

**ELENA**  
BOOK

نورة جمال

أسرتي

السامية

.. وداعاً



E  
L  
E  
N  
A

B  
O  
O  
K

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة:

الهدية ايلينا



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



Scan me!

أسرتي السامة وداعا

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



## إهداء:

إلى أسماء السيد

إلى رشا إبراهيم

إلى ريهام مدحت

إلى مروة أحمد

إلى ندى قاسم

إلى نسمة عادل

إلى نشوى فرج

محظوظة من لديها صديقة واحدة تدفن قلبها

فماذا عمن لديها سبعة؟

مكتبة إيلينا  
Elena book



## مقدمة

كلما بدأت في كتابة سطور هذا الكتاب خلال العامين السابقين سابقت دموعي أفكاري لأجديني أقف عاجزة عن قول ما أريد، أجلت القرار تارة بسبب رغبتني في الحفاظ على هدوئي النفسي وتارة بسبب الخوف من فتح أبواب الماضي، فإزاحة الغطاء عن علبه الطعام الفاسد سينشر حثماً الرائحة الكريهة التي جاهدت كي لا تزكم أنفي، لكن إن كنت قد نشأت وترعرعت معلي في ظلال أسرة سامة فأنت تعلم جيداً أن أبواب الماضي لن تُغلق بمعل هذه السهولة، والرائحة الكريهة سوف تُطاردك حتى وإن سددت أنفك، فالأشخاص السامة والرجسية سيجدون دائماً طريقهم إليك، سيبعثون رسالة مع أحدهم، سيرمقونك بنظرة إذا صادفتهم، سيبسمعونك كلمات قليلة لكنها كفيلة بتمزيقك، سيكتبون تعليقاً مزعجاً من حساب وهمي مزيف صنعوه فقط كي يصلوا إليك، سينسجون قصصاً وهمية عنك قد تسمعها صدفة في إحدى الجلسات، يا إلهي كم هم مبدعون في بث سمومهم بشتى الوسائل وكل الطرق.

لكنني أجديني في هذه اللحظة من حياتي قد تحررت من كل هذه المخاوف التي كانت تُكبل يدي عن نقر لوحة المفاتيح، أتنفس الصعداء وأبتسم من عميق قلبي لوصولي لهذه القدرة بعد سنوات من الصمت والخوف، فأخيراً سأشارك العالم ماذا يعني أن يعيش المرء وسط أسرة سامة وما هو شكل الحياة التي

ستحياها مع أم أو أب نرجسيين؟

هذه الرحلة ليست رحلتي الخاصة التي خضتها بمفردتي، بل هي رحلة الملايين من الأطفال الذين خاضوها من قبلي والملايين الذين ما زالوا يعانون من تبعاتها حتى يومنا هذا، الملايين من الأطفال في شتى بقاع الأرض الذين أجبرتهم الحياة والظروف على التعايش مع مرث نرجسي، فما بالك حين تجبرك الحياة على خوض هذه الرحلة في عالم عربي مسلم يؤمن أن لأمك وأبيك حقوقًا لا تناقش ولا تمس حتى وإن أدوك ودمروك وعاملوك طوال عمرك معاملة لا تخلو من الذل والقهر وكراهية الذات واحتقارها، فمجتمعاتنا لا تعرف للطفل حقوقًا، وما هم إلا قطع ديكورية في قصص الكبار، الكبار فقط من لهم الحقوق وهم من يجب أن تقدم لهم فروض الطاعة والولاء وهم من يجب أن تسامحهم في كبرهم؛ لأنهم أنجبوك لا لأنهم أحسنوا معاملتك.

النطفة يا صديقي هي أكبر هموم هذا المجتمع، إن كنت نطفتهم فأنت مضطر أن تطيعهم حتى وإن أوجعوك وغرسوا بداخلك شعورًا دائمًا لا ينتهي باللا أمان واللا راحة، إن كنت بذرتهم فالإنعان سيف مسلط فوق رقبتك حتى وإن تسببت أفعالهم معك في ترددك على عيادات الطبيب النفسي.

دعوني أقف دقيقة صمت على ضحايا الانتحار الذين ضاقت بهم الدنيا بما رحبت ولم يجدوا مهربًا من آلام الحياة مع مرث نرجسي إلا الموت، الموت

الذي أعرفه جيدًا والذي سعيت له قبلًا لولا أن من  
الله عليّ بالهداية وساعدني في رحلتي القاسية كي  
أجد الخلاص وأعثر على العلاج الشافي والأصدقاء  
الداعمين والزوج الحبيب الدافئ والعلم الذي أخذني  
بعيذا عن تلك الحياة التي أصبحت مجرد صفحة  
قديمة في ماضٍ انتهى بحمد الله وفضله منذ سنوات  
طويلة.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



## ناركيسوس

ما هي النرجسية ومن أين أتت هذه الكلمة وما علاقة زهرة النرجس بالموضوع؟ ولماذا ارتبط هذا اللفظ بوصف كل شخص أحب ذاته لدرجة إيذاء كل من حوله؟

ظهر لنا صياد في الأساطير الإغريقية القديمة تواتر اسمه بين، نرجس وناركيسوس ونرسييس، تخبرنا الأسطورة أن الرجل كان شديد الجمال والخس، وسامته وقوته وبهاء تقاسيم وجهه لم يكن لها مثيل من قبل، الشيء الذي جعل رؤيته من دون مدحه من المستحيلات، فإذا رأيت ناركيسوس ستسلب حلاوته عقلك، ستقف أمامه مسحورًا كي تخبره كم تحبه وبأنك تريد النظر إلى وجهه أكثر وأكثر وبأنك لم تتر حسنا كهذا من قبل.

هذا الأمر جعل ناركيسوس من أشد الفتيان غرورًا على الأرض، كان يدرك أن ليس لحسنه مثيل في هذا العالم وليس هناك جمال قد يقارن بجمال وجهه، لدرجة إعراضه عن الدخول في أي علاقة عاطفية من أي شكل، فلا أحد يستحق أن ينال شرف الاقتراب منه أو ملامسته، والويل كل الويل لأي روح غالبها هواها وأحبته.

إلى أن مر في يوم على إحدى البحيرات التي رأى فيها انعكاس صورته فظن أنها حورية من أجمل الحوريات التي رآها في حياته، ظل يُحدق إلى صورته

كثيرًا، يبتسم لانعكاس وجهه فيباده الانعكاس  
الابتسامه، يشير له فتعود الإشارة إليه بالتحية ذاتها،  
يحدق به في صمت فيصمت الانعكاس محدقًا بالمثل،  
وظل الرجل على هذا الحال طويلًا لا يريد أن يغادر  
صورته المنعكسة على ضفاف البحيرة لدرجة أفقدته  
الرغبة في الحياة والصيد والطعام والأصدقاء، إلى أن  
قرر أنه لن يفعل شيئًا منذ تلك اللحظة فصاعدًا سوى  
التحديق في هذه الصورة الجميلة، واستمر الحال  
كما هو عليه يومًا بعد الآخر إلى أن مات نرجس أو  
ناركيسوس أو نرسيس وهو ناظرًا إلى نفسه منتظرًا  
أن تخبره صورته المنعكسة على صفحة الماء بأنها  
تبادله ذاك الغرام المتقد.

مكتبة إيلينا  
Elena book





# الحياة مع مرتب لرجسي بين علم النفس وبين الواقع

الرجسية باختصار شديد هي شعور الشخص بتعاطف ذاته بداخله، شعوره بأنه أفضل من الجميع وبأنه أكثرهم استحقاقًا وأجملهم شكلاً وأعظمهم شأنًا، يرى النرجسي أن احتياجاته وأحلامه وأفكاره أهم من احتياجات أي شخص آخر في دائرة حياته، فهو الأولوية ويجب على الجميع تطوير ذواتهم لتحقيق الأجندة التي وضعها هو لنفسه بنفسه، حتى وإن أتت بنود هذه الأجندة على حساب احتياجاتهم الأساسية وراحتهم الجسدية والنفسية.

جميعنا متهمون بشكل أو بآخر بالقليل من النرجسية وحب الذات، هذا أمر ضروري للبقاء، لكن يمكننا تصوير النرجسية كطريق مستقيم له نقطة بداية ومنتصف ونهاية، بدايتها طبيعية ومحبوبة، ومنتصفها عند نسبة من الناس نطلق عليهم أصحاب السمات النرجسية، ونهايتها عند نسبة أخرى نطلق عليهم أصحاب اضطراب الشخصية النرجسية NPD وهو اضطراب نفسي مصنف ومعروف.

اضطراب الشخصية النرجسية أصحاب السمات النرجسية الترجية الصحية

فالقليل منها لا يضر ولا يعيب صاحبه وما زاد عن

ذلك قد يكون جحيماً لكل من في حياة هذا الدرجسي وكلما زادت نسبة الدرجسية بداخله كلما أثر هذا على تصرفاته وعقله وأفكاره وعنفه تجاه الآخرين.

في هذا الكتاب سنناقش ما هي الحياة مع مربّ نرجسي؟

وأقصد بكلمة مربّ هنا الشخص الذي تولى مسؤولية تربيته في وقت طفولتك، سواء كان هذا الشخص أمك، أبك، جدك، جدتك أو أيّاً من كان الشخص الذي ساقته الأقدار كي تعيش معه سنوات طفولتك ويكون مسؤولاً عن تربيته ورعايته وإرشادك، أي أننا نعني الشخص الذي قام بدور المربي الأساسي في حياتك.

لو سألتني بشكل مباشر وخاص جدًا ماذا عنت لك الحياة مع مربّ نرجسي؟

ستكون الإجابة باختصار شديد هي شعورك الدائم بالدونية الشديدة وأن قيمتك في هذه الحياة تكاد أن تكون معدومة تمامًا، أنت دومًا لا شيء، أنت دومًا لست كافيًا، أنت دومًا نكرة، كل نجاحاتك صفر، كل ما يجعلك سعيدًا مجرد وهم في رأسك، كل ما تحبه لا قيمة له، كل ما تسعى إليه تافه مثلك.

هذه الجمل التي نشأت عليها:

«لماذا تبترسمين في هذه الصورة؟ هل تظنين أن شكلك جميل بالفعل؟ يا لك من واهمة ومريضة نفسيًا! لو كانت صورتك هذه هي صورتني لأخفيت عنها عن الناظرين وما تجرأت على نشرها على صفحات



السوشيال ميديا.»

«لماذا ترفضين العريس الفلاني؟ هل تظنين أنك سوف تحصلين على من هو أفضل منه؟ هل تصدقين بالفعل أن هناك مجنونًا ما سوف يحبك؟ ألم تشاهدي كيف تبدو صورتك في المرأة؟ لك وزن كوزن بقرة حلوب ترعى في أحد المراعي.»

«تريدينني أن أحضر حفل تخرجك؟ لماذا؟ هل أنت أول من سيتخرج في هذه الكلية؟ ما الإعجاز الذي ستقدمينه للكوكب كي أحضر هذا الحفل؟ أتخالين نفسك صاحبة انتصار كبير كونك من أوائل دفعتك، تلك الكلية ليست إلا كلية تافهة لا يحصل على شهادتها إلا التافهون من أمثالك، لذا فحفل تخرجك ما هو إلا حفل لزمرة من الحمقى.»

«لماذا تبكين؟ مللت من دموع التماسيح تلك، كل مشاعرك مزيفة، كل انفعالاتك مملة ومعيرة للشفقة، توقفي الآن فشكلك مقرف كالأطفال النتنة.»

«لا لن أحضر حفل توقيع لرواية كتبته على الرغم مني، عاندتني ولم تستجيبني، عاندت أوامري ونشرت رواية لا معنى لها مملكتك، بدلًا من أن تجتهدني وتسعي في البحث عن زوج يتحفل قرفك من بعدي.»

«أنت مريضة نفسيًا»

«أنت سمينة»

«أنت واهمة»



«أنت فاشلة»

«أنت لا شيء»

«أنت سبب فقري»

«أنت سبب ضياع عمري»

«لا أرغب في وجودك في حياتي»

«تزوجي وخلصيني من مسؤوليتك وقرقك»

«اخرجي من حياتي»

«لا أريدك في بيتي»

.....

اعذروني فهنا سأحتاج للحظات قليلة، لا لأحزن؛ بل لأبتسم أن آخر مرة سمعت فيها صوتًا يحاول طردي من حياته كان منذ سبع سنوات تقريبًا، وأن حياتي الآن مليئة بالحب والترحيب والأمان بحمد الله.

أذكر أن إحدى صديقاتي المقربات كانت تعاني من أب نرجسي شديد الريبة والجنون، كانت صديقتي مخطوبة لشاب يحبها وتبادلته هي الحب، مخلص، خلوق ولديه نزعة تدين واضحة، خطيب صديقتي لم يحاول أن يبني معها أي علاقة قبل دخول بيتها، كان يكتفي بالاحتفاظ بمشاعره تجاهها حتى يأتي اليوم الذي يستطيع أن يتقدم لها بشكل رسمي فيه، وقد كان، تقدم الشاب لخطبتها وبالفعل وتمت الخطبة ومن ثم بدأت تجهيزات الزفاف وبيت الزوجية، الشيء



الذي يستلزم في مصر كما تعرفون الكثير من الزيارات  
لمعارض الأثاث والدهانات والنجارين وغيرهم، مر  
عام كامل في هذه المساعي وخلال هذا العام لم تسمع  
صديقتي من فم أبيها سوى كلمة واحدة، أنها "عاهرة".  
ها قد أتت العاهرة من الخارج، ماذا كنتِ تفعلين مع  
خطيبك لكل هذا الوقت؟

يا أبي كنا نقارن الدهانات ووالدته كانت معنا، لم تكن  
بمفردنا!

هل تظنين أنني غبي؟ هل تظنين أنني سأصدق حيلك  
القدرة والأعيبيك الملتوية؟ هل تظنين أنني سأترك  
شرفي يفرق في الوحل بينما تلهين أنني يوماً بعد يوم  
مع فلان؟

يا أبي إنه خطيبي! يمكنك أن تطلب من أمي الاتصال  
بوالدة خطيبي كي تتأكد وتطمئن أنها رافقتنا بالفعل  
وبأنني لا أكذب عليك.

أمك عاهرة مثلك ستكذب وستخفي عارك.

تكرر هذا الحوار البغيض مع صديقتي لعشرات المرات  
باختلاف المواقف واختلاف الأيام، في يوم يتهمها  
بأنها عاهرة، وفي يوم آخر يتهمها بأنها كاذبة وأن هذه  
الخطبة لم تكن إلا غطاء رسمياً كي تلهو مع خطيبها  
بأريحية ويمنعها في يوم ثالث من الذهاب مع خطيبها  
لللقاء مهم مع صانع الذهب أو النجار أو غيرهم، مما  
يضطر خطيبها لاختيار بعض من قطع منزل الزوجية  
المهفة بمفرده، وفي هذا التوقيت لم تكن خدمة

الإنترنت قادرة على مشاركة الصور بين الخطيبين كي يتمكنوا للفتاة أن تشاهد ما اختاره خطيبها لمنزلها، حتى وإن تم هذا من خلال صورة رديئة الجودة.

الكثير من الدموع والبكاء والاثهات صاحت هذه الخطبة وبرغم المحاولات المستمرة والمستمتة التي قامت بها صديقتي لتقديم أي دليل قد يبرئ ساحتها ويُقض عنها هذه الاتهات المؤلمة إلا أن كل هذه المحاولات قد ذهبت سدى أمام إصرار والدها على الاستمرار في اتهاتته وتعنيفه لها، لقد بدا الأمر وكأنها أباها يستمتع بهذه الفكرة ولا يريد أن يحيد عنها.

لا يختلف أمري كثيرًا عن أمر صديقتي فلقد اتهمته أيضًا بعشرات الاتهات الباطلة طوال حياتي، ولكن حاولت تقديم دليل على براءتي من تلك المجاني والتهم، كبرت لأكون شخصًا مثاليًا جدًا لا يجب أن يُخطئ أبدًا، دقيقة في معظم تصرفاتي كدقة الساعات السويسرية، حريصة على مظهري وتصرفاتي واختيار كلماتي أيما حرص؛ هذا لأني اعتدت الحياة تحت الرصد الدائم ومراقبة الرادار لكل شاردة وواردة في كل حياتي.

أخبرتني إحداهن:

«أقدمت على تدوين كل ما تخبرني به أمي في إحدى مذكراتي، فعلت هذا لأنها كانت تبارك بوضوح جلي تصرف ما من تصرفاتي ثم تعود لتنكر تمامًا أنها باركة ووافقت عليه، لم تكن أمي تكفي بهذا الإنكار بل أنها اعتادت على اتهامي بالكذب وبأنني من اختلقت الأمر

برمته كي أفلت من غضبها وعقابها.

وأمام إصرارها على التملص من موافقاتها المسبقة  
ونعتي بالكذب بدأت الشكوك تتسرب إلى نفسي فربما  
تكون محقة، وفي أوقات أخرى كنت أخبر نفسي أنها  
قد لا تستطيع التذكر بسبب تقدم عمرها، أو أنها لم  
تفهم ما طلبته منها جيدًا فوافقت على شيء مختلف  
عن طلبي.

فأصبحت أكرر عليها السؤال والطلب أكثر من مرة  
وبأكثر من صيغة؛ لأتأكد من فهمها له، ثم أكتبه في  
إحدى المذكرات وأعرض عليها ما قمت بتدوينه  
وأطلب منها توقيعها وتصديقها عليه، لكنها كانت تمتنع  
وترفض بل وكانت تسبني، حينها كنت أضحك ظنًا مني  
أنها دعابة بين أم وأبنتها، لم أدرك على الإطلاق أن ما  
يحدث من أمي ليس إلا نوع من أنواع التلاعب الذي  
يمارسه كل الفريبيين الترجسيين وهو ما يسمى بالـ  
«Gaslitting».

مكتبة إيلينا  
Elena book



# Gaslitgting

لا توجد في لغتنا العربية ترجمة حرفية لهذه الكلمة لكنها تعبر عن التلاعب بعقل الشخص الذي أمامك، وإيهامه أن مصدر المشكلة الواقعة والتي يعاني من آثارها هو الخيالات التي تدور في عقله وأن الأمور تختلط عليه دوماً، قد تصل آثار هذا التلاعب إلى الحد الذي واقع في برائن شك دائم تجاه ذاكرتك وإدراكك، فأنت تتذكر بوضوح حدث ما لكن المرابي النرجسي الموجود في حياتك يقسم أن هذا الحدث لم يحدث، ثم يقسم بأنك موهوم وبأنك كاذب، سلسلة من التشكيك والمتناقضات والتضليل الدائم للضحية.

ولكي نوضح الأمر بصورة أبسط دعونا نتخيل هذا الموقف...

يسمح لك المرابي النرجسي بالخروج اليوم من البيت على شرط ألا تتأخر في العودة عن الساعة السابعة مساءً، وبالفعل تخرج ثم تعود ملتزماً بالموعد المتفق عليه، وبمجرد عبورك من الباب يقابلك مريبك النرجسي بعاصفة من الغضب والصراخ مدعيًا أنك خرجت من دون مباركته أو خالفت الموعد المتفق عليه، متوعداً أياك بالويل والعقاب جراء عدم التزامك بقواعده وقوانينه، حينها تقسم باكياً أنك لم تخالف أيًا من قواعده أو قوانينه، وأن خروجك من المنزل وعودتك إليه في هذه التوقيت ليس إلا التزامًا منك بإجرائه المتفق عليه، لكنه يقاچك بموجة غضب أعلى وأشد شراسة حين يصرخ في وجهك أن هذا الاتفاق



لم يحدث من الأساس وأنت قد اخترعت هذه الكذبة  
وصدقها كي تفعل ما تريد، وأنت الشخص الأسوأ على  
وجه هذه الأرض، وقد يتماذى مربيك النرجسي في  
تلاعباته إلى حد اتهامك في شرك وعرضك، حين  
يربط سبب خروجك من المنزل بممارستك لشيء  
غير أخلاقي بالخارج، وأنت حاولت إخفاء سلوكك  
المنحرف بالتمويه عليه بتعمدك مشاركة صورتك  
في المطعم مع أصدقائك على حسابات التواصل  
الاجتماعي الخاصة بك، وقد يضيف إلى لائحة  
الاتهامات اتهامًا آخر بأن هذه الصور لم تلتقط اليوم من  
الأساس وما هي إلا صورة قديمة استخدمتها للتغطية  
عما جرى اليوم من أفعالك المشينة.

من صور التلاعب العقلي الأخرى التي يمارسها  
المربيون النرجسيون هي إنكار الماضي، فإن أخبرته أنه  
ضربك من قبل سيقسم أن هذا لم يحدث وأنت كنت  
طفلاً صغيراً لا تتذكر ما حدث على وجه الدقة، وإن  
حاولت تذكره بذكرى قديمة كي تلومه أو كي تستفسر  
منه عن السبب الذي استدعاه لمعاملتك فيها بهذا  
الظلم، سوف يطالعك بنظرات بها المزيد من الاستغراب  
والاستعلاء متهمًا أياك بالجنون والهلوسة وأن هذه  
الذكرى التي لم تحدث مطلقاً ليست إلا نتاجاً لما تعانيه  
من هذيان.

و من الصور الأخرى التي يمارسها الأهالي النرجسيون  
كي يتلاعب بعقول أطفالهم هي مزج الحقيقة بالكذب  
وخلط الخيال بالواقع، فتجد المربي النرجسي في

أحد الشجارات بينكما يصرخ ويعلو صوته باكياً أنه أضع من حياته ومن عمره يوماً بعد الآخر من أجل إيصالك سالفاً مرتاحاً إلى مدرستك، وأنه تحمل في سهيل ذلك حرارة الجو وبرد الشتاء وأمطار السماء، وأنه كم استيقظ من حلاوة النوم ليقود سيارته في زحام الصباح المرير حتى تجد وسيلة مواصلات مريحة وآمنة تقلك إلى مدرستك، وأمام هذا الابتزاز العاطفي المصحوب بالدموع المسرحية تخور قواك على المقاومة وتتعاطف مع روايته أشد التعاطف، بل زُبماً تلوم نفسك وتقرعها لأنها لم تقدّر تلك التضحيات المتفانية، تمر الأيام والأعوام بعد هذا الشجار حتى تجمعك الصدفة بصديق مدرسي قديم يستعيد ذكرياتكما سوياً حين يسألك: "هل تذكر الأغاني التي كم شدونا بها سوياً أثناء رحلتنا اليومية في باص المدرسة؟ آه يا لها من أيام جميلة".

فتجيبه مستنكزاً: "لا فأنا لم أشارك لمدد طويلة في خدمة الباص المدرسي مثلك، كان والدي يقلني بسيارته الخاصة حتى أبواب المدرسة معظم سنوات حياتي".

فينظر لك صديقك نظرة فاحصة مليئة بالاستغراب وهو يقول لك: "أنت كنت مشتركاً في باص المدرسة معظم سنين دراستنا، ما الذي تحدثت عنه؟ هل فقدت الذاكرة؟"

المشكلة الحقيقية الكامنة هنا، أن من يمارس هذه الألاعيب الذهنية عليك هو الشخص الأهم في حياتك،

سواء كان أمك أم أباك، فكونك تعيش في كنف شخص يمثل لك تلك القيمة ويتبوا مقام الرمز الأعلى في الحياة يجعلك دوما بحاجة إلى تصديق هذا الشخص، لا شيء أهم عند الطفل من أمه وأبيه، هما أسى الأشخاص بالنسبة له على هذا الكوكب، يعجز عقل الطفل عن استيعاب أن هذا الشخص السامي الذي يحبه ويعشقه ويبحث عن رضاه هو ذات الشخص الذي يكذب عليه ويتلاعب به، حينها سيبدأ الطفل في افتراض أن المشكلة عنده، ويدور في حلقة من الاستنتاجات البديلة "لا بد أنني نسيت، لا بد أنني لا أتذكر الموقف جيدا، رُبما أسأت فهم ما قاله أبي في ذلك اليوم لذا فحتما أنا المخطئ، كان يجب أن أتأكد جيدا من تعليماته قبل الاندفاع وفعل ما فعلت».

أتذكر في أحد الأيام مرور عبارة أمامي جعلتني أقف وأصفق بحدة كالبلهاء في غرفتي وحدي في العائلة فجرا:

«قسوة وعنف وكذب وإهانة الأهالي لأطفالهم لا تجعل هؤلاء الأطفال يكرهون أهلهم.. بل تجعلهم يكرهون أنفسهم..»

ومن الجدير بالذكر هنا أن ليست كل قسوة وتعنيف وإهانة من أم أو أب بالضرورة مظهرًا من مظاهر التعبير عن النرجسية، لكن يمكننا القول إن العكس هو الصحيح تماما، فالأهالي النرجسية ستستخدم كل وسائل التعنيف المتاحة أمامهم والمتوفرة في ثقافتهم ضد أطفالهم، فإذا كان الضرب متاحا في هذه

العقافة التي يعيش فيها المرابي النرجسي ستجده لا يتوانى عن ممارستها في لحظات غضبه، وإن كان هذا المرابي النرجسي يعيش في أحد البلاد الذي يعلو بحقوق الطفل ويمنع إيذائه باللمس سيجد طرقاً أخرى لتعذيب هذا الطفل نفسياً وضمان استمرارية الأذى عليه.

لذا فلنكن واضحين حتى لا يختلط على القارئ الأمر، ليست كل إساءات وصددمات الطفولة صادرة من أهالي ومربيين نرجسيين بالضرورة، فقد يكون من أساء إليك في طفولتك أكرمك في مناطق أخرى كان قادراً على إكرامك فيها، وقد يكون من أساء إليك في طفولتك جاهلاً لم تتوفر له المعلومة الصحيحة ليربك بشكل أفضل، وقد يكون من أساء إليك ناقلاً لتجربته الخاصة التي تم الإساءة له كطفل فيها، نعم كل هذا لا يبرر الإساءة أو ينفىها ولا يقلل من حجمها وتبعات ضررها عليك، وقد يحتاج من تعرض لهذه الإساءات في طفولته للعلاج النفسي منها، كل حسب شخصيته ونوع وحجم الإساءة التي تعرض لها أثناء صغره.

لكن من الواجب أن نفرق بين مرثٍ أخطأ في أساليبه التربوية فتسبب لأولاده بنشأة غير صحية أو غير داعمة بالشكل الكافي لهم، وبين مرثٍ نرجسي لم يترك للصواب سبيلاً في حياة أولاده.

لذا فهذا الكتاب يتحدث بشكل خاص وحصري عن الحياة مع مرثٍ دمرك ودمر أحلامك وكان سبباً مباشراً أن تتعنى الموت كل يوم حتى لا تستيقظ وتكون



مضطرا للتعامل معه مرة أخرى، هذا الكتاب موجه  
لضحايا العنف الأسري ومن يبحثون عن طرق للتشافي  
منه وللمتعافين وللناجين من الحياة في ظل أسر لم  
تسبب لهم سوى الألم والعذاب.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



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

## الدرجسيون في كل مكان

من الأشياء الثقيلة على القلب أحيانًا أن تجد أحد المصطلحات العلمية الفهمة وقد أصبحت كالعلكة في أفواه كل من حولك، الجميع يتهم بعضهم البعض بأنهم سامون، نرجسيون، لديهم مشكلات جسيمة في الالتزام واضطرابات مختلفة يجب أن يقدموا على العلاج منها، لكن معظم هؤلاء الأشخاص لا يعرفون حقًا ماذا تعني هذه الكلمات التي تخرج من أفواههم، ومعظمهم يستخدم هذه المصطلحات في غير موضعها فقط ليواكب صيحة التشدق بها، حتى يفرغوا هذه المصطلحات من قيمتها الحقيقية ويحولوها لمجرد عبارات سطحية نعداؤها في ثرثراتنا اليومية، فإطلاق مصطلح نرجسي على أي شخص آذاك في حياتك لهو أمر مبالغ فيه وظلم لكل من تعرض للويلات الحقيقية في الحياة مع مرتب أو شريك حياة نرجسي أو صاحب صفات نرجسية.

من أكثر الأشياء المضحكة التي قرأتها في حياتي كانت شكوى لإحدى السيدات على صفحات إحدى المجموعات على منصة من المنصات الإلكترونية، وهي تخبر عضوات المجموعة الأخريات عن قيامها بضرب زوجها كونه أضعف منها جسديًا مما تسبب في رغبة زوجها لتطليقها دفاعًا عن كرامته المهذرة، وهي تسألن كيف تسترجع زوجها مرة أخرى؛ لأنها لا تعرف الوسيلة كي تعيد الأمور إلى نصابها الصحيح وتتجنب هذا الطلاق.

أجابتهما إحداهن: "أنا أسفة لكن يبدو أن زوجك نرجسي ويجب أن يتلقى العلاج، وربما سيكون الطلاق هو الحل الأفضل لك".

ماذا؟!!!!!!

هل لهذه الدرجة أصبحنا نستخدم المصطلحات التي لا نفهم معناها في أحاديثنا اليومية الاعتيادية، هل صار من الضروري أن نشارك هذه المصطلحات على صفحات المنصات الإلكترونية -بغض النظر عن فهمنا المغلوط لها- فقط كي نتظاهر بقدرتنا على لصقها في أي سياق؟!

لذا كان من واجبنا قبل الخوض في أجزاء هذا الكتاب أن نضع بين أيديكم شرحاً أكاديمياً واضحاً وبمبسّطاً للمعنى الحقيقي لمصطلح النرجسية، هذا لأن كثيراً من مدعي العلم والثقافة في زماننا الحالي أصبحوا وللأسف الشديد هم مصدر المعلومة الموثوقة عند الناس، هؤلاء الذين رسخوا مكانتهم في عقول وأذهان الشباب المتعطش للمعرفة من خلال مقاطع الفيديو المصورة والقصيرة المقتضبة التي تسعى لاجتذاب المشاهدات بأي ثمن كان دون أن تقدم للناس أي معلومات حقيقية قد تساعدهم على الفهم الصحيح والدقيق لكل المصطلحات الجديدة التي دخلت حياتنا مؤخراً ومنها مصطلح النرجسية.

السمات النرجسية:

- لدى النرجسين عموماً صورة غير واقعية ومضخمة



عن أنفسهم، يرى النرجسي نفسه عظيمًا وأفضل من كل الناس الذين حوله، يرى أنه يستحق المزيد والمزيد دومًا فهو الأجل والأفضل والأقوى والأذكى، يرسم النرجسي صورة خيالية بداخله عن ذاته المتعاطفة ويطلب الجميع بالإنعان وتقديم فروض الولاء والطاعة لتلك الصورة الوهمية التي تستحوذ على خياله.

- يرى النرجسي نفسه محور الكون، فهو الشمس التي تدور حولها كل الكواكب وتتأثر بها قريبًا أو بعدًا، إدراك النرجسي لما يحدث مع غيره قليل وأحيانًا شبه معدوم، ستجده يضحك؛ لأنه وجد قميصًا كان يريد في أحد مواقع الإنترنت بتخفيض كبير بينما تجلس أنت بجانبه تبكي على موت أحد أحبائك، لن ينتبه لك ولا لدموعك، فالكون كله الآن يتلخص في سعادته بالقميص الذي سيشتريه، بل يجب على الجميع أن يسعدوا لسعادته وينتشوا لفرحته وإلا فإنهم بؤساء يحاولون تدمير سعادته والنيل منها.

- يريد النرجسي أن يبلغ الكمال في أعين الجميع، خثى وإن أدرك نقصه وأنه أقل بكثير من كل الأشخاص الموجودين في دائرة حياته، لذا فسوف يسعى جاهذا وبكل الأساليب الممكنة والمتاحة أن يبدو كاملاً في أعين الآخرين، هذا الكمال الزائف الذي قد يتسبب في الكثير من الألم والمعاناة لكل من يعيش بالقرب من هذا الشخص النرجسي، هذا لأنه سيستغلهم أسوأ استغلال وسوف يستعملهم كأدوات مساعدة في مراحل تكوين



كماله المزيف.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



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

# لماذا يمارس المرليون الدرجسيون

## نرجسيتهم؟

دعونا نتفق مبدئيا على مصطلح مهم سوف يساعدنا في فهم الإجابة عن هذا التساؤل وهو مصطلح النضج العاطفي، النضج العاطفي بإيجاز شديد هو وصول الإنسان لمرحلة في حياته يستطيع فيها التعامل مع مشاعره بشتى أنواعها حيث يقوم بذلك باعتدال وتوازن، فعندما يشعر بالغضب لن يحطم الجدار ولن يسب ويلعن في الأشياء المحيطة به والتي ليس لها في أمره حول أو قوة، على العكس من ذلك سيتوفر لديه قدر جيد من الاتزان النفسي الذي سيجعله قادرا على السيطرة وكبت غضبه والتنفيس عنه بطرق صحية وصحيحة.

فعندما يشعر بالحزن ستجده يبكي مدركا أن دموعه مهمة وستساعده على تصريف مشاعره السلبية بشكل صحي، ستجد أن لديه القدرة على اللجوء لصديق أو متخصص كي يساعده في التجاوز والعبور مما حل به كما سيمتلك الوعي والإدراك الكافيين كي يعي أن بكاءه وحيدا في دورة المياه ليس بالأمر الصحي المستحب.

الأطفال بشكل عام غير ناضجين عاطفيا، فالطفل عندما يغضب بسبب حلوى لم يحصل عليها ستجد وجهه قد أصبح قريبا من لون البطيخ، أنفاسه متقطعة، صراخه يملأ الغرفة ولا يستطيع السيطرة على دموعه

وكبح جريانها، بل قد يهاجمك جسدياً أو يحاول  
انتشال تلك الحلوى للحصول عليها رغماً عنك، هذا أمر  
طبيعي جداً في أعمارهم ولا غرابة فيه.

لكن ومع مرور السنوات والمساعدات التي يقدمها كل  
من الأم والأب لهذا الطفل وتعليمه كيفية التعبير عن  
مشاعره بشكل لا يؤذي به نفسه أو يضر به الآخرين،  
ستجد أنه قد أصبح لديك إنساناً في العشرينيات من  
عمره لا يصرخ ولا يبكي ولا يدبب بقدميه على الأرض  
لأن الكعكة التي وضعها في الفرن قد احترقت، بل زُيماً  
ستجده ينفجر ضاحكاً بسبب ما جرى لهذه الكعكة،  
أو قد تراه وهو يشارك صورة هذه الكعكة المحترقة  
مع الآخرين، فيرسلها لوالدته ضاحكاً أن هذا لم يكن  
ليحدث مع طاهية ماهرة مثلها، أو زُيماً قد يبتأس  
لثوانٍ معدودات ثم يعود سريعاً ليحمد الله ويقول  
لعل احتراق الكعكة فيه خير لا بد أن الله لم يردي أن  
أكلها لسبب وجيه، سأطلب كعكة جاهزة وسوف أخذها  
لأصدقائي كي نستمتع بها جميعاً اليوم.

الإنسان الناضج عاطفياً يتعامل مع مشاعره بسهولة،  
لا شيء مبالغ فيه إلا إذا كان الموقف يستحق بالفعل  
تلك المبالغة، لديه الكثير من الهدوء والسكينة في  
قرارة نفسه، يتعامل مع الأمور بروية وببساطة، يمتلك  
إيماناً شديداً بالقدر وأحداثه.

أما حين نحاول رصد النضج العاطفي للشخصيات  
الترجسية سنجد أن الأمر يأتي على النقيض تعاقباً،  
فمشاعر الترجسيين مبعثرة بشكل كبير بداخلهم،

نظرتهم الاستعلانية لأنفسهم تجعلهم دومًا حائقين  
وغاضبين من واقعهم، فالنرجسي شخص استحقاقى  
بشكل مبالغ فيه، هو يرى دومًا أنه يستحق أكثر مما  
يقدم له، إن تربي في بيئة فقيرة ستجد لديه غضبًا  
شديدًا تجاه أصحاب الأموال، وإن تربي في بيئة غنية  
ستجد لديه غضبًا تجاه أصحاب الفكر والإبداع، دومًا  
ينقصه شيء يريد إكمال صورته المثالية به.

النرجسية كامرأة "مثلًا" قد تجدها في انتظار  
العريس الذي سيحقق لها كل ما تراه مستحقًا من وجهة  
نظرها من مال وجاه وسلطة وما إلى ذلك، وإن فشل  
هذا الزوج في تحقيق هذه الأحلام فالويل له ولأولاده.

والنرجسي كرجل "مثلًا" قد تجده في انتظار  
الإعجاب والإطراء والطاعة العمياء لكل رغباته مهما  
شدت عن المألوف وبغض النظر عن التكلفة التي  
ستقدمها له شريكته أو أفراد أسرته من العناء والتعب  
والشقاء كي يستطيعوا جميعًا تنفيذ هذه الرغبات، فهو  
لا يرى سوى نفسه ولا يُقدِّر إلا احتياجاته، لذا فالويل  
كل الويل لكل من يعارض طريقه ويقف حاجزًا بين  
رغباته وبين تنفيذها.

ولكن غالبًا تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن، فتنزوج  
هذه النرجسية باختيار تظن أنه ملائم لها ويتزوج هذا  
النرجسي بفتاة يظن أنه سوف يكسر ضلوعها، ومع  
مرور عام وآخر وإنجاب طفل وآخر ومع تغير الظروف  
والمواقف يجد النرجسيون أنهم لم يصلوا لأحلامهم  
في هذه العلاقات، فتنتهي تلك القصص بانفصال

حتمي يدفع ثمنه الطفل الذي ستضطره الحياة للعيش  
مع هذا الفرجسي أو قد تستمر هذه الزيجات بلا نكهة  
مع شريك سلبي مستسلم للوضع واطفال تعالي ويلات  
نرجسية أهم أو أبيهم.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



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

## حديقة النرجس

حديقة النرجس هي الأماكن والمساحات النفسية التي يمارس فيها المربي النرجسي نرجسيته دون رقابة أو خوف من أن يراه أحد، أسوار هذه الحديقة عالية جدًا، لا تسمح للمارة خلف أسوارها أن يروا ما يحدث بداخلها.

يظن من يمر بجانبها أنها الحديقة الأعظم على الإطلاق، فسورها العالي مزدهر بزهور النرجس الصفراء فاقعة اللون والكثير الكثير من أوراق الأشجار الخضراء الياضعة، الشيء الذي سيجعل الجميع يقسم أنهم قد مروا بجوار أسوار حديقة رائعة الجمال ومن المؤكد أن أصحابها محظوظون بالعيش فيها.

لهذه الحديقة سياسات محددة فرضها المربي النرجسي ليضمن حسن سير وسلوك سكان حديقته:



## 1- سياسة فرق تسد

إذا كنت تعيش في كنف أسرة بها مربّ لرجسي وعدد من الإخوة الآخرين، فلا بد أنك على دراية بهذه السياسة المشهورة والتي يتبعها هذا المربي بينك وبين أخوتك وهي سياسة فرق تسد، فلا مصلحة للرجسي من اتحاد أولاده وحبهم لبعضهم البعض، رغم أنه سيصعب عليك كمتابع لهذه الأسرة إدراك أنها تعيش تحت طائلة هذه السياسة؛ لأن المربي النرجسي سيكون حريضا أيضا حرصا على إظهار جودة وروعة أساليبه التربوية مع أسرته لكل الناس، كما أنه سيحرص أيضا على تقديم أسرته كامتداد جميل لما صنّعه يديه من محبة واتحاد وتكافل، لكن خلف أسوار حديقته وعندما يطمئن لعدم وجود من يراقبه ستختلف حينها جميع تصرفاته مع أولاده، سيحاول يشقى الطرق لتقليب أولاده بعضهم ضد البعض، بل سوف يجند أحدهم ليقوم بمهمة ناقل الأخبار، سيقربه منه في لحظات الصفاء ويطلب منه البوح بكل أسرار إخوته ثم سيذهب ليخبر إخوته أن أخاكم أخبرني بكل مشكلاتكم ومصائبكم، سيزرع بهذه الاستراتيجية بذور الكراهية الدائمة بين الإخوة، وكلما ازداد عدد الإخوة كلما ازداد التحزب والشللية فيما بينهم، فالأطفال في البيت الذي تملئه المكائد يلجأون لبعضهم البعض ضد بعض، معظم الأطفال يصعب عليهم استيعاب فكرة أن المشكلة في أمهم أو أبيهم، هم يرون من منظورهم المحدود أن مصدر المشكلة دائما في إخوتهم الآخرين الذين ينقلون أخبارهم، وقد يفتن بعض الأطفال

إلى ما يحدث فيتوقفون عن نقل أي معلومة للمربي  
الترجسي حتى لا يقعوا في موقف محرج مع بقية  
إخوتهم، مما يترتب عليه إضعاف قدرات المربي  
الترجسي في الوصول للمعلومات المطلوبة، حينها يلجأ  
هذا المربي لحيلة أسوأ وهي تأليف المواقف وادعاء أن  
أحد الأخوة قد نقلها إليه، فيتهم أحد الأطفال بأنه كسر  
صحن ما ويتهم أخاه الأصغر أنه أخبره بذلك فيتعالى  
صراخ أحدهم بأن أخي كاذب وصراخ الآخر بأنني لم  
أقل شيئاً

أخبرتني صديقتي ذات مرة:

“كانت علاقتي بأختي التي تصغرنى بعامين دائمة  
التوتر، كنت أظنها تكرهني بلا سبب أو تقار مني لفرق  
الجمال النسبي بيننا، أما أنا فكنت أراها جميلة بالفعل  
ولكن جمالها مختلف عني، بينما كانت أمي تخبرها  
دائماً أنها دميمة الشكل، تخبرها أنها أقلنا جمالاً وأنها  
ليست بيضاء البشرة مثل بقية فتيات أسرنا وأنا  
وجدناها على باب أحد الجوامع فقررتنا تربيتها لكسب  
ثواب تربية اليتيم، دعابة سمجة سخيطة ملت منها  
أختي وأصبحت تغضب كلما ألقاها أحدهم، كنا نلقيها  
كثيراً لأنها كانت تجعل أمي تضحك وكم كنا نحب  
رؤيتها وهي تضحك...”

ذات يوم تركتنا أمي سوياً وسافرت، وفي لحظة  
غضب حدثت بيني وبين أختي قررت أختي نقل أحد  
أخطائي لأمي في الهاتف، احتفظت أمي بالمعلومة  
لعدة أيام ولم تستخدمها، في هذه الأيام أراد الله أن





يصلح بيني وبين أختي، توافقنا لأول مرة في حياتنا، خرجنا سوياً، نبضعنا، أكلنا، مرحنا، غمرتني سعادة كبيرة وشعرت للمرة الأولى بأن لي أختاً أحبها ولا أخاف من غدرها، تقاءلت وقلت في قرارة نفسي زُيماً هو الزمن، زُيماً قد نضجت أختي أخيراً وقررت وضع الماضي وراءها، هاتفتني أمي وسمعت في خلفية المكالمة صوت أختي يأتي ضاحكاً، أخبرتها أننا قد عدنا من الخارج ثم تحضرنا لمشاهدة فيلم السهرة سوياً بطهو الفوشار وتحضير طبق المسليات والحلوى، كنت سعيدة جداً وصوتي وصوت أختي يوحى ببهجة لم تعتدها أمي، وإذ فجأة ودون أسباب مفهومة بدأت أمي في الصراخ في وجهي وأخبرتني أنها علمت بخطأي الذي فعلته منذ عدة أيام وأن كل تفاصيل فعلتي قد وصلتها بفضل أختي، ثم بدأت تتوعدني بالعقاب الشديد بمجرد عودتها، استمرت لفترة غير قليلة في سبي وتقريعي بينما كنت أنظر لأختي نظرة شخص يشعر بأنه طعن بسكين بارد في ظهره، لم خنتني؟ لم أخبرتها بما حدث؟ ظننت أننا بدأنا صفحة جديدة سوياً، أغلقت أمي الهاتف وصرخت أنا بدوري في وجه أختي بالسباب وأخبرتها أن لا فائدة منها وأني لا أريد أن تربطني بها أي علاقة من جديد.

بعد عدة أشهر على هذا الموقف جمععتني المصادفة بشخص كان يجلس بجوار أمي أثناء تلك المكالمة المحمومة، هذا الشخص أخبرني بما قالته له أمي بعد انتهاء المكالمة:



“هكذا أفضل، عندما تكون علاقتهما متوترة بهذه  
الكيفية ستنقل كل منهما أخبار الأخرى لي وسأعرف  
كل مصائبهما وكل ما يدور في البيت أثناء سفري،  
أما وإن تحاببا فستستر كل منها على سقطات الأخرى  
وسأصبح أنا كما الطرشاء في حفل الزفاف.”

نستنتج مما سمعناه أن سياسة فزق تسد وتجنيد أحد  
الأطفال كي يقوم بدور الجاسوس أو الواشي وتقليب  
الأخوة بعضهم ضد البعض هو ضمان كبير لنفوذ  
وسيطرة المرابي النرجسي على أولاده، فلا خير سيأتيه  
من إخوة متحدين ضده.

## 2- سياسة أنت معي أم ضدي؟

من السياسات المشهورة التي يتبعها المربون  
النرجسيون هي سياسة أنت معي أم ضدي؟ أي أنه لا  
حق لك كطفل بالتزام الصمت والوقوف على الحياد  
أمام سور حديقة النرجس، بل سيكون من المحتم  
عليك أن تبارك وتؤيد كل القرارات التي سيتخذها  
النرجسي ضد أخوتك، أما الصمت والحياد فسيعني  
بالتبعية أنك تتحدى اللرجسي وتقاوم مشيئته، مما  
سيترتب عليه استحقاقك لفضبه وعقابه، المرابي  
النرجسي يعيش صوته ولا يقبل بسماع غيره، فما  
بالك لو سمع هذا الصوت وهو آت من شريكه ومن كل  
أبنائه؟

يجب علينا جميعا المشاركة في لوم أختينا على ما  
فعله...

كما يجب علينا جميعًا المشاركة في إشعار أختنا  
بالخزي على درجالها السيئة...

كما يجب علينا جميعًا أن نؤيد العقاب القاسي الذي  
قررتَه الأم النرجسية تجاه أختنا الصغير الذي كسر  
لعبته عن طريق الخطأ...

كما سيتوجب علينا جميعًا دعم الضرب المبرح الذي  
تلقتَه أختنا الصغيرة بسبب تأخرها في الاستيقاظ  
صباح هذا اليوم، كيف لتلك الكسولة أن تفعل هكذا  
فعل.

سنسبح جميعًا بحمده وسنسمعه الصوت الذي يعشق  
سماع:

“كنت محققًا في ضربه يا أبي، بل يجب عليك تكرار  
ضربه كلما كرر هو فعلته».

أما وإن لم نفعل هذا فإن المرابي النرجسي سيُعتبر  
من صمتنا علامة تخبره بأننا اتخذنا موقفًا مناوئًا له،  
وبأن صمتنا ليس إلا دليلًا دامغًا على وقوفنا في صف  
التائرين ضد أفعاله، حينها سوف يضم هؤلاء الصامتين  
غير المهالين لصف المعاقبين قوليًا أو فعليًا ولن يكتفي  
بفعل هذه مع أبنائه فقط، بل سوف يشمل شريك  
حياته غير النرجسي أيضًا.

أما إن قرر أحدهم كسر حواجز الصمت والاعتراض  
فعلًا فالويل كل الويل له، فتحدي المرابي النرجسي  
بشكل علني سوف يدخل الشخص المعارض صفيًا  
كان أم كبيزًا في دائرة غير منتهية من عواقب الأفعال

نتيجة عدم إذعانه.

### 3- سياسات عدم الإفصاح والشفافية

إذا كنت طفلاً تربي في كنف مربٍ نرجسي فمن المؤكد أن الكثير من الطلبات والأوامر والضوابط والنواهي التي كانت توجه إليك لم تكن محمولة بعذر أو بسبب منطقي أو تفسير.

إذا طلب منك مربيك النرجسي أن تفعل كذا أو كذا ثم سألته عن السبب فسوف يجيبك ببساطة:

“لأنني قلت هكذا”.

لا يرى المربي النرجسي أي حق لأطفاله في فهم طبيعة الأمور ومعرفة دوافعها وقد يعجز هو نفسه عن فهم وتفسير الأسباب التي دعت له لطلب هذه الأمور من أطفاله وكأنه منساق وراء هذا التسلط دون دافع محدد سواء له أو للآخرين، لذا سيكتفي ببعض التعبيرات الشائعة مثل:

“لأنني والدك وقلت لك أن تفعل ذلك فستفعله” أو  
“لأنني أمك وأعرف مصلحتك أفضل منك” أو “لأنني أمرتك بهذا فسوف تفعله دونما نقاش”.

في الأسر السوية عندما يطلب المربي من طفله الصلاة أو الصدق أو مساعدة الغير تجده يحثه بالأسباب ويخبره بما وعد الله المؤمنين الصادقين من خير كثير.

إن أراد لطفه أن يلتحق بتخصص ما في الكلية

فسوف يجلس معه ويوضح له وجهة نظره وسيخبره بالفائدة التي سوف تعود عليه في مستقبله إن التحق بهذا التخصص وكيف يتنبأ له بمستقبل عظيم إن تميز في هذه الدراسة.

بينما المرابي النرجسي لن يكلف نفسه عناء التواجد في مثل هذه الجلسات، ستجده مخلصاً لأساليبه وتقنياته المتسلطة، يتجول بين اختياراته التي لن تجد فيها أي معنى للنقاشات والتحاور الهادئ، فسيذهب تارة لاختيار الإهانة وتارة لاختيار العنف وتارة للإرغام وتارة لممارسة الضغط النفسي على الطرف الآخر بالبكاء والصراخ والعيويل، وفي أغلب المواقف سينجح في الوصول لهدفه وإرغام طفله على اختياره الشخصي.

إن افتقار النرجسيين للنضج العاطفي كما ذكرنا سلفاً هو الشيء الذي يجعلهم غير قادرين على إدارة مشاعرهم بشكل سهل ومرن، معظم انفعالاتهم ستكون متطرفة بشكل واضح، يغضبون بشدة ويبكون بحرقة ويتوعدون بأعلى أصواتهم لذلك فقدراتهم على إقناع أطفالهم بالكلام الهادئ واستخدام لغة العقل والانضباط النفسي تكاد تكون معدومة.

#### 4- سياسة "البكاء ممنوع في حديقة نرجسنا"

كل من سكن حديقة النرجس وطاف بين أرجائها يدرك جيداً أن ممارسة الحق في ذرف الدموع والبكاء، هو حق حصري ومنفرد للمرابي النرجسي فقط ولا يحق للآخرين ممارسته تحت وطأة أي مشاعر وأينا

كانت الأسباب، أي شخص غيره سيبكي لأي سبب سيتم السخرية منه ومن دموعه ومن ملامحه أثناء البكاء، بل وسيتم اتهامه أنه يستجلب دموع التماسيح الكاذبة، وقد يُصرخ في وجهه كي يتوقف عن البكاء وربما يصل الأمر لضرب الشخص الذي يبكي مع جملة: "حسنًا سأعطيك سببًا حقيقيًا لتبكي عليه الآن."

فقر العاطفة الشديد في التكوين النفسي للرجسي يجعله غير قادر على التوحد مع مشاعر ودموع وفرحة الآخرين، قد تراه يضحك على مشهد موت أحد الأبطال في فيلم مشهور وقد تراه ينظر لك بقرف إن بكيت بسبب مشكلة حقيقية تعاني منها في دراستك أو عملك، هو غير قادر على التحليل والتعاطف مع المشاعر التي لا تخصه، حيث أنه يتعامل بالكاد مع مشاعره الشخصية، فما بالك عن تعامله مع مشاعر الآخرين.

يختلط على أبناء النرجسي أحيانًا سبب رفضه لرؤية دموعهم، ولأن الأطفال تميل دومًا لتصديق أن أهلهم هم الأفضل على الإطلاق سيجدون أعذارًا يخبرونها لأنفسهم كي يفهموا سبب رفض مربيهم لدموعهم، ومن أشهر هذه الأسباب التي يخبر بها الأطفال أنفسهم:

"أمي تريدني قويًا لذا لا تريد أن تراني أبكي، هي تريد مصلحتي."

ولأننا جميعًا بشر والبشر يجب أن تأتي عليهم ولو لحظة من البكاء، يتعلم أبناء النرجسيين بعض الحيل الدفاعية لإراحة أنفسهم مثل:

- البكاء الصامت: وهو أن تبكي دون أن يشعر بك  
أحد، أن تختبئ تحت غطاءك أو ملاءتك أو تذهب إلى  
دورة المياه كي تبكي وترتاح دون أن يراك أي شخص  
فتكبر لتصبح شخصا لا يجيد مشاركة مشاعره مع  
الآخرين ومع شريك حياته تحديداً.

- الانفصال عن المشاعر وهي حيلة دفاعية يلجأ لها  
الشخص لينفصل عن مشاعره وأفكاره وآلامه ويبتعد  
عنها، تلك الحيلة التي قد تتسبب مع مرور الوقت في  
مشكلات نفسية أكبر بداخل هذا الشخص.

مكتبة إيلينا  
Elena book



# سكان حديقة النرجس

## 1- الطفل الذهبي

الطفل الذهبي هو واحد من أهم سكان حديقة النرجس، هو الطفل الذي تم اختياره من مربيه النرجسي ليكون امتداده الأعظم في الحياة، هو الطفل الذي يُسقط عليه كل أحلامه وتطلعاته ورغباته، هو الطفل الأكثر طاعة والأكثر خوفًا والأكثر التزامًا بالأوامر، هو الطفل الأكثر جمالًا والأقرب شكلاً للمربي النرجسي، هو الطفل الذي يرى المربي النرجسي فيه الفرصة الأكبر لإثبات نجاحه في إدارة شؤون أسرته أمام كل الناس، ففي بعض الأسر قد يكون الطفل الذهبي هو الطفل الذي سيحقق للأب النرجسي التراء بسبب ذكائه وقدراته الدراسية العالية، وفي بعض الأسر الأخرى قد يكون الطفل الذهبي هو الابنة الأكثر جمالًا التي ستحقق للأم النرجسية أهدافها من خلال زواجها بشخص ثري أو ذي سلطة وجاه، وفي بعض الأسر قد يكون الطفل الذهبي هو الطفل الأكثر التزامًا وتديناً مما يجعل المربي النرجسي يظهر كأعظم مربٍ في العالم أمام الناس.

أن تكون الطفل الذهبي فهذا يضعك أحياناً بين خيارين أحلاهما مر، فأنت تعلم أنك المفضل لدى أمك أو أبيك النرجسيين لكنك في خوف دائم على مكانتك التي قد يكون الحفاظ عليها ضاغظاً وصعباً معظم الوقت، تحاول ألا تخالف التعليمات، وتستमित في الدفاع عن مكانتك كأفضل إخوتك، تحاول أن تتفوق



وتنجح وتكون الأفضل في كل شيء حتى لا تثير غضبهم أو تفقد مكانتك المميزة لديهم.

وهذا قد يؤدي بك في النهاية لمتلازمة نفسية تدعى بـ "متلازمة الطفل الذهبي" وهي حالة نفسية ستحتاج منك العمل مع المتخصصين والمعالجين النفسيين لإزالة آثارها من نفسك.

يضع الأهالي النرجسيون حاجاتهم النفسية دومًا قبل احتياجات أطفالهم، لذا كون الطفل الذهبي غير مرتاح لقرار ما أو متوتر أو حزين أو معاذ الله بالنسبة لهم رافض للتعليمات، فكل هذا لا قيمة له عندهم ولا يعيرون له بالأل، بل قد يواجهون أي شكل من أشكال مقاومة رغباتهم بنوبات من الوعيد والويل والتأنيب، هذا لأن دور الطفل الذهبي هو -و فقط- الطاعة والحفاظ على الامتداد والصورة التي صنعها مربيه النرجسي له.

لا يختار المربون النرجسيون هذا الطفل الذهبي عبثًا، ولا يفضلونه عن إخوته بانتخابات أو بسحب أو بقرعة، لكنهم يختارونه لأنهم رأوا فيه بعض الصفات التي يسهل التعامل معها لاجتذابه وجعله الشخص "المختار".

فهو قد يكون أطيّب إخوته أو أكثرهم هدوءًا أو أقلهم تمرّدًا، شخص يسهل السيطرة عليه بالقليل من الكلمات والألعاب الذهنية البسيطة، إن مدحته أو ضحكت على بكتة قالها قد يشعر أنه ملك الدنيا وما

الترجسية ما يسمى "طفل كبش الفداء" وهو الطفل الذي يتلقى كل اللوم والعتاب والعقاب والتعدي اللفظي والجسدي، كنت أسميه ببراءة مني في طفولتي "الحلقة الأضعف" نسبة لبرنامج كنت أشاهده وأنا طفلة لا أذكر أحداثه الآن على وجه الدقة ولكني أتذكر أنهم كانوا يبحثون في كل حلقة منه عن المشارك الذي يسمونه بالحلقة الأضعف، حينها كنت دوفا أتساءل من الحلقة الأضعف في منزلنا اليوم؟ كنت أضحك وأظنها نكتة وأقولها صارخة أثناء اللعب:

"أنتِ الحلقة الأضعف".

نعم فالأطفال قادرين فطريًا وحسيًا على تمييز كل هذه الأنماط ورؤيتها لكنهم لا يربطونها بكونها مؤذية، ولا يدركون أن أهلهم يتعمدونها أو أنها أنماط نفسية مصنفة ومكتوبة في كتب علم النفس وأن فرويد بجلال قدره قد خصص من وقته ليتحدث عنها، نتحدث هنا عن أطفال في عمر العاشرة والعاشر، فما أدرهم بهذا كله ومن يكون فرويد هذا من الأساس؟

وجود طفل كبش الفداء في ديناميكية الأسرة الترجسية يجعل حياة المربي الترجسي أسهل من كل النواحي، فهو أدواته الفعالة لتنفيذ سياسة العبرة لمن يعتبر أو بتعبير آخر فإن هذا الطفل سيحقق للمربي الترجسي سياسة: "اضرب المربوط يخاف السائب".

طفل كبش الفداء له صفة نفسية مهمة جدًا وهي عجزه الدائم عن الدفاع عن نفسه ضد المربي الترجسي

فيها، لذا فإرضاءه سهل وطلباته بسيطة مما يجعله الشخص الأنسب للمهمة.

يكبر الطفل الذهبي ليكون فنشداً للكمال، لا يقبل الخطأ في حياته، لا يسامح نفسه إن تأخر دقيقة عن مواعده، أعصابه دائماً محتدمة، يعيش في حالة مستمرة من الخوف والقلق، يبحث دائماً عن كلمات الرضا والتأكيد من شريك حياته، يريد أن يطمئن على مكانته في قلوب من حوله، شديد الحساسية ويخشى من انفجارات الآخرين وتقلباتهم النفسية، فاقد للثقة بشكل كبير ومصدر ثقته الوحيد في ذاته يعتمد دائماً على رضاء الآخرين عنه.

من أكثر المشاعر القاسية التي قد يواجهها الطفل الذهبي عندما يكبر هي شعوره بالذنب تجاه إخوته، ففي صغره كان يظن أنه المختار لأسباب عدة لكن ومع مرور السنين وربما مع انفصاله عن الأسرة أو زواجه أو سفره أو بسبب دخول بعض الأشخاص الأسوياء إلى حياته كصديق أو شريك حياة أو بسبب سعيه وتلقيه للعلاج النفسي، فإنه يدرك أنه كان المختار لأسباب أخرى غير التي ظنها في طفولته، وهنا قد يشعر بالذنب تجاه إخوته؛ لأنه لم يستطع حمايتهم من شر نرجسية أهلهم أو زئماً لأنه مارس عليهم سابقاً دور الطفل الذهبي دون أي وجه حق.

## 2- كبش الفداء

هو ساكن حديقة النرجس الأقل حظاً على الإطلاق، وعلى عكس الطفل الذهبي يكون لدينا في الأسر

لصاحب الحديقة يشاركه أعماله التدميرية ومصائبه، وقد يكون شريك حياة غير نرجسي صامت عن كل ما يراه أمامه، سلبي ولا يقدم أي مبادرات للدفاع عن سكان الحديقة.

وعلى الرغم من اختلاف مواقف قرود الحديقة حيث يساند بعضهم الشخص النرجسي على القيام بأفعاله ويحاول تمكينه منها، بينما يكتفي البعض الآخر بالصمت وغيض البصر عن تلك الأفعال، إلا أن الأذى يطالهم جميعًا، فلا أحد يستطيع ضمان مكانته عند الشخص النرجسي، كما أنهم مهددون دائمًا بتبادل أماكنهم مع كبش الفداء إذا استدعت بعض المواقف ذلك.

الكثير من قرود الحديقة يحاولون جاهدين أن يصبحوا مساعدين ممكنين للمربي النرجسي على ممارسة أفعاله باختلاف أسبابهم النفسية، فمنهم من يستمتع بهذا ومنهم من يفعله خوفًا منه ومن بطشه.

هل يمكن أن يتبادل "الطفل الذهبي" و"طفل كبش الفداء" مكانتهما؟

هل يمكن أن يستيقظ النرجسي وقد اتخذ قرارًا مفاجئًا بتغيير بعض الأدوار داخل حديقته مقرّرًا أن هذا الطفل لم يعد امتدادًا جيدًا له ولا يجب أن يظل في مكانته الصحظية التي من عليه بها كل هذه السنوات؟

نعم...

بكف الأذى عن إخوته ويحاول الدفاع في بعض  
المواقف عن أخيه كبش الفداء مع الحرص على عدم  
فقد مكانته الذهبية في الأسرة.

يرى بعض المختصين أن السبب وراء وجود "الطفل  
الذهبي" و"طفل كبش الفداء" في معظم الأسر  
الترجسية هي أن النرجسي يرى نفسه كشخصين،  
شخص خارجي قاهر مذهش جميل مستحق لكل شيء  
رائع في الحياة.

وآخر يسكن بأعماقه الداخلية الدفينة جدًا حيث  
حقيقة نفسه الوضيعة الحقيرة التي يدرك جيدًا مدى  
فشلها وكراهية الناس لها.

إذن فهو يعكس نفسه في شخصين أحدهما يحاول  
أن يصنع منه أفضل صورة منه والآخر يحاول أن  
يعاقبه.

ومن الجدير بالذكر أن "طفل كبش الفداء" غالبًا  
يكبر ليكون الأسوأ في اختيار شريك حياته والأفضل  
في علاقاته والأكثر كراهية لنفسه والأقل ثقة بها  
وبالآخرين، ولقد أظهرت بعض الدراسات التي تضمنت  
أكثر من 21 ألف شخص يزيد معدل أعمارهم عن  
الستين عامًا أن الأثر النفسي لهذه الطفولة لم تفارق  
أصحابها رغم كبر سنهم وموت ذويهم.

### 3- قروود الحديقة

هم بقية سكان الحديقة بشكل عام، قد يكون عدد  
آخر من الأبناء، أو قد يكون شريك حياة نرجسي تابع

ورغبته المملة أحيانًا في إرضائه، فهو أكثر الأطفال في ديناميكية تلك الأسرة التي لن يحاول الانتقام لنفسه أو رد اعتباره بأي شكل من الأشكال، وبدلاً من المقاومة عن طريق المواجهة سنرى هذا الطفل يكذب كثيرًا للدفاع عن نفسه وتجميل مواقفه، عادة هو الأقل جمالاً والأقل حظًا بين إخوته، الطفل الذي لا يرى المربي النرجسي فيه نفسه، بل يراه بعيدًا كل البعد عن شرف أن يكون امتدادًا له.

طفل كبش الفداء يسعى دائمًا وبكل الطرق أن يحل محل الطفل الذهبي وأن ينال ريع الرضى الذي يناله أخوه أو أخته المختاران، هذه الرغبة قد تجعله أحيانًا ماكزًا ومثيرًا للشغب والمتاعب، يحدث هذا أثناء محاولاته للإيقاع بالطفل الذهبي في شرك المشكلات على أمل الحصول على مكانته المرموقة داخل حديقة النرجس.

العلاقة بين الطفل الذهبي وطفل كبش الفداء قد تعتبر من أسوأ العلاقات الأخوية في ديناميكيات الأسر عموماً ولا يسونها إلا توحيد الطفل الذهبي مع مربيه النرجسي ومشاركته الأذى الجسدي والنفسي لطفل كبش الفداء.

لكن الأمر أحيانًا قد لا يصل لهذا السوء، فأحيانًا الطفل الذهبي قد يكون لديه من الذكاء العاطفي والإدراك وفرق التجربة ما يجعله يدرك لحقيقة مربيه ويجعله يتعاطف مع أخيه كبش الفداء حتى ولو لم يظهر عليه ذلك في تعاملاته المباشرة، ستجده يكتفي

حديقة النرجس ولماذا مربيو النرجسي كان/ت بهذا الشكل.

الدرجسية ليست اضطرابًا يولد الإنسان به، فمربيك النرجسي لم يولد نرجسيًا ولم يكن طفلًا يحاول تدمير كل من حوله حين كان في السادسة من عمره، قد يكون العكس صحيحًا تمامًا، مربيك النرجسي كان طفلًا بحاجة لوالديه!

لنشأة الدرجسية في الشخص أسباب متعددة سنذكر أهمها:

#### - صدمات الماضي وجراح الدرجسية:

لدى المربين النرجسيين في أعماقهم ما يسمى بجرح الدرجسية، تشير الكثير من الدراسات إلى أن الدرجسية كاضطراب قد تصيب الأشخاص الذين تعرضوا لطفولة فيها الكثير من الإهمال، وأن هناك جرحًا لدى النرجسيين مرتبط بطفولتهم وشعورهم بالرفض والتخلي وعدم حصولهم على ما كانوا يحتاجون إليه من والديهم، حيث أنه من المعروف حاليًا في مجتمعات الطب النفسي أن الدرجسية تحدث ما بين بدايات مرحلة البلوغ حتى نهايتها حيث يخرج الإنسان من طور الطفل ويبدأ في التحول لبالغ، وحتى تكون أكثر دقة وتحديدًا فهي قد تحدث من بداية العشر سنوات وحتى التاسعة عشر.

وقد تتعاطف حين تظن أن هذا حدث لأنهم تعرضوا لنصف ما تتعرض له أنت تحت أيديهم لكن هذا ليس



## لماذا ولدت في حديقة النرجس؟

كأحد قاطني حديقة النرجس ستجد نفسك دائمًا أمام لغز كبير لن تلتاح خلى تجد له حلًا، وهو لماذا ولدت في حديقة النرجس؟ لماذا يعاملك مربيك النرجسي بهذا الشكل؟ لماذا هو نرجسي من الأساس؟ كيف يتلذذ بصناعة الألم هكذا لكل من حوله؟ هل حدث له شيء ما في حياته جعله بهذا السوء؟ هل أنت السبب في هذا الألم الممتزج بالجنون ونوبات الهستيريا؟ لماذا ولدت أنت في حديقة النرجس بينما وُلد الآخرون في أسر ذات ديناميكية طبيعية هادئة سهلة لا يعانون فيها ولا يتعرضون لربع الألم الذي تتعرض له يوميًا؟

ولعل الجملة الأكثر ألمًا في حياتي والتي احتجت إلى الكثير والكثير من الوقت كي أستوعبها لأنها جزء مهم من التعافي من كوني طفلة قطنت حديقة النرجس لفترات طويلة من عمرها هي:

“لا أحد يختار والديه.”

أدركت عدم جدوى إعادة طرح السؤال على نفسي مئات المرات يوميًا مرودة: “لماذا رزقني الله بالحياة في حديقة النرجس؟”

فالسؤال لن يغير من حقيقة نشأتي في هذه الحديقة ولن يحسن منها ولن يغير شيئًا في مستقبلي بعدها. لكنني وجدت القليل من الراحة في فهم أسباب نشأة





هم لا يحاولون تنمية ثقته بذاته بل هم مؤمنون فعلاً بتفردّه وتميزه؛ ليس لأنه أهل لهذا بل لأنهم يريدون تصديق مبالغاتهم، لذا ينشأ هذا الطفل متخيباً أنه أفضل من الجميع وأفضل من والديه وأقرانه وكل من حوله، يتم الاحتفاء بأقل إنجازاته على أنها عمل جبار، نحن لا نتكلم هنا عن تشجيعك لطفلك على رسمة غير جيدة رسمها لكننا نتحدث عن تغذية هذا الطفل بشكل يومي ومستمر وبصورة غير حقيقية عن نفسه ودعم تلك الصورة على حساب الآخرين.

سأذكر مثالاً سهل الفهم:

ستجد هذا الطفل مثلاً مشتركاً في تدريب كرة القدم وقد وجده المدرب ممتازاً للعب كمدافع، لديه كل الصفات اللازمة ليكون مدافعاً جيداً لكن أمه لا تريده أن يكون مدافعاً، فالمدافعون لا يحظون بنفس شهرة المهاجمين والهدافين، لذا ستجدها تصرخ في وجه المدرب وتسبه وتلعنه لعدم وضع طفلها في مكانه المناسب، بل قد تهدده بالشكوى أو بإضراره في عمله إن كانت من أصحاب السلطات، وستجدها تخبر طفلها أنه أفضل هداف بين أقرانه وأن مدربه هذا لا يفهم شيئاً والأفضل أن تصحبه للتدريب في مكان آخر يُقدّر موهبته.

وهكذا تسير الحياة بهذا الطفل الذي يضعه والداه دائماً في أماكن أعلى من قدراته، يريانه أنه أفضل رسام وأفضل كاتب وأفضل عازف وأفضل لاعب تنس وأفضل وأفضل!!



يظنان أنهما بهذه الطريقة يدعمانه ويجعلانه الأفضل  
فعلًا، لكن هذه التربية «قد» تكون نتيجتها طفل يكبر  
ليكون نرجسيًا متفطرشًا لا يرى من الحياة غير أنه  
الأفضل حتى إن كان أقرانه في الدراسة والعمل أفضل  
منه بألف مرة.

### - الإهمال المتعمد:

هناك نوع من الإهمال قد يصعب على البشر  
الطبيعيين تصور وجوده وقد يظنون أن من يمارس  
هذا الإهمال إما مريض نفسي أو وحش كاسر، لكن  
قد تتواجد نوعية هذا الإهمال في مجتمعات بأكملها  
بسبب ظروف المعيشة الصعبة.

أثناء مشاهدتي لأحد الوثائقيات عن أوضاع الرضع  
في الهند مر علي وثائقي من أصعب ما رأيت في  
حياتي وسأحكيه لكم؛ لأنه سيلخص كل ما أريد قوله  
في هذا الجزء.

في إحدى القرى الهندية الفقيرة جدًا، يترك الأهالي  
أطفالهم الرضع في أحد المستودعات التي تعمل  
عندهم مفهوم الحضانة، مستودع مظلم لا تدخله  
الشمس إلا من نوافذ صغيرة قليلة متفرقة ومتباعدة  
في المكان، الهواء فيه حار جدًا ورطب في الصيف  
وبارد جدًا في الشتاء، تم تصوير الفيلم في الصيف  
تقريبًا بينما يتصبب معظم الأطفال العرق الغزير  
ويتنفسون بهبط شديد، لا شيء سوى الأرض كي  
يفترشها الأطفال بأجسادهم، مئات الأطفال الممددين  
الصامتين من أعمار مختلفة، الكثير منهم رضع

الإهمال الذي يتعرض له الطفل في مراحل مبكرة من عمره ويقوده للانفلاق والتمحور المرضي حول ذاته وهذا كي يحميها بنفسه، فلا أم تحميه ولا أب يخاف عليه ولا مجتمع يحترمه، لا أحد يريد له ولا أحد سيدفع عنه إن حدث له مكروه، هذا الانفلاق الشديد على الذات «قد» تكون نتيجته إنسان نرجسي لا يرى من الحياة إلا نفسه، هل هو معذور أم لا؟ لسنا هنا كي نناقش هذه الفرضية لكن لا أحد معذور في أذية أطفاله لأنه تمت أذيته في طفولته.

مكتبة إيلينا  
Elena book



شرطًا، قد يكون هذا الإهمال الذي شعروا به كان ناتجًا عن أنهم الطفل الأكبر ضمن أسرة كبيرة فيها أربعة أو خمسة أطفال آخرين وأنهم كانوا بحاجة لتركيز أكبر من والديهم أو قد يكون السبب كاملاً في الأساليب التربوية القديمة المعتمدة على ترك الطفل يبكي لساعات حتى لا يعتاد على الحمل والاحتضان، أو قد يكون السبب أنهم ولدوا ضمن أسرة فقيرة فلم تكن كل احتياجاتهم تلبى بالقدر الذي كانوا يطمحون فيه، أو قد يكون السبب أساليب العقاب المؤلمة التي أتبعها أهلهم، أو قد يكون السبب شعورهم بالقشل وسط أسرة مليئة بالناجحين والأمتلة الجيدة، آلاف الأسباب التي قد تكون ضربت وتزأ داخلهم وسببت لديهم جرح النرجسية الذي أدى في النهاية لهذه الشخصية المشوهة التعيسة التي تراها أمامك، لكنك لست مسؤولاً عن علاج هذه الأسباب، ولست مسؤولاً عما حدث لمربيك النرجسي في الماضي ولست مسؤولاً أنه كبر واختار الزواج والإنجاب دون الالتفات لصحته النفسية قبل تصدير مشكلاته لأطفاله.

- الاهتمام المبالغ فيه:

وهنا على النقيض تماقاً من جراح النرجسية فالطفل هنا يولد في بيئة تقدم له كل فروض الطاعة والدلال الممكنة، كل طلباته مجابة، كل ما يريده سيجده متوفرًا تحت قدميه، يدرك أن أي شيء يتمناه سوف يحصل عليه إن بكى أو صرخ، البيئة المحيطة به تعامله على أنه الأفضل والأجمل والأذكى والأقوى،

وبعضهم في أعمار أكبر زلّما تصل حثى الخامسة، جميعهم نائمون في صمت لا صوت لهم، الشيء الذي لم أفهمه في بداية مشاهدتي لهذه الصور هو كيف يظل هؤلاء الرضع الذي يُقدر عددهم بالمئات صامتين بهذا الشكل؟؟ لماذا لا يبكون؟ أليسوا جائعين؟ أليسوا خائفين؟ أليسوا بحاجة لأهمهم وأبيهم؟؟

حثى تحدث المذيع قائلًا إن هؤلاء الرضع استسلموا لهذا الوضع وآثروا الصمت خوفًا من أن يؤذيهم أحد إن بكوا، قد استسلموا لهذا الوضع؛ لأنهم اختبروا العواقب الجسيمة التي يجنوها في حالة بكائهم من رفس وضرب وتكيل، اختاروا بقطرتهم أن يظلوا ممددين في هذا المستودع بالساعات وربما لليوم بأكمله بلا طعام أو اهتمام من أحد وبلا حراك أو بكاء؛ وهذا لأنهم وجدوا في الصمت وعدم الحركة توفيرًا لطاقتهم وإنقاذًا لهم من عواقب بكائهم الذي لن يستجيب له أحد ولن يغير من وضعهم أي شيء، بشكل أو بآخر هم تدرّبوا على هذا الصمت والخوف على حياتهم وهم بعمر الشهور!

هذا النوع من الإهمال لا يحدث في الهند فقط، بل يحدث في آلاف الأماكن والمنازل والأسر، يحدث في ملاجئ الأيتام، يحدث في حالات الطلاق والانفصال ويعيش الطفل مع زوج أم أو زوجة أب لا تريده، يحدث هذا في حياة الطفل مع جدة اضطرت لاحتضانه وهي لا تستطيع صحيا أو نفسيًا القيام بذلك، الأمثلة على هذا النوع من الإهمال بدرجاته كثيرة ومتنوعة،



- اضطراب الشخصية الميكافيلية.

- اضطراب الشخصية النرجسية.

وأن الفرق بينها يتمحور حول نقطة مهمة جدًا وهي أن المريض النفسي لا يخاف من العواقب المترتبة على أفعاله فهو يمارس جريمته ولا يهتم بنتيجتها حتى وإن أدت إلى سجنه أو إعدامه كنتيجة لتصرفاته، فهو لا يشغل باله كثيرًا بما ستؤول إليه النتائج، الأهم أن يمارس أذاه حاليًا وقويًا.

بينما صاحب اضطراب الشخصية الميكافيلية لا يتصرف بهذا الجنون والجنوح حتى لو كانت النتيجة واحدة وأنه سيقتل أو يؤذي للوصول لأهدافه، لكنه سوف يخطط بهدوء ويتلاعب للوصول إليها.

بينما النرجسي لا يريد أن يمسك به أحد ولن يتحمل عاقبة أن يحاسب على أفعاله، سيشعر بالألم والحزن والخوف إن أدرك أنه سيتم محاسبته على كل أفعاله لذا يميل النرجسيون للتسبب في آلام يصعب أن يحاسبهم عليها المجتمع والناس.



الأساس، يتقاذف الاتهامات ليضربك أو يؤذيك، يفرض سيطرته بقوته الجسدية وسلطة لسانه، يكره الناس والمجتمع ويسخط على القدر والحياة، في عييه نظرة غضب غير مبررة على الدوام وتحيطه هالة مخيفة طول الوقت.

الكثير من أصحاب الشخصية النرجسية الخبيثة قد يكونون مصابين أيضًا باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع وهو اضطراب يتسم أصحابه بالقسوة والسخط وعدم احترام الآخرين، متلاعبون قد يستخدمون أي وسيلة للوصول لأهدافهم كالسحر والغش والتلاعب، لا تخيفهم العواقب ولا يردعهم أي شيء عن تحقيق رغباتهم ولا يشعرون بندم أو ذنب.

أما الآن وإذا كنت تشعر بعد قراءتك للثلاثة أنواع أن مريبك النرجسي كان خليطًا من صفات هؤلاء جميعًا فلا تستغرب ولا تتعجب من هذا الاحتمال، فالنرجسية كما أسلفنا الذكر خطأً طويلًا ممتدًا وقد يمر مريبك النرجسي بحالات مضطربة بين الأنواع المختلفة حسب الظروف وحسب مقتضيات الحياة ووفقًا لاعتلالاته النفسية التي تتأرجح وتختلف بين فترة وأخرى، وأيضًا حسب المتاح له من الأفعال التي ستمر دون عواقب ولا تبعيات.

ويذكر خبير السلوك السويدي توماس إريكسون في كتابه (محاط بالنرجسيين) الفرق بين ثلاثة أمور تشكل ثلاثية الظلام في السلوكيات البشرية وهي:

من غير المسموح لك أن تتصرف في أموالك دون إذنه مهما كبرت وتزوجت وأصبحت رجلاً صاحب أسرة ومسؤولاً عن تربية أطفال، ونرى ذلك جلياً في الأسر الممتدة أو ما يسمى بـ"بيت العيلة" التي يا ويلك ويا سواد ليلك إن كان يترأسها أم أو أب نرجسيين لأن كل شيء يجب أن يكون بموافقتهم ورضاهم والقسمة التي يرونها عادلة في نظرهم.

سوف تجد أن المريي النرجسي الذي فشل في علاقاته الشخصية كالزواج يحاول يشقى الطرق تسريب الخيبة والأمل لأولاده في علاقاتهم، كما أنه سيقوم بتشجيعهم على فكرة الطلاق والانفصال لأتفه الأسباب، هذا لأنه لا يريد أن يكون الفاشل الأوحده في هذه الأسرة.

هكذا أيضاً قد تفعل الأم النرجسية المطلقة بيناتها حين ترغب في ضمنهن لخانة المطلقات، سترها للمرة الأولى وهي تمد يد المساعدة والعون لابنتها حال حدوث أي مشكلة بينها وبين زوجها، ستقف بجانبها وستخبرها أنها ستطلقها من هذا الوحش الذي لا يليق بها، ستوفر لها كل الدعم المادي لرفع قضايا الطلاق والنفقة وغيرها وستتلذذ بذلك، وما أن تتطلق ابنتها وتصبح بجوارها في منزلها ستعود ربما لعادتها القديمة، وتعود الأم النرجسية لطبيعتها العاشقة لإذلال كل ما يعيش في كنفها، ولن تترك أي فرصة سانحة لتقريع ابنتها وتذكيرها بفشل اختياراتها وللحال الذي وصلت له بسبب تسرعها في اختيار زوج غير مناسب.





أن تخبره أنك لجأت للطب النفسي لثعالج آثار أي إساءات رأيتها أو مشكلات مرت بك أو أنك قرأت وتعتقد وأصبحت شخصاً أفضل، فأنت تخبره ببساطة أن كل ما بداخلك من آلام ومشكلات وغضب كان يمكن أن يُعالج وكان يمكن أن يتم تحديده في صور أقل ضرراً له ولمن حوله، حينها سيسخر منك ومن طبيبك النفسي ومما تفعل وسوف يلقبك من الآن وصاعداً بالمجنون،

“المجنونة، أهي أهي...”

“المريضة النفسية جات...”

“الموهومة هنا.”

المربي النرجسي سيحاول بكل الطرق أن ينسب نجاحك له، إن أصبحت جراحاً مشهوراً في مجالك سوف يخبر الجميع أنه السبب في ذلك، وأنه كان يعينك ويساعدك في دراستك وأنه دعمك مادياً لتدخل كلية أحلامك ختّى لو لم يكن هذا كله إلا محض هراء، وختّى إن طالبك في مناسبات عديدة بأن يسترد منك هذا المال الذي ساعدك به في تعليمك، وختّى لو استرد منك هذا المال بالفعل، وختّى إن كان في كل مرة دفع لك فيها مصاريف الجامعة تركك تبكي شهراً قبلها تتوسل إليه ألا يتأخر عليك في دفع الرسوم الدراسية التي لا مجال أن تستطيع توفيرها وحدك مهما فعلت.

المربي النرجسي له نصيب في كل أموالك وممتلكاتك، فأنت ككل مجرد ملكية وامتداد له، لذا



تعميهم الغيرة القاتلة من نجاحات الآخرين وتتملكهم الحاجة الشديدة أن يراهم الآخرين ناجحين ومذهلين على الرغم من إدراكهم الشديد لفشلهم، مشكلة هذا النوع أنه يصعب رصده وإدراكه بسهولة لكنك ستعرفه من خلال محاولته المستمرة لإحباطك وإيلاامك دون إثارة ضجة أو فضيحة ومن خلال جعلك امتدادا له لتعوضه عن كل فشله في حياته بإجبارك على عيش حياة لا تريدها لنفسك.

### 3- المري الرجسي الخبيث:

إذا كان صاحب حديقة النرجس التي تعيش فيها يصنف كمربّ نرجسي خبيث فأنت قد عانيت كثيرا في حياتك ورأيت ما لم يره الكثيرون من الظلم والألم والأذى، فهو أسوأ أنواع المريين النرجسيين على الإطلاق وأخطرهم.

المري الرجسي الخبيث لديه الكثير من العنف بداخله والذي قد يصل لدرجات قبيحة من السادية والرغبة في إلحاق الأذى بأولاده وشريك حياته، عدواني واستحواذي بشكل كبير، يعرف كيف يؤلمك وأين يوجعك بأقل الضربات، يستمتع برؤية دموعك تنهمر على وجنتيك، مرتاب جدا تجاه الآخرين، يظن دائما أن الكل يكيده له مكيده لتدميره، يتهمك أنك سرقت مالا من محفظته لم يكن موجودا من الأساس، يقنعك أن فلان يريد بك شزا رغم أن لا شيء أمامه يدل على هذه الشكوك، يصرخ في وجهك أنك تعمدت إيقاظه من النوم بصوت هاتفك الذي لم يرن من

أن نعزي قديمًا ونبدأ الحديث عن صاحب الحقيقة  
كي يتنى لك معرفة المزيد عنه وتفهمه بعد أن فهمت  
نفسك.

المربون النرجسيون ليسوا جميعًا على نفس مستوى  
السوء، فالنرجسية كما تحدثنا قبلًا درجات وأنواع  
وسوف نذكر هنا أشهر ثلاثة أنواع في قائمة المربين  
النرجسيين:

### 1- المربي النرجسي الصريح المتعاضم:

وهو أشهر أنواع المربين النرجسيين على الإطلاق  
وأكثرهم انتشارًا، فإن سمعت أحدهم يتحدث عن  
النرجسية بشكل عام سيميل عقلك بأنه يتحدث عن  
النرجسي الصريح، وهو ذلك الشخص الذي يرى في  
نفسه الكثير من العظمة، والذي لديه نزعة استحقاقية  
مبالغ فيها، يرى أنه دومًا قادر على الإفلات من نتائج  
أفعاله، متفطرس، مفتقر للتعاطف مع الآخرين، هو  
المثال النصي والتمونج المثالي للنرجسية.

### 2- المربي النرجسي الخفي الهش:

هذا النوع من المربين النرجسيين مزعج قليلًا وأقل  
انتشارًا، فأنت لا ترى فيهم الصفات النرجسية واضحة  
وصارخة كالنرجسي الصريح، قد لا تكون أصواتهم  
عالية وقد لا يتحدثون عن أنفسهم بالشكل الذي يسهل  
عليك التعرف عليهم، هم يعانون بشكل كبير بداخلهم  
من قلة الثقة بالنفس والخجل والانطواء على الذات،  
حساسون بشكل كبير تجاه النقد والتوجيه والرفض،

والاسم الذي كوثته في عالم المجتمع المدني في سن  
صفيرة والاسم الذي كوثته سريفا في عالم السوشيال  
ميديا بكتابات نابغة من قلبي، صفتني الحقيقة بشكل  
قابس جدًا على وجهي:

لا شيء ستفعله سيجعل المربي النرجسي يعترف  
بأنك شخص جيد...

لا شيء ستفعله سيجعل المربي النرجسي يعترف  
بأنك شخص ناجح..

لا شيء ستفعله سيجعل المربي النرجسي يعترف  
بأنك شخص محترم.

كل مجهود ستبذله لتجعل المربي النرجسي سعيدًا  
بنجاحك سيجد فيه ثغرة ليقلبه عليك ويلاط وآهات  
وحزن.

لماذا؟

لأن المربي النرجسي لا يريد أن يرى من هو أصغر منه  
عمزًا ومن هو من وجهة نظره أقل منه حسنًا وجمالًا  
وذكاءً قادرًا على حزم أموره وحده!

المربي النرجسي عاجز عن حل مشكلاته وعمراته  
وغير قادر على ترويض مشاعره المبعثرة داخله، لذلك  
حين تُقدم له نموذجًا أصغر منه وقد استطاع الوصول  
لهذه المنطقة من التعامل مع الذات، فأنت في هذه  
اللحظة تضرب غروره في مقتل وتخبره بكل بساطة  
أن الأمر كان ممكنًا ومتاحًا له كي يقوم هو به لكنه كان  
أفضل من أن يفعل ما فعلته أنت.

النهاية طفل يكبر ليهتم برضاء الناس عن كل تصرفاته  
وشخص يبحث دائماً عن نظرات الرضا والموافقة من  
شريك حياته ومديره في العمل وكل من يرأسه في أي  
شيء، مذعن مطيع خائف مهزوز.

كبش الفداء سيظل كبش الفداء طالما ناسب هذا  
المربي النرجسي وناسب أجندته الموضوعية، لا شيء  
سيفعله نهائياً قد يغير من مصيره وترتيبه في حديقة  
النرجس، هو قرار سيأتي من صاحب الحديقة أو قد لا  
يأتي.

لذا عليك أن تذكر دائماً أنه لا يمكنك أن تكون طفلاً  
جيداً لمربي سيئ.

#### 4- صاحب الحديقة

قد يكون من الغريب قليلاً أن يكون ترتيب صاحب  
الحديقة هو الرابع في حديثنا عن سكان حديقة  
النرجس، لكنني تعمدت ذلك تماماً، فهذا الكتاب لا  
يُخاطب صاحب الحديقة ولا يعبأ به، كفاه ما تسبب به  
من أذى للآخرين، هو سبب كتابتنا لهذا الكتاب الذي  
رفعت ثمنه لتجد سبيلاً للشفاء مما فعله بك أثناء  
طفولتك، وربما الذي ما يزال يفعله بك حتى يومنا هذا.  
زُئما كانت هذه هي المرة الأولى في حياتك لكن كان  
يجب أن نبدأ بك سواء كنت الطفل الذهبي أو الطفل  
كبش الفداء، فأنت تستحق ذلك.

أما الآن وقد فهمت أسبابنا في ترتيب قائمة سكان  
حديقة النرجس على هذا المنوال فصار في الإمكان

يواجه فيه أسوأ كوابيسه وهذا يجعل النرجسي بدوره يسحب منه لقب الطفل الذهبي في الحال.

كمنال على هذا وكى تقترب الصورة لأذهالكم: أن يكون للأب النرجسي تجربة حب فاشلة في حياته تعرض فيها للرفض ثم يُصدم بطفله الذهبي الذي يريد الزواج من ابنة تلك المرأة التي رفضته في الماضي.

أو أن يكون المربي النرجسي فاشلاً في أحد المجالات فيجد طفله الذهبي شغوفاً ومحبباً وناجحاً فيها.

أو أن يتشابه الطفل الذهبي مع مرور العمر في صفاته مع والده غير النرجسي ويبتعد تدريجياً عن رغبات وطموحات والدته النرجسية.

الكثير والكثير من الأسباب التي قد تكون مميزات لغضب المربي النرجسي والتي قد تجعله يقلب ديناميكية أسرته خلال لحظات ويغير بين الأدوار التي يلعبها أولاده.

هل يمكن لطفل كبش الفداء أن يرتقي بنفسه ليصبح طفلاً جيداً في أعين مربيه النرجسي؟

هل هناك ما يمكن ممارسته وفعله حتى يرضى المربي النرجسي عن كبش فدائه؟

الكثير من أطفال كبش الفداء يحاولون جاهدين إرضاء مربيهم النرجسيين بكل طاقاتهم والعمل كجواسيس لديهم والالتزام بأوامرهم وطاعتهم طاعة عمياء، تقبيل أياديهم وأقدامهم لإثبات حبهم التام، والكثير من التصرفات التي يكون نتاجها في

هذا وارد جدًا.

تعددت الأسباب التي قد تجعل المربي النرجسي يفيد ديناميكية هذه الأسرة ويبدل أدوار الطفلين ببعض أو أن يختار طفلًا ثالثًا ليكون الطفل الذهبي ويحرم الآخر من المميزات التي نالها طوال حياته.

من ضمن هذه الأسباب أن يفشل الطفل الذهبي في تحقيق الصورة الممتدة الجميلة التي يحتاجها المربي النرجسي للظهور أمام الناس.

فمثلًا كان أمل هذه الأم النرجسية أن تزوج طفلتها الذهبية التي تراها أجمل بناتها لعري ما، فأحبطتها طفلتها حين أحبت شابًا فقيرًا جازًا لهم في المنطقة، لتقدم ضربة موجعة لخطط وطموحات أمها النرجسية، مما ترتب عليه قرار من الأم بتحويلها من الطفلة الذهبية إلى الطفلة كبش الفداء، ذلك القرار الذي يعمل شكلاً من أشكال الضغط على الفتاة حتى ترضخ لخطط الأم وتعود لرشدها.

أو أن يكبر الطفل الذهبي فيبدأ بالتعاطف مع إخوته أو يبدأ بالدفاع عن "طفل كبش الفداء" ويحاول أن يرحمه من الأذى الجسدي واللفظي الذي يتعرض له، وهنا لا يجد المربي النرجسي غير أن ينزع من الطفل الذهبي مكانته ومميزاته حتى يتوقف عن لعب دور حامي الحمى والمدافع عن إخوته.

أو أن يدوس الطفل الذهبي على جرح عميق شديد عند مربيه النرجسي بقصد أو بجهل فيضعه في موقف

من غير المسموح لك أن تتصرف في أموالك دون إذنه  
مهما كبرت وتزوجت وأصبحت رجلاً صاحب أسرة  
ومسؤولاً عن تربية أطفال، ولنرى ذلك جلياً في الأسر  
المتتدة أو ما يسمى بـ"بيت العيلة" التي يا ويهلك ويا  
سواد ليلك إن كان يتراسها أم أو أب نرجسين لأن كل  
شيء يجب أن يكون بموافقتهم ورضاهم والقسمة  
التي يرونها عادلة في نظرهم.

سوف تجد أن المري النرجسي الذي فشل في  
علاقاته الشخصية كالزواج يحاول بشتى الطرق  
تسريب الخيبة والامل لأولاده في علاقاتهم، كما أنه  
سيقوم بتشجيعهم على فكرة الطلاق والانفصال لأنفه  
الأسباب، هذا لأنه لا يريد أن يكون الفاشل الأوحده في  
هذه الأسرة.

هكذا أيضاً قد تفعل الأم النرجسية المطلقة بيناتها  
حين ترغب في ضمنهن لخانة المطلقات، ستراها للمرة  
الأولى وهي تمد يد المساعدة والعون لابنتها حال  
حدوث أي مشكلة بينها وبين زوجها، ستقف بجانبها  
وستخبرها أنها ستطلقها من هذا الوحش الذي لا  
يليق بها، ستوفر لها كل الدعم المادي لرفع قضايا  
الطلاق والنفقة وغيرها وستتلذذ بذلك، وما أن تتطلق  
ابنتها وتصبح بجوارها في منزلها ستعود ربما لعادتها  
القديمة، وتعود الأم النرجسية لطبيعتها العاشقة لإذلال  
كل ما يعيش في كنفها، ولن تترك أي فرصة سانحة  
لتنقيع ابنتها وتذكيرها بفشل اختياراتها وللحال الذي  
وصلت له بسبب تسرعها في اختيار زوج غير مناسب.



باختصار شديد:

المربي السوي يُقاتل من أجل رؤية أطفاله وقد  
أصبحوا أفضل حالًا ألف مرة منه...

أما المربي النرجسي فسوف يموت ألف موتة إن رأى  
أطفاله في حال أفضل من حاله.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



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

## عندما تكبر ستعرف لماذا فعلنا بك هذا

من أشهر الجمل التي يستخدمها المربون غير  
الناضجين عاطفياً والمربيون النرجسيون هي:

”عندما تكبر ستعرف لماذا فعلنا بك هذا“

لعبة رهان المستقبل، أنك ستعرف حل اللغز وأسباب  
القسوة وكل ما تعرضت له من رفض وصد وتمر عندما  
ترى نتائج هذا على مستقبلك.

وعود وهمية بأنك ستقدر لهم كل ما فعلوه بك من  
أذى، بل وستعذرهم وتشكرهم على كل دقيقة ألم  
قدموها لك بلا داع ولا مبرر.

ويزداد هذا الوعد جدية وحزم عندما يضيفون  
للجملة السابقة هذه الجملة: ”عندما ستنجب أطفالاً  
ستشعر بما شعرنا به وستفعل معهم الشيء ذاته.“

لم أنتبه لأثر هذه الجملة علي إلا منذ عدة أشهر عندما  
رأيت طفلي يُمارس أحد التصرفات العنيدة المتوافقة  
مع عمره، يقاوم ويبكي ويصرخ ويدب في الأرض  
راقصاً لأحد قراراتي التربوية اليومية، نظرت له سارحة  
قليلاً ثم أخذت نفساً عميقاً وجذبتة لحضني وظللت  
أربت على شعره ورأسه وهو يبكي غاضباً، وبمجرد  
إدراكه أن الموقف لا يستحق كل هذا البكاء بدأت  
العاصفة في الهدوء والتقط طفلي أنفاسه من جديد  
واستعاد ضحكته مرة أخرى، حينها طلب مني قبلة  
وقفز على جسدي وتجاوز كلانا ما حدث بسرعة، بعدها  
بدقائق أخبرته أن ما حدث لم يكن لطيفاً فاعتذر

وطلب عناقًا آخر ثم انصرف ليكمل لعبه.

بقيت على أريكتي أنظر له وهو يلعب بعد هذه العاصفة، يلعب آمنًا هادئًا وسعيدًا وكأن شيئًا لم يكن، فتذكرت هذه الجملة: "عندما تنجبي طفلًا عنيذا مثلك ستدركين لماذا فعلت بك كل هذا، أنا لم أرد شيئًا لنفسي، كنت أريد مصلحتك فقط".

نعم قد كبرت وتزوجت وأنجبت وها هو طفلي يكبر أمامي لكني مازلت لا أرى أي مبرر للعنف ضده!

يأتي قراري بعدم ضربه وعدم تعنيفه سهلاً لا صراع فيه، فأنا لا أشعر بأي شيء يدفعني لتعنيفه سواء كان هذا التعنيف جسدياً أو لفظياً.

نعم تفضبني تصرفاته أحياناً، وأتعب كما تتعب كل الأمهات، أحتاج إلى النوم، أحتاج إلى الراحة، وأحتاج أحياناً لبعض الهدوء والاستماع لكلمة حاضري يا ماما، أحتاج أن يأكل طعامه وينتهي صحته وأن يرتدي ملابسه بشكل أسرع من هذا، أحتاج أن يخفض صوته وألا يصرخ حال منعه من الركض تجاه السيارات في الشارع، لكن كل هذا التعب والإرهاق النفسي والجسدي لم يترجموا في أي مرة إلى رغبة في ضربه أو إهانتها!

أعلم جيداً أنني سأحتاج منه أموراً أكبر في المستقبل، أن يحترمني وأباه ويحب أسرته وبيته وأن يؤدي فروض الله وحقوق الناس عليه وأن يركز في مستقبله وألا يؤدي شخصاً أو مخلوقاً، أعلم جيداً أن كل هذه التطلعات سوف تتطلب مني صبراً وعوناً

كبيرين له في رحلته، لا ألقا ولا تعنيفًا ولا أذى.

كبرت ولم أفهم أسباب أي أذى فُعل بي قبلاً، كبرت  
ولم أر أي منطق وراء أي ضرب ضُربته أو تنمر حدث  
لي أو تعنيف باللفظ أو باليد...

كل ما رأيته هو كيف لإنسان أعطاه الخالق نعمة منه  
كي يحتضنه ويرعاه بين يديه وبدلاً من هذا يقوم  
بإيذانه والتسبب في وجعه ومعاناته...

كبرت وأنا أتساءل كيف استطاعت قلوبكم أن تُعامل  
كائنًا بريئًا ضعيفًا عاجزًا بكل هذه القسوة؟

كبرت ولم أفهم كيف تنجب أم طفلاً ولا تحبه وكيف  
ينجب أب طفلاً ثم لا يعرف عنه شيئاً، حتّى أنه قد لا  
يعرف عمره ولا قسماً وجهه.. كيف سيتحملان ذنباً  
كبيراً كهذا الذنب أمام خالقهم؟

العمر والإنجاب والتجارب لم يجيبوني على سؤال:  
”لماذا فعلتم هذا بي؟“

لكن العلم والطب النفسي قد أجابني:  
ببساطة لأنكم غير ناضجين عاطفياً.

## لماذا يحاول المربي النرجسي سرقة فرحة أطفاله دومًا؟

“لا يوجد أم لا تريد أن ترى ابنتها في فستان الزفاف  
الأبيض”

“لا يوجد أب لا يريد أن يفرح بنجاح ابنه وتفوقه”

جمل قد يسمعها أبناء النرجسيين طوال حياتهم، فلا  
أحد لديه القليل من العقل والالتزان النفسي يمكنه أن  
يصدق أن هناك أمًا تريد تدمير زفاف ابنتها من رجل  
محترم سليل أسرة محترمة...

ولا أحد يمكنه أن يصدق أن هناك أمًا يسخر من  
مشروع ناجح أفتتحة ابنه مؤخرًا...

ولا أحد يمكنه أن يصدق أن هناك أمًا كانت تعطي  
ابنتها أدوية لثبتيها مريضة طريحة الفراش طوال  
حياتها...

ولا أحد يمكنه أن يصدق أن هناك أمًا قد هدد زوج  
ابنته المحترم المحب بسجنه إن لم يطلق ابنته دون أي  
سبب يذكر...

في أحد الأيام رشحت لي إحدى صديقاتي جلسة  
”فضفضة“ مجانية للتشافي النفسي، مجموعة من  
الفتيات لا يعرفن بعضهن البعض تجتمعن في إحدى  
القاعات لتحكي كل واحدة منهن شيئًا يؤلمها عن أهلها،  
راقت لي الفكرة كثيرًا، فلقد كنت أبحث عن

شيء مماثل منذ فترة وكل ما وجدته كان غرضه الربحي يفوق غرضه الإنساني، كما أنهم قد بالغوا في أسعارهم حتى أصبحت في غير متناول يدي، كانت القاعة متوسطة المساحة لكن قلة عدد الموجودين بها جعلها تبدو وكأنها شاسعة مترامية الأطراف، كما ساعد هذا التواجد المحدود على زيادة تأثير صدى أصواتنا مما جعل القصص أكثر عمقًا وإثارة، كانت الكراسي مرصوفة على هيئة الفصول الدراسية، الشيء الذي جعل المتحدث ينظر دائمًا لمديرة الجلسة لا لبقية المشاركين وكم كان هذا مريحًا لنفسي، وحين أتى دوري لم أجد عندي الشجاعة على قول الكثير واكتفيت بقولي: "إن طبيعتي خجولة وأنها المرة الأولى التي أحضر فيها شيئًا كهذا وأن لدي شعورًا دائمًا بأنني شخص غير كافٍ بالنسبة لأهله لذا أنا هنا."

في تلك اللحظة نظرت حولي لأجد بقية الفتيات يهزئن رؤوسهن بالموافقة، كان ما قلته رغم اختصاره الشديد قد لمس فيهن شيئًا ما، طأطأت برأسي للأسفل في خجل ثم عدت لأسمع بقية قصصهن، لم تكن قصتي هي الأكثر وجعًا وقتها فالكثير من الأحداث الموجهة في حياتي حدثت بعد هذه الجلسة بفترة.

أذكر جيدًا تشابك خيط رفيع بين القصص التي سمعتها يومها وبين قصتي، إحداهن ذكرت أن والدتها في كل عيد ميلاد لها تبتدع المشكلات والصراخ والتهديد بالغاء الدعوات والحفل.

وأخري قفزت في الحديث قائلة إن الشيء نفسه

حدث في حفل خطبتها وأن أمها هددت بعدم حضور الحفل وإلقائه بلا سبب واضح، وأنها قد بكت لساعات طوال لترجائها أن ترتدي ثيابها وتأتي معها لقاعة الحفل اتقاء للفضائح أمام أهل عريسها.

وثالثة قالت إن والدها يتعمد إفساد حفل تفوقها الذي تقوم أمها بتجهيزه بكل حب كل عام، وأنه يبتدع المشكلات ليكون هذا أسوأ أيام عامها مما جعلها كارهة لتفوقها ولولا سعادة والدتها بها لتعمدت الفشل حتى تتجنب تبعات هذا اليوم.

توحدت بدوري مع هذه القصص؛ لأنني عشت ما يشبهها ولم أفهم وقتها لماذا يحاول أب أو أم أن يتعمدا إفساد فرحة أولادهم في أمور كهذه؟ زواج؟ نجاح دراسي؟ أعياد ميلاد أو أيا كان من تلك الذكريات السعيدة؟

لم تكن تلك الجلسة عن الأهالي النرجسية حيث لم يكن هذا المصطلح دارجاً وقتها، زُيماً كانت الصدفة وحدها هي المحرك الرئيسي لأجندة هذا اللقاء، فكلمات هفت إحداهن بإخبارنا عن قصتها كانت بقية الفتيات تندمجن في قصصهن المشابهة، لم تدر أي منا وقتها أن هذه الصفة متأصلة في النرجسي عموماً سواء كان مربيًا أو صديقًا أو شريك حياة.

مع الدراسة والقراءة والبحث أدركت أن النرجسي يكره الأحداث التي لا يكون مركزًا لها، فالنرجسي لا يحب أن تسرق منه الأضواء، فلا بد أن يكون هو أهم المتواجدين في أي حدث، لذلك فصراخه وعويله

وصناعته للمشكلات قبل حفل زفاف ابنته سيجعل الجميع مهمومين باسترضائه وإسكاته حتى تمر الليلة على خير كما يقولون.

لن يحضر النرجسي حفل تفوق ابنه إن لم يعد هذا بفائدة عليه، قد تجده جالسا في الحفل عابسا تعلق وجهه قسما الغضب التي قد تُرهب الشيطان بنفسه، هو يجلس بهذه الملامح المتشنجة بعد أن أقام الدنيا وأقعدها وبعد أن أبكى ولده وأخبره أنه لن يأتي وبعد أن جعل الجميع يترجونه كي يحضر، وبعد أن عبر بالساعات عن رفضه لتصرفات هذا الابن وكرهيته له وعدم رغبته في الذهاب لهذا الحفل، ستجده فجأة يرتدي أجمل ملابسه ويتعطر بأفضل عطوره ويتجمل ثم يستقل سيارته متوجهاً لمكان الاحتفال، وفجأة أيضاً وبلا أي مقدمات ستجده يبتسم ويلتقط بعض الصور مع ابنه وكأن شيئاً لم يكن، وفي نهاية الأمر سنرى جميلاً صوتاً جميلاً على صفحات منصات التواصل الاجتماعي لأب سعيد بنجاح ولده يشاركنا الخبر وبتنهج أماننا بنجاحه كمرتب عظيم لطفل ناجح وكأن شيئاً آخر لم يحدث في تلك الليلة.

هذه الغريزة التي يعيشها أبناء النرجسيين تضعهم دائماً في حيرة من أمرهم، فأنت تارة ترى مريك النرجسي غاضباً عابساً حزيباً صارخاً في وجهك لخطأ لم ترتكبه، وتارة أخرى تراه يضحك وابتسم أمام الناس ويشدك في حضنه ليلتقط معك صورة في زفافك أو عيد ميلادك العشرين، كل هذه التناقضات



تسوقك كي تَنظُر له بعين الشفقة ظلًا منك أنه يعالي  
من مرض نفسي يجعله غير متزن في تصرفاته، أو أن  
تعذره وتحكي لأصدقائك أن مريبك قد عانى الكثير  
في حياته، من قصة انفصال مؤلمة أو فقدته لشريكه  
أو تضحية قام بها عندما رباك وحده في هذا العالم  
القاسي، الشيء الذي تظن أنه السبب في تصرفاته  
اللامنطقية طوال الوقت، فأنت لا تعلم أن نرجسيته  
متأصلة به منذ البداية وأنها قد تكون السبب الرئيسي  
في انفصاله عن شريك حياته المتمثل في والدك أو  
والدتك غير النرجسيين.

هذه الغريبة المؤلمة تضحك في موقف من أسوأ  
المواقف مع نفسك؛ لأنك ببساطة تبدأ بلوم نفسك على  
ما مر به مريبك النرجسي من ألم حياته، تظن أن تحمله  
لمسؤولية تربيته كل هذه السنوات هي السبب وتظن  
أن حياته رُبما كانت أفضل من دونك، وفي لحظة  
ضعف شديدة تتساءل هل لوجودك في الحياة أي قيمة  
يمكن أن تساعدك ليكون أفضل، وقد يجرك هذا قليل  
بقليل للتفكير في إنهاء حياتك، فتصبح بين المطرقة  
والسندان، هل أنهي حياتي ليرتاح؟ هل ستصبح حياته  
أفضل من دوني؟ هل سيسامحني الله إن فعلت هذا؟  
الله يعلم كم تألمت وكم تعبت وحتفًا سيسامحني ...  
لا ... لا ... كل ما تقوله أُمي محض هراء آت من وراء  
قلبيها ... كل ما يقوله أبي مجرد فُضفضة فارغة في  
لحظة ضغط ... هم يحبونني ... مؤكد ... ومن لا يحب  
أولاده؟

تبتعد عن الله بعض الأوقات لغضبك وحنقك من  
حالك ومن الاختبار الصعب الذي وضعك فيه، تبتعد  
كثيرًا لدرجة أن تهاجمك الأفكار الإلحادية والتفكير في  
نشأة الكون وتصارحك أفكارك أن لا عدل في حياة مع  
هكذا أم أو هكذا أب، نظن أن الله ظلمك فتهرب من  
آلامك بهروبك من خالقك.

وفي أوقات أخرى تقترب من الله، في لحظات هدوء  
نفسك وقدرتك على جمع شتاتها، تتنفس الصعداء  
وتستغفره عن أفكارك السابقة وعن رغبتك في إنهاء  
حياتك وعن كل ما قلته وقرأته وبحثت عنه في  
الأسابيع أو الشهور الماضية، تقترب كثيرًا فتلتزم  
بالفروض وتستيقظ لصلاة الفجر كي تصلها حاضرًا،  
تستمع بقراءة القرآن في ورد يومي وتقرر إضافته  
لتفاصيل يومك، تشعر بالأنس والأمان في قربك منه  
حتى يأتي مريبك النرجسي بضربة جديدة في حياتك  
ليزعزع بها هذا الأمان ويُعيد علاقتك بالله لنقطة  
الصفرة مرة أخرى، حيثها تقف حائرًا لا تعرف أين تذهب  
ولمن تلجأ.

هناك ربط لا يمكن إنكاره بين علاقة الإنسان بخالقه  
وبين علاقة الإنسان بالمربي الأساسي في حياته وفي  
الكثير من الدراسات علاقته بوالده على وجه التحديد،  
حيث تشير تلك الدراسات إلى أن الطفل في الأعمار  
الصغيرة جدًا العامان والعلات مثلًا يرى والده كأهم  
وأعظم الأشخاص في هذا الكوكب وكأنه خالق الكون  
ومصدر الأحداث، ومع مرور الأعوام ودخول الدين

ومفهوم الخالق لحياة هذا الطفل يبدأ الطفل بالتفريق بين فكرة الوالد وفكرة الخالق، لكن مع تشوّه علاقة هذا الطفل مع والده النرجسي نجد تشوّهًا ممتدًا لعلاقة هذا الطفل بخالقه قد يصل البعض للإلحاد في أعمار مبكرة وقد يستمر معهم بقية حياتهم.

مكتبة إيلينا  
*Elena book*



## لماذا يحارب مربيك النرجسي نجاحك؟

تحدثنا في الفصل السابق عن إفساد المربي النرجسي لاحتفالاتك وانتصاراتك وأيام سعادتك المنشودة، لكن كل هذه النجاحات أو الاحتفالات لم تمر رغفا عن أنفه، بل كان يريد لها في قرارة نفسه ليتباهى بها أمام الناس، الأم النرجسية تريد أن تتباهى بأكبر عرس زفاف حصل في أسرتهما والأب النرجسي يريد أن يشارك الجميع أن ابنه أصبح الدكتور فلان الفلاني، هذه النجاحات رغم أنه أفسد عليك فرحتك بها إلا أنه وفي قرارة نفسه أرادها جدًا؛ هذا لأنها تضيف لرصيده أمام الناس، لكن ماذا لو حاولت النجاح في مجال غير الذي خطط مربيك النرجسي أن تنجح فيه؟

ماذا لو رآك تسعى للنجاح في مجال قد يجلب له العار من وجهة نظره؟

كان يكون معروفًا بين الناس بتحفظه الشديد النابع من تدينه "الظاهري" فتبدأ أنت بكتابة الشعر والانتشار في صفحات السوشيال ميديا لجودة ما تكتبه؟

وماذا لو دخلت الكلية التي أختارها لك لكن بجانب دراستك قررت أن تحضر ورشة للرسم واستمتعت بها وبدا عليك السعادة بحضورها؟

وماذا لو قبلت الارتباط من العريس الذي اختارته لك والدتك رغفا عنك ثم بدا عليك أنك تحببته وتألفينه وأن بينك وبينه الكثير من النقاط المشتركة التي ستضمن نجاح واستمرارية هذا الزواج مستقبلاً؟



وماذا لو أطعت مربيك النرجسي وقبلت العمل في إحدى الشركات التي لم ترغبها وأعطيتيه راتبك كاملاً كما طلب، لكن مدير الشركة رأى منك الكثير من الاجتهاد فقرر إرسالك لحضور مؤتمر سيستمر لمدة يومين في أحد الفنادق الكبرى بشرم الشيخ؟

ماذا لو فعلت كل ما طلبه منك مربيك النرجسي وأذعنت وأطعت ونفذت مرغماً خائفاً، لكنك قررت أن تصنع بعض السعادة لنفسك على هامش هذا الإنعان، سعادة لن تعود عليه بأي نفع ولن تضيف لصورته أي شيء؟

بل زُبماً تهز هذه السعادة الجانبية صورته أمام الناس بشكل أو بآخر من وجهة نظره؟

أنت هنا ضمنت مقعدك في أولمبياد تدمير الذات التي سيعدها لك مربيك النرجسي الذي سوف يحاربك بكل الطرق؛ فقط لأنك أضفت لمسة بسيطة من عندك للأجندة التي أعدها لك طوال حياته؛ فقط لأنك صنعت بعض السعادة لنفسك أو لأن الله أرسل لك رزقاً لم تطلبه ليسعدك.

يتحول المربي النرجسي لأقصى درجات التطرف وقتها، فبعضهم يهدد ويصرخ ويتشجج حتى يخيفك... وبعضهم قد يلجأ للعنف الجسدي في أقصى صورته حتى يردعك، قد يمسك بإحدى المزهريات ويقذفها على ظهرك ليضمن أن يؤذيك دون أن يتسبب في فضيحة لنفسه. إذا قام بتشويه وجهك أو شج رأسك...

وبعضهم يذهب لتكسير وتحطيم تلك الأشياء العزيرة  
على قلبك، كالجيتار الذي اشتريته من مصروفك  
الشخصي أو هاتفك الذي نشرت كتاباتك من خلاله ...

وبعضهم سيحرمك من فرصة العمل التي حصلت  
عليها بإثارة الفضائح في مكان عملك الجديد ...

وبعضهم سيقطع جواز سفرك أمام عينيك للقضاء  
على المنحة الدراسية التي حصلت عليها بغير علمه ...

وبعضهم قد يحلق شعر ابنته ليذلها ويكسر شوكتها؛  
هذا لأنها تجرأت وعارضت أحد قراراته المتعسفة،  
وسوف يبرر للناس ما حدث لشعرها أنه أراد تأديبها  
كي ترتدي الحجاب وفي الحقيقة هي لم تمنع أبدًا من  
ارتدائه ...

وبعضهم قد يطرد أولاده من المنزل، يمسكهم ويلقي  
بهم خارجًا كالحشرات، أو ينتظر عودتهم من الجامعة  
أو العمل ليرفض أن يفتح لهم الباب ويكتفي بالصراخ  
من الداخل أن لا بيت لهم من الآن ويأمرهم بالعودة  
إلى الشارع حيث أنه المكان الذي يليق بالحالة من  
أعمالهم، وبالفعل يتفمذ تهديده تاركًا إياهم هائمين على  
وجوههم لبضع ساعات خارج المنزل قبل أن يفتح لهم  
الباب.

قد يصل تطرف رد فعل المربي النرجسي على أي  
نجاح يرفضه لطفله لمناطق مخيفة جدًا لن يصدقها  
إلا من عاشها فعلاً، المربي النرجسي سيفعل أي شيء  
ليضمن استمرارية الصورة التي صنعها لأولاده أمام

الناس، لذا إن كنت بصدد تحدي مربيك النرجسي والسعي لتحقيق نجاحك الشخصي بمعزل عن خريطته الموضوعية، ومحاولة نيل سعادتك الشخصية دون إشراكه في آليات مخططك فعليك الحذر وكل الحذر، فكل ما رأيته منه في حياتك السابقة يا للأسف كان مجرد نبذة عما يمكن ليديه أن تصنع بك.

نجاحك الشخصي فيما لم يختره مربيك النرجسي لك قد يعني استعدادك لمغادرة حديقة الترجس التي عشت فيها طوال حياتك، وهذا هو التهديد الأكبر في حياة أمك أو أبوك النرجسيين، إن كنت ستقادر فمن سيكمل الصورة الممتدة لهما من بعدك؟ من سيكمل المسيرة؟

إن كان لديك من القوة أن تفعل ما تشاء وأن تقول لا وأن تسعى وراء أحلامك إذًا فأنت لديك من القوة أن تنظر لهم وتحزم أمتعتك وتغادرهم للأبد وهذا ما لا يريده المربون النرجسيون من أبنائهم.

نجاحك الشخصي والنفسي يضع مربيك النرجسي أمام مرآة فشله، كيف نجح طفلي، امتدادي الشخصي في أن يكون أفضل مني في علاقاته مع الآخرين؟

كيف لصورة مني أن تستمر في علاقة زواج ناجحة بينما أنا الأصل العظيم قد فشلت وانفصلت بشكل درامي عن شريك حياتي؟

كيف للناس أن تحترم وتحب وتُقدّر هذا الشخص الذي لا يعدو كونه مجرد ظل أنجبته؟ كيف يشيدون به

هكذا ويجلونه هكذا ولا يعطونني التقدير ذاته؟  
كيف أضمن أن يظل هذا الطفل، الامتداد، الظل،  
الصورة تابعًا لي بقية حياتي؟ كيف أسيطر عليه  
وأمنعه عن ممارسة أي شيء يميزه عني؟





## الصمت العقابي

من أسوأ أساليب العقاب التي يتبعها بعض المربين  
الدرجسيين ما يسمى بالصمت العقابي، حيث لن  
يعاقبك مربيك النرجسي عن طريق الضرب أو السب  
أو الإهانة المباشرة، بل سيتصرف بترفع وهدوء  
وسيكثفي بأن يعاملك كأقل حشرة غير مرئية أمامه،  
سيتوقف تمامًا عن توجيه المحادثات إليك، بل زئماً  
سيتوقف عن مجرد النظر إليك، سيتوقف أيضًا عن  
الرد عن أسئلتك وكلامك معه وسلامك عليه، وقد  
يزيد من وتيرة الأمر حين يقرر تقليص فرص لقاءكما  
داخل المنزل، إما بالاختفاء لعدد من ساعات النهار  
بالخارج، أو بالسفر وتركك وحدك إن كنت بالغًا أو عند  
أحدهم إن كنت طفلًا، وربما يجنح لاستخدام آلية  
تعامل تُناسب هذا المنهج العقابي حين يُقرر أنه كلما  
أغضبتة سيتوجه لغرفته ليغلق الباب عليه بالساعات  
دون أن يلتفت لتوسلاتك بفتح هذا الباب الذي يفصل  
بينكما ويُشعرك بأنك منبوذ وغير مرغوب فيك، أما إن  
كانت غرفته تحوي دورة مياه وثلاجة وكل ما يحتاجه  
للانفصال عنك بشكل تام فقد يستمر هذا الشكل  
العقابي لأيام عديدة.

أخبرتني إحداهن:

“لطالما ظننت أن أمي مرببٌ لطيف لا تضرب كبقية  
الأمهات، لكنني كنت أكره طريقة عقابها لي، كانت  
تتوقف عن الرد والكلام إن أغضبها أحدنا، لا تبادلنا أي  
من أطراف الحديث وتتحاشى النظر إلينا، تطور



الأمر إلى أن أصبحت تدخل غرفتها وتغلق عليها الباب لساعات طويلة، كنت أفرع عليها الباب مطولا وأسألها إن كانت بخير، أطلب منها أن تخرج لأعذر لها، أبكي كثيرا وأتوسل لها أن تخرج، كانت لا تفتح الباب إلا لتصرخ في وجهي صرخة قاتلة مدوية طالبة مني المغادرة، لا تخرج إلا لتتناول شيئا من المطبخ فغرفتها مزودة بدورة مياه متكاملة، تطور الأمر بعد ذلك حين اشتريت ثلاجة ووضعتها داخل غرفتها، فأصبحت حينها لا تحتاج أن تغادر الغرفة لطعام أو شراب بالأيام، في بعض الأحيان استغرق منها الأمر أسبوعا كاملا كي تخرج من الغرفة، كنا نشفق عليها ونحزن كثيرا ونتوتر في معظم الأحيان، هل هي بخير؟؟ هل هي مكتئبة؟ نحاول اختلاس النظرات من أسفل الباب حتى نتأكد أنها فتحت النور أو أغلقته، نلصق آذاننا على باب غرفتها لنسمع أي صوت يطمئننا أنها مازالت على قيد الحياة، كانت تصرفاتها تلك مؤلمة جدا لي، كم كنت أبكي وأطلب منها أن تضربني كعقاب لي بدلا من القطيعة والهجر والصمت الذي تمارسه، كم حسدت صديقاتي اللاتي تنتهي مشكلاتهن مع أمهاتهن بصفعة أو بضربة؛ لأن وقع العذاب الناتج عن الصمت الذي تمارسه أمني يفوق أي عذاب ناتج عن ممارسة العنف أو الضرب أو الإهانة...”

تكمن المشكلة الأساسية في الصمت العقابي أنه لا يخبر الطفل بأخطائه وأين تكمن المشكلة تحديدا التي أغضبت المرابي منه، فتتركه حائزا عاجزا عن فهم سبب صمت المرابي وعزوفه عن التعامل معه، فيقع الطفل

في برائن الحيرة والتخبط لساعات طويلة يحاسب فيها نفسه ويجلد فيها ذاته ويمقتها على أفعال لا يعرفها، هذا التلاعب النفسي هو الهدف الذي يريد المرابي النرجسي تحقيقه من جراء صمته العقابي، يريد طفلاً كارهاً لذاته لا يسامحها على أقل الأخطاء، فبينما قد تنتهي المشكلة في الأسر السوية بعد نقاش صغير أو تحمل لعواقب وضعتها الأسرة لأفرادها حال أخطائهم، فالصمت العقابي لا ينهي المشكلة ولا يضع لها حلاً، بل يضاعف من حجمها عشرات المرات ويتركها غير واضحة وغير محددة في عقل الطفل حتى يصبح الطفل نفسه هو المشكلة لا ما فعله من خطأ.

عندما يكبر الطفل الذي تعرض للصمت العقابي طويلاً أثناء تنشئته يصبح عاجزاً عن حل أبسط المشكلات التي تواجهه في العلاقة مع شريك حياته، تجده مفتقداً للأدوات التي تجعله قادراً عن التعبير عن غضبه أو خوفه أو حزنه، هو يرتجف من فكرة أن يفعل خطأً فيعاقبه شريكه بالصمت كما اعتاد من مربيه النرجسي.

وقد يرضى بعلاقات يمارس فيها العنف الجسدي ضده؛ لأنه يرى أن العنف الجسدي أفضل مئة مرة من الصمت الذي اعتاده.

أما وإن رزقه الله بشريك حياة سوي مدرك للمشكلات التي تعرض لها ستجده لا يجيد إدارة علاقته ونزاعاته معه ولا يمتلك أي أدوات تساعد في أي نقاش، فهو لم يألف الجلوس والتكلم والتفاوض حول المشكلة التي

تواجهه مع الطرف الآخر، ما تربي عليه هو أن يصمت  
ويخاف ويبكي ويعتذر، حتى لو لم يكن مخطئًا.

وقد يمزج بعض النرجسيين الصمت العقابي بأنواع  
العقاب الأخرى فقد يضربونك ويهينونك ويصرخون  
في وجهك ويحطمون أشياءك، وربما يحطمون عظامك  
أيضًا ثم يجهزون عليك بعدها بالصمت العقابي لأسبوع  
أو اثنين؛ لتعرف حجم الخطأ الذي ارتكبته، فعقابك  
الجسدي والكدمات التي تملأ جسدك لم تكن كافية  
بالنسبة لهم!!

لكن ماذا يحدث إن مارست أنت الصمت العقابي على  
مربيك النرجسي؟

في كثير من الأوقات يمارس الأطفال والبالغون  
سلوكيات عقابية مشابهة لما تُمارس عليهم، في بعض  
الأحيان يحدث ذلك بوعي منهم وفي بعض الأحيان  
الأخرى يكون نابغا بشكل تام وقاطع من العقل الباطن،  
فيجد الشخص نفسه مستنزفًا متعبًا غير قادر على  
الحديث ولا راغب فيه فيقرر ألا يتحدث مع مربيه  
النرجسي وألا يرد عليه.

في البداية سيعاملك مربيك النرجسي كأن صمتك  
أفضل شيء حدث له في هذا الكوكب، سيشعرك أن  
صوتك كان سبب أذيته وأنه يتمنى لو بقيت صامتًا  
هكذا للأبد، فصمتك وعزوفك عن الكلام هو مصلحة  
للجميع، وكلما طالبت فترة صمتك كلما زادت معالم  
البهجة على وجهه وانفرجت أساريره.

ثم سيحاول كسر حاجز صمتك بطرق يظنها خفية، فتارة يطلب منك شيئاً ستضطر لفعله، وتارة أخرى يسألك عن شيء قد تضطر للإجابة عنه، وهنا سيختلط على الكثير من سكان الحديقة الظن أن المرابي النرجسي يحاول إصلاح موقفه معهم من خلال هذه الطلبات والأسئلة الساذجة، وأن الهدف منها هو إذابة جليد الصمت، لكن في الحقيقة هو لا يحاول صلحاً ولا إصلاحاً، هو فقط لا يحب أن يعامله الآخرون كما يعاملهم.

لكن إن استمر موقفك ثابتاً كما هو وتمسكت بعدم رغبتك في خوض أي حديث معه ومنعت نفسك من التعاطف مع تصرفاته وكنت واعياً لكونه لا يريد صلحاً معك ستجده يصل لأقصى درجات الجنون والصراخ والتعالي، سيستفزك كي تخرج عن صمتك وتحدث معه، سيفعل كل ما في يديه كي ينطقك ويخرجك من صمتك المطبق، وقد يدخل المرابي النرجسي في حالة من الاكتئاب والصمت والعزلة إن فشلت هذه المحاولات في نهاية الأمر.

لماذا؟

لأن النرجسي عندما يعاقبك بالصمت العقابي فهو يستخدم معك أكثر أسلوب آلمه في طفولته، لذا فصمتك معه يذكره بما شعر به في طفولته!

الشعور بالدونية الشديدة التي يشعر به الطفل بسبب الصمت العقابي لا يقارن بأي شعور آخر، أن ينبذك من يفترض أن يكون أقرب شخص لك على سطح

هذا الكوكب لهو أمر شديد القسوة، وأن يرفضك من يفترض أن يكون هو داعمك الأكبر لهو أمر شديد الإيذاء، فإن كان أبي أو أمي يرفضان الحديث معي فمن في الدنيا سيحب أن يفعل ذلك؟؟

أتذكر جيدًا آخر ليلة قبل زفافي، قررت وزوجي أن نخبر بعضنا بأكبر ما يزعجنا في هذه الحياة حتّى نجنب بعضنا ألمه، أخبرني بما يزعجه وعاهدته أمام الله ألا أفعله وسألني عما يزعجني ليعاهد الله ألا يفعله هو الآخر، نظرت له وأنفاسي تتهدج وأنا أخبره:

“إذا أغضبتك أو كنت سببًا في حزنك أو تصرفت معك بشكل خاطئ فأرجوك لا تتركني وتصمت وتغادر الغرفة، الصمت العقابي هو أكثر ما أكره في هذه الحياة، هو اللعنة التي عشتها لسنوات من عمري وهو الشيء الذي لن أتحملة من شخص أحبه”.

...

كم هو حجم الألم الذي سببه لي الصمت العقابي حتّى أضيفه في عهود زواجي من حبيبي؟؟

## المربي النرجسي والمشاعر

البهجة، السعادة، خفقان القلب في لحظة فرح، دموع  
الفرحة...

البؤس، الحزن، ثقل القلب وانطفائه، دموع الحزن...  
اختلفت الدراسات عن عدد المشاعر الأساسية  
التي يمتلكها الإنسان، فالفيلسوف الأمريكي "ويليام  
جيمس" حددها بأربعة مشاعر فقط تنحصر في:  
الخوف، الحب، الحزن والغضب.

وعالم النفس الأمريكي بروفيسور "بول إيكمان"  
حددها بستة مشاعر أساسية تنحصر في:  
الخوف، السعادة، الحزن، الغضب، الاشمئزاز  
والمفاجأة.

وهناك دراسات أحدث تضيف ( الترقب والشفقة (لكومة  
المشاعر الأساسية ليصبح مجموعها ثمانية، لكني أميل  
لتصديق تعريف بول إيكمان عنها.

ساكنو حديقة النرجس يشعرون دومًا أن مشاعرهم  
ليست محلًا للترحيب وأنها مزيفة ومفتعلة وذلك  
ببساطة لأنهم يعيشون مع شخص مجرد من المشاعر!

مربيك النرجسي يمارس عليك حيله طوال اليوم،  
يجعلك تضحك تارة عندما يرضى عنك وتحزن تارة  
أخرى عندما يقلب عليك الطاولة ويرجعك لحالة الألم  
التي اعتدت على شعورها معه، يضعك في حالة دائمة

من الترقب والخوف والحذر كالسائر على قشور البيض  
هذا لأنك تراقب تصرفاتك وكلماتك معه طوال الوقت.

بينما هو لا يشعر بأي شيء، النرجسي شخص مجرد  
من المشاعر، لهذا كان من المنطقي ألا يفهم مشاعر  
غيره وأن يستنكر عليهم دموع الفرح ودموع الحزن.

النرجسي سينكر عليك أي شعور تخبره به لأنه غير  
قادر على تصويره، وإنكار مشاعر أطفال في عمر الزهور  
موقف بعد موقف وعام بعد عام سيجعل المرء حين  
يكبر ناكزاً للمشاعر برمتها، يتعامل معها على أنها غير  
حقيقية وأن عليه إنكارها حيث لن يتقبلها أحدًا منه.

من أسوأ الأشياء التي قد تمارسها ضد نفسك أن  
تدخل في مشاجرة مع مربيك النرجسي كي تصل إلى  
هدف ما، لأنك ببساطة لن تصل إليه.

الشجار مع النرجسي يتكون من عدة مراحل وقد  
يختلف ترتيبها حسب مزاجه وشخصيته:

- سيعتمد مربيك النرجسي ألا يفهم ما تقصده  
وسيترجم كلامك بأمور لن ولم تقصدها، ستخبره أنك  
تريد ممارسة حمية غذائية فيرد عليك أنك تتهمه كونه  
السبب الرئيسي في زيادة وزنك

هذا التلاعب بالكلمات والتعمد لعدم فهم ما تقوله  
رغم وضوحه التام يجعل المربي النرجسي في حالة  
من النشوة؛ لأنه أثار جنونك وجعلك من فرط التوتر  
غير قادر على إكمال ما تريده، وبدلاً من طرح مبتغاك  
بسهولة ويسر سيجبرك على التبرير والتفسير والجنوح



عن الهدف الأساسي من الموضوع.

- سيجعلك النرجسي في منطقة دفاع دائمة عن نفسك خلال أي شجار أو نقاش، سثدثه عن رغبتك في دخول جامعة ما حيث أنك تراها الأفضل لمستقبلك، فتجده يرد صارخًا في وجهك أن نبرة صوتك أثناء الحديث لم تعجبه، سيتهمك بالغرور والتعالي وسيقلل منك ومن آرائك وسيخبرك بكلمات تدلل على صبيانيتك وسذاجتك وجهلك وعدم جدوى النقاش معك، ستقضي وقتك محاولًا إقناعه إنك لم تقصد رفع صوتك وأنت كنت متحمسًا فقط لوجهة نظرك، لكن لن يهتم لمبرراتك فجلاً ما يريد هو إحباطك وجعلك غير قادر على إكمال نقاط حديثك بشكل سلس ومريح لك.

- سيجعلك مريبك النرجسي تتمنى لو أنك لم تفتح فمك بكلمة منذ البداية، سيتحدث ويتحدث ويتحدث حتى ينفجر دماغك، سيذكر موضوعات ماتت من الماضي ليضعها في وجهك، سيحدثك عن شيء فعلته منذ خمسة أعوام مضت، سيخبرك عن معاناته في تحمل مسؤولياتك لكل هذا السنوات يا ناكر الجميل، ستنسى ما كنت تريده من الأساس وتتمنى شيئًا واحدًا في دماغك "أرجوك احرص، أرجوك احرص، أرجوك احرص".

- أما إذا كنت من أصحاب الصبر الكافي حتى تتحمل كل هذه الترهات السابقة ولم يخفت إصرارك على تكلمة عرض وجهة نظرك لمريبك النرجسي فسوف

يفاجئك بقلب الطاولة عليك بالصراخ والشتم  
والدعاء، بل وربما بالضرب وبالإيذاء الجسدي؛ لأن هذا  
ما سيجعلك تخاف وتسكت وتتوقف عن المحاولة،  
هو لا يريدك أن تحاول، يريدك فقط أن تخاف وتطيع  
وتخرس، لذا فإذا كان الدعاء عليك هو ما يخيفك  
فسيمارسه معك بانتظام وإن كان الضرب هو ما  
يردعك فلن يتردد في ضربك بكل قوته.

المربي النرجسي لا يدخل أي نقاش أو شجار ليفهم  
مشاعر ووجهة نظر من أمامه، بل لينتصر ويفوز  
ويضيف نقطة جديدة لنقاط انتصاراته عليك.



## المربي النرجسي وخطاب الكراهية

أخبرتني إحداهن:

“كان لدى أُمي هواية مزعجة وغريبة، ألا وهي النقد  
كانت عاشقة لهذه الهواية وتمتكنة منها لأقصى  
حد حيث أنها لم ترض أبداً عن شيء فعلته أو أفعله،  
كانت ناقدة لكل شيء وأي شيء، تنتقد تصرفاتي،  
وزني، اختياراتي لأصدقائي، ملابسني، رانحتي،  
نظافتي الشخصية، هواياتي، ذوقي في اختيار الأفلام،  
علاقاتي الشخصية، وربما تنتقد وجودي في الحياة من  
الأساس...”

لذلك فقد توصلت لنتيجة واضحة لا تقبل الشك أنها  
ستنتقدني بغض النظر عما أفعله، عندما وصمتني  
بالسمنة مارست الرياضة واتبعت أنظمة غذائية  
صارمة فعادت ووصمتني بالمومياء، عندما سخرت  
من ملابسني البسيطة بدأت أشعري ملابس أكثر بهرجة  
فأخبرتني أنني أشبه بمهرجي السيرك، عندما كنت لا  
أضع مساحيق التجميل على وجهي ووصفتني بالقبح  
وأخبرتني أن هذا الوجه الدميم لن يشجع الرجال على  
الزواج مني، وما أن تعلمت استخدام هذه المساحيق  
وكيفية رسمها على وجهي عادت ووصفتني بالعاهرة  
التي تزيد من تبرجها كي تلفت انتباه الرجال، كل شيء  
فعلته بعد انتقاداتها التي ظننت أنها قادمة من معين أم  
طبيعية تنصح وترشد وتدل ابنتها على صواب الأمور  
كان يترد في وجهي بنتائج عكسية تماماً، حينها

تجلت الحقيقة البشعة أمامي (هي لا تريد إصلاحا من هذا النقد وإنما تريد أن تُحاصرني بمشاعر الإخفاق والتعاسة)...

حتى أتى هذا اليوم المشؤوم الذي عرفت فيه والدتي طريق السوشيال ميديا وطلبت مني أن أصنع لها حسابًا لتضيف فيه أصدقاءها وأفراد أسرتنا، لم يخطر ببالي يومها أنها ستحاول تدميرني من خلال حسابها هذا ولم أتصور أنني سأكون مضطرة لحظر حسابها كي أمنعها من رؤية أي شيء يتعلق بي!

لقد وصلت تعليقات أمي الناقدة واللاذعة على كل تفاصيل حياتي إلى آرائي ومنشوراتي وصوري الشخصية على حسابي، فإن بدلت صورة حسابي الشخصية وجدتها تدخل لتكتب أمام الجميع:

هذه الصورة قبيحة...غيريها

لا تضحكي في الصور فأسنانك بحاجة للتقويم

الأصفر لا يناسب لون بشرتك الباهتة

في البداية ظننتها لا تفهم كيفية عمل السوشيال ميديا وأنها لا تدرك أن تلك التعليقات متاحة كي يقرأها الجميع فكنت أحذفها في صمت، حتى وجدتها تكلمني في أحد الأيام وتسالني لماذا أحذف تعليقاتها؟

أجبتها وشرحت لها الوضع فوجئت أنها مدركة تمامًا أن تعليقاتها عامة والجميع يرونها، اتهمتنني يومها أنني ضيقة الأفق ولا أتحمل المزاح ولا النقد الإيجابي،

صرخت في وجهي مهددة إياي إن حذفتم أي تعليق جديد لها فإنها ستتبرأ مني وستحاسبني بشدة وأخبرتني أن أصلح عيوبي طالما أنني لا أستطيع تحمل كشفها أمام الناس!

فما كان مني إلا أن حضرت حسابها وقررت أنني لا أريدها في قائمة أصدقائي وأني بحاجة لبعض السلام حين أشارك الآخرين صورتي وأخباري، تسبب رد الفعل هذا في الكثير من المشكلات بيننا لكنني لم أبال، فالمشكلات تحدث يوميًا على أي حال وليس هناك أي فرق سيحدث في معاملتها إن تركتها تغتالي في كل منشور أضعه وكل صورة أشاركها”.

وهنا نصل لنقطة رُبما لم يتحدث عنها الكثيرون من قبل ألا وهي تأثير منصات التواصل الاجتماعي على انتشار النرجسية بين الأفراد، حيث أصبح من السهل جدًا أن تتنمر على الآخر، وأصبح من السهل جدًا أن تتنقد وتؤلم وتكتب أسوأ الكلمات وخطابات الكراهية لأي شخص تريده، وأصبح من السهل على مربيك النرجسي مراقبتك ووضعك تحت المجهر ومحاسبتك على كل إعجاب ضغطت عليه وعلى فكرة نشرتها أو أعدت نشرها!

شعور النرجسيين الدائم بفوقيتهم وأفضليتهم يجعلهم قادرين دائمًا على إفساد لحظاتك الجيدة حتى وإن كانت تلك اللحظات متمثلة في صورتك الشخصية التي غيرتها اليوم وأسعدتك ردود الفعل والتعليقات الإيجابية التي كتبها أصدقاؤك عنها.

كثرة المنصات التي تُخاطب الفرد وكثرة الحسابات وكثرة الوسائط المرئية والمسموعة شجع الكثير من النرجسيين الخفيين على الظهور للنور، وشجعهم على إظهار وجوههم الحقيقية وسهل عليهم جلد وإصابة ضحاياهم بشكل مزعج ومستمر.

إن كنت سألوم على وسائل التواصل الاجتماعي على شيء فهي أنها سهلت على النرجسيين مهاجمة ضحاياهم باستمرار وأظهرتهم أمامنا لنراهم رؤية العين.

قد يظن الكثيرون أن مصطلحات كالنرجسية والتنمر والعلاقات السامة وغيرها مجرد موضة يتكلم فيها الجميع لكن الحقيقة أنها ليست كذلك، هذه المصطلحات موجودة منذ قديم الأزل لكن استخدامنا المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي شجع النرجسيين والمتنمرين وأصحاب الشخصيات السامة على الظهور بأعداد أكبر بكثير مما مضى، الشيء الذي استلزم الحديث عن هذه الأنماط من الشخصيات لمواجهتها والتعافي من الحياة معها، وكتاجية من حديقة النرجس ومتعافية من آثارها المؤلمة فأنا أعرف جيدًا معنى أن تعيش طفولة تعيسة بينما يحاول المجتمع بأكمله إقناعك أن العيب فيك وأن كل شيء سيكون على ما يرام إن حاولت أن تغفر وتنسى وإن تجاهلت هذه المصطلحات الدخيلة علينا!



# الفروق الجوهرية بين الأم النرجسية

## والأب النرجسي

يتفق النرجسيون ذكورا وإناثا في الخط الأساسي الذي ذكرناه مرارا وتكرارا خلال صفحات هذا الكتاب، حيث إنهم يرون أطفالهم كامتداد لهم لا ككائنات منفصلة عنهم لهم مشاعرهم وأفكارهم وأجسادهم الخاصة.

لذا فالكثير من الخصال النرجسية في المرييين النرجسيين ستتشابه بغض النظر عن جنسهم، لكن هناك بعض الفروق الجوهرية التي تستطيع لمسها إن كنت أحد ساكني حديقة النرجس التي يمتلكها امرأة وبين حديقة النرجس التي يمتلكها رجل.

### الأم النرجسية:

الأم في الأسر السوية هي مصدر الحنان والتفاهم وهي الحضان الدافئ والملاذ الأمن، وهي التي يلجأ إليها أولادها عادة قبل لجوئهم إلى والدهم، وهي مصدر أول لقمة دخلت أجوافنا ومصدر أول دفء شعرنا به على هذا الكوكب، الشيء الذي يجعل حثى صغار الحيوانات تدفن رؤوسها في أحضان أمهاتها عند أي لحظة خوف أو توتر.

لكن الأم النرجسية تختلف كثيرا عن هذه الأوصاف سالفة الذكر، فالأم النرجسية باردة جدا في مشاعرها، تلامسها الجسدي مع أولادها تادر وقليل وقد يعدم تماقا في بعض الحالات الأخرى، كما أنها تكرر لغة

الأحضان والقبالات، ولسوف تلفظك إن حاولت الاتكاء على فخذيها في اليوم الذي ستحتاج فيه إلى أمان الأم، سوف تسوق الكثير من المبررات كي ترفض مشاعرك وتقلل من أهميتها، ستسخر من مشاعرك بدم بارد وستنظر لك نظرات كلها استغراب وقرق إن فاضت عينك بالدموع لخسارة شعرت بها.

الأم النرجسية لا تجيد رعاية أطفالها أو بالأحرى هي لا ترغب في القيام بذلك، لن تطبخ بنفس النسب التي تمارسها الأمهات السويات، بل زُبماً لن تطبخ نهائياً وستترك أطفالها يقتاتون على بقايا طعام المنزل أو على الوجبات السريعة الجاهزة معظم الوقت، سئذكر أولادها بأي ألم جسدي تسببوا لها به أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة وكأنهم تعمدوا إيذاءها عندما كانوا أجنة في رحمها.

شهدت عيادات الطب النفسي الكثير من الحالات التي لامت الأم النرجسية فيها الطفل أنه السبب في عدم قدرتها على إرضاعه رضاعة طبيعية، وبررن ذلك بسبب عض الرضيع لهن أو بسبب طريقة رضاعته غير المناسبة لهن، مما دفعهن لإيقاف الرضاعة الطبيعية واللجوء للحليب الصناعي.

وبينما قد لا يعلم بعض الأطفال الناشئين في الأسر السليمة أي معلومات عن ماذا رضعوا في طفولتهم؛ لأن أمهاتهم لم يذكرن الأمر إلا صدفة، تجد أبناء الأم النرجسية لديهم الكثير من المعلومات عن رضاعتهم وطعامهم وتصرفاتهم في هذا العمر؛ لأن الأم النرجسية



تكون حريصة جدًا على إخبارهم إنهم قد تسببوا في إيلاهما وتسببوا في عدم قدرتها على إكمال إرضاعهم لفترة أطول.

وعلى الصعيد الآخر فبعض الأمهات النرجسيات يرضعن أولادهن لفترات أطول من المعتاد، حيث أن الرضاعة قد تكون سببًا في شعورهن بالراحة النفسية حيث لا يرغبن بانفصال امتدادهن عنهن، كما أنهن يشعرن بذواتهن بشكل أفضل في حالة استمرار الطفل في الاعتماد غذائيًا عليهن.

بعض الأمهات النرجسيات لا يمارسن أي خدمة لأولادهن إلا بعد إشعارهم بالذل والضيق وخيبة الأمل، فإن نهيت أحدهن لطهو الطعام ستجدها واقفة في المطبخ تسب وتلعن الدهر وتضرب الطناجر بعضها ببعض وترمي المعالق والشوك داخل المغسلة بغضب وقوة، وقد تتوجه إلى السماء داعية بفضائع الأشياء على كل من كان السبب في وقفها هذه، كزوجها معًا الذي لم يوفر لها خادمة أو أولادها الذين لا يساعدونها كما ينبغي من وجهة نظرها.

من زاوية أخرى قد ترفض الأم النرجسية أي اقتراحات من أولادها إن أرادوا مساعدتها في طبخ طعام اليوم، بل وقد تسبهم وتلعنهم متحججة أنهم إذا طبخوا فسوف يكون طعامهم سيئ الطعم، أو إذا طبخوا فسوف يستهلكون الكثير من مخزون الشهر ضعف ما كانت تخطط له لهذه الوجبة، أو لأنهم سوف يتركون المطبخ في حالة قوضى بعد أن ينتهوا من

طهو الطعام، لذلك ترفض هذه النرجسية تواجد أو مساعدات أولادها لها؛ لأنها تستمتع بدور الضحية ولا تريد أن يساعدها أحد من الأساس.

وترصد عيادات الطب النفسي الكثير من حالات الأنيكسيا واضطرابات الطعام لأبناء النرجسيات، حيث أن بعض الأطفال والمراهقين يفقدون شهيتهم تجاه الطعام بسبب هذه التصرفات، ويربطون نفسيًا بين غضب أمهاتهم خلال الطبخ وبين الطعام فتضطرب رغبتهم في الأكل وتقل تدريجيًا كميات الطعام التي يتناولونها.

كما أسلفنا الذكر فالأم في الحالات الطبيعية هي رمز العطاء، هي الأرض التي نعيش عليها وتعطينا من خيراتها، أجدني كأم لا أستطيع ابتلاع لقمة قبل أن تمر على فم طفلي وأطمئن أنه سعد بها وشيع منها، مشاعر الأمومة السوية فيها الكثير من البذل والإيثار، بينما مشاعر الأمومة النرجسية قائمة على الأخذ والانتفاع الدائم من الطفل، الانتفاع النفسي والمادي والاجتماعي المنعكس على صورتها أمام الناس.

الأم النرجسية كثيرة الانتقاد، عيناها لا ترصدان جميلًا فيك، تتحين الفرص للكشف عن عيوب أبنائها على الدوام، أنت قصير وأنت قبيح وأنت كسول وأنت فاشل وأنت غبي.

حتى محاولاتها الدائمة لحث أطفالها على إصلاح عيوبهم وتطوير ذواتهم ليست نابعة من رغبة أصيلة في مساعدتهم للوصول لحال أفضل، بل لأنها تريدكم

أن يظهروا بأفضل صورة مثالية أمام الناس كي تظهر هي بالتعبعية في هيئة الأم المثالية التي ربت أجمل وأذكى وأقوى أطفال في محيطها.

الأم النرجسية تُسقط على أطفالها مخاوفها وتجاربها السابقة المليئة بالفشل، فإن تطلقت ستخبر بناتها أن كل الرجال تعساء حقراء لا أمان لهم، وستحرص جدًا على تربية بنات معقدات يكرهن الرجال ويعفن العلاقات السوية ولا يعرفن سوى تكرار تجربة أمهن في الاختيارات السيئة.

الأم النرجسية هي الأكثر تلاعبًا بأطفالها والمدمر الأول لعلاقات أولادها بعضهم ببعض، ستحرص جدًا كما ذكرنا سابقًا على كراهية الإخوة لبعضهم البعض وستحاول الحفاظ على هذه الكراهية لأطول عدد سنين ممكنة.

الأم النرجسية مزهوة جدًا بجمالها وشكلها، تراها تتحدث كثيرًا عن حُظايبها في السابق وأعداد محبيها والمعجبين بها قبل أن تخطأ وتتزوج من والدك التعس، سوف تتحدث كثيرًا عن الفرص الضائعة التي كان يمكن أن تنالها لو لم تنجيك وأنها فضلت تربيتك وحدها بعد انفصالها عن والدك لأنها رأت مصلحة لك في ذلك، وستكرر عليك في كل مناسبة كيف أضاعت عمرها عليك وسيكون واجبك المقدس ألا تنسى تضحياتها من أجلك حتى وإن كانت الحقيقة عكس ذلك تمامًا.

الأم النرجسية ستكبر لتصبح حماة نرجسية، تتعامل

مع زوج ابنتها أو زوجة ابنها بأسوأ الصور، ستتستغل كل جلسة لتمارس سلطتها الغائبة عن طفلها على شريك حياته وأبنائه من بعد ذلك، ستتدخل في قرارات مصيرية وهامة في حياته الخاصة كرضاعة طفله وطعامه وثيابه والتحاقه بحضانة ما، ستتتهم زوجة ابنها بالإهمال في حفيدها وتطلب منها إحضاره لها يوميًا إن كانوا يعيشون في بيت عائلة مثلًا وستمنعها أو ستعوقها عن ممارسة حقها الطبيعي في أمومتها وقرارتها كأُم بحجة أنها لا تفهم وأن كل ما تفعله خاطئ وسيتسبب بالضرر لحفيدها.

وهناك بعض الحالات الشاذة التي تحدث بعد انفصال الأم النرجسية عن والد أبنائها، حيث تبحث هذه الأم عن شريك جديد نرجسي مثلها وتنجذب لعلاقات مشبوهة يدفع ثمنها أطفالها، فقد تتزوج من شخص تعرف جيدًا أنه يضرب ويؤذي أطفالها، فتراها لا تكثر بل تشجعه على الاستمرار في أفعاله، وقد ترتبط بمن تعلم جيدًا أنه يستغل أطفالها جنسيًا بين تحرش أو اغتصاب فتلوم الطفل وتقهره بدلًا من أن تبلغ الشرطة أو تنفصل عن هذا البيديلوفي المريض نفسيًا، وقد يصل بها الأمر للإدمان والتردي مجتمعيًا ونفسيًا والوصول لمناطق مخيفة جدًا تتسبب في تدمير حياة أولادها للأبد.

باختصار، الأم النرجسية أم باردة متسلطة سليطة اللسان منعدمة المشاعر مزيفة في معظم تصرفاتها، متلاعبية وماكرة في أغلب الحالات.

## الأب النرجسي:

كما هو معلوم فإن الأب هو مصدر الأمان الرئيسي لأسرته، هو الحماية وهو الحكمة، وعلى عكس ما توفره الأم من أمان جسدي ونفسي مباشر لأطفالها، فإن الأب وعلى مر العصور يقدم الأمان بمفاهيمه ومضامينه الأخرى، من حيث حفظ كرامة الأسرة وحمايتها من المخاطر المحيطة بها سواء أتت من أشخاص أو من أماكن أو من أشياء، كذلك يوفر الأب احتياجات أولاده الأساسية من مأكّل ومشرب وتعليم وإقامة مما يعتبر شكلاً آخر من أشكال الأمان الاجتماعي والحماية، ولن نخرج عن السياق إذا اعتبرنا أن المشورة والحكمة ونقل الأب لخبرات حياته إلى أولاده هو شكل آخر من أشكال الأمان الذي نستطيع اعتباره أمان الأطفال في الحصول على المعلومات الموثوقة غير المغرّضة.

يأتي هذا الدور متماشياً جداً مع فكرة أنه ومنذ بدء الخليقة وحتى وقتنا الحالي فإن الكثير من الأسر في مختلف الحضارات والمجتمعات، قد اعتمدت تماماً و كلياً على الأب ليكون هو الصياد والمحارب وحامي الحمى، كما أنه حائط الصد الأول والأخير أمام كل من يحاول انتهاك شرف هذه الأسرة وحققها في العيش بسلام داخل منزلها.

لكن ماذا عن الأب النرجسي؟ كيف تعامل مع هذا الدور وكيف بذله؟!

الأب النرجسي مهتم بمظهره بشكل مبالغ فيه على

عكس السائد والمتعارف عليه في عالم الرجال، فقد يقضي أمام المرأة وقتاً أطول مما تقضيه أمك في التبرج قبل الذهاب لزيارة صديقاتها، دقيق جداً وحريص أن يكون في أفضل صورة وأجمل رائحة فهو يستمد الكثير من ثقته في نفسه من خلال مظهره الخارجي، وإن حدث تعارض بين اختياره لمجموعة عطور جديدة سيشتريها لنفسه وبين حاجة طفله لكسوة الشتاء فسيختار حتماً شراء العطور بلا تردد، فمظهره هو الأهم وليذهب الآخرون باحتياجاتهم إلى الجحيم.

الأب النرجسي يصدق عن نفسه قصص نجاح لم تحدث إلا في خياله فقط بل ويرويها لك بشغف كبير، يقسم أنه كان أفضل طلاب فصله وأنه كان أقوى شبان منطقتهم وأن الفتيات كن يلاحقنه ليرمي عليهن نظرة عطف لكنه ولسوء حظه قد اختار منهن أمك التعسة لتكون زوجته.

سيعايرك بقصص نجاح عادية قد حدثت في حياته ثم يقوم بإذلالك كونك لم ولن ترتفع لمكانته وكونك لن تصل لربع قوته ومقدار نجاحه.

الأب النرجسي عاجز تماماً عن التعاطف مع مشكلاتك النفسية، متكور على ذاته العظمى التي لا يرى سواها.

بطبيعة الحال في "معظم" الأسر، فالحياة مع أب نرجسي قد تكون أرحم "قليلاً" من الحياة مع أم نرجسية، فالأب إن كان يعمل لساعات طويلة خارج المنزل فالعواصف ونوبات الغضب والذل

المرافقين لوجوده قد تكون مرتبطة فقط بفترات إجازته وساعات انتهاء عمله، لذا فأولاده لا يحتكون بنرجسينه بنفس المقدار الزمني الذي يحتكون فيه بأهمهم.

الأب النرجسي لا يشتري لأولاده احتياجاتهم ولا يقدم لهم الهدايا إلا من أجل أن يحصل على المديح والشكر وكلمات العناء التي تغذي ذاته العظمى، أي شيء سيقدمه لك وإن كان أقل حقوقك كالعلاج مثلاً لن يتركه يعبر إلا بعد حصوله على الكثير من العرفان والحفاوة من ورائه، أما إذا لم تشبعه هذه الحفاوة وكانت غير كافية من وجهة نظره فقد تتعرض للحرمان من هذا العلاج مستقبلاً.

الأب النرجسي سيقبل منك أمام إخوتك وأمك وشريك حياتك، هو بحاجة دائمة لفرض سطوته على القطيع الذي يربيه داخل حديقته لذا سيخبر خطيبتك عن ضيقك الشديد حين يصفك أحدهم بـ "أبو كرش" وسيحثها أن تستغل هذا النعت ضدك حين يخبرها وهو يقهقه: (إن ضايقتك ذات مرة قولي له "أبو كرش" ستجدينه حينها يبكي كما الأطفال).

سيقدم للآخرين نقاط ضعفك على طبق من ذهب؛ فقط لأنه يهتم أن يضحك الآخرون على نكاته السمجة أكثر من اهتمامه بأمانك وارتباكك النفسي.

الأب النرجسي لا يحترم الحدود التي يضعها أطفاله في حياتهم، لا يحترم قراراتهم ولا تفضيلاتهم لأنفسهم،

هو يراهم مجرد أدوات في حديقته لذا يجب عليهم أن ينصاعوا لأوامره وللأدوار التي يراها مناسبة لهم.

ولقوة الرجال الجسدية في الغالب ترى الآباء النرجسيين يميلون للعنف الجسدي بشكل كبير، يمارسون الضرب والتعنيف الجسدي على أولادهم وأمهم كلما سنحت لهم الفرصة لذلك، لا شفقة لديهم بضعيف أو مريض، ينفسون عن غضبهم بتعذيب أولادهم وكسر شوكتهم.

الأب النرجسي قليل التواجد في حياة أولاده، سيجد عذرا دائما لعدم حضور مناسباتهم، ستمر الكثير من الحصص التدريبية في النادي من دونه، كذلك الكثير من أعياد الميلاد، الكثير من الاحتفالات الدينية والمناسبات وهو مشغول بتوافه الأمور أو نائم أو غير مكثر فراحته هي الأهم على الإطلاق من أي حدث آخر.

أخبرتني إحداهن:

“أبي لم يحضر أي مناسبة تخصني من قبل، لم يحضر حفل تخرجي من الحضانة ولا الجامعة، لم يحضر أي عيد ميلاد لي، لم يحضر خطبتي، لم يحضر زفافي، لم يحضر ولادتي، لم ير أطفالي ولم يحضر أعياد ميلادهم برغم أنني أدعوه سنويًا لحضورها، أتذكر جيدًا شعوري وأنا في الغامنة من عمري حين سألته أن يأخذني إلى إحدى المسرحيات، ووعدني أن يفعل، طلب مني أن أرثدي ثيابي وأنتظره في تمام الساعة مساءً، فعلت ذلك وانتظرته لساعة أو ساعتين أو زُيما



ثلاثة، كان لفستاني الذهبي المنفوش شعور مزعج على جلدي حيث كان مصنوعًا من قماش الأورجانزا، بعد ساعات الانتظار تلك طلبت مني أمي خلع فستاني وارتداء ملابس النوم القطنية المريحة، صرخت في وجهها معترضة وأخبرتها أن أبي حقا سيأتي، أبي ليس كاذبًا، بكيت كثيرًا ورفضت تمامًا تبديل ثيابي أو مغادرة الأريكة، بقيت عليها الليل بأكمله إلى أن غلبنى النوم وغفوت مرندية ذاك القستان الذهبي المنفوش غير المريح في انتظار الرجل الذي لا يخلف وعوده، لكن هذا الرجل لم يأت أبدًا في تلك الليلة، هاتفته لأفهم فلم يرد.

في تمام الساعة السابعة مساء من اليوم التالي ارتديت فستاني الذهبي المنفوش مرة أخرى وانتظرته لساعة أو لساعتين لكنني خلعتة في تلك المرة لم أطق ارتدائه أكثر، ارتديت منامتي القطنية المريحة وتسلمت إلى فراشي لأبكي وحيدة ونمت ودموعي تفترش الوسادة بجواري، في اليوم الثالث جهزت فستاني الذهبي المنفوش بجائبي على الأريكة ولم أرتده، عكفت النظر إلى الساعة الجدارية وعقاربها تقترب من تمام السابعة لأتيقن تمامًا أنه كذب ولن يأتي، كانت هذه آخر مرة أنتظره فيها في حياتي، أرسل له الدعاوي حتى الآن فقط لأذكره أنه كاذب وأنه لم يحبني يومًا واني توقفت عن فعل وارتداء أي شيء سوف يتسبب في ألمي حتى وإن كان أجمل فستان ذهبي منفوش رآته عيني.

## بقعة ضوء

لطالما كنت مقلّدة في الحديث عن أهلي على صفحات السوشيل ميديا، بالكاد أذكرهم أو زُيماً أشير إليهم ببعض التلميحات لذلك فقد استنتج الكثير من متابعيني أنني زُيماً قد عانيت من طفولة صعبة.

أنا مؤمنة تماماً أن من يحبك حقاً سيستطيع قراءة ما بين السطور بسهولة، خُئى لو عاقت نفسك عن ذكر هذه التفاصيل بشكل واضح وصريح، لذا كان من المنطقي أن تصلني عبر السنين الكثير من الرسائل لفتيات في عمر الزهور يشكين لي حالهن مع أمهاتهن أو أبائهن النرجسيين.

أخبرتني إحداهن أنها لا تقتنع بفكرة زواج "الصالونات" وهو المسمى التقليدي للزواج في مصر، فهي مؤمنة بالحب والزواج الذي يكون نتاج لعلاقة مع شخص عرفته وأحبته وبينهما الكثير من الأمور المشتركة، لم تكن تبحث عن قصة حب فيها الكثير من الشغف والمكالمات الهاتفية الليلية المليئة بالغزل وعبارات الغرام، لكنها على الأقل أرادت الزواج من شخص يجمعها القدر الأدنى من المعرفة والتواصل، كزميل عمل مثلاً أو شخص رأته في إحدى الجلسات وتحدثت معه فتوافقا فكرياً، أو شخص جمعتهما به الظروف في ورشة عمل أو كورس تدريبي في مكان ما، باختصار هي تريد الحب في إطاره الأخلاقي المحترم، فهي تأمل للوصول لتلك الشعرة بين الزواج عن حب والزواج التقليدي دون حرق لأخلاقها ونمط

تربيتها ودون الجمود الذي ينتج عن زواج الصالونات.

وعلى صعيد آخر فقد أصرت أمها "الترجسية" على تزويجها لأول رجل يدق باب بيتهم، في كل أسبوع تقريبا تخبرها أن هناك خطيبا جديدا يجب أن تجلس معه وتحدث، واستمرت الفتاة في المقاومة والرفض والتصريح أن هذا الأسلوب لن يكون سبيلها للزواج.

مع الضغط والممارسات الترجسية رضخت الفتاة أخيرا لرغبة أمها وبدأت في لقاء الخطاب واحدا تلو الآخر وكانوا جميعا غير مقبولين بالنسبة لها، فهذا مدلل أمه، وذاك ذو الرائحة الكريهة، والآخر صاحب الأسنان الصفراء، وغير المصلي، ومن يريد لها أن تترك عملها، ومن يخبرها أن عليها قبول السكن مع أمه وأخته... إلخ.

وبعد كل لقاء كانت الأم تدخل في وصلة من الصراخ والعيويل في وجه الفتاة والدها: "بتك فضحتنا".

اعتبرت الأم أن رفض الفتاة لكل هؤلاء الخطاب مجرد فضيحة، وتملكها الشك أن تكون ابنتها على علاقة سرية بأحدهم، مما يدفعها لرفض كل هؤلاء الخطاب بل وتمادت في شكوكها إلى أن افترضت أن ابنتها قد فقدت عذريتها مع هذا الشخص المجهول، اتهامات كهذه من أم لابنتها كاسرة وقاسية ومريعة، لكن الفتاة أصرت على موقفها حتى حدث في يوم أن تقدم لها عريس معالي، رجل يعمل في وظيفة مشرفة، حسن المظهر والرائحة، محافظ على الصلاة

ومراعٍ لحدود الله في تعاملاته، كما اكتشفت أن بينهما الكثير من الأمور المشتركة التي ظهرت من أول جلسة جمعتهما، لذا فلقد وافقت الفتاة أخيرًا وبسهولة على هذا الشاب لكنها لم تكن تعلم أن هذه الموافقة سوف تحوّل حياتها جحيفا.

قالت لي: "عندما رفضت أمي هذا العريس وطردهت من منزلنا بلا سبب أدركت شيئًا للمرة الأولى في حياتي، أمي لا تريدني أن أتزوج! كل ما أعيشه كان مجرد مسرحية قبيحة من إخراج أمي، هي فقط تريدني أن أتعذب، لم تتحمل لحظة سعادة رأيتها لساعة مع شخص مجهول عني لا أعرفه، ظننتها ستفرح أنني للمرة الأولى أشرت لأبي بالموافقة على رؤية هذا الشخص في زيارة أخرى، ظننتها ستفرح بعد كل هذه السنين من الضغط والخطاب والشتائم والفضائح التي ادعتها علي، ظننتها ستقبلني وتحتضني وتقول لي مبارك يا ابنتي سأراك عروسا أخيرًا! لكن كل هذا لم يحدث! حطمتني في لحظة وطردت هذا الشاب بلا سبب ثم بدأت بالصراخ في وجهه قائلة: "أنت غير مريح!! قلبي لم يرتح لدخولك لمنزلنا، خذ أشياءك وارجل من هنا فورًا، تفضل بلا مطرود."

بينما كنت أستمع للقصة الكاملة من صاحبها لمعت في رأسي بقعة ضوء، فهذه التصرفات الهستيرية الممنهجة قد تكررت في قصص أخرى كثيرة وردتني عبر الوقت، الادعاء، العويل، الصراخ، رفض التواجد

في مواقف اجتماعية محددة، رفض بعض الأشخاص (خطاب - أصدقاء - علاقات) هذا لأن المري النرجسي لا يشعر بالراحة تجاههم أو أنهم في أحلامه التي يقسم أنها رؤى من السماء، حيث يظن أن الله أعطاه بركات لم يعطها لأحد غيره، هذه ليست مجرد صدف، هذه أنماط من التصرفات المتعمدة التي يتبعها المري النرجسي لتدمير أي فرصة لطفله في حياة أفضل.

ولأننا في مجتمعات تمجد دور الأم والأب ولأن الأديان السماوية تحثنا على فعل ذلك، فسوف يكون من السهل جدًا على نماذج الأهالي النرجسية الإفلات بلحظات جنونها من أي مراجعة ممكنة، فمن ذا الذي سيلوم أمًا ما على عدم راحتها تجاه خاطب ابنتها؟ ومن يمكنه أن يلوم أبًا خائفًا على مصير أولاده؟ ومن الذي لن يتعاطف مع أم متقطعة أنفاسها من البكاء والصراخ وهي تقول أنا رقت هذا الشاب لأنني أخاف على ابنتي؟

هذه الدموع وهذه التقلبات النفسية الحادة التي يمارسها النرجسيون على أسرهم تجعل الكل يتعاطف معهم وأولهم أبناءهم المظلومين منهم، أمي تحبني وتريد مصلحتي، أبي يخاف علي ولا يريد من أفعاله إلا حمايتي، هذا هو الوهم الذي يعيشه أولاد النرجسيين والذي يصعب أن يفهموا عكسه دون اللجوء لمتخصص نفسي، أو بالاطلاع والقراءة لكتاب يخبرهم أن هذه التصرفات ليست صدفة، بل خططًا ممنهجة ومكررة

مع الكثير من غيرهم مثل كتابنا هذا.



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

## أنا لا أستحق

لاحظ زوجي في بداية زواجنا أمرا عجيبا في ألا وهو مقدار تمتعي وتلذذي حين أقدم هدية لأحدهم، أخبرني كيف لاحظ أنني أبذل مجهودا كبيرا وأقضي أيا ما أسعى وأدبر كي أصنع لحظة مثالية من أجله أو من أجل أحد أصدقائي، وعلى النقيض تماما فأنا لا أصنع هذا المجهود ولا أقضي عشر هذا الوقت ولا أصرف ربع هذا المال كي أشتري شيئا لنفسي، وكم استيقظت مبكرا صباح يوم الجمعة لكي أدله بفطور مثالي يحبه، أما إذا عاد الأمر لنفسي فكم ذهبت إلى عملي دونما طعام وكم بقيت من الثامنة صباحا وحتى ميعاد انصرافي من العمل عصرا دون أن يدخل جوفي أي شيء.

سألني عن سبب هذه التصرفات؟

لماذا أقضي الكثير من الوقت في تحقيق المتعة لغيري بينما لا أقدم لنفسي أقل القليل؟

لماذا لا أتناول فطوري؟ بينما أحرص على فطوره كل يوم؟

لماذا أنتظر أن يشعر بالجوع لأتناول العشاء معه بدلاً من أن أتناول عشائي في فترات جوعي التي تسبقه بعدة ساعات؟

لم يكن لدي إجابة واضحة وقتها، اكتفيت بابتسامة بلهاء يصحبها كلمة: "لا أدري، لقد اعتدت على فعل هذا."



أصر زوجي على إصلاح هذه التصرفات في وأصبح يقدمني على نفسه في كل شيء، ظل يذكرني دوفا أننا فريق وأن الفريق يعتمد دائما على الأخذ والعطاء بنسب متفاوتة، فمن لديه طاقة اليوم سيكون هو المسؤول عن ملء كؤوس سعادتنا اليوم ومن لديه طاقة غذا سيكون دوره قد حل، سنتبادل الأدوار والمهام والمحبة لنضمن استمرارية علاقتنا في إظهارها الصحي، ولقد أخبرني بشكل واضح أن العلاقة التي تقوم على عطاء وبذل طرف واحد فقط من الطرفين حتما ستنتهي بنضوب طاقة هذا الشخص وتلاشي عطائه، فليس في مقدور كائن من كان أن يستمر في العطاء للأبد.

ومع الوقت أدركت شيئا هاما أن شعوري بالاستحقاق تجاه نفسي كان أقرب للصففر طوال حياتي!

فالقد تربيت على عدم أحقيتي في أي شيء جيد، ولكم أخبرث أنني سيب المصائب وسبب الفقر وسبب القرف، كان هناك صوت خفي كالفحيح يخبرني دوفا أنني لا أستحق أي خير، صوت يكرر هذه الجمل على طفلي الداخلي يوما بعد يوم ويستمر في ترديدها حين يقطتي وحين أحلامي:

“أنت لا تستحقين تضحياتي من أجلك”

“أنا أخطأت عندما أهدرت حياتي على من مثلك”

“من مثلك يجب أن يموتوا”

“من مثلك يجب أن يوضع في المصحات ويتم





علاجهم”

”لقد أضعتم حياتي”

”لا تستحقون ما فعلته من أجلكم”

يتعمد المرييون النرجسيون إشعار أولادهم الدائم بأنهم عائلة وعبء عليهم، عبء مادي قاسم للظهر، فالخبز المتوفر أمامهم ليأكلوه كان سببًا في شقاء أهلهم، والسقف الذي يحميهم لم يكن ليتواجد لولا تضحيات وعذاب ذويهم.

تكبر في منزل النرجسي بينما يلزمك شعور دائم بالذنب تجاه كل ما تستحقه كإنسان، تشعر بالذنب إن ابتعت لنفسك قميصًا جديدًا، وتشعر بالذنب إن ادخرت مالا لتسافر، وتشعر بالذنب إن أردت لنفسك أي متعة خاصة، يعتريك شعور دائم ومستمر بأن المال المتوفر بين يديك لا يخصك وأنه من الأفضل أن تنفقه على شيء آخر لا يخصك أو تهبه لشخص آخر يستحقه أكثر منك.

يستمد النرجسي شعوره بالاستحقاق الدائم بسحب شعور استحقاقية أطفاله من أقل حقوقهم في هذه الدنيا وهو حق الأكل والملبس والمشرب والسقف الذي ينامون تحته.

## المربي النرجسي والطلاق

إذا كانت الحياة مع أب أو أم نرجسيين سيئة فانت لا تعلم حقيقة الوضع حال طلاق أو انفصال المربي النرجسي عن شريكه المربي غير النرجسي!

فسواء عاش الأطفال مع المربي النرجسي أو مع المربي غير النرجسي فسوف يتم استخدامهم في كلتا الحالتين كأسلحة لتدمير الطرف الآخر بصورة أو بأخرى.

إن كانت الأم غير النرجسية هي من اتخذت القرار بالهروب من حديقة النرجس ومحاولة إنقاذ أولادها من أيهم النرجسي، فسوف يستخدم الأب ورقة عدم الإنفاق عليهم كأولى ورقات الضغط والانتقام، وسوف يذكرها بالسوء أمامهم في مواعيد الرؤية القضائية، سيحرمهم من كل شيء ليجعلها عليهم، سيحول أبناءه لمجرد أدوات يهاجم بها أهم في حربه القذرة عليها، إن كان سيؤلمها أن تراهم مضروبين سيضربهم، وإن كان سيؤلمها أن تراهم في مدارس أقل من التي اعتادوا الدراسة فيها فسوف ينقلهم لأسوأ مدارس يمكنه أن ينقلهم إليها، وسوف يتحجج بأنه عاجز مادياً عن دفع مصاريف مدارسهم القديمة، إن كان سيؤلمها أن تراهم مرضى وجائعين ومكتئبين ومحرومين فسوف يحرص كل الحرص أن يكونوا كذلك حتى تتأدب وتعرف حجمها أمامه.

والعكس صحيح، إن حصل الطلاق وعاش الأطفال

في كنف أمهم النرجسية، فقد تجد هذه الأم رافضة لأي حلول محترمة لتدبير مصاريف العيش بعد الانفصال، وستمنع عن التوصل لأي اتفاقيات رحيمة تنسق بها زيارات الأب لأولاده، ستذكره أمامهم بأبشع الألفاظ وستخلق القصص الوهمية عن ظلمه وعدم أحقيته بمسمى الرجل، ستفعل كل ذلك حتى تتأكد أن الأولاد سيكونون له مشاعر الكره والنفور، قد تصطحب الأولاد معها في زيارة مفاجئة لمقر عمله حتى تعيره بهم وتفضحه أمام زملاء عمله بقصص من نسج خيالها، وقد تمارس مرة بعد الأخرى هوايتها المفضلة في رفع القضايا عليه وجر أولادها أمام القضاة لنيل استعطافهم، ستحاول إيلامه بأولاده وستحرمه من علاقته الطبيعية بهم، أما وإن ظهر عليه عدم الاكتراث أو اتخذ قرارًا يالسا بأن ينسحب من حياة أولاده حتى يجنبهم هذا الصراع المحموم، فحينها سوف تجتد الأولاد في معركتها الفاصلة مع أبيهم، سوف تشجعهم أن يسبوه في صفحات السوشيال ميديا ويدعوا عليه على مرأى ومسمع الجميع، ستسخرهم في سبيل هدف واحد فقط ألا وهو القضاء على سمعة هذا الرجل ومنعه من العيش في سلام، وبذلك ستحوّل هذه الأم أولادها لمجرد قروود تتقاذف في حديقة نرجسيتها غير مبالية بالآثار النفسية العنيفة التي ستحل بأولادها جراء هذه المعركة.

لذا يلجأ الكثير من المرييين غير النرجسيين المحتضنين لأولادهم حال الطلاق لقطع جميع الصلات بينهم وبين شريك حياتهم النرجسي السابق؛

ليجنّبوا أنفسهم وأولادهم الكثير من العذاب الوارد  
من استغلالهم كأسلحة في هذه الحرب التي لا تنتصر  
فيها.

أن تربي طفلاً في أسرة تجمع أباً وأماً متحابين لهو  
أمر كبير وصعب يحتاج الكثير من المسؤولية والقوة،  
فما بالك أن تربي طفلاً في ظل وجود شريك يحاول  
بكل قوته أن يهدم كل جميل تزرعه داخل أولادك؟

ستجد نفسك طوال الوقت رافعا راية "السيطرة على  
الأضرار"، ترمم ما يفعله شريكك الترجسي في نفوس  
أولادكما، بينما أنت لم تنته من رحلة ترميم ما فعله من  
أضرار في نفسك حتى الآن

مكتبة إيلينا  
Elena book



## سقف التوقعات

كل طفل يتوقع من أهله عددًا من التوقعات والأحلام  
والرغبات، حيث يرغب أولادنا أن:

- نحبههم.
- نلعب معهم.
- نتواجد في مناسباتهم المهمة ولحظات انتصاراتهم.
- نعطف عليهم.
- نوفر لهم احتياجاتهم الأساسية والترفيهية.
- نلامسهم جسديًا بلطف وحنان.
- نرعاهم في صحتهم ومرضهم.

والكثير من الأمور الأخرى المتعارف عليها في ظل  
الأسر السوية ذات الديناميكية السليمة،

لكن أطفال الأسر المضطربة وأبناء الترجسيين  
يخفّضون سقف توقعاتهم من أسرهم تدريجيًا بمرور  
الوقت وتكرر المواقف المحبطة والمخزية، كل خيبة  
أمل جديدة ناتجة عن تعاملات الترجسيين معهم  
تضاف لمذكراتهم، تضاف لصندوق ذكرياتهم الموجعة  
وتجعلهم لا ينتظرون الكثير في المرات القادمة حتّى  
تصل بهم الأمور لعدم انتظار شيء البتة.

أن تطلب من والدك أن يحضر معك ليشاهدك وأنت  
تلاعب كرة القدم للمرة الأولى في حياتك فتننتظر ثم  
تننتظر ولا يأتي على الرغم من وعده لك بالحضور،

يتكرر الموقف مرة واثنين وثلاثة حتى تتوقف عن هذا الطلب نهائيًا، فأنت لا تزيد أن تضغط عليه وتزيد من أعبائه، ولا تزيده أن يكذب عليك للمرة الألف، ولا تزيد أن يستمر في خذلانك للأبد، لذا فسوف تعتبر أن الكف عن هذا الطلب هو خير سبيل.

تطلب من والدتك أن تساعدك في عمل فروضك المدرسية فتصرخ في وجهك أنك غبي وأن هذا يتعبها، تعدها أنك ستحاول الفهم سريعًا، وعند أول خطأ آخر تضربك بالكتاب على وجهك وتغادر الطاولة غاضبة، ثم يتكرر هذا السيناريو في كل مرة تطلب منها تلك المساعدة.

يتعلم أطفال النرجسيين خفض سقف توقعاتهم من أهلهم كثيرًا حتى يسقط هذا السقف فوق رؤوسهم ويحطمها، حينها يتعلم الطفل ألا يتوقع أي شيء على الإطلاق.

مكتبة إيلينا  
Elena book



هل يمكن أن تستمر الحياة دون أن يدرك

## أبناء النرجسي أنهم ضحايا؟

ليس من المستحيل أو بالأحرى ليس من الصعب أن نكتشف وندرك وجود الصفات النرجسية في شركاء حياتنا، فالنشوء في بيئة صحية ووسط أسرة صالحة يساعدنا على اكتشاف وقوعنا في فخ من هم ليسوا بصالحين، فزوجة النرجسي التي تربت في ظروف طبيعية على سبيل المثال ستستطيع اكتشاف وقوعها مع شريك نرجسي يحاول تحطيمها.

ينطبق الأمر كذلك في حالة وجود زميل عمل أو صديق أو أم زوج نرجسيين.... إلخ، فكلما زادت ثقافة المرء وزاد وعيه بالظروف النفسية المحيطة به وزادت قراءاته كانت فرصته في تمييز المشكلات النفسية ورصد الأشخاص أصحاب الصفات النرجسية فيمن حوله أسهل بالطبع.

لكن الوضع يختلف كل الاختلاف مع أبناء النرجسي، فهم صفحة بيضاء نقية أتت على الدنيا ولم تر في حياتها سوى هذا النموذج المعطوب، ومما قد يزيد الأمر سوءاً إن كان كلا الوالدين نرجسيين، أو حين ينسحب المرء غير النرجسي من حياة أطفاله لينجو بنفسه من هذه العلاقة السامة فيترك أطفاله ليتربوا في برائن النرجسي وحدهم.

عندما يكبر الطفل في ديناميكية أسرة تعاني من أحد



أنواع الخلل النفسي فإنه لن يدرك بسهولة أن الحياة التي يعيشها يشوبها السوء في شيء، بل سوف يظن لسنوات كثيرة أن نموذج أسرته هو النموذج الساري في بقية الأسر، ولن يدرك مبكرًا أن بعض زملائه في المدرسة يعيشون حياة مختلفة بشكل أفضل عن الحياة التي يعيشها، بل قد يتسرب إلى عقله أن كل ما يراه من مشاهد سعيدة هي أشبه بالمشاهد التي يشاهدها مع أهله أمام الآخرين، وأن حياة زملائه خلف أبواب منازلهم تتشابه تمامًا مع ما يعيشه حيث يلاقون صنوف العذاب المشابهة لما يلقاه هو الآخر في بيته.

ومع مرور السنوات ودخول الكثير من الخبرات على طفل الأسرة النرجسية وإدراكه أن الحياة خارج حديقة النرجس قد تكون مختلفة عما يدور بداخلها، يبدأ هذا الطفل بلوم نفسه على معظم مشكلاته مع أهله كما ذكرنا سابقًا فيظل غير مدرك أن العلة ليست علة.

الاستراتيجيات والمناهج التي يستخدمها المريبي النرجسي خلال حياة طفله تضمن له بنسبة كبيرة اثنا راشدًا ذاعنًا في معظم الحالات غير مدرك لحقيقة الأمور.

قد ينجب النرجسي خمسة أطفال ولا يدرك منهم سوى واحد فقط أن هناك خطبًا ما في هذه الأسرة وأن عليه النجاة بنفسه من برائتهم.

وقد لا يدركون جميعًا أي شيء، فالأعذار التي يضعها الجميع للأدم أو الأب النرجسيين في تصرفاتهم والآيات القرآنية التي يضعها المجتمع أمام الأبناء حال



تمردهم على الوضع والصبغة الاجتماعية المطالبة برد  
تضحيات الأهل تجعل أبناء النرجسيين في حالة بعيدة  
كل البعد عن محاولة إنقاذ أنفسهم.

كيف أنقذ نفسي وقد تربيتني لا شيء؟

كيف أنقذ نفسي وقد تم إقناعي أنه تم بالتضحية  
بالكثير من أجل أن أصبح ما أصبحت عليه؟

كيف أنقذ نفسي وهناك عقاب ينتظرني من الله في  
حال إن خالفت من أنجبني؟

كيف أنقذ نفسي وأنا لا أعرف نفسي من الأساس؟ أنا  
مجرد ظل تابع لأمي أو أبي...

بل قد يتطور الحال بأبناء بعض النرجسيين بأن  
يشيدوا بتربية أهلهم لهم بهذه الطريقة، حيث نجدهم  
أحيانًا يدافعون عنها باستماتة ويقسموا أن لولا القسوة  
التي عوملوا بها من قبل أسرهم أثناء نشأتهم لأصبحوا  
اليوم من الفاسدين، وأن كل النجاحات التي حققوها  
في حياتهم إنَّما يعود الفضل فيها إلى هذا المرء  
النرجسي الذي جادت به الدنيا في حياتهم.

وقد تستمر دائرة النرجسية في هذه الأسرة جيلاً  
بعد الآخر، فأبناء النرجسيين وخاصة "الطفل الذهبي"  
يمكنهم بسهولة أن يصبحوا نرجسيين جدد، وقد  
تستمر هذه الحلقات في التكرار والتشابك إلى أن  
يكسرهما أحد الأبناء بهروبه من حديقة النرجس.



## كاسر الحلقة

أخبرتني وعيناها تلمعان بمزيج من الفخر والسعادة  
والراحة عن أول ليلة في حياتها قضتها ككاسرة لحلقة  
الرجسية...

في شقتها الصغيرة التي لا تتجاوز الـ32 متراً  
والخاوية من أي أثاث إلا تلك المرتبة الموضوعة فوق  
بلاط الأرضية والمفروشة بملاءة وردية رقيقة، وذلك  
الكرسي البلاستيكي البسيط القابع وحيداً بجوار  
الحائط وحقيبة تكتظ ببعض الملابس، تمددت ناظرة  
للسقف محمقة فيه وهي تنفس الصعداء مبتسمة،  
تختبر شعور الأمان للمرة الأولى في حياتها، أخبرتني  
أنها نامت تلك الليلة هائلة مرتاحة كنوم طفل صغير  
غير مبالٍ بأي شيء، نامت أخيراً بعد ليالٍ طويلة كانت  
تشحد من النوم ساعة أو ساعتين بصعوبة، فهي التي  
لم تنعم بنعمة النوم العميق منذ أشهر عديدة، نامت  
وهي غير خائفة من طرق مفاجئ على باب غرفتها  
ولا من سباب يطول أذنيها وهي ممددة فوق الفراش  
لا حول لها ولا قوة، نامت غير مضطرة للاستماع  
للدعوات التي تتمنى لها مصائب الدهر ولا للصرخات  
التمنوية أن يدركها الموت، ولا من تهديد بطردها من  
منزل العائلة، نامت زُماً للمرة الأولى بعد سبع وعشرين  
عاماً من الخوف والرجفة والدموع، نامت أخيراً وهي  
مطمئنة!

كسرت حلقة الرجسية في حياتها بمغادرة منزل  
أسرتها إلى الأبد، لم يكن قراراً سهلاً وربما كانت

مدفوعة عليه ولم تأخذه بمحض إرادتها، فمربيها  
الترجسي عكف في الشهور الأخيرة على طردها من  
البيت كنوع مبتكر من أنواع عقابه، الشيء الذي قد  
سهل الفكرة أمامها وجعلها متاحة للتنفيذ من قبلها،  
فإن كنت مطرودة مطرودة فلم لا أذهب بالفعل ولا  
أعود في هذه المرة، فهل يد "عمرو" تقدر على فعل ما  
لا تقدر عليه يدي؟

«كاسر الحلقة» في ديناميكية الأسرة الترجسية هو  
النموذج الأكثر شذا بالنسبة للمربي الترجسي، وهو  
أسود كوايبسه في الحياة، يعيش المربي الترجسي  
غير متوقع لضربة كلك، فلقد بذل من المجهود والعمر  
ما يجعله ضامنا بكل الصور أن يعيش أبناؤه في ظل  
احتياجاته ورغباته.

عندما يغادر "كاسر الحلقة" حديقة الترجس التي  
صنعها مربيه، قد يظل مربيه في حالة صمت وهدوء  
طالما لم يعرف أحد آخر بمغادرة "كاسر الحلقة"  
وبقي الأمر طي الكتمان، في البداية سيحاول المربي  
الترجسي التستر على الأمر قدر استطاعته حتى لا  
يتسبب لنفسه في فضيحة، وحين تأتي اللحظة التي  
سينكشف الأمر فيها ويعلم الآخرون أن هناك من كسر  
الحلقة واستطاع الهروب فيها من حديقة الترجس  
سيبدأ المربي الترجسي هجومه الشامل والعنيف على  
"كاسر الحلقة"، قد ينتشر الخبر عن طريق صورة  
على صفحات السوشيال ميديا، أو معرفة أحد الأقارب  
بالأمر أو حديث "كاسر الحلقة" عن تجربته

ومشاركتها، أو ببساطة لمعرفة معظم المحيطين بهذه الأسرة أن حياة "كاسر الحلقة" خارج أسوار هذا المنزل تعني هروبه منه

تنوع الأسباب لكن الخبر سيخرج للعلن ذات يوم وهنا سدرى أسوأ لحظات تطرف المربي النرجسي في تصرفاته، قد يلجأ للشرطة ليذعي شراً ضد ابنه، وقد يلجأ لتشويه سمعة ابنته والظعن في شرفها أمام كل من يعرف، وقد يلجأ للسحر والشعوذة والدجالين والأعمال السفلية ضد من هرب من حديقته، وقد يلجأ للتشهير والملاحقة في أماكن العمل والدراسة وغيرها، وربما يقوم بجميع ما سبق دفعة واحدة، إذن فسوف يفعل كل ما تسول له نفسه حتى يرهب "كاسر الحلقة" ويعيده إلى قبضته داخل حديقة النرجس، إنه بحاجة لصيانة كرامته المطعونة أمام الناس، لذلك يجب أن يعود هذا الابن إلى حديقته بأي شكل وحينها سيخيفه، وسيرهبه، وسيسحقه، وسيدمر ما تبقى من حياته...

هل تعرفون ماذا يمكن أن يفعل أيضًا عندما يفضل في استرجاع الهارب بعد كل ما سبق؟  
قد يعتذرا!!

كما ذكرنا سابقًا فالمربيون النرجسيون مفتقرون بصورة كبيرة للذكاء العاطفي وقدرتهم على التعاطف مع الآخرين شبه منعدمة، لكن بعضهم لديه القدر القليل من الذكاء العاطفي الذي يجعلهم يفكرون بالاعتذار كحل نهائي لمشكلة خروج "كاسر الحلقة" من حديقة

الرجس\*\*\*

لذا فسوف يجهزون دموعهم\*\*\*

كلامهم المعسول\*\*\*

كلمات الندم\*\*\*

والكثير من الوعود بالتغيير والمستقبل الأفضل.

من المعروف عن النرجسيين رفضهم وتعاليمهم التام عن الاعتذار بشتى صورته، النرجسي لا يعتذر ولا يقول كلمة أسف لكائن كان، لذلك إن حدث هذا الاعتذار بأي طريقة فكن على علم أن هذا الاعتذار يأتي تحت أجندة واضحة وصريحة بإرجاعك لبرائته مرة أخرى.

ستتضمن كلمات اعتذار المرابي النرجسي عبارات كهذه:

- أنا نادم أنك تشعر هكذا.

هنا يعتذر النرجسي عن مشاعرك ولا يعتذر بشكل مباشر عما فعله بك، ولا عن تصرفاته التي تسببت في ردة فعلك، وكأن كل ما تشعر به من غضب وحزن وحنق مجرد وهم صنعته مخيلتك.

- أنت تعلم أنني لم أكن لأؤذيك عن عمد أبدًا.

- أنت تدرك مدى أسفي.

- أنت تعلم أنني لم أقصد هذا.

هو لا يعتذر. هنا أيضًا، بل يخبرك بشكل مباشر أن

مشاعرك نحو الأذى الذي تتحدث عنه غير حقيقية وأنه  
لم يكن ليؤذيك تحت أي ظرف وأنت المسؤول عن  
فهم اعتذاره، حتى لو لم تنبس به شفتيه.

- أنت تعرف أن الحال والدوام لله وأنا كلنا زائلون.

هذا ليس اعتذارا كذلك، لكنه استغلال جديد  
لمشاعرك تجاه خالقك ومحاولة محسوبة بدقة كي  
تقتنع أن روحانياتك مع الله سوف تُفسد إن لم تصلح  
ما بينك وبينه.

- أنت لم تفهم نيتي تجاه كل ما قدمته لك.

- أنت تسرعت في حكمك علي، أعطني فرصة لأثبت  
لك خطأك.

هو أيضًا لا يعتذر هنا، بل الأسوأ أنه يلومك ويحاول  
أن يتلاعب بدماغك ليخبرك أن العيب في أفكارك  
وأحكامك على نواياه وأفعاله الطيبة.

- أنا على الأرجح لم يكن علي معاملتك هكذا.

- زُيِّمًا كان من الأفضل لو لم أجبرك على ذلك.

يضيف كلمات مثل غالبًا وربما وعلى الأرجح وكان  
من الأفضل؛ ليخفف عن نفسه وطأة ما فعله بك، هو لا  
يعتذر بالفعل لكنه يحاول تشتيت مشاعرك عن حجم  
الضرر الذي ألحقه بك.

لتجد في النهاية اعتذار الترجسي منك أشبه بالآتي:

“أنا أعتذر أنك تشعر بذلك الشيء، أنا على الأرجح

كان يجب أن أتوقع هذا من شخصية حساسة مثلك، أنت لم تفهم نيتي في كل ما فعلته، أنت تعلم أن الدنيا والدوام لله وأنا كلنا زائلون ولا أحد منا مخلد في الدنيا، أنا لم أكن لأتعهد إبهائك أبداً لكن من حولك أقنعوك أن ترك أسرتك سيكون أفضل لك لكن هذا غير صحيح وستتعبت لك الأيام هذا فلتستمع لنصيحتي أنا لا أريد إلا مصلحتك.»

إذا ما هو الاعتذار الحقيقي الصادق؟

هو الاعتذار عن الفعل والشعور الذي ألحقه بك الفعل، هو الاعتذار غير المشروط الذي لا يقلل من بشاعة وسوء ما حدث لك، هو الاعتذار الذي يأتي بعد أن يستمع إليك المسيء ويتفهم مقدار ما سببه لك من ألم، هو الاعتذار الذي يقول فيه المربي النرجسي بشكل واضح وصريح أنه أخطأ في حقك وأنه لم يكن أباً جيداً أو لم تكن أماً جيدة، هو الاعتذار الذي يشمل ضمانات حقيقية بالتغيير والذي لا يشترط استمرارية العلاقة وعودتها لحدود حديقة النرجس في مقابل حسن معاملتك، هو التوبة الخالصة والوعد بعدم تكرار ما حدث، هو طلب السماح والمغفرة، هو تقديم تعويض حقيقي عن الأخطاء التي حدثت كأن يرد لك اعتبارك ويعترف أمام الناس أنه أخطأ في حقك وكذب ولفق الأكاذيب عنك.

تقول الكاتبة والمعالجة النفسية هاربيت ليرلز:

“عندما تعتذر لمن تسببت له بالألم فعليك أن تجعله يرى الندم والصدق في اعتذارك، أن تريه أنك مدرك

بالفعل لحقيقة ما يشعر به وأنت ترى منطقية مشاعره  
وحزنه، وأنت ستحمل بداخلك دوما جزءا من هذا الألم  
لأنك من تسبب به، وأنت ستبذل كل ما في جهدك حتى  
لا يتكرر هذا الخطأ مرة أخرى.»





## الخطوات الغلات لكسر الحلقة

فلنوضح سويا أن كسر الحلقة لا يعني بالضرورة مغادرة منزل الأسرة السامة قاطنة حديقة النرجس، فقد يكون هذا الطفل كبر وغادر المنزل بالفعل لزواج، أو لعمل، أو لمنحة دراسية، أو لغيرها من الأسباب، لكن مازالت صلته بمربيه النرجسي قائمة بشكلها المعتاد، مما يعني أن مغادرتك لمنزل الأسرة السامة لا يعني بالضرورة مغادرتك لحديقة النرجس!

زواجك، أو سفرك، أو رحيلك للعمل في مكان بعيد قد يصنع بعض الحواجز التي ستريحك من المواجهات المباشرة مع مربيك النرجسي، هذا أمر حتمي مسلم به، لكن إن لم تكسر الحلقة بشكل واضح وسليم فأنت لست آمنًا بشكل كامل، فحسب براعة مربيك النرجسي فإنه سوف يستحدث طريقة جديدة لإيلاذك حتى وإن كنت مختفيًا داخل بطن الحوت.

نرى هذا جليًا في محاولات إفساد بعض المربيين النرجسيين لزيجات أولادهم، ونراه واضحًا في تدخلاتهم اليومية المزعجة والمستمرة عن طريق المكالمات الهاتفية والزيارات غير المرتبة، وأيضًا بتدخلاتهم البغيضة لطريقة تربية طفل كبش الفداء -مثلًا- لأولاده (أحفاد النرجسي)، كما نراه جليًا في العداوات التي يقيمها المربي النرجسي ضد صهره أو زوجة ابنه وغيرها في الكثير من الأمثلة.

لذا فكسر الحلقة يعني الإعلان بوضوح للرفض التام

لكل أوامر وتدخلات مربيك النرجسي سواء جاء هذا الرفض وأنت ما زلت في منزله أو كنت قد غادرتَه منذ زمن، وإخباره بشكل قاطع وحاسم أن ما يريدُه منك لا يناسبك ولا يناسب رؤيتك الجديدة لحياتك ولمستقبلك.

### الخطوة الأولى لكسر الحلقة:

محاولة الكلام العقلاني الأخيرة، وهي إجراء حوار هادئ بينك وبين مربيك النرجسي تخبره من خلاله أن تصرفاته لم تعد مناسبة لك، كما أن طريقته في معاملتك لم تعد لائقة بك، بل هي ليست لائقة للتعاملات الإنسانية الطبيعية من الأساس، لذا فقد بات من الضروري أن يجد طريقة أخرى مناسبة كي يعاملك بها...

لن أكذب عليكم، هذه المحاولة في معظم الحالات ليست إلا محض هراء، لكننا نمارسها ككاسرين للحلقة كي تكون حجة لنا لا علينا، وحنئى تكون قد حاولنا بالفعل أن نتصرف بعقلانية شديدة وحاولنا أيضًا تقليل الخسائر وإصلاح ما يمكن إصلاحه، برغم أن مسؤولية إصلاح هذه العلاقة لا يجب أن تقع على عاتقنا، فمسؤولية إصلاح العلاقات الفاسدة تقع فقط على من أفسدها، لكن تظل هذه الخطوة ضرورية لكي نضمن خروجًا سليقًا آمنًا من هذه العلاقة وكسر الحلقة دون أن نلأم من المحيطين بأننا لم نحاول، فدعونا نمشي هذه الخطوة لربما نجحت وخابت ظنوننا.

يمكن أن تتم هذه الخطوة عن طريق جلسة مواجهة



وجهاً لوجه إن كنتم في مرحلة عمرية ونفسية وقدرة ذهنية تسمح لكم بالقيام بها، كما يمكن أن تتم من خلال وسيط موثوق من العائلة يخفف من حدة الأحداث إن تصاعدت خلال انعقاد هذه الجلسة، كذلك يمكنها أن تحدث من خلال مكالمة هاتفية إن عجزت أنفسكم عن رؤية هؤلاء النرجسيين، وتبقى إمكانية الأخيرة لحدوثها متوفرة ببساطة عن طريق رسالة تبوحون فيها بكل شيء وتسلمونها لمربيكم النرجسي وتطلبون منه أن يرد عليكم بعد قراءتها.

ولكن يجب عليكم الحرص الشديد في انتقاء كلمات هذه الرسالة فلا تشيروا للتصرفات المزعجة التي تؤذيكم من مربيكم النرجسي بشكل حاد، ولا تواجهونه بنرجسيته بشكل مباشر إذا لم تكونوا مستعدين تمام الاستعداد لردة الفعل التي قد تكون جنونية وتفاجئكم.

### الخطوة الثانية لكسر الحلقة:

تأتي الخطوة الثانية تابعة للخطوة الأولى، وكما تحدثنا سابقاً فالنرجسي لا يعتذر واعتذاراته إن حدثت ستكون سطحية وملتوية تُخليه من معظم المسؤوليات عما سببه من ألم للآخرين، لذا فالأمل أن يحدث أي جديد بعد الخطوة الأولى هو أمل ضعيف جداً، بل يكاد يكون شبه معدوم.

هنا يأتي دور كاسر الحلقة ليرسم حدوداً واضحة في حياته يطلب من مربيه النرجسي أن يحترمها، هذه المرحلة قد يكون شعارها الأمل هو (تسطيح العلاقات).

إن كان مربيك النرجسي يتصل بك بشكل يومي ليرى ماذا طبخت لك زوجتك اليوم ثم يدعو عليك بعدها بتسمم اللقمة، فسوف يكون من الضروري ألا تستقبل تلك المكالمة اليومية كما اعتدت إلا مرة واحدة فقط طوال الأسبوع، وستخبره بشكل واضح أنك لن تقبل أن تسمع هذه الكلمات من الآن وصاعداً، كما ستخبره أن استمراريته على هذه المنوال سيضطرك لعدم استقبال مكالماته نهائياً.

إن كنت ما تزال تعيش مرغماً أو مضطراً مع مربيك النرجسي لظروف عمرك أو تقاليد مجتمعك فستبدأ في تسطيح علاقتك به تدريجياً، ستقلل حديثك معه، وتقلل نظراتك تجاهه، سوف تمارس كل نشاطاتك المعتادة بأقل نسبة احتكاك ممكنة به، أما وإن حاول جرك ناحية أي مصيبة من مصائبه فتظاهر أنك لا تراه ولا تسمعه، ادخل غرفتك واغلق بابك وحاول أن تنشغل بالدراسة أو بالقراءة أو بأي شيء آخر قد يسلي نفسك ويصرف انتباهك عن مناوراته، إن عدم تفاعلك مع مربيك النرجسي سيجعلك شخصاً مملأً وهدفاً غير مسلي لجنونه، كما سيفقده مع الوقت الشغف عن متعة إيذائك، وإن كان متاحاً لك أن تقضي معظم يومك في أي شيء مفيد في الخارج أو في منزل أحد أصدقائك أو أقاربك فلتفعل ذلك دون تردد، بعض أبناء النرجسيين قد استطاعوا الاكتفاء بنظرة خالية من المشاعر لمربيهم النرجسي وهو يصرخ ويهدد أو زُيماً يضرب كطفل في الغانية من عمره لا يجهد السيطرة

على مشاعره.

أذكر جيدًا عندما قالت لي إحداهن:

“أنا أقضي اليوم كله في منزل صديقتي لا لأنني أحبها لكن لأنني أشعر بالأمان عندها، والدها ووالدتها يضحكان كثيرًا ويدلاني كابنتهما، لقد اعتدت وجودي بينهم، وأصبحت غير قادرة على تخيل زواج صديقتي قبلي أو تخيل سفرها لأسبوع أو اثنين مع أهلها، هذا لأن أي وقت لا أستطيع التواجد فيه داخل منزلها سيعني أنني مضطرة للعودة إلى بيتي وأنا لا أريد العودة..”

سيحاول مريك النرجسي النيل منك نفسيًا وجسديًا كي يعيدك بين براثنه، سينهمك أنك حشرة، سيخبرك أنه ضحى بنفسه من أجل طفل جاحد لا يستحق، سيحاول استفزازك لتخطئ ثم يشير بأصابع اللوم تجاهك، لذا فانتبه واستمر على نهج التجاهل والنظرات الخاوية من أي معنى.

إن فمخلص الخطوة الثانية هو تسطيح العلاقات ووضع الحدود وتقليل فرصة المري النرجسي للنيل منك كما يجب عليك الدفاع عن نفسك جسديًا إن حاول ضريك أو إيذاك.

وتذكر جيدًا أن ضربه لك في السابق كان يحدث بسبب ضعف تكوينك وضالة بنيتك كطفل صغير أما الآن فلقد كبرت واشتد عودك وصار في مقدورك الدفاع عن نفسك، رُبما تنسيك لحظات الضرب والإهانة

تلك الحقيقة ويسيطر طفلك الداخلي الخائف على  
جسدك فتستسلم للضرب والتعدي، لذا فتذكر جيدًا:  
أنت لم تعد طفلًا أنت كبير.

### الخطوة الثالثة لكسر الحلقة:

وهي الخطوة الأصعب والتي يتوقف قبلها معظم  
كاسري الحلقة مترددين بشدة في الإقدام عليها، هذا  
لأنها تتضمن إنهاء العلاقات بشكل واضح وصريح،  
وبغض النظر عن شكل استمرار هذه العلاقة مع المربي  
الدرجسي سواء ما زلت تعيش في حديقته أو كنت قد  
غادرتها بالفعل لكن اتصالك به مازال مستمرًا وقائما  
فالأمر سيان والنتيجة واحدة، ألا وهي ضرورة إنهاء  
العلاقة بشكل حاسم ومباشر إما بمغادرة الحديقة للأبد  
في الحالة الأولى أو بقطع هذا الاتصال وإنهائه تماما  
في الحالة الثانية.

تكمن صعوبة هذه الخطوة في نقطتين:

الأولى: إن كان بداخلك القليل من حب الله والإيمان  
بتعاليمه فسوف تجد نفسك خائفًا ومترددًا في موقفك  
أمامه إذا مضيت قدمًا لهذه القطيعة، وسوف تفكر  
كثيرًا إن كان الله سيبارك قرارك ويدعمك لأنك فعلت  
كل ما في وسعك لإصلاح هذه العلاقة السامة، أم  
سيعاقبك لأنك عقلت مربيك؟

ولن أبالغ إذا أخبرتك بأنك سوف تعاني من هذه  
المعضلة في كل الأحوال، كذلك أنا لست موجودة هنا  
كي أقنعك بأن الله سيسامحك إن اخترت القطيعة

وإنهاء العلاقات، هذا قرار يجب أن تأخذه وحدك كما أنك ستخوض هذا الصراع الديني أيضًا وحدك، فأنت أكثر الناس علقًا بما حدث لك وأنت أكثرهم دراية بالمحاولات التي تمت لإصلاح الشأن وأنت أعرفنا جميعًا بمقدار الألم الذي عانيته، لذا فسوف تخوض الأمر تحت مسؤوليتك الأخلاقية وربك هو الشاهد عليك وهو الرقيب.

لكن يتبادر إلى ذهني الآية الرابعة والعشرين من سورة الإسراء والتي قال فيها جل جلاله:

(وَاحْفِظْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا)

حيث اقترن طلب الرحمة للوالدين بتربيتهما لأولادهما لا بإنجابهما لهم!!

أما السبب الثاني الذي يجعل من هذا القرار قرارًا صعبًا وثقيلًا على النفس، هو ذلك الطفل الداخلي الموجود في ضمائرنا جميعًا، الطفل الذي لا يكف عن احتياجه لأمه وأبيه ولا عن رغبته في البقاء بينهما مهما تقدم بنا السن وكبرنا، الطفل المتمسك بأسرته لآخر لحظة ولا يريد أن يصبح يتيمًا في يوم من الأيام، إن طفلك الداخلي هو جزء لا يتجزأ من طبيعة خلقنا ومن تكويننا النفسي، لذا فسوف يكون من الطبيعي أن تنشأ حالة من الفوضى والغضب والحزن في لحظة اتخاذنا لقرار قطع العلاقات، تلك الفوضى التي ستدور بين طفلك الداخلي وبين نفسك البالغة المدركة أن في اتخاذ هذا القرار مصلحتك القصوى.

لا أحد...

أكرر...

لا أحد على وجه هذا الكوكب يريد أن يتسبب باليتم  
لنفسه، فهذا أمر مخالف لطبيعتنا كبشر.

أما وإن وصل الأمر بأحد البالغين لاتخاذ قرار صعب  
وقايس بأن يجعل من نفسه شخصاً يتيقاً ومازال أهله  
أحياء يرزقون على وجه الأرض، فلا بد أنه عانى منهم  
الأميرين ورأى منهم ما جعله يتمنى الموت لنفسه آلاف  
المرات قبل أن يتخذ هذا القرار ويقدم على تنفيذه.

كاسر الحلقة لا يبحث إلا عن السلام لنفسه، يريد أن  
يقف على ضفاف نهر هادئ للمرة الأولى في حياته،  
يريد أن ينام في كل ليلة وشعور الأمان يسابقه إلى  
الفراش، يريد أن ينهي للأبد مشاعر الألم والقهر  
والخوف التي استبدت بحياته.

كاسر الحلقة لم يكسرهما إلا لأنه شعر بها تخنقه وتشتد  
على عنقه حتى أصبحت خطزا على حياته فوقف أمام  
اختيار صعب لكنه شديد الوضوح..

إما أنا وإما هم.

فاختار نفسه.



## كاسر الحلقة المفلس!

ماذا لو وصلت بقراءتك لسطور هذا الكتاب لقرار مغادرة حديقة النرجس واقتنعت أن هذا القرار هو أفضل قرار ستخدم به نفسك وأن استقلالك بالآتي من حياتك بعيدًا عن مربيك النرجسي هو الاختيار الأفضل لبقائك سليقًا معافيا، لكنك وقفت أمام عدم قدرتك المادية على دعم هذا القرار، فجيوبك المفلسة لن تعينك على بدء حياتك المستقلة بعيدًا عن مربيك النرجسي؟

بعيدًا عن الرومانسية الحاملة في الأفلام والبهطل المنتصر حتمًا على قوى الشر قبل ظهور كلمة النهاية، فأنت في الحياة الواقعية لن تنتصر على هذا الشردون خطة منطقية محكمة، فلا يمكنك حزم حقيبة ملاهيك والانصراف بطريقة عنترية للبحث عن حياة بعيدًا عن مربيك النرجسي، ولا يمكنك المبيت فوق أرصقة الشوارع حتى يصادفك عمل مناسب أو فرصة تنقذك. لذا فعليك أن تخطط جيدًا لكل ما ستفعله، وعليك وضع خطة مرتبة في خطوات واضحة لكل ما تربده لحياتك القادمة.

1- يجب أن تجد عملاً يغطي مصروفاتك الضرورية من طعام وشراب ومسكن وعلاج، وفي سبيل الحصول على هذا العمل يجب أن تؤهل نفسك بقضاء الكثير من وقتك في الالتحاق بالدورات والدراسات المتوفرة على مواقع الإنترنت المختلفة المجاني منها ومنخفض

التكاليف، لذا فلا تضع وقتك وابدأ بالدراسة حالاً ثم  
البحث عن عمل.

2- يجب أن تعرف من يمكن أن يساعدك في محيطك  
من العائلة والأصدقاء، هل ستتقبل خالتك أن تعيش  
في بيتها لفترة من الزمن؟ هل سيرحب عمك بك؟ هل  
لديك صديق سيستقبلك بترحاب إن سألته أن تشاركه  
مسكنه؟ من من أصدقائك على استعداد للبحث معك  
عن وظيفة مناسبة؟ من من دائرتك يمكن أن يرشحك  
لمنحة دراسية قد تكون سبباً في تغيير حياتك وابتعادك  
عن قسوة مربيك النرجسي؟ من من أحبابك سيأتي  
للمساعدة في نقل أغراضك لمنزلك أو محل إقامتك  
الجديد؟ من الذي سيشجعك على قرارك ويدعمك  
لفسئاً ويقال من توترت وقت تنفيذ خطوتك؟ من هو  
الشخص التي تسمح علاقتكما بأن يقترضك بعض المال  
لتبدأ شيئاً يساعدك على المغادرة؟

لا تستهن أبداً بقوة الأصدقاء والمعارف والأهل،  
فمنهم من سيقدم لك المساعدات الكبرى والفوت  
الفوري وقت علمه بكم الأذى الذي تعرضت له.

ومن الجدير بالذكر أن حياتك مع مربٍ نرجسي زُئماً  
قد تسببت في خسارتك للكثير من الناس في محيط  
العائلة والأصدقاء، لذا زُئماً التصرف الأفضل أولاً هو  
أن تحاول إعادة بناء تلك العلاقات التي دمرها مربيك  
النرجسي بتصرفاته وسمومه التي كان يبثها في رأسك  
لسنوات وسنوات.

3- إذا كان لديك أي مصادر دخل بسيطة كمصروف شهري، أو سلعة منفذة يدويًا تصنعها وتبيعها من خلال صفحات التواصل الاجتماعي، أو عمه أو خالة تعطيك مبلغًا من المال كتدليل لك كل فترة، فيجب عليك ادخار كل هذه الأموال وألا تنفق منها شيئًا على الإطلاق، سيمثل كل قرش قد استطعت ادخاره نقطة ضوء تنير لك طريق الخروج من حديقة النرجس.

لذا فيجب عليك الانتباه جيدًا إن كان مربيك النرجسي حريصًا على استنفاد كل مصادر دخلك دائمًا، فقد يكون على وعي بمحاولاتك للادخار ولترشيد استهلاكك وأنت في سبيل ذلك قد قلّصت من حصته المعتادة والتي دأب على الحصول عليها من مالك الخاص، فلا تنزع إذن لهكاء أمك أمامك وما تقوله عن كونك ولذا عاقًا لأنك لم تعد تعطيتها كل مالك، ولا تخاف إن هددك والدك بمنعك من الخروج إذا لم تعطه كل مدخراتك، حاول قدر المستطاع ألا يعرف أحدهم عن هذه المدخرات حتى تتجنب أكبر قدر من المشكلات.

4- انظر لنفسك وللأشياء التي يمكنك صنعها، هل يمكن أن تبدأ مشروعًا للرسم وتبيع رسوماتك على منصات التواصل الاجتماعي؟ هل يمكن أن تشتري بالجملة وتضيف على منتجك لمسات من الزينة والحب وتصوره بطريقة جذابة ثم تشاركه مع الآخرين؟ لعلك خلال عام أو أقل تكون قاعدة من العملاء تجعلك قادرًا على مغادرة حديقة النرجس؟ فكر ولا تستهن بالفكرة

فعلها تكون سببا في إنقاذك.

أخبرتني إحداهن:

“كنت أعلم أن مغادرتي للمنزل قد تكون ذريعة لأبي كي يحاول قتلي أو تشويه وجهي، سوف يدعي علي واحداً من ادعاءاته المعتادة، سيخبر الجميع أنني عاهرة وأني استحققت أن ينأر مني لتطهير شرفه، سيجد وسيلة ما يرجعني بها إلى المنزل وهناك سيضربني وسيجعلني أتوسل إليه كي يقتلني ويخلصني من عذاب الحياة معه، كم أكرهه...”

لذا فلقد عكفت طوال عامين كاملين ألا أفعل شيء غير البحث عن منحة دراسية تأخذني بعيداً عنه وعن بيته المشؤوم، قدمت على منح بريطانية وكورية وأمريكية وتشيكية وصينية، بل وقدمت على منح لبلاد أجهل أين موقعها على الخريطة، أي بلد سيمكنه احتضاني وإخراجي من بيت أبي سيكون هو وجهتي بلا أي تردد، كنت أعرف أن الحل هو مغادرة البلد بأكملها لأن نفوذ أبي سيطولني بسهولة ما دمت لم أغادر مصر، بعد عناء كبير والتفاني في الكثير من الدراسات والدورات تم قبولي في إحدى الجامعات البريطانية، لكن الرياح أتت بما لا تشتهي السفن وحلت جائحة الكورونا على صدر الكوكب فكانت سبباً في إلغاء المنحة وتفويت فرصتي في السفر، لكنني صمدت ولم أياس، صبرت على حالي لشهور أخرى دون أن أتوقف عن السعي والبحث عن منفذ آخر فقدمت على منح كثيرة؛ وأكملت قراءاتي ودراساتي في مجالي

حتى أكون أقوى مرشحة على أي منحة أقدم عليها،  
وبالفعل تم قبولي في منحتين جديدتين بعد عام آخر،  
اخترت منهما الأفضل لي ثم حزمت أمتعتي وغادرت  
البيت دون أن يشعر بي أحد، والآن أنا أعيش هنا في  
أمان وسعادة.»

درب الخروج من حديقة النرجس لن يكون دائما  
مهمًا بالعشب الأخضر وورود الجوري، قد تحتاج  
للتخطيط لعام أو لعامين لتلك الخطوة، وقد تحتاج  
لطلب المساعدة من غيرك وقد تكون مضطرًا أن تحرم  
نفسك من الكثير من الأشياء في مقابل مستقبل أفضل  
تراه لنفسك.

### وقفة

في إحدى جلسات العلاج النفسي أثر صدمات  
الطفولة والتشافي من الحياة في ظل حديقة النرجس  
سألني طيبي سؤاليين سأسألهم لكم وسأترك لكم قراغًا  
لتكتبوا فيه إجاباتكم بأياديكم:

بماذا تشعر أنك مديون به لمربيك النرجسي؟

الإجابة:.....

بماذا أخبرك مربيك النرجسي أنك مديون له به؟

الإجابة:.....

إجابتي للسؤال الأول كانت:

لا شيء..

وإجابتي للسؤال الثاني كانت:

كل شيء..

الفارق الكبير بين الإيجابتين وضعني وقتها في حالة دهشة شديدة، لكن طبيبي طمأنني أن إجابتي طبيعية جدًا ومقبولة وأن من حقي أن أشعر بشعور كهذا، فالاستحقاق لا يأتي غصبا، ولكي تستحق شيئا فعليك أن تكسبه بمجهودك وتعبك، لا بعنفك وصوتك ولسانك وقهرك للآخرين.

مرّت الأعوام وجاءني طفل من رحمي، أعشقه وأعشق كل تفاصيله، وهنا سألت نفسي هذا السؤال..

هل طفلي مديون لي بأي شيء؟

لأجد الإجابة نعم..

هو مدين لي بالمحبة، ببساطة تلك المحبة التي تقدمها للناس وتهبها لأحبائك فتدور لتعود إليك، تتبادلها مع شريك حياتك وأولادك وأصدقائك ذهابًا وإيابًا فتغمركم جميعًا، كلنا مدينون لبعضنا بتبادل المحبة وردّها، أما ما زاد عن ذلك فهو فضل لا دين.

مكتبة إيلينا  
Elena book



## كاسر الحلقة ووضع البقاء

يكتسب الأطفال المقيمون والهازيون من حديقة النرجس خاصية تسمى بـ”وضع البقاء” وهي محاولتهم الدائمة للمرور خارج منطقة الرادار وذلك لتجنب الوقوع في أي خطر أو مشكلات قد تؤذيهم.

فحياتك في حديقة النرجس كانت محفوفة بالأخطار لسنين طويلة، إن نظرت نظرة خاطئة وإن اعترضت بشكل غير مناسب وإن تواجدت عن طريق الخطأ في المكان والزمان غير المناسبين لمربيك النرجسي فقد يعود عليك أي مما سبق بالمصائب والأهوال، لذا فأنت تعيش في حالة دائمة من التريص والخوف والتفكير فيما قد يؤلمك هذه الليلة، كل ما في يديك فعله هو محاولة النجاة لليلة أخرى والدخول في وضع البقاء.

يخبرنا الكعير من كاسري حلقة النرجسية أنهم ما زالوا يعيشون في وضع البقاء على الرغم من مغادرتهم لحديقة النرجس منذ سنوات عديدة وتلقيهم العلاج النفسي المستحق.

تحكي إحداهن قائلة:

“أمي تكره أن تراني جالسة لا أفعل شيئاً، يعير غضبها رؤيتي مرتاحة، في الكعير من المرات تأتي أمي من الخارج وتراني مسترخية فوق الأريكة وممسكة بهاتفي المحمول، مرتاحة لا أفعل شيئاً، تلك الراحة التي أحاول الحصول عليها بعد أن قمت بالفعل بتنظيف المنزل وترتيب الأغراض وتأدية كافة الأعمال المنزلية



الأخرى، وما أن تراني أمي على ذلك الحال حتى تنطلق منها موشحات الويل والتهديد والدعاء علي بسبب كسلي الذي تندعيه علي دائما، لذا فقد اعتدت التظاهر بأني أفعل شيئا ما، إن سمعت خطواتها تقترب في الممر ألقى هاتفي فورا أو الكتاب الذي كنت أقرأه وأتحرك سريعا منظاهرة أنني أنظم شيئا أمامي أو أرتب كومة الوسائد على الأريكة التي بجواري، المهم أن تراني أفعل شيئا كي تصمت وتتركني في حالي، وبعد أن مرت سنوات على مغادرتي لمنزل أمي ما زلت أقذف الهاتف من يدي كلما سمعت خطوات زوجي أو أطفاله تقترب مني، اعتدت على هذا الخوف حتى لازمني وضع البقاء في حياتي، زوجي رجل جيد لكن الخوف ما يزال متمكنا مني كلما سمعت خطوات أقدامه في ممر المنزل وهي تقترب من مكان جلوسي..."

حواسنا تصبح أكثر حدة في وضع البقاء، فالخوف يجعلك تدقق جيدا في كل ما تسمعه حتى تجنب نفسك الألم، تعرف صوت مفتاح أبيك في الباب وتميزه عن صوت مفتاح أمك فتهرب لفراشك كي تتظاهر بالنوم إن كان من يفتح الباب في هذه اللحظة هو النرجسي منهما، تدرك أن غرفتك تم تفتيشها اليوم، فحاسة الشم عندك لا تخطئ في رصد سجائر والدك وحفظك للتفاصيل يجعلك مدركا تماما أن أحدهم حرك أقلامك ثلاث سنتيميترات عن مكانها الذي تركتهم فيه صباح هذا اليوم.

الحاسة السادسة عندك تعمل جيدا، تفخر بذلك لكنك



غير مدرك أنها تعمل بهذه الجودة فقط لأن الإحساس الدائم بالخطر على نفسك وخوفك عليها ومحاولتك البقاء قد درّبها على ذلك.

بعض الأطفال يطوروا من قدرتهم على الحركة بخفة كلصوص محترف، يحاولون التنقل بين غرف منازلهم دون إثارة غضب أو حنق مربيهم النرجسي، يريدون الحصول على كعكة من المطبخ لا تتسبب لهم في عريضة من السباب والشتائم والدعوة بأن تغص هذه الكعكة في حلقهم ليموتوا، لذا فوضع البقاء هذا قد أجبرهم أن يكونوا خفيفي الحركة دون أن يلفتوا أنظار من حولهم بضجيجهم.

سألني زوجي ذات مرة، لم لا ترتدين نعلك عندما تستيقظين لشرب الماء في منتصف الليل؟ إن الأرض باردة!

نظرت له مدركة للإجابة التي لم أرد أن أدركها قبلاً...  
لقد اعتدت على فعل هذا لأنني لا أريد أن يصدر نعلي أي صوت قد ينبه أي شخص في حديقة النرجس أني أتجول فيها في مثل هذه الساعة المتأخرة!

## كاسر الحلقة والناس

ككاسرة لحلقة النرجسية في أسرتي فأنا على علم جيد بكم التعاطف الذي يحصل عليه النرجسي لمجرد إنجابه لك ولمجرد أنه يحمل لقبًا كـ"ماما" أو "بابا"، سيلومك الناس كثيرًا على جفائك وبعذك، سيخبرونك أن ما تفعله نوع من أنواع العقوق، وأن لا خير فيمن لا يقدم الخير لأهله.

ستأتيك الملامات على عدة أشكال:

بعض الذين عرفوا مربيك النرجسي جيدًا وربما نالوا نصيبهم من جنونه وتصرفاته فيما سبق، سيضعون أيديهم فوق يدك ويربتون على كتفك قائلين:

"نعلم أن أباك رجل صعب، هذا الحال حاله طوال حياته، لكنه تعب في سبيل تربيته وأراد لكم الأفضل، وبرغم بعض مساوئه سيظل والدك في كل الأحوال، لذا يجب عليك نيل بركة رضاه عنك."

"نعلم أن أمك سيدة عصبية، نالنا من عصبيتها وحنونها ما نالنا، لكنها صديقتنا منذ ما يقرب من الثلاثين عامًا ونعرف أنها بشكل ما تمتلك قلبًا أبيض خلف كل ما تُبديه من عصبية وقسوة."

والبعض الذين لم يروا من مربيك النرجسي سوى كل خير؛ لأن مربيك النرجسي كان حريصًا جدًا أن يظهر أمامهم في صورة الملاك البريء الطاهر على الدوام:

"أبوك؟؟ تترك منزله؟؟ لماذا؟ هل جنتت؟ أبوك

يعشقتك وضحي بكل شيء من أجلك.”

“هل تريد أن تقنعني أن أمك السيدة الفاضلة التي خيرها على الجميع ويعلم القاضي والداني فضلها على أهل منطقتها قد آذتك؟ لا بد أنك تسوق عليها الافتراءات».

ولا تستغرب أن تصلك رسالة من شخص لا تعرفه يخبرك أنه تعرف على مربيك النرجسي في أحد المجالس وعرف قصة عقوقك معك وأنه يحاول التدخل كي ينال ثواب الإصلاح بين ابن وأمه أو بين ابن وأبيه.

المربون النرجسيون لا يمارسون نرجسيتهم في العلن.

المربون النرجسيون لا يمارسون نرجسيتهم في العلن.

المربون النرجسيون لا يمارسون نرجسيتهم في العلن!!!!

كل ما سيراه الناس منهم هو تلك الصور المزيفة التي يصنعونها بحرص خلال سنوات إقامة أطفالهم معهم، الصور التي يراها الآخرون بعيدًا عن حديقة النرجس والتي تلمع أثناء التجمعات والحفلات والمناسبات الاجتماعية، الكلمات المنمقة والدعوات بالتوفيق والمعاملات المثالية البراقة وكل ما يحلو للناس رؤيته في الأب الصالح أو الأم المتفانية.

لن يصدق أحدهم أن عم فلان الرجل الطيب الذي

يؤدي كل فروضه في الجامع ويوصي الناس دائماً  
بالدعاء لأولاده بالصلاح، يمكن أن يعود بعد ذلك  
إلى منزله فيدعو على أولاده بالموت بعد أن تتحطم  
عظامهم تحطيقاً تحت عجلات جرافة مسرعة فلا  
يتعرف الناس على هوياتهم.

لن يصدق أحدهم أن الخالة فلانة جارتنا البشوشة  
التي ترسل لنا الكعك صباح كل يوم جمعة، يمكنها  
ترك أولادها بلا طعام لعدة أيام، أو أن تقدم لهم طعاماً  
فاسداً بينما تطلب لنفسها وجبة من مطعمها المفضل.

المريون النرجسيون في المعظم يبدون كمريين  
مثاليين ومضحيين ومحبين لأولادهم لذا سيعاني  
"كاسر الحلقة" كميّزاً ليفسر موقفه وقراره للآخرين.

ما الحل إذا؟

الحل في "بعض الأحيان" هو ألا تفسر موقفك ككاسر  
للحلقه، فلا أحد غيرك قد عاش ما عشته، ولا أحد  
غيرك قد عانى ما عانيت، ولا أحد سيشعر بما شعرت  
به وبما مازلت تشعر به حتى الآن، كل ما عليك فعله  
هو أن تطلب منهم بأدب أن يكفوا عن إلحاحهم في  
رفض قرارك، وأخبرهم بهدوء أنك مرتاح لاتخاذك بهذه  
الكيفية، واستخدم مقولتهم المفضلة (واضع يده في  
الماء ليس كواضع يده في النار)!

نعم أعلم أن هذا أمر مزعج وربما قد يكون محرّجا  
لل بعض، لكن تذكر أن من كسر حلقة النرجسية في  
حياته لديه من القوة والجلد ما يكفيايه ليتحمل القليل

من السخافات، والتي نعرف جيدًا أن أصحابها لا يتوون إلا الخير من ورائها، هم فقط لا يعلمون حقيقة الوضع.

للأسف تقع مسؤوليات العلاقات في هذا الكوكب على أضعف من فيها، فأنت ستسمع كلمة مثل:

“هذا أبوووووك!”

“لكن هذه أممممممك!”

لكن لن تسمع

“هذا ابنك!”

“هذه ابنتك!”

لماذا يتحمل الأطفال مسؤولية عدم نضج آبائهم وعدم توازنهم العاطفي والنفسي؟ لماذا تقع مسؤولية إصلاح هذه العلاقة فوق أكتاف الصغير والضعيف والمقهور، بينما لا تقع تلك المسؤولية بالمقدار ذاته على عاتق الكبير العاقل، لماذا لا يلوم الناس هؤلاء الكبار على تفريطهم في واجباتهم أمام الله، بينما يوجهون لومهم دائمًا نحو أولادهم، كل ما أستطيع تذكيركم وتذكير نفسي به الآن أن (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته).

على كل حال فأنا لا أستغرب المنطق المعكوس في لوم الضحية وإغفال لوم الجاني، فلقد أصبح ذلك المنطق سائدًا ومتفشياً في عصرنا هذا، ولن يصعب علينا مشاهدته ورصده في الكثير من القضايا الفهمة

الأخرى التي نعيشها على هذا الكوكب كالتحرش  
والاغتصاب وغيرها.

كلما مت من أحدهم السلطة الأبوية أو الذكورية بسوء  
فسوف تتعالى الأصوات التي تلوم الضحية وتبرر  
للجاني، سيستخف العالم بقسوة ما رآه الضحايا  
وسيتفه من آلامهم وسيكذب حكاياتهم، بل وسيوجه  
إليهم أصابع الاتهام كونهم السبب فيما حدث، غافلين  
عن ضعفهم وقلة حيلتهم وعجزهم التام عن الدفاع  
عن أنفسهم وقت وقوع الجرائم.

مكتبة إيلينا  
Elena book



## كاسر الحلقة وعلاقته بنفسه

في لحظات الصمت والهدوء وعندما تتوقف عاصفة الضغوطات الممارسة عليك ككاسر حلقة النرجسية وكهارب من حديقة النرجس سوف تجد نفسك في حالة من "اللاشيء".

لو أخذت نفثًا عميقًا معي الآن وخرجت من عباءة جسدك لتتنظر لنفسك من الخارج ماذا ستري؟

أنا أرى (نورة) تلك الفتاة اللطيفة التي يحبها أصدقاؤها وزوجها وابنها، صاحبة ابتسامة جميلة، شعرها قصير كما تحب أن تراه، ترتدي الملابس المريحة التي تُفضلها، تكتب كتابًا في موضوع يهمها جدًا.

لكن منذ ثمانية أعوام مضت كنت أرى (نورة) أخرى غير التي أراها الآن...

كنت أرى فتاة مريضة ومكتئبة ودميمة، فتاة مؤمنة تمامًا أنها غير محبوبة وغير مؤهلة لأن يحبها أحد، كان شعرها قصيرًا أيضًا لكنها كانت تظن أنه من الأفضل أن تتحرك حتى يطول، فشكلها بالشعر القصير كما قيل لها كالمهرج، ترتدي ملابس لا تُشعرها بالراحة لكنها ترتديها كي تسترضي الآخرين، متكورة في فراشها ترغم نفسها على النوم لينتهي يومها بسرعة.

ما بين هذا وذاك كان هناك الكثير من "اللاشيء".

عند خروج "كاسر الحلقة" من حديقة النرجس يفقد

جزءًا كبيرًا من هويته ومعرفته بذاته، فكل ما عرفه عن نفسه طوال حياته كان مستمدًا من صوت النرجسي الذي يعوي بداخله.

الألوان التي يظن أنها تليق به غالبًا هي الألوان التي أخبره مربيه النرجسي أنها الأفضل عليه.

طول شعره...

شكله..

ملابسه..

هواياته..

عمله...

دراسته...

صفاته...

أصدقائه...

المطاعم والمقاهي التي يتردد عليها..

الكتب التي يقرأها..

عاداته الصحية..

نظافته الشخصية..

ارتفاع وانخفاض طبقات صوته..

أوقات نومه..

الأطعمة التي يفضلها...



كل تفاصيل حياته "قد" يكون لمربيه النرجسي يد  
فيها وكل حسب لسبة تدخل مربيه النرجسي في  
تفضيلاته واختياراته الشخصية.

لذا فعندما يجد "كاسر الحلقة" نفسه وحيدًا للمرة  
الأولى في حياته، فإن كثيرًا من الأمور قد تبدأ بالظهور  
تباعًا، تفضيلاته الحقيقية تجاه الأشياء والناس،  
تفضيلاته الشخصية تجاه نفسه والأسلوب الذي يحب  
أن يعيش به، حتى معاملاته المادية قد تختلف تمامًا  
عما سبق، فربما كان للنرجسي في حياته سطوة على  
مادياته جعلته عاجزًا عن الاستثمار أو الادخار أو  
الإنفاق بشكل حر، لذا فقد يتوجه لأحد البنوك كي  
يفتح حسابًا ادخاريًا للمرة الأولى في حياته، وربما  
العكس، فقد يبدأ بالإنفاق ببذخ والإغداق على نفسه  
بالهدايا والمشتريات ويكل ما حرم منه بعد أن منعه  
النرجسي في حياته من الاستمتاع بكل جنيه من ماله.

لكن الطريق بينك كطفل عاش في ظل حديقة  
النرجس وبينك ككاسر للحلقة ليس سهلًا وليس معبدًا  
بالزهور، بل ستتعمر وستبكي وستحتار وستخاف  
وستسأل كثيرًا عن حقيقة الأمور من حولك وعن  
حقيقتك التي كم ظننت أنها متمثلة في كل ما سمعته  
عنها من مربيك النرجسي طوال السنوات السابقة.

العلاج النفسي والمتابعة مع المتخصصين  
سيساعدانك كثيرًا للتفريق بين صوتك الداخلي  
الحقيقي وبين صوت مربيك النرجسي الكامن في  
قرارة نفسك، لكني سأخبرك بتمرين بسيط علمتني

إياه معالجتي النفسية حتى أتمكن من التفريق بين  
الصوتين.

عندما تسمع أي جملة سلبية تتردد بداخلك مثل:

«هذا القميص يجعلك كالبقرة»

خذ نفثا عميقًا، أغمض عينيك لتوانٍ معدودة ثم  
انظر للقميص مرة أخرى بعين متبصرة واسأل نفسك  
الآتي:

هل هذا القميص سيجعلك أسمن بالفعل؟

إذا كانت الإجابة نعم.

فاسأل نفسك سؤالاً آخر.

هل ينال هذا القميص إعجابك؟

إذا كانت الإجابة نعم فلونه هو المفضل عندي  
وسأكون سعيدًا إذا ابتعته على الرغم أنه من المعروف  
أن تصميم هذا القميص يزيد وزن من يرتديه.

إذا فالصوت بداخلك كان صوت مريبك الترجسي لا  
صوتك.

ماذا لو كانت الإجابة

لا

اسأل نفسك لماذا لا يعجبني؟

إذا كانت الإجابة أنك لا تراه جميلًا أو صيحته قديمة  
أو تظله لا يناسب شكل جسدك أو غيرها من الأسباب  
المنطقية.

فينسبة كبيرة فإن هذا الصوت كان صوتك أنت.

حينها أنصحك أن تتوقف قليلاً كي تعد نفسك وعذا عليك الاجتهاد في تنفيذه، هذا الوعد مفاده الآتي:

أنك لن تسب نفسك ولن تتحدث عنها بالسوء في المرة القادمة، وإذا حدث ورأيت أنك ترتدي شيئاً لا يعجبك ولا يناسبك تعامل مع هذا الأمر على طبيعته البسيطة، هذا الشيء مجرد قميص لا يعجبك ولا يتماشى مع تقاسيم جسدك أو ذوقك وحتماً سوف تجد قميصاً أجمل منه وستسعد بارتدائه، كل ما عليك فعله هو البحث في متجر آخر.

يبدو التعرّين بسيطاً عندما نختصره بهذا الشكل لكن عندما نستخدمه للتعافي من الإساءات التي تعرضنا لها لسنوات طويلة، نجد أننا نكرره في اليوم عدة مرات وأن الأصوات القبيحة التي تُصيح داخلنا لا تتوقف عن هجماتها البربرية، وهذا قد يكون متعباً في البداية لكن مع مرور الوقت سيصبح التفريق بين الصوتين أسهل ثم أسهل.

كل من عاش في حديقة النرجس يدرك أنه كان مجرد امتداد لمربيه النرجسي بشكل أو بآخر، سواء كان هذا الامتداد الجيد والصورة المتمثلة في "الطفل الذهبي" أو كان هذا الامتداد السيئ والصورة القبيحة المتمثلة في "طفل كبش الفداء"، لذا خلى تقطع هذا الامتداد المستشري بعد فوات كل هذه الأعوام ثم تبدأ صفحتك النظيفة الخالية من أذرع الماضي فكل ما عليك فعله

هو الاستعداد الجيد والتعامل مع الأمر بواقعية، كما  
يجب عليك أن تعي جيدًا أن هذه الرحلة هي رحلتك  
الخاصة.

أصدقاؤك، شريك حياتك، أولادك من بعد ذلك ليسوا  
مسؤولين عن تنظيف أتربة وبقايا تلك الحديقة من  
داخلك، نعم سوف يكون من الرائع أن تحظى بالصحة  
وبالمحبة وبدعم الناس الجدد الذين سمحت لهم  
بدخول حياتك، ولن لنكر أن وجودهم سيكون بمثابة  
النعمة الكبيرة التي ستساعدك لتكون في أفضل حال،  
لكن تذكر أن هذه ليست مسؤوليتهم، هذه مسؤوليتك  
أنت، فكن أفضل نسخة تَتمناها لنفسك ولهم.

مكتبة إيلينا  
Elena book



## كاسر الحلقة وعلاقته بإخوته

عندما يغادر كاسر الحلقة حديقة النرجس فإنه يغادرها ويغادر سكانها وكل من يتردد عليها وكل من يحب زيارتها، فلقد استغرق منه أمر كسر الحلقة الكثير من المجهود النفسي والجسدي وربما المادي أيضًا، ولكي ينزع آثار وخدوش غصون حديقة النرجس من روحه فلقد استهلك كثيرًا من طاقته وعزيمته، بين خوف وبين زيارات للأطباء النفسيين وبين محاولاته العضوية لبناء علاقات صحية جديدة مع ذاته ومع الآخرين، إن الخروج من حديقة النرجس يعني تعلم طرق جديدة لتقبل الذات واحترامها وتقديرها وتقديم الرعاية والمحبة المستحقة لها والتي حرمت منها تمامًا طوال السنين السابقة، سوف تتغير الكثير من الأمور بمجرد خروجك من تلك الحديقة، لذا فكل ما ومن سيحدثك إليها مرة أخرى سيكون بمنزلة العدو لك، ذلك العدو الذي لن ترغب في اقترابه منك ولا من حياتك الجديدة حتى وإن كان هذا العدو هو واحدًا من إخوتك!

يعاني كثيرون من كاسري الحلقة فقدهم لإخوتهم غير الكاسرين للحلقة والذين مازالوا مقيمين في حديقة النرجس بكامل إرادتهم، فأنت ككاسر للحلقة سوف تعجز تمامًا عن الثقة بهم، فكيف ستنشأ علاقة صحية مع من اعتدت أن يكون جاسوسًا عليك وعلى تصرفاتك طوال حياتك؟

المشكلة هنا تكمن في إدراك بعض كاسري الحلقة أن [https://t.me/osn\\_osp](https://t.me/osn_osp)

إخوته مجرد ضحايا مثله وربما كان كاسر الحلقة هو  
الطفل الذهبي، لذا ستجد قلبه يعتصر على أخيه طفل  
كبش الفداء، وربما ستجد كاسر الحلقة هو أحد قروود  
الحديقة غير المرئيين لذا فقد اعتاد في قرارة نفسه أن  
يبتعد قدر المستطاع عن الأضواء الموجهة ناحية أخيه  
الطفل الذهبي أو أخيه كبش الفداء، وربما يكون كاسر  
الحلقة هو طفل كبش الفداء الذي اعتاد خيانة إخوته  
له طوال الوقت.

بعض النظر عن دورك القديم في ديناميكية حديقة  
الترجس التي كنت تسكنها فأنت الآن في وضع أفضل  
من إخوتك، وقلبك يحن لهم ويشفق عليهم وتشتاق  
إليهم كثيرًا، وتدعو الله أن ينير بصيرتهم ويكسروا  
الحلقة بدورهم لتكون أول من يدعمهم في ذلك.

مكتبة إيلينا  
Elena book



## هل كسر الحلقة يعني تنظيف حديقة النرجس من داخلنا للأبد؟

لا

أعلم أنني في جميع فصول كتابي السابقة كنت أجيبيكم بعد أن أشرح لكم بعض الأمور التي ستسهل عليكم فهم الإجابة، لكن هذا السؤال بالذات قررت أن أجيبيه مباشرة وبصرامة ووضوح.

لا

قد يخرج الإنسان من الحديقة لكن الحديقة لن تخرج من الإنسان!

إن تشكيلك وتكوينك النفسي الأساسي قد اعتمد بشكل كبير على سنين حياتك الأولى التي قضيتها في بيت أسرتك، ترتيبك بين إخوتك أعطاك بعض المميزات وبعض العيوب، الطعام الذي تناولته والناس الذين زاروكم في الأعياد والخلافات والشجارات والصراعات التي عشتها يوماً بعد يوم، كل شهيق وكل زفير تنفسته في منزل أسرتك القديم قبل كسرك للحلقة مازال يسكن بداخلك بصورة أو بأخرى.

إذا متى ستخرج الحديقة من داخلنا؟

قد يستغرق هذا عملاً بأكمله من العمل والحب والعلاج النفسي والقراءة والعلاقات الصحية الجميلة، وبرغم كل هذا التأهيل قد تظل بعض من آثار أتربة تلك الحديقة يظهر في مواقف تافهة لذكرك بحدورك يا

كاسر الحلقة الفخور القوي.

هل أخبركم بأفبه الأشياء على الإطلاق؟

أين أرى أتربة حديقة النرجس الخاصة بي؟

أشعر بالحرع أن أشاركم هذا الأمر فهو أمر تافه  
جدا لكني سأخبركم به حتى تعلموا أنه زُئما قد خرجنا  
من الحديقة كلها وتجاوزنا أسوارها وتطهرنا قدر  
الإمكان من آثارها لكن لا بأس إن ظهرت بعض أتربتها  
بين الحين والآخر، إنه لأمر طبيعي بعد حياة قاضت  
بصدماط الطفولة ومشكلاتها.

لدي هواية غريبة ومزعجة قليلا وهي هواية جمع  
الأكواب، أنا لا أقاوم كونا جميلا أمامي دون شرائه،  
أكواب وردية وأكواب شفافة وأكواب مزدانة بالزهور،  
فناجين القهوة وفناجين الشاي، المصنوع منها من  
الزجاج والمصنوع منها من الصيني والمصنوع منها من  
فن الفخار اليدوي كتلك التي جلبتها من قرية تونس  
التابعة لمدينة الفيوم في شمال صعيد مصر أنا مريضة  
بالأكواب يا أعزائي، أعترف بهذا وكل من يعرفني  
يعرف هوسي بها ويهايني بها.

لكن وقبل أن أكون كاسرة للحلقة وقبل مغادرتي  
لحديقة النرجس بفترة طويلة تم تحطيم كل ما كنت  
أمتلكه من الأكواب كعقاب لي، بعضها تم تحطيمه  
وبعضها ألقيني في سلة القمامة في مشهد هستيري مؤلم  
حدث أمام عيني.

صدمة هذا المشهد جعلتني أتوقف عن شراء الأكواب





لفترة طويلة، زُئما لعام أو لعامين أو لثلاثة أعوام، حقًا لا أتذكر، فمازالت تلك التفاصيل مشوشة في رأسي قليلًا، لكن ما أتذكره جيدًا اني بدأت بشرانها من جديد بعد زواجي، خلال سنة أعوام من الزواج وشرائي لعشرات الأكواب التي بدأت في التكوّم والتزاحم داخل منزلنا، وبرغم عدم اعتراض زوجي نهائيًا على المبدأ، وتعامله مع الأمر بطريقة مرحة إلا أنني وفي كل مرة أمسك فيها بكوب جديد أشعر بغصّة تعتريني لتوان قليلة، وتنتابني مشاعر القلق أن يعترض زوجي على تكديسي للمزيد من الأكواب ويقول هذا يكفي فلدينا الكثير منها بالفعل، أعلم أنه سيكون محقًا إن قالها فلا مكان لدينا لكوب جديد في الوقت الحالي، لكن تراب حديقة النرجس يتسلّل لقلبي في كل مرّة أعرض فيها كوتًا جديدًا عليه، أنتظر منه أن يبتسم ضاحكًا ليطمئن قلبي أن أكوابي لن تُكسر وأن أحدًا ليس غاضبًا مني بسببها!

تراب حديقة النرجس سيبقى ويظهر في بعض المواقف، زُئما يظهر في موقف تافه، زُئما يظهر متأثرًا بمشهد في فيلم عن أسرة متحابّة، زُئما يظهر في شجار بينك وبين شريكك، لكن اطمئنوا، فلو اقتصر ظهوره على لحظات أو مواقف نادرة قليلة كنك، فهذا دليل أنكم قطعتم رحلة طويلة ومثمرة في طريق العلاج، أما ما زاد عن ذلك في ظهوره فهو ناقوس خطر يدق كي يبهكم أن عليكم تكثيف محاولات الخروج من صدمة حديقة النرجس وعلاجها مع المتخصصين والمعالجين النفسيين.



# هل يوجد أمل أن يتغير مربيك

## النرجسي؟

قررت وضع هذا السؤال قرب نهاية الكتاب؛ لأنه من المنطقي لكاسر الحلقة أن يتساءل ولو بعد حين من كسره للحلقة عن إمكانية أن يتغير مربيه النرجسي؟ هل يمكن أن يستيقظ يوقا فيقرر حاجته لأن يصبح شخصاً أفضل؟ هل يمكن أن تجمعنا طاولة عشاء واحدة في مساء أحد الأعياد يشاركنا فيها أطفالنا وإخوتي وننعم جميعاً بلحظة راحة وسكينة بعد الفرقة التي عاينناها جميعاً داخل حديقة النرجس وخارجها؟

النرجسية حالة نفسية يصعب علاجها وهي من الحالات التي تستمر مع صاحبها عمره بأكمله ولا يمكن أن يتغير أي شيء في حياة وتصرفات النرجسي إلا بالعلاج النفسي المكثف وهذا ما سيرفضه معظم النرجسيين.

كيف تقنع من يرى نفسه أفضل إنسان خلقه الله على وجه الأرض أنه بحاجة إلى العلاج النفسي؟

النرجسية ليست مجرد صفات أخلاقية سيئة يتصف بها شخص ما سيثور عليها ويحاول تغييرها والخلع منها بمجرد أن ينصحه أحدهم بذلك.

وليست سلوكيات عشوائية يمكن أن تقنعه بتركها لأنها سيئة وستجلب عليه عقاب من الله فيفكر في كلامك ثم يهاتفك ليخبرك بندمه وأسفه على فعلها.

الترجسية اضطراب نفسي محتاج للعلاج النفسي المكثف ومراجعة المختصين واللجوء للعلاج السلوكي والمعرفي والكثير من الجلسات الدورية حتى يتمكن النرجسي من السيطرة والحد من أضراره على الآخرين.

لذا بالمختصر فـ "لا" النرجسي لا يتغير، على الأقل لا يتغير من تلقاء نفسه، بل يحتاج للعلاج حتى يصل إلى نتائج مرضية له وللآخرين من حوله.

ومن الجدير بالذكر أن النرجسية من الاضطرابات النفسية التي قد يرافقها عدد آخر من المشكلات النفسية التي قد يكشفها العلاج النفسي، فقد تجد النرجسي مصابًا بالاكتئاب وقد تجده يعاني من الوسواس القهري، وقد تجده يعاني من اضطراب الشخصية الحدية وغيرها من العلل النفسية الأخرى، لذا فاللجوء للطب النفسي وزيارة المختصين قد يكشف أن النرجسي لا يعاني فقط من اضطراب النرجسية بل يعاني أيضًا من مشكلات نفسية أخرى وأمراض قد دمر بها حياته وحياة كل من حوله.

ويأتي هنا السؤال المهم، هل دورك ككاسر للحلقة أن تساعد وتحمه على العلاج؟

الإجابة أيضًا "لا"...

أنت بالكاد تمكنت من إنقاذ نفسك من الحياة في حديقة النرجس، وفر طاقتك لنفسك، فربما مازال أمامك الكثير من الجلسات والقراءات والأشياء التي

تحتاجها نفسك للتعافي والشفاء، تلك هي أولويتك  
القوى بدلاً من الانخراط في إنقاذ من دمرك منذ  
البداية وإهدار طاقتك عليه.

توقف عن الشعور بالذنب تجاه الآخرين، أنت لست  
مسؤولاً عن علاج مربيك النرجسي، كما أنك لست  
مسؤولاً عما يشعر به من حزن، وإذا كان رافضاً للعلاج  
والاعتراف بمشكلاته فلست مضطراً لمسح دموعه  
المهمرة على وجنتيه.

ودعونا نفترض سوء نية المربي النرجسي حيال  
تلقية العلاج، ونفترض أنه وافق على السير قدماً  
باتجاه طريق العلاج كي يتحايل على الموقف ويجعله  
ذريعة لإرجاعك لحديثه من جديد، ما أخبركم به هنا  
ليس تخميناً إنقاً هو أمر شائع عند بعض النرجسيين،  
بل إن بعضهم يحضر جلسات العلاج النفسي مخططاً  
لتعلم كيفية السيطرة على ضحاياه بشكل أفضل وكيف  
يتمكن من إخفاء حقيقة مشاعره ونواياه تجاههم.

إذا عليك الحذر لو أعلن مربيك النرجسي عن قبوله  
لتلقي العلاج بشكل سلس ومتساهل، ولم يبدي أي  
اعتراض أمام شروطك، فقد يكون الأمر كله مجرد  
مناورة أو خدعة، احذر وانتبه واتخذ قرارك بعد أن  
تفكر ملياً، واترك مسافة آمنة بينك وبينه حتى تتأكد  
من صدق نواياه ورغبته الحقيقية في تلقي العلاج،  
وتذكر أنك غير مديون له بأي شيء، ولست بحاجة لأن  
تثبت لنفسك أنك صاحب اليد العليا في هذه العلاقة،  
فليدجو كل شخص بنفسه، أنت لست مضطراً لإثبات أي

شيء لأي حد.

## تذكر التالي

وصولك لبر الأمان كان نتيجة جهدك ومثابرتك

لا تدمر سلام نفسك من أجل من دمر سلامك ولا من  
أجل من حرمك من أبسط حقوقك كطفل جل ما أرادته  
هو النوم هانئا في أحضان أمه وأبيه.

ومن الضروري هنا أن نفهم جميعًا أننا لا نحاول  
الانتقام من مريينا النرجسي ولا نسعى لذلك ولا  
نتظره، نحن ببساطة نحاول حماية أنفسنا بأن  
نجنبها أي ألم قادم، إذن فهدفنا الرئيسي هو النجاة  
لا الانتقام، إن مشاعر الانتقام كقيلة أن تدمر سلامنا  
النفسي الذي طالما حلمنا به.

مكتبة إيلينا  
Elena book



## سامح لتنسى؟

من أشهر المقولات العاطفية المتداولة في القصص والروايات والأفلام جملة: "سامح لتنسى" أو "عليك أن تسامحهم حتى تتجاوز المك".

واني لأجد أن ربط وتعليق التجاوز والسلام النفسي بمسامحة الظالم لهو أمر شديد الظلم والجور

هل يصل بعض الأشخاص لراحة وسلام بعد مسامحتهم وتجاوزهم عن ظلمهم؟  
نعم.

هل الجميع قادرون على فعل هذا؟  
لا.

هل خطوة مسامحة الآخر على ظلمه خطوة ضرورية في صعود سلم التعافي من الإساءات؟  
لا.

هل يجب مسامحة من ظلمني حتى وإن كنت لا أرغب في ذلك؟  
لا.

يأتيني هذا السؤال الأخير كثيرًا على حساباتي المختلفة على منصات التواصل الاجتماعي:

هل علي أن أسامح من ظلمني؟  
إجابتي تأتي سريعًا:

هل طلب منك الظالم أن تتسامحه؟ هل اعتذر؟ هل  
غير أو استحدث طرقًا أفضل لمعاملتك؟

إذا كانت الإجابة: لا ولا ولا.

إذا عمّ ستسامحه؟

إذا كان مربيك النرجسي لا يشعر أنه ظلمك ولا يشعر  
أنه أساء إليك ولا يشعر أنه منك بسوء فعلى أي شيء  
ستسامحه؟

لماذا نقدم الغفران لمن لم يطلبه؟

تخيّل أن تشغل نفسك وأفكارك ومشاعرك لأيام  
ولشهور ولسنوات حتّى تصبح قادرًا على قول جملة:  
”أنا أسامحك على إساءتك” وهذا الشخص لا يرى أنه  
أساء إليك من الأساس!!

ما هذا الهراء؟!

في رأيي أن إجبار ضحايا الإساءات الأسرية على  
تقديم مسامحة وغفران لم يطلب منهم لهو إجراء ظالم  
لا يقل ظلمًا عما عانوه في حياتهم.

نعم سأقدم السماح إذا طلب مني وشعرت برغبة  
في ذلك، لكن إن لم يطلب مني، إن لم يتحمل مربي  
النرجسي مسؤوليته جراء كل ما عانيته وتضررت  
منه بسببه، فلن أقدم له غفراني على طبق من فضة،  
ولن أقدم على ممارسة تلك السذاجة؛ لأن الأفلام  
الرومانسية أقنعتني أنها خطوة مهمة للتشافي  
والتعافي.

إنها لمفارقة مضحكة جدًا أن نترك الظالم يخرج  
منتصرًا في كل السيناريوهات، ينتصر في سيناريو  
تعذيبك وتحطيمك، وينتصر في سيناريو غفرانك  
وعفوك، ينتصر في كل الأحوال دون أن يبذل أي  
مجهود يجعله أهل لهذا الغفران!

أندرون ما هو الأهم في خطوة التعافي؟

أن أسامح نفسي...

أسامحها على صمتها أمام الظلم لفترات أطول من  
اللازم...

أسامحها على عدم فهمها لبواطن الأمور في وقت  
أبكر...

أسامحها على صبرها وبكائها ودموعها في ليالي كان  
الألم رقيقها...

أسامحها على أي قرار أحقق قد اتخذته تحت وطأة  
ما تعانيه، كتفكير في انتحار أو أذى أو علاقة سامة  
دخلتها لتهرب من نيران حديقة النرجس وقاطنيها...

أسامحها عن بعدها عن خالقها وترددتها في علاقتها  
به وأعدتها أن هذا الأمر لن يتكرر..

أسامحها على تأخر قرار كسر الحلقة أو عدم قدرتها  
على اتخاذها حتى الآن...

هناك مئات الأشياء التي يجب أن نضعها أولوية في  
عملية الغفران من أجل التعافي تسبق الغفران لشخص  
لا يكترث بوجودي على هذا الكوكب!



سامح نفسك يا عزيزي قبل أن تسامح من كان سببًا  
في قراءتك لكتاب مؤلم كهذا  
قدم السماح عندما تشعر فقط أن هذا سيريحك  
وسيسعدك، هذا قرارك وحدك فلا تترك أحدًا يضغط  
عليك لاتخاذها.



## أنت ناج لا ضحية

إن كنت مازلت مقيماً في حديقة النرجس فيجب أن تكون فخوراً بنفسك لقراءتك هذا الكتاب أو غيره من الكتب التي حتماً ستساعدك قريباً على كسر الحلقة والنجاة بنفسك.

أما إن كنت كاسراً للحلقة فيجب أن تكون فخوراً بنفسك أنك حاربت تلك الظلمات التي انتشرت بداخلك وتوغلت حولك وأنت قد تمكنت أخيراً أن تقف وتبحث عن سلامك بيدك.

وإن كنت قد بدأت بالفعل في تلقي جلسات العلاج النفسي أو بدأت بالبحث على صفحات الإنترنت لتسمع ما يفيدك ويعالجك من المختصين والمعالجين النفسيين فعليك أن تكون فخوراً أيضاً، فتلك الخطوات مهمة على طريق التعافي.

وإن كنت تعيش وحدك الآن فيجب أن تكون فخوراً بنفسك أنك فضلت معاناة الوحدة عن معاناتك التي عشتها في حديقة النرجس.

وإن كنت محازماً الآن بأصدقاء جيدين أو تعيش علاقة حب أو تنعم بزيجة صحية، فعليك أن تكون فخوراً جداً بنفسك أنك استطعت الوصول لعلاقات جيدة رغم نشأتك في منزل محطم وأسرة حاولت تدميرك.

وإن صرت أباً محبباً لأولاده أو أصبحت أماً جميلة تربي أطفالها على المحبة فعليكم أن تفخروا بأنفسكم

كونكم وبرغم صدمات طفولتكم قد كسرتكم الحلقة وأوقفتم أذاها عندكم فمنعتم استمرارها في أولادكم وأولاد أولادكم من بعدكم.

وإن كنتم ما تزالون في بداية طريقكم لمعرفة القادم في حياتكم وما الذي سيحل بكم بعد كسر الحلقة فأتمنى أن يكون هذا الكتاب قد أعطاكم بعض التشجيع والدعم لتشقوا طريقكم بأنفسكم وأن تقهروا وتعتزوا بكل ما ستفعلونه من الآن وصاعداً.

كرروا معي هذه الجملة:

أنا ناجٍ لا ضحية

أنا ناجية لا ضحية

أنا ناجٍ لا ضحية

أنا ناجية لا ضحية

أنا مسؤول عن حياتي لن أجعل آلام الماضي توقفي وثشكل مستقبلي، سأنجو بنفسي وبياتي وبأحلامي وسأقف على أرض صلبة، سأحيط نفسي بالمحبة، سأحب نفسي وبيتي وشريك حياتي وأولادي وسأصنع لنفسي حياة أحبها، سأنجو بنفسي وبكل ما ومن أهتم بهم لبر الأمان، قد تعيقني بعض الذكريات وقد تتأرجح صور الماضي أمام تقديمي وقد تريكني الأصوات القديمة لكبي سأستمر في تقديمي وسأكمل طريقي وسأصل حتماً لمبتغاي.

تذكروا جيداً. أن صدمات الطفولة والحياة مع مربٍ

نرجسي لا تشكل حقيقتكم وأن الفرصة ما تزال متاحة  
أمامكم لتصبحوا أفضل نسخة تحبونها من أنفسكم  
وأن طريق الأمل مفتوح لكم ما دمتم أحياء ترزقون  
فإن الله لم يضع هذا الكتاب بين أيديكم عبثاً.

تم بحمد الله.

الكويت 28 يوليو 2023.



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

أرسل مع Xodo