتغيير وتنفيذ كل ما يطلبه الطرف الآخر، وأنه سيتوقف عن كل ما يفعل ويخوض عملية التغيير بالفعل يتوقف عن الخيانات ويهتم ويتوقف عن حماقاته السابقة.. فترة فقط من الزمن تملأها السحر والتغيير المزيف وما إن يرى الطرف الآخر التغيير ويأمن يجد تغير مائة وثمانين درجة للخلف وتختفي الوعود ويعود لسابق عهده وربما للأسوأ مع مزيد من الانتقام من أجل وقته الضائع في محاولة التغيير الزائفة التي كانت فقط من أجل إذلال الطرف الآخر ومعاملته أسوأ معاملة وربما أسوأ من السابق بمراحل.

ويرجع ذلك لأن التغيير حينها لا يقوم على رغبة حقيقية من الداخل بل من أجل الانتصار الداخلي للأنا والغرور أنه لا يزال مسيطراً وعندما يتم المواجهة سيقول (لقد حاولت لكن أنت تدفعني لذلك) في حين أن المبررات هنا فقط من أجل عدم صدق المحاولة.

نجد تلك اللعبة شائعة بين المتزوجين والعلاقات العاطفية في الأغلب، والحقيقة أن تلك العلاقات إن كانت على البر لا تزال قيد التجربة فعليك بترها فوراً.. لانعدام المسؤولية في تلك العلاقة. أما إن كانت في علاقة زوجية فلم لا تفكر بشكل آخر إذا كان البتر محالاً فمحاولة التغيير هنا يجب أن تكون مع متخصص فرما كان طريق التغيير مجرد طريق تم رسمه بقلم رصاص على ورقة الأوهام من أجل فقط خدعة (أنا اتغيرت).

(9)

## لعبة.. مالك.. مفيش!

اللعبة الطفولية الأكثر انتشاراً، وجميعنا نعلم من هم لاعبوها للأسف.. لعبة تقوم بدافع طفولي من المحايلة والتذلل والتدليل الزائد الذي يزيد عن حدة.. يحدث موقف ما أو لا يحدث في بعض الأحيان يقوم على شيء ما قديم محزن تم استحضاره ويقوم اللاعب بالانزواء، ولكن انزواء مزيف ليس بهدف انعزال لتصفية الذهن أو اتخاذ بعض الوقت من النفس ولكن بهدف آخر.. من سيهتم ومن سيسأل ومن سيلح على معرفة ما يحدث بالداخل.. وتبدأ اللعبة بـ

مالك

مفيش

وتتكرر بكل التفاصيل المملة التي يعرفها الجميع

فقط من أجل المزيد والمزيد من الاهتمام والإرضاء والمحايلة التي لا تنتهي مع عدم مراعاة جهد الطرف الآخر في محاولة تغيير تلك الحالة فيشعر الطرف المتلاعب بالتلذذ والاستمتاع بالاهتمام والإلحاح والزن الذي لا ينتهي من أجل فقط النطق بالسبب الذي يكون تافهاً في النهاية ولا يستحق كل هذا الـ (مالك).



لا تلبى رغبة الآخر في ممارسة لعبة لفت الانتباه سواء بالغياب أو جعلك تلح عليه في الإفصاح، تكرار السؤال ليس اهتمامًا، والمحايلة ليست حبًا، والتذلل ليس احتواءً.

هي فقط رغبات طفولية تعبر عن عدم النضج النفسي والعاطفي للمتلاعب فتجد نفسك في علاقة مع طفل وليس شخصًا ناضجًا نفسيًا وشعوريًا.. يتحكم به الطفل الداخلي الذي تم إهماله في الماضي وهو الآن يستنزف طاقتك ومجهودك ووقتك من فقط أن تعرف ما به وعند تلك النقطة.. ماذا لو من أول (مالك) أجب وتم احتواء الموقف والمشاعر السلبية وانتهت! الحياة لا يوجد بها مزيد من الوقت لمزيد من المالك والـ «مفيش»! قصروا المسافات على بعضكم البعض تكون الحياة أسهل.

(10)

## لعبة مَنْ المسيطر!

لعبة مبنية على طرفين في حرب حقيقية وليست علاقة.. لعبة (كلام مين اللي هيمشي) كل طرف في اللعبة يحارب حربًا شديدة من أجل إثبات أنه الأصح، والأفضل وأن تفكيره لا يشوبه شائبة ولا يمكن انتقاده والطرف الآخر أيضًا على نفس الشكل وطريقة التفكير فلك أن تتخيل كيف ستكون الحياة.. صراع دائم على مَنْ سيمسك زمام القيادة ناسين أن لكل سيارة قائد واحد، وإذا تصارعنا على القيادة فسينتهي بنا الحال إلى حادث مؤلم، ولكن النهاية الوحيدة التي يراها اللاعبون هي الفوز بالمعركة بغض النظر عن الخسارة التي سوف تحدث فتجد أن كل نقاش يدور بينهم من يستمع لا يستمع من الأساس هو فقط يجهز ردًا فاحمًا للآخر لكي يخبره أنه مخطئ، إثبات الخطأ لمجرد الإثبات، وليس من أجل الأصح أو الأفضل أو ما فيه الصالح العام في تلك العلاقة وتجد في تلك الحرب دومًا أسلوب المعايير والاستنقاص وذكر الزلات للآخر ولأن الهدف السيطرة فلن تجد نتيجة مرضية لأي طرف منهما سوى الفوز بالنقاش ومن سيفهم الآخر ويلجمه فلن يضع منطق.

وليس فقط على مستوى النقاشات تتم تلك اللعبة بل حتى لمجرد الارتباط تجد طرفًا يريد أن يتحكم بالآخر في لبسه وعلاقاته ودائرتة الاجتماعية وأصدقائه المقربين وكان الارتباط يعطيه حق في التحكم في الطرف الآخر ورغباته وما يريد وبكل أسف تلك اللعبة منتشرة بشكل كبير جدًا في أغلب العلاقات في حين أن ليس من حق طرف أن يُغير في طرف من أجل أن يحكم سيطرته عليه.. فمن البداية كان عليه أن يختار شخصًا يناسب ما يريد ولكن لإرضاء الأنا وتغذية الغرور الداخلي فيبدأ في التحكم في طرف من أجل إرضاء نفسه ليس أكثر وفي هذا الشكل من اللعبة يكون الطرف الذي يريد أن يمسك بـ (الريموت كنترول) يريد السيطرة على طرف يريد إرضاءه

حتى لو على حساب مبادئه أو رغباته ظناً منه أنه سوف يتوقف عند هذا الحد، ولكن الحقيقة أنه سيتوغل أكثر فأكثر حتى يسلب الطرف الآخر إرادته ويسحق شخصيته تماماً وكثيراً ما نجد تلك النماذج في مجتماعتنا العربية بشكل عام ناسين أن الطرف الآخر له إرادة حرة في اختيار ما يريد، وأن العلاقات لا تقام بفرض الرأي والرغبات والتغيير في الأسس التي تم البناء عليها.. فمن البداية اختر الطرف المناسب للأسس الخاصة بك ولا تحاول تغيير الآخر.. لأنه لن يتغير وإن تغير فلن يكون بإرادته الحرة سيكون مجبراً، وكل تغيير قائم على الإجبار لا يعد تغييراً بل يعد قمعاً ولا يعبر عن شخصيته الحقيقية.

(11)

## لعبة فرق تسد

يستخدمها الشخص الذي يريد أن يُحكم سيطرته على ضحيته من خلال خلق ضغائن بينها وبين أكثر الأشخاص التي تثق بهم وتفسير مواقفهم على أنها مسيئة.. ولأن هذا الشخص يكون موثقاً فيه فتصدق الضحية وتبدأ في قطع علاقاتها بأصدقائها والمقربين لها وعندما يطمئن ويصبح ملاذها الوحيد يبدأ في ممارسة ضغطه النفسي عليها ولأنه واثق أنها لن تلجأ لأحد ليساعدها ممن انفضوا من حولها فيزيد من قسوته وعدم مراعاة لمشاعرها.

في الأغلب هذا النوع من التلاعب يسلكه النرجسيون للإطاحة بكل من الدوائر المقربة لضحيته خوفاً من أن يتم كشف أمره من قبلهم ولزيادة سطوته عليها.

كما أن في مجال العمل ينتشر ذلك الأسلوب في التلاعب النفسي بالموظفين إذا كان المدير نرجسياً فهو يحترف في خلق الضغائن بين الموظفين بشكل خفي ومستتر ليسود الجميع كأفراد وليس كجماعات لأنه بشكل عام لا يفضل الجماعات يفضل التعاملات الفردية فهي تعطيه الإمداد النرجسي بشكل أعمق وأكبر وترضي غروره بشكل كبير جداً.

(12)

## لعبة من سيبتلع الطعم

تقوم تلك اللعبة على طرفين، طرف معه كل الحق وطرف آخر يقبلها كاملة على الآخر..

في هذا الوقت على سبيل المثال تشكو من شيء ما فإذا بلاعب تلك اللعبة يخبئ لك شيئاً ما في جعبته تصرف حدث منك في الماضي، ولم يتحدث عنه معك، وعندما تطلق شكواك فيبدأ هو في توجيه الاتهام إليك مع ثورة عارمة وأنه لم يتحدث معك بهذا الشأن لكي لا يعكر الماء بينكم

وبمنتهى البراعة سيخبرك أنك أنت الآن تشكو منه!! بالرغم من كل الذي فعله معك.. بعدما كنت تصرخ في وجهه من سلوكه تصمت تمامًا وتستمع إلى الصراخ والغضب الشديد.. هنا أنت قد ابتلعت الطعم بمنتهى السهولة وتم سحبك إلى منطقة شكواه بسهولة وتم جرك إلى منطقة مشكلاته التي لا تنتهي حتى ولو لم تشك فقط حتى لو كنت تقص موقفًا سيئًا مررت به خلال اليوم يتم سحب الحوار على شخصه ومشكلاته وتنسى من الأساس مشكلتك وتنغمس في مشكلاته هو فقط.

سوف تسلبك تلك اللعبة حقل في أن تشكو أن تحزن أن تشعر بالضيق أن تشعر على الأقل أن هناك أحدًا جانبك يساندك ويسمعك ويكون يدًا تحنو في وقت قسوة الأيام.. أو حتى أن يتم مرضاتك وأن ما يضايقك بالفعل يستحق وأن يتم مرضاتك حتى ولو كانت الأسباب بسيطة.. فلا تبتلع الطعم أبدًا.. ضَع كل تركيزك فيما تتكلم وليس ما تسمع فقط.

(13)

## لعبة تسجيل الأهداف

كلاعبين كرة المضرب نتائج العلاقة تُحسب بتسجيل الأهداف، ولكن ليس من أجل المكسب الذي هو في طبيعة الحال يُقاس بنجاح العلاقة ولكن الأهداف هنا يتم حسابها على منطق اللاعب بمفهوم من منهم سيحمل أخطاء العلاقة ومسؤولية فشلها.. علاقة غير قائمة على تحمل مسؤولية الأخطاء فتجد أن كل طرف يقوم بتخزين الأخطاء والرمي بها في وجه الآخر في أول نقاش حاد.. كل طرف متحفز للآخر فاللعبة هنا تُقام على الندية والردود الموجهة إلى حد أن تصل للإهانة في بعض الأحيان.

علاقة تقوم على (أنت السبب) وكان المسؤولية كرة مشتعلة يحترق من يمك بها فيسرع برميها على الآخر ويتم اللعب بها في حين يأبى كلا الطرفين تحملها أو تحمل ولو جزءًا منها. وكل طرف يتعامل مع الآخر وكأنه حائط صدّ يجب أن يتحمل الضربات مهما كانت، وذلك لمجرد رصيد كامل من الأخطاء أو الزلات يتم تخزينها لوقت طويل من أجل أن يتم إلقاؤها في الوقت المناسب لإحراز هدف في مرمى العدو..

مفردات تلك اللعبة لا يمكن أن تكون في علاقة حب.. علاقة لا يتوفر بها الأمان الكافي حتى لاستيعاب الزلات والأخطاء لا يمكن تكون علاقة حب لأن تلك العلاقة تقوم فقط على التصيد والتحفز وكل كلمة أو رأي غير مناسب للطرف الآخر سيقابل بكلمة (ما هو إنت..) ويكمل بقائمة من التصرفات التي تم تخزينها في السابق وإلقائها في وجهه ويستمر الجدل في تلك النقطة.. جدال عبثي لا يمكن الخروج منه سوى بالاستسلام.. وإذا تم.. نأتي للنهاية فقد تم إحراز

الهدف، ولكن في مرمى العلاقة التي كانت قائمة على أسس واهية، وليست بالأساسات القوية التي تمكنا من القول أن تلك العلاقة سوية.

(14)

## لعبة المَن الذي يتبعه أذى

في تلك اللعبة ظاهر الكلمات قد تكون بهدف نبيل، ولكن توقيتها هو دومًا ما يكون خاطئًا.. بمعنى أن من الممكن يكون محترف اللعبة، وسأطلق عليه محترفًا هنا لأنه شخص معطاء وخدم وصادق فيما يُعطي، ولكن هو يعطي بلا تفكير يعطي في المطلق ومع أول خلاف أو انتظار مقابل لعطائه المبالغ فيه أول كلمة سوف ينطق بها (بعد كلللي اللي عملته!!) ولن يتوقف عند هذا الحد بل وذكر المواقف الذي كان بجانبك فيها بدون أن يسقط منه أي موقف ويبدأ في سردهم تفصيلًا وإجمالًا فتجد أنك أحطت بكمٍ كبير من الفضائل التي تراكمت فوق رأسك، وبرغم أن أحيانًا تلك الخدمات ربما كانت عرضًا من الآخر ولم تطلبها، ولكنها توضع في صحيفة الأشياء التي استفدت بها بالفعل ويتم محاسبتك عليها ووصفك بناكر للجميل والمعروف وذلك فقط لمجرد أن حدث منك شيء غير ملائم أو طلب لم توفقه الظروف في تحقيقه، وتجد هذا السلوك الأعم في علاقات الأصدقاء ببعضهم البعض.

ولأن لاعب تلك اللعبة يعطي أحيانًا حتى لو كان عطاؤه على حساب نفسه فيظل متذكرًا الجميل الذي فعله ومنتظرًا من الآخرين دومًا رده وليس هذا فقط، بل يريد أحيانًا بنفس الكيفية والطريقة والحجم والجهد إما ذلك وإما ستوضع في خانة الجاحد الذي لا يقدر المعروف.

ما يجعله منًا هو التذكير بالأشياء التي صنعها من أجل الآخر فقط في وقت المشكلات وكأنه ينتظر منك ردًا لتلك الفضائل من أجل ردّ الجميل وليس حبًا وظهور هذا السلوك وقت الخلاف يجعل منها أذى حقيقيًا وبدلًا من أن يكون مجرد خلاف عادي انقلب إلى ذل وخذلان..

وللأسف أيضًا تلك اللعبة يتم لعبها في كثير من الأسر بل ليس فقط بين الطرفين، ولكن بين الآباء والأمهات لأبنائهم.. فتجد الأب يمن على ابن بما أنفقه عليه على الرغم من أنه واجبه، ومن الطبيعي أن ينفق ولكن إذا أخفق يتم المَن الذي يتبعه أذى، وإذا واجهت الأب أو الأم بهذا السلوك ربما ينكر، وأنه فقط يذكر ابنه لكي يقدر.. ولكن التذكرة هنا لا تليق سواء في الفرض أو الفضل كليهما مَن يتبعه أذى.

أما في العلاقة بين اثنين وفرضًا كما أطلقا عليها علاقة حب.. في أول موقف مواجهه بشيء ما عندك اعتراض عليه تجد اللاعب بمنتهى الحزن يُعدّد ما يفعل فقط ليتجنب أن يتحمل مسؤولية

الفعل مهمتًا فقط بإشعار الآخر بالذنب عن طريق ذكر كل الأشياء التي يفعلها من أجله وبدلاً من أن يدور النقاش في جزئية واحدة أصبح أشياء كثيرة، وبدلاً من أن تكون صاحب حق أصبحت مذنبًا، وبدلاً من أن يتم الاهتمام فقط بالنقطة التي علقت عليها أصبحت جاحداً ولا تقدر ولا تشعر.

إذا من جميع النواحي  
إذا كنت تعطي لتنال مقابل  
لا تعطي  
وإذا كنت تعطي لتمر  
لا تعطي

(15)

## لعبة نعم.. ولكن!

الجميع يلعب تلك اللعبة بشكل لا شعوري وهي لعبة تقوم على المعوقات، أنت لاعب بها في بعض الأحيان وأحياناً أخرى يتم التلاعب بك من الآخر بتلك الطريقة. في أغلب الأحيان عندما يتم طرح مشكلة عليك فتحاول بأقصى طاقتك طرح الحلول فتجد المتلقي يوافقك الرأي في البداية فتشعر بالارتياح ثم يقول ولكن... وهنا يضع المعوقات فتشحن طاقتك من البداية وتقترح حلولاً أخرى فيهز رأسه بالموافقة ويقول (نعم). ولكن لن أستطيع في كذا وكذا) وهكذا إلى أن ينتهي الحوار بالصمت بين الطرفين.. طرف استهلك كل طاقته في اقتراح حلول وطرف يتلاعب بنعم ثم يضع معوقات تبرر له عدم التحرك. تشتكي أحدهم أنها تعاني من السمنة، وتريد أن تقلل وزنها فتبدأ أنت باقتراح الحلول - من الممكن أن تمارسي الرياضة.

فتجيب:

- نعم، ولكن لا أستطيع التوفيق بين عملي والرياضة.
- من الممكن تنظيم الوقت والاستيقاظ مبكراً.
- نعم، ولكن لا أستطيع الاستيقاظ مبكراً لأنني أعاني من الأرق.
- من الممكن أن تمارسي تمارين التأمل والتنفس وشرب مشروبات مهدئة لمساعدتك على النوم.
- نعم.. ولكنني حاولت من قبل ولكن بلا فائدة.

- ...

- ...

صمت تام بعد ذلك في تلك اللعبة لا تقترح حلولاً فرهما يكون الطرف الآخر يريد فقط الشكوى، وإذا لم يطلب منك النصيحة لا تقدمها ولا تستهلك طاقتك معه لأن بالنهاية لا يريد تحمل مسؤولية الحلول أو حتى بأن يفكر في حل من نفسه فبدلاً من أن تقترح الحلول سنعيد الحوار من البداية.

- أعاني من السمنة، وأريد تقليل وزني.

فبدلاً من أن تقترح حلاً، قم أنت بالسؤال.

- وكيف في رأيك حل تلك المشكله ؟

- لا أعلم ولكن من الممكن أن أتبع نظاماً غذائياً.

- جيد جداً متى ستبدأ؟

- ربما الغد.

- ممتاز وماذا ستفعل أيضاً؟

- أفكر في ممارسة الرياضة.

- جيد جداً، وهل عندك وقت لذلك؟

- سأحاول تنظيم وقتي بعض الشيء.

في تلك الحالة جعلت الطرف الآخر في طرح الحلول والتفكير بها بدلاً من إعطائك له الحلول على طبق من ذهب مجاناً.. النصيحة المجانية لا يتم التعامل معها بجدية وإذا لم يتم طلبها فلا تقدمها اترك الطرف الآخر يستخرج الحلول بنفسه حتى يشعر بالمسؤولية تجاه أفعاله وأفكاره وقراراته الخاصة فرهما اقتراحك الذي تعبت في التفكير فيه غير ملائم له تماماً وفرضاً قام به بالفعل لن يتحمل مسؤولية التفكير إذا كان هذا الحل مناسباً له أم لا وحينها سيلقي بكامل المسؤولية عليك ويقول (كان اقتراحك).

في تلك المحادثة السابقة كان الحوار يدور بين الشخصين الراشدين بدواخلنا، أما الأولى فقد كانت بين راشد يقترح الحلول وطفل لا يريد تحمّل المسؤولية ويفكر في حل بل ويخلق المعوقات من أجل الخوف من تحمّل المسؤولية.

فلا تقع في فخ التضليل وانعدام المسؤولية تجاه الأفعال وإيجاد الحلول أنت غير مسؤول عن إيجاد الحلول للآخرين.. توقف عن تقديم النصيحة وإهدار طاقتك على اللاشيء.

## لعبة شد الحبل

يتضح من اسمها أنها بالفعل لعبة جميعنا لعبناها ونحن أطفال، ولا نعي تمامًا أنها لعبة يتم اللعب من خلالها بمشاعر الآخرين، لا يشترط أن الطرفين هنا يكونان طرفين يتلاعبان ببعضهما البعض، ولكن أحيانًا يقوم الطرفان باللعب على مشاعر عدم الأمان عند كليهما.. فكلما ابتعد طرف عن مشاعر الآخر وكأنه يحمل مغناطيسيًا يشد له الطرف الآخر الذي يمتلكه الخوف من الرفض فبقدر ابتعاد الطرف الآخر عنه فينجذب له أكثر ويبدأ في مرضاته وتقديم فروض الولاء والطاعة، حتى وإن كان الابتعاد بالإهمال فقط وليس ابتعادًا فعليًا.. فتجد الكثير يغرم بتلك اللعبة ويعتبرها من أساسيات الجاذبية وهي في الحقيقة عدم رغبة في تحمل مسؤولية العلاقة بشكل كامل، والوضوح والمصارحة الداخلية بحقيقة ما يشعر بالفعل، ولكن الحقيقة أنه يستمتع باللعب بمشاعر الطرف الآخر الذي هو على الأغلب من الممكن أن بعدما تم التلاعب بمشاعره مرات عدة فمن الممكن أن يتلاعب بالطرف المتلاعب بنفس الطريقة فيبدأ في الابتعاد فيشعر الآخر بحجم الخسارة فيلتصق أكثر ويبدأ في الاهتمام الأولي الخالي من المسؤوليات، ولكنه يعتمد أكثر على الوعود الخيالية فقط من أجل عدم خسارة تلك العلاقة التي تعتمد على فكرة طفولية في أفلام (الكارتون) مثل القط والفأر في نزاع دائم في علاقة غير مستقرة مليئة بالصراعات وعدم الاستقرار العاطفي والنفسي.

ولأن الأغلبية يعتقدون أن المغالاة في رسم الشخصية الجذابة التي فرضتها مواقع التواصل الاجتماعي في أن الشخص (الكاريزماتيك) أو الجذاب هو شخص غير مكترث ولا يهتم بكل شيء وأنه غير مبالٍ على الدوام ولا يلتفت لأي شيء ومن الصعب إرضاءه.. وفي الحقيقة هي صفات غير مسؤولة وغير ناضجة ويتسم بها أكثر المراهقين، ولكنه يظل الأعلى مرتبة وتميزًا عند الجنس الآخر للأسف، وأحيانًا يحدث الانجذاب بشكل غير واعٍ فيعتقدن أن هذا هو المثال الأعظم للرجل، ولكن بالرغم من أنها تريد تلك الشخصية، ولكن من الممكن أن تتلاعب به بعد خروجه من تلك الشخصية فتبدأ بعدما كان يتجنبها ويهملها وابتعد عنها وهي تركض خلفه بكامل قوتها.. فتبدأ مشاعره تتحرك تجاهها فتبدأ هي بلعب نفس اللعبة وتبتعد فيبدأ هو بالركض من جديد خلفها.

لذا عليك أن تنتبه من يُمسك بالحبل.. ومن يجذبه فرمها الجذب في الاتجاه المعاكس يجعل الوقوع بعده موجعًا.. فانتبه..

## لعبة ما هو يمكن!

في تلك اللعبة لا يوجد أحد آخر يتلاعب بك.. بل أنت من تقوم بالتلاعب مع نفسك بمنتهى الحرفية.. اللعبة قائمة على اللوم الدائم والشديد على نفسك أحيانًا.. وفي أحيانٍ أخرى إعطاء مبررات للآخرين للتمادي في أفعالهم المسيئة تجاهك.

في كلتا الحالتين أنت ضحية نفسك بكل المقاييس..

هنا تقف حائرًا مع نفسك عندما يُفرض عليك موقف ما وتقع في حفرة اللوم عندما تدخل في علاقة فاشلة أو تصدق الأفكار السلبية التي يتم زرعها بداخلك على إثر خلاف ما فتتردد تلك الجملة اللعينة التي دومًا ما نسمعها (مش يمكن أنا السبب) (ما يمكن العيب فيا أنا) ورغم أن ربما قد تكون تلك الجمل ذات حدين.. فربما بالفعل تكون الأزمة بك ولكنك لست المؤذي بقدر قبولك للعلاقة المسيئة، ولكن طريقة وتوقيت قولها هنا فقط يشكل الفارق.

في وسط المشكلة إذا ترددت تلك الكلمات في رأسك فقط من أجل أن تضع كامل اللوم على نفسك لتنصل الآخر من مسؤوليته تجاه ما حدث وتتحمله وحدك (مش يمكن أنا متحشب فعلاً) كل تلك الجمل غير حقيقية في وسط الموقف.. فلا تصدق عقلك عندما يخبرك بتلك الجمل لأن رؤيتك غير صحيحة مشوشة؛ ففي خضم المشكلات دومًا ما تكون الرؤية ضبابية ولكن عندما تنقشع سحابة الضيق حينها تكون الرؤية منطقية وإدراك المشكلة يُعد نصف حل المشكلة ومحاولة حلها وتعديل الأفكار ومن ثم مشاعرك تجاه نفسك ستكون أفضل ثم سلوكياتك تجاه نفسك وتجاه الآخرين ستكون أفضل وستدرك أن أحكامك على نفسك في وقت المشكلة كانت فقط هروب من المشكلة الحقيقية وكانت فقط للوقوع في حفرة اللوم وجلد الذات الذي ينتهي.

ولكن، في الحالة الثانية.. إذا كنت تعطي مبررات للآخرين في تصرفاتهم المسيئة تجاهك.. تتبع اللعبة هنا من عدم تقدير الذات وعقاب غير مباشر لها.. (ما يمكن أنا أستاهل المعاملة دي) والحقيقة أن سماحك للآخرين بالإساءة إليك واستغلالك هي فقط من باب تعذيب للنفس والإساءة لها بشكل غير مباشر وأنت متلبس بعباءة الدين قائلًا (التمس لأخيك المسلم أحد وسبعين عذرًا) وبرغم أنه مكذوب وغير صحيح تمامًا فليس هناك دين يسمح للآخرين بإيذائك من خلال التماس الأعذار، ويتركك تحترق في حفرة الإساءات وتدمر روحك من أجل الآخرين. الإساءات واضحة فتوقف عن التماس الأعذار لأنه لا يمكن تقبلها بأي شكل من الأشكال، فإذا لم تقدر نفسك وتقولها واضحة وصريحة (لأ)

لن أقبل

لن أسمع

لن أعذر



لن أضع مبررات

كل ما يسيء لك واجهه بـ (لا) لأنك لا تستحق الإساءة بل تستحق الأفضل.

بالنهاية قد تكون أنواع الألعاب النفسية العديدة التي تم طرحها تتوقف فقط على اختياراتك وقبولك لأن يتم التلاعب بك وبعضها الآخر ناتج عن حيل لا شعورية تقوم بها مع نفسك.. فلا تسمح بإهدار طاقتك لكي يتم التلاعب بك وقتما تشعر بعد الارتياح والثقل في علاقاتك لا تستمر.. توقف عن اللعب وتوقف عن التلاعب بك.. خلقت العلاقات لكي نأنس بها ونحقق تقدمًا في أهدافنا، وجود أشخاص يساندونك ويكونون بجانبك من أجل بنائك وليس من أجل التحطيم والتلاعب على خطوط مشاعرك الحمراء وحدودك النفسية التي ترجو عدم اختراقها.. عند سماحك بالتلاعب، هنا أنت تكسر حدودك النفسية وتسمح للآخرين باللعب على أوتار مشاعرك وتقطيعها، ومن ثم ستتحطم معنوياتك وتبدأ في التلاعب على نفسك وتترك الاكتئاب يملكك.

فقط كن صادقًا مع نفسك إذا كنت متلاعبًا أو يتم التلاعب بك، وقم بخطوة للأمام لتعي وتدرك وترى طريق النجاة لحياة أفضل تنعم بها بقبول نفسك ومن حولك.. والآن تلك مساحتك الخاصة لتجيب بها على بعض الأسئلة وتذكر أن عليك أن تكون صادقًا مع نفسك أولاً وليس من أجل أحد.. فقط من أجلك.

في أي الألعاب النفسية تجد نفسك؟

هل تم التلاعب بك نفسيًا من قبل، وأي من تلك الألعاب تم التلاعب بك من خلالها؟

هل توجد لعبة نفسية تم التلاعب بك من خلالها لم تُذكر؟

ما هي الخطوات التي ستقوم بها من أجل إنهاء التلاعب بك؟

كم مرة لعبت لعبة.. نعم ولكن؟

والآن.. هل ستتحمل مسؤولية التغيير؟

الباب الرابع

من أجل صحة نفسية أفضل

- كيف تحمي نفسك من الوقوع في الفخ؟
- كيف تضع حدودك النفسية؟
- أنت لست منقذًا **you can not fix him**.
- قبول الرفض.
- تقبل نفسك.

(1)

## كيف تحمي نفسك من الوقوع في الفخ

في كثير من الأحيان نجد أن من السهل أن تقع ضحية في علاقة سامة ولأن التلاعب النفسي الذي يجري عليك يُعد كبيرًا، ولأن المتلاعبين بضحاياهم ينصبون فخاخًا للإيقاع بهم.. فلا بُدَّ لهم معرفة كل شيء عنك قبل أن يحاولوا أن يقتربوا منك وهناك عوامل عدة تمنح المستغلين والمتلاعبين الحق في التلاعب بك وكأنك أعطيتهم الجبل الذي يقودهم إليك وهو نفس الجبل الذي سوف يلتف عليك ويعتصرك كأفعى سامة ليسلبك كل معاني الحياة فيما بعد.. وهنا في هذا الباب بعض من من المفاتيح التي تستطيع استخدامها لحماية نفسك من الوقوع في الفخ. لذا يجب أن...

### احتفظ بحياتك الخاصة لنفسك على مواقع التواصل الاجتماعي..

ولأن العالم أصبح صغيرًا جدًا من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فقد أصبحت وسيلة لأي متلاعب ومستغل للفت انتباهك ونصب الفخاخ من أجل صيد ثمين.. وأحيانًا تشعر أنك بعد انتهاء العلاقة أنك لم تكن إلا هدفًا لأحدهم وما إن تملكك وأحكم سيطرته عليك يأخذ الاتجاه المعاكس عنك ليجد هدفًا آخر يحقق له متعة الاصطياد ببراعة.. وربما تكون قد نسيت أن هدف مواقع التواصل الاجتماعي ليس إلا لطرح أفكار وليست مشاعر، طرحك لمشاعرك على الملأ يجعل منك صيدًا سهلًا للمرضى والمُختلين نفسيًا.. احتياجاتك النفسية لا يجب أن تطرحها على الجميع فهي أقرب نقطة لنفسك وهي خطوطك الحمراء التي لا يجب أن تسمح للآخرين بتجاوزها، فاحم نقاط ضعفك وابرز نقاط قوتك من خلال طرح أفكارك ليس لمشاعرك، مشاركة الآخرين الأماكن التي تحب وأفضلياتك وروتينك اليومي ولحظات حزنك وما يجرحك وما السوء الذي تشعر به تجاه نفسك، ومشكلاتك الشخصية كل هذا يجعل منك شيئًا متاحًا للجميع فاحجب نفسك عن الآخرين.. لا أحد مهتم بكل ما تفعله سواك ومن سيهتم سيكون اهتمامه، زائفًا فليس

من المنطقي أن يخبرك أحدهم في بداية أحاديثكم أنك مُذهل، وأنت نجمة في السماء وأنت لا تعوض وتصدق له مجرد أنه يتابعك من فترة طويلة ويتتبع أخبارك وصورك والمنشورات التي تنشرها وتصدق به بمنتهى السهولة لأنك تريد أن تلمس الصدق في كلماته، ولكن الحقيقة أن حتى كلمات المدح والإعجاب المبالغ فيها إشارة على أنك ستكون فقط ضحية له.

### أمسك عليك لسانك..

لكن حتى لو افترضنا أنك انسقت وراء احتياجك لسماع كلمات المدح والإعجاب بك وشعرت أنه هو الشخص المنشود أنه هو الذي سوف تعتبره شريكًا لك في كل تفاصيل حياتك، وفجأة سوف تصبح كتابًا مفتوحًا له.. وتظهر له مواطن ضعفك.. ما يخيفك ما تحب وما تكره كل ذلك يجعلك تُسلم نفسك بيدك للطرف الآخر قائلًا له: (تفضل افعل بي ما تشاء)، ليس من المفترض أن تكشف نفسك لأحد لمجرد احتياجك لوجود شخص يستمع إليك.. عند تصرحك بكل شيء بداخلك للآخر؛ فعلى الأغلب هو الآن وهو في بداية العلاقة يجمع كل المعلومات اللازمة عنك.. يتحرى عن كل شيء ويستمتع بتجميع تلك التفاصيل عنك وأنت تظن أنه يستمع لك وتعتقد أن صمته أثناء حديثك إنصات وحُسن استماع، ولكنه يجمع عنك أكبر قاعدة من البيانات لكي يستطيع تدميرك من خلالها.. يعلم كيف هي ردود أفعالك تجاه المواقف التي تغضبك، يعلم ما الذي تحب لكي يفعل عكسه ويعلم مواطن خوفك لكي يحققها لك ويعلم ما هي نقاط ضعفك لكي يكسرك من خلالها، فتجده يسأل طيلة الوقت عن كل تفاصيل حياتك.. ولأنك قد تفسر أسئلته أنها اهتمام، فتبوح بكل ما عندك بمنتهى الأريحية.. يصمت تمامًا وأنت تسترسل في حكاياتك.. يجعلك تفرغ كل ما في قلبك له، وبالطبع كل ذلك يكون في البدايات ولفرط احتياجك فتأمن بسهولة ولفرط جوعك للمشاعر تعتقد أن هذا الاهتمام حقيقي وهو فقط من أجل الإلمام بكل شيء يخصك.. تجاربك السابقة وردود أفعالك تجاهها.. أخطاؤك ورؤيتك لنفسك والأحكام السلبية التي تُطلقها عليها.. رؤيتك الذاتية عن نفسك هل تقدّرها أم تحقرها.. علاقاتك بأهلك وأصدقائك وكل من حولك.. كل شيء يخصك يدخل نفسه فيه بمنتهى النعومة والانسحابية، وبدون أن تشعر يستدرجك لكي تتحدث عن نفسك.. أما هو فلا يفعل ذلك يخبرك فقط بالقشور لأن هدفه الأساسي أنه هو من يجمع المعلومات أما أنت فصورته عندك ضبابية.. لن تعرف عنه سوى ما يريدك أن تعرفه.. يخبرك فقط بالعناوين العريضة لمشكلاته، ولكن لن يعبر عن مشاعره الداخلية أو نقاط ضعفه وربما يخبرك أنه لا يمتلك نقاط ضعف من الأساس وأنت الوحيد الذي تمثل بالنسبة له نقطة ضعف.. وربما تعتقد حينها أن الكلمات ساحرة وغاية في النعومة والدفء، ولكن الحقيقة هي الخداع الذي يغلف الكلمات هو لا يسمح لك بالتوغل بداخله حتى لا ينكشف أمامك لأن ما بداخله هو خراب حقيقي ومخيف.. وهو لا يريد أن يظهر أمامك سوى بالشخصية التي يريدك أن تراها سيغرقك في تصديق أنه متعاطف ومُحب

وحنون ومستمتع جيد إلى أن تقع في الفخ المنصوب لك، وعندما تطلب المساعدة حينها سيتحرك واقعًا في شرك الخداع متألمًا ومتأثرًا بجروحك وسيوليك ظهره، ولن يلتفت لك على الإطلاق بل سيستمع ببيكانك وتوسلك ولن يهتم.

لذا انتبه من الوقوع في فخ الاستماع المزيف.. وأمسك عليك لسانك.

### ضع اسم محدد للعلاقة..

عند التعارف نجد أن العلاقة غير محددة.. غير واضحة المعالم.. هل هي حب أم صداقة.. وعند السؤال تجد الإجابة (أكثر من الصداقة ولكن لم تصل للحب)!! فتظل في العلاقة على أمل أن تتطور لتصبح حبًا أو تنحسر للخلف وقلما ما يحدث الانحسار فيزيد التعلق وعند تعبير طرف عن مشاعر فيصدمك قائلًا (لا إنتي زي أختي) (لا إنت زي أخويا) (أنا مصدوم أنا كنت بهتم عشان إحنا أصحاب مش أكثر) تلك العلاقات غير المحددة الهوية مع إزالة الحدود يجعل منها سامة بالدرجة الأولى ومُهلكة للمشاعر والطاقة.. فمن البداية ضَع حدودًا للعلاقة.. إن كانت صداقة فلتستمر على هذا النحو ولا سبيل لجملة (أما نشوف هتودينا فين) تلك الجملة لن تصل بك إلا لبذل جهد لكي تشعر أنك محبوب في حين أن من يحبك لن يجعلك تبذل جهدًا خرافيًا من أجل الحصول على الحب.. بل إن الحب يحدث بلا جهد هو قائم على أسس قوية عند الشعور بها تشعر أنك بالفعل وقعت في الحب.. أنت لست مضطرًا للدخول في علاقة غير محددة الملامح فقط من أجل سداد لفراغك العاطفي حتى لا تستنزف مشاعرك من أجل وهم لا رؤية له وغير محدد الملامح هو فقط حلم في عقلك وحدك.. فاحذر الدخول في علاقات غير واضحة الملامح وتقدم مشاعرك على طبق من ذهب ليتم استغلالها والتلاعب بك.

### تجنب العلاقات السرية..

عند الدخول في علاقة في الخفاء هو إعلان منك أنك تقبل الإهانة النفسية.. علاقة لا يوجد بها أدنى مسؤولية كل ما بها مجرد مشاعر مراهقة لا تتسم بالنضج النفسي والمشاعري.. ولأن العلاقة تكون سرية فبالطبع سوف يكون بها العديد من الضغط النفسي الشديد من أجل الحفاظ على سرية العلاقة، كما أن أي أعذار تحيل دون إعلان تلك العلاقة في العلن ستكون واهية وفي الأغلب غير حقيقية ومجرد تهرب من تحمل المسؤولية.. فلا تغامر بكرامتك من أجل مجرد أعذار غير حقيقية والتي في الأغلب سوف يتم وضعها في الاعتبار لأنك لن تريد إنهاء تلك العلاقة لأنك بالفعل في علاقة إدمانية وتم تحقيق الهدف منها وهو التعلق.. وهنا التعلق ليس بمعنى أنه حب.. بل تعلق مَرَضِي لأن الحب في كل معانيه يعني المسؤولية تجاه المشاعر.. فلا تقبل بأقل ما تستحق من أجل الحفاظ على علاقة مستنزفة ومستغلة لمشاعرك وتلبية احتياجات طرف لا يضعك في أولوياته بل جعل من نفسه محورًا لحياتك.. وعندما يتم إشباع كل متطلباته.. سيبحث

عن صيد آخر يتنازل عن كرامته ويقبل بالمهانة في علاقة غير مسؤولة وغير واضحة.. العلاقات الصحيحة لا تكبر في الخفاء والظلام بل تنمو في النور وتزدهر من دون أدنى تنازل.. فلا تقبل بأقل من ذلك.

(2)

## كيف ترسم حدودك النفسية؟

وجودك في علاقة بدون حدود نفسية يصنع منك شخصًا مُتاحًا للجميع.. متاح استغلالك و متاح التعدي عليك وتجاوز حدودك.. متاحًا للتأثير في نفسك و متاحًا في التأثير عليك شخصيًا.. العديد من الناس لا يعلم ما هي الحدود النفسية ويعتقد البعض أن مجرد وضع كلمة حدود فقط يعتقد أن العلاقات ليست قريبة بالشكل الكافي.. وأن الشكل المثالي للعلاقة أنها تكون بلا حدود.. والآن لكي تتعلم كيف ترسم حدودًا نفسية لك يجب عليك أولاً أن تعلم ما معنى الحدود، ويتكون بداخلك وعي لما لك وما عليك.. ما هي حقوقك وما هي واجباتك تجاه الآخرين.. وقبل بداية الرحلة لكيف ترسم حدودك، عليك أن تعلم أن الحدود هي فقط التي تحافظ على العلاقة وهي ما تجعل العلاقات علاقات صحية ولكي تحافظ على نفسك أولاً يجب عليك وضع أسوار حماية لنفسك ضد استغلال الآخرين لك، ومن خلال وضعك للحدود يجعل منك مسؤولاً تجاه نفسك وحياتك وأن ليس من حق أي إنسان أن يخترق حدودك ليؤثر على سلامك النفسي وهذا يتشكل من خلال مسؤوليتك تجاه أولوياتك وحقوقك واحتياجاتك ومشاعرك وغير مقبول تمامًا أن تسلم لأحد دفعة قيادة حياتك على الإطلاق.

### ما هي هي الحدود التي يجب عدم تخطيها؟

مشاعرك.. عندما تعبر عن مشاعرك مع أحد ليس من المنطقي أن يقلل من حجم شعورك تجاه الموقف الذي تمرُّ به، أو أن يصفه بأنه موقف صغير ولا يستحق كل السوء الذي تشعر به تجاهه، لأنك الوحيد الذي مررت بتلك التجربة فليس من حق أحد أن يتلاعب بعقلك ويشعرك أنك تعطي الموقف أكبر من حقه أو أنه من واقع خيالك، وأفكارك وليس حقيقياً.. أخبرهم بكل هدوء أن مشاعرك تجاه الموقف حقيقية وليس من حقهم تقييمها بل عليهم أن يتقبلوها كما هي فقط لا أكثر ولا أقل.

تقييمك.. عندما تطلب من أحد إبداء رأيه فيك بالطبع تريد أن تستمع إلى رأي إيجابي.. ماذا لو كان سلبياً! هنا أنت تضع قيمتك في رأي الآخر بدون أن تشعر وكأنك تعطيه ورقة وقلماً ليعدد مميزاتك التي تريد الآخرين أن يحصوها لإسعادك أو أن يخبروك بأرائهم السلبية فتخفض معنوياتك.. هنا أنت من هدمت حدودك النفسية بنفسك وسمحت لهم أن ينتقدوك،

فمن البداية لا تطلب رأي أحدٍ فيك.. لا تطلب منهم تقييمك، لا تهدم حدودك النفسية بنفسك، أغلب العلاقات التي انتهت هناك كلمات لا تزال عالقة في رؤسهم.. آراء سلبية ووجهات نظر لا تشبههم ولكن تم تصديقها بشكل كامل، ولكن إذا من البداية تم وضع حدود في العلاقة فلن تظل كل تلك الآراء السلبية عالقة في رأسك ولأنك تضع حدودًا لا يمكن لأحد تخطيها كحائط صد لا يمكن اختراقه فستحافظ على نفسك من التأثير بتلك الكلمات الجارحة التي ترسخت بداخلك لفترة طويلة.. تلك الكلمات لا تُعبّر عنك هي فقط خرجت لتعكر صفاء ما بك ليس أكثر.. فلا تصدقها ولا تمنحها كلمة المرور من حائط الحماية اتركها تمضي بدون المساس بك.

\*\*\*

لكي ترسم حدودك النفسية عليك أن تعلم أن من حَقك أن تعبر عن مشاعرك تجاه المواقف، بمعنى إذا حدث ما يثير ضيقك عبر عنه ولا تقبل الموقف أو ترضى به.. عند السكوت على المواقف التي تثير ضيقك الطرف الآخر يعلم أن حدودك مستباحة.. ربما تريد أن تُظهر أنك مرن في مواقفك مع الآخرين، ولكن مع تكرار المواقف تُشكل (باترن) متكرر لطريقة التعامل التي يسلكها الآخرون معك فبالتالي هنا المشكلة لا تُعد في الآخرين بل فيك أنت من فتحت لهم أبواب قلعتك ليخربوا في نفسك وتحميلها ما لا تُطبق لذا عليك التعبير بكل وضوح عن مشاعرك تجاه تلك الأحداث حتى لا تتكرر وإن تكررت فأعد التنبيه مرة واثنين وثلاث فيما بعد ذلك ارجع خطوتين للوراء في تلك العلاقات لأنهم لا يزالون غير متقبلين التغييرات التي تطرأ عليك، وربما أيضًا يبتعدون عنك ويقطعون صلتهم بك لمجرد فقط أنك أفصحت عن الحدود الطبيعية التي من المفترض أن تكون في كل علاقة صحية خالية من الاستغلال والإيذاء النفسي إذاً.

نعم الحدود من الممكن أن تخسر الناس.. بالطبع إذا اعتبرت أن عدم وجودهم خسارة بالرغم من أنهم لم يحترموا حدودك النفسية بعدما تحملت منهم فوق طاقتك فبالتالي سيبتعدون عنك، ولكن..

هل من الخطأ وضع تلك الحدود!!

«ما بُني على باطل فهو باطل»

في البداية طلبات الآخرين منك التي كنت ترضى بها على حساب نفسك كانت غير منطقية فليس من المنطقي أن يطلب منك صديقك أشياء قد تكلفك وقتك وجهدك في كل مرة وأنت لم ترفض ولم تعبر عن ضيقك ولا كمّ العطاء أمام متطلباته المتكررة التي شكّلت شكلاً ثابتاً لاستغلاله لك وأنت في كل مرة توافق.. فلن يحترموا منطقك في أن تضع حدًا لاستغلالهم لأن ذلك الاستغلال في الأساس ليس له منطق..

لذا،

عليك أن تعلم أن العلاقات الصحية الصحيحة تحترم الحدود لأن رفض الآخرين لتلك الحدود  
ينبع من

إما أنه لا يريد تلك الحدود من البداية وهدفه استغلالك واستغلال مشاعرك ولا يتقبل رفض  
متطلباته غير المنطقية

أو

هو من الأساس لا يحترم حدودك التي لا تسمح لأحد أن يتخطاها فيما بعد لأنها مستنزفة  
لك.

فبالتالي في كلتا الحالتين ستجد ممن حولك يرفضون تغييرك ويرفضون الحدود الجديدة التي  
ترسمها حولك وغير مسموح لأحد تجاوز خطوطك الحمراء بعد ذلك

فهل لا زلت تعتقد أنك خسرت الآخرين!!

أعتقد أن الابتعاد عن العلاقات التي تستنزفك لا يعد خسارة، العلاقات التي لا تحترم حدودك  
ومشاعرك الابتعاد عنها مكسب حقيقي لأنها من البداية كانت علاقة بلا قواعد منطقية..  
فخسارتها ليست بخسارة بالعكس ابتعادهم سيجعلك تُنشئ علاقات جديدة قائمة على الاحترام  
المتبادل.

لذا لكي تُنشئ حدودًا؛ فعليك بثلاث خطوات

1- (Establish).. تمهيد لإقامة الحدود بمعنى أن ستعبر عن أنك لا تحب ذلك التصرف أو  
هذا السلوك بالطبع لن يُتخذ موقفك في عين الاعتبار وسيعتبرونه مجرد كلام أجوف خالٍ من  
المعنى، ولكن احرص في تلك المرحلة على توضيح الحدود التي لا يجب تخطيها بشكل كامل.. لا  
تقلق لن يعتد بكلامك في تلك المرحلة.. لذا..

2- (Maintain).. ركز في تكرار محاذيرك ويجب أن يتصف حديثك بالحزم في تلك المرة  
وبلهجة تحذيرية أنك لا تقبل تلك التصرفات والسلوكيات ولا مزيد من التجاوزات في حقك.. مع  
تكرار المواقف معك فعليك تكرار المحاذير ولا تتأثر بابتزازهم العاطفي، كن حازمًا خاليًا من  
المشاعر المتعاطفة لكي تُظهر أنك واضح وثابت على موقفك.. وعند تلك المرحلة ستجد...

3- (Respect).. احترام. ستوضح أنك تحترم الآخرين ولكن عليهم أولاً أن يحترموا حدودك  
التي لا تقبل بتخطيها.. لذا في تلك المرحلة ستتعلم أن نجاح العلاقة نابع من احترام حدودك مع  
الآخرين واحترامهم لحدودك بالتبعية ولكن..

هل من الممكن أن المغالاة في الحدود ستجعل الآخرين يسيئون فهمك!!

بالطبع، فحتى وضع الحدود له حدود

فليس معنى الحدود أن تبتعد عن الناس وتبني برجًا عاجيًا بعيدًا عن الجميع وتنغلق على

ذاتك.. فكما قلت من قبل لكل قلعة حصينة بابٌ من الطبيعي أن نسمح لمن يحترمون حدودنا  
المرور منه، فإذا انغلقت على نفسك في تلك المرحلة مبرراً لنفسك:

إن الناس مؤذية

لا يحترمونك

معاييرهم غير معاييرك

لم تعد تُريد إدخال المزيد من الأشخاص في حياتك لأنهم مستغلون  
فبالتالي من لا يفهمون معنى حدودك وأنت تنتقي لا تبتعد بمعنى أنك انتقائي لمن تريده  
يدخل قلعتك فمنهم من لن يتقبل ذلك فسيصفوك ب (controlar) متحكم في كل شيء، ومن  
الطبيعي أن تكون عجلة قيادة حياتك وعلاقاتك في يدك لا أن تكون منساقاً من قبل الآخرين  
ومستباحاً لهم.

أو

سيكونون (nonresponse) غير مستجيبين لتلك التغييرات التي طرأت عليك فلا تهتم..  
اتركهم وامضِ فكل ما تبتعد عنه سيضيف لسلامك النفسي وليس العكس.  
في تلك المرحلة عليك أن..

تتواصل بشكل كبير مع نفسك ومشاعرك وكأنك ستبدأ في إقامة أسس جديدة مع نفسك،  
ستبني أواصر قوية مع مشاعرك التي أهملتها في سبيل إرضاء الآخرين..

ستهتم بنفسك التي أهملتها لتلبي متطلبات واحتياجات الآخرين وأعلنها صريحة أنك لن  
تكون (care giver) لن تهتم بالآخرين أكثر من ذلك، وأن عليك أن تضع نفسك في الأولوية قبل  
كل شيء أنت أولاً، وبعد ذلك يأتي الآخرون لذا فكل طلب يُطلب منك اهتم أن تستمع لنفسك  
وتسألها هل تلبية هذا الطلب سيؤثر على مشاعري ونفسي في شيء!.. استمع لصوتك الداخلي  
وصدق أنك الأفضل، وليس من حق أحد أن يضعك مرتبة ثانية ما دمت أنت تعطي نفسك  
المرتبة الأولى.

(3)

أنت لست مُنقذاً

you can't fix him/ her

الأشخاص المتعاطفون اللذين يسعدهم عطاؤهم للآخرين بشكل كبير يتولد بداخلهم مع



الوقت أنهم يستطيعون إصلاح العالم وما يتضمن ذلك العالم الأشخاص الذين يهتمون لأمرهم..  
بالتالي فيأخذون على عاتقهم تلك المهمة الصعبة المميته في سبيل الإصلاح والمحافظة على الطرف  
الأخر برغم استهلاكه لكل الطاقات الممكنة وكان تلك هي مسؤوليتهم تجاههم ولكن الحقيقة..

أنت غير مُطالب بإصلاح أحد لا تتبع نية التغيير من داخله ناسيًا أنك غير مؤهل لذلك، وأنت  
في رحلة الإصلاح أو في محاولة إنقاذ الطرف الآخر تخسر نفسك وطاقتك وتضيع أهدافك في تلك  
الرحلة السامة المحفوفة بالمخاطر.. ولأنك لا تعي ذلك تشعر عندما تبوء كل محاولاتك معه  
بالفشل بالإحباط الشديد، وأنت منهك القوى لا تقوى حتى على مساعدة نفسك.. غير واثق من  
نفسك ولا من قدراتك التي أهدرتها في سبيل المساعدة غير المحسوبة النتائج.

كما أن مساعدتك للآخرين على حساب نفسك ستجعلك تكتسب منهم المفاهيم السلبية،  
وستصبح ممتصًا فقط لمشكلاتهم وكأنك تقايض بطاقتك الإيجابية وتأخذ بدلًا منها مشاعرهم  
السلبية وتمتصها.

ولكن حتى عند امتصاصها وتكون متشبعًا بها حد الغرق فيها لن تجد بجانبك أحد تفرغ معه  
تلك المشاعر لأنك أظهرت أنك خارق للطبيعة قادرًا على تغيير من حولك وقادرًا على إصلاحهم  
متجاهلاً مشاعرك التي تشعر بها.. مشاعر الضيق والإحباط والقلق التي ستقودك إلى وحش  
مفترس يطلق عليه الاكتئاب.

لذا عندما تجد تلك الإشارات الحمراء لا تصر على السير في ذلك الطريق.. توقف، فهي  
إشارات تحذيرية أن تلك العلاقة ستأخذ منك أكثر مما تعطيك، في ذلك الوقت ستدرك أن تلك  
العلاقة قائمة على (win lose) وبالطبع أنت ستكون الخاسر لأن الطرف الآخر اعتاد على أن  
يستقبل منك كل طاقته ومشاعرك وإيجابيتك وأنت لن تنال إلا الخسارة فلا تخبر نفسك أنك  
تستطيع.. ولا ترفع من قدراتك لأنك لن تتحمل.. من يريد المساعدة عليه طلبها، ولكن ليس  
منك من المتخصصين ولأن أولى خطوات العلاج هي الاعتراف بأن هناك مشكلة فكيف سيتم  
التغيير إن كنت تعرض مساعدتك على من ليس عنده من الأساس الاعتراف بها أو حتى لم تتوفر  
بداخله نية التغيير وأنه بالفعل يُريد التغيير من نفسه من البداية.. فوفر طاقته وجهده  
وإيجابيتك لنفسك وتقدم من أجل تحقيق أهدافك لأنك بالفعل تستحق علاقة صحية متكافئة في  
العطاء والدعم النفسي والمعنوي والمادي.. فلا تبذل المزيد من أجل اللا شيء.

وخذ في الاعتبار الـ (red flags) أو الإشارات التحذيرية لتهرب من تلك العلاقة غير  
الصحية.

## قبول الرفض

منذ بداية الحياة على الأرض وكل ما يهم الإنسان هو أن يتم قبوله.. أن ينال استحسان الآخرين، أن يُحسن من نفسه خارجياً ويصطنع التوافق مع الآخرين ليتم قبولة في وسط المجتمعات الأخرى.. يهذب من نفسه ويُظهر أفضل ما عنده لك فقط ليُشعر بالقبول، ولكن ماذا لو لم يتم قبولك.. ماذا لو تم رفضك بالفعل وإقصاؤك!!

في بداية الخليقة حدثت أول جريمة قتل بين قابيل وهابيل من أجل القبول.. عندما قدم هابيل قربانا وقُبِلَ منه ولم يتقبل من قابيل عندما حظي هابيل برفيقة له ولم تقبل قابيل.. لم يتقبل قابيل الرفض فقتل هابيل.. في تلك اللحظة التي شعر بها قابيل أنه مرفوض من الإنسانية التي كان يريدتها تولد بداخله حقد على أخيه وعندما قَدَّم قرباناً ولم يتم قبوله من الإله.. لم يراجع نفسه لمَ لم يُقبَل منه و لمَ لم يتم قبولة عاطفياً.. لمَ تم رفضه.. ولو كان قابيل قد تقبّل الرفض ما كانت أول جريمة قتل في تاريخ البشرية قد حدثت.. وحتى وإن كانت تلك هي المقدرات لتتعلم العديد من الدروس، ولكن حتماً كانت طريقة التعلم ستحدث بشكل آخر لو لم يختَر قابيل أن يستسلم للغضب الذي تولد من حقد دفين تجاه أخيه.. ومن خلال عدم تقبل الرفض.

ولكنها لم تكن تلك فقط جريمة القتل الوحيدة التي حدثت من أجل عدم تقبّل الرفض ولا كانت الأخيرة من أجل نيل القبول..

ففي الفترة الأخيرة حدثت جريمتان من أشجع ما يكون وشغلت وقتاً كبيراً في مواقع التواصل الاجتماعي لدرجة الانقسام بين مع و ضد.

الجريمة الأولى في مدينة المنصورة الحادث الأكثر شهرة مقتل الطالبة (ن أ) على يد الطالب (م ع).. عند تحليل تلك الحادثة ودوافع القاتل ليقتل ضحيته.. كانت كلماته صادمة عندما أفصح أنها بعدما رفضته توعد لها لكي يعاقبها على رفضها له.

وعند التحليل النفسي للجريمة أكد بعض خبراء علم النفس أن القاتل يعاني من اضطراب الشخصية النرجسية التي تتقاطع بالطبع مع السيكوباتية لإقدامه على فعل متجرد من الإنسانية ويحمل الكثير من الشر النفسي الذي تحول إلى فعل حقيقي يتجسد في طريقته في قتل ضحيته.. وأن القاتل في تلك اللحظة التي لم يتقبل قول (لا) له بدأ في شحن نفسه بالكراهية الشديدة تجاه ضحيته، وذلك يتطابق مع عدم قبول الرفض واعتباره إهانة يتوجب على أثرها العقاب.

ولم يمر شهران إلا وحدثت جريمة أخرى نتاج الرفض، كانت ضحيته الطالبة (س) التي أيضاً رفضت القاتل.

مع تكرار الدافع نجد أن عدم قبول الرفض هنا يعد من أهم النقاط التي تُقام عليها الصحة النفسية فهي مثل الدوائر المتقاطعة عند الدخول بها يصل بنا إلى تكرارات متعددة من الدوافع

التي تؤدي إلى سلوكيات مؤذية.

ولأن القتل يعد النتيجة النهائية لعدم قبول الرفض، ولكنه قبله تأتي جريمة التردد أو (stalking) من ضمن الجرائم العالمية كنتيجة لعدم قبول الرفض وأخذه على محمل الإهانة الشخصية الذي يتوجب عليها تعريض الضحية للعقاب عن طريق مراقبة كل تفاصيلها وحياتها اليومية والروتين الذي تقوم به وإرسال رسائل تهديد إما بالايذاء النفسي من خلال أخبارها أنه يترقبها ويترصد لها إلى حد التهديد بالقتل.

إذاً فقبول الرفض ليس بشيء هين

الكثير يشعرون بمشاعر الرفض حتى في حياتهم اليومية على أنه شيء يمس بشخصهم وأنه حقيقة مُطلقة.. ولكن هل سألت نفسك هذا السؤال قبلما تشعر بأن الرفض مسألة تمس شخصك!

هل أنت تقبل كل الناس؟

بالطبع لا.. ليس بالضرورة أن تتقبل الجميع لكي يقبلك الجميع فلم عند رفضك.. تشعر بأنه إهانة شخصية!

ولأننا مختلفون عن بعضنا البعض فمن الممكن ألا يتوافق معك شخص كما أنت أيضاً لا تتوافق مع أحدهم.. فبالتالي ذاك الرفض ليس بالضرورة أن تكون المشكلة بك أنت.. فمن الممكن أن يتعلق الرفض بأفضليات الآخر وليس ناتجاً عن أن بك عيباً أو نقصاً أو أن هذا الرفض يعني أنك لست محبوباً إجمالاً وتفصيلاً.

أعلم أنك تشعر بكل تلك المشاعر ولكن لم تشعر بها!

(5)

## القبول

في كل مرة لم تتقبل بها الرفض يستيقظ بداخلك رفضك لنفسك، في كل مرة شعرت فيها بالإهانة بسبب رفضهم لك كان هناك طفل بداخلك تم رفضه من الأهل أو من الأصدقاء أو حتى من أساتذته، في كل مرة شعرت أن رفضهم لك جرحك كان فقط ضغطة هائلة لجرح قديم بداخلك كان سبب رفض أشخاص آخرين لك.. مع مرور السنوات لا يزال بداخلك طفل مجروح من الرفض ومن التنمر ومن القسوة ومن التعليقات السلبية.. حتى فقدت الثقة بنفسك وبالتالي أصبح كل هدفك في الحياة هو القبول الذي يكون نابغاً عن متطلبات الطفل الداخلي.. الطفل المهمل والمهان والمرفوض الذي صدق كل ما قيل له في الماضي ولا يزال يريد من ينفي كل ما صدقه فيما مضى، يريد أن يشعر بالحب والقبول وبما أن من يحركك هو الطفل الذي يقبع

بداخلك منتظرًا كلمات الإطراء والتحفيز والتشجيع فأصبحت خطواتك ليست بخطوات بل أصبحت اندفاعًا غير ناضج وغير محسوب، فكل من تلاقىهم بمجرد أن يخبروك بكلمة واحدة يكمن بداخلها القبول الذي تنشده كالجائع في صحراء يحسب الشوك شهياً فتقع فريسة ليس للآخر فقط بل فريسة اندفاعك وجوعك، فريسة لعدم تصديقك أنك لست مرفوضاً، وأنت أنت من تكرر الماضي بنفسك..  
لذا..

عدم تصديقك أنك من الممكن أن تُقبل فتتوهم القبول، وعندما يحدث الرفض يصحو الطفل المجرّوح بالرفض من جديد فيعود الماضي بكل حذافيره من جديد.  
والسؤال الأهم هنا:

هل حاولت يوماً أن تتقبل نفسك؟

هل تعلم ما هو القبول؟

القبول هو أن تعلم جيداً أنك كتلة من المشاعر الإيجابية والسلبية، كتلة من الأفعال الصحيحة والأفعال غير الصحيحة.. قابل للخطأ والصواب، لا الخطأ قتل منك ولا الصواب يجب عليك أن تتخذه منهجاً تسير عليه للأبد.. أن تتقبل نفسك بأن لا يهم إن كنت جميلاً أم لا، أن تتقبل أن هذا هو أنت وليس لك يد لا في شكلك أو عرقك أو أهلك.. أن تتقبل أنك من الممكن أن تخطئ وتصيب.. وان خطأك لا يمثلك كشخص بقدر ما هو شيء طبيعي يمثل إنسانيتك.. أن تسامح نفسك على أخطائك ولا تقيم الحد على أخطائك.. أن تتعلم من أخطائك ولا تكررهما وتقبل ذلك، أن تتوقف عن اللوم الزائد لنفسك وأنت تهذبها من أجل عدم الوقوع في الخطأ.. أن تتقبل أن الخطأ صفة بشرية ومحاولتك في تجنبها والوقوع به شيء طبيعي، ولكن أن ترفض نفسك لمجرد خطأ أو رأي أو تنمر حدث لك في الماضي الذي تكرر من جديد من خلال اختياراتك المندفعة!!

من خلال قبولك لنفسك.. ستتقبل رفض الآخرين لك

من خلال تصديقك أنك مرفوض ستشعر أن الرفض إهانة شخصية

من خلال تصديقك لنفسك أنك تستحق.. ستصدق أنك غير مرفوض

من خلال إتاحة المساحة الكافية بينك وبين الآخرين من خلال إدراكك لاختلافاتهم واختلافك عنهم ستتقبل أن ليس من الطبيعي أن يتقبلك كل الناس لأنك لا تتقبل جميعهم أيضاً..

ستقبل أن الحياة لن تقف على علاقة فشلت.. وأن آراء الآخرين السلبية عنك ليست أنت، ستدرك أن مشاعرك السلبية لا تعبر عنك بل هي موقفية ولا تعني أنك فاشل أو غير محبوب أو أنك مكتئب أو أنك مريض.. ستدرك أنك كشخص منفصل تماماً عن مشاعرك السلبية، ستتقبل

أن من رفضوك لم يكونوا لك من البداية.. وأن رفضهم لا يعنيك أنت بل يعني أن احترامك لرفضك يعني أنك تحترم نفسك وتقديرها وأنت لا تستحق أن تكون معهم وأن ما تحتاجه ليس هم بل أشخاص آخريين لن تحتاج أن تتجمل من أجل أن يتقبلوك..

تستحق أن تشعر بكل مشاعر الحب التي تحتاجها

لا أن تتعلق بكل ما يريده الطفل المجرور الذي بداخلك

تستحق الحب الذي هو الأمان والاستقرار والاحتواء والاحترام وبالتالي ستشعر بالحياة

لا تتعلق الذي هو الخوف والألم وعدم الأمان، التعلق الذي أفقدك الثقة بنفسك وسرق

شغفك، وهدم أحلامك، التعلق الذي شعرت معه أنك تريد أن تتخلص من الحياة

في النهاية

هل ما كنت فيه

حب.. أم تعلق؟!!

## المراجع

• العلاج المعرفي السلوكي 100 نقطة أساسية وتكنيك.. مايكل نينا، ويندي درايدان.

• العلاج المعرفي السلوكي لاضطراب الشخصية الحدية.. مارث أم لينهان.

• لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين.. ميلودي بيتي

BOUNDARIS.. HENERY CLOUD

GAMES PEOPLE PLAY.. ERIC BERNE

• محاط بالمرضى النفسيين (كيف تحمي نفسك من تلاعب واستغلال الآخرين).. توماس

إريكسون

• فخ الطاووس.. سحر النادي

## الفهرس

شكر وامتنان 9

مقدمة 11

الباب الأول 13

- ماذا لو لم يكن حبًا! 15  
ماذا لو كان حكمك خطأ 23  
وكانت رؤيتك ضبابية وأحكامك تعميمية 23  
ماذا لو كانت العلاقة سامة (toxic) 33

## الباب الثاني 41

- العلاقة مع اعتمادي 45  
العلاقة مع نرجسي 59  
العلاقة مع حدي 82  
ماذا لو! 88  
العلاقة الصحية 94  
94 (Healthy relationship)

## الباب الثالث 101

- لعبة دور الضحية (Victim role) 105  
لعبة اللوم وتأييب الضمير 108  
لعبة الابتزاز العاطفي 110  
لعبة الرسائل المزدوجة 112  
لعبة الحب الممنوع 114  
116 (Gaslighting)  
لعبة التثليث أو المقارنة 124  
لعبة أنا اتغيرت 126  
لعبة.. مالك.. مفيش! 128  
لعبة مَن المسيطر! 130  
لعبة فرق تسد 132  
لعبة من سيبتلع الطعام 133  
لعبة تسجيل الأهداف 135

لعبة المنّ الذي يتبعه أذي 137

لعبة نعم.. ولكن! 139

لعبة شد الحبل 142

لعبة ما هو يمكن! 144

## الباب الرابع 149

كيف تحمي نفسك من الوقوع في الفخ 151

كيف ترسم حدودك النفسية؟ 156

أنت لست مُنقذًا ( You can't fix him \ her ) 162

قبول الرفض 164

القبول 167

المراجع 171

## صدر للمؤلف

- ملف أزرق / رواية

- إجهاض جثة / رواية

- ارتباك / رواية

- الوردة السوداء / رواية



0224832669 - 01027251915



info@darak-egy.com



https://www.facebook.com/darak.publishing

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

أنهار



[https://t.me/osn\\_osn](https://t.me/osn_osn)



Scan me!

فخ التعلق  
الشياما عبد  
العال

مكتبة إيلينا  
Elena book

