

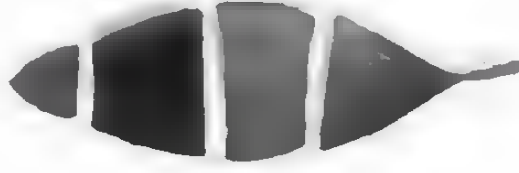
علي موسى

تخافيت



طريقك نحو
التحرر من قيود التعلق العاطفي
والإساءات النفسية

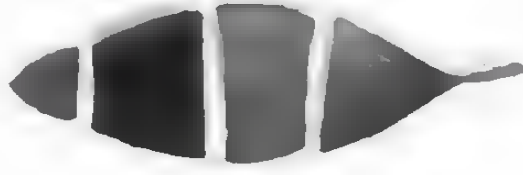
إهداء



إلى روح أبي الطاهرة التي فاضت إلى بارئها قبل أيام
من الانتهاء من إعداد هذا الكتاب، أهديك يا أبي الغالي
هذا الكتاب داعياً الله عز وجل أن يتغمدك بواسع رحمته
ومغفرته ورضوانه ويسكنه فسيح جناته.

وأدعو كل ما يقرأ هذا الكتاب ويجد فيه الفائدة والنفعة أن
يقرأ الفاتحة ويدعو له بالمغفرة.

المقدمة



• ياااه.. فات الأوان.

• لقد تأخرت كثيرًا.

• ليتك كنت جئت مبكرًا 20 سنة.

• كنت فين من 10 سنين.

هذه العبارات وأخرى غيرها كثيرًا ما تقال لي عندما نسلط الضوء على إحدى القضايا المتعلقة بصحة العلاقات أو الدعوة لمزيد من الوعي واتخاذ خطوات عملية من أجل حماية الاستقرار النفسي والعاطفي داخل علاقة معينة سواء كانت علاقة زوجية أو علاقة أسرية.

حالة من اليأس والاستسلام أو قد تكون حالة هروب من مواجهة الواقع من خلال خلق واقع مزيف وحالة من التقبل الظاهري لوضع لا يمكن تغييره أو نخشى حتى محاولة تغييره خوفًا من تحمل تبعات هذا التغيير، فنقرر التعايش أو التغافل إلى ما يشاء الله.

ولكي نستكمل حياتنا خلف أسوار هذا التعايش كان لزامًا أن نبتلع المزيد من المسكنات المعززة للخضوع والاستسلام وتجاهل الألم حتى ندمنها فتصبح أسلوب حياة، على غرار:

- أهي عيشة والسلام.
- صابرين عشان العيال.
- شغلانة أحسن من مفيش.
- هي الحياة كلها كدا.
- مفيش حد مبسوط في حياته.
- كل الرجالة بتخون عادي.
- كل الستات بتتضرب عادي.

لكن للأسف هي ليست فقط مسكنات، بقدر ما هي مثبتات للإرادة ومعاول هدم للأمل واليقين في الله. بل هي أيضًا مواد مسرطنة للعقل البشري لكن مغلفة بصبغة دينية مزيفة أو متشحة بثوب العادات والتقاليد والأعراف المجتمعية.

فكم من أجيال تعقدت وتشوهت فكريًا ونفسيًا تحت وطأة سيف الطاعة المسلط فوق رقابهم منذ الصغر. وكأن وصية الله سبحانه وتعالى للأبناء بطاعة وبر الوالدين قد تحولت إلى صكوك للغفران في أيدي الآباء يستخدمونها من أجل

مزيد من إحكام السيطرة على عقول وحياة أبنائهم، «فإن لم تطعني فأنت عاصٍ وقلبي وربي غضبانين عليك ليوم الدين» ولأنك في حكم المضطر ولأنه لا مفر ولا سبيل أمامك إلا الطاعة والخضوع، فستجد نفسك قد تحولت في نهاية الأمر إلى آلة من التبرير والتسويق الذاتي:

• اصبر مسيرها تتعدل.

• اتنازل أكثر يمكن تجد التقدير.

• تغافل وطنش لكي تستمر الحياة.

• ماذا بيدي لأفعله؟

لا يا عزيزي. في يدك الكثير وما زال أمامك الكثير لتفعله، فما خلقنا الله ليشقينا وهو أرحم بعباده من الأم بوليديها، وما منحنا العقل إلا لتدبر ونتفكر، فهو القائل في كتابه الكريم ﴿أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ﴾ - محمد: 24.

وهو القائل ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ﴾ - الأنعام: 50.

فإذا أردت تغييرًا حقيقيًا، فلن يأتيك وأنت مستسلم، مكبل بحبال خوفك وضعفك وأصفاك ترددك.

التغيير الحقيقي لن يأتيك وأنت مبرمج ذاتيًا على وضعية

«الانتظار»

انتظار من يؤذيك عندما يقرر أن يكف عما يؤذيك.

انتظار ما ينكر فضلك وتضحياتك أن يأتي يوم ويشعرك بالامتنان والتقدير.

انتظار من يقتلك بالتجاهل والإهمال أن ينعم عليك بنظرة عطف أو كلمة حب.

وفي النهاية ماذا جنيت من الانتظار غير الحسرة والندامة



وهذا وعدنا الله به عندما قال في كتابه الكريم ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا

يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾ - الرعد: 11.

التغيير الحقيقي هو ثمرة ما تسعى إليه وما تبذل وتجد لكي تجنيه في حياتك، فهناك من لا يجني من سعيه إلا الهوان والأسى والندم على ما فات والتعلق بالأوهام. وهناك من يجني التوفيق والتيسير من الله لأنه لم يقنط من رحمة الله حتى في أشد الأوقات ضيقًا، فهو يسعى متوكلًا على الله منتظرًا فرجًا قريبًا - فقد قال تعالى في سورة «النجم» ﴿وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى﴾ - النجم: 39 - 40.

فإما أن تعيش رحلة سعي حقيقية، أو تكمل ما تبقى من حياتك مستغرقًا في مشاعر الضعف والقنوط والاستسلام.. إنه اختيارك.

إن أول خطوات هذا التغيير الحقيقي أن تعلم جيدًا أنك في حاجة إلى عملية تطهير وتحرير شاملة لكل ما تم غرسه في عقلك من أفكار ومعتقدات وما اعتدت عليه من سلوكيات مشوهة لازمتك طيلة حياتك وحاصرتك بسلسلة من المشاعر السلبية كالخوف والذنب والشعور بالنقص، والنتيجة، مزيد من التورط في خطوات متعثرة على صعيد العلاقات أو على صعيد حياتك العملية.

إن. رحلة البحث في الجذور وترتيب الكراكيب النفسية

المتراكمة بداخلك، ستساعدك في التخلص من أحمالك الزائدة، وتساعدك على أن تكون أكثر مرونة وإصراراً على الخروج من منطقة الأمان الضيقة / Confort Zone إلى مناطق أكثر اتساعاً، متحرراً من جميع العقبات التي تعوق رحلة سعيك نحو سلامك النفسي.

في صفحات هذا الكتاب سوف نستكشف سوياً تلك البذور المسرطنة التي غرست في روحك وعقلك منذ يوم ولادتك، وكيف تحولت تلك البذور لأشجار خبيثة ذات أوراق كثيفة سامة وفروع ممتدة من السلوكيات والأفكار والأدوار المشوهة التي فرضت على حياتك وكبّلتك عبر مختلف مراحل حياتك وجعلتك ضحية أو فريسة سهلة للاستغلال والإساءة، بل وقد دفعتك نحو الوقوع في حلقة مفرغة من الألاعيب النفسية وحيل الانحراف النفسي في علاقات كان يفترض بها أن تقدم لك الأمان الذي افتقدته وتسدد احتياجاتك النفسية والعاطفية التي تم إهمالها بفعل فاعل.

في نهاية رحلة قراءتك لكتابي هذا، ستكون بين يديك خارطة طريق مفصلة تصل بك إلى اكتشاف ذاتك الحقيقية التي خلقك الله عليها، لكي تتحرر من تلك الذات المزيفة التي فرضت عليك لسنوات وسنوات من العمر.

فقط استعن بالله وتوكل عليه، وعليك أن تؤمن بحقك في

الاحترام والسلام النفسي.

المزيد من حبك وتعاطفك مع ذاتك وتعزيز شعورك بالاستحقاق وقدرتك على فرض حدودك الشخصية دون خوف أو شعور بالتردد أو الذنب هي أدوات الناجزة في رحلة السعي نحو التغيير، نحو الحرية، نحو التعافي.

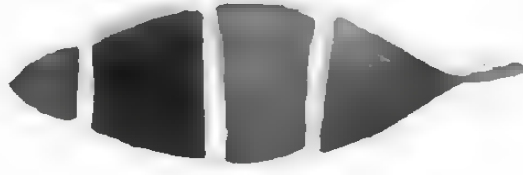
وبما أنه ليس هناك تغيير سهل ولا سعادة بدون ثمن، ضع نصب عينيك هدفًا واحدًا لا تحد عنه مهما تعثرت أو واجهت من عقبات التعافي.

عش هذا الهدف بكل جوارحك وفي كل لحظة من لحظات حياتك، عشه في خيالك حتى يصبح حقيقة مؤكدة.

كن على يقين أنه سيأتي اليوم الذي تقولها بكل ما أوتيت من إصرار وعزيمة لقد.

«تعافيت»

أصل الحكاية - وجع الاحتياج



هل فكرت يومًا في ما يحفز الناس على فعل ما يفعلونه؟
هل هي الرغبة في الحصول على المال أو السلطة أو الجنس
كما يظن البعض؟

الجواب أعمق من ذلك. تُظهر لنا الملاحظة الشديدة
والبحث عبر التاريخ أن الدافع وراء سلوكياتنا هو الرغبة
في تلبية بعض الاحتياجات الإنسانية الأساسية. أي
أن البشر مدفوعون لفعل الأشياء برغبتهم في تلبية
احتياجاتهم الجوهرية. هذه الاحتياجات ليست «رغبات»
بل «احتياجات» نمتلكها جميعًا بمجرد كوننا بشرًا - إنها
احتياجات وجودية (تنبع من حالة كوننا بشرًا).

كل إنسان، في كل ثقافة، وكل جيل، في كل قارة لديه هذه
الاحتياجات. ومع ذلك، فإن التعبير عن هذه الاحتياجات لدى
أشخاص مختلفين قد يتخذ أنماطًا ظاهرية مختلفة وبالتالي
تختلف الطريقة التي يعبرون بها عن احتياجاتهم من شخص
لآخر بل وتختلف عبر الثقافات والأعمار.

وبجانب الحاجة لتلبية الاحتياجات الأولية مثل الطعام والماء والملبس والمأوى والنوم، هناك احتياجات إنسانية أخرى تحكم دوافع وتصرفات الناس على الصعيد النفسي والذاتي والاجتماعي منها:

- البقاء.
- الأمان.
- اللمس.
- المشاركة.
- القبول.
- الرعاية.
- الحب غير المشروط.
- الهوية الجنسية.
- الإنجاز.
- الإبداع.

وعدم تسديد تلك الاحتياجات في مراحل الطفولة المختلفة وحتى الرشد، سيترك أثره الشديد على سلوك الطفل وشخصيته مستقبلاً. مثلما يؤكد د. مصطفى أبو سعد

-دكتوراه في علم النفس التربوي-

«إن كل سلوك يصدر عن الإنسان هو سلوك يسعى به إلى إشباع حاجة معينة، وإن لكل سلوك دافعًا، والدوافع والحاجات النفسية هي التي تولد السلوك في حياة الإنسان» هذا بالإضافة إلى ما يتعرض له الطفل من إساءات نفسية وجسدية وعاطفية وجنسية تسبب له مشاعر راسخة ومزمنة من الإحساس الشديد بالذنب والعار وعدم الكفاءة، تستمر معه لسنوات بل وتترك أثرها السلبي الشديد على خياراته وتفاعلاته الاجتماعية.

فقد يظل الإنسان طيلة حياته في رحلة بحث دائم عما يشبع تلك الاحتياجات التي تم إنكارها في الصغر من جانب الأهل أو يتحرك مدفوعًا بما تعرض له من إساءات وصددمات شوهت وعيه، وهو ما قد يجعله يقع في اختيارات كارثية أو يسلك سلوكيات مؤذية له ولمن حوله نتيجة تحركه مدفوعًا بضغط تلك الاحتياجات غير المشبعة لديه.

فالطفل الذي حرم طيلة حياته من إحساس التقدير والمدح من جانب أبويه اللذين اعتادا إما على معاملته بقسوة أو حرمانه من حقه في كلمات المدح والتشجيع، فيتحول الأمر إلى عقدة نفسية لديه، تدفعه للدخول في علاقات غير صحية يتغاضى فيها عما قد يؤذيه، فقط لكي يشبع تلك

الاحتياجات غير الملبيّة والتي تسبب شعورًا بالنقص لديه قد يؤدي إلى تعرضه للاستغلال أو الابتزاز نفسيًا وعاطفيًا.

والطفلة التي حرمت طيلة فترة طفولتها من تلبية حاجتها للإشباع العاطفي عبر الاحتضان والتقبيل والقرب الجسدي من والديها، بحجة أن ذلك عيب ومفسدة البنات. عندما تكبر فإن أول ما يشغلها في العلاقات أن تبحث عن يشبعها عاطفيًا، نتيجة إحساسها المستمر بالاحتياج والإهمال العاطفي، وهو ما يجعلها فريسة سهلة للمتلاعبين والأشخاص الاستغلاليين.

والبنت الجميلة الهادئة التي عاشت سنوات طفولة مسيئة كلها إهانات وشعور شديد بالذنب، فتجد نفسها كلما أرادت أن تجرب قصة شعر جديدة أو فستانًا جميلًا أو تطلب لعبة تحبها مثل باقي البنات في مثل سنّها، تقابل بتعنيف شديد ووابل من رسائل العيب والحرام.

والولد الذي عاني من ويلات السخرية والتنمر الشديد بسبب وزنه الزائد أو شكله غير الوسيم أو صوته المميز، فلم يحظَ بقبول الأهل ودعمهم له، بل وعاش عمره كله يشعر أنه حمل ثقيل عليهم لأنه معيب وترسخت بداخله مشاعر الخزي والعار.

حكايات كثيرة أبطالها جميعًا قد عانوا من ويلات الحب

المشروط والشعور بالخزي والنبذ وحرمانهم من الحق في المبادرة والاستكشاف أو التعلم والسعي للاستقلالية. بل وكان لزامًا عليهم أن يبذلوا مزيدًا من الجهد أو الالتزام بأقصى درجات الخضوع والتبعية ليحصلوا على الثناء أو الحب والتقدير.

• ابذل لكي تنال رضاي عنك.

• كن مطيعًا لتثبت لي كم أنت جدير بحبي لك.

• كن الأول حتى أحبك.

• احصل على البطولة حتى تصبح فتاي المدلل.

• كوني نظيفة أنيقة حتى افتخر بك.

دائمًا ما يشعر الأبناء أنهم في سباق لا ينتهي من أجل الفوز بالحب وإثبات الجدارة، ودائمًا ما يرتبط حصولهم على حقهم في الحب والانتماء والتقدير بالبذل والطاعة أو الاجتهاد والإنجاز.

يقول «تشارلز ويتفيلد» في كتابه (أنقذوا الطفل في داخلكم) أن الصدمة النفسية في الطفولة تؤدي إلى تأثيرات مؤذية عديدة تظهر بطرق مختلفة منها الإصابة باضطراب أو أكثر من اضطرابات الصحة النفسية العقلية.

من ناحية أخرى فإن صدمات الطفولة ينتج عنها خلل دماغي بشكل ما، مما يؤدي لحدوث إعاقة في النمو الجسدي والعصبي الطبيعي والسليم للطفل وإعاقة تطوره منذ الولادة إلى سن الرشد. فتختفي ذاته الحقيقية داخل الجزء اللاواعي وتظهر مكانها الذات المزيفة التي تحاول أن تدير حياتنا عبر آليات دفاعية تحميه من الألم.

ووفقًا لنظرية النمو النفسي الاجتماعي وهي نموذج وضعه عالم النفس Erik Erikson، والتي استعرضها بالشرح والتحليل د. أوسم وصفي في كتابه «مهارات الحياة»، فإن شخصية الفرد تنمو عبر ثمان مراحل مختلفة ومنفصلة، تبدأ المراحل الخمس الأولى منذ الولادة وحتى مرحلة المراهقة، أما المراحل الثلاث الأخيرة فتبدأ بعد سن الثامنة عشرة أو ما بعد المراهقة.

وما يعني هنا هي المراحل الخمس الأولى التي تتكون فيها شخصية الطفل من خلال تسديد احتياجاته الجسدية والنفسية أو نبذها وإنكارها، وهو ما يترك أثره سلبيًا أو إيجابيًا على علاقاته بمن حوله.

المرحلة الأولى:

مرحلة الطفل الرضيع: (من الولادة إلى 18 شهرًا)

• يتميز الإنسان فيها بالعجز التام عن تسديد احتياجاته الأساسية، ويكون مرتبطًا بأمه ويثق فيها ثقة تامة لتسديد احتياجاته. لذا فهي تسمى المرحلة الفموية الحسية.

• يتسم الطفل في هذه المرحلة بالعجز التام: فهو يحتاج إلى من يطعمه ويسقيه وينظفه وينقله من مكان إلى آخر، كما أنه يعجز عن التعبير عن مشاعره واحتياجاته.

• الطفل في بداية هذه المرحلة يتعرض إلى صدمة الميلاد حيث ينتقل من الرحم حيث الشعور بالأمان التام والتسديد التلقائي لاحتياجاته الأساسية إلى الدنيا التي يشعر فيها لأول مرة بالجوع والعطش والبرد والحر والألم ويتعرض للقبول أو الرفض ممن حوله.

الاحتياج الأساسي للطفل في هذه المرحلة هو: القبول غير المشروط، أي يشعر بالقبول بالرغم ضعفه وعجزه ولا يستطيع تقديم مقابل لما يحصل عليه من الحب والاهتمام.

ويظل هذا الاحتياج غير المشروط ملازمًا للإنسان طيلة مراحل حياته فيطفو على السطح كلما تعرض الإنسان لمواقف يحتاج فيها للقبول والغفران نتيجة شعوره بالعجز والضعف والتقصير.

التحدي الرئيسي لهذه المرحلة: هو اكتساب الثقة أو انعدام الثقة:

فإذا تم تسديد احتياجات الطفل الجسدية والنفسية فإنه يشعر بالقبول غير المشروط بالرغم من عجزه وهذا ما يحقق بداخله الشعور بالأمان والثقة.

أما إذا لم يحصل على القبول غير المشروط من خلال الأمان والاحتواء فإنه يفقد الشعور بالأمان تجاه نفسه وتجاه الآخرين مما يضعف من قدرته مستقبلاً على تحمل إحباطات الحياة والعلاقات. وقد يصاب بأعراض انسحابية مثل الاكتئاب.

المرحلة الثانية:

ما قبل الحضانة: (من سنة ونصف إلى ثلاث سنوات)

سمات الطفل في هذه المرحلة:

• تحدث لديه طفرة في النمو العضلي بما يمكن الطفل من الوقوف والتنقل.

• يتعلم التحكم في التبول والتبرز.

• تعلم بعض الكلمات للتعبير عن نفسه.

• إطعام نفسه بنفسه.

كل هذا يجعله يشعر أنه كائن مستقل قادر على إدارة نفسه، ويبدأ في إدراك أنه كائن منفصل عن أمه.

الطفل في هذه المرحلة يحتاج إلى التقويم دون توبيخ شديد حتى لا يعرضه التوبيخ إلى الشعور بالخزي والشك في نفسه.

الاحتياج الأساسي: الشعور بالاستقلال والحكم الذاتي مقابل الخجل والشك.

تحدي المرحلة: الإدارة الذاتية مقابل الخزي والشك.

علي الوالدين أن يستوعبا رغبة طفلهما في التمرد من أجل الحفاظ على فرديته واستقلاله ولكن مع وضع حدود لتلك الرغبة الجامحة، على أن تتم عملية تقويم الطفل بلا توبيخ شديد، فالطفل ما زال لا يستطيع أن يفرق بين نفسه وبين ما يفعل فيعتقد أنه هو نفسه خطأ وغير مقبول. فالتوبيخ الشديد يجعله يري أن العيب فيه هو شخصيًا وأنه هو نفسه خطأ وغير مقبول ما يعرضه مستقبلًا للكثير من الأمراض والاضطرابات النفسية والسلوكية.

المرحلة الثالثة:

مرحلة الحضانة: (من سن ثلاث إلى ست سنوات)

سمات الطفل في هذه المرحلة:

• تتطور قدرته على فهم المشاعر والأفكار، وتتطور قدراته في اللغة والتخيل.

• يستطيع عمل علاقات والحفاظ عليها.

• يصبح أكثر قدرة على التحكم في حركاته، لكنه أحياناً يكون عنيداً وماندفعاً.

• يصبح متشوقاً لتحمل المسؤولية وعمل الأشياء بنفسه.

• تكتمل قدرته على التحكم في التبول والتبرز (وجدير بالذكر أن التأنيب الشديد في هذا الأمر من الأسباب الرئيسية للشعور بالخزي والقذارة والسعي إلى الكمال).

• يتكون لديه الضمير والشعور بالصواب والخطأ، وبالتالي الشعور بالذنب.

الاحتياج الأساسي: المبادرة والتقدم مقابل الشعور بالذنب.

تحدي المرحلة: المبادرة مقابل الشعور بالذنب

يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى التأنيب الصحي وتحمل

المسئولية دون إهانة، فالتأنيب الشديد والإهانة تجرد الطفل من روح المبادرة والخوف المبالغ فيه من الوقوع في الخطأ لتجنب الشعور الشديد بالذنب، فيخشي التعبير عن رأيه أو تكوين المبادرة لتكوين صداقات خوفاً من الشعور برفض الآخرين له وهو ما يجعله يفتقد لروح الإبداع والابتكار حتى لا يتعرض للتأنيب الشديد والشعور بالذنب.

المرحلة الرابعة:

مرحلة المدرسة: (تمتد من عمر 5 سنوات إلى 11 سنة.
وتقابل سن المدرسة الابتدائية)

• يزداد الوعي الذاتي لدى الطفل، وتتطور المهارات الفكرية والبدنية والاجتماعية.

• يتعلم التفسير المنطقي والحقائق العلمية التي تُدرّس في المدرسة، وينمو لديه حس المنافسة، إذ تظهر حاجة الطفل في الشعور بالقدرة على الإنجاز.

الاحتياج الأساسي: الإنجاز مقابل الشعور بالنقص.

تحدي المرحلة: يحتاج الطفل إلى التشجيع للتغلب على مشاعر الشك في نفسه ويُنمّي نجاحه في هذه المرحلة فضيلة الكفاءة لديه وينمي فشله مشاعرَ النقص.

شعور الطفل بالإهمال أو الإساءة النفسية مثل اللوم أو المقارنات بآخرين والتهكم عليه يعزز شعوره بالنقص الذي ربما يدفعه في شبابه إلى سلوكيات وعلاقات مضرّة من أجل الشعور بالقيمة والاهتمام.

المرحلة الخامسة:

فترة المراهقة: تمتد من عمر 12 سنة إلى 18 سنة وهي مرحلة المراهقة.

• مرحلة وسط بين احتياجات الطفولة والبحث عن النضج.

• وإن أكثر ما يتساءل عنه المراهقون في هذه المرحلة، من أنا؟ وما الذي أريد تحقيقه؟

• المراهق يميل إلى تحقيق ذاتيته وفرديته من خلال التمرد.

• يكون شديد الانفعال عاطفيًا و مندفعًا سلوكيًا من أجل تأكيد هويته وتسديد احتياجاته حول صراع الهوية والبحث عن القيمة.

الاحتياج الأساسي: خلق الهوية مقابل عدم الهوية

والفشل في فهم الدور في الحياة.

تحديات المرحلة:

- المراهق يحتاج من يستوعب احتياجاته للحب والحنان رغم ما يبدو عليه من تمرد وغضب.
- يحتاج للتشجيع والإعجاب.
- يحتاج إلى قدوة يعجب بها وسلطة تحترمه وتقدره.

فيبدأ المراهق بالاكشاف والبحث عن معتقداته وقيمه وأهدافه، ويتعرّف الفرد حينها إلى هوية الأنا ويحاول إثبات ذاته ليصبح ذا هوية بما تحتويه من فضائل الأمانة والإخلاص وغيرها، فالمراهق الذي يفشل في الحصول على هوية ومعتقدات ثابتة يجد صعوبة في الحصول عليها بعد الرشد، ليعاني عدم معرفته ما الدور الذي سيشغله بوصفه شخصًا بالغًا في المجتمع، ويتبنى هوية سلبية متطرفة.

الهدف: من استعراض تلك المراحل هو أن تعرف تحديدًا ما هو الشعور بالنقص الذي يحركك وما هو الاحتياج الذي كان يفترض بمقدمي الرعاية تسديده لديك، وفي أي مرحلة تحديدًا حدث هذا الخلل، وكيف كنت تواجهه هذا الإهمال أو تلك الإساءة في طفولتك، هل بالكذب مثلاً أو التقوقع والانعزال.

وما هي المواقف التي يظهر فيها هذا الشعور بالنقص
حاليًا، هل عندما تتعرض للنقد أو المقارنة مثلًا؟

ما هي الأدوار التي تم تجهيزك لتلعبها على مسرح الحياة
بعيدًا عن حقيقتك وذاتك الحقيقية وهل تكيفت معها أم
دخلت معها في صراع؟

وبالتالي يساعدك هذا الاستكشاف على السعي نحو إصلاح
هذا الخلل وتجنب آثاره السلبية عليك في مواقف مشابهة.

للأسف الشديد فإن عوز الاحتياج وضغوط الاحتياجات
النفسية المكبوتة منذ الصغر تعد قنابل موقوتة يمكن أن
تنفجر في أي وقت لتدمر حياة الإنسان وتدفعه للخوض
في علاقات سامة تستنزف مشاعره وتستهلك حياته. فكون
الإنسان يتحرك مدفوعًا بضغط تلك الاحتياجات والتي،
فإنها تجعله يتغاضى عمدًا عن عيوب واضحة وإشارات
جلية تحذر من المضي قدمًا في تلك العلاقات المؤذية.

ولكنه الجوع للحب.. للأمان.. للتقدير.. للقبول.

فتجد الفتاة التي عاشت في أسرة مفككة لأبوين
منفصلين، ترسخ بداخلها الاحتياج للأمان الأسري، مما جعلها
تقاتل بشدة من أجل إنقاذ علاقة زواج غير ناجحة بكل
المقاييس، متجاهلة كل إشارات وعلامات الفشل، لتجنب

مصير علاقة والديها ومن أجل إشباع رغبتها الجارفة في تكوين أسرة تشعر فيها بدفء العائلة الذي افتقدته في طفولتها.

إن هذا هو أصل الحكاية، وأول طرف الخيط نحو التعافي السليم، عندما تعطي لنفسك الفرصة لكي تغوص قليلاً في ذكرياتك من أجل فهم أفضل حول كيفية تأثير أحداث الماضي على معتقداتنا وتوقعاتنا وسلوكياتنا المتبعة في علاقاتنا الحالية.

إن طرح الأسئلة الصحيحة على نفسك يعد أيضاً خطوة جيدة للتحكم في نفسك وأفعالك بشكل أفضل. عندما تطرح هذه الأسئلة، فإنك تلقي نظرة على الصورة الأكبر وتفهم سبب رد فعلك عليها بطريقة معينة.

المشكلة هي أننا أحياناً نسأل أنفسنا الأسئلة الخاطئة. في محاولتنا لحل النزاع الداخلي ونبحث في الاتجاهات الخاطئة، والنتيجة مزيد من إهدار الوقت والجهد دون جدوى.

لذلك ومن خلال الصفحات التالية سنكمل باقي رحل البحث والاستكشاف ووضع الحلول العملية والواقعية بعدما وضعنا الأساس السليم للبحث وبدأنا من نقطة الانطلاق الصحيحة..

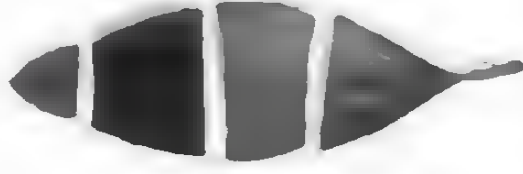
فالتغيير الحقيقي يبدأ من داخلك، من فهم حقيقي لذاتك.

سنرى كيف أثرت فيك تلك المطبات التربوية في تكوين بعض الجوانب السلبية في شخصيتك وتعاملاتك مع الآخرين من حولك، وكيف استغل بعضهم تلك الأضرار كنقاط ضعف ومنصات إطلاق من أجل استغلالك والتلاعب بمشاعرك، اعتمادًا على أن هناك دائمًا حاجة مفقودة، قطعة احتياج مهمة غير موجودة لتكمل باقي مكعبات سلامك النفسي، وقد آن الأوان لسد تلك الفجوات واستعادة السيطرة على تلك الأضرار واستكمال المربع الناقص من أجل إتمام التعافي وتحقيق سلامك النفسي.

هنا فقط يمكنك القول وبأعلى صوت..

أنا حر.. تعافيت!

الفصل الأول أدوار مزيفة



دور المتعاطف

(إسفنجة مشاعر بشرية)

هل سمعت أحدًا من أصدقائك أو دوائر علاقاتك القريبة يخبرك أنك «إنسان حساس جدًا أو عاطفي بزيادة»؟

هل الحديث مع بعض الأشخاص يجعلك تشعر بالإرهاق؟ هل لديك إحساس داخلي يكشف لك ما إذا كان الشخص الذي يحدثك يقول الحقيقة أم يكذب عليك؟

هل تشعر بالقلق وسط الزحام والأماكن والتجمعات الصاخبة؟

هل تجد نفسك بسهولة تشارك أصدقاءك نفس مشاعرهم سواءً كانت فرحًا أو ضيقًا وحرزًا، بل وفي أحيان كثيرة تحزن أو تفرح أكثر منهم؟

إذا كانت إجاباتك على هذه الأسئلة بنعم، فأنت شخص متعاطف (Empath)

• إذن من هم المتعاطفون أو الإمباثس؟

وفقًا لموقع «psychalive.org» فإن المتعاطفين هم أشخاص حساسون للغاية، ولديهم قدرة شديدة على الإحساس بما يفكر فيه الناس من حولهم ويشعرون به.

قد يستخدم علماء النفس مصطلح «المتعاطف» لوصف الشخص الذي يعاني قدرًا كبيرًا من التعاطف، غالبًا للدرجة التي تجعله يحمل آلام الآخرين على عاتقه.

ومع ذلك، يمكن أيضًا استخدام مصطلح «المتعاطف» كمصطلح روحي، يصف ما يتمتع به الفرد من قدرات نفسية، خاصة للإحساس بمشاعر وطاقات الآخرين.

يميل المتعاطفون إلى أن يكونوا أصدقاء ممتازين. لأنهم مستمعون رائعون. يظهرون باستمرار للأصدقاء في أوقات الحاجة. إنهم أشخاص طيبون وفي غاية الكرم.

ومع ذلك، فإن بعض الصفات التي تجعل المتعاطفين أشخاصًا رائعين يمكن أن تكون هي ذاتها صفات صعبة على المتعاطفين أنفسهم. نظرًا لأن المتعاطفين يشعرون حرفيًا بما يمر به أصدقاؤهم من مشاعر، وبالتالي فقد تغمرهم المشاعر المؤلمة، مثل القلق أو الغضب. بل ويميل المتعاطفون إلى التعامل مع مشاكل الآخرين على أنها مشاكلهم الخاصة. غالبًا ما يكون من الصعب عليهم وضع حدود لأنفسهم أو قول «لا» بسهولة، حتى عندما يُطلب منهم ما يفوق قدراتهم، وهنا تكمن المشكلة.

بالإضافة أن المتعاطفين عادة ما يكونون أشخاصًا

انطوائيين ويحتاجون إلى قضاء قدر معين من الوقت بمفردهم لإعادة شحن طاقتهم من جديد، وبالتالي يرهقهم الزحام والتجمعات الصاخبة.

تصف الدكتورة جوديث أورلوف، وهي رائدة في هذا المجال، المتعاطفين بأنهم أولئك الذين يمتصون أفراح وضغوطات العالم من حولهم مثل «الإسفننج العاطفي».

وفي كتابها «The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People»، تشير أورلوف إلى أن المتعاطف يفتقر إلى المرشحات التي يستخدمها معظم الناس لحماية أنفسهم من التحفيز المفرط، ولا يسعه سوى استيعاب المشاعر والطاقت المحيطة به، سواء كانت جيدة، سيئة.

• هل أنا شخص متعاطف؟

تقدم الدكتورة جوديث أورلوف، مؤلفة كتاب The Empath's Survival Guide، هذا الاختبار القصير لتقييم ما إذا كنت شخص متعاطف أم لا:

اسأل نفسك:

• هل يتم وصفي بأنني «عاطفي جدًا» أو شديد الحساسية؟

• إذا كان أحد الأصدقاء في حالة حزن، فهل أشاركه في هذا الشعور أيضًا؟

• هل أنت شخص لا تحب الصراع وتخشى الخلاف أو تتجنبه؟

• هل الزحام والتجمعات الحاشدة تستنزفني عاطفيًا، وأحتاج إلى قضاء بعض الوقت وحيدًا لاستعادة طاقاتي؟

• هل تتوتر أعصابي بسبب الضوضاء أو الروائح أو الكلام المفرط؟

• هل قد يشعر أجاؤك بالارتياح عند إخبارك بمشاكلهم ويتواصلون معك أولاً كلما واجهوا صعوبة.

• هل أفرط في تناول الطعام للتغلب على التوتر العاطفي؟

• هل لديك صعوبة في وضع الحدود وتجد أنه من المستحيل التوقف عن العطاء، حتى عندما لا يكون لديك طاقة متبقية؟

وفقًا للدكتور أورلوف، «إذا أجبت بـ«نعم» على 1-3 من هذه الأسئلة، فأنت على قدر قليل من التعاطف. بينما يشير الرد بـ«نعم» على أكثر من 3 إلى أنك شخص متعاطف.

تقول الدكتور أورلوف: «إن إدراك أنك متعاطف هو الخطوة الأولى في تولي مسؤولية مشاعرك بدلاً من الغرق فيها باستمرار». بمجرد أن تبدأ في فهم طبيعتك المتعاطفة، يمكنك أن تتعلم كيف تعتني بنفسك عاطفيًا بشكل أفضل.

• أهم الصراعات اليومية التي يعيشها الشخص المتعاطف:

يعاني المتعاطفون أحيانًا في الحياة اليومية. حيث أنهم يلتقطون المشاعر السلبية من الآخرين ويشعرون بما يشعر به الآخرون بطريقة مكثفة لدرجة أنهم يكافحون من أجل عيش حياة يومية عادية. إلى جانب أنه قد لا يمكنهم حتى التمييز بين المشاعر التي تخصهم وتلك التي تخص شخصًا آخر.

نتيجة لذلك يعاني المتعاطفون / إمباتس من القلق والاكتئاب والتوتر والإرهاق المهني والألم الجسدي بسبب سماتهم هذه.

• ومن أهم الصراعات التي يواجهها المتعاطفون يوميًا.

1. امتصاص مزاج الآخرين.

مجرد التواجد حول شخص في حالة مزاجية سيئة (شخصيًا أو عبر الإنترنت) يمكن أن يكون كافيًا لامتصاص

حالته المزاجية. بحلول نهاية اليوم، قد تكون مغطى بأكوام من «الخردة» العاطفية التي لا تخصك. وما يزيد الطين بلة، لا يدرك العديد من المتعاطفين أن هذه المشاعر ليست ملكهم.

2. يغيرون هويتهم لتلائم الآخرين من حولهم.

يغير إمبائس أحيانًا الطريقة التي يقدمون بها أنفسهم اعتمادًا على من هم حولهم. على سبيل المثال، قد يظهرون أنفسهم على أنهم متسامحون ولطيفون مع شخص وأكثر عنادًا و«قاسين» مع شخص آخر. نتيجة لذلك، لا يتعرف الآخرون على ذاتهم «الحقيقية»، وقد يشعرون بالارتباك بشأن هويتهم.

3. جذب النرجسيين ومصاصي الطاقة.

على الرغم من أن المتعاطفين لديهم حدس قوي، فما يزال بإمكانهم الوقوع فريسة لخداع الأشخاص السيئين. ما يسمح للنرجسيين ومصاصي الطاقة الآخرين بالاستفادة من طبيعتهم اللطيفة والحنونة.

قد يكون من الصعب عليك كشخص متعاطف فصل نفسك عن مثل هذه العلاقات. صحيح أن المتعاطف قد لا يسمح لكثير من الناس بالدخول إلى حياته، ولكن عندما يفعل ذلك،

فإنه تصبح مرتبًا عاطفيًا بعمق.

4. تحمل المسؤولية عن الأشياء التي لا تخصك.

هل تجد نفسك تعتذر عن مشاعر الآخرين أو سلوكياتهم؟ لا يستطيع المتعاطفون فقط وضع الحدود بسهولة، ولكنهم أيضًا يحملون المسؤولية عن الأشياء التي لا تخصهم (أي خطأ شخص آخر). نتيجة لذلك، فإن ذلك السلوك يمكن أن يثقل كاهلهم بمشاعر الذنب والتورط العاطفي.

• إذن هل كوني شخصًا متعاطفًا يعد هذا شيئًا سيئًا يجب إنكاره أو التخلص منه؟

لا، الأمر ليس بهذا السوء، فالشخص المتعاطف يحمل العديد من الصفات والقيم الرفيعة التي تضيف للعالم معاني سامية، لكن يجب أن يكون هناك حدود لحماية تلك المعاني من الاستغلال أو الاستنزاف أو سوء الفهم.

فالحديقة المثمرة تحتاج لأسوار عالية وأبواب حصينة ونظام واضح ليحميها من عبث الفوضويين أو اللصوص.

ما ينقصك كمتعاطف هو مزيد من الوعي الذاتي وفهم ومعرفة كيف تحمي طاقتك ومشاعرك من الاستنزاف.

• إليك 6 نصائح قد تساعدك على حماية طاقتك:

لا يجب أن تشعر بالضييق من كونك شخصًا متعاطفًا، ولا يجب أن تدفعك تلك الصعوبات والضغط اليومية في السعي نحو تغيير صفاتك المميزة.

فقط عليك أن تقوم ببعض الخطوات اللازمة لحماية طاقتك ومشاعرك من الاستنزاف والتلاعب.

1. رسم الحدود.

تساعد الحدود على تدفق العلاقات والصدقات بشكل أكثر سلاسة لأن كلا الشخصين يعرف ما هو مقبول وما هو غير مقبول. إن وجود حدود صحية أمر مهم بالنسبة لنا جميعًا، ولكن إذا كنت متعاطفًا، فقد يكون ذلك مفيدًا بشكل خاص. غالبًا ما يشعر المتعاطفون بأنهم ممتلئون أو مثقلون بمشاعر الآخرين لدرجة أنهم يفقدون مسار احتياجاتهم الخاصة.

تعلم أن تقول «لا» بدون الشعور بالذنب، كما يجب أن تعرف متى يجب الابتعاد عن المواقف المرهقة، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية.

عند التفكير في الحدود التي تريد وضعها، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

• ما الذي أركز في تحمله، وما الذي يتجاوز الحدود؟

• ما الذي أحتمجه لوضع حدود أكثر حزمًا؟

• ما الذي أشعر بالراحة عندما أقول «نعم» عليه وماذا أريد أن أقول عليه «لا»؟

2. كتابة اليوميات.

تعد العادة اليومية في كتابة المذكرات طريقة رائعة أخرى لكيفية التواصل مع نفسك بشكل أعمق، لأن عادة استخدام القلم والورق، وكتابة كل ما يدور في ذهنك، لا يمكن أن تكون مجرد تحرير للأفكار والمشاعر فقط، ولكن يمكنها أيضًا إعادة ربطك بمشاعرك الخاصة، ومساعدتك على التركيز على ما تشعر به.

لذا ابدأ بكتابة بضعة أسطر كل مساء حول التحديات التي واجهتك على مدار اليوم وكيف تعاملت معها.

3. قضاء الوقت بمفردك.

كل متعاطف يحتاج إلى وقت بمفرده من أجل إعادة شحن طاقته. هذا لا يتعارض مع الواجبات الأسرية أو أي التزامات أخرى. في بعض الأحيان علينا أن ننسحب قليلًا من أجل شحن طاقتنا من جديد.

أعلم أن الكثير منا لديه أشخاص «يحتاجون» إليه. ولكن

عندما تكون بمفردك، فإنك سوف تتمكن من تفريغ الطاقة السلبية التي امتصتها على مدار اليوم، ومن ثم يكون لديك قدرة أكبر على منح الحب للآخرين.

يجب استخدام الوقت إلى تقضيه وحدك بوعي وحكمة. استخدم هذا الوقت في التقرب إلى الله أو لقراءة كتاب ملهم أو التأمل أو كتابة اليوميات أو الرقص أو القيام بشيء إبداعي.

4. خطة ترشيد العاطفة.

يمكن أن يساعد الاستعداد المسبق في تجنب الحمل الزائد غير المتوقع للعواطف. من خلال تدوين ما يثير ميولك للتعاطف المفرط، ووضع خطة لكل منها.

سيشمل بعضها القيام بفرض حدودك الشخصية، وسيحتاج البعض الآخر إلى خطة تعافٍ، مثل توفير اليوم التالي للراحة والرعاية الذاتية.

يعد امتلاك مهارة إدارة الوقت أمرًا مفيدًا هنا، لأنه يمكنك من التخطيط لوقتك حول احتياجات التعاطف الخاصة بك مما يجنبك الإرهاق في معظم المواقف، وسيوفر تلقائيًا مزيدًا من الوقت للرعاية الذاتية.

5. قطع الإمداد عن الاستغلابيين.

شئنا أم أبينا، فكل منا لديه في محيطه أشخاص يمتصون طاقته. أنت تعرف ذلك خاصة عندما تشعر بالإرهاق بعد التحدث معهم، سواء كان رئيسك في العمل، أو شقيقك، أو صديقًا قديمًا.

مصاص دماء الطاقة هو ببساطة أي شخص يجعلك تشعر بالاستنزاف بعد التواجد حوله. قد يكون السبب هو أنهم يشعرون بالغيرة منك، أو لديهم سمات نرجسية أو يستمتعون باستغلال طبيعة المتعاطف التي بداخلك واستعدادك لرعاية ومساعدة الآخرين.

لذلك من الحكمة أن تطرد هؤلاء الأشخاص عن حياتك. وإذا كانوا من أفراد عائلتك أو زملائك في العمل، فعليك أن تتصلح مع نفسك قبل التحدث معهم وحاول أن تجعل التواصل سطحيًا أو قصيرًا في ظل الالتزام بحدود ثابتة.

6. افصل نفسك.

بصفتك شخصًا متعاطفًا، فإن رغبتك الطبيعية هي مساعدة الآخرين، حتى لو كانوا لا يريدون ذلك. من خلال قناة التعاطف هذه، فإنك أيضًا تفتح نفقًا لتمرير الطاقة بينكما.

وفي كل مرة تقوم فيها بذلك، فإنك تسمح لهذا الشخص أن

يستغل طاقتك دون أن تدرك ذلك، وهذا يعني أنك ستكون مرهقًا أكثر مما ينبغي، بل وستكون متوترًا مع المزيد من التورط في مشكلات الآخرين، وبمرور الوقت ستصبح مستنزفًا أكثر من كونك شخصًا يقدم الدعم بشكل دائم.

تعد الحاجة إلى «إصلاح» الآخرين أحد الأشياء التي تخلق نفقًا لتسريب طاقتك، وتحمل عبء مشاعر لا تخصك، ومحاولة معالجتها دون وعي.

ولكن عندما تتبني الموقف القائل بأن كل إنسان مسؤول عن إسعاد نفسه، وأن أي شخص وعندما يمر بمشكلة، يكون ذلك خبرة ومنحنى تعليميًا له، فلن تشعر بالحاجة إلى إصلاح حياته بالنيابة عنه بعد الآن. بل ستكون مستعدًا لمساعدته عندما يكون مستعدًا لحل مشاكله أولاً.

لماذا ينجذب المتعاطف إلى الأشخاص السامين؟

المتعاطفون هم معالجو المجتمع. إنهم يريدون مساعدة الجميع لأنهم يفهمون الجميع، ويمكنهم أن يشعروا بالأم الآخرين مثل آلامهم. ولأنهم يحاولون دائمًا رؤية الأفضل في الأشخاص الآخرين، فإنهم يؤمنون أيضًا أن الآخرين جيدون وعادلون مثلهم. المشكلة تكمن في أن هناك أشخاصًا لديهم دوافع وأهداف وأنماط سلوكية مختلفة لا يستطيع المتعاطف فهمها. لا يستطيع فهم أن بعض الأشخاص يهتمون فقط بالحصول على ما يريدون بغض النظر عن الضرر الذي قد يلحق بالآخرين.

وعلى الرغم من أن جميع الناس ليسوا نرجسيين، أو مختلين اجتماعيًا، أو مختلين عقليًا، فإن الكثير من الناس سامون بطريقة أو بأخرى، وإذا كنت متعاطفًا، فمن الأفضل أن تتعامل معهم بحذر. لأنه إذا تورطت روحك المتعاطفة مع شخص يضر برفاهيتك (قد يكون صديقًا أو شريكًا رومانسيًا أو زميلًا في العمل أو رئيسًا أو حتى أحد أفراد عائلتك) فستجد نفسك قريبًا تدفع ثمن سوء معاملتهم.

والحقيقة المحزنة هي أن المتعاطفين يجتذبون هذه

الأنواع من الأشخاص السامين لأن طبيعتهم المتعاطفة لا تتحمل فقط المسؤولية عن أنفسهم وأفعالهم، ولكنها تتحمل مسؤولية تصرفات الشخص السام أيضًا.

يمكن أن يصل المتعاطف إلى حد الاعتذار عندما لا يكون مخطئًا. عندما يرى المتعاطف تعبيرًا عن الغضب في وجه الشخص الآخر، فإنه يشعر أنه مسؤولًا عن الخطأ.

باختصار، في معظم الأوقات، عندما يعرف الناس أنك متعاطف، فسوف يخطئون عن قصد في بعض الأحيان، ومع ذلك يزعمون أنهم على حق، لأنهم يعرفون أنه لا يمكنك النجاة من الوقوع في فخ تحمل نتيجة أخطائهم والانزلاق في حلقات الذنب حول مشاكلهم.

العلاقة بين المتعاطف والشخص النرجسي

نظرًا لأن المتعاطفين لديهم الكثير من التعاطف والكرم لتقديمه لمن حولهم، بينما يميل النرجسيون إلى التحكم في انتباه الآخرين ومشاعرهم. فهذا يعد سببًا كافيًا لانجذاب كلا الطرفين إلى بعضهما البعض.. لكن هذه ليست مباراة عادلة، حيث يميل الشخص المتعاطف إلى مسامحة كل ما يفعله النرجسي.

هناك قاعدة تقول أن الأضداد تتجاذب، فالنرجسيون، على سبيل المثال، ينجذبون إلى الأشخاص الذين سيحصلون على أكبر فائدة منهم. في كثير من الأحيان، هذا يعني أنهم يلاحقون ويستهدفون الشخص المتعاطف.

في حين أن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية ليس لديهم أي تعاطف، ويزدهرون بالحاجة إلى الإعجاب، فإن المتعاطفين هم على النقيض تمامًا حساسون للغاية ويتوافقون مع مشاعر الآخرين.

إمبائس هم أفراد وأشخاص حساسون للغاية، لديهم «إسفنجة عاطفية» يمكنها امتصاص مشاعر الآخرين بسهولة بالغة، وغالبًا ما يضعون احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة. تسمح حساسيتهم الحادة لهم بالشعور بألم الآخرين

بل وامتصاصه. إنهم مدفوعون بالحاجة إلى مساعدة وشفاء الآخرين.

وغالبًا ما يؤدي هذا الإفراط في التعاطف مع مشاعر الشريك إلى الشعور بالمسؤولية تجاه تلك المشاعر، مما يسمح للشخص النرجسي أن يتلاعب بمشاعر ضحيته من خلال تكتيكات تلاعب سامة مثل اللوم والإسقاط والإنكار.

فالنرجسي يصنع لنفسه ذاتًا مزيفة تجعله يبدو للعالم من حوله شخصًا ساحرًا كريماً حتى تقع الفريسة في الفخ بسهولة، ثم يظهر الوجه البارد الحقيقي عندما يحكم السيطرة على الضحية، حيث تبدأ حلقة الإساءة النرجسية.

من ناحية أخرى يعتقد المتعاطف أنه إذا تمكن من التغلب على التحدي المتمثل في حمل النرجسيين على الحب، فسيحصل على مشاعر التحقق من الصحة التي يبحث عنها.

• الجذور (أصل الحكاية)

إن الرغبة اللاواعية للشخص المتعاطف في البحث عن الحب من شخص نرجسي غير متعاطف تكمن خلفها أسباب متعلقة بمراحل طفولة شعر فيها المتعاطف أنه غير محبوب أو مرفوض من قبل مقدم الرعاية الأساسي له (الأب- الأم)

حيث كان الشخص المتعاطف غير قادر على تلقي الحب

غير المشروط الذي يحتاجه كل طفل. يمكن أن يحدث هذا نتيجة أن يكون أحد الوالدين أو كلاهما نرجسيًا، أو لم يلبي احتياجات الطفل النفسية (على سبيل المثال، حاجته لأن يتم تشجيعه، ومنحه مشاعر الثقة والتطمين، وقبوله وتقديم الحب له).

لذلك وفي مرحلة البلوغ، يحاول الشخص المتعاطف السعي خلف مشاعر التحقق من الصحة والشعور بالقيمة التي لم يحظ بها عندما كان طفلاً.

لكن المخاطر أكبر الآن. فالأمر المفاجئ أن تلقي الحب من أي شخص عادي لن يعالج تدني قيمته الذاتية بداخل الشخص المتعاطف. وبالتالي لا يمكن استعادة قيمته الذاتية إلا من خلال عملية تحدٍ تتمثل في تحويل النرجسي غير القادر على الحب إلى «شخص» محب ومقبول.

علاوة على ذلك، فإن المتعاطف، بسبب الإساءة المبكرة / أو القصور العاطفي للوالدين، يتعلم ربط الحب بالألم. لذلك، يصبح متسامحًا مع تعرضه للإيذاء من قبل شريكه النرجسي. لذلك يصب الشخص المتعاطف كل طاقته في العلاقة مع النرجسي، وغالبًا ما يتسامح مع مستويات عالية من سوء المعاملة، على أمل أن يتمكن من تلقي الحب الذي يريده ويحتاجه بشدة.

• كيف يمكن للتعاطف أن يحمي نفسه من النرجسيين:

(1) وضع الحدود

قد يكون وضع الحدود أمرًا صعبًا، لكنه ضروري إذا كنت تريد أن يحترمك الناس. تتضمن الحدود أشياء مثل أن تكون قادرًا على قول «لا» عندما لا تريد فعل شيء ما أو الابتعاد عن بيئة سامة.

توقع أن يراوغ الشخص النرجسي أو يسعى بكل الطرق للتشكيك في حدودك أو محاولة إجبارك على التراجع عنها.. فقط افعل ذلك دون تردد.

(2) الرعاية الذاتية.

إن محبة واحترام نفسك أمر مهم للجميع، ولكن قد لا يكون كذلك بالنسبة للمتعاطفين الذين قد ينسون وضع رعايتهم الذاتية في المقام الأول.

يمكن للحفاظ على الرعاية الذاتية أن يساعد في تعزيز احترام المتعاطف لذاته ورفضه لأن يكون أداة لتحقيق أطماع الشخص النرجسي.

تشمل الرعاية الذاتية:

• خذ وقتك لتكون بمفردك.

• اعتن بنفسك عقليًا وجسديًا.

• العيش بأسلوب حياة صحي ومتوازن.

• اعرف متى تتجنب السلوك المسيء.

بالنسبة للمتعاطف، قد يكون هذا صعبًا خاصةً إذا اعتاد على وضع الآخرين دائمًا في المقام الأول، ولكن مع الممارسة المستمرة، يمكنه تحقيق توازن صحي في أسلوب حياته.

(3) إدراك أن النرجسي لن يتغير.

لسوء الحظ، من الصعب «تغيير» شخص نرجسي.

أولاً، إن أي شخص مسؤول عن تغيير ذاته ويجب أن يكون مستعدًا داخليًا لتغيير نفسه، ولكن نظرًا لطبيعة النرجسيين القائمة على إنكار وجود مشكلة لديهم بالأساس، فمن المحتمل ألا يكونوا على دراية بكيفية تأثير سلوكهم على الآخرين.

ثانيًا، يجد النرجسيون صعوبة بالغة في وضع أنفسهم في مكان الآخرين لافتقادهم لمشاعر التعاطف مع الآخرين.

أخيرًا، إذا كان النرجسي غير راغب أو غير قادر على التغيير، فإن الخطوة الأخيرة هي الابتعاد عن العلاقة معه.

بمجرد أن يفهم المتعاطف هذا، سيكون من الواضح أن

مساعدته وحبه ورعايته المفرطة لا طائل من ورائها أو لن تكون سببًا كافيًا لتغيير النرجسي. فقط من خلال العلاج يمكن إحراز تقدم حقيقي فقط إذا كان الشخص النرجسي يعترف بوجود مشكلة ويسعى للتغيير ولكن للأسف هذا قد يكون أمرًا في غاية الصعوبة.

(4) ابحث عن معالج.

على الرغم من أن التعاطف ليس شيئًا يحتاج إلى «علاج»، إلا أنه ما يزال بإمكان المتعاطفين الاستفادة من التحدث عن مشاعرهم مع أحد المحترفين. أيضًا، يمكن للمعالجين مساعدة المتعاطفين على رؤية أنماط سلوكهم، مما قد يساهم في فهم سبب استمرارهم في جذب نفس الأنواع من الشركاء.

أخيرًا، يمكن أن يكون العلاج مفيدًا للمتعاطفين لمعرفة المزيد عن أنفسهم، حتى يتمكنوا من التعامل مع النرجسيين بشكل أفضل وأكثر حزمًا.

دور المُرَضِي

قد لا يبدو إرضاء الناس أمرًا بهذا السوء، لذا قد يتساءل الكثير منا، ما الخطأ في التعامل بلطف مع الناس ومحاولة مساعدتهم أو إسعادهم؟

هل يجب أن أعيش حياتي بأنانية وأنا مالية كي أعيش سعيدًا؟

و هل يتعارض هذا على ما نعتقد به دينيًا «أن المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص» و«إن لله عبادًا اختصهم بقضاء حوائج الناس»؟

• إذن أين تكمن المشكلة؟

وفقًا لما ذكرته إريكا مايرز، المعالجة في مدينة بيند بولاية أوريغون، أنه عندما ينطوي الأمر على «تعديل الأفكار والسلوكيات أو تغييرها تمامًا من أجل إرضاء أو تلبية احتياجات شخص آخر، فالأمر يتجاوز مسألة حب الخير ومساعدة الناس». خاصة عندما تبذل قصارى جهدك للقيام بأشياء تفوق طاقتك أو تخالف قيمك وتتعدى حدودك من أجل إرضاء الأشخاص الموجودين في حياتك، بناءً على ما تعتقد أنهم يريدونه أو يحتاجون إليه. وبالتالي فأنت تتخلى عن وقتك وطاقتك وقيمك لجعلهم يحبونك.

تقول مايرز إن هذه هي الطريقة التي يمكن أن يسبب بها إرضاء الناس المشاكل للشخص المرضي. «حيث إن الرغبة في إرضاء الآخرين يمكن أن تلحق الضرر بأنفسنا، وربما بعلاقاتنا عندما نسمح بأن يكون لرغبات الآخرين أهمية أكبر من احتياجاتنا الخاصة».

• من هو الشخص المرضي / People pleaser ؟

الشخص الذي يرضي الناس هو الشخص الذي يحاول جاهدًا إسعاد الآخرين. غالبًا ما يبذل قصارى جهده لإرضاء شخص ما، حتى لو كان ذلك يعني التضحية بوقته أو موارده. غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يرضون الآخرين مدفوعين بمشاعر عدم الأمان وعدم احترام الذات.

وفقًا للدكتورة سوزان نيومان، فإن الأشخاص الذين يسعدون الآخرين يريدون أن يكون كل من حولهم سعداء... وسوف يفعلون كل ما يلزم لإبقائهم على هذا النحو. وبالتالي فالنسبة لهم، فإن قول «نعم» هو أسلوب حياة».

إن هذا الشعور بالاهتمام المفرط بإرضاء الآخرين وكسب موافقتهم كطريقة للحفاظ على العلاقات يمكن أن يكون هذا السلوك أحد أعراض حالة من حالات مشكلات الصحة العقلية مثل:

- القلق أو الاكتئاب.
- اضطراب الشخصية الانطوائية.
- اضطراب الشخصية الحدية (BPD).
- اضطراب الشخصية الاعتمادية.

• ما هي علامات كونك شخصًا مُرضيًا للناس؟

هل ما تزال غير متأكد مما إذا كنت شخصًا محبًا للخير ومساعدًا للغير أو أنك شخص مريض للآخرين بشكل مفرط؟ إليك نظرة على بعض العلامات التي تشير إلى سلوك الشخص المرضي للناس:

1 - تعاني من تدني احترام الذات.

غالبًا ما ينطبق وصف الشخص المرضي على الأشخاص الذين يعانون من احترام الذات المتدني ويستمدون قيمتهم الذاتية من قبول وموافقة الآخرين.

«لا أستحق الحب إلا إذا أعطيت كل شيء لشخص آخر» هو أحد المعتقدات الشائعة المرتبطة بإرضاء الناس.

قد تعتقد أن الناس يهتمون بك فقط عندما تكون مفيدًا

لهم، وتحتاج إلى مدح وتقدير الناس لك من أجل الشعور بالرضا عن نفسك.

2 - أنت بحاجة إلى أن يحبك الآخرون.

غالبًا ما يقضي الأشخاص الذين يرضون غيرهم الكثير من الوقت في القلق بشأن الشعور بالرفض. غالبًا ما تؤدي هذه المخاوف إلى القيام بسلوكيات محددة مصممة لإرضاء الناس معك حتى لا يرفضوك. وقد تكون لديك أيضًا رغبة قوية في أن تكون هناك حاجة إليك، معتقدًا أن لديك فرصة أفضل لتلقي جرعات الحب من الأشخاص الذين يحتاجون إليك.

3 - من الصعب عليك أن تقول «لا»

قد تقلق من أن الرد على شخص ما بـ«لا» أو أن رفض طلب المساعدة سيجعله يعتقد أنك لا تهتم لأمره. قد يبدو الموافقة الدائمة على فعل كل ما يريده الآخرون خيارًا أكثر أمانًا، حتى لو لم يكن لديك الوقت أو الرغبة في المساعدة.

يوافق العديد من الأشخاص على القيام بشيء ما حتى عندما لا يفضلون ذلك، مثل القيام بعمل شخص ما بدلًا منه. لكن هذا السلوك يمكن أن يسبب لك العديد من مشاكل، لأنه يخبر الناس أن احتياجاتهم تأتي قبل احتياجاتك وان ما

تقوم به لهم ويتعدى حدودك الشخصية هو حق مكتسب لهم.

4 - أن تعتذر عن خطأ أنت لست مسؤولاً عنه.

هل أنت مستعد دائماً لقول كلمة «آسف!» عندما يحدث خطأ ما؟

إرضاء الناس ينطوي على الاستعداد لتحمل اللوم، حتى عندما لا تكون لك علاقة بما حدث. فتجد نفسك تعتذر مرارًا وتكرارًا، وتشعر بالفزع، وتعتقد أن الجميع سيكرهونك ولن يثقوا بك أبدًا حول أمرٍ لست مسؤولاً عن حدوثه.

5 - تسرع في الموافقة، حتى عندما لا توافق حقًا.

غالبًا ما يبدو القبول وكأنه طريقة مؤكدة للانطلاق نحو كسب الموافقة. لنفترض أن زملاءك في العمل قدموا أفكارهم لمشروع قادم في اجتماع الشركة السنوي. فقد تقول لأحد زملائك في العمل «يا لها من فكرة رائعة!» بينما تخبر آخر بأن «خطته رائعة!» بالرغم من أن أفكارهم قد تكون متناقضة تمامًا، وقد لا توافق على أي منهما. إذا وافقت على شيء لا يرضيك، فقط لإسعاد الجميع، فأنت بذلك تهين نفسك (والآخرين) للإحباط في المستقبل. إذا كانت كلتا الخطتين بها عيوب واضحة، فأنت تلحق الضرر بالجميع من خلال عدم التحدث بصراحة.

6 - أنت تكافح لتعرف ما تريد.

غالبًا ما يواجه الأشخاص الذين يسعدون الناس صعوبة في التعرف على ما يشعرون به حقًا. فالاستمرار في دفع احتياجاتك جانبًا يجعل من الصعب الاعتراف بها. في النهاية، قد لا تشعر حتى باليقين حول ما تريد أو كيف تكون صادقًا مع نفسك. وبالتالي قد لا تتمكن أيضًا من التعبير عن مشاعرك، حتى عندما تريد التحدث عن نفسك.

على سبيل المثال، قد تتجنب إخبار شريك حياتك بأنه يقوم بسلوك يجعلك تشعر بالسوء، وبالتالي تضلل وتخبر نفسك بشيء مثل «لم يقصد ذلك»، لذلك إذا قلت شيئًا، فسأجرح مشاعره فقط.»

لكن هذا ينفي الحقيقة الأساسية للموقف: إن شريكك يؤدي مشاعرك.

7 - أنت شخص مانح بلا حدود.

هل تحب العطاء للآخرين؟ والأهم من ذلك، هل تعطي بهدف أن تكون محبوبًا؟

«إن تقديم التضحيات قد يغذي إحساسك بالذات، ولكنه قد يؤدي أيضًا إلى الشعور بالاستشهاد.» يمكنك أن تعطي وتعطي، على أمل أن يعاملك الناس بالمثل، بالعاطفة والحب

الذي تريده لكن للأسف تجد الرد ينطوي على تجاهل أو استنكار لما تطلبه، حيث أن ما اعتدت أن تقدمه من تنازلات مفرطة وتضحيات مجانية أصبح بمرور الوقت حقًا مكتسبًا لا يستوجب شكرًا.

فأنت ببساطة لم تعبر عن احتياجاتك بوضوح منذ البداية وهم اعتادوا على أنك أنت المضحى والمأنح فقط.

8 - ليس لديك وقت فراغ خاص بك.

كونك مشغولًا ببساطة لا يعني أنك شخص قادر على الشعور بالمتعة. لكن ألقِ نظرة على كيفية قضاء وقت فراغك.

بعد تولي المسؤوليات الأساسية الخاصة بك وبمن حولك، مثل مهام العمل والأعمال المنزلية ورعاية الأطفال، ما الذي تبقى لك؟ هل لديك وقت للهوايات والاسترخاء أو الاهتمام بشئونك الخاصة؟

حاول أن تتذكر آخر مرة فعلت فيها شيئًا لنفسك فقط. هل لديك لحظات في جدولك المزدحم يمكن أن يدخل في قائمة «وقتي» - Me Time؟

إذا كنت لا تستطيع تذكر العديد من هذه الأوقات التي فعلت فيها شيئًا يسعدك أو يجعلك مستمتعًا بوقت فراغك،

فقد يكون لديك ميول لإرضاء الناس بشكل مفرط.

9 - الجدل والصراع يزعجك.

إن الشخص الذي يميل إلى إرضاء الناس تستحوذ عليه مشاعر الخوف من غضب الآخرين. هذا منطقي جدًا. الغضب يعني، «أنا لست سعيدًا.» لذا، إذا كان هدفك هو إبقاء الناس سعداء، فإن الغضب يعني أنك فشلت في إرضائهم.

لتجنب هذا الغضب، قد تسرع في الاعتذار أو القيام بكل ما تعتقد أنه سيجعلهم سعداء، حتى عندما لا يكونون غاضبين منك.

• كيف يؤثر سلوك «المُرضي» عليك؟

يجب أن نؤكد أن إرضاء الناس ليس أمرًا سلبيًا بطبيعته. «جزء من العلاقات مع الآخرين ينطوي على أخذ رغباتهم واحتياجاتهم ومشاعرهم في الاعتبار.» غالبًا ما تأتي هذه الميول من منطلق الحفاظ المودة والاحترام مع الآخرين. لكن محاولة كسب احترام الآخرين بشكل دائم ومفرط، تعني عادةً إهمال احتياجاتك ومشاعرك. بطريقة ما، فأنت عندما تفعل ما تعتقد أن الناس يريدونه حتى يحبوك. فقد تتظاهر فقط بالاستمتاع بالمساعدة، لأن هذا جزء من إبقاء الناس سعداء وراضين عنك.

هذا ليس صحيحًا تمامًا كما تظن، فبمرور الوقت، يمكن أن يضر إرضاء الناس بك ويؤدي علاقاتك بالشكل التالي:

1 - تشعر بالإحباط والاستياء.

إذا كنت تقضي كل وقتك في القيام بأشياء لإرضاء الآخرين، فقد يتعرف الأشخاص الذين تساعدك على تضحياتك ويقدرونها. لكنهم قد لا يقدمون إليك نفس التضحيات. وبمرور الوقت، قد يستغلونك، حتى لو لم تكن هذه نيتهم. فقد اعتادوا أنك أنت فقط من يقدم التضحيات وهذا أصبح دورك في العلاقة.

في كلتا الحالتين، يمكن أن يؤدي هذا الخلل في النهاية إلى تأجيل مشاعر الإحباط والاستياء. والتي غالبًا ما تحول هذا السلوك إلى سلوك عدواني سلبي، يمكن أن يسبب صدغًا في العلاقة ويدفعها نحو صراع لا ينتهي.

2 - الناس يستغلونك.

سيتعرف بعض الناس بسرعة على ميولك لإرضاء الآخرين من حولك سوف يسعون إلى الاستفادة منها. قد لا يكونون قادرين على تسمية السلوك. لكنهم يعلمون أنك ستوافق على كل ما يطلبونه، لذلك سيستمرون في التعبير عن احتياجاتهم. وستظل أنت تقول نعم، لأنك تريد أن تجعلهم

سعداء.

لكن هذا يمكن أن يكون له عواقب وخيمة. قد تواجه مشاكل مالية إذا طلب الناس مساعدة مالية تفوق طاقتك. وقد تكون أيضًا أكثر عرضة للتلاعب أو الإساءة النفسية أو العاطفية.

إذا كنت أحد الوالدين، فقد يكون لهذا السلوك عواقب أخرى. على سبيل المثال، قد تدع طفلك يتهرب من تحمل المسؤوليات لأنك لا تريد أن تفقد حبه لك. لكن هذا يعوقه عن تعلم مهارات حياتية قيمة مثل التعاطف والمسئولية واحترام حدود الآخرين... فقط يصبح ما يسعد هؤلاء الأبناء هو الأخذ والأخذ فقط، مهما كلف هذا الأمر غيرهم من معاناة أو ألم. قد يكونون سعداء الآن، ولكن في المستقبل، سوف يتسبب نمط حياتهم هذا في كثير من المشاكل لهم ولمن حولهم.

3 - علاقاتك لا ترضيك.

العلاقات الصحية القوية متوازنة وتنطوي على الأخذ والعطاء. فأنت تفعل أشياء لطيفة لأحبائك، وهم يفعلون نفس الشيء من أجلك. هي علاقات تقوم على مبدأ win-win.

لكن عندما يحبك الناس فقط لأنك تفعل أشياء لطيفة لهم فهذه علاقات غير صحية، فالمودة ليست سلعة. عندما يكون كل ما تفعله هو تقديم نفسك على أنك الشخص الذي تعتقد أن الآخرين يريدونك أن تكون عليه، فأنت تؤسس لعلاقة سامة تقوم على الاستغلال والمصلحة وليس الحب والمودة وبالتالي لا مكان للرضا الحقيقي.

4 - الشعور الدائم بالإجهاد والإرهاق.

أحد أهم التأثيرات السلبية لسلوك لإرضاء الناس هو زيادة التوتر. يمكن أن يحدث هذا بسهولة عندما تأخذ على عاتقك أكثر مما يمكنك تحمله من أجل إرضاء الآخرين. فعندما تجد نفسك لا تملك الوقت الكافي للقيام بأشياء تحتاج حقًا إلى القيام بها. أو لتلبية احتياجات حياتك الأساسية، إلى أن ينتهي بك الأمر بالعمل لساعات أطول أو الحصول على وقت للراحة أو ساعات نوم أقل، مما يؤدي في النهاية إلى أن تصبح فريسة للقلق والتوتر.

5 - يصاب الشركاء والأصدقاء بالإحباط منك.

قد ينزعج شريك حياتك من الطريقة التي تتفق بها مع الجميع أو يتساءل في حيرة لماذا تعتذر عن أشياء لم تفعلها. فالوقوع في عادة مساعدة الآخرين على حساب تكريس

ما يلزم من الوقت والطاقة في العلاقة يمكن أن يأتي بنتائج عكسية حتى عندما تفعل الكثير للآخرين بالنيابة عنهم في أشياء يفترض بهم أن يتولوا مسئوليتها بأنفسهم، وهو ما يعد نوعًا من تعزيز سلوكيات الاتكالية والاعتمادية بين الناس من حولنا عندما نجعلهم يعتادون أن نحل مشاكلهم بالنيابة عنهم.

• أسباب السلوك المرضي للغير:

1 - التعرض للصدمات.

تنشأ أحيانًا سلوكيات إرضاء الناس كرد فعل للخوف المرتبط بالصدمة. فإذا كنت قد تعرضت لصدمة نفسية أو عاطفية في حياتك من قبل سواء في مرحلة الطفولة أو خلال علاقة عاطفية، فربما تعلمت أنه من الأكثر أمانًا أن تفعل ما يريده الآخرون وتهتم باحتياجاتهم أولاً، حتى تصبح محبوبًا في نظرهم وبالتالي تتجنب خبرات الصدمة التي تعرضت لها سابقًا.

2 - مشكلة احترام الذات.

عندما لا يتم تلبية بعض الاحتياجات النفسية التي تعزز الشعور بالقيمة الذاتية في مراحل طفولتك من علاقاتك المبكرة مع مقدمي الرعاية. والتالي فقد تكون قد تعلمت،

على سبيل المثال، أن قيمتك تأتي من خلال ما تفعله للآخرين، ومن المحتمل أن يتكرر هذا طوال حياتك ما لم تعمل على معالجة تلك النواقص.

3 - الخوف من الرفض.

بشكل واضح، إذا تربيت في بيئة تعزز الحب المشروط أو أن إرضاء الكبار هو الوسيلة الوحيدة لضمان رضاهم أو الحصول على الحب، فمن المحتمل أنك أدركت بسرعة أنه من الأفضل إبقاؤهم سعداء أو راضين عنك طوال الوقت.

ولتجنب الرفض الذي يأتي في شكل انتقاد لاذع أو عقاب شديد عندما تفعل شيئًا خاطئًا، تعلمت أن تفعل دائمًا ما يريدون، ربما قبل أن يطلبوا منك ذلك.

• كيف تتخلص من لعب دور المُرضي؟

إذا كنت ترغب في كسر نمط إرضاء الناس، فإن التعرف على كيفية ظهور هذه السلوكيات في حياتك وزيادة الوعي حول الطرق التي تميل بها إلى إرضاء الناس يعد خطوة أولى جيدة تساعدك على البدء في إجراء التغييرات اللازمة.

1 - أظهر اللطف بوعي.

إنه لأمر جيد تمامًا أن تمارس اللطف مع الآخرين. لكن

اللفظ لا يأتي نتيجة الرغبة في الحصول على موافقة أو رضا الناس، فقبل أن تقدم المساعدة، استكشف نواياك وكيف سيشعرك هذا الفعل. هل فرصة مساعدة شخص آخر تجلب لك السعادة؟ أم ستشعر بالاستياء إذا لم يتم التقدير أو الثناء على الفعل؟

2 - تدرب على أن تضع نفسك أولاً.

إذا لم تعتن بنفسك، فلن تكون قادرًا على فعل أي شيء لأي شخص آخر. لذا فأنت بحاجة إلى الطاقة والموارد العاطفية لمساعدة الآخرين.

إن وضع احتياجاتك الخاصة أولاً ليس سلوكًا أنانيًا، بل أمرًا صحيًا. ضع في اعتبارك أن جعل احتياجاتك أولوية يمكن أن تتضمن أشياء مثل إبداء رأيك في اجتماع عمل، والاعتياد على التعبير عن مشاعرك، وطلب ما تحتاجه بوضوح.

3 - تعلم كيفية وضع الحدود.

يعد تطوير الحدود الصحية خطوة مهمة في التغلب على سلوكيات إرضاء الناس. عندما يطلب شخص المساعدة أو تجد نفسك تميل إلى التدخل في أمر يخص غيرك، ضع في اعتبارك:

• كيف تشعر حيال التصرف. هل هو شيء تريد القيام به أم أنك لا ترغب فيه؟

• هل سلوك مساعدة الغير يتعدى على احتياجاتك الخاصة وسيجعلك تخل بالتزاماتك الخاصة؟

• هل يمكنك قول «لا» بسهولة دون أن تشعر بالذنب أو الخوف من رد فعل الآخرين

• كيف ستشعر تجاه مساعدة الغير. هل ستجعلك تشعر بالسعادة أو الاستياء أم أنك بلا قيمة بدون مساعدة الغير؟

العلاقة بين الشخص النرجسي والشخص المُرضي لغيره

إن الانجذاب القوي بين النرجسيين والشخص المرضي لغيره ليس من قبيل الصدفة. هناك انجذاب مغناطيسي بين الاثنين يصعب للغاية كسره، هذا ليس فقط لأن كل منهما يلبي حاجة عميقة للآخر. بل هو يبدو اتحادًا غير صحي يولد خللاً وظيفيًا في العلاقة بين الطرفين.

من نواحٍ عديدة، يعاني النرجسيون والأشخاص المرضون للناس من مشاكل متشابهة في العلاقة. ومع ذلك، يتم التعبير عنها بطرق مختلفة جدًا. فالنرجسيون يمكنهم فقط رؤية العلاقة وفقًا لما يقدمه لهم الشخص المرضي، مع التركيز كليًا على احتياجاتهم الخاصة. بينما ينحرف الشخص الذي يسعد الناس بنفس القدر في رؤيته للعلاقة، لكنه يركز فقط على تلبية احتياجات الشخص الآخر ولا يهتم باحتياجاته الخاصة.

في الوقت نفسه، يحاول كلا النوعين العثور على الشخص الذي سيملاً دورًا مهمًا في حياتهم. حيث يبحث النرجسي فقط عن شخص ما يجعله يبدو أفضل أو يمنحه شعورًا بالتفوق. من ناحية أخرى يبحث الشخص الذي يرضي

الناس عن شخص ينقذه أو شخص ما يجعله يشعر بالحاجة الشديدة إليه.

تخلق الأناية الشديدة والافتقار الشديد لتقدير الذات في العلاقة موقفًا يمكن أن يجد فيه جزأين، في بعضهما البعض، صلة تمزج بين الأناية والحاجة إلى الشعور بالحاجة من أجل التحقق من الصحة وهو ما يخلق قوة جذب تجذب الشخص المرضى إلى النرجسي.

يجد الأشخاص المُرضون صعوبة في وضع الحدود، لأنهم في الغالب غير مدركين لاحتياجاتهم الخاصة. إنهم يعيشون الحياة وهم يحاولون التنبؤ بما يريد الآخرون منهم وتلبية تلك الاحتياجات. بينما النرجسيون ليس لديهم حدود خاصة بهم ولا يحترمون حدود الآخرين. في حالة غياب التفضيلات والاحتياجات والرغبات والحقوق والآراء التي تساعد على وضع الحدود، يمكن للنرجسي أن يسيطر تمامًا على شعور الشخص بالرضا عن نفسه.

يميل الشخص الذي يسعد الناس إلى وضع الآخرين في حياته كتماثيل تستحق التقديس. وبما أن النرجسيين لديهم شعور متضخم بأهمية الذات. ولديهم صورة ذاتية مزيفة من الثقة وأوهام العظمة. وبالتالي فإن هذه الصفة في الأشخاص المرضى يمكن أن تكون ساحرة وجذابة للغاية للشخص

النرجسي.

بالإضافة إلى الاحتياجات المتشابهة ولكن المعاكسة، هناك أسباب أخرى تجعل الأشخاص الذين يرضون الناس ينجذبون إلى النرجسيين ولماذا يبحث النرجسيون عن هذه الأنواع من الشخصيات.

1 - السيطرة: غالبًا ما يجد الأشخاص المَرْضون أن التحكم الذي يطلبه النرجسي في وقت مبكر من العلاقة هو أمر مغرٍ لهم. إنهم يخطئون في هذا البحث عن الأمن والسلامة في العلاقة تجمع بين مشاعر السيطرة بالرغبة في الحماية.

2 - التحدي: يرى الأشخاص الذين يسعدون غيرهم أن دورهم في الحياة فقط هو إسعاد الآخرين. مما يجعل النرجسي يلعب على هذا الاحتياج كنقطة ضعف يخلق منها تحديًا مستمرًا ينزلق فيه الشخص المَرْضِي، من خلال استمراره في المطالبة وإظهار نفسه في صورة شخص يصعب إرضاءه، مما يجعل من ذلك تحديًا لمن يتوق إلى أن يسعد الناس بالسعي الدائم لمحاولة إرضاء هذا الشخص الأناني المطلق.

3 - الجاذبية: إحدى السمات المميزة للنرجسي هي قدرته على إغراق الشريك المحتمل بالثناء والمودة والانتباه في المراحل الأولى من العلاقة. بالنسبة لمن يرضي الناس،

هذه هي المكافأة التي يبحث عنها، حتى لو استمرت لفترة قصيرة فقط. فهي مشاعر لم يحظَ بها الشخص المريض أو لم يشبع منها طوال حياته وسيكون مستعدًا للرضا بالقليل منها.

4 - التصديق: يسعى الشخص المريض طوال الوقت للحصول على الموافقة والتحقق من صحة تصرفاته، من خلال السعي لإرضاء الناس، وهو ما يفطنه النرجسي جيّدًا ويجيد التلاعب به لتحقيق مصلحته من خلال أن يصبح هو/هي مصدر الموافقة الوحيد والأساسي الذي يحقق الأمان للشخص المريض. هذا النوع من الموافقة المشروطة يجبر الشخص الذي يرضي الناس على السعي باستمرار للتحقق من الصحة. المفاجئ في الأمر أن النرجسي أيضًا يشعر بالتحقق من صحته والموافقة من خلال العلاقة مع شخص يرضي الناس. كلما حصل على الاهتمام وارتفع في نظر الشخص الذي يرضي الناس، تزدهر بداخله الأنا والمشاعر النرجسية.

5 - الإنقاذ: يحب النرجسيون والأشخاص المرضى إنقاذ الآخرين، لكنهم يفعلون ذلك لأسباب مختلفة جدًا. فالنرجسيون يكتسبون شعورًا بالتفوق من خلال إنقاذ الآخرين لأنهم كانوا يظهرون أنفسهم كأبطال قادرين على

حل شيء لا يستطيع الشخص الآخر فعله بمفرده. في مقابل تلك المساعدة، يطلب النرجسيون ولاءً لا ينتهي. بينما يكتسب الأشخاص الذين يرضون الآخرين بالارتياح من خلال دور المنقذ لأنه يجعلهم يشعرون بحاجة الطرف الآخر إليهم.

6 - الإعجاب: هذا هو المفتاح لكلا الشخصيتين: الحاجة إلى الإعجاب من قبل الآخرين. يعتقد النرجسيون أنه يجب أن يكونوا محبوبين بسبب خبرتهم أو تفوقهم أو جمالهم أو ذكائهم أو إنجازاتهم. لا يهم ما إذا كانوا قد حققوا أي شيء مميز، فالنرجسيون يعتقدون أنهم فوق الآخرين ويستحقون الإعجاب المستمر.

بينما الأشخاص الذين يرضون الناس الحاجة الأساسية للشعور برضا الآخرين من أجل التحقق من تقديرهم لذاتهم. إنهم يسعون باستمرار إلى القبول والانتماء من الآخرين. بدون الإعجاب، يشعر الشخص المرضي بالخواء العاطفي وانعدام القيمة. في النهاية فإن الهدف النهائي لتعزيز مشاعر الثقة لمن يسعد الناس هو الحصول على الموافقة من شخص يصعب إرضاءه مثل شخص نرجسي. هناك شعور بأنه إذا تمكن الشخص من الحصول على موافقة النرجسيين، فيمكنه حينئذ الحصول على موافقة أي شخص آخر. بطبيعة

الحال، يحب النرجسيون الاهتمام والسعي المستمر للحصول على موافقتهم لأنه يغذي غرورهم.

يحتاج النرجسي إلى أن يكون لديه شخص آخر يقوم بدور «كبش الفداء» ليكون مسؤولاً عن إخفاقاته، لأن غروره لا يمكنه التعامل مع حقيقة كونه مخطئاً. من ناحية أخرى ونظرًا لأن الشخص الذي يسعد الناس يُظهر مستويات عالية من الامتنان للمساعدة، فإن النرجسي على استعداد لتقديم هذه المساعدة المشروطة أو المرتبطة بتحقيق مصالحه مما يبقي الشخص المرضي متعلقًا في مشاعر الذنب والغرق دوامة لا تنتهي من المطالبات برد الجميل.

يتطلب التحرر من هذه العلاقة السامة الكثير من الجهد، ولكنه أمر ليس مستحيلًا ويمكن القيام به.

أولي الخطوات تتمثل في الوعي الذاتي وإدراك دوافع مساعدة الغير ثم التعرف على أنماط السلوك التي يقوم بها النرجسي لاستغلال الرغبة الدفينة لدي المرضي للحصول على التحقق من الصحة...

لم يفت الأوان بعد لرؤية الأشياء بوضوح.

دور المنقذ

إن مساعدة الآخرين ليس بالأمر السيئ بأي حال من الأحوال. في الواقع، إن تلبية احتياجات الآخرين ومد يد العون لهم في أوقات الشدة والضييق هو ما يساعد على تعزيز الروابط الإنسانية. ومع ذلك، عندما يتحول الأمر إلى أن يتقمص شخص دور المنقذ أو رجل الإطفاء، هنا تبرز المشكلة.

• إذن ما هو المنقذ؟

المنقذ هو شخص يحب المساعدة وتحمل مسؤوليات وأعباء ومشاكل الآخرين، بل ويهتم بحياة الآخرين ومشاكلهم وقراراتهم أكثر من حياته نفسها.

ومع ذلك، لا يقدم «المنقذ» النموذجي مساعدة حقيقية وإيثارية. إنه ليس نوع المساعدة الذي يدعم الآخر لينمو أو يتطور. لكن يعد الدافع لبعض الناس أقل بكثير من مجرد الرغبة في إفادة الآخرين والمساهمة في الصالح العام بسبب الحاجة العاطفية الأعمق داخل أنفسهم.

هؤلاء الأشخاص «المنقذون» تصبح الحاجة إلى مساعدة الغير بالنسبة لهم إدماناً. المساعدة المفرطة، والحاجة القهرية لإنقاذ الآخرين، يمكن أن تؤدي تشجيع الآخر على الاعتماد

على الشخص المنقذ أو من يقدم المساعدة.

المنقذ يساعد وينقذ الآخرين لكي تكون هناك حاجة إليه. هذا دور يقوم به المنقذ كوسيلة للإحساس بقيمته ووسيلة للبقاء متصلًا بالآخرين. عندما لا تتاح للمنقذ الفرصة أو الوسائل لمساعدة لإنقاذ شخص آخر لفترة من الوقت، فمن المحتمل أن يشعر باهتزاز احترامه لذاته وأنه ليس له قيمة أو دور في الحياة.

يجب أن تعلم أنك شخص يلعب دور المنقذ إذا كنت:

- غالبًا ما تساعد الآخرين دون أن يطلبوا منك ذلك.
- لا تأخذ الوقت الكافي لمعرفة كيف يمكنك مساعدة الآخرين، ولكن بدلًا من ذلك تساعدكم بالطريقة التي تعتقد أنهم بحاجة إلى المساعدة.
- تأمل أن تؤدي محاولات الإنقاذ الخاصة بك إلى إعجاب الآخرين بك.
- تكافح للتركيز على حياتك واحتياجاتك الشخصية لأنك مستنزف جدًا من أداء واجبات الآخرين.
- تشعر بالعجز التام وأنك بلا قيمة عندما لا تستطيع مساعدة شخص ما.

• لا يمكن أن تتغلب على الصراع الذي يدفعك لمحاولة القفز لمحاولة الإنقاذ وجعل الأمور في نصابها الصحيح للآخرين.

• تساعد الآخرين في المقام الأول لأنه يبدو أنها أفضل طريقة لك لكسب الاهتمام الإيجابي.

• من أين ينشأ هذا الدور؟

يمكن أن يبدأ الشخص المنقذ في تطوير هذه الميول في وقت مبكر منذ سنوات الطفولة حيث تتكون لديه صورة ذاتية مشوهة نتيجة تلقيه رسالة سلبية من مقدمي الرعاية أو الوالدين مفادها «لا أقدر على رعايتك»، فقد يكون الوالدان يمران بمراحل طلاق فوضوي نتيجة علاقة متعثرة، فتجد الابنة نفسها مضطرة لأن تدعم أمها مثلًا وتتحمل مسؤولية دعمها عاطفيًا والتهوين من معاناتها. أو قد يكون والدها مدمنًا على المخدرات أو يعاني من قلق أو اكتئاب شديد أو أية معوقات صحية ما يعزز من اعتماد والدها عليها في أبسط الأمور ويشاركها في اتخاذ القرار في سن مبكرة.

بمرور الوقت يتعلم الطفل لا شعوريًا أن إنقاذ الآخرين هو وسيلة للشعور بالارتباط بوالده المنغمس في نفسه أو

المنخرط في مشاكله الشخصية. عندما يكبر الطفل، يتعلم أن الطريقة الوحيدة للتواصل مع الآخرين هي إنقاذهم.

• كيف يؤثر دور المنقذ على علاقاته بمن حوله؟

ذكرنا سابقًا أن «المنقذون» يتأثر شعورهم باحترام الذات عندما لا ينقذون شخصًا لفترة من الوقت. إحدى الطرق التي يميل من خلالها العديد من المنقذون إلى تجنب هذا التدني في احترامهم للذات، هي الدخول في علاقات ملزمة مع أولئك الذين يحتاجون دائمًا إلى الإنقاذ. يدخلون في علاقات مع المدمنين للمخدرات، ومدمني الكحول، والذين يعانون من اضطرابات في علاقاتهم أو حياتهم الشخصية، والذين يعانون من أمراض نفسية، وما إلى ذلك. حتى يصبحوا عمود الأساس الذي لا يمكن للطرف الآخر الحياة بدونه وهو ما يطلق عليه «التمكين - Enabling».

نعني بـ«التمكين» أنهم يشجعون دون وعي الأشخاص الآخرين على عدم القدرة والاعتمادية. أي أن تمكين «إعاقة» شخص ما، يعني تمكين شخص ما من الاستمرار في عدم القيام بالأشياء التي لا يريد القيام بها.

وإذا حاول الآخر الحصول على بعض الاستقلالية عن المنقذ، فليس من المستغرب أن يستخدم المنقذ بعض التلاعب العاطفي إلى الحد الذي يشعر فيه الآخر بالعجز

التام دون دعم المنقذ.

• علامات تدل على أن دور المنقذ قد أصبح ضارًا:

1. يعتمد احترامك لذاتك على إنقاذك للغير.

تطرقنا إلى هذا من قبل، ولكن عندما تبدأ في التشكيك في هدفك في الحياة، ووجودك، وعندما لا تقوم بإنقاذ شخص ما، فمن المحتمل أن تشعر بانعدام القيمة، وربما تكون هذه علامة على أنك تعيش حياتك بشكل غير مباشر من خلال الآخرين.

2. الخوف من الشعور بالوحدة أو الهجر.

نظرًا لأن الإنقاذ هو وسيلة للشعور بالارتباط بالآخرين، فمن المرجح أن يجعلك الشعور بالهجر تتدافع بحثًا عن شخص ما لإنقاذه من أجل الشعور بالحاجة والأهمية مرة أخرى.

3. تنجذب إلى الأشخاص الأكثر احتياجًا في حياتك.

يمكن أن يظهر هذا بشكل مختلف عند الذكور والإناث. من المرجح أن ينجذب المنقذون الذكور إلى الشركاء الذين يظهرون على أنهم لا حول لهم ولا قوة، امرأة في محنة. سيصبح الرجل هو «المعيل» والقائم بالرعاية إلى الحد الذي تصبح فيه المرأة غير قادرة على إعالة نفسها أو الاعتناء به

بعد الآن.

تميل النساء المنقذات إلى القيام بدور «المربية». كما ذكرنا، وسيدخلن في علاقات مع أولئك الذين يحتاجون إلى إنقاذ مستمر مثل المدمنين والمسيئين، الأشخاص الذين يمكن رعايتهم والعناية بهم، مما يخلق بيئة يمكن أن تستمر فيها السلوكيات المدمرة لشريكهم لفترة طويلة.

4. تشعر أنه يجب إدارة كل شيء بدقة.

يميل المنقذون إلى التركيز بشكل مفرط إلى التحكم في القرارات والخيارات التي يتخذها الآخرون، وسيحاولون ردع الآخرين عن اتخاذ خيار «خاطئ». هذا يمكن أن يترك الآخر غير قادر على اتخاذ القرارات بنفسه.

5. تتلاعب بالآخرين عندما تشعر بأنهم بعيدون عنك.

عندما يحاول الشخص الآخر ممارسة استقلاليته، سيشعر المنقذ أنه تخلى عنه، وسيفعل كل ما في وسعه لسحب الشخص الآخر، بما في ذلك التلاعب العاطفي.

• كيف تخرج نفسك من الدور:

كما يقول المثل، «بدلاً من أن تعطي الرجل سمكة، فتطعمه ليوم واحد. علم رجلاً أن يصطاد، فستطعمه مدى الحياة».

إن إخراج نفسك من دور المنقذ لا يعني مشاهدة الناس يصارعون ويعانون في حياتهم دون تقديم يد العون لهم. لكنه يعني تقديم دعم حقيقي لمساعدة الآخرين على مساعدة أنفسهم.

أحد الردود الأكثر شيوعًا التي يقدمها المنقذون عندما يُسألون «ماذا سيحدث إذا لم تساعد غيرك؟» هو «سوف يفشلون». لكن في كل حالة تقريبًا، هناك افتراض لم يختبره المنقذ مطلقًا. أنه قد يفاجئك الشخص الآخر وينجح، والأهم هنا هو أنه سيتعين عليه بعد ذلك معرفة ما يجب فعله بنفسه.

أحيانًا عندما يتوقف المنقذ عن إنقاذ الآخر، سيصبح الآخر أكثر احتياجًا وقد يصاب بنوبة غضب. إذا كان الآخر يلعب دور الضحية، فمن المحتمل أن يقوم حتى بالتلاعب بالمنقذ لإنقاذه مرة أخرى. يمكن أن تصبح هذه حلقة مفرغة سيحتاج المنقذ إلى دعم لكسرها.

• إن زيادة وعيك الذاتي هو مفتاح التغيير.

تعلم أن تسعد بمشاهدة الآخرين ينجحون بشكل مستقل. افهم أن التلاعب بالآخرين عندما يحاولون ممارسة استقلاليتهم من المرجح أن يؤدي إلى إحداث فجوة أكبر بينك وبينهم.

ابدأ في تطوير إحساسك بالذات، بعيدًا عن دورك كمنقذ
ومنقذ للآخرين.

• من تكون عندما لا يكون الآخرون في الجوار؟

• من أنت عندما لا تنقذ الآخرين؟

• كيف يمكنك دعم الآخرين دون تشجيع التبعية؟

فيما يلي 4 نصائح مفيدة للتوقف عن دور المنقذ مع
الاستمرار في دعم الآخرين.

1. استمع إلى مخاوفهم، دون محاولة إصلاحها لهم.

من أجمل الأشياء التي يمكننا القيام بها لشخص ما هو
مجرد الاستماع إليه. في كثير من الأحيان يحتاج الناس إلى
التخلص من مخاوفهم، يشعرون بتحسن كبير لمجرد قيامهم
بذلك. إذا اندفعت وحاولت أن «تصلحهم»، فإنك بذلك تهدر
فرصتهم في التعلم والنمو واكتساب الثقة بالنفس.

2. اسألهم أسئلة داعمة.

هذا يتطلب القليل من الممارسة. ركز فقط على ما قد تسأله
لنفسك في المواقف الصعبة. ستكون هذه أسئلة مفتوحة
مثل:

• أتساءل عما إذا كان هناك طريقة للتغلب على ذلك الأمر؟

• ماذا يمكنك أن تفعل لجعل ذلك أفضل، أسهل، مختلفًا؟
يمكن أن تساعد هذه النوعية من الأسئلة الشخص الآخر على الشعور بالدعم الحقيقي، مع القدرة على التفكير بنفسه.
3. قدم لهم الكثير من المصادقة والتشجيع.

• أنت تبلي بلاءً حسنًا.

• لدي كل الثقة بك.

• أنا معجب جدًا بالطريقة التي فعلت بها ذلك.

تضعك هذه الأنواع من العبارات في دور داعم حقيقي، لأنها تركز على الشخص الآخر، وليس عليك القيام بذلك نيابة عنه.

تذكر أنه من خلال تشجيع شخص ما على مساعدة نفسه، فإنك تزيد من ثقته في التعامل مع أكثر من المشكلة الحالية، أنت تساعد على الشعور بالثقة حيال إدارة تحدياته المستقبلية أيضًا.

4. خذ وقتك.

من السهل جدًا الاستعجال لمساعدة شخص ما لأنه يبدو أنك بذلك توفر الوقت. لكن القليل من الصبر وعدم التسرع سيؤتي ثماره مع الوقت في المستقبل، حيث يتعلم هذا الشخص أن يكون أكثر استقلالية واعتمادًا على نفسه في حل مشكلاته أو تحمل مسؤولياته.. وهذا الكلام موجه على وجه الخصوص للآباء والأمهات في تعاملهم مع أطفالهم.

دور الاعتمادي

الاعتمادية المشتركة

الطبيعي في هذه الحياة أن كل إنسان فينا يجد من يستند عليه وقت الأزمات، ومن المهم أن تجد من تستشيرهُ وتأخذ برأيه فيما يخص أمورك المالية أو حتى العاطفية، ومن المقبول أن يلجأ إليك الناس وقت الضيق، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسَّهر والحمى»

لكن ما ليس بطبيعي أن تكون متورطًا بشكل كامل في حياة من حولك، وأن تكون مسؤولًا عن إصلاح مشاكلهم وإدارة شؤون حياتهم نيابة عنهم، وأن يكون اعتماد الآخرين عليك سببًا في طمس هويتك وسببًا أيضًا في تعزيز روح الاتكالية أو استمرارهم في سلوكياتهم الضارة اعتمادًا على أنك «موجود» جاهز دائمًا للتدخل والحسم..

هنا نحن نتحدث عن علاقة مشوهة فيها من الخل ما يكفي لتدمير حياة كلا الطرفين -المعتمد والمعتمد عليه-

• إذن ما هي الاعتمادية المشتركة وما هي أسبابها وعلاماتها وكيفية التعافي منها.

يشير الاعتماد المتبادل / **Codependancy** إلى الاعتماد العقلي والعاطفي والجسدي على شريك أو صديق أو أحد أفراد الأسرة. حيث يمثل حالة عاطفية وسلوكية تؤثر على قدرة الفرد على التمتع بعلاقة صحية ومرضية للطرفين.

ويعرف أيضًا باسم «إدمان العلاقات» لأن الأشخاص الذين يعانون من الاعتماد على الآخرين غالبًا ما يشكلون أو يحافظون على علاقات أحادية الجانب ومدمرة / مسيئة عاطفيًا. في ظل هذه الديناميكيات، غالبًا ما يكون هناك شريك واحد لا يستطيع «الحياة» حرفيًا دون مساعدة الآخر، والذي يُعرف باسم المستفيد. «وهناك شريك آخر يضحي باحتياجاته الخاصة من أجل المتلقي»، والذي يُعرف غالبًا باسم المانح أو القائم بالرعاية.

في حين أنه من الجيد أن يكون لديك شخص يمكنك الاعتماد عليه أو أن تكون مصدر الراحة له، لكن إذا كنت تواجه صعوبة في الحياة بدون هذا الشخص الآخر، فإن طبيعة علاقتك تستحق إعادة النظر فيها. خاصة إذا كان يتعين على هذا الشخص دائمًا تلبية احتياجاتك لأنه يشعر بالقلق من أنك قد تتركه لأنه قد لا يفعل ما يكفي من أجلك.

يمكن أن تؤدي العلاقات الاعتمادية طويلة الأمد إلى تدهور إحساسك بالهوية وتقدير الذات. هذا يعني أنك ستواجه

صعوبة في تحديد احتياجاتك الخاصة خارج سياق العلاقة مع هذا الشخص الآخر. وإذا رحل عنك أو إذا كنت مجبرًا على الانفصال عنه، فمن المحتمل أن تعاني وتشعر أنك غير قادر على إنشاء روابط ذات مغزى مع أشخاص آخرين خارج علاقتك.

تشمل العلامات والأعراض الشائعة الأخرى للاعتماد على الآخرين ما يلي:

• الشعور بالارتباك أو الضياع أو التوتر عندما لا يكون الشخص الآخر في الجوار.

• الخوف أو عدم القدرة على وضع الحدود.

• استثمار الكثير من الطاقة والوقت في رعاية شريك يعاني من مشكلة تعاطي الكحول أو المخدرات أو التخبیط المالي.

• إبداء الأعذار أو التستر على السلوك السيئ للشخص الآخر.

• إهمال الرعاية الذاتية أو العمل أو العلاقات الأخرى من أجل إعطاء الأولوية لرعاية شريك حياتك.

• عدم السماح لشريكك بتحمل المسؤولية عن حياته.

• عدم السماح لشريكك بالحفاظ على استقلاليتته.

• تمكين سلوك الشريك المدمر أو غير الصحي.

التمكين - Enabling: كما ذكرنا سابقًا هو تمكين شخص آخر على عدم القدرة، وهو علامة على اعتماد مشترك غير صحي. حيث يقوم شخص ما بدور المنقذ في العلاقة ويعمل على تمكين شخصًا آخر من مواصلة سلوكه المدمر، حيث يتضمن السلوك التمكيني، الذي نادرًا ما يظهر في العلاقات الصحية ما يلي:

• إنقاذ شريكك بشكل متكرر (من السجن أو المشاكل المالية)

• إعطاؤه فرصة أخرى بشكل متكرر.

• تجاهل المشكلة بشكل دائم.

• قبول الأعذار بشكل متكرر.

• أن تكون دائمًا الشخص الذي يحاول حل المشكلة.

في النهاية فإن استمرار في تعزيز تبعية شخص آخر لك يعزز من تهديد احترامه لذاته وشعوره بالاستقلالية، بجانب أن الشخص المنقذ الذي يعزز هذا السلوك التمكيني يفقد هويته بدوره حيث يجد نفسه منغمسًا أكثر من اللازم في

مشكلات غيره ويشعر بالذنب بسهولة إذا ابتعد عنها.

يضع الشخص الاعتمادي احتياجاته الخاصة جانبًا ويصبح منغمسًا للغاية بشأن تلبية احتياجات شخص آخر، لدرجة أن حياته تدور حول هذا الشخص، مما يخلق علاقة من جانب واحد تكون مدمرة وغير فعالة لكلا الطرفين.

كلما ركزت على تقديم الدعم الذي تعتقد أن الآخرين بحاجة إليه، بدأوا في الاعتماد عليك بشكل أكبر. بمرور الوقت، يصبح من الصعب بشكل متزايد أن تخرج نفسك من هذا الفخ. كما أن الاعتماد على الآخرين يشير إلى أي علاقة متشابكة يفقد فيها شخص ما إحساسه بالاستقلالية ويعتقد أنه بحاجة إلى الاهتمام بشخص آخر».

ومن ناحية أخرى قد يجد الشخص الاعتمادي نفسه متورطًا في علاقة سامة يتم فيها توظيفه دون أن يدري من أجل تلبية رغبات شخص آخر منحرف نفسيًا قادر بشكل مستمر على التلاعب بنقاط ضعف الشريك الاعتمادي والضغط على مفاتيح الاندفاع والتورط العاطفي لديه والتي تدفعه باستمرار إلى التضحية بنفسه والتغاضي المستمر عن كل تجاوزات الشريك المسيء. وكل هذا يتم باسم الحب ومن خلال مشاعر الاحتياج الجارف لدى الشخص الاعتمادي والذي يعميه عن رؤية الحقائق الجلية، بل سيظل ملتزمًا

تجاه العلاقة حتى وإن كانت تغرق ولا مفر من انهيارها.

وفقًا لمراجعة بحثية لعام 2018، تتضمن أنماط السلوك
الاعتمادية عمومًا أربعة محاور رئيسية:

- التضحية بالنفس.
- ميل للتركيز على الآخرين.
- الحاجة للسيطرة.
- صعوبة التعرف على المشاعر والتعبير عنها.

• العلامات الرئيسية للسمات الاعتمادية المشتركة.

لا يعتبر الاعتماد على الآخرين حالة من حالات الصحة العقلية، وما يزال يتعين على الخبراء تحديد معايير تشخيصية محددة لها. ومع ذلك، هناك اتفاق عام على ما ينطوي عليه الاعتماد المشترك عادة.

تشمل العلامات الشائعة للاعتماد على الآخرين ما يلي:

- حاجة عميقة لموافقة الآخرين.
- تقدير الذات الذي يعتمد على ما يعتقد الآخرون عنك.
- التعود على القيام بأعباء أكثر مما يمكنك تحمله، سواء

لكسب الثناء أو لتخفيف العبء عن أحد أفراد أسرتك.

• الميل إلى الاعتذار أو تحمل اللوم حتى عن أشياء لم تفعلها من أجل الحفاظ على السلام.

• الميل الدائم لتجنب الصراع.

• الميل لتقليل أو تجاهل رغباتك الخاصة.

• القلق المفرط بشأن عادات أو سلوكيات أحد الأبناء.

• عادة اتخاذ القرارات نيابة عن الآخرين أو محاولة «إدارة» أعباء حياتهم.

• الشعور بالذنب أو القلق من رد فعل الغير عند القيام بشيء ما لنفسك.

• القيام بأشياء لا تريد فعلها، فقط لإسعاد الآخرين.

• إضفاء الطابع المثالي على من تحبهم، غالبًا من أجل الحفاظ على العلاقات معهم حتى وان كانت تهدد حدودك الشخصية.

• مخاوف شديدة من الرفض أو الهجران.

ومن أمثلة على الاعتماد المتبادل في العلاقات:

مثال 1: امرأة متزوجة من رجل مدمن على الكحول

أو المخدرات. فتجد نفسها دائمًا تضع احتياجاته قبل احتياجاتها، بل وتغض عينيها عن أية إساءات أو سلوكيات تدميرية للعلاقة أو سلوكيات مؤذية لها نفسيًا وعاطفيًا وجسديًا من أجل منح فرصة أخرى للشريك المدمن أو حتى التوهم بأنه ما زال هناك أمل لتصحيح المسار وتعتقد أنها يمكن أن تساعد على أن يتغير يومًا ما، من خلال استمرار إظهار المودة له. ما يحدث هنا أنها تمكنه عن غير قصد من خلال إعطائه كل ما يطلبه والتستر على سلوكه المدمر.

بالإضافة إلى إنها تلقي باللوم على نفسها في الكثير من مشكلات العلاقة أو تتقبل ما يتم إسقاطه عليها من اتهامات بالتقصير أو مشاعر اللوم حتى تظل عالقة تشعر بالذنب وهو ما سيجعلها تفعل أي شيء يتطلبه الأمر، بما في ذلك التضحية بصحتها العقلية، لإنجاح هذه العلاقة وإرضاء الشريك المدمن.

مثال 2: في سيناريو آخر، شاب تخرج من الجامعة ولا يحاول الحصول على وظيفة في مجاله أو ممارسة أي مهنة. بدلًا من ذلك، يبقى في منزل والديه ويقضي معظم اليوم في المقاهي وألعاب الهاتف والتسكع مع الأصدقاء. ودائمًا ما يبرر وضعه هذا أنه سيئ الحظ وما زال ينتظر فرصة مناسبة أو أنه ليس هناك ما يدعو للتعجل اعتمادًا على أن هناك دعمًا

دائمًا من الوالدين وتهافتًا من كليهما أو أحدهما على تذليل أية عقبات وتحمل أية مسؤوليات نيابة عن ابنهما. لذلك، سيستمر الوالدان في تقديم الدعم المالي لابنهما الشاب الذي لا يمكنهما التخلي عنه برغم أنه لا يبذل أي جهد للمضي قدمًا في حياته.

• ما الذي يسبب الاعتماد على الآخرين؟

تتجذر السلوكيات الاعتمادية في الغالب في علاقات الطفولة مع الوالدين ومقدمي الرعاية الآخرين. وعندما لا يتم تلبية الاحتياجات النفسية للطفل عبر مراحل نموه المختلفة مثل الاحتياج للمبادرة والتشجيع أو الشعور بالاستقلالية، يصبح غير قادر على تأكيد نفسه أو حتى معرفة ما يجب أن يعبر عنه.

إليك بعض المواقف الرئيسية التي قد تمكن أو تؤدي إلى سلوك الاعتماد المشترك:

• الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو الجنسي.

• الآباء أو مقدمو الرعاية الذين يتجاهلون احتياجات الطفل لصالح احتياجاتهم الخاصة.

• مقدم رعاية مصاب باضطراب في الشخصية، مثل اضطراب الشخصية الحدية أو النرجسية أو الاعتمادية،

والذي قد يشجعك على قمع هويتك الذاتية للتكيف مع ظروفه.

• السيطرة أو الحماية المفرطة لمقدمي الرعاية الذين يمنعون الطفل من تعلم وضع حدود آمنة وصحية.

• يترك أحد الوالدين أو كلاهما الأسرة، مما يجعلك تخشى الهجر في المستقبل.

• الانتقاد والتنمر من الوالدين أو الأشقاء أو الأقران، مما يتركك في حالة من عدم الأمان المستمر في العلاقات.

• ربما يضعك مقدم الرعاية الأساسي الذي يعاني من مشاكل صحية أو عقلية في وضع يجبرك على الإعتناء به بدلاً من قيامه بالإعتناء بك.

• أو ربما تعلمت أن إهمال احتياجاتك لإرضاء الآخرين يكسبك الثناء ويحميك من الرفض والعقاب. قد تكبر وتهدف إلى إرضاء الجميع في حياتك حتى تتمكن من الحفاظ على عاطفتهم وقبولهم.

في أي من الظروف المذكورة أعلاه، قد تكبر معتقداً أن احتياجاتك الخاصة لا تهم، أو أنك غير قادر على تحقيقها. نتيجة لذلك، تتعلم أن تتجاهل ما تعتقده وتشعر به وتريده، وذلك لإبقاء الآخرين سعداء ومنعهم من التخلي عنك.

يمكن أن يؤدي الاعتماد على الآخرين إلى:

• مشاعر القلق أو الاكتئاب.

• مشاعر الفراغ.

• شعور عام بالعجز والخوف.

• تضائل احترام الذات.

• اليأس.

• انطماس الحدود.

يمكن أن يؤدي الافتقار إلى إحساس واضح بمن أنت أيضًا إلى منعك من الانخراط في صداقات وعلاقات صحية، مما يجعلك تشعر بالوحدة والعزلة.

• كيف تتوقف عن التورط في الاعتمادية المشتركة:

1 - حدد نمط السلوك الاعتمادي.

• ابحث عن أنماط السلوك الاعتمادية في علاقتك.
احتفظ بقائمة تدون فيها يومياتك وتتبع الأشياء التي تفعلها. سيساعدك هذا على إدراك متى تفعل شيئًا يجب أن يتوقف عنه.

• لا يمكنك التوقف عن الاعتماد على الآخرين إذا كنت لا تعرف كيف تكون معتمدًا على الآخرين. هذه هي الخطوة الأولى على الطريق السليم.

• تعرف على أنماط سلوكك الاعتمادي على الآخرين. لا تخجل من اكتشافه ومعرفة أسبابه حتى يمكنك المضي قدمًا نحو الطريق الصحيح للحل.

2 - اهتم بنفسك.

يدور التغلب على الاعتمادية حول تعلم الاعتناء بنفسك. أنت تعامل الآخرين بالرعاية والحب الذي تحتاجه أنت لنفسك، لأنك تجد صعوبة في الاعتقاد بأنك تستحق الحب دون أن تسعى لكي تكسبه.

قبل أن يتمكن أي شخص آخر من حبك بالطريقة التي تريدها، عليك أن تحب نفسك من خلال ترسيخ شعورك بالاستحقاق وقيمتك الذاتية. ويبدأ هذا بمنح نفسك نفس التعاطف والرعاية التي تمنحها لمن حولك. فكر في الأشياء التي تحتاجها لتكون سعيدًا، واحم مشاعرك وعواطفك من أولئك الذين قد يحبطونك. تعلم أن تحب نفسك وأن تكون منفتحًا على احتياجاتك الخاصة.

3 - ضع نفسك في المقام الأول.

أنت معتاد على الاهتمام بالآخرين لدرجة أنك نسيت نفسك. عليك أن تضع نفسك أولاً. لا يوجد شيء أفضل من حب الذات والرعاية الذاتية، خاصة عندما تكون قد أمضيت سنوات في التفكير في أنك لا تستحق ذلك.

من أفضل الطرق للتوقف عن الاعتماد على الآخرين في الوقت الحالي هي التفكير في نفسك.

• اخرج وافعل شيئاً تحبه.

• رتب روتين الأعمال المنزلية لكي يتوفر لك الوقت لتشاهد برنامجاً تلفزيونياً محبباً.

• خذ استراحة أو سافر للتنزه.

• تناول بعض الأطعمة المحببة إليك.

• مارس شغفك ولا تتعلل بكثرة المهام.

• قم بعمل ما تصالح به نفسك!

التفكير في الآخرين أولاً ليس بالأمر السيئ ولكنه قد يكون مرهقاً عندما تكون شخصاً يعتمد على الآخرين طيلة الوقت.

حاول أن تتذكر أنك أيضاً مهم. أنت قيم. وأنت تستحق أن تحتل المرتبة الأولى أيضاً.

4 - تدرب على وضع الحدود.

في حين أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجات صحية من الاستقلالية لديهم حدود واضحة، يخشى الأفراد الاعتماديون وضع أي حدود عند التعامل مع أشخاص آخرين، لأنهم لا يريدون المخاطرة بإزعاج أي شخص أو التسبب في فقدانهم لعلاقتهم. بمجرد أن تدرك ما تفعله، توقف وضع الحدود. اعلم أن الأشياء التي تفعلها بهذه الكيفية لا تساعدك. أنت فقط تؤذي نفسك.

• ضع حدودًا لنفسك. واحمِ هذه الحدود عند التعامل مع أشخاص آخرين.

• اقبل المساعدة من الآخرين.

• تعلم أن تقول «لا».

• توقف عن فعل كل شيء من أجل كل من حولك نيابة عنهم أو على حساب نفسك.

• لا تقبل انتهاك حدودك العاطفية من خلال الخضوع لحيل الابتزاز النفسي وغرس مشاعر الذنب بداخلك عندما تفكر في حماية حدودك والرغبة في ممارسة القليل من الرعاية الذاتية وتعزيز الاحترام المتبادل.

افهم قيمتك الذاتية. حدودك هي امتداد لمن أنت، وبجعل من حولك يعترفون بحدودك ويحترمونها، فإنك تجعلهم يعترفون بك ويحترمونك.

عندما يعتمد شركاء الحياة بشكل مفرط على بعضهم البعض، فإنهم غالبًا ما يواجهون صعوبة في وضع حدود صحية أو الحفاظ عليها. «بدون حدود، فهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم بشكل كامل وتأكيد احتياجاتهم الفردية.»

إن إعادة إنشاء الحدود هي إحدى الطرق لإعادة تأكيد احتياجاتك الفردية!

5 - تحرر من التعلق برد الفعل أو بالنتيجة.

يتطلب تحرير التعلق بالنتيجة الاستعداد لتحمل المجهول والعيش مع عدم اليقين. من المهم أن تمارس هذا بانتظام عندما تحاول التغلب على الاعتماد على الغير.

جزء مما يحافظ على دورة السلوكيات الاعتمادية هو الخوف من خيبة أمل شخص ما يهتمك رأيته فيك، أو الخوف من «الكراهية».

تحرير النتيجة يعني ببساطة أن تتعلم تقبل وتحمل إمكانية إحباط الآخرين المهمين في حياتك. نعم، قد تخيب

آمال الناس. نعم، قد يكون لديهم مشاعر سلبية تجاهك بشكل مؤقت. نعم قد يغضب منك البعض. نعم قد لا يمكنك إنقاذ العالم. نعم قد لا يرضى عنك كل العالم. نعم قدراتك البشرية المحدودة قد لا تتسع لتحقيق كل ما يتوقعه الآخرون منك.

هذا هو الواقع. «رضا كل الناس غاية لا تدرك». ليس عليك أن تكون سعيدًا بشأن هذا الاحتمال، لكنك تحتاج إلى التدريب على تقبله والتسامح معه، حتى تكون أكثر حرية في أن تكون أنت.

قم بتنمية الممارسات التي تضعك داخل مجال أكبر للتعايش مع كل متغيرات الواقع، حتى لا تثقل كاهلك بالخوف من الرفض أو الشعور بالوحدة.

ذكر نفسك أن قيمتك لا تعتمد على إسعاد الآخرين. تأمل، تقرب إلى الله، دوّن مشاعرك، تواصل مع الآخرين.

يمكن أن تساعدك ممارسات الوقت الحاضر هذه على تجربة المزيد من «الانخراط» في الوقت الحاضر مع قلق أقل بشأن المستقبل. وهذا بدوره يمكن أن يزيد الثقة في تجاربك الحالية. هذا هو المكان الذي يمكن أن تعيش فيه الحياة بشكل كامل.

6 - توقف عن التمكين والتركيز على مشاكل الآخرين.

التمكين هو شيء تفعله ويسمح لشخص آخر بالاستمرار في نمط سلوك مدمر. يمكن أن يكون التمكين من خلال تسديد ديون الآخرين بشكل مستمر، وإعطائهم المال لحل مشكلاتهم بدون أي جهد منهم. قد يبدو الأمر محببًا، لكنه يسمح لهم حقًا بتجنب تحمل المسؤولية عن أنفسهم وتجربة العواقب الطبيعية لاختياراتهم.

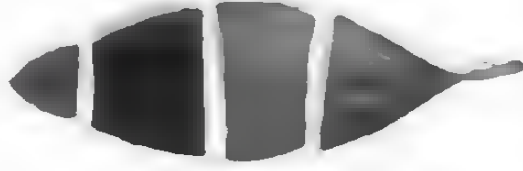
بدلاً من التمكين والتركيز على ما يفعله الآخرون، اعتنِ بنفسك، وابحث عن طرق صحية لإدارة قلقك. في كثير من الأحيان، نركز على الأشخاص الآخرين ليس فقط لنكون مفيدين لهم، ولكن أيضًا لأنه يمنحنا إحساسًا بالسيطرة (مما يساعدنا على الشعور بالأمان ويهدئ من قلقنا من عدم القبول أو الهجر)، أو الشعور بالحاجة، أو تشتيت الانتباه عن النظر إلى ما نحن عليه.

• حدد سلوكياتك التمكينية. عندما تشعر أنك مجبر على التصرف حيالها، ابتعد عن الموقف. لاحظ مشاعرك وفكر في نشاط يمكنك القيام به لتهدئة نفسك، وتهدئة مخاوفك.

• تدرب على التعاطف وتقديم الدعم دون تحمل المسؤولية عن مشاكل أحبائك نيابة عنهم.

• ناقش الحلول وخطط العلاج مع من تحب، لكن اسمح لهم في النهاية باتخاذ قراراتهم الخاصة وتحمل عواقبها.

الفصل الثاني تعلق وهمي



أنماط التعلق العاطفي

من الطبيعي أن يسعى كل إنسان فينا إلى علاقة يشعر فيها بالحب والانتفاء. وفقًا لعالم النفس الاجتماعي روي بوميستر، فإن «الحاجة إلى الانتفاء» هي إحدى الدوافع الرئيسية التي تدفع الأفراد للدخول في علاقة.

صحيح أن معظمنا «بحاجة إلى الانتفاء» ويبحث عن الشعور بالألفة والمودة، ومع ذلك، نجد في كثير من الأحيان أن العلاقات ليست بالشكل المثالي الذي نتصوره. ومع حدوث أنماط سلوك متكررة في حياتك العاطفية، قد تجد نفسك تبحث في الأسباب التي تجعلك تتصرف بهذا الشكل في مواقف مختلفة من حياتك.

هل تساءلت عن سبب استمرار وجودك في نفس الموقف أو تعرضك لنفس الأزمة، حتى مع أشخاص مختلفين؟

هل تجد نفسك شديد التشبث أو تغار بشكل زائد؟ أو هل تبدو دائمًا أكثر تعلقًا في العلاقة من شريكك؟

أو ربما تريد أن تكون مع شخص ما، ولكن بمجرد أن تصبح الأمور حميمة عاطفيًا بينكما، تجد نفسك تتراجع؟

إذا لاحظت نمطًا من السلوكيات غير الصحية والمليئة بالتحديات العاطفية في حياتك، فقد تحتاج إلى التعمق

واستكشاف الطريقة التي ترتبط بها بالأشخاص في العلاقات العاطفية. هذا ما سترشدنا إليه نظرية أنماط التعلق.

وفقًا لنظرية التعلق التي أسسها عالم النفس البريطاني جون بولبي في السبعينيات من القرن الماضي، فإن تجارب علاقات الطفولة لها دور أساسي في تشكيل أسلوب التعلق عند البالغين، فالأشخاص الذين أظهروا سلوك تعلق آمن في صغرهم يميلون إلى إظهار سلوك تعلق آمن أيضًا عند البلوغ، على عكس الأطفال الذين ينتمون إلى بيئات تربوية غير مستقرة وغير آمنة، فهم أكثر عرضة لإظهار سلوك غير آمن عند البلوغ.

وفقًا لتلك النظرية تقسم أنماط التعلق إلى قسمين:

التعلق الآمن:

يميل الأشخاص الذين لديهم نمط تعلق آمن إلى الانخراط في علاقات صحية. حيث يميل الشريك الذي يتمتع بأسلوب التعلق الآمن إلى أن يتمتع بمستوى عالٍ من احترام الذات لأنه قد تم إشباع احتياجاته للاهتمام المناسب والحب غير المشروط عندما كان طفلًا.

كما يميل أولئك الذين لديهم أسلوب ارتباط آمن إلى الشعور بالاستقلالية والثقة في أنفسهم، حتى مع انخراطهم

في علاقة عاطفية فليهم القدرة على أن يحافظوا على كونهم أشخاصًا مستقلين ولديهم حدود واضحة حتى مع حدوث صدام بينهم وبين شركائهم فسيتم تجاوزه بسلاسة.

التعلق الغير آمن (Insecure Attachment):

يتطور التعلق غير الآمن إذا شعر الطفل أن احتياجاته لم يتم تلبيتها. وبالتالي يصبح الطفل غير قادر على بناء علاقة آمنة مع مقدمي الرعاية (الوالدين).

يواجه الأشخاص ذوو نمط التعلق غير الآمن عمومًا صعوبة في إقامة روابط عاطفية صحية مع الآخرين. يمكن أن يكونوا عدوانيين أو لا يمكن توقع سلوكهم تجاه أحبائهم، وهو سلوك يعكس حالة انعدام الأمان وعدم تسديد الاحتياجات النفسية التي عاشوها في طفولتهم.

• أسباب التعلق غير الآمن:

هناك العديد من الأسباب التي تجعل حتى الوالد المحب والمتفاني قد لا ينجح في تكوين علاقة ارتباط آمنة مع طفله. يمكن أن تتضمن أسباب ارتباطك غير الآمن ما يلي:

• وجود أم عديمة الخبرة، وتفتقر إلى مهارات الأمومة اللازمة.

• عانى مقدم الرعاية الخاص بك من الاكتئاب أو إدمان الكحول أو المخدرات الأخرى مما يؤدي إلى تقليل قدرته على تفسير احتياجاتك الجسدية أو العاطفية أو الاستجابة لها بدقة.

• التعرض للإهمال الجسدي، مثل سوء التغذية، أو إهمال الرعاية الطبية.

• الإهمال العاطفي أو الإساءات النفسية (المقارنات - اللوم الشديد - التوبيخ الشديد)
• الاعتداء الجسدي أو الجنسي.

• الانفصال عن مقدم الرعاية الأساسي الخاص بك بسبب المرض أو الوفاة أو الطلاق.

• تضارب في سلوك مقدمي الرعاية الأساسيين حول أسلوب التربية الواجب تطبيقه معك.

• قضاء سنوات طفولتك الأولى في التنقل بين دور الحضانة أو دور الأيتام.

وينقسم التعلق غير الآمن إلى ثلاثة أنواع هي:

1- النوع القلق والمشغول: Anxious attachment

يكون فيه الطفل في حالة قلق وضيق ويحاول معاقبة

والديه على ابتعادهم عنه.

غالبًا ما يعاني الأفراد الذين يعانون من أسلوب التعلق القلق من تدني احترام الذات، حيث أنهم يشعرون بعدم الثقة بأنفسهم والحاجة للاعتماد على الآخرين ومع ذلك فهم يميلون إلى تمجيد شركائهم.

بسبب الخوف العميق من الوحدة وفقدان العلاقة، قد يكون الشخص ذو التعلق القلق شديد التشبث واعتماديًا بشكل كبير. ولديه حساسية عاطفية، وعرضة لقبول أقل مما يستحق في العلاقات.

على الرغم من أنه غالبًا ما يكون خاضعًا، إلا أن الشخص ذا التعلق القلق يمكن أن يصبح عدوانيًا إذا شعر بالتهديد. حيث تتكون لديه مخاوف من احتمال التعرض للرفض أو التخلي حتى لو لم يكن هناك سبب للشك في أن الشريك غير مخلص أو غير ملتزم في العلاقة.

• كيف يؤثر أسلوب التعلق المتناقض على العلاقات بين البالغين

إذا كان لديك أسلوب تعلق متناقض أو مشغول بالقلق، فقد تميل إلى التصرف بالشكل التالي:

• تشعر بالحرص من كونك شديد التشبث أو حاجتك

المستمرة للحب والاهتمام.

• قد تشعر بالإرهاق بسبب الخوف والقلق بشأن ما إذا كان شريكك يحبك حقًا.

• تريد أن تكون في علاقة وتتوق إلى مشاعر التقارب والحميمية مع شخص آخر، لكنك تكافح لتشعر أنه يمكنك الوثوق بهذا الشخص أو الاعتماد عليه تمامًا.

• قد تجد صعوبة في تقبل الحدود، والنظر إلى المسافات الشخصية بينكما على أنها تهديد يمكن أن يثير لديك الذعر أو الغضب أو الخوف من أن شريكك لم يعد يريدك.

• يعتمد إحساسك بقيمتك الذاتية بشكل كبير على الطريقة التي تشعر بها أنك تُعامل في العلاقة.

• تميل إلى المبالغة في رد الفعل تجاه أي تهديدات متصورة للعلاقة.

• تشعر بالقلق أو الغيرة عندما تكون بعيدًا عن شريكك وقد تستخدم أساليب كالشعور بالذنب أو السلوك المسيطر أو أساليب التلاعب الأخرى لإبقائه قريبًا منك.

• تجد نفسك في حاجة إلى تطمينات مستمرة والكثير

من الاهتمام من شريكك.

• قد ينتقدك الآخرون ويظهرون مشاعر الضيق نحوك لكونك شخصًا متشبثًا بشكل خانق وقد تكافح للحفاظ على علاقات وثيقة بالآخرين من حولك.

فيما يلي بعض النصائح الرائعة التي تساعدك في علاقات أكثر أمانًا، وتخفيف بعض من قلقك:

1 - ممارسة الوعي

إذا كان لديك أسلوب تعلق قلق، فمن المرجح أن يكون لديك ردود تلقائية تجاه الاستجابات السلبية. ومع ذلك، فإن اكتساب الوعي بهذه الاستجابات التلقائية يمكن أن يساعدك على التفكير في طريقة أفضل للرد.

خذ وقتًا في التفكير فيما تشعر به في لحظة ما، وما هي الأفكار التي تخطر ببالك. كن على دراية بهذه الأفكار والمعنى الذي يُعطى لهذه الأفكار. بعد ذلك، يمكنك التفكير في أفضل طريقة للرد.

إذا شعرت أنك تجد هذا أمرًا صعبًا، يمكنك أخذ فاصل أو وقت مستقطع وإخراج نفسك من الموقف قبل التسرع بالرد. اذهب للمشى وحدك قليلًا لتجمع أفكارك قبل العودة إلى الموقف.

من المفيد بشكل خاص أن تتدرب على إدراك كيفية تفاعلك في العلاقات لتجنب إيذاء مشاعر شخص ما.

2 - تنظيم الجهاز العصبي

يمكن أن يضعك التعلق القلق المثار على أن تكون في وضع القتال أو الهروب أو التجميد. عندما تكون في هذه الحالة، لا تكون قادرًا على التفكير بوضوح ومن المرجح أن تتصرف بناءً على دوافعك. أفضل طريقة لمعالجة هذا هو تغيير فسيولوجيا جسدك المنظمة لردود أفعالك.

خذ بعض الوقت للتوقف والتنفس. يمكنك حتى وضع يديك على بطنك للتواصل مع التنفس. سيرسل هذا إشارة إلى الدماغ بأنك في أمان.

يمكن أن تساعدك ممارسة الرياضة أو اليوجا أو الحصول على جلسة تدليك أو المشي في الطبيعة على تخفيف الشعور بالضيق.

3 - عوّض طفلك الداخلي

في كثير من الأحيان، قد يكون من المفيد علاج طفلك الداخلي الذي عانى أولاً من الارتباط القلق مع مقدم الرعاية. يمكن القيام بذلك من خلال منح نفسك الحب والدعم

واللطف الذي لم تتلقه كطفل.

كن رحيماً مع نفسك، واغفر لنفسك أخطاءك، وقم بمسامحة نفسك إذا كان هذا هو ما تحتاجه.

يمكنك التفكير في هذا على أنك تتعامل مع نفسك بنفس الطريقة التي تظهر بها اللطف لطفل بريء.

4 - تحدّ أفكارك

عندما تواجه أنماط تفكير سلبية، ذكر نفسك أنه بينما تبدو هذه الأفكار حقيقية، فإن الأفكار ليست بالضرورة صحيحة. لا تصدق كل فكرة سلبية لديك وحاول بدلاً من ذلك تحديها عند طرحها. فكر في الدليل على أن أفكارك صحيحة وما إذا كان هناك تفسير أكثر ترجيحًا.

5 - العناية بالذات

حاول أن تأخذ بعض الوقت كل يوم لتفعل شيئًا للاعتناء بنفسك. كن متسقًا مع هذا لتهدئة قلقك. يمكن أن تساعد أنشطة الرعاية الذاتية مثل الانخراط في هوايتك أو الانتظام في نشاط رياضي أو ممارسة شغفك في تقليل القلق والتوتر.

6 - عبر عن مشاعرك

يمكن أن يكون التعبير عن أفكارك وتحويلها إلى شيء ذي مغزى طريقة صحية لإدارة المشاعر القوية.

• يمكن التعبير عن ذلك من خلال إنشاء عمل فني أو أدبي أو موسيقي.

• يعد الاحتفاظ بدفتر يوميات طريقة مفيدة للتعبير عن مشاعرك وقد يساعدك في التعرف على بعض الأنماط في أفكارك وسلوكياتك.

• يمكنك حتى كتابة يومياتك من منظور الطفل الذي بداخلك، وكتابة سبب حزنه وما يحتاجه.

• يمكنك بعد ذلك أن تكتب من منظور شخص بالغ متمكن لتمير الحكمة والشفاء والنصيحة للطفل الداخلي.

7 - مارس التواصل اليقظ

يمكنك تحضير نفسك للمحادثات الهادفة مسبقًا باستكشاف مفردات التواصل الحميم.

يمكن أن يساعدك هذا على التعامل مع المحادثة بأمانة ولطف حتى تتمكن من تقديم طلبات دون أن تبدو محتاجًا أو متحكمًا.

8 - التواصل مع معالج

إذا كنت بحاجة إلى بعض الدعم الإضافي فيما يتعلق بأسلوب التعلق القلق الخاص بك، فيمكنك طلب المساعدة من المعالج. من خلال العلاج، يمكنك تعلم التعرف على أنماط تعلقك، وفحص مشاعرك، وتعلم التعامل مع العلاقات مع الآخرين بطريقة صحية. كما يساعدك على تعلم كيفية تحسين العلاقات الشخصية والتفاعلات الاجتماعية.

2- التعلق التجنبي: **Dismissive-avoidant attachment**

يميل الأطفال الذين لديهم ارتباط متجنب إلى تجنب الوالدين أو مقدمي الرعاية، ولا يظهرون أي تفضيل بين مقدم الرعاية وأي شخص غريب.

قد يتكون هذا النمط من التعلق نتيجة سوء المعاملة أو الإهمال من قبل مقدمي الرعاية. وبمرور الوقت سيتعلم هؤلاء الأطفال تجنب طلب المساعدة في المستقبل.

لهذا يسمى هذا النمط بالتعلق الرفض التجنبي، غالبًا ما يظهر الأفراد الذين يتسمون بأسلوب تجنب الرفض مستقلين وقد يتمتعون بتقدير كبير لذاتهم. غالبًا ما يعتقدون أنهم متفوقون على الآخرين فهم يفضلون عدم

الاعتماد على الآخرين، أو جعل الآخرين يعتمدون عليهم. يفضل هؤلاء الأفراد الذين يتمتعون بالكاريزما، الانعزال والتركيز على الذات، الروابط السطحية وغالبًا ما يفضلون العلاقات الخالية من أية التزامات لذلك يتجنبون العلاقات طويلة الأمد.

• كيف يؤثر أسلوب التعلق المتجنب على العلاقات بين البالغين؟

باعتبارك شخصًا لديه أسلوب التعلق المتجنب والرافض، فأنت:

• تقدر استقلاليته وحريةك لدرجة تجعلك تشعر بعدم الارتياح تجاه العلاقة الحميمة والقرب في علاقة رومانسية، بل وتخنقها.

• ترى نفسك شخصًا مستقلًا، وتهتم بنفسك ولا تشعر أنك بحاجة إلى الآخرين.

• كلما حاول شخص ما الاقتراب منك أو كلما احتاج شريكك إليك، تميل إلى الانسحاب.

• أنت شخص لا تترتاح ولا تميل للبوح بعواطفك، وغالبًا ما يتهمك شركاؤك بأنك بارد ومنغلق ومتصلب وغير متسامح. في المقابل، تتهمهم بأنهم متطلبون ولحوظون

للغاية.

• تقوم بالتقليل من مشاعر شريكك أو تتجاهلها، وتركز على الانخراط في الشؤون الحياتية الأخرى، وحتى قد تلجأ إلى إنهاء العلاقات من أجل استعادة إحساسك بالحرية.

• قد تفضل العلاقات العابرة والمؤقتة على العلاقات الحميمة طويلة الأمد، أو قد تبحث عن شركاء يتمتعون بنفس القدر من الاستقلالية، والذين سيقون على مسافة عاطفية تناسبك.

• كيف يمكنك التوقف عن أسلوب التعلق المتجنب؟

هناك طرق لتغيير أسلوب التعلق الخاص بك، مما يجعله يميل أكثر نحو أسلوب موثوق به وآمن، إليك بعض الأشياء التي يمكنك تجربتها:

• تدرب على التعبير عن مشاعرك.

• من أصعب الأشياء التي يجب القيام بها عندما يكون لديك أسلوب ارتباط متجنب هو إخبار شخص آخر بما تشعر به. سواء كنت لا تعرف كيف تتحدث عنه (أو لا تريد

التحدث عنه!)، أو لم تكن متأكدًا مما تشعر به.

• ابحث عن طريقة لاستكشاف خواطرك. يمكن أن يكون هذا من خلال كتابة اليوميات والرسم والتحدث مع صديق قديم أي شيء يجعلك تتدرب على النظر إلى ما بداخلك ومشاركة ما تجده مع من تحب.

• قم برحلة إلى الماضي في الوقت المناسب.

• اقض بعض الوقت في التفكير في تربيتك والطريقة التي نشأت بها. قد تتعلم شيئًا من ذكرياتك، مثل سبب تفضيلك للتواصل مع الأشخاص بالطريقة التي تتعامل بها.

• اذهب خارج منطقة الراحة الخاصة بك.

• إذا كانت منطقة الراحة الخاصة بك لا تشمل الاندماج مع أشخاص آخرين، تحد نفسك لترك منطقة الراحة هذه. تعرف على شخص أو شخصين على مستوى أعمق. حتى عندما تبدأ في الشعور بأنك تفضل أن تكون وحيدًا، انظر إذا كان بإمكانك الاستمرار في التواصل معهم. أثناء القيام بذلك، انتبه لما تشعر به واسأل نفسك لماذا تشعر بهذه الطريقة.

• تعرف على المزيد حول الأشخاص الآخرين.

• نحن نعلم أنك تتمتع بالاكْتفاء الذاتي، ولكن ماذا تعرف عن الأشخاص الآخرين؟ يعد استكشاف شخص آخر ممارسة رائعة لاكتساب التعاطف. مثل أين نشأ؟ ما نوع الموسيقى التي يستمع إليها ولماذا؟ ما هي تفضيلاته؟ أحلامه؟ من خلال معرفة المزيد عن الأشخاص الآخرين، قد تجد أنهم جديرون بالثقة.

• احصل على دعم من معالج.

• قد لا يبدو الأمر أكثر متعة، الانفتاح على شخص غريب، لكن العمل مع معالج لفهم ميول علاقتك بشكل أفضل قد يساعدك على تطوير نهج أكثر أمانًا في المستقبل.

3- التعلق غير المنتظم: **Fearful-avoidant attachment /Disorganized**

يُظهر هؤلاء الأطفال مزيجًا محيرًا من السلوك، ويبدون مرتبكين أو متخبطين. قد يتجنبون أو يقاومون الوالدين. من المحتمل أن يكون عدم وجود نمط ارتباط واضح مرتبطًا بسلوك مقدم الرعاية غير المتسق في التعامل معهم. في مثل هذه الحالات، قد يعمل الوالدان كمصدر للراحة والخوف في نفس الوقت، مما يؤدي إلى اكتساب الأطفال نمط سلوك غير

• كيف يؤثر أسلوب التعلق غير المنتظم على العلاقات بين البالغين؟

إذا كان لديك أسلوب ارتباط غير منتظم، فمن المحتمل أنك لم تتعلم قط كيفية تهدئة عواطفك، لذلك قد تشعر تجاه كل من العلاقات والعالم من حولك بالخوف وعدم الأمان.

قد تكون طفولتك قد تشكلت بسبب سوء المعاملة أو الإهمال أو الصدمة، وقد تحاول تكرار نفس أنماط السلوك المسيئة كشخص بالغ على النحو التالي:

• قد يبدو في البداية أن الأشخاص ذوي نمط التعلق غير المنتظم منفتحون وقادرون على الاتصال، لكنهم غير قادرين على الحفاظ على اتصال صحي.

• بسبب تدني احترام الذات، فهم يميلون إلى الاعتقاد بأنهم لا يستحقون الحب وغالبًا ما يبدو احترامًا متدنيًا لشركائهم.

• نظرًا لتناقضهم الداخلي، يميل النوع غير المنتظم إلى إنشاء علاقات من نوع السفينة الدوارة مليئة بالتقلبات والصراع الدرامي عدم القدرة على التنبؤ بمسارها.

• عالمهم الداخلي فوضوي وقائم على الخوف. يؤدي هذا غالبًا إلى سلوكيات مسيئة موجهة إلى الآخرين والنفس.

• هذا النوع من أنماط التعلق مدفوع بالصراع المستمر بين الرغبة في الارتباط والخوف العميق من التعلق. وبالتالي ربما تجد العلاقات الرومانسية مربكة ومقلقة، وغالبًا ما تتأرجح بين التطرف العاطفي للحب والكراهية للشريك.

• قد تكون شخصًا غير متعاطف تجاه شريكك وأنانيًا ومتحكمًا وغير موثوق به، مما قد يؤدي إلى تبنيك لسلوك مسيء تجاهه. ويمكنك أن تكون قاسيًا على نفسك كما هو الحال مع الآخرين.

• قد تظهر أنماط سلوك معادية للمجتمع أو سلبية، أو تتعاطى الكحول أو المخدرات، أو عرضة للعدوان أو العنف.

• قد يشعر الآخرون باليأس من رفضك لتحمل المسؤولية عن أفعالك.

حتى تشعر بالارتباط الآمن بعلاقاتك، هناك 4 خطوات مقترحة لعلاج التعلق غير المنتظم:

1 - تعرف على دوافعك لمشاعر الخوف من الهجر.

تنشأ مشاعر الخوف من الهجر عندما نشعر بالانفصال عن الآخرين وعن أنفسنا. عندما نشعر بالخوف والقلق نبدأ في التشكيك في قيمتنا الذاتية. في هذه اللحظات، سنفعل أي شيء للتوقف عن الشعور بما نشعر به. قد نركض ونتشبث بالآخرين أو نتبع تكتيك الأرض المحروقة بالهجوم بغضب على أحبائنا.

نفعل هذا لأننا نشعر بأننا خارج نطاق السيطرة ونريد طريقة للشعور ببعض مظاهر السيطرة وكذلك القوة. لكن في نهاية المطاف، يتركنا هذا الشعور غارقين في الوحدة والحزن والخوف.

لذا توقف لحظة لتفكر في ما يقودك إلى التصرف بهذه الطريقة. عندما يبدأ هذا التهديد بالخسارة في التبلور بداخلك:

• فكر ما الذي يحدث في حياتك ومع الأشخاص الموجودين في حياتك الذين يتسببون في هذه المشاعر؟
• داخلياً ما هي المشاعر التي يتم تحريضها؟ جسدياً كيف يشعر جسمك؟

• ما هي الحوافز التي لديك؟ (إما الرغبة في القتال أو الهروب أو التجميد) كآليات نظام الاستجابة للضغوط.

2 - تعرف على كيفية تهدئة نفسك.

لسوء الحظ، لم يكن والداك / مقدما الرعاية قادرين على تعليمك تقنيات التهدئة الذاتية، لذا عليك أن تأخذ على عاتقك تعلم تلك الأدوات. سيتطلب ذلك منك النظر بعناية في الأوقات التي تشعر فيها بالهدوء والاستفادة من هذا الشعور.

ما الأنشطة التي تحب القيام بها والتي تجعلك تشعر بالهدوء الصحي. بالنسبة لبعض الناس الذي يفضلون الحركة كطريقة للتنظيم الذاتي، من خلال (التحرك في إيقاع، المشي، الرقص، إلخ...) بالنسبة للآخرين، ربما يكون التوقف عن الحركة هو الأنسب. كاختيار الاستلقاء أو الجلوس.

بمجرد أن تبدأ في تهدئة نظامك العصبي جسديًا، ستبدأ في الملاحظة وسيكون لديك المزيد من السيطرة على أفكارك أو تصرفاتك.

ذكر نفسك أنك تستحق الحب والتواصل. أن لديك أشخاصًا رائعين في حياتك وتسمي هؤلاء الأشخاص بأسمائهم، مما يؤدي إلى تحسين تصورهم في عقلك عندما تقول أسماءهم. يمكنك أيضًا التفكير في الطرق التي يُظهرون بها الحب والاتصال إليك وكيف تُظهر لهم الحب والاتصال.

مثال: الحمد لله عندي ناس رائعين في حياتي «أخي محمد» أكثر من يستمع لي ويوجهني للصواب وصديقي «مراد» أجدع صديق أجده عند الشدة داعماً لي.

3 - اسأل نفسك ما الذي تحتاجه في هذه اللحظة.

عندما تبدأ في الشعور بالهدوء، ستبدأ في رؤية الأفكار التي تراودك. استكشف تلك الأفكار بفضول وليس بإصدار أحكام عليها.

اسأل نفسك «بماذا اشعر الآن؟ وما هو الشيء الذي أحتاجه؟»

يمكنك معرفة ذلك من خلال المزيد من الاستكشاف وتساءل نفسك، «لماذا أثارني _____؟»

تذكر أن تظل لطيفاً مع نفسك، على الرغم من أنك قد تكون معتاداً على الانتقاد، إلا أنني لا أريدك أن تنتقد نفسك. الكثير منا لديه صوت «ناقد داخلي» غاضب داخل أنفسنا يمكن أن يقول لنا أشياء سلبية ومحبطة. ولكن ليس هذا هو الوقت المناسب للاستماع إلى هذا الصوت

مع التفكير المنطقي وتتبع ذاتك المنطقية وبالمزيد من الممارسة الكافية سوف تتمكن من إسكات هذا الصوت و/ أو تجاهله.

بمجرد التعرف على ما تشعر به وتحديد احتياجاتك المرتبطة بهذا الشعور، يمكنك التفكير في كيفية إيصال ذلك إلى من تحب.

4 - تعرف على كيفية توصيل احتياجاتك بشكل مناسب.

هذا يتطلب تدريبًا ولا أحد يصل إليه بشكل صحيح 100 % طوال الوقت، لذا كن لطيفًا وصبورًا مع نفسك مرة أخرى. بالتفكير في ماهية احتياجاتك وما تريده، يمكنك بعد ذلك البدء في التفكير في كيفية التعبير عن ذلك لمن تحب. فأنت بحاجة إلى معرفة شيء ما حول من هو الشخص العزيز عليك وأسلوب الاتصال المناسب له من أجل توصيل الرسائل بشكل صحيح.

يعد استخدام عبارات صيغة «أنا» - Statement | بشكل عام يعمل بشكل أفضل.

مثل، «أنا أريدك أن تقضي معي بعض الوقت الإضافي لأن ذلك يجعلني أشعر بالحب والاهتمام. أعلم أنك تحبني وتهتم بي، لكن هذه الخطوة الإضافية هي حقًا تسعدني وتخفف بعض قلقي. هل يمكنك محاولة القيام بذلك من أجلي؟»

هنا أنت تقوم بتوصيل احتياجاتك بوضوح بدون اتهام أو نقد، وسبب أهميتها ومن ثم إعطاء شريكك حق الاختيار.

لكن ضع في اعتبارك بعض الأشياء:

• تأكد من أنك حقًا في علاقة آمنة ومحبة وإلا فقد ينفجر هذا في وجهك ويجعلك تشعر بالسوء إذا لم يرد الشخص بالمثل. عندما أقول الأمان، فأنا لا أتحدث فقط عن الأمان الجسدي ولكن أيضًا عن الأمان العاطفي.

• من الطبيعي أن تشعر ببعض التوتر أو القلق عند الاضطرار إلى أن تظهر ضعفك، خاصة إذا لم تكن معتادًا على القيام بذلك، ولكن إذا كنت تشعر بالخوف أو الرعب، فقد لا تكون علاقتك آمنة.

• انتبه لنبرة صوتك. كن هادئًا وواضحًا ولا تكن غاضبًا أو اتهاميًا. يمكن أن تضع هذه المشاعر شخصًا ما في موقف دفاعي وفي تلك اللحظات لن يتم سماع رسالتك بنية أنك تريد أن تُسمع.

• كن لطيفًا وصبورًا ومتسامحًا تجاه الشخص الذي تحبه. قد لا يصحح الأمر بنسبة 100% في نفس الوقت، لذا سيتعين عليك أيضًا تذكير نفسك بذلك وعدم التسرع في الحكم عليهم لأنهم أخطأوا في بعض الأحيان. مرة أخرى، نريد جميعًا أن نعامل بالحب والاحترام والرعاية والعطف، لذا ضع ذلك في الاعتبار عندما تتواصل مع من

• كلمة أخيرة:

في النهاية فإن الجهل بالأسباب الحقيقية لأي سلوك يتسبب في إهدار الكثير من الوقت والجهد في الاتجاه الخاطئ. وبالتالي فمعرفة نمط التعلق الخاص بك وأسباب تبنيك للسلوكيات الخاصة بهذا النمط قد يزيل كثيرًا من سوء الفهم والحيرة لديك، ويساعدك بشكل كبير في المضي قدمًا في الطريق السليم نحو تطوير سلوكيات وأساليب تواصل أكثر صحة مع من حولك.

أنت عندما تتمتع الذكاء العاطفي والوعي الذاتي، يمكن أن يساعدك ذلك في تقوية العلاقات بالآخرين. من خلال فهم مشاعرك وكيفية التحكم فيها، ستكون قادرًا بشكل أفضل على التعبير عن احتياجاتك ومشاعرك للآخرين من حولك، بالإضافة إلى فهم ما يشعرون به أيضًا. وبالتالي فانت الآن تعرف جيّدًا لماذا يبتعد عنك البعض أو لماذا يستغل البعض تعلقك الشديد؟ ولماذا ينظر الناس إليك على أنك شخص جاف أو مسيء.

أنت الآن قد وجدت ضالتك في تفسير سبب ما تعانيه من

عدم شعور بالأمان والخوف الشديد غير المبرر من الرفض أو الهجر

أنت الآن تمسك بطرف الخيط الذي سيساعدك على معرفة كيفية معالجة نواقص شخصيتك التي خلفها عدم تسديد احتياجاتك النفسية في الطفولة، فما تتعرض له من صدمات في مرحلة الطفولة يؤثر على إحساسك بالأمان، مثل بيئة منزلية غير آمنة أو غير مستقرة، أو الانفصال عن مقدم الرعاية الأساسي، أو المرض الخطير، أو الإهمال، أو الإساءة. وعندما لا يتم حل صدمة الطفولة، يمكن أن تستمر مشاعر عدم الأمان والخوف والعجز حتى ما بعد مرحلة البلوغ.

ومع ذلك، فهناك دائمًا خطوات يمكنك اتخاذها للتغلب على الألم، واستعادة توازنك العاطفي، وتعلم الثقة والتواصل في العلاقات مرة أخرى.

وهذا ما يساعدك أيضًا في تعلم الطرق الصحية للتعامل مع أبنائك حاليًا أو في المستقبل ومساعدتهم في بناء روابط تعلق صحية بعيدا عن أساليب التواصل الخاطئة والخالية من الدعم والتشجيع والحب غير المشروط. حتى لا يدفعوا بسببها ثمنًا غاليًا في حياتهم مستقبلاً.

ارتباط الصدمة

قد تتساءل يومًا حول الأسباب التي تجعل شخصًا ما متشبثًا بعلاقة سامة تسبب له الأذى النفسي والجسدي باستمرار، متجاهلاً كل العلامات الحمراء ومتجاوزًا كل الحدود وكل التحذيرات من المحيطين به من أجل البقاء في تلك العلاقة.

«لا أنتم تكذبون أو تغارون مني» «إنه ما زال يحبني»
«الأمر ليس بهذا السوء.»

«أعلم أن هناك مشكلة. لكن لا يمكنني الابتعاد»

لماذا يبقى الكثير من الناس في هذه العلاقات السامة باسم
«الحب»؟

للأسف، الإجابة بسيطة ومؤلمة. إنها «ارتباط الصدمة»

يميل تكوين رابطة الصدمة إلى أن يكون عملية تدريجية. وعادة ما تتميز في البداية بفترة من الاهتمام المفرط والإعجاب والمودة بهدف السيطرة على الضحية.

هذه هي «مرحلة قصف الحب». والتي تشعر فيها بالانجذاب الشديد بسبب تدفق جرعات الدوبامين والإندورفين في جسدك نتيجة هذه السعادة المفرطة. تشعر

بأنك مميز، ومحبوب، وذو قيمة، وجدير بالحب.

في البداية، قد يبدو كل شيء مثاليًا وربما مثاليًا جدًا. قد تعتقد أنك وجدت شخصًا ليس مهتمًا بك فحسب، بل يتداخل في كل تفاصيلك ويغرقك بالاهتمام، والحب، والهدايا، وما إلى ذلك، بدرجة قد تفوق توقعاتك. ولكن بعد ذلك، في وقت لاحق، قد تتحول علاقتك إلى مستوى أكثر برودة حيث يبدأ المعتدي في إظهار وجه آخر يكشف عن نواياه من خلال حلقة الإساءة التي يجعلك تدور فيها عبر سلسلة من الألاعيب السامة مثل رحلات الذنب أو الإساءة اللفظية أو سلوكيات السيطرة.

تجد سيدة جميلة لديها الكثير من النعم والمزايا بحياتها، لكن نقطة ضعفها الوحيدة هي تعلقها الجارف بشخص يسبب لها كل مظاهر المهانة والألم النفسي.

بكاء مستمر وتفكير لا ينقطع وحيرة لا تنتهي، شعور مزمن بعدم الأمان، فقدان للثقة بالنفس، إهمال للذات شكلاً وموضوعاً، ابتسامة متعثرة، انعزال عن الأحباء والأصدقاء.

هذا هو حالها وهي تعاني بشدة من سوء معاملة شخص، جعلها في لحظات سابقة تشعر بانها تلامس أطراف السحاب بأصابعها، ثم فجأة ألقى بها إلى أسفل نقطة على الأرض بلا رحمة. الحب تحول إلى تأفف والاهتمام أصبح إهمالاً،

والإعجابات الشديدة تحولت لنقد جارح وإساءات لا تحتمل.

حالة مرهقة من الكر والفر والمطارادات الكلامية والجفاف العاطفي الشديد.. وفوق كل هذا، تلاعب كلامي ونفسي شديد يتفنن فيه الشخص المؤذي في إسقاط كل عيوبه وجرائمه على الضحية البائسة، فيتهمها تارة بالخيانة وتارة بالكذب، يخبرها كم تحمل من أجل البقاء معها وأنه لم يعد يحتمل المزيد من المعاناة، بل ويعايرها بعصبيتها الشديدة دون أن ينظر إلى أنه سبب رئيسي فيما هي عليه الآن.

ومع كل هذا فهي ترى أنه ما زال هناك أمل، في الحقيقة هو مجرد «وهم وسراب»

• «يمكنني استعادة الحب-يمكن محسودين-بالتأكيد هو شخص أفضل من الصورة التي هو عليها الآن»

• «لا لا، أنا السبب في ضياع الحب - قد أكون فعلت ما يغضبه - لديه حق فيما يفعله معي، فأنا شخص عصبي»

• «كيف أستعيد حبه لي - لا يمكنني العيش بدونه - ابحثوا معي عن عيب أو خطأ في نفسي تسبب فيما أعانيه من ضياع للحب»

حالة رهيبة من إنكار الواقع والتشبث بالمعتدي، مع جلد رهيب للذات والعيش على استحضار مواقف فتات الاهتمام

وأطيف الماضي. مهما حاولت أن تشرح وتوضح وتحذر، لا حياة لمن تنادي. 'نه ارتباط الصدمة يا سادة!

• إذن ما هو ارتباط الصدمة؟

يشير مصطلح «الترابط» في علم النفس إلى الإحساس الإيجابي بالارتباط والتعلق الذي ينمو بين الناس عندما يقضون الكثير من الوقت معًا. قد تلاحظ مشاعر الترابط بعد المرور بشيء جيد أو لحظات صعبة مع شريك أو صديق. فتشعر بمرور الوقت أنك أقرب إليهم، وأكثر ولاءً.

بينما يشير «الترابط بالصدمة» إلى حالة الارتباط العاطفي ليس بصديق لطيف أو حبيب حقيقي أو أحد أفراد الأسرة، ولكنه ارتباط بالمعتدي.

إنه شكل سلبي من الترابط لأنه يبقيك مخلصًا لعلاقة مدمرة. يستخدم فيها المعتدي دورات مكثفة من الإساءة ثم نوعًا مغريًا من المكافأة بالنسبة لك، كما أطلقنا عليه (فتافيت الاهتمام) لإبقائك محاصرًا نفسيًا وعاطفيًا.

ثم تتكرر الدورة باستمرار. يمكن أن يتشكل ارتباط الصدمة بعد أسابيع أو شهور أو حتى سنوات، لكنك في النهاية تجد نفسك تكافح بشكل حقيقي لفهم حقيقة ما تشعر به، لأن الإساءة تسير دائمًا جنبًا إلى جنب مع بذور الحب والألفة

المزيفة، وينتهي بك الأمر إلى تطوير مشاعر التعاطف مع الجاني.

تختلف العلاقة الصحية والمحبة اختلافًا كبيرًا عن علاقة الترابط بالصدمة.

• فالعلاقات الصحية والمحبة لا تنطوي على العنف وسوء المعاملة. لكنها تتميز بما يلي:

• السلامة الجسدية والعاطفية.

• الاحترام متبادل.

• الثقة والدعم.

• الأمانة.

• تحمل المسؤولية عن الأقوال والأفعال.

• المسؤوليات المشتركة.

• الإنصاف.

• الاستعداد لحل النزاعات وتلبية احتياجات كلا الطرفين.

علاقة الترابط بالصدمة هي علاقة تقوم بشكل أساسي على الخوف والسيطرة، على الرغم من أنها نتاج لبعض

المواقف والذكريات اللطيفة التي تبقى عالقة في الذاكرة، فالضحية يمكن أن تطور مشاعر الحب والامتنان تجاه من أساء إليها.

• لماذا يحدث ذلك:

استجابة التجميد

ربما تكون معتادًا على استجابة القتال أو الطيران، وهي استجابة جسمك التلقائية لأي تهديد محتمل. فما هو متعارف عليه أن الأشخاص يستجيبون للتهديدات بطرق مختلفة منها: القتال، الهروب، التجميد.

إذن عندما تواجه الإساءة أو تخشى احتمال التعرض للإيذاء في المستقبل، يتعرف دماغك على الخطر الوشيك ويرسل تحذيرًا إلى باقي جسدك. فيتدفق الأدرينالين والكورتيزول (هرمونات التوتر)، مما يؤدي إلى تحفيز غريزة البقاء لديك وإثارة التوتر العاطفي والجسدي.

وهنا يأتي دور اختلال توازن القوة: إذا كنت لا تشعر أنه يمكنك الهروب بأمان أو الوقوف في وجه الشخص الذي يسيء إليك، فقد يبدو التجميد هو الخيار الأفضل، لذلك عليك البقاء.

عندما تصبح أفكار الإساءة مؤلمة جدًا أو يصعب تحملها،

تختار التركيز على الأجزاء الإيجابية في علاقتك وتتجاهل أو تمنع نفسك من الالتفات إلى باقي الأمور المؤلمة التي تعجز عن التعامل معها.

وبالتالي قد تختلق الأعذار للشخص المؤذي أو تلجأ لتبرير سلوكه لتبرير حاجتك للبقاء في العلاقة.

كل تكرار للدورة يمكن أن يعزز بداخلك هذا الشعور بالعجز، والسبب الظاهري الذي تبرمج نفسك تردده، هو أنك لن تكون قادرًا على الهروب أبدًا. حتى تصدق الحقيقة الزائفة التي أنشأوها للسيطرة عليك:

«أنت بحاجة إليهم. إنهم بحاجة لك. لا شيء له قيمة بدونهم. لا أحد يهتم بك غيرهم».

يمكن لهذه الأكاذيب أن تدمر مساحات أكبر وأكبر من هويتك وقيمتك الذاتية، مما يربطك بشدة بالعلاقة.

تلعب الهرمونات دورًا أيضًا.

يمكن أن تكون الهرمونات معززات قوية. ما عليك سوى النظر إلى دور الدوبامين في الإدمان لدعم تلك الفكرة.

الدوبامين له وظيفة مماثلة في ترابط الصدمة. بعد حادثة الاعتداء، فإن فترة الهدوء التي تتبعها غالبًا يمكن أن تخفف

من توترك وخوفك.

الاعتذارات أو الهدايا أو المودة الجسدية التي يقدمها الشخص المسيء تعد بمثابة مكافآت تساعد في تعزيز اندفاع مشاعر الراحة وتحفيز إطلاق الدوبامين.

بما أن الدوبامين يخلق شعورًا بالسعادة، فإنه يمكن أن يقوي علاقتك بالمعتدي. وبما أنك تريد المزيد من الدوبامين، لذلك تستمر في محاولة إسعاده لكسب عاطفته والحصول على المكافأة.

كما تحفز المودة الجسدية أو العلاقة الحميمة إفراز هرمون الأوكسيتوسين، وهو هرمون آخر يساعد على الشعور بالسعادة ويمكن أن يزيد من تقوية الروابط. إلا أن دور الأوكسيتوسين لا يقتصر فقط على تعزيز التواصل والمشاعر الإيجابية، بل يمكنه أيضًا تخفيف مشاعر الخوف.

وبالتالي، فإن المودة الجسدية من الشريك المسيء قد تخفف من الضيق والألم العاطفي، مما يسهل التركيز على الجوانب الإيجابية القليلة أو استحضارها في ذهنك عبر استدعاء الذكريات والهدايا والتذكارات الخاصة بينكما من أجل الحصول على المزيد من الدوبامين الذي يساعد على إبقاء هذا الشعور الوهمي بالسعادة.

ولمزيد من التأكد، سوف نلقي الضوء على بعض أهم السلوكيات التي تؤكد أنك ضحية لارتباط الصدمة ولست طرفًا في علاقة حب صحية.

10 • علامات تؤكد أن ما تشعر به لم يكن حبًا بل ارتباط صدمة.

1. التعرض لدورة الإساءة المتقطعة

يمكن أن يكون الاعتراف بعلاقة ما واتخاذ قرار بشأنها أسهل عندما تكون كلها سيئة. لكن المعتدين لا يعاملون ضحاياهم دائمًا بشكل سيئ، يمكنهم الاعتذار، والوعد بالتغيير، والاعتراف بحبهم، والقيام بأشياء أخرى مربكة لمحاولة الحفاظ على علاقتهم بك. لكي نكون واضحين، لا يوجد أي عذر لسوء المعاملة، لكن هذه الدائرة من الإساءة: (التوتر < سوء المعاملة < المصالحة < الهدوء) تقوي الارتباط العاطفي الذي يشعر به الضحية تجاه الشخص المسيء. وبالتالي، غالبًا ما يشعر الضحية بالارتياح، وأحيانًا بالامتنان تجاه المسيء. هذا السلوك غير المتسق وغير المتوقع من قبل الشخص المسيئين فعال للغاية في ربط الضحايا بهم.

هناك خمسة أنواع رئيسية من الإساءة التي قد تكون موجودة في علاقتك:

• سوء المعاملة العاطفية.

• الاعتداء الجسدي.

• الاعتداء اللفظي.

• العنف الجنسي.

• سوء المعاملة النفسية.

يمكن أن يكون تحديد بعضها أسهل من غيرها. عندما تبدأ هذه السلوكيات في التكرار بنمط ما، وليست مجرد مصادفة أو موقف استثنائي، فإنها تصبح حلقة من سوء المعاملة.

2. التحكم المالي

السبب الآخر الذي قد يجعل الضحية تتردد في ترك علاقة مسيئة هو عندما يكون المعتدي لديه السلطة تمكنه من التحكم في الضحية. يمكن أن تكون هذه قوة مالية، أي أن الضحية عاطلة عن العمل والمعتدي لديه وظيفة ويتحمل نفقات حياتها.

ومن المعروف جيّدًا أن العزل المالي هو أحد أقوى الأدوات الخفية التي يستخدمها الأشخاص السامّون من أجل إبقاء ضحاياهم عالقين في العلاقات وغير قادرين على اتخاذ قرار الابتعاد.

والعزل المالي قد يتضمن التحكم في موارد الضحية من دخل شهر أو إيراد عقارات أو مدخرات أو حلي، وقد يلجأ بخبت لاستنزاف الضحية من خلال تورطها ماليًا في الكثير من الأمور حتى تفقد ما تستند عليه من دعم مالي.

3. التهديد بالعنف الجسدي

سبب آخر يمكن أن يمنع الناس من محاولة المغادرة: التهديد بالعنف الجسدي. ربما يكون أخطر الأوقات بالنسبة لضحية العنف المنزلي هو عندما تكون في طور المغادرة. يمكن للمعتدي أيضًا أن يهدد أو يلحق الأذى بالآخرين حول الضحية، الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو حتى الأشخاص الذين يحاولون التدخل.

يمكن أن يكون الخوف من تصعيد العنف عاملاً قويًا يمنع الناس من المغادرة.

إحدى السيدات روت لي أن زوجها كان يعرض أطفاله الصغار في سن العاشرة للكثير من أساليب الترهيب والإساءة النفسية كان يعاقبهم بحلق الشعر زيرو أو يعاقب من لا يحقق الرقم المطلوب في سباق الركض بالحرمان من الأكل لأسبوع والاكْتفاء فقط بثمره فاكهة في الوجبة، حتى أن أحد الأبناء عندما استنجد بمدرسته والتي بدروها اتصلت بالشرطة من أجل إنقاذ الولد، كانت الأم هي من

يضل الشرطة ومنعت الابن من أخبار الشرطة بما حدث له من ضرب شديد... إن مثل هذا الترهيب يجعل الأم تتردد كثيرًا في اتخاذ قرار المغادرة خوفًا على أبنائها، بجانب أنها وللأسف ما زالت متعلقة بالأب المسيء.

4. إبداء الأعذار للسلوك المسيء

يمكن للضحية محاولة تبرير الإساءة بالتقليل من شدتها أو إلقاء اللوم على نفسها. إن قول أشياء مثل:

• «لقد تصرف بهذه الطريقة لأنني دفعته إلى ذلك».

• «لن يقول لي هذه الأشياء إذا لم أستحقها».

• «إنهم يعاملونني بهذه الطريقة لأنهم يحبونني».

• «الأمر ليس بهذا السوء، لم يضربني بشدة»

• «لقد جعلته يشعر بالغيرة، لذلك كنت أستحق ذلك»

هي مجرد محاولات لتبرير السلوك المسيء. يمكن أن يحدث هذا أيضًا بسبب تقنيات إضاءة الغاز/ التلاعب بعقل الضحية. المعتدي يقنع الضحية أن الإساءة لم تحدث قط، ولم تكن في الواقع بهذا السوء، أو أنها تستحقها. في النهاية، تتشكك الضحية في إدراكها للواقع وتبدأ في تصديق الأكاذيب التي قيلت لها وتكررها لنفسها وللآخرين.

5. الحفاظ على سرية الإساءة

لماذا تحاول ضحية الإساءة إخفاء الأمر عن المحيطين بها والمقربين؟

من الممكن أن يكون لديها أعذار وتبريرات للسلوك المسيء وتعتقد أن الآخرين لن يفهموا لماذا لم يكن هذا أمرًا بهذه الخطورة.

الخوف من عواقب نشر تفاصيل الإساءات على الملأ ويصبح الأمر بمثابة فضيحة وتشويه لسمعة الأسرة أو مكانة وصورة الشخص المسيء اجتماعيًا ووظيفيًا.

أيضًا قد تخشى الضحية من رد فعل بعض أفراد العائلة الذين أبدوا اعتراضهم على الارتباط بالشخص المسيء وحذروا من مساوئ شخصيته.

فتعتقد في أشياء مثل «سيعايرونني - لن يقف أحد بجانبني مجددًا»

6. الرغبة في «إرضاء» المسيء

قد يعتقد الشخص الذي يتعرض لسوء المعاملة أن إرضاء المعتدي سوف يمنع الأمور من التصعيد... أو يريد حقًا إرضاء المعتدي لكي يستمر في أن «يفعل أشياء من

أجلي» (مثل توفير المال والمستوى الاجتماعي).

7. الابتعاد عن الأشخاص الذين يحاولون المساعدة

يعمل المعتدون على عزل ضحاياهم عن نظام دعمهم أو بمعنى أدق الأشخاص القريبين الذين يمكنهم تقديم الدعم والمساندة.

قد يصور المعتدي نفسه على أنه الشخص الوحيد الجدير بالثقة في حياة ضحيته «أنت تعلم أن والدتك لا تريدك أن تكون سعيدًا» «أنا الوحيدة اللي خايفة عليك وعايضة مصلحتك»

أو عن طريق إجبار الضحية على قطع الصداقات «لا أريدك أن ترى ذلك الصديق بعد الآن، لن تقومي بزيارة أمك مجددًا وإلا انفصلنا»

كلما قل عدد الأشخاص الموجودين حولك، قلت فرصة تذكير الضحية بأن الإساءة التي يتعرض لها غير مقبولة.

8. التركيز على «الذكريات الطيبة»

لقد تحدثنا عن دورة الإساءة وكيف يمكن أن تجعل الضحايا يشعرون بالحب تجاه المعتدي. فعندما تكون في علاقة صحية، ليس عليك أن تحب كل شيء في شريك

حياتك. لأن ما يجعلها علاقة صحية هو التركيز على الاهتمامات المشتركة وامتلاك هوايات منفصلة واحترام المساحة الخاصة والحدود الشخصية، لكن عندما يتم التركيز فقط على الأيام الجيدة والذكريات المحببة لديك مع تجاهل تام لما تتعرض له من عنف منزلي أو أي أنواع أخرى من الإساءة فهذا شيء آخر تمامًا.

9. التثبيت بالأمل في التغيير

«إذا توقف شريكي المعتدي فقط عن [السلوك المسيء] تجاهي، لكان لدينا علاقة مثالية.»

« يمكنني إيجاد طريقة ما لتغييره، واستعادة حبنا مرة أخرى»

هذا هو الأمل الزائف الذي نسير خلفه ونضيع سنوات وسنوات من العمر دون فائدة.. نظرًا لوجود القليل من الأوقات الجيدة بين ثنايا حلقة الإساءة في العلاقة فهذا ما يجعل الضحية تشعر بالحب، والتوهم أن التغيير أمر ممكن.

لكن تلك الأوقات الجيدة لا تدل على أن المعتدي قادر أو راغب في التغيير الحقيقي، إنها مجرد محاولات مزيفة لإكراه الضحية على البقاء. فغالبًا ما يقوم المعتدون مؤقتًا بإجراء بعض التغييرات التي يطلبها شركاؤهم منهم فقط

لحين العودة إلى تكرار حلقة جديدة من الإساءة بعد فترة وجيزة.

لا توجد علاقة مثالية، ولكن هناك فرق أساسي بين تشجيع شريكك على تعلم كيفية تنظيف ملابسه أو طهي الطعام لنفسه وبين الأمل الزائف في التوقف عن الإساءة إليك.

10. الرغبة في الحب رغم الإساءة

في فيلم Perks of Being a Wallflower، يسأل الشخصية الرئيسية معلمه عن سبب بقاء الناس مع أشخاص لا يعاملونهم جيّدًا. ليجيب المعلم قائلاً: «البحث عن الحب الذي نعتقد أننا نستحقه».

غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يتعرضون للإيذاء من تدني احترام الذات ويريدون الشعور بالحب، حتى لو كان هذا الحب جزءًا من دائرة الإساءة. فالشعور بعدم القيمة وتدني الاستحقاق شخصًا يجعلهم يشعرون بأنه لا أحد سيحبهم، لذلك فإنهم سيتشبثون بقوة بفتات بالحب المسموم الذي يظهره لهم الشخص الذي يسيء معاملتهم.

• أحسن من لا شيء.

• لن أجد ما هو أفضل.

• على الأقل هو يقدم لي الحب.

• كيف تتحرر من ارتباط الصدمة:

1 - التدوين

يمكن أن يساعدك تدوين الأشياء التي تحدث كل يوم في البدء في تحديد أنماط السلوك الغير مقبولة وملاحظة المشكلات المتعلقة بالسلوك المسيء. عندما تتعرض للإساءة، دون ما حدث لتجنب التأثير بأي نوع من التلاعب النفسي أو محاولات التشكيك في وعيك التي يقوم بها الشخص المؤذي لإنكار أو تبرير سلوكه السام تجاهك.

2 - تجنب لوم الذات

في كثير من الأحيان في علاقة مسيئة وغير صحية، يعمل شريكك على إقناعك بأن الخلل الذي يحدث في العلاقة هو خطأك بالكامل. هذا الشعور بالذنب والعار وعدم الثقة بالنفس يبقي الضحايا تحت السيطرة وقد يقودهم للبقاء.

طمئن نفسك أنك تفعل الشيء الصحيح وأن لا أحد يستحق أن يساء معاملته بهذه الطريقة. فالاعتقاد بأنك تسببت في الإساءة أو جلبتها لنفسك يمكن أن يجعل من

الصعب عليك ممارسة استقلاليتك، مما يبقيك عالقا في العلاقة السامة.

ذكر نفسك أنك «تستحق الأفضل». يمكن أن يساعد استبدال النقد الذاتي واللوم بالتأكيدات الإيجابية والتحدث الإيجابي مع النفس على بدء هذه الحقيقة في الترسخ بداخلك «أنت ضحية إساءة»

3 - اقطع الاتصال تمامًا

بمجرد اتخاذ قرار المغادرة، فإن ما سيحميك من العودة مرة أخرى لدورة الإساءة هو قطع جميع الاتصالات مع الشخص المعتدي بدون أي تردد.

أحيانًا عندما يكون الشخص المعتدي هو أحد والديك، فقد لا يكون هذا ممكنًا، لذلك يمكن أن يساعدك المعالج في وضع خطة للحفاظ على الاتصال الضروري فقط.

من المهم جدا تجهيز خطة للخروج الآمن تتضمن:

• إيجاد مكان آمن للإقامة، كالذهاب إلى قريب أو صديق موثوق.

• تغيير رقم هاتفك وعنوان بريدك الإلكتروني

• الاحتفاظ بكافة الوثائق والأوراق الرسمية الخاصة

بك من هوية شخصية وجواز السفر أو كشف حساباتك البنكية.

• تنظيف هاتفك المحمول أو تغييره وتغيير كلمة السر الخاصة بحساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي لتجنب برامج التجسس.

• اللجوء للمؤسسات المسؤولة عن مكافحة العنف الأسري عند الشعور بتهديد من أي نوع. كالمجلس القومي للمرأة أو رعاية الطفل.

• كثير من الأشخاص السامين عند ابتعاد الضحية عنهم.. يلجأون إلى تتبع هواتف ضحاياهم وبريدهم الإلكتروني عبر برامج التجسس من أجل البقاء متطلعين ومحاصرين للضحية في كافة خطواتها لحيت اتخاذ الخطوة المناسبة لاستردادها.

ضع في اعتبارك أنهم قد يوهمونك أنهم سوف يتغيرون، وسيذهبون إلى العلاج، ويفعلون أي شيء يرضيك، طالما أنك ستعود إليهم مرة أخرى. قد تبدو هذه الوعود مغرية للغاية. لكن ذكر نفسك، بعدد المرات التي وعدوك فيها من قبل بالتغيير ثم خذلوك.

4 - ركز على بناء روابط صحية.

العلاقات المسيئة تحطم ثقتك بالآخرين وتبقيك منعزلاً. يمكن لبقائك منعزلاً اجتماعياً أن يجعلك تشعر بالإحباط والاعتماد على العلاقات غير الصحية.

إذا تسلت إليك الرغبة في العزلة الاجتماعية، قاوم ذلك بالبقاء متصلاً بمن حولك من أجل تخفيف شعورك بالعزلة أو التوتر. لذلك يمكن أن يكون التركيز على إعادة التواصل مع دوائر علاقاتك التي انعزلت عنها مفيداً في استعادة ثقتك بنفسك وتعزيز خطة التعافي.

5 - الانخراط في الرعاية الذاتية

كما ذكرنا أن تركيز الضحية على التشبث بالعلاقة السامة وسقوطها في بئر التوتر الشديد والخوف من الهجر يجعلها تركز جداً على كل ما يجعل المعتدي يرضى عنها، على حساب اهتمامها بنفسها واحتياجاتها وتفضيلاتها.

لذلك إعادة توجيه اهتمامك نحو ذاتك حتى ولو كان الأمر صعباً في البداية هو من أهم خطوات التحرر والتعافي.

• فيما يلي بعض الطرق العملية لبدء عملية استعادة السيطرة على حياتك:

أولاً: اهتم بالمزيد من احتياجاتك ورغباتك.

يتذكر العديد من ضحايا الإساءة أن هدفهم الوحيد هو إرضاء المعتدي. ربما تكون قد نسيت إبداءات الإعجاب، وعدم الإعجاب، والشغف، والهوايات، وما إلى ذلك. لبدء عملية التعافي من الإساءة العاطفية، ستحتاج إلى إعادة اكتشاف ما كنت عليه في السابق ومن تريد أن تكون عليه.

ثانياً: ابدأ صغيراً:

لست في حاجة لاتخاذ خطوات عريضة أو القيام بأنشطة باهظة التكاليف من أجل الاهتمام بذاتك، افعل شيئاً تحبه. اسأل نفسك عما كنت تريد القيام به.

هل كنت ترغب تنمية شغفك حول التصوير الفوتوغرافي، أو الذهاب إلى كورس لتعلم الرسم أو السباحة؟ افعل ذلك فوراً ودون تردد. هذا هو وقتك لاستعادة عقلك وحياتك.

في كثير من الأحيان، يمكن للأشخاص الذين عانوا من سوء المعاملة العاطفية أن يشعروا بالخزي المفرط عندما يتعلق الأمر بكونهم على طبيعتهم الحقيقية أو يفعلوا شيئاً مرتبطاً بالرعاية الذاتية. هذا شعور طبيعي سيزول ما تكرر عاداتك الصحية الجديدة.

ثالثاً: اجعل احتياجاتك الجسدية والعاطفية والروحية أولوية

جزء من عملية التحرر من الإساءة العاطفية وارتباط الصدمة هو استعادة بوصلة الاهتمام بنفسك من جديد.

عندما تكون في علاقة مسيئة يمكنك أن تنسى الشكل الذي يجب أن يبدو عليه نمط الحياة الطبيعي والصحي. وللأسف يعد فقدان احترام الذات أحد العواقب المميزة لضحايا الإساءة العاطفية لأنهم يدفعون إلى الاعتقاد بأنهم غير مهمين أو أنهم ليسوا ذوي قيمة. وبالتالي قيمتهم تتحدد من خلال اهتمامهم وتفانيهم في خدمة احتياجات غيرهم على حساب انفسهم. لذلك عندما تهتم باحتياجاتك كأولوية، ستبدأ في تطوير شعورك بالقيمة والاستحقاق الذاتي.

6 - الحصول على مساعدة احترافية

بينما يمكنك اتخاذ إجراء لبدء التحرر من رابطة الصدمة بنفسك، فإن هذه الروابط تميل إلى محاصرتك وتهديد فرص تعافيك تماما والتشكيك في خطواتك وإنكارها عليك. وبالتالي فقد لا تجد سهولة في التحرر بدون الاستناد على دعم من شخص متخصص، وهذا أمر طبيعي تمامًا. فيمكن للمعالج أن يعلمك المزيد عن أنماط سوء المعاملة التي تدفعك إلى العودة مرة أخرى إلى ارتباط الصدمة، ويمكن أن توفر هذه البصيرة الكثير من الوضوح في كثير من الأحيان من أجل المضي قدمًا في رحلة تحررك وتعافيك. خاصة

في حالة افتقاد الدعم من الأهل والمقربين إما لغيابهم عن الحياة أو لتأثرهم بأكاذيب الشخص السام أو لتبنيهم أنماط سلبية من الفكر يجعلهم غير مهتمين بما تقوم به أو يرفضونه.

هنا يكون دور المعالج مهمًا في تقديم الدعم ومنح الثقة في خطواتك.



مغناطيس الأشرار لماذا ينجذب الأشخاص السامون إلى حياتي؟

هل تساءلت يومًا لماذا تشعر أنك تجتذب الأشخاص السامين إلى حياتك؟

لماذا أنا تحديدًا؟ هل هو الحظ؟ أم أن الأمر مجرد مصادفة أن تجد نفسك متورطًا في علاقة سامة تلو الأخرى؟

لماذا أقدم الحب وأتلقى الإساءة، لماذا أبذل الغالي والنفيس ولا أجد إلا كل جحود ونكران؟

بدأت أكره نفسي وأشعر أنني مغناطيس أذى، ولا أدري ما السبب.

في البداية قد تجد الأمر محيرًا عندما تبحث عن الأسباب التي تجعلك محاصرًا بالأشخاص السامين، وما الذي يجذبهم إليك أنت تحديدًا. ما قد يدفعك في النهاية إلى في النظر إلى أفكارك وسلوكياتك التي تجعل منك الضحية المثالية للشخصيات السامة.

ولكي أيسر عليك الأمر، في السطور التالية سوف أنقل إليك خمسة من أكثر السلوكيات جذبًا للشخصيات السامة:

1. عندما ترى سعادتك في إرضاء من حولك

حتى لا يختلط عليك الأمر، عندما يكون سلوكك هذا مدفوعًا بالحديث الذاتي السلبي، وتشعر بالقلق من أنه لا قيمة لك إلا إذا كنت تفعل شيئًا ترضي به شخصًا ما. أو تعتقد أن شعورك بكونك شخصًا جيدًا مرتبط بعدم بالحرص التام على عدم تعرضك للرفض مطلقًا، وأن القيام بكل شيء من أجل الجميع هو الطريقة التي تجعل الناس سعداء وبالتالي تشعر بالرضا عن نفسك. إذا كان هذا أسلوب حياتك فالأشخاص السامون سوف يأتون من أميال بعيدة ليستفيدوا منك.

أرض من تشاء كيفما تشاء، لكن لا تنس أن ترضي ربك أولاً ثم نفسك ثانيًا، ولا تجعل لهتك خلف رضا الآخرين يكون سببًا في خسارتك لذاتك عندما يجبرك ذلك على مخالفة قيمك أو دينك أو احترامك لنفسك.

2. عندما تقوم بدور المنقذ:

المنقذ هو شخص يحب أو يخاطر بالمساعدة. إنه يتحمل مسؤوليات وأعباء ومشاكل الآخرين، فهو يهتم بحياة الآخرين ومشاكلهم وقراراتهم أكثر من حياته الشخصية. ومع ذلك، لا يقدم «المنقذ» النموذجي مساعدة حقيقية

وإيثارية. إنه ليس نوع المساعدة الذي يدعم الآخر لينمو أو يتطور. إنه نوع المساعدة الذي يشجع الآخر على الاعتماد على المنقذ

المنقذ يساعد وينقذ الآخرين لكي تكون هناك دائمًا حاجة إليه. هذا دور يقوم به المنقذ كوسيلة للإحساس بقيمته الذاتية ووسيلة للبقاء على اتصال بالآخرين. عندما لا تتاح للمنقذ الفرصة أو الوسائل لمساعدة أو إنقاذ شخص آخر لفترة من الوقت، فمن المحتمل أن يتعرض احترامه لذاته لضربة كبيرة، وقد يبدأ في التشكك حول قيمة ما يفعله بحياته، وما هو الغرض من حياته.

وبالتالي قد يجدك الأشخاص السامون فريسة جذابة لهم، لأنهم سوف يستفيدون من طبيعتك المتهورة ورغبتك الحثيثة في إنقاذ العالم من حولك مهما كلفك الأمر. سيقدمون أنفسهم لك في شكل ضحايا وسينسجون قصصًا درامية حول أنفسهم من أجل أن يسيل لعاب رجل الإنقاذ الذي بداخلك يجب أن تعلم جيّدًا أنك لست مسؤولًا عن حل مشكلات العالم وليس من سلطاتك في الحياة أن تطفئ نيران العلاقات..

اعلم جيّدًا أن المؤمن للمؤمن كالبئبان يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا، لكن هنا أنت في غالب الأمر تورط نفسك في مشكلات

وأزمات تفوق طاقتك.

قدم المساعدة لكن بتعقل ووفق ظروفك وإمكاناتك، ولا يجب أن يكن الثمن هو قلبك أو سعادتك.

3. عندما تقارن دائماً بينك وبين الآخرين.

إذا كنت تنظر باستمرار إلى نواقصك وتضخم من عيوبك متجاهلاً ما لديك من مناطق قوة أو مميزات، وتتساءل لماذا يمتلك الآخرون أكثر مما لديك، المزيد من المال، المزيد من التعليم، المزيد من النجاح، أيًا كانت مشاعر النقص التي تحركك، فقد تكتشف على الأرجح أن الأشخاص السيئين سيحبون جدًا الاستفادة من عدم احترامك لذاتك في تحقيق أغراضهم. وسيلعبون دائماً على أوتار مشاعر النقص التي تحرك مشاعرك.

حب ذاتك وقدرها وقدر ما تمتلكه من مميزات ونعم وعطايا ربانية لم يمنحها لغيرك.. وإلا ستظل دائماً ترى نفسك قليلاً وسينعكس ذلك على تعاملات ورؤية الناس من حولك لك.. فأنت في كل تعاملاتك وخياراتك اليومية تبعث دائماً برسالة تقول «أنا أقل من الجميع»

4. تشعر بعدم الاستحقاق.

على غرار المقارنات، فإن الشعور بأنك لا تستحق يعتمد

على تدني احترام الذات. في هذه الحالة، سوف يعزز الشعور بالذنب والعار الداخلي إحساسك بعدم الاستحقاق. ما يجعلك تصارع وتفعل كل ما في وسعك لتخفي تلك المشاعر السلبية وستصبح كل تفاعلاتك مع العالم من حولك مدفوعة بمشاعر تدني احترام الذات وتدني الاستحقاق، وبالتالي فإن الأشخاص الساميين يسارعون إلى استغلال شعورك بعدم الأمان وتدني الاستحقاق لمصلحتهم الخاصة من خلال السيطرة عليك وتعزيز شعورك بالتقصير من أجل تبذل كل ما في وسعك لنيل رضاهم.

أنت تجذب ما تشعر أنك تستحقه، فإذا رضيت بأقل مما تستحق فستظل دائماً في آخر أولويات الناس من حولك.

5. تبحث عن الكمال.

إن سعيك الدائم إلى الكمال والانغماس في مشاعر التردد والخوف من اتخاذ القرارات الحاسمة في حياتك من أجل انتظار اللحظة المثالية خوفاً من الفشل أو لعدم ثقتك في قدرتك على المبادرة أو تردّدك في اتخاذ القرار المناسب، فهذا يدفع الأشخاص الساميين إلى التلاعب بك وتعريضك لكل أنواع الإساءات باسم الكمال.

في النهاية هم على يقين من أنك شخص سيمنعك تردّدك وخوفك من اتخاذ أي قرار حاسم أو فرض أي حدود

شخصية لحماية ذاتك اعتمادًا على انتظارك للحظة المناسبة وهو ما لن يتحقق بقدر ما سيهدر حياتك ويستنزف طاقتك في مزيد من الوهم والانتظار.

6. إذا كنت شخصًا غير تصادمي.

إذا كنت شخصًا تكره الصراع أو بمعنى أدق تتجنب الصدام والمواجهة. سواء كان ذلك جيدًا أو سيئًا، فإن أسلوب الحياة هذا يجعلك غير مرتاح بشكل دائم وتفضل طعن نفسك بشوكة بدلًا من الصدام مع شخص ما.

لهذا السبب يحبك الأشخاص السامون! إنك تلعب دورًا سهلًا إلى حد ما في مواجهة أطماعهم وسلوكياتهم الخادعة، خاصة أنك لن تجرؤ على مواجهتهم حتى لو كانوا يخطئون خطأ فادحًا في حقك. بل وتفضل أحيانًا أن تتظاهر بعدم رؤية تلك العيوب أو التصرفات الفادحة سعيًا نحو السلام النفسي أو رغبة منك في تفادي صدام أنت غير قادر على تحمل تبعاته، مما يدفع الشخص السام لمحاولة السيطرة على حياتك والتبجح في سلوكيات الإساءة في حقك دون أي اعتبار لردة فعلك.

7. عندما تقبل الظروف التي لا تناسبك

هل ترفض أن تتخذ موقفًا حازمًا عندما يقول شخص ما أو

يفعل شيئًا لا تحبه أو تتركه يذهب دون ردة فعل؟ هل تعمل في وظيفة لا تحبها دون البحث عن فرص أفضل؟

يجب أن تعلم أن الاختيارات الخاطئة التي نقوم بها في مجال واحد من حياتنا تنتقل إلى مناطق أخرى بمرور الوقت نتيجة تأثيرها المباشر والمستمر على احترامك لذاتك وسيطرة المزيد من الأفكار السلبية من توتر وخوف وقلق على حياتك بشكل دائم. وبالتالي فإن استسلامك للمزيد من الأوضاع السيئة قد يعني أنك شخص لا تمتلك حدودًا شخصية صحية مما يجعل حياتك مستباحة من كل اتجاه وهذا يجعلك فريسة وهدفًا مثاليًا للشخصيات السامة والاستغلاليين الذين يعتبرون حياتك ووقتك وممتلكاتك ومشاعرك حقًا مكتسبًا.

ستجد المدير الذي يحمك ما لا تطيق من مهام العمل أكثر من زملائك دون تقدير أو مكافأة، وستجد أحد والديك يثقل كاهلك بطلبات وأوامر لا يفعل مثلها مع أخيك، وستجد شريك الحياة الذي لا تنتهي طلباته التي تفوق طاقتك.. ومع ذلك أنت تتحمل ما لا تطيق في صمت كمثل الحمار يحمل أسفارًا.

فأين أجد موظفًا مثاليًا أثقل كاهله بالأعباء ولا يتحدث أو يعترض مثلك، وأين أجد ابنًا خاضعًا أكبله بمشاعر الذنب

مثلك.

8. لم تتعامل بشكل سليم مع ماضيك

هذا هو المكان الذي يأتي منه معظم الألم والتخبط. فأنت تحمل أثقالاً من ماضيك تؤثر على كيفية رؤيتك لنفسك، وكيف تشعر حيال نفسك، ومدى الحب والاحترام الذي تتمتع به، واختياراتك في العلاقات، ما تتوقعه منها.

إن ما تشكل بداخلك من ثقوب وفجوات نفسية خلال فترات نشأتك يقرر ما تبحث عنه مستقبلاً في حياتك. فأي شيء لم تتم معالجته والتعامل معه بشكل كامل خاصة احتياجاتك النفسية سوف يعيقك ويعيق جذب الأشخاص المناسبين إليك.

لا يمكنك أبداً المضي قدماً إذا كنت ما تزال تدفع فاتورة الماضي بشكل مفتوح. فعندئذ ستظل العواقب هي نفسها دائماً. ستظل تجد نفسك في علاقات سامة/غير صحية حتى تقرر القيام بشيء جديد!

في النهاية: إذا كنت تبحث عن تغيير حقيقي وتسعى لبناء حدود قوية في حياتك تحميك من اجتذاب الأشخاص السامين لحياتك، فعليك أولاً أن تقوم بعملية وعي ذاتي شاملة تتضمن:

• تستكشف فيها ذاتك لفهم أفكارك ومعتقداتك
ودوافعك

• تتعرف على الأشياء التي تحفزك ونقاط قوتك
وضعفك.

• تعي احتياجاتك جيّدًا وكيفية التعبير عنها حتى يتم
تلبيتها كما تريد.

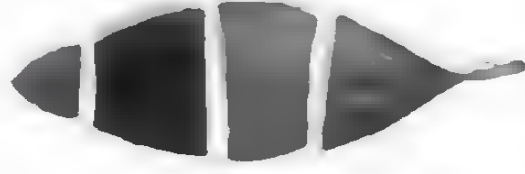
إن الوعي الذاتي هو القدرة على التركيز على نفسك
وكيف تتماشى أو لا تتوافق أفعالك أو أفكارك أو عواطفك
مع معايير الداخلية. يعد استخدام هذه المعايير كطريقة
للحكم على صواب أفكارنا وسلوكياتنا، مكونًا رئيسيًا
لممارسة ضبط النفس، حيث نقوم بتقييم وتحديد ما إذا كنا
نتخذ الخيارات الصحيحة، مما يساعدنا على أن اتخاذ القرار
المناسب، وبالتالي يساعدنا على بناء علاقات أفضل.

فغالبًا ما يأتي اتخاذ
القرار السيئ من التفكير
المشوش وردود الفعل
العاطفية..

غير إدراكك تتغير حياتك -
غير الفعل تتغير النتيجة.



الفصل الثالث الأعيب نفسية



دوامة الخزي / العار / Shaming

من أكثر المشاعر السلبية التي يتم غرسها فينا منذ الطفولة هي مشاعر العار/ الخزي

- كونك بنت ممكن يبقى عار.
- الفقر ممكن يبقى عار.
- لونك ممكن يبقى عار.
- جسمك ممكن يبقى عار.
- إنك مطلقة دي حاجة ممكن تبقى عار.

حلقات متداخلة من مشاعر الخزي والعار تحاوطنا وتقتل إحساسنا بالأمان أو الشعور بالقيمة.

مجتمع بأكمله يبرع في إنتاج مشاعر العار بحكم العادات والتقاليد أو الأعراف المجتمعية أو التفسير القاصر للأحكام الدينية.

إذن ما هو العار؟

يمكن تعريف العار على أنه شعور بالإحراج أو الإذلال ينشأ فيما يتعلق بفكرة القيام بشيء مشين أو غير أخلاقي أو غير لائق.

يحاول الأشخاص الذين يعانون من مشاعر العار إخفاء الشيء الذي يشعرون بالعار منه. عندما يكون العار مزمنًا، فقد ينطوي على الشعور بأنك معيب بشكل أساسي. غالبًا ما يكون من الصعب تحديد العار في نفسه.

• متى يصبح العار ضارًا؟

يمكن أن يكون العار مشكلة عندما ينتج عنه تقييم قاسٍ للغاية للذات عبر «ناقدنا الداخلي» والذي يمثل مزيجًا من التعليقات السلبية والنقدية التي قد تلقيناها من أولياء الأمور أو المعلمين، أو حتى الأشقاء والأقران، أثناء مراحل نموها.

الناقد الداخلي هو سيناريو تم تحميله بداخلك عندما كنت صغيرًا جدًا، من الأشخاص الذين شعرت في ذلك الوقت أنهم أكثر قوة وأكثر معرفة منك.

قد يتضمن هذا النص عبارات مثل:

• «من تظن نفسك؟ لن تصل أبدًا إلى أي شيء.»

• «أنت لست جيدًا بما يكفي على أي حال.»

• «إنك عديم القيمة، أو ليس لديك قيمة»

• «أنت فاشل ولن تتغير.»

يصف العار مشاعر النقص الناتجة عن المعتقدات السلبية

الداخلية عن الذات. يمكن أن يؤدي عدم الأمان الشخصي، والأسرار، والأخطاء، والعيوب المتصورة إلى ردود أفعال مخزية، مما يتسبب في أن يصبح الناس شديدي الجلد الذاتي، وينتقدون أنفسهم بقسوة.

يمكن للناس أن يشعروا بالخزي بشأن مظهرهم، أو ما يقولونه أو يفعلونه، أو بشأن عيوب معينة أو مخاوف لديهم. يمكن أن يحدث العار من خلال التجارب الحالية أو حتى عند تذكر أو تخيل المواقف التي تظهر فيها هذه العيوب أو الشعور بعدم الأمان.

لأن العار هو أحد أكثر المشاعر صعوبة وإيلامًا التي يمكن أن يمر بها الناس، فإنه غالبًا ما يختبئ وراء العواطف وآليات الدفاع الأخرى. عندما يختبئ العار خلف عاطفة أخرى مثل الخوف أو الغضب أو الغيرة، قد يكون من الصعب اكتشافه.

هناك بعض المفاهيم الشائعة الأخرى التي تتداخل مع الخزي أو العار مثل الإحراج والإذلال والشعور بالذنب. ومع ذلك، فإن هذه المصطلحات المختلفة لها فروق دقيقة في المعنى من المهم معرفتها لفهم العار بشكل أفضل.

• ما هو الفرق بين العار والشعور بالذنب؟

على الرغم من أن العديد من الأشخاص يستخدمون

الكلمتين «الشعور بالذنب» و«العار» بالتبادل، إلا أنهم في الواقع يشيرون إلى تجارب مختلفة من منظور نفسي. الشعور بالذنب والعار يسيران جنبًا إلى جنب، قد يؤدي نفس التصرف إلى إثارة مشاعر الخزي والذنب، حيث يعكس الأول ما نشعر به تجاه أنفسنا والأخير ينطوي على إدراك أن أفعالنا قد جرحت شخصًا آخر. بمعنى آخر، العار يتعلق بالنفس، الشعور بالذنب تجاه الآخرين.

الشعور بالذنب: الشعور بالمسؤولية أو الندم على بعض الأخطاء، أو السلوكيات المؤذية، وما إلى ذلك، سواء كانت حقيقية أو متخيلة.

يمكن أن يكون الذنب عاطفة مفيدة عند الحفاظ على العلاقات. يمكن للشعور بالذنب أن يبقيك على المسار الصحيح عندما تبتعد عن معايير الأخلاقية.

الشعور بالعار: الشعور المؤلم الناشئ عن الوعي بشيء مهين أو غير لائق أو مثير للسخرية أو ما إلى ذلك.

تشعر بالعار عندما تعتقد أنك لست كافيًا، عادةً لأن الآباء أو الأقران يواصلون إخبارك بذلك. تتأثر ثقته بنفسك سلبًا بهذه المشاعر العميقة التي تؤثر على الطريقة التي ترى بها نفسك. يخبرك الشعور بالذنب، «هذا الشيء الذي فعلته كان خطأ.»

يقول لك العار، «لأنك فعلت هذا الشيء، فأنت شخص سيئ.»

• كيف يصبح العار سامًا؟

ربما تكون قد شعرت بالعار وستظل تشعر بالعار في أوقات مختلفة في حياتك. يمكن أن يستمر العار بضع ساعات أو حتى بضعة أيام.

ومع ذلك، فإن العار السام يأتي من إخبارك باستمرار أنك لست كافيًا. ينتج عنه حديث سلبي عن النفس يبقى معك.

العار السام: هو الشعور بأنك عديم القيمة. يحدث ذلك عندما يعاملك الآخرون معاملة سيئة وتحول هذه المعاملة إلى اعتقاد عن نفسك. وتكون أكثر عرضة لهذا النوع من سوء المعاملة أثناء الطفولة أو في سن المراهقة. عندما تشعر بالعار السام، فإنك ترى نفسك عديم الفائدة، أو في أفضل الأحوال، لست جيدًا مثل الآخرين.

يمكن أن يبدأ الشعور بالخزي السام بالطريقة التي تم إعطاؤك بها ملاحظات بشأن سلوكيات معينة عندما كنت طفلًا، وعادة ما يكون ذلك من قبل أحد الوالدين.

وعادة ما يتم غرس مشاعر العار في الطفل في الحالات التالية:

1. عندما يشير الآباء وغيرهم من مقدمي الرعاية من خلال كلماتهم و/ أو سلوكياتهم إلى أن الطفل غير مرغوب فيه.

2. عندما يتعرض الطفل للإذلال في الأماكن العامة.

3. عندما يكون الرفض موجهاً إلى كيان الطفل بالكامل بدلاً من سلوك معين.

مثال: «أنت فتى سيئ جداً» بدلاً من «لا أحب ذلك عندما تضرب أخيك. لا أريدك أن تفعل ذلك مرة أخرى».

4. عندما يشير الآباء وغيرهم من القائمين على الرعاية من خلال كلماتهم و/ أو سلوكياتهم إلى أن الطفل مخطئ للتعبير عن احتياجاته أو عن المشاعر من خلال عدم تلبية احتياجاته أو تهدئته.

5. عندما يتم انتهاك الحدود العاطفية أو الجسدية للطفل (على سبيل المثال، الإساءة الجسدية أو الجنسية ذات الطبيعة العلنية أو السرية).

يقود الاعتداء الجسدي والجنسي الطفل إلى الاعتقاد بأنني «يجب أن أكون شخصاً سيئاً حقاً. أنا لست محبوباً أو مقبولاً... أنا فقط محبوب ومقبول عندما...»

6. عندما يتجاهل البالغون أو يعاملون بشكل غير مبالٍ مشاعر الطفل أو الأحداث التي تهمه. يطور الطفل إحساسًا بأنه ليس مهمًا بدرجة كافية.

أمثلة: عندما يقدم الطفل على زهرة لوالدته وتقول والدته، «ماذا على أن أفعل بهذه الزهرة؟» ثم تلقي بها بعيدًا. أو عندما لا يحضر الوالد باستمرار المنافسات الرياضية المهمة للطفل، مثل مسابقات الكرة.

7. عندما يشعر الطفل أن الوالدين معيبان إلى حد ما عند مقارنته بشخصيات البالغين الأخرى في حياته. مثال: والد مدمن على الكحول أو مدمن على المخدرات.

8. عندما يشعر الوالدان بالخزي والعجز في العالم. العار معدٍ.

9. عندما يلام الطفل باستمرار على الأفعال أو الحالة العاطفية لوالديه. قد يفكر الطفل، «لو كنت محبوبًا أكثر، لكان والداي يتشاجران أقل، أو يكونان أكثر سعادة، أو أقل اكتئابًا.»

10. عندما يستخدم الآباء الاشمئزاز الصامت كطريقة لتأديب سلوك الطفل. عند استخدام الرفض الصامت كعقاب، يكون هناك فرصة ضئيلة للطفل لفهم ما هو متوقع

منه وإصلاح العلاقة.

أيضًا على سبيل المثال، إذا بلت السرير، فقد يكون رد فعل والديك بإحدى طريقتين:

• يطمئنونك أن كل شيء على ما يرام ويتم تنظيفه دون إحداث ضجة.

• ينتقدونك بشدة ويقولون أشياء مثل، «لماذا تفعل هذا دائمًا؟ ما هي مشكلتك؟»

ربما قادك رد الفعل الثاني إلى الاعتقاد بوجود خطأ ما فيك. يمكن أن يتحول شعورك بالخزي إلى عار مسموم عندما يتكرر المشهد الثاني. العبارات المتكررة الأخرى التي يمكن أن تسبب العار السام، اعتمادًا على الحادث، هي:

«لماذا تفعل ذلك على هذا النحو؟ أنت طفل متعب.»

«متي تتوقف عن فعل ذلك؟ لقد فاض بي الكيل»

«لن تكون جيدًا مثل باقي الأطفال أبدًا.»

إذا تم إخبارك بهذه الأشياء كثيرًا، فقد تبدأ في إخبار نفسك، على سبيل المثال، «أنا لا أستحق الحب». والتمسك بمشاعر عدم الجدارة يمكن أن يكون ضارًا جدًا بصحتك العقلية والجسدية.

• مخاطر العار السام:

يقف العار وراء هذين العَرَضَيْنِ الشائعين:

• الانسحاب. قد ترغب في التقوقع وتختفي عندما تشعر بالخزي أو العار. فالعار يجعلنا نشعر بأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، وكل ما نريد القيام به هو الاختباء.

• الغضب. لأنك تشعر بألم عاطفي، فإنك تغضب من خلال محاولة توجيه ألمك بعيدًا عن نفسك.

كما تم ربط العار السام بتعاطي المخدرات واضطرابات الأكل وإيذاء النفس.

يمكن أن تكون آليات التأقلم غير الصحية هذه بمثابة هروب من ألمك العاطفي أو عدم قدرتك على مواجهة نفسك.

• ما الذي يسبب الشعور بالعار؟

• يمكن أن يؤدي أي تقييم ذاتي سلبي أو نقدي إلى الشعور بالعار ويحدث عندما يصبح الشخص مفرطًا في التركيز على الأخطاء والعيوب والسمات المتصورة. في لحظات العار، يغفل الناس عن قوتهم وقدراتهم وصفاتهم الإيجابية. في بعض الأحيان، يكون لهذه المعتقدات التي تتسبب في انتقاد الذات عنصرًا من الحقيقة، ولكنها غالبًا

ما يتم تشويها ومبالغا بشكل كبير تحت ضغط الشعور بالعار.

• التجارب المؤلمة مثل الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية أو الإهمال أو أي أشكال أخرى من سوء المعاملة في مرحلة الطفولة، كلها تجارب مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بالعار في وقت لاحق من الحياة.

• يمكن أن يتطور العار استجابة لتجارب الطفولة المؤلمة الأكثر شيوعًا والتي قد لا تعتبر صدمة ولكن لها تأثيرات عاطفية دائمة مماثلة، بما في ذلك:

• أن يتم مقارنة بأخيك وتستمر في مقارنة نفسك بهم سلبيًا الآن

• أن يتم توبيخك لارتكاب خطأ واستيعاب رسالة مفادها أنك كنت سيئًا

• ارتكاب خطأ نتج عنه إيذاء شخص آخر وعدم مسامحة نفسك.

• التعرض للمضايقة في المدرسة بسبب مظهرك أو بعض السمات الأخرى التي تخجل منها.

• تلقي الحب الذي شعرت أنه مشروط بأدائك في

المدرسة / الرياضة، إلخ.

• نشأت في منزل حيث كان من المخجل إظهار المشاعر أو التحدث عنها

• الشعور بالخجل من المكان الذي نشأت فيه أو كيف نشأت، والمدارس التي تعلمت فيها، وما إلى ذلك.

• الآباء أو مقدمو الرعاية الذين لديهم توقعات غير واقعية أو مثالية منك.

• التعرض للنقد أو المقارنة أو الرفض بشكل متكرر.

• التجارب المؤلمة في مرحلة البلوغ يمكن أن تؤدي أيضًا إلى الشعور بالعار الداخلي.

و لمزيد من التوضيح، إليك عشر علامات تؤكد تأثرك بمشاعر العار السام:

1. العزلة والخوف من العلاقات الحميمة (الرومانسية)- أنت تخاف من العلاقة الحميمة، خشية أن تكشف ضعفك أو تفضح نفسك.

2. الشعور بالنقص - عندما كنت طفلًا عانيت من الخجل الشديد والإحراج والشعور بأنك أقل من الآخرين.

3. تدني قيمة الذات - أنت تكافح مع مشاعر عدم القيمة

وتعتقد أنه بغض النظر عما تفعله، فلن تكون محبوبًا. وقد تصارع أيضًا الحديث السلبي عن النفس.

4. التجنب - تشعر بالدفاعية حتى لو واجهت بعض ردود الفعل السلبية الطفيفة. فأنت تصارع مشاعر الإذلال الشديد عندما تضطر إلى النظر إلى الأخطاء أو العيوب.

5. الشعور بالذنب الشديد - أنت تعاني من الشعور بالذنب الشديد نتيجة لذلك تجد نفسك تعتذر باستمرار وتحمل المسؤولية عن سلوك من حولك.

6. الشعور بالوحدة - تشعر وكأنك غريب وتكافح مع مشاعر الوحدة طوال حياتك، حتى عندما تكون محاطًا بأولئك الذين يحبونك ويهتمون بك.

7. الاختباء - غالبًا ما تشعر بأنك مليء بالعيوب أو عدم الكمال. قد تقودك هذه المشاعر المتعلقة بالذات إلى المحاولة الجادة لإخفاء العيوب في المظهر الشخصي أو الذات.

8. الكمالية والقلق من الأداء - أنت تكافح من أجل الكمال وتشعر أنه يجب عليك القيام بالأشياء على أكمل وجه أو عدم القيام بها على الإطلاق. يؤدي هذا الاعتقاد الداخلي في كثير من الأحيان إلى القلق والتسويق في الأداء.

9. السلوكيات المدمرة والقهرية - لمنع سيطرة مشاعر العار عليك، قد تجد نفسك تكافح مع السلوكيات القهرية مثل إدمان العمل، واضطرابات الأكل، وتعاطي المخدرات، وغيرها من الإدمان.

10. عدم وجود حدود صحية - لديك إحساس ضئيل بالحدود العاطفية وتكافح لتقول لا للآخرين. عادة ما تنطوي أي محاولات لوضع الحدود على الشعور بالخوف أو الذنب.

• الشخصيات السامة واحتراف لعبة العار:

كونهم يخجلون من أنفسهم بشكل أساسي، فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) على سبيل المثال هم خبراء في لعب لعبة العار مع من حولهم.

نادرًا ما يشعر النرجسيون بالذنب، إن كانوا يشعرون بالذنب، لكنهم يعانون بشدة من العار. فالنرجسيون يفتقرون إلى التعاطف والشعور بالمسؤولية تجاه سلوكهم الذي يؤدي إلى الشعور بالذنب. لكن إحساسهم المبكر بكونهم معيبين وغير محبوبين يسبب لهم العار مدى الحياة مما يجعلهم يحاربون هذا الشعور بسلوك التفخيم الذاتي واحتقار الآخرين.

• لماذا يلجأون إلى لعبة العار:

العار هو شكل شائع وضار بشكل خاص من سوء المعاملة النرجسية. يستخدم النرجسيون العار:

• لإسقاط أوجه القصور التي لديهم على غيرهم.

• تحويل كرههم لذواتهم للغير.

• جعل الآخرين يشعرون بالنقص.

• تغذي حاجتهم للشعور بالتفوق.

• السيطرة على التصورات الذاتية للآخرين.

• التلاعب بالآخرين لتحملهم مسؤولية أخطائهم.

• التلاعب بالآخرين لإلقاء اللوم على أنفسهم على سلوك الشخص المسيء لهم.

• تقويض وإضعاف احترام الذات لدى الآخرين.

• عزل ونزع ثقة الآخرين، و/ أو دفع الآخرين إلى كراهية الذات وتدمير الذات.

• 5 طرق للتغلب على مشاعر العار السام

هناك طرق معينة والتي من المرجح أن تكون مفيدة في تقليل الشعور بالعار، والحماية من آثاره السلبية، وبناء مفهوم ذاتي أكثر استقرارًا. بدلًا من الردود الدفاعية المذكورة أعلاه، فإن هذه الردود هي التي تشجع الناس على التحرك نحو خزيهم بدلًا من الابتعاد عنه. في حين أن التحرك نحو العار أمر غير منطقي، فإنه يضع الناس في موقع قوة حيث يمكنهم التعرف على العار، ومقاطعة النقد السلبي للذات، والحماية من الاستجابات المدمرة التي يقودها العار.

تتضمن بعض الاستجابات المفيدة للتغلب على مشاعر العار السام ما يلي:

1. حدد مصدر عارك

تأتي مشاعر الخزي من فعل شيء نعتقد أنه سيحكم عليه الآخرون على أنه غير مقبول. ثم نستوعب هذا الحكم ونعتقد أننا غير مقبول، وليس أفعالنا.

حدد الأحداث أو المواقف التي تثير شعورك بالخزي. فيما يلي قائمة بالأشياء التي غالبًا ما تسبب الشعور بالخزي:

- الإصابة بمرض عقلي.
- تعاطي المخدرات أو الكحول.

• مظهرك.

• التعرض للطلاق.

• التعرض لسوء المعاملة أو الإساءة.

• وجود تاريخ عائلي من الفقر أو سوء المعاملة أو المرض العقلي أو السجل الجنائي.

• أن تكون عقيمًا.

• فعل شيء يتعارض مع قيمك أو أخلاقك.

2. تعلم ممارسات اليقظة

من المهم عدم الانغماس في الأفكار والقصص السلبية والنقدية المرتبطة بالعار، لأن هذه الأنواع من الأفكار توفر وقودًا للعار ويمكن أن تجعله أكثر حدة واستمرارية. تقنيات اليقظة، مثل لفت الانتباه إلى اللحظة الحالية من خلال التركيز على التنفس، أو واحد أو أكثر من الحواس الخمس، أو حتى تكريس الاهتمام الكامل والطاقة لمهمة ما يمكن أن تكون مفيدة في تقليل الشعور بالخزي.

3. عش ضعفك مع من تثق بهم

نظرًا لأن العار غالبًا ما ينطوي على مخاوف من الرفض، فإن الانفتاح والصدق والشعور بالضعف مع الناس يمكن

أن يوفر تجربة عاطفية علاجية وتصحيحية. كونك تتقبل ضعفك يمنع تراكم مشاعر في الداخل ويساعد أيضًا على تقليل الشعور بالوحدة. يمتد هذا أيضًا إلى أشكال أخرى من الضعف مثل الاعتراف بالأخطاء، وعدم الشعور بالحاجة إلى إخفاء العيوب، وطلب المساعدة عند الحاجة.

4. ممارسة التعاطف مع الذات

إن التعاطف مع الذات يعلم الناس أن يكونوا أكثر لطفًا وتقبلاً لأنفسهم. يتضمن التعاطف مع الذات مقاطعة الناقد الداخلي بصوت أكثر رقة ورحمة والحفاظ على هذا الحديث الإيجابي مع الذات حتى في المواقف التي يرتكب فيها الناس أخطاء أو يشعرون بعدم الأمان. يتضمن التعاطف مع الذات أيضًا أن تصبح أكثر تناغمًا وانتباهًا للطلبات والاحتياجات الداخلية بدلًا من وضع احتياجات الآخرين دائمًا في المقام الأول.

5. ركز على ما يمكنك فعله الآن، وليس ما حدث في الماضي

عندما ينشأ الشعور بالخزي في المواقف التي توجد فيها حاجة لإصلاح مشكلة أو حلها أو إيجاد حل لها، فمن الأفضل التفكير فيما يمكن وما ينبغي فعله الآن بدلًا مما حدث بالفعل. يمنع حل المشكلات أيضًا استجابة «الانهيار» الشائعة

لدى الأشخاص الذين يشعرون بالخزي، والتي يمكن أن تزيد
من الشعور بالعجز والعار.

الصمت العقابي (المعاملة الصامتة)

عندما تفكر في معنى الإساءة، فمن المحتمل أن يتجه عقلك على الفور إلى العنف الجسدي أو الصراخ أو الترهيب. لكن العلاقة المسيئة يمكن أن تتضمن المعاملة الصامتة أيضًا. فعندما يستخدم بعض الأشخاص إساءة المعاملة الصامتة للتلاعب بأحبائهم والسيطرة عليهم. هذا شكل من أشكال الإساءة العاطفية.

من الطبيعي ألا ترغب في التحدث إلى شخص ما عندما تكون غاضبًا أو محبطًا. في معظم الحالات، يحدث هذا من حين لآخر لنا جميعًا.

كما إن عدم التحدث لمجرد الرغبة في بعض الهدوء أو عندما تعبر بوضوح أنك بحاجة إلى أن تترك بمفردك فهذا ليس صمتًا عقابيًا، فأنت لا تنوي التلاعب والتسبب في الضيق أثناء هذا الفاصل أو الهدنة، ولا تتعمد منع الاتصال بغرض السيطرة على شخص آخر أو إجباره على شيء ضد رغبته. على العكس، تسمح تلك الهدنة للأشخاص بمراجعة أفكارهم وتهدئة عواطفهم حتى يتمكنوا من إعادة الاقتراب من بعضهم البعض بطريقة محبة وصحية في وقت لاحق. إذن الهدف من تلك الهدنة هو الوضوح والهدوء.

ومع ذلك، إذا كان الشخص يستخدم المعاملة الصامتة بانتظام للتأثير على سلوكك أو التحكم فيه، فهو بذلك يسيء إليك عاطفيًا، ويضفي على العلاقة مزيدًا من الغموض والارتباك والضيق.

• ما هي المعاملة الصامتة

المعاملة الصامتة هي رفض للتواصل اللفظي مع شخص آخر. وهي ما يطلق عليها أيضًا «الصمت العقابي» المعاملة الصامتة، معروفة أيضًا باسم «المماطلة» عندما «ينسحب المستمع من التفاعل، ويرفض المشاركة أو الانخراط، ويصبح في الأساس غير مستجيب»، كما يوضح جون جوتمان، الباحث النفسي الشهير.

كما يعرف الصمت العقابي بأنه شكل عدواني سلبي من الإساءة العاطفية يظهر فيه الاستياء والرفض والازدراء من خلال الإيماءات غير اللفظية مع الحفاظ على الصمت اللفظي.

• من يستخدم المعاملة الصامتة؟

الموقف العدواني السلبي الكامن وراء الصمت العقابي يجعله شديد الفعالية والخطورة للغاية، مما يجعله الأداة المثالية للمسيئين من جميع الأنواع. في الواقع، يمكن لأي

شخص استخدام المعاملة الصامتة، بما في ذلك أفراد العائلة، أو شركاء الحياة، أو الأصدقاء، أو زملاء العمل.

يمكن أن تكون المعاملة الصامتة أيضًا جزءًا من نمط أوسع للسيطرة أو الإساءة العاطفية. عندما يتم استخدامها بانتظام كلعبة قوة، يمكن أن تجعلك تشعر بالرفض أو الاستبعاد. بشكل يمكن أن يكون له تأثير كبير على احترامك لذاتك.

النقطة المهمة هي أن المعاملة الصامتة/الصمت العقابي يؤدي إلى تركيز الضحية على نفسها وسلوكها بدلًا من سلوك المعتدي. حيث يقوم المعتدي بنقل اللوم، أو ينقل المسؤولية بعيدًا عن نفسه، مما يتسبب في ضائقة عاطفية كبيرة لضحاياهم لدرجة أنهم سيتحملون مسؤولية أشياء ليسوا مسؤولين عنها، مما يتركهم مرتبكين وفي حالة من التنافر المعرفي.

• لماذا يستخدم الناس المعاملة الصامتة:

الهدف الأساسي من المعاملة الصامتة هو جعل الضحية تشعر بالارتباك أو التوتر أو الذنب أو الخجل أو عدم الرضا الكافي أو عدم الاستقرار بدرجة كافية حتى تفعل ما يريد المتلاعب. إلا وهو جعل الضحية ترضخ لمحو نفسها والتهافت إلى تلبية احتياجات المعتدي، مهما كانت غير

صحية أو ضارة.

علاوة على ذلك، فهو شكل من أشكال التعزيز المتقطع الذي يجعل الضحية تمشي على قشر البيض. وتظل في حالة دائمة من القلق والضيق.

بناء على ما سبق ذكره، يستخدم الناس المعاملة الصامتة لعدد من الأسباب. من أهمها:

• التجنب: في بعض الحالات، يظل الناس صامتين في المحادثة لأنهم لا يعرفون ماذا يقولون أو يريدون تجنب الخلاف.

• التواصل: قد يستخدم الشخص المعاملة الصامتة إذا كان لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره ولكنه يريد أن يعرف شريكه أنه منزعج.

• العقوبة: إذا استخدم الشخص الصمت لمعاقبة شخص ما أو لممارسة التحكم أو السيطرة عليه، فهذا شكل من أشكال الإساءة العاطفية.

إن استخدام المعاملة الصامتة يمنع الناس من حل نزاعاتهم بطريقة مفيدة. فعندما يريد أحد الشركاء التحدث عن مشكلة ما، بينما ينسحب الآخر، يمكن أن يسبب ذلك مشاعر سلبية مثل الغضب والضيق. وفقًا لدراسة أجريت

عام 2012، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالتجاهل بانتظام يعانون أيضًا من انخفاض مستويات احترام الذات والانتماء وافتقاد المعنى في حياتهم.

لهذا السبب، يمكن أن يكون المعاملة الصامتة تأثيرًا سلبيًا على صحة العلاقة، حتى لو كان الشخص الصامت يحاول تجنب الخلاف.

• هل هي إساءة؟

قد يستخدم الشخص الصمت بطريقة مسيئة إذا:

- ينوي إيذاء شخص آخر بصمته.
- الصمت يستمر لفترات طويلة من الزمن.
- الصمت ينتهي فقط عندما يقرر الشخص المسيء ذلك.
- يتحدث الشخص المسيء إلى أشخاص آخرين ولكن ليس مع الطرف المتعرض للمعاملة الصامتة.
- يسعى الشخص المسيء إلى تحالفات من الآخرين.
- يستخدم شخص الصمت لإلقاء اللوم على شريكه وجعله يشعر بالذنب.
- يستخدم الصمت للتلاعب أو «تضليل» الطرف الآخر،

أو للضغط عليه لتغيير سلوكه.

• كيف أتعامل مع الصمت العقابي؟

واحد من أكبر الأخطاء هي أنك تقع في فخ الشعور بالذنب والاندفاع نحو محاولات الاسترضاء للشخص المؤذي، سواء أنك قد ارتكبت خطأ بالفعل أم هو مجرد خطأ متوهم بغرض التلاعب بك. فالأصل في العلاقات السوية هو التواصل الإنساني الحميم القائم على الوضوح والتفهم. لذلك إذا وجدت نفسك يتم دفعك مرار وتكراراً إلى تلك المصيدة اللعينة المسماة «المعاملة الصامتة» فعليك أن تتصرف بحكمة ووعي ودون أي اندفاع عاطفي... وإليك الخطة:

أولاً: ابق هادئاً.

من المهم أن تظل هادئاً. فالمعاملة الصامتة (الصمت العقابي) هو سلوك دفاعي عاطفي، وعلى الرغم من أنه قد يكون من المثير للغضب عدم القدرة على الدفاع عن نفسك في المقابل، فإن الشعور بالضيق لن يؤدي إلا إلى تأجيج النار ويجعل من تحب يشعر بمزيد من السيطرة.

حاول التحكم في تنفسك وإرخاء جسدك. فهذا يسمح لك أن تكون مراقباً للموقف ومتحكماً فيه وليس متورطاً.

سيساعدك التزام الهدوء على رؤية الموقف بوضوح والاستجابة لشريكك أو من تحب بطريقة فعالة وداعمة.

بالتأكيد أنت أيضًا لا تريد مساعدة الطرف الآخر المتسبب في المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) في خطته من خلال إظهار أنك مستاء. فعندما يحاول المتلاعب أن يعاقبك بالصمت، ورؤيتك منزعجًا وبالتالي سقوطك في الفخ سيثبت فاعلية أدواته.

إذا حافظت على هدوئك، فسوف يتبين لهم أن إساءة معاملتهم لك لن تجدي معك، وأن وعيك وإرادتك أقوى من أي ابتزاز.

ثانياً: التجاهل

يكن أن يكون المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) أسلوبًا سلبيًا عدوانيًا لإبقائك تحت السيطرة. في مثل هذه الحالات، ما يريدونه هو أن تشعر بالسوء بما يكفي لاتخاذ الخطوة الخاطئة التي يتوقعونها منك.

إنهم ينتظرون منك الرضوخ للشكوى والاستسلام للمطالب من خلال تقويض إرادتك وبث الخوف في قلبك وتفتيت إرادتك.

بدلاً من ذلك، مارس حياتك بشكل طبيعي واستفد من الموقف لتعزيز أنشطة الرعاية الذاتية كما لو أن الأمر لا يزعجك. أعلم أن قول هذا أسهل من فعله، لكن حاول أن تشتت انتباهك بعمل خطة فعالة للرعاية الذاتية مثل:

• قراءة كتاب عن الثقة بالنفس أو تعزيز حل الذات.

• الاشتراك في كورس في مجال محبب لك.

• العودة لممارسة شغفك الذي ابتعدت عنه بسبب دوامة الحياة.

• التقرب إلى الله والانتظام في الصلاة وقراءة القرآن.

• إعادة التواصل مع دوائر علاقاتك التي انشغلت عنها بسبب تلك العلاقة.

إن هذه الخطة تحرمهم من رد الفعل والاهتمام السلبي الذي يسعوا إليه. أظهر لهم أن المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) ليس وسيلة فعالة للحصول على ما يريدون منك وابتزازك نفسيًا وعاطفيًا، بل هي فرصة سعيدة لك لكي تعيد ترتيب ذاتك والتصالح مع روحك.

ثالثاً: تجنب الاستجابة العدوانية

المعاملة الصامتة (الصمت العقابي) هو أسلوب تلاعب

سلبى-عدواني، لكن العدوان السلبى لا يزال سلوكًا عدوانيًا وهو المحبب جدًا والمفضل لدى الشخص النرجسى الخفى على سبيل المثال. إذا حاولت مواجهة المعاملة الصامتة (الصمت العقابى) وجهًا لوجه بعدوانية، فإنك تخاطر بأن تصبح الأمور عدوانية جسديًا، مما قد يؤدي إلى توريطك في تصرفات تضر بك أو تهدد حياتك وسلامتك.

أفضل شيء يمكنك القيام به هو التزام الهدوء والتراجع خطوة إلى الخلف. فعلى الرغم من أنه سلوك موجه إليك، لكن حاول تذكير نفسك بأنه ليس أمرًا شخصيًا لكنه يعود إلى خلل في شخصية الطرف الآخر أو مشكلة يعاني منها على أقل تقدير.

إن التصرف بعدوانية لن يؤدي إلا إلى تفاقم الموقف وتبرير أسباب معاقبتك بالمعاملة الصامتة. سيرون أنك أصبحت عدائيًا وأنهم ضحية لتصرفاتك وسيشعرون أنهم اتخذوا القرار الصائب بدفعك بعيدًا وعزلك. لكن من خلال الحفاظ على هدوئك، يمكنك الحفاظ على الوضوح بشأن الموقف وعدم الانخراط في أي ردود أفعال عاطفية قد تكلفك الكثير.

رابعًا: رسم الحدود الحازمة

ضع حدودًا حازمة وواضحة حول ما هو مقبول وغير

مقبول من السلوكيات وكيف تتوقع أن تُعامل.

تسمح لك الحدود بجعل الأولوية لنفسك، سواءً كان ذلك في الرعاية الذاتية أو التطلعات المهنية أو داخل العلاقة

الحدود تجعلك تتصرف وفق قيمك ومعتقداتك وما تراه ملائمًا لاحترامك لذاتك دون أن تخضع للضغط النفسي أو الانجراف في أساليب الإساءة العاطفية من أجل إجبارك على شيء لا يرضيك أو يخالف قيمك أو يفوق طاقتك ويمنع الشخصيات الاستغلالية والسامة مثل الشخص النرجسي من استغلال ضعفك وتعاطفك وعدم وضوح حدودك من أجل تنفيذ مخططاتهم.

ليس من السهل أبدًا أن تقول «لا» لشخص تحبه، ولكن من المستحيل أن تحب شخصًا ما بشكل صحي إذا لم تحافظ على احترامك لنفسك وتقديرها لها.

الابتزاز العاطفي في العلاقات

الكثير منا كان قد تعرض في مرحلة ما من حياته للابتزاز العاطفي بشكل أو بآخر، فكنت دائمًا ما تجد نفسك تحت ضغط عاطفي شديد عليك أن تثبت فيه جدارتك بالحب أو الحصول على مكافأة أو حتى النجاة من غضب الشخص المبتز ونيل رضاه، «ما أنت لو كنت صحيح بتحبني كنت عملت اللي بطلبه منك»

أحيانًا أخرى كان عليك أن تواجه حقول الغام مشاعر الذنب التي يتم دفعك إليها وبالتالي هل سيسمح لك ضميرك أو قلبك بمخالفة ما يطلب منك أو بالإصرار على ما تريده «افعل ذلك وإلا قلبي وربي غضبانين عليك ليوم الدين»

في بعض الأحيان كنا أكثر وعيًا لمثل هذا الابتزاز العاطفي، في أوقات أخرى، لم يكن الأمر بالوضوح الكافي. الشيء الوحيد المؤكد، أنك للأسف كنت ضحية للابتزاز العاطفي.

الابتزاز العاطفي هو تكتيك يمكن للأشخاص الأقرب إلينا استخدامه لإيذائنا والتلاعب بنا، سواء عن قصد أو عن غير قصد.

يحدث الابتزاز العاطفي عندما يستخدم شخص ما نقاط ضعفنا وأسرارنا مشاعرنا كطريقة للتحكم في سلوكنا أو

لإقناعنا برؤية الأشياء بطريقته أو للحصول على ما يريده منا بالضبط.

يمكن أن نتعرض للابتزاز العاطفي من قبل شركاء حياتنا أو آباءنا أو أطفالنا أو أشقائنا أو أصدقاءنا أو زملائنا أو أي شخص قريب منا دون أن ندرك أبدًا ما يحدث.

الدكتورة سوزان فوروارد، وهي معالج ومؤلفة ومحاضرة، في كتابها الصادر عام 1997، «الابتزاز العاطفي: أكدت أن الابتزاز العاطفي هو أحد الأشكال الفعالة للتلاعب، والذي يهددنا فيه الأشخاص المقربون منا سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ليعاقبونا إن لم نفعل ما يطلبوه منا.

خاصة أن المبتزين عاطفيًا يعرفون مدى تقديرنا لعلاقتنا بهم أو يعرفون نقاط ضعفنا أو أعماق أسرارنا وبالتالي يستخدمونها كأدوات تهديد تعطيمهم النتيجة التي يطلبونها، ألا وهي امتثالنا لرغباتهم.

كما أن الكثير من الناس يستخدمون الخوف والالتزام والشعور بالذنب كأدوات للابتزاز العاطفي من أجل التحكم والتلاعب بضحاياهم».

في بعض الأحيان، قد لا يكون المبتز على دراية بأنماطه السلوكية (أو لا يكون حريصًا على الاعتراف بالابتزاز

باعتباره سمة شخصية)، لذلك ينكر ذلك على نفسه وعلى الآخرين.

وفقًا لـ Forward، يتقدم الابتزاز العاطفي عبر ست مراحل محددة:

1. الطلب

تتضمن المرحلة الأولى من الابتزاز العاطفي طلبًا. قد يصرح الشخص بذلك صراحة: «لا أعتقد أنه يجب عليك التواصل مع فلان بعد الآن.»

وقد يجعل الأمر بشكل مستتر أيضًا. عندما ترى ذلك الصديق، فإنه يظهر مشاعر الضيق على وجهه أو ويتحدث بسخرية (أو لا يتحدث على الإطلاق). وعندما تسأل ما هو الخطأ، يقول، «أنا لا أحب الطريقة التي يتحدث بها إليك. أو لا أرتاح لنظراته.»

بالتأكيد، يبدو الأمر وكأنه أحد مظاهر الاهتمام بك. لكنه ما يزال محاولة للتحكم في اختياراتك.

2 المقاومة

إذا كنت لا تريد أن تفعل ما يريدون، فمن المحتمل أن ترفض بشكل واضح، ويمكن أن تكون مقاومتك ضمنية، مثل

«تجاهل فعل ما طلبوه على أمل أن ينسوا».

3. الضغط

بمجرد التعبير عن المقاومة، سيضغط عليك المبتز لتلبية مطالبه، ربما بعدة طرق مختلفة، بما في ذلك:

- تكرار مطالبه بطريقة تجعله يبدو جيدًا في نظرك (على سبيل المثال، «أنا أفكر فقط في مستقبلنا»).
- سرد الأشياء التي تتأثر بها مقاومتك سلبيًا.
- قول أشياء مثل، «إذا كنت تحبني حقًا، فستفعلها».
- انتقادك أو التحقير من شأنك.

4. التهديدات

يمكن أن يتضمن الابتزاز العاطفي تهديدات مباشرة أو غير مباشرة:

تهديد مباشر. «إذا خرجت مع أصدقائك الليلة، فلن أكون هنا عندما تعود.»

تهديد غير مباشر. «إذا لم توافق على البقاء لقضاء الليلة أو عطلة نهاية الأسبوع معي، فربما أدعو أصدقائي أو أحد أقاربي.»

قد يخفون أيضًا التهديد باعتباره وعدًا إيجابيًا: «إذا بقيت في المنزل الليلة، فسيكون لدينا وقت أفضل بكثير مما كنت ستقضيه في الخارج. هذا مهم لعلاقتنا».

في حين أن هذا لا يبدو أنه يمثل تهديدًا كبيرًا، إلا أنهم ما زالوا يحاولون التلاعب بك. في حين أنهم لا يذكرون بوضوح عواقب رفضك، إلا أنهم يشيرون إلى أن استمرار المقاومة لن يساعد علاقتكما.

5. الامتثال

بالطبع أنت لا تريدهم أن ينفذوا تهديداتهم، لذلك عليك الانصياع والاستسلام.

يمكن أن يكون الامتثال خطوة لنيل الهدوء والاستقرار، حيث أنهم يرهقونك طوال الوقت بالضغط والتهديدات. بمجرد الاستسلام، يفسح الطريق للسلام. فالآن لديهم ما يريدون، لذلك قد يبدوون لطيفين وودودين، على الأقل في الوقت الحالي.

6. التكرار

عندما تُظهر للشخص الآخر أنك ستتنازل في النهاية، فإنه يعرف بالضبط كيف يلعب مواقف مماثلة في المستقبل.

بمرور الوقت، تعلمك عملية الابتزاز العاطفي أنه من الأسهل الامتثال بدلاً من مواجهة الضغوط والتهديدات المستمرة. قد تتقبل أن حبه مشروط وأنه شيء سيحجبه في أي وقت حتى تتفق معه. وبالتالي سيتعلم المبتز أن نوعًا معينًا من التهديد سيؤدي إلى إنجاز المهمة بشكل أسرع. نتيجة لذلك، من المحتمل أن يستمر هذا النمط ضدك بشكل دائم.

إن المبتزين عاطفيًا أيضًا يمكنهم الاستفادة من شعور الضحية بالمسؤولية والالتزام. فتجد الأب يتقول بكل تأثر «كل ما أفعله هو العمل من أجل هذه العائلة، وأقل ما يمكنكم فعله هو...» يستغل المبتزون شعور الضحية بالذنب لإحداث الارتباك وإجبار الضحية على الاستسلام لمطالبهم.

نظرًا لأن بعض التكتيكات يمكن أن تكون خفية، فقد يكون من الصعب اكتشاف الابتزاز العاطفي، خاصة بالنسبة لأولئك الذين قد يواجهون المزيد من نقاط الضعف تجاه المبتز خاصة الوالدين.

فالمبتزون يجعلون من المستحيل تقريبًا رؤية كيف يتلاعبون بنا، لأنهم ينشرون ضبابًا كثيفًا يحجب أفعالهم. طوال الوقت، وإذا حاولنا الرد، فإنهم يضمنون أننا حرفيًا لا نستطيع رؤية ما يحدث لنا.

يمكنهم استخدام تقنيات خفية تسبب الارتباك من خلال:

• جعل الضحية تشعر بأنها أنانية.

• إضفاء الطابع المرضي على الضحية أو جعلها تبدو وكأنها مجنونة أو تعاني من مشاكل في الصحة العقلية.

• التحالف مع شخص ذو نفوذ (إمام المسجد مثلاً) لتخويف الضحية والتأثير عليها.

• تجد نفسك تعتذر بشكل متكرر عن أشياء لم تفعلها، مثل غضب المتلاعب أو اليوم السيئ أو السلوكيات السلبية.

• إلقاء اللوم باستمرار على الآخرين فيما يخص أخطائهم أو سلوكياتهم غير المقبولة.

• استخدام الخوف والالتزام والتهديدات والذنب للضغط عليك.

• لومك على شيء لم تفعله حتى تشعر أنه عليك كسب عاطفتهم.

• التهديد بإيذائك أو إيذاء أنفسهم أو شخص آخر عزيز عليك.

ومع ذلك فلكل مبتز عاطفي أسلوبه، وفق طبيعة العلاقة وقدرات المبتز وما يتمتع به من سلطة على الضحية والهدف

النهائي من عملية الابتزاز، لذلك هناك أربعة أنواع من المبتزين عاطفياً.

• هناك أربعة أنواع من المبتزين عاطفياً

1 - المعاقبون

سيقول الشخص الذي يستخدم تكتيكات العقاب ما يريد ثم يخبرك بما سيحدث إذا لم تمتثل له.

غالبًا ما يعني هذا تعرضك لتهديدات مباشرة، لكن المعاقبين يستخدمون أيضًا العدوانية أو الغضب أو الصمت العقابي للتلاعب مثل:

• إصرارك على الالتحاق بهذه الوظيفة. يعني إنهاء علاقتنا.

• إذا حاولت الانفصال عني، فلن ترى أطفالك مرة أخرى. وعلى الرغم من أن معظم التهديدات لا يتم تنفيذها، لكن المعاقب دائمًا يكون سعيدًا بخوفنا من المرة التي يتحول فيها التهديد لحقيقة، وتحدث العواقب المؤلمة لنا.

2 - المعاقبون لأنفسهم

يتضمن هذا النوع من الابتزاز العاطفي أيضًا تهديدات. لكن بدلاً من تهديدك، يشرح الذين يعاقبون أنفسهم كيف

ستؤذيهم مقاومتك:

• «إذا لم تقرضني المال، فسوف أفقد سيارتي غدًا.»

• «إذا لم تأت للعيش معي، فلن أجد من يرعاني في مرضي وقد أموت وحيدًا»

قد يقوم الأشخاص الذين يستخدمون أساليب العقاب الذاتي بتدوير الموقف ليجعلوا الأمر يبدو كما لو أن الصعوبات التي يواجهونها هي خطأك من أجل جعلك تشعر بميل أكثر لتحمل المسؤولية ومساعدتهم.

وربما يهددون بفعل شيء يؤذون به أنفسهم أو يدمرون حياتهم، «إذا تركتني فسوف أقتل نفسي»

هم بارعون في تبرير مطالبهم وجعلنا نشعر بالمسؤولية عما سيحدث لهم.

معظم المعاقبون للذات لا يصل بهم الحال إلى تنفيذ تهديدهم بقتل أنفسهم مثلًا، لكن ذلك ممكن الحدوث على أي حال، ومع ذلك فبقاؤك معهم لا يضمن إنقاذهم بشكل مستمر، فقرار تدمير الذات هو قرار ذاتي وأنت لست مسؤولاً عنه.

3 - المعانون

غالبًا ما ينقل المبتز مشاعره بدون كلمات. فهم يرون أن

ما يعانون منه من مرض أو بؤس أو فقر، حله الوحيد أن تعطيهم ما يريدون، حتى ولو لم يخبرونا بما يريدون، فهم بدون تهديد لنا أو لأنفسهم يحملونا مسؤولية معاناتهم من خلال إطلاعنا على ما يتحملونه من آلام ومعاناة. بل وسيصل الأمر أن عدم قدرتك على تفسير ما يدور في أذهانهم، يعد في نظرهم عدم اهتمام، «ما أنت لو كنت مهتم كنت عرفت لوحدك»

ستجد نفسك تسقط في مستنقع من الحزن أو الكآبة، بما في ذلك التجهم، والتنهيدات، والدموع، أو الكآبة، ألم أو انزعاج.

هذا الألم وهذا الفشل الذي يستحضره ببراءة وبكل تفاصيله الموجهة - نحن مسئولون عنه - وهم يخاطبون شعور المنقذ / رجل الإطفاء الذي بداخلنا، ومع إعطائهم تلك الفرصة سيتكرر الأمر مرارًا وتكرارًا ويصبح نمطًا ثابتًا في العلاقة.

4 - الْمُغْرُونَ

هذا النوع من المبتزين عاطفيًا هو الأكثر مهارة وبراعة، «المبتز النصاب» الذي يلعب معك لعبة «العصا والجزرة» فيغريك بالوعود البراقة، الأموال، الهدايا، الترقي الوظيفي.

ولكن في كل مرة تتجاوز فيها عقبة ما للوصول للمكافأة، تكون هناك عقبة أخرى أو حجة جديدة في انتظارك. وفي النهاية ستجد أنك تجري خلف سراب، فالوعد لا تتحقق والاختبارات لا تنتهي، وفي النهاية لن تصل لشيء مما تتمناه لديهم. لكن هم من يستثمرون ركضك هذا وما يقدمونه من إغراءات مزيفة من أجل تحقيق ما يريدون.

• كيف تتعامل مع الابتزاز العاطفي؟

إذا كنت تشك في أنك تتعرض للابتزاز العاطفي، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لحماية ذاتك.

1. التعرف على حقيقة السلوك التلاعبى

إذا كنت تشك في تعرضك للابتزاز العاطفي، فابدأ بإيلاء المزيد من الاهتمام لاستكشاف أنماط السلوك المتلاعب في علاقتك. إذا كنت ترغب في حل مشكلة ما، فأنت بحاجة أولاً إلى معرفة طبيعة ما تتعامل معه.

لكن احذر أن تسيء تفسير حاجة شريكك إلى إعادة صياغة بعض الحدود أو الدفاع عن احتياجاته على أنها ابتزاز. إن الأمر يصبح ابتزازاً فقط عندما يدخل في إطار الضغط والسيطرة والتهديد.

2. اكتب كل شيء

هل ما زلت غير متأكد مما إذا كنت تتعامل مع إساءة عاطفية؟ ابدأ بتدوين التفاصيل المتعلقة بالتفاعلات اليومية التي تجريها مع شريكك. يمكن أن تساعدك كتابة الأشياء على رؤية نمط السلوك المسيء بسهولة.

يمكن أن تساعدك رحلة كتابة اليوميات أيضًا على كشف الغشاوة التي قد تكون علاقتك بالمبتز العاطفي قد وضعتها على حواسك.

إن كتابة اليوميات بالإضافة إلى أنها سوف تحسن الصحة العقلية لديك. ولكن يمكنها أيضًا إزالة كل الشكوك التي قد تعيق حكمك الواعي على كل ما يدور حولك.

3. حدد محفزاتك (نقاط ضعفك)

عادة ما يكون لدى الشخص الذي يحاول التلاعب بك فكرة جيدة عن كيفية الضغط على أزرار نقاط ضعفك.

وبالتالي فإن الاحتفاظ بدفتر يوميات لتفاعلاتكما سويًا سوف يساعدك على النظر إلى الوراء والتفكير بشكل خالٍ من التشويش. وغالبًا ستري أن تعلقك الزائد أو رعايتك أو تعاطفك بشكل مبالغ فيه يستخدمه شريكك الذي يسيء إليك للحصول على ما يريد.

بمجرد تحديد محفزاتك العاطفية، يجب أن تعمل على عدم السماح لهم باستخدامها ضدك.

إذا كنت لا تحب الجدل في الأماكن العامة، على سبيل المثال، فربما تجدهم يتعمدون خلق مشهد درامي على الملأ. أو قد تجدهم يهددون دائمًا بتركك والابتعاد عنك لعلمهم التالي بمدى رعبك من مشاعر الهجر أو الخوف من الفقد.

إن زيادة فهمك للمخاوف أو المعتقدات التي تمنح قوة للمبتز يمكن أن يوفر فرصة لاستعادة التوازن. هذا سيجعل من الصعب على الشخص الآخر استخدامها ضدك.

4. ابتعد ولا تتأثر بدموعهم وصرخاتهم

حاول وتدرّب على أن تتماسك ولا تنزلق إلى التأثير أثناء استخدام الطرف الآخر للانفجارات العاطفية لابتزازك لفعل ما يريد بالضبط.

تظهر الأبحاث أنه بمجرد أن تدرك أن دموع شخص ما هي دموع كاذبة ويتم استخدامها للتلاعب بك، فمن غير المرجح أن تكون متعاطفًا مع هذا الشخص.

قد يبدو الأمر وقحًا وخاليًا من التعاطف، لكنها طريقة واضحة لإعلام شريكك الذي يسيء إليك عاطفيًا أنه لا

يمكنه استخدام الجانب المتعاطف لديك للحصول على ما يريد.

5. اكسب المزيد من الوقت لنفسك

الشخص الذي يحاول التلاعب بك سيضغط بشدة من أجل الحصول منك على إجابة أو إجراء فوري.

تماسك واطلب بعض الوقت حتى تتمكن من معرفة الاحتمالات والخيارات المناسبة التي يجب اتخاذها. اطلب المزيد من الوقت بهدوء وثبات خاصة مع تكرار الضغط عليك.

6. وضع حدود قوية

لا يمكن التعامل مع الابتزاز العاطفي في الزواج أو في أي علاقة أخرى ما لم تضع حدودًا واضحة وقوية تحمي شخصيتك الفردية.

إن الحدود الشخصية سوف تساعدك في حماية ذاتك من الإيذاء النفسي والتلاعب.

فأنت تضع خطًا فاصلاً واضحًا لا غموض فيه أو التباس حول ما يمكنك قبوله وما لا يمكنك قبوله.

فعندما تخبر شريكك أنك لن تتسامح مع صراخه فيك، أو

قول أشياء مسيئة ضد أحبائك أو تهديدات بالعنف الجسدي. مع توضيح عواقب مخالفة ذلك، فهذه مجرد أمثلة يمكن أن تساعدك في حماية صحتك العقلية واحترامك.

7. تحديد ما إذا كنت بأمان

إذا كان سلوك شريكك يعرضك أنت أو أفرادك المقربين للخطر، فعليك التأكد من سلامتك أولاً.

الإساءة الجسدية ليست النوع الوحيد من الإساءة التي يمكن أن تؤذيك. يمكن أن تؤثر الإساءة العاطفية أو العقلية بشكل كبير على صحتك العقلية وثقتك بنفسك.

فليس كل شيء يمكن تحمله أو تبريره، فأنت بمرور الوقت تكبل ذاتك بمزيد من القيود التي يصعب التخلص منها بمرور الوقت.

لكل شيء حد نهاية وعليك أن تجعل من سلامتك الجسدية والعقلية أنت وأطفالك، أولوية لا تهاون فيها أو المساومة عليها أمام أي شيء آخر وإلا ستدفع ثمناً أغلى مما تغازيت من أجل الحفاظ عليه.

8. اطلب مساعدة متخصصة

يمكن أن يساعدك العمل مع معالج متخصص في الكشف

عن أسباب تورطك في هذا الأمر ورفع مستوى الوعي الذاتي واستعادة الثقة في حكمك السليم على الأمور من أجل اتخاذ خيارات أكثر وعيًا.

لا تستهن بسنوات من التورط العاطفي والفرق في حالة شديدة من الضباب الذي يقيد قدرتك على المقاومة واتخاذ الخيارات الصحيحة في ظل التلاعب الشديد بمشاعرك ونقاط ضعفك. وبالتالي وجود شخص متخصص خارج دائرة الضباب هذه يساعدك بشدة في استعادة ذاتك المختطفة.

العدوان السلبي

من أصعب الشخصيات اللي ممكن تربطك بهم علاقة،
شخصيات من نوعية الشخص «السلبي العدواني»

هو شخص تشعر عند التعامل معه أن ما بداخله متناقض
تمام عما يظهره، وبالتالي تجد نفسك طيلة الوقت مجبرًا
على الدخول في لعبة المتاهة أو استنزاف طاقتك في حل
الغاز وفك طلاسم تصرفات هذا الشخص العدواني السلبي.

إذن هي علاقة خالية من الوضوح والبساطة وأقل ما يقال
فيها أنك تدور في «حلزونة»

• إذن من هو الشخص العدواني السلبي؟

السلوك العدواني السلبي هو نمط من التعبير غير المباشر
عن المشاعر السلبية بدلًا من معالجتها علانية. فهناك انفصال
بين ما يقوله الشخص الذي يظهر سلوكًا عدوانيًّا سلبيًّا وما
يفعله.

من أمثلة تصرفات العدوان السلبي:

• عندما تتعامل مع العدوان السلبي في علاقة ما،
ستلاحظ أن كل ما يقوله شريكك لا يتطابق مع سلوكه.
سيقول، «أنا بخير»، لكن في سلوكه، يعبر عن جرعة هائلة

من الغضب المكبوت. في كل مرة تحاول إجراء محادثة مفتوحة وصادقة معه، تصطدم بجدار حجري. وتجد أنه من غير المجدي محاولة حمله على الانفتاح وإخبارك بما يشعر به حقًا... لن يُظهر أبدًا إحباطه علانية أو يعترف بأن شخصًا ما جعله يغضب. إنه يحاول أن يظل هادئًا ولكن سلوكه بطريقة ما يروي قصة مختلفة تمامًا. ومع ذلك يمكنك اكتشاف مشاعره السلبية والغضب المكبوت بداخله مهما حاول التستر عليها.

• قد يبدو أن الزميل أو الموظف الذي ينخرط في سلوك عدواني سلبي يتفق -وربما بحماس- مع طلب زميل له. وبدلاً من الاستجابة للطلب، فقد يعبر عن غضبه أو استيائه من خلال عدم الالتزام بالمواعيد النهائية أو المماطلة حولها.

مثال آخر على السلوك العدواني السلبي المرتبط بالعمل هو حجب المعلومات المهمة كما لو كانت معاقبة الفريق بعدم إعطائهم البيانات اللازمة لإنجاز المهام.

• أيضًا عندما يتعمد شخص ما القيام بالأشياء في اللحظة الأخيرة أو التأخر في دفع الفواتير أو إكمال المهام، أو تعمد نسيان بشأن الأحداث أو التواريخ المهمة. إذن عندما يجد شخص ما صعوبة في تحويل ما يعانيه من

الإحباط أو الغضب أو الانزعاج أو عدم الرضا إلى كلمات، فقد يلجأ إلى السلوك العدواني السلبي، وهي طريقة غير مباشرة للتعبير عن المشاعر من خلال الأفعال.

تقول كارلا ماري مانلي، أخصائية نفسية إكلينيكية «غالبًا ما يتم تعلم السلوك العدواني-السلبي في مرحلة الطفولة ويمكن إرجاعه عمومًا إلى السلوكيات العدوانية السلبية التي يصوغها أحد الوالدين أو مقدم رعاية آخر».

تشمل العلامات المحددة للسلوك العدواني-السلبي ما يلي:

- الاستياء والمعارضة لمطالب الآخرين.
 - عدم التعاون والتسوية والأخطاء المتعمدة استجابة لمطالب الآخرين.
 - التعليقات الساخرة أو الردود المتجهمة أو العدائية.
 - الشكاوى المتكررة حول الشعور بعدم التقدير أو الغش.
- السمات التي يمتلكها الشخص السلبي العدواني قد تتشابه مع بعض سمات النرجسي الخفي ومع ذلك، فإن النرجسي الخفي سيأخذ الأمور إلى أقصى الحدود بطريقة أكثر خطورة تحركها مشاعر العظمة، فهو شخص متمركز حوله

نفسه أكثر من اللازم ويرى أنه أفضل من الآخرين.

يمكن لأي شخص أن يظهر هذا السلوك في بعض الأحيان، ولكن مع مرور الوقت يمكن أن يؤدي العدوان السلبي المزمّن إلى تآكل الثقة وغالبًا ما يؤدي إلى استجابة سلبية من الآخرين.

بالنسبة للأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية السلبية بشكل منتظم، فإن تعلم التعبير عن المشاعر بطريقة أكثر إنتاجية يعد خطوة أساسية نحو بناء وتنمية صداقات وعلاقات رومانسية دائمة وصحية.

• أسباب السلوك العدواني السلبي:

يعتبر الخبراء عمومًا أن العدوان السلبي نمط سلوك مكتسب يبدأ غالبًا في مرحلة الطفولة، لكنهم لم يجدوا بعد سببًا محددًا واحدًا.

و من أهم العوامل المسببة لاكتساب السلوك العدواني السلبي:

• الإكراه على الطاعة وعدم مخالفة التعليمات والأوامر الأبوية: إذا لم يكن مسموحًا لك بمخالفة أحد الوالدين أو قول «لا»، فمن المحتمل أنك قد تكون تعلمت طرقًا أخرى لتحدي القواعد أو الأوامر التي تعتبرها قاسية أو غير

عادلة. السلوك العدواني السلبي، إذن، ربما يكون قد قدم طريقة للطاعة مع الاستمرار في المقاومة.

• الخوف من الرفض: إذا تعرضت لسوء المعاملة أو الإهمال أو الرفض من أفراد الأسرة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة البلوغ، فربما تكون قد تعلمت أهمية إبقاء الناس سعداء لحماية نفسك. هذا يمكن أن يجعلك معتادًا على استيعاب الآخرين من خلال التوافق مع ما يقترحونه. بالطبع، عندما لا توافق أو تفضل القيام بأشياء بطريقة أخرى، وبالتالي فقد تجد نفسك تتخلى عن بعض هذا الإحباط بشكل غير مباشر.

• الحاجة للحفاظ على السيطرة: يتعين على معظم الناس القيام بأشياء لا يريدون القيام بها في مرحلة ما من حياتهم. قد يكون هذا محببًا للغاية، خاصة إذا كانت ظروفك تضعك في كثير من الأحيان في مواقف صعبة أو غير سارة.

• عندما لا يمكنك فعل أي شيء لتجنب بعض المهام غير المرغوب فيها في العمل أو المدرسة أو المنزل، فقد تبذل جهدًا لاستعادة السيطرة على الموقف من خلال تمثيل المشاعر التي لا تريد التعبير عنها بالكلمات.

• الخوف من الصراع: يعاني الكثير من الناس من التوتر

والصراع في العلاقات الشخصية الوثيقة. قد تقلق من أن التعبير عن مشاعرك الحقيقية سيضر بالصدقات والعلاقات أو يؤثر على رأي زميل العمل أو مديرك في العمل. لتجنب النقد والصراع، ينتهي بك الأمر إلى الاحتفاظ بآرائك لنفسك.

• صعوبة التعبير عن المشاعر: ليس لدى كل شخص القدرة على التعبير عن المشاعر (أو حتى التعرف عليها)، خاصة المشاعر غير السارة وغير المرغوب فيها. قد تتجاهل مشاعرك إذا لم يتم التعرف عليها ومشاركتها بسهولة، أو كنت تعتقد أنها قد تؤثر على كيفية إدراك الآخرين لك. ولكن حتى إذا تجنبت التعبير عن الغضب والانزعاج بشكل مباشر، فقد ما يزال بإمكان تلك المشاعر الظهور في مزاجك وسلوكك.

الخطوة الأولى للتغلب على هذا السلوك أو التعامل معه هي التعرف عليه.

فيما يلي سبعة أمثلة على العدوان السلبي أو للتعرف على مع شخص يتصرف بعدوانية سلبية تجاهك.

1- يفضلون عدم الاعتراف بالغضب.

لا يمكنك إجراء محادثة صادقة ومفتوحة مع شخص من فئة العدوانيين السلبيين. سوف يبقون على مسافة مع الآخرين بدلاً من إخبارهم بما يدور في داخلهم. إنهم لا يعترفون أبدًا بأنهم غاضبون. إنهم يفضلون الاحتفاظ بكل شيء داخل زجاجات محكمة الغلق بدلاً من المضي قدمًا وإخبارك بأي شيء. سيخبرونك أنهم بخير حتى عندما يكونون بعيدين عن ذلك.

2 - التعليقات الخفية (الضرب تحت الحزام)

التعليقات السلبية هي شكل شائع من أشكال العدوان السلبي. على سبيل المثال، قد يعلق شخص ما على موضوع يعرف أنه يجعل شخصًا آخر غير مرتاح، مثل الحديث عن كونها امرأة مطلقة أو تأخر سن الزواج أو مشاكل الوزن الزائد.

قد يستخدمون أيضًا معرفتهم بماضي أو تاريخ الشخص لإيذائه بمهارة. على سبيل المثال، قد يُدلي أحد الوالدين الذي عانى طفله من صعوبة النوم منفردًا في غرفته الخاصة أثناء الطفولة، في مرحلة البلوغ، بتعليقات سلبية حول طفله فيما يتعلق بالأطفال الآخرين الذين لا يستطيعون النوم بشكل مستقل. وبهذه الطريقة، فإنه يواصل «الضرب» بمهارة في نفسية الابن حتى بعد سنوات من الأحداث المذكورة، ولا

يدعونهم ينسون أبدًا.

3 - التجنب:

سيفعلون أي شيء لتجنب القتال أو المواجهة أو أي نوع من المناقشة الحادة.

يفضلون الاتفاق مع كل ما تقوله بدلاً من إظهار عدم موافقتهم علانية أو التعبير عن مشاعرهم السلبية بشكل واضح.

تتضمن أيضًا استراتيجيات التجنب بعض الأمثلة التالية:

• التسوية.

• تجنب إعادة مكالمة أحد أفراد أسرته.

• تجنب موضوعات معينة للمناقشة، خاصة إذا كانوا يعرفون أن الشخص الآخر يريد مناقشة هذه المواضيع.

• تجاهل شخص ما كشكل من أشكال العدوان، مثل عدم الاقتراب منه في حفلة.

4- الاختفاء مثل الشبح.

بدلاً من إنهاء العلاقة سواء كانت مع شريك روماني أو صديق بشكل واضح ومباشر ومنحه الحق في معرفة

الأسباب، من المرجح أن يخدع النوع السلبي العدواني الشخص الآخر ويختفي بدون سابق إنذار. إنه ببساطة يرفض التواصل بعد الآن لتجنب المواجهة أو الصراع.

5- الصمت العقابي

المعاملة بالصمت العقابي هي الحركة المفضلة للأشخاص العدوانيين السلبيين. في الأساس، الصمت العقابي هو سلوك عدواني سلبي يقوم من خلاله المعتدي بإيصال نوع من الرسائل السلبية إلى الضحية. بدلاً من المواجهة، يستخدم المعاملة الصامتة كعقاب على أخطائك أو لتجنب المواجهة وتحمل المسؤولية أو كنوع من المماطلة والتهرب من التزام معين، فيبتعد عنك لدرجة تجاهل وجودك.

6- قد لا يوافقون على شيء لكنهم لا يقدمون حلاً أبدًا.

لن يترددوا في قول «لا» لخططك أو مقترحاتك لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، أو مكان جديد للإقامة، أو خطة لتحسين الإنتاجية أو ما شابه ذلك، لكنهم لن يكلفوا أنفسهم عناء شرح وجهة نظرهم أو تقديم نوع من الحلول لهذه المسألة. فقط المعارضة وتعطيل الأمور.

7- يستخدمون تعليقات ساخرة أو مقنعة في هيئة

مجاملات.

يعتمدون على السخرية للتعبير عن استيائهم. إنهم يميلون إلى قول شيء ما ويعنون شيئًا معاكسًا تمامًا. وبغض النظر عن مدى تصرفهم بلطف في تحويل الإهانات إلى مجاملات، فإنها ستكون مؤلمة للغاية.

على سبيل المثال، بدلًا من قول، «لقد أزعجني حقًا أنك لم تتذكر عيد ميلادي» قد يقولون، «شكرًا جزيلاً على هدية عيد ميلادي الرائعة.» غالبًا ما يكون السلوك العدواني السلبي متجذرًا في افتقار الشخص إلى احترام الذات والخوف من الصراع أو المواجهة أو الرفض، تسمح السخرية لأي شخص بنقل مشاعر الإحباط أو الغضب أو خيبة الأمل التي لم يتم حلها إلى الطرف الآخر لكن دون مواجهة.

• الاستجابة للسلوك العدواني السلبي:

ربما لا داعي للقلق بشأن ملاحظة عدوانية سلبية أو شكوى غامضة. يستجيب معظم الناس بهذه الطريقة في بعض الأحيان، لا سيما عندما تجعل الظروف من الصعب تقديم رأي مباشر.

ومع ذلك، يمكن للنمط المستمر من السلوك العدواني-السلبي أن يخلق الكثير من التوتر في العلاقة وتجاهله في كثير من الأحيان لن يحسن الموقف.

إليك بعض النصائح لتجربتها بدلاً من ذلك:

1. تجنب وضع افتراضات. قد يكون من المغري أن تقول، «تبدو مستاءً»، أو «تشعر بخيبة أمل». لكن محاولات التعاطف هذه يمكن أن تأتي بنتائج عكسية في بعض الأحيان، مما يجعل الشخص الآخر يشعر بالهجوم بدلاً من الفهم.

2. اطرح الأسئلة بلطف. يمكن أن يساعد الاهتمام والاحترام على تهدئة المشاعر المؤلمة والحفاظ على هدوء الموقف.

طرح أشياء مثل، «ما هو شعورك حيال ما اقترحته؟» أو «هل يمكنني أن أسأل ما الذي يدور في ذهنك؟» يمكن أن يفتح الباب أمام تواصل أكثر إنتاجية.

3. ذكرهم أنه لا بأس في مشاركة المشاعر. لا يشعر بعض الناس بالأمان عند الاختلاف أو إبداء الرأي. إذا كان الأمر كذلك، فتذكيرهم بأنه من الجيد الاختلاف والتحدث عن الأشياء يمكن أن يساعد. قد تقول، «أعلم أنك قلت إن فكرتي كانت جيدة، لكنني أحب سماع أي أفكار لديك.»

4. دعهم يعرفون أنك على استعداد لاستكشاف الحلول معًا. على نفس المنوال، لا يضر أبدًا القفز مباشرة إلى

التعاون. «ما رأيك؟ هل لديك أي أفكار بديلة؟» ربما لن تنجح هذه الأفكار، لكنها قد تحدث تحسن بمجرد أنهم يعرفوا أنك رحبت بمشاركتهم في البحث عن حلول سويًا.

5. تحلّ بالصبر والتعاطف. ضع في اعتبارك أن هذا السلوك يمكن أن يرتبط بأساليب تربية قاسية أو صراع وتوتر في العلاقات السابقة. التحلي بالصبر أثناء تجربة الخطوات المذكورة أعلاه يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا. تذكر أن الأشخاص الذين يتسمون بالعدوانية السلبية غالبًا ما يشعرون أنه يساء فهمهم. لذا، إذا حاولت أسباب تصرفاتهم، فيمكن أن تقطع شوطًا طويلاً في مساعدتك على التعامل مع سلوكياتهم.

6. امنحهم مساحة. في بعض الأحيان، يحتاج الناس فقط إلى القليل من الوقت للتغلب على مشاعرهم. بمجرد الانتهاء من الحديث عن الأمور، قد يكون من المفيد ترك الأمور تهدأ حتى يتمكنوا من التعامل مع خيبة أملهم أو إحباطهم.

7. تحكم في استجابتك: ركز على التزام الهدوء. حافظ على صوتك محايدًا وابق مشاعرك تحت السيطرة. كلما قلت ردود فعلك على تصرفات الشخص العدوانية السلبية، قل سيطرته عليك. ذكر نفسك أنه بينما لا يمكنك

منع شخص عدواني سلبي من غلق الأبواب أو العبوس في وجهك، يمكنك التحكم في رد فعلك. اختر الرد بطريقة صحيحة على سلوكياتهم غير الصحية للمساعدة في منعهم من إيذاءك.

8. فرض الحدود في العلاقة: ضع حدودًا بإخبار الشخص أنك تفضل عدم استمرار السلوك المؤذي. يُفضل القيام بذلك بعد لفت الانتباه إلى سلوك معين وكيف تشعر به. هذا يوفر الوضوح. إذا لم يتغير السلوك بعد استخدام الاستراتيجيات المذكورة أعلاه، فحد من الاتصال. إذا استمرت المشكلة، فقد تحتاج إلى قطع الاتصال لفترة طويلة أو حتى قطع الاتصال بالكامل. إنه ليس قرارًا سهلاً، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالعائلة.

9. اشحن بطاريات طاقتك: الحياة في مثل هكذا علاقة سيكون أمرًا مرهقًا للغاية يستدعي منك عدم الانغلاق فيها وإهمال رعايتك الذاتية أو الابتعاد عن أحبائك، فهذا ما يحقق لك التوازن خاصة إذا كان من الصعب عليك الابتعاد وإنهاء هذه العلاقة. فالشخص العدواني السلبي مثل البحر العميق، تحتاج إلى حمل أسطوانات أو كسجين كافية لتظل على قيد الحياة لنهاية الرحلة.

• كلمة أخيرة:

لا تجعل هذا العلاقة تأخذك للوراء وتكون سببًا في صنع أسوأ نسخة من ذاتك، فتفقد شغفك بالحياة وتكتسب أمام ما تواجهه من عدوان عدوانًا مضافًا.

أشخاص كثيرون تسببت هذه العلاقة في إصابتهم بأمراض مزمنة وأخرى خطيرة نتيجة استسلامهم للضغط النفسي الشديد والتوتر المزمن المصاحب للعلاقة مع العدواني السلبي.

تذكر دائمًا: صحتك أهم

التلاعب بالعقول Gaslighting

مصطلح Gaslighting مشتق من مسرحية «Gaslight» الشهيرة عام 1938، والتي تم تحويلها لاحقًا إلى فيلم عام 1944، و الذي تم عمل نسخة عربية منه بعنوان (أين عقلي) لسعاد حسنى ورشدي أباظة، حيث يتم التلاعب بزوجة للاعتقاد بأنها مجنونة من قبل زوجها، من خلال بعض أساليب الكذب والتضليل وتشكيكها في الحقائق من حولها، إلى أن تنهار إرادتها وتفقد الثقة في نفسها وفي قدرتها على إدراك الواقع من حولها، فتخضع لإرادته ولتنفيذ رغباته.

أنا شخصيًا قد قابلت خلال استشاراتي الكثير من الأشخاص سواء كانوا رجالًا أو سيدات، يتم في البداية استدراجهم لعلاقة مفعمة بالحب والاهتمام الشديد، ثم يقوم بعد ذلك الطرف المتلاعب بتوريطهم في حلقة من الإساءات النفسية والعاطفية من خلال أساليب مختلفة مثل التضليل والأكاذيب والإنكار والمبالغة في الحقيقة والتناقض لجعل الضحية تشك في معتقداتها الأساسية وعقلها.

إحدى الزوجات روت لي عن كم الاستنزاف والإرهاق النفسي الشديد الذي تعرضت له مع زوجها نتيجة الخلافات المستمرة والنقاشات الحادة التي لا تخلو من اللف والدوران والمماطلة والاتهامات، ما ساعده بسهولة في إقناعها أن

أعصابها تعبانة وأنها بحاجة لطبيب نفسي، وكان بالفعل يقوم بحجز موعد الطبيب النفسي ليظهر لها مدى خطورة حالتها.

يشير مصطلح Gaslighting إلى استراتيجية التلاعب النفسي التي تُستخدم للتأثير على شخص ما أو لترهيبه أو اكتساب السيطرة عليه، بشكل يمكن أن يجعل الضحايا يشكون في أفكارهم وعواطفهم وأحكامهم وواقعهم.

قد يستخدم الشخص المتلاعب هذا التكتيك لزرع بذور الشك في الضحية (الضحايا) المستهدفة للسيطرة عليهم والتحكم فيهم. ما قد يجعل الضحية تشك بجدية في إدراكها للواقع، وتعاني من مستويات عالية من القلق، وتشعر بالارتباك، وقد تواجه صعوبة في الثقة بنفسها. كما أن هذا النمط يمكن أن يجعل الضحية تتساءل عما إذا كان مصابة بمرض عقلي.

لوحظ هذا الشكل من التلاعب يستخدم في مجموعة واسعة من العلاقات، مثل العلاقات مع الوالدين وشركاء الحياة، بين الأشقاء، وحتى الأصدقاء. ومع ذلك يشيع استخدام أسلوب التلاعب بالعقول من قبل المسيئين وقادة الطوائف والديكتاتوريين والأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية (NPD)

توضح دراسة أجريت عام 2018 أن Gaslighting هو

«نوع من التلاعب الذي يحاول نشر الشك الذاتي في الأفراد أو المجتمعات، بهدف جعلهم يعيدون التفكير في ذاكرتهم وبصيرتهم وفهمهم.» حيث يتم تنفيذ هذه الإستراتيجية عادةً بطريقة سرية وثابتة وتدرجية، للتأكد من أن الضحية ليست على دراية بما تتعرض له من غسيل الدماغ. الهدف هو إضعاف احترام الذات والثقة بالنفس لدى الضحية ببطء حتى تصبح معتمدة بشكل مرضي على المعتدي من أجل التحقق من صحتها والشعور بالقيمة.

غالبًا ما يُعتبر الـ Gaslighting نوعًا من الإساءة النرجسية، لأنه يمكن النرجسيين من تلبية حاجتهم المستمرة للإمداد النرجسي وتعزيز شعور الأنا المتضخم لديهم، من خلال جعل الضحية مستعبدة عاطفيًا.

وفقًا لدراسة أخرى أجريت عام 2017 فإن الشخص المسيء يتلاعب بتصوير الضحية للواقع من خلال استخدام مزيج من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية لخلط كلماته وأفعاله عن عمد لجعل الضحية تشعر بالارتباك وتشك في ذكرياتها وحكمها. كما قد يكذب بشكل مرضي، أو ينكر أو حتى يبرر سلوكه التعسفي، وحتى لا يبدو مسيئًا أو متحكمًا. أيضًا قد يبرر الإهانات والانتقادات على أنها نكات أو نوع من الفكاهة وقد يتم تقديم بعض السلوكيات غير اللائقة

على أنها عواقب عادلة لخطأ ارتكبته الضحية من وجهة نظر الشخص المتلاعب.

في النهاية فإن هذا التلاعب يمكن أن يضر بشكل كبير بعقلية ونفسية الفرد المعتدى عليه، ويؤثر سلبيًا على أدائه اليومي وإنتاجيته ومعنوياته وثقته وإحساسه بالذات. وهذا ما قد يدفعه للدخول في حالة من التلاعب الذاتي بالعقل، أو ما يطلق عليه Self Gaslighting.

Self Gaslighting: هي عملية يقوم من خلالها الشخص نيابة عن الشخص المسيء بقمع عواطفه الحقيقية ويجعل نفسه يشعر بالدونية والضعف. عندما يقنع الشخص نفسه بأن عواطفه ومشاعره غير مهمة، أو أن مواهبه أو إنجازاته ليست حقيقية، أو أن مواقف معينة حدثت أو لم تحدث فعليًا.

إن الشخص الذي يستخدم التضليل الذاتي غالبًا ما يقدم الأعذار عن السلوك السيئ للآخرين أو يعتقد أنه حساس للغاية في رد فعله تجاه بعض الظروف الضارة به، بل ويلوم ذاته على ما يشعر به تجاه ما يتعرض له من أذى. مع التضليل العقلي الذاتي، يصبح المتعرض للإساءة هو من يتلاعب بنفسه.

وبالتالي فإن هناك علامات واضحة أنك تقوم من التلاعب

الذاتي بالعقل - Self Gaslighting :

- عندما تقوم بقمع مشاعرك.
- عندما تقوم بإبطال مشاعرك وجروحك الداخلية.
- عندما تقوم باختلاق الأعذار عن السلوك السيئ للآخرين.
- عندما تقوم تخبر نفسك أنك تستحق هذا السلوك المسيء.
- التفكير الزائد عن اللازم.
- الإيمان بأن مواهبك ليست مهمة.
- الإيمان بأن إنجازاتك لا تستحق العناء.
- إنكار الحقيقة أو عدم حدوث مواقف معينة.
- تحويل اللوم على ذاتك.
- التشكيك في أحكامك وإدراكك للواقع من حولك.

غالبًا ما يجد الضحايا صعوبة في إدراك أو فهم أنه يتم التلاعب بهم بواسطة Gaslighting. لأن تقنيات التلاعب التي يتم تطبيقها عليهم تكون في الغالب سرية وخفية. علاوة على ذلك، نظرًا لأن الضحية بشكل عام تعتمد عاطفيًا

أو نفسيًا على المسيء المسيطر والمسؤول، فقد لا تشكك في نواياه أو أحكامه.

فهو الزوج وشريك الحياة، فكيف لي أن اشك لحظة في أنه شخص مسيء. وأن ما أتعرض له هو نوع من التلاعب النفسي، حتى وإن استمر لسنوات، فلن يتعدى الأمر في نظري أنه نوع من الأثانية أو الإهمال.. لكن لم يصور عقلي لي للحظة واحدة أنني ضحية لحلقة طويلة من الإساءة، كانت مثل النار في الهشيم، التهمت في طريقها عمري وسعادتي وسعادة أبنائي.

هذه مجرد كلمات يائسة على لسان سيدة تعدت الـ60 من عمرها وهي تعبر عن صدمتها وذهولها تجاه ما فات ومضى، وتشككها في مدى قدرتها على لحاق ما تبقى لها من العمر.

هذا هو السبب في أنه من الضروري أن يتعلم الضحايا التعرف على علامات التعرض لأي من تكتيكات التلاعب بالعقول - Gaslighting التالية:

- الشك باستمرار في الذكريات والأحكام والعقل.
- قلة الثقة بالنفس وضعف تقدير الذات.
- التشكيك في النفس باستمرار والشعور بالارتباك عدم القدرة على اتخاذ القرارات الأساسية.

• الانخراط في لوم الذات، والنقد الذاتي، والتحدث السلبي عن النفس.

• عدم القدرة على الاستمتاع بالأنشطة الممتعة أو الشعور بالبهجة.

• الاعتقاد بأنك شخص حساس للغاية ومبالغ في رد فعلك.

• تكرار الاعتذار للمسيء دون أي سبب واضح.

• الشعور بالعجز واليأس وعدم الكفاءة وانعدام القيمة.

• العزلة والانسحاب الاجتماعي.

• اضطرابات النوم.

• الدفاع عن المعتدي أمام العائلة والأصدقاء.

• مشاكل تتعلق بالهوية الذاتية.

• المعاناة من مستويات عالية من القلق وحتى الاكتئاب.

يمكن أن يؤدي هذا النوع من التلاعب النفسي أيضًا إلى الصدمة على المدى الطويل، خاصةً عند التعرض لأشكال أخرى من الإساءة.

أيضًا هناك أربعة أنواع أساسية من سلوكيات التلاعب

بالعقول، بما في ذلك:

1. التلاعب بالكذب

في هذا النوع من التلاعب يتم تعزيز موقف الشخص المتلاعب عبر الأكاذيب لخلق رواية كاذبة عن بطولاته أو ظروف حياته البائسة وإطعامها للآخرين. أو قد ينطوي الكذب الصريح أيضًا على النميمة وتصدير شائعات بذئمة عن الضحية مما يتسبب في الإضرار بسمعته/سمعتها.

2. التلاعب بالواقع

هنا، «يتلاعب» المسيء بنسخة الضحية من الواقع، من خلال إنكار وتقديم نسخة مختلفة من الواقع. فتجد نفسك أمام روايتين لنفس الموقف الذي شاهدته بعينيك.

3. كبح الفداء

في هذا النوع من التلاعب، يغير المعتدي السرد ويلقي باللوم على الضحية. في معظم الأحيان، يقع اللوم على عاتق الضحية بسبب الأخطاء وال فشل وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات العاطفية والعلائقية، وما إلى ذلك.

4. الضغط

يتضمن التلاعب هنا مجموعة واسعة من الاستراتيجيات

تتراوح من هجوم القصف العاطفي إلى التنمر وحتى السلوك العنيف. يستخدم المعتدي الضغط والتلاعب لإجبار الضحية على قبول «حقائق معينة» تجعلها في النهاية تتساءل عن مدى سلامتها العقلية (معقول أنا غلط، معقول كنت ظالمه؟ هل فعلاً بيحبني؟)

أمثلة Gaslighting:

يمكن للشخص المسيء استخدام استراتيجيات التلاعب بالعقول بعدة طرق. غالبًا ما تنطوي الإساءة على تكتيكات لفظية وعاطفية، بينما في أوقات أخرى يمكن استخدامها بشكل غير مباشر للتأثير على عملية تفكير الضحية وجعلها تشك في واقعها.

فيما يلي بعض الأمثلة الأكثر شيوعًا:

1. المواجهة

يتضمن هذا التكتيك تشكيك المعتدي في صحة ذكريات الضحية. قد يخترع المتلاعب تفاصيل جديدة حول حدث ما أو ينكر وقوع الأحداث كما يتذكرها الضحية. قد يقول المعتدي:

«لا يمكنك أبدًا تذكر أي شيء بدقة».

أو «هل أنت متأكد من أن هذا الأمر قد حدث على هذا النحو؟»

2. الإنكار

خلال هذه التقنية، قد يتظاهر المتلاعب بأنه قد نسي حدثًا معينًا أو بعض التفاصيل المحددة عنه. قد ينكر الحقيقة تمامًا ويجعل الضحية تشكك في ذاكرتها. قد يقول المتلاعب شيئًا مثل:

«لم أقل شيئًا كهذا مطلقًا»

أو «لا أتذكر أنني قد ضربتك مرة في طفولتك»

3. الحجب

سيرفض الشخص المتلاعب الاستماع أو الانخراط أو النقاش أو الرد على ما تحاول الضحية إيصاله. قد يتظاهر أيضًا بعدم فهم ما يحاول الشخص الذي يتعرض لسوء المعاملة قوله.

قد يقول المتلاعب:

«هذا كلام لا يستحق الرد»

أو «لا أعرف ما الذي تتحدث عنه».

4. التحويل

باستخدام التحويل، قد يغير مرتكب التلاعب موضوعًا أو نقاشًا ويحول تركيز الضحية وانتباهها عن موضوع ما. هذا الشكل من التلاعب يتحدى مصداقية الضحية من خلال افتراض أنها متأثرة بكلام البعض. مثل القول «أصدقاؤك يملؤون عقلك بالقمامة» أو «من يضع هذه الأفكار المجنونة في رأسك؟»

بجانب مساعدة المتلاعب على التنصل من المساءلة عبر توجيه الحوار نحو موضوع مختلف مثل «أنتِ تفعلين كما تفعل أمك مع أبيك وتخرين البيت»

5. التقليل من الأهمية

المتلاعب هنا يجعل الضحية تشعر أن أفكارها وعواطفها لا قيمة لها من خلال التقليل من شأنها أو الادعاء بأن الضحية حساسة للغاية ومبالغة في رد فعلها. هذا يمكن أن يجعل الضحية تعتقد أن مشاعرها غير دقيقة وغير صحيحة وغير مهمة. قد يقول المعتدي

«لماذا تبالغ في ردة فعلك؟»

أو «أنت شديد الحساسية حيال ذلك».

• كيفية التعامل مع Gaslighting

إذا تمكنت من تحديد علامات وتقنيات الإضاءة الغازية في علاقتك، فمن الأهمية بمكان أن تتخذ خطوات للتغلب على هذا التلاعب النفسي لأنه يمكن أن يؤثر سلبيًا على صحتك العقلية.

إليك بعض مقترحات المواجهة السريعة للتعامل مع السلوكيات الخبيثة والجهود التي يبذلها الشخص المتلاعب معك:

1. لا تشتري أكاذيبهم

تذكر أنك لست مسؤولاً عن سلوكهم المسيء. ليس خطأك أبدًا أنهم مسيئون على الرغم من ادعائهم أنك استفزتهم. لا تصدق أعذارهم.

2. ركز على الحقيقة

لا تسمح للمعتدي بالتضليل وتشويه واقعك بغض النظر عن مدى ثقته أو مدى شكك في نفسك. ركز على تذكر الحقيقة بدلاً من الالتفات إلى آرائهم.

3. لا تنازل لترضيهم

بدلاً من التضحية باحتياجاتك وسعادتك لإطعام غرورهم.

ركز على بناء احترامك لذاتك. لن يكون المعتدي أبدًا سعيدًا أو راضيًا عن جهود ضحيته سواء التي تبذلها من أجل إرضائه أو حتى التي تبذلها في سبيل تحقيق الرعاية الذاتية، لأنه يريد ببساطة السيطرة على هدفه ولن يتحقق ذلك إلا من خلال تعزيز شعور الضحية بالتقصير واللوم ومشاعر الذنب.

4. لا ترهق نفسك بالجدال معهم

الكذب المرضي هو أحد الجوانب الأساسية للتلاعب بالعقول. سوف ينكرون كل ما تقوله ويزورون الحقائق لكسب الجدل. ومع ذلك، عليك برفض قبول أحكامهم واستنتاجاتهم التي تقوم على الأكاذيب. ولا تستنزف طاقتك في جدال دائري لن تحصل منه على أي اعتراف بالخطأ أو المسؤولية.

5. ابتعد

في الحالات القصوى، قد يكون من الأفضل الابتعاد ببساطة عن الموقف وترك العلاقة لأن أهم شيء هو حماية نفسك وصحتك العقلية. إذا تم تهديدك بالإيذاء الجسدي أو العنف، فتحدث إلى سلطات إنفاذ القانون أو أحبائك وانتقل إلى مكان أكثر أمانًا.

بالإضافة إلى جميع ما سبق لا تنس ما يلي:

• تحدث بصراحة مع أفراد العائلة والأصدقاء الموثوق بهم.

• اطلب التحقق والدعم العاطفي من أحبائك.

• احتفظ بدفتر يوميات وكتب الأحداث والتواريخ والأوقات وما إلى ذلك واذكر التفاصيل.

• وثق سلوكهم المسيء عن طريق إنشاء مقاطع فيديو أو التقاط صور أو تسجيلات صوتية لكشف من الحقائق والتحقق من صحتها.

• ضع خطة أمان بحيث يمكنك المغادرة بأمان عند الحاجة.

• تواصل مع مجموعات الدعم أو الخطوط الساخنة للعنف المنزلي.

• ابحث عن العلاج وتحدث إلى مستشار نفسي حيث يمكن أن يساعدك ذلك في رعاية صحتك العقلية بشكل أفضل.

القصف العاطفي المكثف

من المؤكد أنك قد قرأت أو سمعت عن استخدام القصف الجوي أو قاذفات القنابل وقت الحروب واستعراض القوى العسكرية بين الدول.

لكن مسمى « القصف العاطفي » بالنسبة إليك قد يكون شيئًا غريبًا أو غير متداول بشكل واسع.

المتلاعبون بالقصف العاطفي هم نوع البشر يستخدمون الإغراق بالحب أو القصف العاطفي المكثف كشكل من أشكال التلاعب العاطفي.

حيث يقوم شخص ما، غالبًا ما يكون نرجسيًا، بـ«قصفك» بكمية من مشاعر المودة والإطراء والهدايا والثناء في وقت مبكر من العلاقة من أجل جذب انتباهك بغرض التحكم فيك.

سيتوغل هذا الشخص في حياتك، يتغلغل في أعماق مشاعرك، حتى تعتاد عليه، بل ستدمن وجوده بحياتك، سيصبح كالهواء الذي تتنفسه، تشعر أن وجوده يعطي لحياتك قيمة ومعنى.

ثم فجأة وبدون ترتيب أو سابق إنذار كل شيء سينقلب رأسًا على عقب، ستعرض لهبوط مفاجئ وسريع من فوق السحاب إلى أسفل نقطة على الأرض.

فلا مزيد من الحب ولا اتصالات مكثفة أو هدايا ثمينة، حتى الوعود البراقة أصبحت سرايبًا، حتى يتم تركك في حالة من التخبط والحيرة والضباب.

سيجن جنونك، سيشتعل لهيب الاحتياج بداخلك، ولأنك لن تستطيع العيش بدون ما اعتدت على تلقيه من مشاعر اهتمام مفخخة ومكثفة، ستفعل أي شيء وكل شيء يطلبه منك حتى يرضى عنك ويمنحك جرعة حياة من جديد. أهلاً بك في عالم النرجسي.

عادةً ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية شعور ضعيف بالأمان في داخلهم، لدرجة أنهم يسعون بشدة لتحقيق التوازن وتعويض هذا النقص من خلال محاولة التحكم في الآخرين من أجل الشعور بتحسن تجاه أنفسهم.

إذن القصف العاطفي المكثف هي أفعال مقصودة لكسب حبك وثقتك وولائك، حتى تصبح عاجزًا عن المقاومة ويسهل التلاعب بك. ويتم ذلك كما أشرنا من خلال إغراقك بوابل من كلمات الإطراء الملتهبة أو الهدايا والخروجات الرومانسية والوعود البراقة ومواقف الدعم والمساندة.

إن الأشخاص النرجسيين يبحثون عن مخاوف عميقة

الجدور في نفوس ضحاياهم ثم يجدون طرقًا لاستغلالهم من خلالها، على سبيل المثال، قد تشعر أن هذا الشخص يفهمك حقًا أو يراك ويتقبلك كما أنت، حتى تشعر أن هذه العلاقة -مهما كانت تبدو مسيطرة- إلا أنها قد منحتك القبول والأمان الذي طالما رغبت فيهما.

و قد يكون من الصعب ملاحظة العلامات المبكرة لقصف الحب حيث تكون الأمور رائعة جدا في البدايات بشكل يجعل من الصعب الانتباه لتلك التفاصيل الصغيرة التي تؤكد أن تلك الأفعال والمواقف ما هي إلا جزء من خطة التلاعب والسيطرة.

إن عملية القصف العاطفي بدافع السيطرة تمر بأربعة مراحل متتالية:

المرحلة الأولى: المثالية

فيها كل شيء يبدو ممتع ومثالي حيث يفعل الشخص المتلاعب كل ما يلزم لكسب حبك وتعلقك به، بل وستشعر أنه الوحيد بالعالم الذي يفهمك ويرغب في إعادك.

المرحلة الثانية: التكيف والاعتماد

أصبحت السلوكيات المثالية أمرًا روتينيًا معتادًا، حيث أقحم الشخص المتلاعب نفسه تمامًا في حياة ضحيته،

واكتسب وصولاً أعمق إلى تفاصيلها من خلال أعمال اللطف ومشاعر الحب الملتهبة حتى تعتاد الضحية على تلك المشاعر، بل وتدمنها وتصبح أكثر اعتمادية تجاه الشخص المتلاعب الذي ينجح في عزلها تمامًا عن دوائر حياتها.

المرحلة الثالثة: تكسير العظام

عندما تبدأ الضحية في التشكيك في صحة العلاقة وتظهر على السطح مواقف تكشف الوعود الزائفة وتبدأ في محاولة استعادة التوازن من خلال محاولة إعادة التركيز على العمل أو مد جسور التواصل مرة أخرى مع العلاقات التي انعزلت عنها.

هنا يشعر الشخص المتلاعب بحالة من فقدان السيطرة على ضحيته، فيبدأ في الضغط على نقاط ضعفها والتي تشعر فيها بانعدام الثقة والاحترام من خلال استخدام لغة التهديد بالهجر أو الإهانات والتشكيك وافتعال الخلافات المدعمة بإثارة مشاعر اللوم والذنب ونكران الجميل.

المرحلة الرابعة: التجاهل والتخلي

عندما يشعر الشخص المتلاعب بالملل أو عندما يشعر بصعوبة السيطرة على الضحية، فإنه سيتجاهل هذه العلاقة ويقرر التخلص منها.

فلم تعد الضحية «مصدرًا لإمداد وتعظيم الشعور النرجسي بداخله»

كما أن الضحية أصبحت مدركة للموقف وبدأت في اتخاذ مزيد من الخطوات نحو التحرر والنجاة.

وهنا يدرك الشخص المتلاعب أنه على وشك انكشاف أمره، أو أنه يرغب في توفير جهده وتوجيهه نحو هدف جديد وضحية جديدة

إذن ما هي تلك العلامات التي تؤكد وقوعك في علاقة يستخدم فيها قصف الحب كوسيلة للسيطرة والإساءة إليك؟

• 8 علامات تشير إلى أن علاقتك هي في الحقيقة مجرد خدعة للقصف العاطفي.

1. يجعلك تعتقد أنه يساعدك للقيام بالأمور «بشكل أفضل»

من الطبيعي أن يريد شريكك الأفضل لك، لكن هذا لا يعني انتقاد كل شيء في حياتك باسم «مساعدتك».

سينتقد أسلوب حياتك أو طريقة تفكيرك وفي نفس الوقت يطرح عليك البديل الذي يراه مناسبًا لك، فمن غيره يرغب

في مصلحتك؟

ثم يبدأ في فرض إرادته عليك بشكل مقنع وكأنه البطل المنقذ لك مما أنت فيه. وطبيعي في حالتك تلك، أنك ستصدق وترضخ لما تؤمر به.

2. يقول ما تريد أن تسمعه:

«المتلاعبون بارعون في قراءة الناس لاكتشاف مخاوفهم». لذلك فهم يعرفون جيّدًا ما أنت في حاجة لسماعه لتبديد مخاوفك، أنهم يلعبون على وتر السيطرة على مفاتيح نقاط ضعفك.

لذا فهم يعرفون كيفية الضغط على الأزرار الصحيحة في الأوقات المناسبة بالضبط.

فتشعر وكأنهم يعرفون دائمًا ما سيقولونه بالضبط في اللحظات المناسبة لجعلك تقع في حبهم أو تتعلق بهم بشكل أعمق.

3. يمطرك بوابل من المجاملات

المجاملة الصادقة والإطراء الرقيق ليست بالأشياء السيئة أبدًا، ولكن إذا كان هذه الشخص يمطرك بوابل من المجاملات التي قد تبدو مبالغًا فيها وتصل إلى حد

الرياء لمجرد إرضائك حتى يتمكن من إساءة معاملتك في المستقبل.

إذن عليك أن «تنتبه بشكل خاص للمديح الزائف والمفرط». أنت جميلة، وذكية، ومذهلة، ومرحة، ومثيرة، ورائعة للغاية، وأكثر من ذلك بكثير.

في الحقيقة أن هذا الجزء الجيد من قصف الحب يحدث فقط في البداية، عندما يحاول الشخص المتلاعب كسب ضحيته. وبمجرد أن يحصل على ما يريد، يختفي هذا الحب فجأة.

4. يغمرك بالكثير من الهدايا، البعض منها باهظ الثمن:

تقديم الهدايا ليس أمرًا سيئًا بطبيعته، فهي واحدة من لغات الحب المعبرة، ولكن عندما تكون العلاقة في بدايتها وتجد نفسك محاطًا بسيل من الهدايا وباقات الورد في كل مكان تذهب إليه، بجانب الاتصالات الكثيرة وتلقيك الرسائل الغرامية بشكل مكثف على مدار اليوم، فهذه إشارة ليست جيدة

فالسبب الحقيقي وراء قيامهم بذلك هو أنهم يريدونك أن تشعر بأنك «مدين لهم»

هذه هي الطريقة التي يعمل بها هؤلاء النرجسيون: إنهم يريدونك أن تشعر بالحب حتى يتمكنوا من جعلك تشعر بالذنب لعدم رد الجميل.

إنها طريقتهم لشراء حبك حتى تقع في فخ الثقة بهم.

5. يضغط عليك للذهاب بالعلاقة لمراحل متقدمة بسرعة:

عندما تجد شخصًا بالكاد تعرفه، والأمور معه تتطور بشكل سريع جدًا يفوق قدرتك على الاستيعاب أو حتى رغبتك في التروي وتقييم الأمور واختبار مشاعرك تجاهه، إلا أنك تجده يحاصرك من أجل أخذ خطوات أكثر عمقًا وأنت غير مستعد لذلك، فهذا مؤشر خطر لا يجب تجاهله.

إن أشياء مثل التعجيل بالخطبة، أو تقديم موعد الزواج، أو السفر معًا إلى بلدان أخرى، وغيرها من الأشياء التي عادة ما تستغرق شهرًا إن لم يكن سنوات، ويريد الشخص المتلاعب تحقيقها في أيام أو أسابيع، تعد أمورًا تدعو للشك بالتأكيد.

6. عندما تكون في وضع سيئ، فإنه سيتصرف وكأنه

منقذك:

سوف تضيء عيون النرجسي عندما تكون في وضع سيئ.

فقد وجد أخيرًا فرصته للسيطرة عليك، سوف يجعل الأمر

يبدو وكأنه البطل وبدونه حياتك سوف تفشل. وفي كثير من الأحيان وفي كل مناسبة وبطرق خفية، سوف يذكرك بهذا الإنقاذ وهذه البطولة التي تستحق منك شكره والعرفان بجميله

7. يستمر في السؤال عن الأشياء السيئة بحياتك والبحث في ماضيك ونقاط الضعف في حياتك:

سيفعل النرجسي ذلك لعدة أسباب:

يريد تقديم حلول لك، حتى يبدو بمثابة البطل والمنقذ في نظرك.

يريد الذخيرة التي سوف يستخدمها عندما يسيء إليك لاحقًا في العلاقة.

8. ستجد نفسك تمر بدورة لا تنتهي من المشاعر المتطرفة والمتضاربة:

وكانك في لعبة قطار الموت في مدينة الملاهي، حيث لا استقرار عاطفي أو أمان في هذه العلاقة.

في لحظة واحدة تشعر أنك بحالة جيدة وأنت توأم روحه، ثم في اليوم التالي تشعر بالتقصير والذنب وكأنك أسوأ إنسان على وجه الأرض.

هذا ما يفعله النرجسيون. إنهم متلاعبون ماهرون. سوف يثنون عليك ويجعلونك تشعر بأنك شخص رائع. ثم سيحبطونك ويسبئون إليك ويجعلونك تشعر بأنك أسوأ شخص في العالم.

• ماذا يجب أن تفعل إذا كنت تتعرض للقصف العاطفي؟

إن عملية التحرر من أسر هذا الشخص المتلاعب يكاد يكون أمرًا أشبه بالانتقال من تناول كوب من الشاي مزود بخمس ملاعق سكر يوميًا (والذي قد يكون ممتعًا ولكنه سيئ من الناحية الصحية) إلى أن تشعر بالخطر على صحتك فتضطر لاحقًا إلى تناول الشاي خاليًا تمامًا من السكر، إنه تعديل صعب، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت للتعود واستحسان المذاق الجديد، لكن الجائزة هي صحة جيدة وأمراض جسدية أقل.

إذا كنت تدرك أن الشخص الذي تتعامل معه هو يمارس معك القصف العاطفي أو يقوم بأي نوع من السلوك المتلاعب، يجب أن تفعل ما في وسعك لإبعاد نفسك بأمان عن أي موقف مسيء والبحث عن أنظمة دعم خارج العلاقة. سواء من الأهل والأصدقاء أو اللجوء لشخص متخصص ليقدم لك المساعدة والدعم

إن ما الذي يمكنك فعله لتجنب التعرض للقصف العاطفي؟

1) اجعل رتم العلاقة يسير ببطء:

أوضح علامة على وقوعك بعلاقة مع شخص متلاعب هو رفضه المطلق بالسماح لضحيته بتحديد وتيرة العلاقة.

وحتى لا يختلط عليك الأمر، قد يُظهر الشخص المتحمس حسن النية بعضًا من نفس السلوك المتسرع للشخص المتلاعب، ولكن الفرق الرئيسي هو أنك إذا أدت اعتراضك، فإن الطرف البريء سيتفهمه ويعتذر، في حين أن الشخص المتلاعب سيجعلك تشعر بالذنب وبالخجل.

2) اقرأ ما بين السطور:

استمع بعناية لكل ما يقوله لك، حيث تعتبر المبالغة كما وكيفًا واحدة من أكثر العلامات الدالة على علاقة مع الشخص المتلاعب أو Love Bomber، كما لا تتجاهل إذا ما تكون لديك انطباع بأن مجاملاته المبالغ فيها تهدف إلى تشتيت انتباهك عن شيء آخر.

3) أدخله في دوائر أصدقائك

يعمل الشخص المتلاعب من خلال تغيير واقعك، أولاً عن طريق التلاعب الخفي، وثانياً عن طريق عزلك عن دوائرك الاجتماعية.

لذا اختبره، هل هو على استعداد لمقابلة أصدقائك وتكوين صداقات معهم بنفسه؟ أم أنه يتصرف بتجاهل وتحفظ عند وجوده مع أصدقائك، وحتى أنه يرغب في إبعادك عنهم بحجة عدم شعوره بالراحة معهم أو لانتقاداته الحادة لشخصياتهم؟ أو قد تجده يوقع بينك وبينهم من خلال اختلاق مشكلات أو قصص لا أساس لها من الصحة.

(4) أمسك عليك لسانك

إذا قاومت الأسئلة الكثيرة فيما يخص ماضيك وحياتك الشخصية والضغط عليك من أجل البوح بأسرارك، ووجدت الطرف الآخر غير متقبل لفكرة المشاركة التدريجية للمعلومات وحقك في حفظ حدودك وأسرارك الشخصية ويقابل ذلك بنوع من التأنيب واللوم أو الابتزاز العاطفي بحجة أنك بذلك غير جدير بحبه، فهنا أنت في علاقة مع مفجر للحب متلاعب.

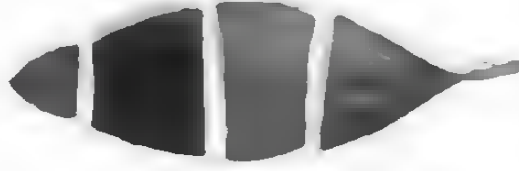
في النهاية: إن الأشخاص المفجرين للحب / Love bombers كأسماء القرش يبحثون عن الفريسة التي تفوح منها رائحة الدماء من أجل مطاردتها والسيطرة عليها ثم التهامها.

ورائحة الدماء تلك هي شعورك بعدم الأمان والثقة المهتزة بالنفس أو التقدير المنخفض للذات.

عليك أن تقاوم وتحمي روحك من خلال دعم وبناء ثقته
بنفسك وتفعيل أدوات احترامك لذاتك كي تكون نابعة من
داخلك ولا تحتاج إلى أي إنسان لاكتساب القبول والتأكيد.

كما أنه عليك أن تتقبل فكرة أن العلاقة الصحية لا تُبنى
في يوم وليلة، دون ضغط أو استعجال، بل تحتاج لمزيد من
الوقت والبذل حتى تصبح علاقة قوية.

الفصل الرابع الانحراف النفسي



الانحراف النفسي

هل تجد نفسك تحاول إخفاء الأخطاء التي ترتكبها أو تحاول إلقاء اللوم على الأشياء التي تفعلها نحو شخص آخر؟ ربما تجد نفسك تفعل هذا لحماية نفسك أو للسيطرة على شخص آخر.

أو ربما تعرف شخصًا يبدو لا يتردد في تصدير المشاكل إليك من خلال إلقاء اللوم أو الذنب عليك في إنكار شديد بدلًا من تحمل المسؤولية تجاه مشكلاته تلك.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يطورون عادة الانحراف باعتباره حيلة نفسية، ولكن دعونا نلقي نظرة فاحصة على ماهية الانحراف النفسي وماذا يعني.

بشكل عام، تعني كلمة انحراف أن الشخص ينقل شيئًا إلى شخص آخر في محاولة لجذب الانتباه بعيدًا عن نفسه. إنه آلية دفاعية نفسية أو استراتيجية للتكيف. يسعى الأفراد الذين يستخدمونها لإخفاء دوافعهم عن طريق إنكار أخطائهم وإسقاطها على الأشخاص من حولهم.

هل تتذكر عندما كنت أصغر سنًا، ربما تكون قد تعلمت صرف اللوم عن فعل سلبي قمت به بالإشارة إلى فعل سلبي مختلف قام به شقيقك من أجل تجنب الاضطرار إلى التعامل

مع العواقب السلبية كالعقاب أو الحرمان من المصروف.

ولكن، يمكن أن يصبح هذا السلوك طويل الأمد ويمكن أن يصبح آلية دفاع نفسي تلازمك حتى مع تقدمك في السن، فربما حاولت إلقاء اللوم على تقرير سيئ حول نتائج أو انخفاض الأرباح على زميل عمل آخر. أو ربما حاولت التخلص من المسؤولية عن حادث أو مشكلة معينة بمحاولة القول إن شخصاً آخر هو من فعل ذلك. كل هذه الأشياء هي أمثلة على الانحراف النفسي.

• لماذا يحدث الانحراف النفسي؟

(الدور الذي تلعبه الأنا في الانحراف النفسي)

إننا كبشر لدينا ميل طبيعي للفخر بإنجازاتنا ومشاركة نجاحاتنا مع الآخرين. ولكن عندما يتعلق الأمر بالفشل، فإننا ننسبه عادةً إلى عوامل خارجية: النظام، الظروف، أهاليينا، والمدرسة، والبلد، إلخ.

بالإضافة إلى ذلك، من الأسهل علينا إعداد قائمة أو الاحتفاظ بسجلات لأخطاء الآخرين بدلاً من الاعتراف بأخطائنا. نتيجة لذلك، أصبحنا مهتمين أكثر بحياة الآخرين التي نهتم بها ونحاول العثور فيها على كل خطأ صغير ممكن حتى نتمكن من إبرازه بقوة. وكلما زادت الأشياء السلبية

التي يمكن أن نجدها على الآخرين، شعرنا بشكل أفضل تجاه أنفسنا.

هذا بسبب «الأنا» لدينا. إن الأنا الخاصة بنا هي جزء من عقلنا يتوسط بين الوعي واللاوعي وهي مسؤولة عن اختبار الواقع والشعور بالهوية الشخصية. بعبارات أخرى، الأنا هي التي تتحكم في إحساسنا باحترام الذات، وتقدير الذات، والأهمية الذاتية، وما إلى ذلك.

بمرور الوقت، إذا سمحنا بذلك، ستطور الأنا لدينا نظامًا للدفاع عن النفس يمنعنا من الاعتراف بأخطائنا من أجل حماية أهميتنا وصورتنا الذاتية. نتيجة لذلك، يجعلنا نشعر بمسؤولية أقل عن عواقب سلوكياتنا أو أفعالنا السيئة.

بمعنى آخر، نظام الدفاع عن النفس الذي تطوره الأنا، يمنعنا من الشعور بالسوء أو الندم على أخطائنا، بمرور الوقت، سيبدأ في إحداث آثار سلبية على الطريقة التي ندرك بها العالم من حولنا وكذلك أنفسنا. الصورة التي تجعلنا نعتقد دائمًا أن أسباب أخطائنا لا تتعلق بسلوكنا أو أفعالنا، وأن البيئة الخارجية هي المسؤولة دائمًا.

• كيف يكتسب الإنسان الانحراف كآلية دفاعية:

يمكن أن يكون الانحراف شيئًا يتعلمه الشخص وهو

طفل، نتيجة التقليد واستيعاب ما يقوم به مقدم الرعاية أو احد الوالدين وتطويره كنمط سلوكي ثابت في التعامل مع الآخرين. كالطفل الذي نشأ في ظل أب لا يعترف مطلقًا أنه مخطئ ويرى أنه من البراعة والفهولة إلقاء اللوم على الآخرين وتوريطهم في مشكلات ليسوا مسؤولين عنها.

من ناحية أخرى قد ينشأ الطفل في جو من القمع والإساءات النفسية والجسدية التي قد تجبره على تطوير الكذب والإنكار وتحويل اللوم كاليات دفاعية يحمي بها نفسه ويتجنب العقاب الشديد. والتالي يفتقد بمرور الوقت قيم مهمة مثل المسؤولية والشجاعة أو الشعور بالأمان.

وقد يكون الانحراف شيئًا اعتدت عليه لاحقًا في حياتك. فربما وجدت نفسك متوترًا بشأن موقف معين ولا تريد أن يغضب شخص ما منك.

هناك العديد من الأسباب المختلفة التي قد تجعلك تنحرف (بغير وعي أو بوعي). بغض النظر عن سبب قيامك بذلك، من المهم أن تتوقف عن الانحراف وتبدأ في قبول اللوم على أخطائك.

تظهر دراسات لا حصر لها أن جميع المجموعات (الأسرة، العمل، الأصدقاء، إلخ) لديها «الطرف المذنب» أو كبش الفداء الخاص بهم. إنه ذلك الشخص الذي يلومه الجميع على

الرغم من أنه ليس خطاه دائماً. بمجرد أن يصبح شخص ما هو الطرف المذنب، من الناحية العملية، ستنسب المجموعة جميع إخفاقات كل عضو إلى ذلك الشخص كبش الفداء. وبالتالي فإن الشخص الملام سيجمع خطايا كل أعضاء المجموعة. سينتهي به الأمر إلى النقطة التي لن يعرف فيها متى يكون مخطئ ومتى يكون على حق.

• الانحراف النفسي في العلاقات:

إلقاء اللوم على الاتهامات أو تحويلها هو أكثر الأخطاء شيوعاً في العلاقات. خاصة عندما نتهم شريك الحياة بكل مشاكل العلاقة. ونوجه الاتهامات له /لها لتجنب تحمل المسؤولية. لكن الحقيقة هي أن ألعاب إلقاء اللوم لا تحل المشاكل بل تزيد من تفاقمها بمرور الوقت.

• إذن لماذا نستخدم الانحراف النفسي في العلاقات؟

1. نلوم الآخرين لأننا خائفون

يسارع الناس إلى بدء الجدل مع الآخرين للدفاع عن أنفسهم بسبب عجزهم. كل هذا لأنهم في أعماق قلوبهم، يواجهون خوفاً داخلياً:

الخوف من فقدان وظائفهم، والخوف من فقدان شريكهم، والخوف من التغيير، الخوف من تحمل المسؤولية عن خطأ

وما إلى ذلك.

مع الرغبة في حماية غرورهم، ومع ذلك فإن الأشخاص الذين اعتادوا اتهام الآخرين سيفقدون كل شيء: الصداقات أو التعاطف أو الفرص أو حب الآخرين.

2. نلوم الآخرين لأننا غير ناضجين

كبشر، منذ الولادة وحتى سن الرشد، نمر بمراحل مختلفة من التطور العقلي / النفسي. من الضروري أن نمر بجميع المراحل وأن ننضجها بشكل صحيح حتى نصبح ناضجين نفسيًا وعاطفيًا. أي تمزق (صدمة) في أي من هذه المراحل سيؤثر على حياتنا، خاصة في مرحلة البلوغ

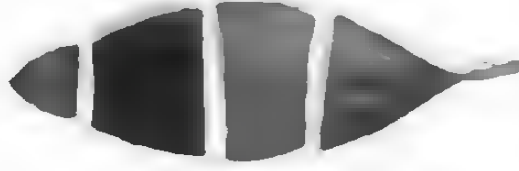
فمثلاً، شخص تعرض للإيذاء الجسدي أو اللفظي أو العاطفي أثناء طفولته، قد يستخدم الانحراف النفسي أو تحويل اللوم إلى مرحلة البلوغ من أجل تجنب المزيد من الإساءات الجسدية أو اللفظية أو العاطفية.

إن إخبار الطفل برغبتك في عدم ولادته بسبب خطأ ارتكبه (يا ريتك ما كنت اتولدت - أنت جيت غلطة في حياتي) سيؤدي إلى استخدام هذا الطفل للانحراف النفسي أو تحويل اللوم لتجنب التعرض للإيذاء اللفظي في المستقبل.

3. نلوم الآخرين بسبب تجاربنا السابقة

قبول أننا مسؤولون عن أفعالنا وعواقبها يمكن أن يأتي بتبعات لا نقوى على تحملها. أحيانًا يكون من الصعب حقًا قبول حقيقة أننا كنا ضعفاء أو غير مستعدين للتعامل مع المشكلات. نتيجة لذلك، عندما نتعامل مع حالات فشل جديدة، نحاول إقناع أنفسنا بأننا لسنا مذنبين. نميل إلى الاعتقاد بأن الأمور خرجت عن سيطرتنا، وبالتالي فإننا في كل مرة لا نمتلك فيها الشجاعة لمواجهة أنفسنا بأخطائنا فإننا نلوم الظروف وليس أنفسنا.

أشهر أدوات الانحراف والتلاعب النفسي في العلاقات



التلاعب بالذنب

التلاعب بالذنب أمر شائع في العلاقات يستخدمه الكثير من الناس. في حين أنه يمكن أن يساعدك في بعض الأحيان في الحصول على ما تريد، مثل إجبار شخص على تغيير رأيه، إلا أنه يمكن أن يضر أكثر مما ينفع على المدى الطويل.

يمكن أن يكون الشعور بالذنب قوة من أجل الخير: عندما تقلق بشأن عواقب سلوك ما، ستتخذ خطوات للتعويض عندما تشعر أنك تؤذي أو تسيء إلى شخص ما. «الذنب الحقيقي هو بوصلة داخلية»، هذا ما قالته فالوري بيرتون، مدربة علم النفس الإيجابي ومؤلفة كتاب *Let Go of the Guilt: Stop Beating Yourself Up and Take Your Joy*. «عندما نستخدم الذنب بحكمة، فإنه يساعدنا على اتخاذ خيارات لن نأسف عليها لاحقًا.»

تكمن المشكلة عندما نسمح لـ«الذنب الكاذب» باختطاف أفعالنا كرد فعل لمشاعر الذنب. كما تقول بيرتون، «على عكس الشعور بالذنب الحقيقي، فإن الشعور الخاطئ بالذنب هو الشعور بأنك قد ارتكبت خطأ ما على الرغم من أنك لم تفعل شيئًا خاطئًا.»

رحلات الذنب هي طريقة سامة للتواصل. قد يواجه

المتعثر بالذنب صعوبة في التعبير عن احتياجاته بشكل مباشر، أو قد يشعر بأنه غير حر في العلاقة. قد يكون الشعور بالذنب وسيلة لإظهار المتلاعب عدم الرضا عنك دون أن يقول ذلك ببساطة. فبدلاً من قول «نحن نفتقدك»، على سبيل المثال، قد يقول العم الذي يريدك أن تشعر بالذنب والذي لا يريد أن يبدو محتاجاً، «ماذا؟ هل نسيت أين نعيش؟ أليس لك عما تسأل عنه؟»

توضح ليزا جولد، الأخصائية الاجتماعية ومؤسسة ومديرة Gold Therapy NYC: «أفضل تعريف لرحلة الذنب هو التلاعب المتعمد بمشاعر شخص آخر للحث على الشعور بالذنب».

بعبارة أخرى، عندما يحاول شخص ما، إما عن قصد أو عن غير قصد، جعل شخص ما يشعر بالذنب أو الندم أو السوء بشأن قراراته أو اختياراته. فقد تم تصميم رحلة الذنب لجعل شخص ما يغير طريقة تفكيره أو شعوره أو تصرفاته.

تستخدم رحلات الذنب بشكل متكرر (وبنجاح) في العلاقات الوثيقة، مثل الصداقات والعائلات والعلاقات الرومانسية.

وكما تشير «جولد» «تعتبر رحلات الذنب شكلاً من أشكال العدوان السلبي الذي يستخدمه الأشخاص عندما لا

يتملكون المهارات أو اللغة للتعبير بحزم عن احتياجاتهم أو مشاعرهم».

لهذا السبب، كما تقول، غالبًا ما ترى هذا السلوك لدى الأطفال الذين لم يتعلموا بعد كيفية السؤال عما يحتاجون إليه.

ولكن يمكن أن يحدث ذلك أيضًا عندما يشعر شخص ما بالإحباط أو الانزعاج أو الحزن ولا يعرف كيف يعبر عن مشاعره بشكل مناسب.

• هل رحلات الذنب أمر سامٌّ؟

يحاول معظم الناس إثارة التعاطف من خلال رحلة الذنب مرة أو مرتين. هذا لا يجعل الشخص المتسبب في الذنب سامًا تلقائيًا، خاصةً إذا لم يكن هناك أي ضرر حقيقي مقصود.

والشعور بالذنب -في حد ذاته- ليس عاطفة سيئة. عندما نشعر بالذنب لإيذاء شخص ما، يمكن أن يدفعنا ذلك للاعتذار والقيام بعمل أفضل في المستقبل. فقد يستخدم الآباء أحيانًا التعثر بالذنب عمدًا لتعليم أطفالهم درسًا أخلاقيًا.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يتسببون في رحلات الذنب غالبًا ما يحاولون التلاعب بشخص آخر لتحقيق هدف، وقد

يكون ذلك سلوكًا سامًا. خاصة عندما يترك المتلقي يشعر بالسوء والخجل للتعبير عن تفضيلاته أو مشاعره».

وبالتالي عندما يحدث التعثر بالذنب بشكل متكرر، فإنه يمكن أن يؤدي إلى مزيد من الاستياء وفقدان القرب والحميمية بجانب التأثير السلبي الواضح على صحتك العقلية، حيث تشير بعض الدراسات أن استمرار الشعور بالذنب يمكن أن يؤدي إلى تفاقم القلق والاكتئاب والوسواس القهري، كما إنه يمكن أن يؤثر على احترام الذات ويعزز الشعور بالعزلة.

يمكن أن يكون التعثر بالذنب شكلاً من أشكال الإساءة العاطفية، خاصةً إذا كان الشخص الآخر:

- لن تقبل أبدًا اعتذارك عن الأخطاء.
- لا تبذل أي جهد لتغيير أو التوقف عن التلاعب بك.
- يجعلك تشعر وكأنك لا تستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح.

• وسواء كانت رحلات الشعور بالذنب مقصودة أو غير مقصودة، فلكي يكون من السهل أحيانًا اكتشاف هذا السلوك، إليك بعض العلامات الرئيسية التي تشير إلى أن الآخرين قد يتسببون في الشعور بالذنب:

• الإدلاء بتعليقات تشير إلى أنك لم تقم بالكثير من العمل كما فعلوا هم.

• تذكيرك المستمر بالأخطاء التي ارتكبتها في الماضي.

• تذكيرك بالخدمات التي قدموها لك في الماضي.

• التصرف كأنهم غاضبون ثم ينكرون وجود مشكلة.

• رفض التحدث إليك أو الصمت العقابي.

• التوضيح من خلال لغة جسدهم ونبرة صوتهم

وتعبيرات وجههم أنهم لا يوافقون على ما كنت تفعله.

• يعايدونك دائمًا كم أنت «مدين» لهم.

• إبداء تعليقات ساخرة حول جهودك أو مدى تقدمك.

• أنواع رحلات الذنب

هناك العديد من أنواع رحلات الذنب المختلفة التي قد

يستخدمها الشخص المنحرف نفسيًا اعتمادًا على الهدف

النهائي أو الغرض من السلوك. تتضمن بعض الأغراض

المختلفة لرحلة الذنب ما يلي:

• التلاعب: في بعض الأحيان، يكون الهدف الأساسي

لرحلة الذنب هو التلاعب بشخص ما للقيام بشيء لا يرغب في القيام به عادةً.

• **تجنب الصراع:** في حالات أخرى، قد يستخدم الأشخاص رحلات الذنب لتجنب الحديث المباشر عن قضية ما. يسمح لهم بالحصول على ما يريدون دون الحاجة إلى الدخول في صراع مباشر.

• **استنباط التعاطف:** في بعض الحالات، يسمح التعثر بالذنب للفرد باكتساب تعاطف الآخرين من خلال وضع نفسه في دور الشهيد أو الضحية أو المتضرر من الأفعال التي من المفترض أن يشعر الشخص الآخر بالذنب تجاهها.

الإسقاط

غالبًا ما يسير الانحراف والإسقاط جنبًا إلى جنب. فالإسقاط هو مفهوم نفسي تم تحديده في تسعينيات القرن التاسع عشر بواسطة سيغموند فرويد، يشير إلى عملية إسناد رغباتك غير المرغوب فيها إلى شخص آخر.

فكر في كيفية عمل السينما. أمامك شاشة يمكنك من خلالها مشاهدة فيلم. ومع ذلك، فإن الفيلم لا يأتي من الشاشة نفسها بل من جهاز عرض يقوم بإلقاء الصور على الشاشة. هذا هو جوهر الإسقاط كآلية دفاع أيضًا:

كآلية دفاع، يحدث الإسقاط عندما يلقي شخص ما بعيوبه ومشاعره على شخص آخر.

لنفترض أن رجلًا متزوجًا يشعر أنه منجذب إلى زميلة عمل، ولكن بدلًا من أن يعترف بذلك لنفسه، قد يتهمها بمغازلته. وهناك امرأة أخرى تتصارع مع الرغبة في السرقة، والتي تعتقد أن جيرانها يحاولون اقتحام منزلها لسرقتها.

هذا هو الإسقاط. في معظم الأوقات في هذه المواقف، نحن غير مدركين لما نقوم به، حيث يُعتقد أن الإسقاط عملية غير واعية تحمي الأنا من الأفكار والدوافع غير المقبولة. إن إسناد هذه الميول إلى الآخرين يسمح للشخص

بوضع نفسه فوق تلك النقائص، بينما يظل قادرًا على ملاحظتها من بعيد.

بينما في أوقات أخرى، يمكن عمل الإسقاط عن قصد. عندما يستخدم شخص ما ما لديه من سلطة لتشتيت الانتباه وعدم الاعتراف بالخطأ.

• لماذا لا نعترف بأننا مخطئون؟

إن الاعتراف بأنك مخطئ هو علامة على أنك صادق ومستعد للتعلم من أخطائك، ومع ذلك هناك المزيد من الأسباب التي تجعلنا دفاعيين. لدى البشر دوافع عديدة، سواء كانت غير واعية أو واعية. في بعض الأحيان، قد نكون دفاعيين لأن لدينا سمة أو رغبة يصعب الاعتراف بها. بدلاً من مواجهتها، نلقي بها بعيدًا على شخص آخر. وبالتالي يعمل هذا على الحفاظ على احترام الذات أو يبقينا في صورة البطل المنزه من الخطأ، مما يجعل المشاعر الصعبة أكثر تحملاً.

قد يتخذ الإسقاط النفسي أشكالاً مختلفة، مثل:

• الادعاء بأن شخصًا ما يكرهك لأنك في الحقيقة لا تحبه.

• يضغط والداك عليك لتحقيق النجاح لأنهما يجدان

صعوبة في تحقيق أهدافهما.

• الادعاء بأن شريك حياتك قد يخونك لأنك في الحقيقة تريد خداعه.

غالبًا ما يلجأ الأشخاص النرجسيون على وجه الخصوص إلى «الإسقاط» لحماية صورتهم الذاتية المبالغ فيها.

كالشكوى من كيف أن شخصًا آخر «يبالغ في مظهره» أو «يحتاج دائمًا إلى الاهتمام» هو أحد الأمثلة على الكيفية التي يمكن أن يتخيلها النرجسي. قد يلوم الآخرين أيضًا على الأشياء التي حدثت بشكل خاطئ، بدلًا من تحمل المسؤولية بنفسه. عندما يوجه النرجسي مزيدًا من الخزي والنقد إلى شخص آخر، غالبًا ما ينمو الشك الذاتي لدى هذا الفرد، مما يؤدي إلى حلقة إساءة ذات وجهين: وجه يعزز فيه النرجسي من مشاعر السمو والتفخيم الزائد للذات ووجه آخر يتم تعزيز شعور الضحية بالتقصير والنقص مما يشعر النرجسي بالتوازن..

الإنكار

الإنكار هو نوع من آليات الدفاع التي يستخدمها الناس للتعامل مع المشاعر المؤلمة وتتضمن تجاهل حقيقة الموقف لتجنب القلق.

على المدى القصير، يمكن للإنكار أن يكون آلية الدفاع لها غرض مفيد. حيث يمكن أن يتيح لك الوقت للتكيف مع التغيير المفاجئ في واقعك. من خلال منح نفسك الوقت لكي تكون قادرًا على القبول والتكيف والمضي قدمًا في النهاية.

لكن الإنكار يمكن أن يسبب أيضًا مشاكل في حياتك، خاصةً إذا كان يمنعك من معالجة مشكلة أو إجراء التغيير المطلوب.

هناك بعض الدلائل على أنك أو أي شخص تعرفه ربما يستخدم الإنكار كآلية دفاع منها:

- ترفض الحديث عن المشكلة.
- تجد طرقًا ملتوية لتبرير سلوكك.
- تلوم الآخرين أو القوى الخارجية على التسبب في المشكلة.

• تستمر في السلوك المسيء بالرغم من العواقب

السلبية.

• تتجنب التفكير أو النقاش في المشكلة.

بالإضافة إلى هذه العلامات، فقد تجد نفسك تشعر بحالة من اليأس أو العجز. عندما تعلم أن هناك مشكلة تحتاج إلى معالجة، لكنك تشعر أنه لا شيء تفعله أو تقوله سيحدث فرقًا. مما يجعلك تتجاهل مخاوف الأشخاص الآخرون عند محاولتهم تقديم المشورة أو المساعدة.

• لماذا يحدث الإنكار؟

مثل آليات الدفاع الأخرى، يعمل الإنكار كطريقة لحمايةك من الشعور بالقلق. في بعض الحالات، قد تكون وسيلة لتجنب التعامل مع التوتر أو المشاعر المؤلمة.

الإنكار أحد آليات الانحراف النفسي يخدم عدة أغراض مختلفة.

• أولاً، استخدام آلية الدفاع هذه يعني أنك لست مضطراً إلى الاعتراف بالمشكلة.

• ثانياً، يسمح لك أيضاً بتقليل العواقب المحتملة التي قد تنتج عن ذلك.

بشكل عام فإن إنكار وجود مشكلة يسمح للفرد بمواصلة

الانخراط في سلوك هدام دون معالجة المشكلة
يظهر الإنكار في شكله السام والمتلاعب في عدة أشكال
منها:

1 - الاستبعاد: Dismissal

الاستبعاد يدفع بالواقع بعيدًا باعتباره أمر لا يستحق
الاهتمام. مثال: «لقد مضى وقت طويل جدًا ولا أتذكر ما
حدث بالفعل. ألم تتغلب على ذلك؟»

2 - التبرير:

التبرير يبرر حقيقة لجعلها تبدو معقولة. مثال: «قام والدك
بتربيتك تربية شديدة لمصلحتك لأنك كنت خارج نطاق
السيطرة وتحتاج إلى يد حازمة.»

3 - التقليل:

التقليل من الاعتراف بالحقيقة أو التقليل من أهميتها
أو تأثيرها. مثال: «والدك يغضب أحيانًا، لكنه كان دائمًا
بجانبك.»

4 - النفي:

يأتي النفي هنا في شكل إنكار صريح للحقيقة. مثال:
«والدك لم يمد يده إليك وأنت تعلم ذلك.»

5 - الانعكاس:

ويعني الإشارة إلى نسخة معاكسة للحقيقة تقوم على التمني والخيال. مثال: «كان والدك دائمًا لطيفًا ومحبًا لك. إنه ملاكك الحارس، وأنت محظوظ لوجوده»

6 - لعب دور الضحية:

بشكل عام، يواجه بعض الأشخاص صعوبة في إدراك سلوكياتهم وكيف تؤثر سلبيًا على الآخرين. وبالتالي قد لا يتمكنون من «رؤيتها» حتى عندما تشير إليه. لذلك فقد يلعبون أيضًا دور الضحية كآلية دفاع لحماية أنفسهم.

هذا هو السبب في أنهم قد يشعرون بالهجوم عندما تواجههم بما فعلوه أو تخبرهم أنهم فعلوا شيئًا خاطئًا.

غالبًا ما تستخدم الشخصيات المضطربة كالنرجسيين، الإنكار، كتكتيك للتظاهر بالبراءة وللتحكم في الآخرين

فالنرجسيون لديهم بالفعل ثقة بالنفس متزعزعة وامتدنية، لذا فهم يحاولون إخفاءها خلف جدار من الثقة الزائفة. جزء مهم من آلية الدفاع هذه ألا يعترفوا أبدًا بأنهم مخطئون. حتى وإن اعترف البعض منهم أحيانًا بأخطاء صغيرة، فهذا نوع من الخداع لإثبات أنهم يستطيعون بالفعل الاعتراف

بشيء وليس كما يراهم الآخرون.

يلجأ النرجسيون إلى حماية أنفسهم من الشعور بالدونية والعار من خلال إنكار أوجه القصور والقسوة والأخطاء في أنفسهم ثم إسقاطها على الآخرين.

حتى لو أظهرت وامتلكت لهم دليلاً واضحاً على شيء قد فعلوه، فسوف ينكرون ذلك أو يقولون إنهم لا يتذكرونه. سيقولون أنك أخطأت وسيعيدون صياغة الأمر وفق مصلحتهم، فهم:

• لن يتحملوا مسؤولية أفعالهم أبداً!

• سوف يلومون شخصاً آخر دائماً!

• سوف يلعبون دائماً دور الضحية!

قد يستخدم الشخص الذي يعاني من الانحراف النفسي، خصوصاً النرجسي الجمل والعبارات التالية أثناء تنفيذ الإنكار:

• لم أقل شيئاً من هذا القبيل قط.

• أنت دائماً تسيء فهمي.

• ليس هذا ما قصدته.

- أنا فقط أحاول مساعدتك/حمايتك.
- أنت تعطي الأمور أكبر من حجمها.
- أعتقد أنك يجب أن تهدأ، أنت شديد الحساسية.
- لقد فعلت ذلك من أجل مصلحتك.

الإبطال العاطفي / Emotional Invalidation

التحقق من الصحة/Validation يعني قبول أفكار الشخص ومشاعره وعواطفه. إذن هو أداة اتصال مهمة للتعبير عن الحب والقبول في العلاقات.

إذن، عكس الموافقة أو التحقق من الصحة هو الإبطال. الإبطال هو عملية إنكار أو رفض مشاعر شخص ما. وبالتالي فإنك من خلال الإبطال ترسل رسالة مفادها أن التجربة العاطفية الذاتية لهذا الشخص غير دقيقة و/ أو غير مهمة و/ أو غير مقبولة.

يعتبر الإبطال أحد أكثر أشكال الإساءة العاطفية ضررًا، حيث يستخدم كشكل من أشكال التلاعب والسيطرة والإساءات النفسية مثل: قول «أنا متأكد من أن الأمر لم يكن بهذا السوء حقًا.»

ويمكن أن يجعل المتلقي يشعر وكأنه مجنون، وغالبًا ما سيترك المحادثة وهو يشعر بالارتباك ومليء بمشاعر الشك الذاتي.

وقد يبطل البعض الآخر عن غير قصد. غالبًا ما يبرر المبطلون ذوو النوايا الحسنة أن هدفهم هو مساعدة شخص

ما على الشعور بالتحسن أو التصرف بشكل مختلف، عن السلوكيات والمشاعر التي يرون غير دقيقة أو غير مقبولة.

ولا يكون الإبطال العاطفي لفظيًا فقط، حيث يمكن أن يتضمن أيضًا أفعالًا غير لفظية مثل تحريك عينيك بعيدًا أو تجاهل الشخص المتحدث أو اللعب على هاتفك أثناء حديث شخص ما.

غالبًا ما يؤدي الإبطال العاطفي إلى الشعور بالارتباك وعدم الثقة بالإضافة إلى مشاعر انعدام القيمة والعزلة الذاتية. بما يؤثر على الحياة اليومية للشخص، في العمل والمنزل وفي العلاقات.

بينما يمكن أن يحدث الإبطال العاطفي في أي مرحلة من حياتك، وإذا حدث في مرحلة الطفولة، فقد يكون له آثار طويلة الأمد يمكن أن تؤثر سلبيًا على علاقاتك مستقبلاً.

• لماذا يستخدم الناس الإبطال؟

غالبًا ما يحدث الإبطال العاطفي عندما تعبر عن عدم الراحة أو تتحدث عن تجربة ما. ولا يشعر الآخرون أنهم قادرين على معالجة مشاعرك تلك. فقد يكونون منشغلين بمشاكلهم الخاصة أو لا يعرفون كيفية الرد في الوقت الحالي.

كما يمكن أيضًا استخدام الإبطال كإستراتيجية للجدال حيث يساعد من يستخدمه على تجنب تحمل المسؤولية عن دوره في تلك المشاعر.

يمكن أن يبدو الإبطال العاطفي مثل إلقاء اللوم، التسرع بعرض حلول للمشكلة المطروحة أو الحكم عليها قبل فهم تجربة، ومن أهم ردود الإبطال العاطفي:

- أنت حساس للغاية.
- أنت تبالغ في رد فعلك.
- لا يجب أن تشعر بهذه الطريقة.
- أنا أعرف تمامًا كيف تشعر.
- فقط تجاهل الأمر أو عليك تجاوزه.
- أنت تأخذ كل شيء على محمل شخصي.
- أنت تصنع تخلق مشكلة كبيرة من كل شيء.
- أنا لا أرى المشكلة فيما تتحدث عنه.
- لا يجب أن تكون كذلك [أي شعور عبر عنه الشخص]
- لا أريد أن أجري هذه المحادثة.
- توقف عن اختلاق الأشياء.

• هذا لم يحدث.

للأسف الشديد، يمكن أن يتسبب الإبطال العاطفي في العديد من الآثار السلبية مثل:

• يمكن أن يؤدي الإبطال العاطفي إلى الارتباك والشك الذاتي وعدم الثقة في مشاعرك وأن يوصلك إلى حالة التسليم بأن أفكارك ومشاعرك الداخلية «خاطئة». مع التعرض المتكرر، قد تبدأ في عدم الثقة في صحة تجاربك الشخصية.

• غالبًا ما يخفي الأشخاص الذين يشعرون بأن عواطفهم مبطلة عواطفهم ويعانون من تدني احترام الذات.

• يمكن أن يساهم الإبطال العاطفي في إصابة الشخص بمشاكل في الصحة العقلية، مثل الاكتئاب والقلق.

لعب دور الضحية

نوع آخر شائع من الانحراف هو لعب الضحية. يحدث هذا عندما يستخدم شخص ما أساليب التلاعب لجعل الشخص الآخر مخطئًا. قد تشعر أنه بغض النظر عما يحدث في علاقتك، فهذا خطأك دائمًا. أي مشكلات بينكما فهم ليسوا مسئولين عنها أبدًا.

حتى لو كنت أنت من تحاول مناقشة مشكلة حول شيء فعله الطرف الآخر، فسيظل يحرفها حتى تنقلب الطاولة عليك.

لا يمكن لهؤلاء الأشخاص الاعتراف بالخطأ ولذا فمن المرجح أن ينكروا ارتكاب أي خطأ.

على سبيل المثال، سيقولون أشياء مثل: «أنت شديد الحساسية!» أو «كان ذلك تصرف غير عادل على الإطلاق.»

أو أنهم سيشتكون من شيء حدث لهم، ثم يستديرون ويلومونك على ذلك.

الشخص الذي يتجاهل اللوم سيلعب دور الضحية العاجزة في علاقتك بحيث تصبح هدفًا لغضبه. حتى ينتهي بك الأمر إلى تحمل المسؤولية عن كل ما يزعجه. لذا بدلًا من التعامل مع مشكلاته الخاصة، فإنه سوف ينتقدك. ويستخدمك كبش

فداء لتلك المشكلات.

من أهم الأسباب التي تدفع الناس لكي يتماهوا مع دور الضحية:

1. تجنب المسؤولية.

إحدى العلامات الرئيسية للعب دور الضحية هي الافتقار إلى روح المسؤولية، قد يشمل ذلك:

إلقاء اللوم على شخص آخر.

• اختلاق الأعذار.

• عدم تحمل المسؤولية.

• الرد على معظم عقبات الحياة بـ«هذا ليس خطأي»

قد يعتقد بعض الأشخاص الذين يواجهون صعوبة تلو الأخرى بأن العالم قد بدأ في التآمر عليهم. وبعيدًا عن الظروف الخارجة عن إرادتنا، فإن فقدان وظيفة أو الفشل في علاقة زوجية هو دائمًا ليس بسببي ولست مسؤولاً عن حدوث ذلك

2. عدم البحث عن حلول ممكنة.

ليست كل المواقف السلبية لا يمكن السيطرة عليها تمامًا،

حتى لو بدت على هذا النحو في البداية. في كثير من الأحيان، هناك على الأقل بعض الإجراءات الصغيرة التي يمكن أن تؤدي إلى تحسين الوضع.

قد يظهر الأشخاص الذين يأتون من عقلية الضحية القليل من الاهتمام بمحاولة إجراء تغييرات. قد يرفضون عروض المساعدة، وقد يبدو أنهم مهتمون فقط بالشعور بالأسف على أنفسهم والرغبة في كسب تعاطف الآخرين.

3. الشعور بالعجز.

يعتقد الكثير من الأشخاص الذين يشعرون بأنهم ضحايا أنهم يفتقرون إلى القوة لتغيير وضعهم. إنهم يستمتعون بالشعور بالاكئاب ويحبون أن تسير الأمور على ما يرام وكأنه تكيف من الوضع المؤذي والاكثفاء فقط بالصياح والشكوى.

4. الحديث السلبي عن النفس والتخريب الذاتي.

إن الأشخاص الذين يعيشون مع عقلية الضحية يصدرون لأنفسهم رسائل السلبية من خلال حديثهم السلبي مع النفس عند تعاملهم مع التحديات التي يواجهونها.

من هذه الرسائل:

• «كل شيء سيئ يحدث لي.»

• «لا يمكنني فعل أي شيء حيال ذلك، فلماذا أحاول؟»

• «أنا أستحق الأشياء السيئة التي تحدث لي.»

• «لا أحد يهتم بي.»

يمكن أن تعزز كل صعوبة جديدة هذه الأفكار غير المفيدة حتى يتم ترسيخها بقوة في العقل الباطن. بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي الحديث السلبي عن النفس إلى إتلاف الإرادة والمرونة لدي هذا الشخص، مما يجعل من الصعب التعافي من آثار تلك التحديات.

غالبًا ما يسير الحديث السلبي مع النفس جنبًا إلى جنب مع التخريب الذاتي. الأشخاص الذين يؤمنون بالحديث الذاتي سلبيًا عن أنفسهم غالبًا ما يكونون أكثر عرضة للتخريب دون وعي لأية محاولات يمكنهم القيام بها من أجل التغيير.

5. عدم الثقة بالنفس

الأشخاص الذين يرون أنفسهم ضحايا قد يعانون من الثقة بالنفس واحترام الذات. هذا يمكن أن يجعل مشاعر الإيذاء أسوأ.

قد يفكرون في أشياء مثل، «أنا لست ذكيًا بما يكفي

للحصول على وظيفة أفضل» أو «أنا لست موهوبًا بما يكفي للنجاح». قد يمنعهم هذا المنظور من محاولة تطوير مهاراتهم أو تحديد نقاط القوة والقدرات الجديدة التي يمكن أن تساعدهم في تحقيق أهدافهم.

أولئك الذين يحاولون العمل على نحو ما ويفشلون قد يعتبرون أنفسهم ضحية للظروف مرة أخرى. قد تجعل العدسة السلبية التي يرون أنفسهم بها من الصعب رؤية أي احتمال آخر.

6. الإحباط والغضب والاستياء.

يمكن أن تؤثر عقلية الضحية على الرفاهية العاطفية.

قد يشعر الأشخاص الذين لديهم هذه العقلية بما يلي:

- الإحباط والغضب من عالم يبدو متآمرًا ضدهم.
- الشعور باليأس بشأن ظروفهم التي لا تتغير أبدًا.
- الشعور بالألم عندما يعتقدون أن أحبائهم لا يهتمون.
- الاستياء من الناس الذين يبدو سعاداء وناجحين.

يمكن أن تؤثر هذه المشاعر بشكل كبير على الأشخاص الذين يعتقدون أنهم سيكونون دائمًا ضحايا، بل تتفاقم بداخلهم عندما لا يتم التعامل معها. بمرور الوقت، قد تساهم

هذه المشاعر في:

• نوبات الغضب.

• الكآبة.

• العزلة.

• الشعور بالوحدة.

من ناحية أخرى، فقد يلعب النرجسيون دور الضحية إذا اعتقدوا أنهم يكسبون شيئًا من جعلك تشعر بالذنب. ميلهم إلى استخدام أساليب التلاعب هو أحد الأعراض الرئيسية للشخصية النرجسية.

بشكل عام، يواجه الأشخاص ذوو الشخصيات النرجسية صعوبة في إدراك سلوكياتهم وكيف تؤثر على الآخرين. قد لا يتمكنون من «رؤيتها» حتى عندما نحاول أن تلفت نظرهم وتشير إليها.

هذا هو السبب في أنهم قد يشعرون بالهجوم عندما تناقضهم أو تخبرهم أنهم فعلوا شيئًا خاطئًا. فهذا لا يتماشى مع شعورهم المتضخم بالذات.

هذا جزء من تعقيد اضطراب الشخصية النرجسية. الميل إلى الاستبطان المنخفض يتماشى جنبًا إلى جنب مع الشعور

المبالغ فيه بالتفوق، ما قد يجعلهم غير قادرين على رؤية الموقف بطريقة لا تتناسب مع نظرتهم للعالم. نتيجة لذلك، قد «يلعبون دور الضحية» في بعض السيناريوهات.

إن لعب النرجسي لدور الضحية قد يكون مرتبطًا بشكل مباشر ببعض أعراض اضطراب الشخصية النرجسية.

شعور مبالغ فيه بأهمية الذات

• شعور بأحقيتهم في التميز عن غيرهم والحاجة إلى أن يكونوا محط إعجاب مفرط باستمرار.

• يتوقعون الاعتراف بتفوقهم دون تحقيق إنجازات تستحق ذلك.

• المبالغة في استعراض إنجازاتهم ومواهبهم.

• الانشغال بأوهام حول النجاح، والقوة، والتألق، والجمال، أو إيجاد شريك حياة مثالي.

• الاعتقاد بتفوقهم وبأنه لا يمكن أن تجمعهم علاقة إلا بشخص يتمتع بالقدر نفسه من التميز.

• احتكار الحديث والتقليل من شأن الأشخاص الذين ينظرون إليهم على أنهم أقل شأنًا أو ازدراؤهم.

• يتوقعون أن تكون لهم الأفضلية دومًا، مع امثال

الآخرين المطلق لرغباتهم.

• يستغلون الآخرين للحصول على ما يريدون.

• يعجزون أو يرفضون فهم احتياجات الآخرين ومشاعرهم.

• يحسدون الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يحسدونهم كذلك.

• التصرف بأسلوب متعجرف أو متغطرس ومن ثم يبدو عليهم الغرور، والتبجح والتفاخر.

لكن من الضروري إدراك أنه ليس كل من يلعب دور الضحية لديه شخصية نرجسية. أيضًا ليس كل من لديه شخصية نرجسية يلعب دور الضحية.

في النهاية، عندما لا يكون الأمر تلاعبيًا أو يؤذي حياتك بشكل متكرر، فقد ترغب في حماية الشخص العزيز عليك من المواقف التي قد يشعر فيها بمزيد من مشاعر الضحية. لكن هذا يمكن أن يستنزف مواردك العاطفية وقد يجعل الوضع أسوأ.

يمكن أن يكون الخيار الأفضل هو تقديم المساعدة (دون إصلاح أي شيء بالنيابة عنهم أو الشعور بالذنب عما

يلومونك بشأنه). يمكنك القيام بذلك في ثلاث خطوات:

• اعترف بإيمانهم بأنهم لا يستطيعون فعل أي شيء حيال الموقف.

• اسأل عما سيفعلونه إذا كان عليهم أن يفعلوا شيئًا ما.

• ساعدهم على تبادل الأفكار حول الطرق الممكنة لتحقيق هذا الهدف.

على سبيل المثال: «أعلم أنه لا أحد يريد توظيفك على ما يبدو. يجب أن يكون هذا محببًا حقًا. كيف تبدو وظيفتك المثالية؟»

بناءً على استجابته، قد تشجعه على توسيع نطاق بحثه، أو التفكير في شركات مختلفة، أو تجربة مجالات أخرى.

بدلاً من تقديم المشورة المباشرة أو تقديم اقتراحات محددة أو حل المشكلة لهم، فإنك تساعدهم على إدراك أنه قد يكون لديهم بالفعل الأدوات اللازمة لحل المشكلة بأنفسهم.

كيف تتعامل مع تكتيكات الانحراف النفسي:

1) استخدم جملة «أنا أشعر»

من المرجح أن يظهر الانحراف كآلية دفاع عندما يشعر شخص ما بالهجوم.

هذا يعني أنه كلما قل شعور الشخص الآخر بالتهديد في المناقشة، قل احتمال نجاح الانحراف في رفع رأسه القبيح.

لمحاولة منع الطرف الآخر من الشعور بالهجوم عند إثارة مشكلة معه، تأكد من استخدام عبارات «أنا أشعر» بدلاً من نوع التعليقات «أنت تفعل كذا وكذا وكذا» (والتي تبدو أكثر اتهامية) وتثير مشاعر الدفاع عن النفس أو الهجوم المضاد.

تقترح الدراسات المتخصصة في إدارة الصراع أنه من المفيد إنشاء «بيئة شعور آمن» عندما نتنازع على الأشياء مع شخص ما.

تقترح الدراسات على وجه التحديد أن استخدام عبارات صيغة «أنا» يمكن أن يساعد في خلق حوار آمن خالٍ من العدائية. قد تكون الأسئلة المفتوحة طريقة أخرى للمساعدة في توجيه الحوار نحو البحث عن الحل، بدلاً من الوقوع في

جدال ذي طريق مسدود.

عندما تطرح أسئلة مفتوحة، فإنك تسمح للطرف الآخر بشرح نفسه دون الحاجة إلى الدفاع عن نفسه أولاً.

هذا يمنحهم مساحة للرد على كل ما تقوله، بدلاً من مجرد إغلاق نوافذ التفاهم.

يساعدك أيضًا على فهم دوافعهم، حتى تتمكن من العمل معًا لإيجاد الحلول.

يمكن أن يؤدي الانتباه إلى لغتك المستخدمة في الحوار إلى تشجيع شريكك على المشاركة في المناقشة، بدلاً من إغلاقها من خلال أساليب الانحراف.

(2) حافظ على هدوئك

قد يكون الأمر محبطًا للغاية عندما تشعر أن الطرف الآخر لا يسمعك ويفشل في تحمل المسؤولية.

لكن حاول أن تتذكر أنه كلما فقدت أعصابك، زاد احتمال ظهور تكتيكات الانحراف.

حاول أن تظل هادئًا وعقلانيًا، وتأكد من التزامك بالحقائق والأدلة.

تذكر أنك يجب أن تكون قادرًا على إثبات وجهة نظرك قبل

أن تتوقع أن يقبلها الطرف الآخر.

خاصة عندما لا يتمكن من الرؤية بوضوح، فمن المهم للغاية أن تتأكد من عدم تصعيد الأمور عن طريق الحفاظ على هدوء أعصابك... فالأهدى هو الأكثر تحكماً في الموقف.

(3) حاول ملاحظة الأنماط المسيئة والمتكررة في سلوكهم

إذا لاحظت أن شريكك بدأ يلجأ لأساليب الانحراف، فابحث عن أنماط سلوكه.

• حدد بدقة نمط السلوك المستخدم ضدك.

• هل يفعل هذا باستمرار؟

• هل يحدث عندما تتحدث عن مواضيع معينة؟

• ما الذي يثير هذا السلوك؟

• ما الآثار السلبية لهذا السلوك عليك جسدياً ونفسياً

وعاطفياً؟

قد يمنحك هذا أدلة على تصرفهم بشكل تلاعبي. وعلى الرغم من أن ذلك لن يحل الأمور تلقائياً، إلا أنه يمكن أن يساعدك في الحصول على فهم أفضل لدوافع وتصرفات الطرف الآخر، حتى تعرف كيفية التعامل مع الأمور بطريقة بناءة.

4) ركز على الحقائق

ركز على الحقائق بدلاً من العواطف. بالرغم أنه ليس من السهل إبعاد العواطف عن الصراع، خاصة عندما يتعلق الأمر بأقرب وأعز الناس. لكن تجب ردود الفعل العاطفية يساعدك في اتخاذ قرار عقلائي.

إذا كان لدى الطرف الآخر إحدى عادات الانحراف النفسي، فقد تحتاج إلى توضيح وجهة نظرك، وتقديم أمثلة ملموسة تدعمها، وأن تكون محددًا للغاية بشأن ما تتحدث عنه.

بهذه الطريقة يكون من الصعب الانجراف إلى منحدر العواطف. فكلما ركزت على الحقائق ستتجنب التعميمات والصيغات العاطفية غير المفيدة.

5) امنحهم الوقت للتفكير

في خضم اللحظة التي تكون فيها الدفاعات عالية، قد يكون من الصعب عليهم رؤية ما يفعلونه.

في بعض الأحيان يكون من الأفضل أن تقدم للطرف الآخر بعض المساحة والوقت للتفكير فيما قلته.

دعه يهدأ قبل متابعة المحادثة. فغالبًا ما ستجد نفسك تكرر نفس النقاط مرارًا وتكرارًا إذا لم تمنحه وقتًا لمعالجة

الأمر والتفكير فيه بهدوء بعيدًا عن الضغط الشديد والإلحاح المتكرر والرغبة الملحة في الحصول على رد أو تفسير فوري. امنحهم الوقت للتفكير فيما تقوله، ودعهم يعودون إليك لاحقًا بمجرد أن يكون لديهم الوقت للتفكير. على أمل أن يتمكنوا من رؤية جانبك أو وجهة نظرك حول الأشياء بشكل أفضل.

(6) اسعَ نحو شفاء جراحك

عندما تتعامل مع شريك منحرف نفسيًا، فمن السهل أن تشعر بالإحباط وحتى أن تشعر بالعجز. قد تميل حتى إلى رفع الراية البيضاء والاستسلام لما تتعرض له من تلاعب وإساءات.

كما ذكرنا في موضوع «الابتزاز العاطفي» فإن المبتز يسعى دائمًا لخلق حالة من الضباب حولك لكي لا تترك الأمور على حقيقتها. وبالتالي فإن مزيدًا من الإصابات والجروح نتيجة إصرارك على صدام عاطفي غير مجدٍ ولن يتسبب إلا في مزيد من تعميق جراحك وإصابتك بجروح أكثر وجعًا.

خذ وقتك الكافي أنت أيضًا من أجل الاستشفاء النفسي والجسدي، وقتًا للراحة ومعالجة الأمور بهدوء واستعادة طاقاتك التي تم استنزافها في الجدل والتلاعب.

إن مزيدًا من الصدام لن يغير أو يحسن من موقفك شيئًا. فقط بعض الهدنة والوقت الذي تنفرد فيه بذاتك قد يكون كافيًا لاستعادة قواك ومساعدتك على فهم وتصرف أفضل تجاه الأمور العالقة.

(7) تأكد من أنك تتحمل المسؤولية أيضًا

عندما نطلب من أحد الشركاء القيام بشيء ما، يجب أن نتحقق دائمًا للتأكد من أننا نفعل الشيء نفسه. نحن جميعًا قد نمارس أي من الأعيب الانحراف داخل العلاقة من وقت لآخر.

من العدل أن تخضع نفسك لنفس الفحص، لكي تتأكد من استعدادك لتحمل المسؤولية عن أخطائك أو بمعنى أدق عن دورك في المسؤولية فيما آلت إليه

لا أحد مخطئ بنسبة 100 % والآخر على صواب بنسبة 100 %، وبالتالي فإن امتلاك النضج والحكمة للوعي الذاتي يساعدك على تقييم سليم لتصرفاتك والتأكد من مدى تطابقها أو عدم تطابقها مع معاييرك الذاتية للصواب والخطأ.

(8) فرض الحدود

يتضمن وضع الحدود تحديد ما تريد وما لن تتحمله. عبّر عن هذه الحدود بوضوح والتزم بها.

ربما لا تمنع في الاستماع إلى القصص الدرامية لزميلك في العمل، حتى القصص الخيالية بوضوح. لكنك ترسم حدودًا واضحة تجاه تقبل الإساءة اللفظية أو القيل والقال. لذلك عندما يبدأ في السخرية من زميل عمل آخر، قل، «كما قلت، لست مهتمًا بهذا النوع من المحادثات.» أو لا تسمح لنفسك بالمشاركة في اغتياب زميل لي، أو اترك الغرفة إذا استطعت.

عند رسم الحدود، ستجد أنك أكثر قدرة على الاهتمام بمصالحك الخاصة مع الحفاظ على مستوى محدود من الاتصال مع الشخص الذي يجعلك تشعر بالتهديد.

قد ما تزال هناك لحظات صعبة في هذه العلاقات (كما هو الحال في أي علاقة)، ولكن من خلال وضع الحدود، ستشعر بمزيد من القوة في تفاعلاتك وأقل استنزافًا من ذي قبل.

من الناحية المثالية، سيحترم الآخرون الحدود التي وضعتها، لكن هذا لا يحدث دائمًا. وبالتالي فعليك الالتزام بها وتحديد عواقب عدم احترام حدودك واستعدادك التام لتطبيق تلك العواقب.

انت تفعل ذلك من أجل رفاهيتك وسعادتك وفرض الاحترام المتبادل فلا تشعر بالذنب أو الخجل لفرض حدودك.

(9) كن قادرًا دائمًا على اتخاذ ما يلزم لحماية ذاتك.

صحيح أن كل علاقة لها تفاصيلها وخصوصيتها، وبالتالي ليس هناك نصيحة موحدة يمكن توجيهها للجميع عندما يكون الانحراف النفسي داخل العلاقة محببًا ومدمرًا. إلا أن كل إنسان يجب أن يكون على درجة من الإدراك الكامل والسليم لمراحل تطور هذا الانحراف وكيفية تأثيره السلبي على صحة ورفاهية الإنسان.

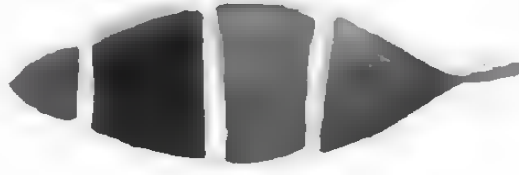
فإن لم يكن هناك استجابة إيجابية من الطرف الآخر من أجل التوقف عن الأعباء الانحراف والتصرف بمسئولية تجاه العلاقة، واستنفدت كل طرق التواصل الصحي من أجل التعاون وإيجاد حلول مرضية للجميع، فيجب على الشخص المتعرض للأذى اتخاذ ما يلزم من إجراءات تصعيدية لحماية ذاته:

- كالتواصل مع الأهل والمقربين وطلب تدخلهم.
- استشارة أصحاب التخصص من محامين أو معالجين أو أطباء.
- اللجوء للقانون إذا لزم الأمر وشعر الشخص بالخطر على نفسه.
- قطع العلاقة نهائيًا والابتعاد عن الشخص المنحرف إذا لم يكن هناك طريق آخر.

الاستسلام والاعتماد على مدى قوة التحمل الذاتي أو انتظار قوي خارقة تحدث تغييرًا في الأمور ما هو إلا نوع من عدم التصرف بمسئولية والضعف الشديد ولن يجني إلا مزيدًا من الأذى والتلاعب.

سكوتك على سلوك منحرف، هو موافقة ضمنية منك على قبولك لهذا السلوك، ودعوة للشخص المتلاعب، بتكرار هذا السلوك.

المصادر



- موقع **Mindhlep / Gaslighting**
- موقع **webmd/ guilttripping**
- موقع **verywellmind/what-is-guilt-trip**
- موقع **psychcentral/guilt-trip**
- موقع **psychcentral.com/reasons-**
others-invalidate-your-emotional
- نظرية النمو النفسي الاجتماعي - إريك إريكسون
- د. أوسم وصفي - كتاب مهارات الحياة
- كتاب الابتزاز العاطفي - سوزان فورورد
- كتاب «**The Empath's Survival Guide**» ل
جوديث أورلوف
- «تشارلز ويتفيلد» في كتابه (أنقذوا الطفل في
داخلكم)

- موقع هيلث لاين - شخصية العدوانية السلبي
- موقع [medicalnewstoday](#) / الصمت العقابي
- موقع هيلث لاين - عقلية الضحية
- موقع [Mental Health America](#) - الاعتمادية المشتركة
- موقع [Recovery Village](#). الاعتمادية المشتركة
- موقع [medicalnewstoday](#) / [what-is-an-empath](#)
- موقع [webmd /what-is-a-people-pleaser](#)
- موقع [psychcentral.com/](#) [tips-to-stop-being-a-people-pleaser](#)
- موقع «The [Healthpsychologyconsultancy](#). Rescuer Personality
- موقع [psychologytoday](#) / [the-white-knight-syndrom](#)