



مكتبة

دليل الشخص فائق الحساسية للتعامل مع الأشخاص السامين

كيف تسترد سلطتك
من النرجسيين والمتلاعبين الآخرين

شاحيدا عارابي، حاصلة على الماجستير

كتبت التقديم

أنديا شنايدر، أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة

دليل الشخص فائق الحساسية للتعامل مع الأشخاص السامين

كيف تسترد سلطتك
من النرجسيين والمتلاعبين الآخرين



شاحيدا عارابي، حاصلة على الماجستير

مكتبة

t.me/soramnqraa



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠٢٣

مكتبة
t.me/soramnqraa

ملحوظة الناشر

هذا الكتاب مصمم لتقديم معلومات دقيقة وموثوقة فيما يتعلق بالموضوع الذي يتناوله. يُباع هذا الكتاب على أساس أن الناشر لا يشارك في تقديم خدمات نفسية، أو مالية، أو قانونية، أو غيرها من الخدمات المهنية. إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة خبير أو مشورته، ينبغي التماس خدمات شخص محترف مختص.

Copyright © 2020 by Shahida Arabi
New Harbinger Publications, Inc.
5674 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
All Rights Reserved.

the highly sensitive person's guide to dealing with toxic people

How to
Reclaim Your Power
from Narcissists
and Other Manipulators



SHAHIDA ARABI, MA

مكتبة

t.me/soramnqraa



"بتفاصيل دقيقة وأدلة علمية دامغة ومحتوى صدّق عليه معالج نفسي، تكشف شاحيدا النقاب عن السبب وراء سرعة تأثر العديد من الأشخاص فائقي الحساسية بمكائد الأشخاص ذوي الشخصيات المضطربة. كتاب لا غنى عنه لكل شخص يسعى إلى استرداد حياته واستغلال جميع إمكاناته".

- جورج سيمون، حاصل على الدكتوراه، مؤلف *In Sheep's Clothing* و *Character Disturbance* و *How Did We End Up Here* و *The Judas Syndrome*

"عمل متميز! من جديد، تمزج شاحيدا بكل مهارة بين رؤاها وحكمتها وبين الاستراتيجيات العملية والأبحاث القائمة على الأدلة لتمكين الناجين من الإساءة النرجسية من التعافي وتحرير أنفسهم بفاعلية من المواجهات السامة مع الأشخاص الذين تتوفر فيهم معايير اضطراب الشخصية النرجسية أو المعادية للمجتمع. دائما ما أوصي المرضى في عيادتي الخاصة بقراءة كتب شاحيدا، وجميعهم بلا استثناء يؤكدون على أنهم يجدونها مفيدة لهم على الصعيد الشخصي من جوانب متعددة".

- أثينا ستايك، حاصلة على الدكتوراه، معالجة الزواج والأسرة المعتمدة؛ وكاتبة مقال *What a Narcissist Means When He Says "I Love You"* على مدونتها في www.psychcentral.com, *Neuroscience and Relationships with Dr. Athena Staik*

"مصدر جديد للتعافي لا يقدر بثمن يأتينا من شاحيدا عارابي. يكشف هذا الكتاب الأنماط الجديدة للشخصيات السامة، ويزودك بنصائح عملية لحماية نفسك، ويغوص في القوى الخفية التي يتشاركها كثير من الناجين. دليل أساسي يعلمنا كيفية تعزيز التعاطف لدينا".

- جاكسون ماكينزي، مؤلف *Whole Again* و *Psychopath Free*

"أضحت شاحيدا صوت جيلنا، وخبيرة عالمية، وقائدة فكرية لا تهاب.

وفي هذا الكتاب، لا تلقي شاحيدا الضوء على تجربة الشخص فائق الحساسية وحسب، بل تدعوك أيضًا إلى تعهد نفسك الأصيلية بالرعاية واكتشاف كيفية استخدام "قواك الخارقة" في الازدهار! إن كنت حساسًا وحديسًا وواعيًا لمشاعر وطاقة الآخرين، فسوف تتعلم كيف تتحلى بالذكاء العاطفي الشديد، ليس ذلك وحسب، بل أيضًا كيف تغير حياتك وعالمنا إلى الأفضل".

- مونيكا إم. وايت، مستشارة الصحة العقلية المعتمدة

"أنا من أشد المعجبين بشاحيدا. فكتاباتها تتسم بدقة البحث والاقتباس والكتابة بطريقة جذابة وذكية وعلى قدر واسع من الإلمام. سيقدم هذا الكتاب العون للمبتدئين ليدركوا طبيعة الإساءة النرجسية تمامًا كما يدركها أي شخص واع ومتبحر في العلم. أوصي بهذا الكتاب بشدة للمعالجين النفسيين والمحامين والقضاة والناجين".

- كريستين سونانتا ووكر، مؤسسة شبكة إذاعة أخبار الصحة العقلية

(MHNHR): أول شبكة بودكاست في العالم تتخصص في الصحة

العقلية، ويتخطى عدد مستمعيها اثني عشر مليونًا.

"كتاب لا غنى عنه للأشخاص فائقي الحساسية ولكل شخص سبق وأن ناضل لفهم الأشخاص السامين والتعامل معهم والنجاة منهم. ألّفت شاحيدا كتابًا يقدم جميع الإجابات والمعلومات التي قد تحتاجها بطريقة واضحة وسلسة إلى حد رائع. إنه كتاب أتمنى لو حظيت به حينما كنت أحاول العثور على طريقي خلال حقل الألغام الذي يدخله من يتواجد بالقرب من الأشخاص السامين. سيغير هذا الكتاب حياة الكثيرين بكل تأكيد".

- آني كازينا، حاصلة على الدكتوراه، أخصائية التعافي من الإساءة

العاطفية، ومؤلفة *Married to Mr. Nasty*

المحتويات

ك	تقديم
	مقدمة
١	رحلة الشخص فائق الحساسية بين الأشخاص السامين
	الفصل الأول
١٣	الثالث: الأشخاص فائقو الحساسية، والمتلاعبون السامون، والنرجسيون
	الفصل الثاني
٥١	حميد وخبيث: الأنواع الخمسة من الأشخاص السامين
	الفصل الثالث
٧١	دليل قواعد السمية: مجابهة تكتيكات التلاعب
	الفصل الرابع
١٢٩	إعادة التأهيل للتخلص من الشخص السام: التخلص من الإدمان وقطع الاتصال
	الفصل الخامس
١٤٧	الحدود: أسوار كهربائية لدرء المفترسين
	الفصل السادس
١٦١	جهاز ترسانتك: استراتيجيات الرعاية الذاتية ومهارات إعادة الصياغة في الحياة اليومية
	الفصل السابع
١٨١	الملاذ والتعافي: طرق علاج تناسب الأشخاص فائقي الحساسية
٢٠٥	شكر وتقدير
٢٠٧	المراجع

تقديم

عزيزي القارئ،

إنه لشرف وتقدير عظيم أن أكتب التقديم لكتاب شاحيدا عارابي الجديد. على مدى السنوات الخمس الماضية، حالفني الحظ بالعمل مع شاحيدا في مجال التعافي من الإساءة النرجسية. وبصفتي معالجة إكلينيكية معتمدة، أوصيت مرضاي بقراءة كتبها الاستثنائية في عدة مناسبات، وكذلك مطالعة موقعها الإلكتروني الثقيفي والداعم، وذلك للمساعدة على منحهم التصديق على مشاعرهم، وتزويدهم بالأدوات المبنية على الأبحاث، والاقتراحات المناسبة للتعافي.

في هذا الكتاب، تمزج شاحيدا بين الأبحاث وبين الحلول العملية والملموسة لتحقيق التمكين والتعافي، مستخدمة أسلوبًا سلسًا ومشوقًا وقابلًا للتطبيق. إنها تصنع دواءً شافيًا مركبًا من الحقائق والتعاطف والاستراتيجيات المجربة تقدمه للناجين من العلاقات المسيئة ولمن يواجهون الأشخاص السامين من شتى درجات السمية. إن كنت تبحث عن أساليب فعالة للتعامل مع الأشخاص السامين في حياتك، الحميدون منهم والخبيثين، فلا حاجة بك لمزيد من البحث. فقد جئت إلى المكان الصحيح، حيث تزرع الصفحات التالية بشذرات الحكمة المبنية على الأدلة والمتمركزة حول نقاط القوة. كما تهديك أيضًا توصيات رائعة باستراتيجيات سهلة التنفيذ في مواضيع مثل وضع الحدود وطرائق التعافي والرعاية الذاتية ومهارات التكيف عند مواجهة الأشخاص السامين في علاقات الشريك الحميم.

إن هذا الكتاب، الذي يُعد أحدث إسهامات شاحيدا في هذا المجال، يساعد الأشخاص فائقي الحساسية على التحرر من تأثيرات دوائر الإساءة الإدمانية وتجاوز صدمة العلاقة من خلال تقديم معلومات

ورؤى متعمقة حول أساليب الإساءة النفسية، وتأثيرات صدمة العلاقة على أدمغتنا، واستراتيجيات محددة بشأن أفضل طريقة للتعامل مع الأشخاص المتلاعبين. تطعم شاحيدا كتابها أيضاً بتمارين وتأملات في دفاتر اليوميات بأسلوب جذاب لتعزيز المعرفة التي صقلها الناجون حديثاً وتطبيق أساليب تعافٍ مبتكرة.

لا ريب أنك طالعت مقالات متعددة ومشطت مواقع الويب بحثاً عن إجابات لأسئلتك حول الإساءة النرجسية والأشخاص فائقي الحساسية والمتعاطفين والنرجسيين والسيكوباتيين والإساءة العاطفية. يشكل الأشخاص فائقو الحساسية والأشخاص المتعاطفون مجموعة فريدة ورحيمة من البشر تقع دائماً فريسة للعلاقات السيئة. في هذا الكتاب، تقدم شاحيدا تحليلاً شاملاً للديناميات التي تحدث بين الأشخاص فائقي الحساسية والأشخاص السامين، بالإضافة إلى طرق عملية لبناء درع حماية نفسي أثناء التعافي. إنها تمكّن الأشخاص فائقي الحساسية من استغلال "قواهم الخارقة" ومواهبهم الفطرية، التي من شأنها أن تشكل مقومات حقيقية لتمييز العلاقات الصحية ووضع الحدود أثناء ما يلي ذلك من تعافٍ. لا يسعني التفكير في كتاب أكثر عوناً أوصي به الأشخاص فائقي الحساسية الذين ينشدون فهم أنفسهم بشكل أفضل، وإدراك ما حل بهم، وتعلم كيفية التعافي، واكتشاف كيفية المضي قدماً نحو الازدهار.

يعرب المرضى في عيادتي الخاصة بشكل قاطع عن تقديرهم لكتابات شاحيدا الرائعة، حيث يتسم أسلوبها حقاً بالتركيز على نقاط القوة والاعتماد على الأدلة. إنها تعلم تمام العلم ما يمر به الناجون وإلى أي مدى يمكن للتعافي من الإساءة النرجسية أن يكون مؤملاً، مما يسمح لكتاباتهما بالوصول إلى القراء بطريقة متعاطفة مع منحهم أرضية صلبة للوقوف عليها فيما يتعلق بإدراك حقيقة الأشخاص السامين والنرجسيين. إنها واعية تماماً لحقيقة أن الناجين غالباً ما يتبنون الخزي الذي أسقطه عليهم المسيء باستخدام التلاعب بالعقول وتحويل اللوم وغير ذلك من أساليب الإساءة العاطفية. إنها تعلم أنهم يعانون من توابع الدائرة الإدمانية التي تنشأ غالباً بينهم وبين المتلاعبين.

ولذلك تعمل شاحيدا بلا هوادة لطرح استراتيجيات تعافٍ صحيحة وناجعة إكلينيكيًا بأسلوب حنون ورحيم. تشعر وأنت تقرأ كتابها بأنك في حضرة صديق حكيم يواسي أشباهه من الأرواح الجريحة في رحلتهم للتعافي من صدمة العلاقة.

إن شاحيدا ولا شك واحدة من أكثر المتبحرين في موضوع التعافي في أعقاب إساءة الشريك الحميم، لا سيما الإساءة النفسية. علاوة على أنها مدربة حياتية وباحثة وكاتبة أصيلة بشكل منقطع النظير، فإنها شخصية نزيهة تطابق أفعالها أقوالها وتقدم أسوة حسنة لقراءها. إنها على دراية بالأساليب الناجحة بفضل أبحاثها وتواصلها مع مجتمع الناجين. كما أنها تتحلى بالجرأة والشفافية في طرحها لاقتراحات التعافي القائمة على الأبحاث والخبرات الحياتية الشخصية والتشاور مع غيرها من الخبراء في هذا المجال.

لذا أيها القارئ العزيز، حضّر كوبًا من الشاي الدافئ وأشعل نار المدفأة وتمدد في أريكتك بصحبة هذا الكتاب. ولتستمتع بهذا الإسهام الرائع في مجال الأشخاص فائقي الحساسية والتعافي من الإساءة النفسية. التعافي في انتظارك بينما تثري معلوماتك عن الخطوات التالية في رحلة تحولك إلى شخص فائق الحساسية لكنه تام التمكين.

- أندريا شنايدر، ماجستير الخدمة الاجتماعية،
أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة

مكتبة
t.me/soramnqraa



مقدمة

رحلة الشخص فائق الحساسية بين الأشخاص السامين

عندما انتشر مقالتي "20 Diversion Tactics Highly Manipulative Narcissists, Sociopaths, and Psychopaths Use to Silence You" (٢٠ أسلوب إلهاء يستخدمه المتلاعبون من النرجسيين والسيكوباتيين والمعتلين اجتماعيًا لإسكاتك) كالنار في الهشيم عام ٢٠١٦، وصل إلى ما يربو على ثمانية عشر مليون شخص في جميع أنحاء العالم. شارك الناجون من أشخاص نرجسيين وأخصائيو الصحة العقلية على حد سواء المقال بحماسة مقررين بما ورد فيه. كان الناس مشدوهين لرؤية أساليب التلاعب التي تعرضوا لها شخصيًا مكتوبة أمام أعينهم، وعلق الكثيرون قائلين إنني لا بد أعرف شركاء حياتهم السابقين أو إخوتهم أو آبائهم أو زملاءهم في العمل من النرجسيين. تلقيت العديد من الخطابات تخبرني بأنني وضعت يدي على أمر حاول الناس لسنوات الحصول على تصديق عليه وفهمه.

الأشخاص فائقو الحساسية معرضون على نحو فريد لمواجهة طائفة عريضة من الأشخاص السامين، لأن المتلاعبين يبحثون عن الأشخاص ذوي التعاطف والضمير الحي والاستجابة العاطفية لاستغلالهم. تعامل كثيرون ممن تواصلوا معي مع ذروة درجات السمية، مثل النرجسيين والمعتلين اجتماعيًا والسيكوباتيين. هؤلاء الضحايا:

- واجهوا أشخاصًا سامين ونرجسيين في علاقاتهم وصدقاتهم وأماكن عملهم، بل وحتى داخل نطاق عائلاتهم

- تعرضوا للتمجيد وتقليل القيمة والتحطيم والنبذ لا محالة من قبل تلك الأنواع السامة بطرق فظة وقاسية
- عانوا لشهور أو لسنوات أو حتى لعقود من الإساءة اللفظية والعاطفية وحتى الجسدية في بعض الأحيان التي تستهدف تعذيبهم وتدميرهم نفسيًا
- عزلهم شركاء حياتهم وقسروهم وحققروهم وتحكموا بهم وراء الأبواب المغلقة
- تحملوا الملاحقة والتحرش والحسد المرضي وهجمات الغضب والخيانة المزمنة والكذب المرضي
- استُهدفوا بمخططات واحتيالات متقنة ضععتهم واستنزفت مواردهم

بصفتي كاتبة في مجال المساعدة الذاتية، راسلت آلاف الناجين من الأشخاص السامين. وفهمت أن الأشخاص السامين والنرجسيين يجدون سهولة في إقناع الشخص فائق التعاطف والضمير الحي بأنه مصاب بالبارانويا أو فاقد لصوابه أو ببساطة "يبالغ في ردة فعله" عند تعرضه للتلاعب. لذلك فإن هؤلاء هم الفئة المستهدفة، لأنه من الممكن تهيئتهم للشك في أنفسهم.

ثمة احتمال كبير أنك إن كنت تقرأ هذا الكتاب، فقد اختبرت الشعور بالارتباك تحت وطأة الأشخاص السامين من حولك. سواء كان زميلًا متسلطًا في العمل لا يتوقف عن انتقاداتك أو شريك حياة مسيئًا يقلل من شأنك في كل يوم، بإمكان الأشخاص السامين أن يتركوا أثرًا سلبيًا كبيرًا على عقلك وجسدك وروحك. أما المتلاعبون "الحميدون" فبإمكانهم التسبب في شعورك بالانزعاج والتوتر والضييق وعدم الرضا بوجه عام، وقد يستخدمون أحيانًا أساليب الإسكات. لكن المتلاعبين "الخبثين"، كالنرجسيين الذين يفتقرون إلى التعاطف، يشكلون ضررًا وخطرًا حقيقيًا على صحتك وسلامتك، بل وحتى حياتك، لأن أساليب التلاعب هي وسيلتهم الأساسية في التعامل مع العالم. ينتهج المتلاعبون

الخبيثون سلوكيات جُبلوا عليها ومن غير المرجح أن تتغير، بينما قد يكون المتلاعبون الحميدون أكثر قابلية للتغير ووضع الحدود. ورغم وجود درجات من السُمِّيَّة، فإن الاستعداد لجميع الأشكال التي قد تأتينا بها يُعد مهارة حياتية جوهرية على الأشخاص فائقي الحساسية أن يتعلموها.

هؤلاء الناجون الذين راسلونهم هم أشخاص فائقو الحساسية ومتعاطفون. طوال حياتهم يسمعون من الآخرين أنهم "حساسون للغاية". إن كنت تعتقد أنك شخص فائق الحساسية، فإن الغرض من هذا الكتاب هو مساعدتك في تعلم استخدام حساسيتك في الاستماع إلى حدسك بشأن هؤلاء المخادعين، عوضًا عن مخالفة إحساسك الداخلي على الدوام.

وحيث إن هذا الشكل من أشكال التلاعب والإساءة خفي للغاية، فقد تعاني في صمت قبل أن تتعلم تحديد ما تمر به. إنه عَرَض جانبي شائع لما نطلق عليه التلاعب بالعقول؛ وهو أسلوب في العلاقات السامة يستخدمه شريكك للتشكيك في إدراكك وفي الحقائق والانتقاص من مصداقيتها على الدوام، حيث يخبرك دومًا بأنك تتخيل أشياء وأنك مفرط الحساسية وتضخم الأمور رغم الأدلة المتزايدة على عكس كلامه. وصفت لي إحدى الناجيات، وتُدعى آني، تجربتها المشوَّشة للذهن في خوض المحادثات المثيرة للجنون مع شريكها النرجسي. قالت: "عندما نخوض في جدال وأدعم موقفني بالحقائق، يتناول هذه الحقائق ويحوّرها بعدة أشكال بحيث يتمكن في نهاية الجدال من استخدام بعض هذه الحقائق نفسها في دعم موقفه هو ويتركني أشعر بالضياع والجنون". أبتعد وأنا أسأل نفسي كيف خطر لي ولو للحظة أن الدفاع عن نفسي فكرة جيدة في الأساس".

تستهدف آثار مثل هذا السلوك المضلل إبقاء ضحايا التلاعب بالعقول في حالة حذر شديد وتشكك في أنفسهم. تعرض كريس للإساءة العاطفية والعقلية علاوة على القسر على يد زوجته النرجسية. كانت علاقتهما تعج بالتلاعب بالعقول وغير ذلك من الألاعيب الذهنية، وهو أمر شائع للغاية في حالة الإساءة الخفية. قال كريس: "أدى بي ذلك

إلى التشكك في حدسي وسلامتي العقلية. كانت تدير رأسي باستخدام قصص متضاربة وتتجاهل الأدلة التي تثبت مصداقية ظنوني. حاولت إجباري على ممارسات لا أرتاح إليها وتغييرني إن رفضت الانصياع".

يمكن للتلاعب بالعقول أن يصل مداه عند استخدامه لرسم المنيء الحقيقي في صورة الضحية، وهو ما يحدث عادةً في حالات الإساءة. عندما يعجز الشخص السام عن التحكم بك، يلجأ غالبًا إلى التحكم في المحادثة التي تدور حولك من خلال الاقتراء عليك وشن حملات تشويه ضدك. أخبرتني ناجية أخرى، وتُدعى مولي، بقصتها المروعة التي حاول فيها زوجها النرجسي تزيف موته لتلفيق التهمة لها ونشر الأكاذيب حول سلامتها العقلية. كتبت قائلة: "وجه مسدسًا نحو رأسه وقال إنه سيقتل نفسه ويجعل الأمر يبدو اغتيالاً لضمان توجيه التهمة إليّ إن لم أطلق الرصاص على نفسي وراءه. كان يخبر عائلته وأصدقاءنا المقربين عن حبنا الصادق، لكنه يخبرهم وراء ظهري بأنني مجنونة ولديّ ميول لإيذاء نفسي؛ وأنه يبذل قصارى جهده لمساعدتي. لم أفكر في إيذاء نفسي قط. أدى هذا بعائلتي وأقرب أصدقائي إلى فقدان الثقة بي، كما أنه عزلني تمامًا عن العالم الخارجي، محدّدًا لي وجبة واحدة في اليوم رغم أنني أضع طفلنا الوليد".

ورغم وجود درجات من السميّة، لا يسعنا التقليل من شأن القسوة الوحشية لهؤلاء الأشخاص، لا سيما عند افتقارهم إلى التعاطف، كما هو الحال مع النرجسيين. تلك ليست مشكلات طبيعية في العلاقة أو مؤشرات على مشكلة في "التواصل"؛ إنهم شركاء حياة يمارسون الإساءة النكراء والألاعيب الذهنية المحسوبة. سمعتُ حكايات لا تُحصى عن أشخاص نرجسيين ينتقمون من ضحاياهم، لا سيما عندما يقرر ضحاياهم الرحيل عنهم؛ كل شيء بدءًا من ملاحقة ضحاياهم والتحرش بهم ووصولًا إلى نشر صورهم الحميمة بل وحتى محاولة تشويه سمعتهم في مكان عملهم. على سبيل المثال، أخبرني عدد ليس بالقليل من الضحايا عن محاولة شركائهم السامين تصويرهم في صورة مدمني المخدرات أمام أرباب عملهم.

كما أسرَّ إليَّ البعض بالعديد من الوقائع المروعة عن أشخاص سامين هجروا أحبائهم في أوقات الشدة والحداد والحمل والإجهاض بل وحتى المرض المميت. فكما وصفت لي تريسي، إحدى الناجيات: "اكتشفت أن النسيج الذي استأصله الطبيب هو نوع من السرطان العنيف الذي لا يمكن التنبؤ به والذي توجَّب عليَّ استئصاله، وأن بإمكانه العودة أو الهجرة إلى أنسجة أو أعضاء أخرى. أخبرته بالأمر لاحقاً في نفس الليلة على العشاء في أحد المطاعم. وماذا كان رده؟ 'هل سنقضي الليلة كلها في الحديث عن موضوع السرطان هذا؟'. وفي صبيحة اليوم التالي لعمليتي الجراحية، سألته إن كان بإمكانه إعداد بعض القهوة لي فأجابني قائلاً: 'ولمَ لا تعدينها بنفسك؟'".

بالنسبة للأشخاص الطبيعيين والمتعاطفين، يُعد هذا النوع من القسوة غير مسبوق وغير معقول. أما بالنسبة للنرجسي، فهو أسلوب حياة. كلما ارتفعت درجة سُمِّية المرء، زادت ساديته وخبثه المتعمد. روت لي بولين، بصفتها ناجية أخرى، ما يلي: "قال لي: 'إن لم أبكيك كل سنة في يوم ميلادك، فما أديت مهمتي'. لم يكن يتحدث عن دموع الفرح. ضبطته في الفراش مع وصيفة العروس في الفندق عقب حفل زواج واحد من أصدقائنا. فتحت باب غرفتنا في الفندق لأجدهما معاً، وسألني قائلاً: 'أتودين النوم في المنتصف أم أنام أنا؟'".

بعضنا التقى بأشخاص سامين في عائلته أو رباه أحدهم. وصفت إحدى الناجين، وتُدعى دميانة، كيف نبذتها أمها النرجسية في أوقات مرضها. قالت: "ظلت في الخارج طوال النهار. وجدني أبي مغمى عليَّ وغارقة في قيئي. كنت أموت من التهاب الصفاق وأجريت جراحة في غرفة الطوارئ. أمضيت أسبوعاً في المستشفى. جاءت أمي لزيارتي مرتين أو ثلاثاً فقط ولم تعتذر قط عن تركي بمفردي. في المرة الثانية، كان عمري اثنتي عشرة سنة. كنت مصابة بجذري الماء ولا أشعر بأنني بخير، لكن أمي منعتني من الراحة في المنزل. اقتصمت غرفة نومي في أول أيام مرضي صارخة فيَّ بجنون: 'اخرجي من هذا المنزل! لا أريد رؤيتك! وتعين عليَّ قضاء أيامي في عرض الشارع، وجلدي مليء بالبثور المثيرة للحكة. وينتابني الخزي والإحراج'".

من الممكن أن يترك مفعول التربية السامة أثرًا على ضحاياها يدوم مدى الحياة. أخبرتني أماندا، التي نشأت في كنف أب نرجسي مسيء جسديًا، بأنها لا زالت تعاني وهي بالغة من أثر أن لديها مثل هذا الأب الخبيث. وصفت لي كيف كانت تفرع على الدوام خشية ألا تكون قد اتخذت القرار الصائب وتتطلع في أغلب الأحيان نحو الآخرين للتصديق على آرائها وأفعالها. قالت: "أعيد التفكير دائمًا في تقييمي لأي موقف وفي استجابتي له. أظنني لست قادرة على الثقة بإحساسي بالواقع". فقط عندما عثرت أخيرًا على "مسمى" لسلوك والدها، بدأت في التفهم والتعافي من صدمتها. واختتمت حديثها قائلة: "شعرت دومًا بوجود شيء خاطئ في طبيعتي وحسب، لكن اتضح أن الخطأ كان فيه هو طوال الوقت".

هذا النوع من إعادة التفكير شائع للغاية بين البالغين من أبناء النرجسيين وكذلك بين الناجين من علاقة مسيئة مع نرجسي. وكما علمت من خلال استطلاع رأي أجريته لـ ٧٣٣ بالغًا من أبناء النرجسيين للاستعانة به في كتاب سابق، فإن التلاعب المزمن بالعقول لا يرسخ في نفوس الناجين شعورًا مُلحًا بالتشكك الذاتي وحسب، لكنه يتسبب أيضًا في اهتزاز شعورهم بقيمة الذات في مرحلة الرشد. يشعر البالغون من أبناء النرجسيين بأنهم "معيوبون" لأنهم يمرون بهذه الصدمات في سن صغيرة تتسم بالضعف. فيعانون في مرحلة الرشد من مشاعر وسلوكيات سامة مثل الخزي ولوم الذات وإيذاء النفس والإدمان والتفكير المؤذي للنفس، علاوة على نمط من التورط مع الأشخاص النرجسيين في مرحلة رشدهم.

قد تزخر علاقات الصداقة أيضًا بالإساءة النرجسية. عادةً ما يستهدف الأصدقاء النرجسيون الأشخاص الذين يحسدونهم أو يشعرون بأنهم يشكلون تهديدًا كبيرًا لهم. تمامًا مثل ديناميات العلاقات، سمعت قصصًا عديدة عن كيف يبدأ الأصدقاء النرجسيون بمدح واستمالة الأشخاص فائقي الحساسية لكسب ثقتهم، ثم يحطمونهم ويشوهون سمعتهم فيما بعد. روت إحدى الناجيات عن الخيانة المفاجئة لصديقتها المقربة، التي بدت في البداية ودودة وحنونة، وعلى الرغم من ذلك

لاحقت زوجها فيما بعد بسادية غير مسبوقة وعلى المكشوف. على حد قولها: "كانت فخورة بقدرتها على تدمير علاقتي في نفس الوقت الذي تُظهر فيه تفوقها عليّ. وتعمدت أن تصنع هذه الدراما في العلن وأن تحط من قدري أمام دائرتنا الاجتماعية المشتركة". كان تأثير هذه الخيانة، جنباً إلى جنب مع الافتراء المتعمد، ساحقاً للغاية لدرجة أنها عانت من ارتفاع ضغط الدم وفقدان الشهية والاكتئاب. قالت لي: "كانت تجربة تعلم مبكرة علمتني إلى أي مدى يمكن أن تصل قسوة بعض الأشخاص". يميل الأشخاص فائقو الحساسية، تماماً مثلما تميل أنت يا من وقعت في فخ المفترسين السامين، إلى لوم أنفسهم والبحث عن العيب في داخلهم عندما يتعرضون للإساءة اللئيمة. فقد علمنا المجتمع أن نشك في حدسنا وأن نتعامل مع حساسيتنا الفائقة على أنها مشكلة وليست مجموعة مهارات محتملة. لذلك قد نشعر بأن انتقاد مثل هذا الشخص المتلاعب والدفاع عن أنفسنا في النهاية هو بمثابة حكم إعدام، لا سيما إن كان المتلاعب المقصود يرتدي قناعاً زائفاً محكماً. مثلما أخبرتني الناجية ربيكا، كان زوجها السابق شخصية عامة تتستر في "عباءة الاستقامة". قالت: "تأثرت بعدة طرق. لم أكن أعلم من أنا. عجزت عن اتخاذ قراراتي بنفسي. شعرت باليأس وقلة الحيلة. وكرهت نفسي. وصل بي الحال لدرجة اعتقادي بأنني أنا المجنونة". سمعت عددًا لا حصر له من قصص الناجين من أشخاص نرجسين تمكنوا من إقناع المجتمع بأن الإساءة -أيًا كان شكلها، لفظية كانت أم جسدية أم مالية أم عاطفية- لم تحدث على الإطلاق.

نتعرض أيضًا للتشكيك في مصداقيتنا من قبل الأنظمة القضائية وسلطات إنفاذ القانون والعائلة والأصدقاء بل وفي بعض الأحيان معالجينا النفسيين الذين لا يدركون أن هذا ليس انفصلاً أو مشكلة "طبيعية" في العلاقة؛ إنها دينامية سلطة تفسد كل جانب في حياة الناجي وصحته العقلية. تدمر الإساءة العاطفية والنفسية تقدير الذات وقيمة الذات تاركة آثارًا طويلة المدى ومضنية.

وما يجعل هذا النوع من الإساءة صادمًا أكثر هو العجز عن إثبات صدق الألم الرهيب الذي مررت به. يلجأ الضحايا أحياناً إلى العلاج

النفسي للعثور على طرق للتعامل مع هذا النوع من الإساءة فيخطئ المعالج في تشخيصهم أو يحثهم على التكيف مع المسيء عوضًا عن الخروج من هذه العلاقة. وربما يتعرضون لمزيد من التلاعب بالعقول ليصدقوا أنهم يتعاملون مع شخص متعاطف وقادر على التغير. ويقع البعض أيضًا فريسة لسوء الحظ حيث يلجأ إلى العلاج الزوجي فيتمكن شريكه النرجسي من خداع المعالج ولعب دور الضحية، متخذًا من مكان العلاج ملعبًا لمخططاته المتنوعة.

فكما ترى، لا يملك جميع المعالجين أو الأكاديميين فهمًا شاملًا لديناميات التلاعب والإساءة الخفية التي تمارسها تلك الأنواع المفترسة. وأنى لهم ذلك؟ إن النرجسيين والسيكوباتيين الحقيقيين لا يلجئون إلى العلاج ما لم تأمر المحكمة بذلك، كما أن العديد منهم يرتدون أقنعة زائفة مُقنعة. يحيا الأشخاص السامين في حالة إنكار وشعور بالاستحقاق، ويُشعرهم سلوكهم الاستغلالي بأنهم نالوا مكافأتهم. عادةً ما تختبئ الطبيعة المضطربة لسلوكهم بشكل فريد خلف الأبواب المغلقة، لذلك إن أردت التعافي، ستحتاج إلى تصديق من الناجين والمعالجين الواعين بالصدمات الذين "يفهمون الأمر" حقًا.

وأنا مثل هؤلاء الناجين، وربما مثلك، أملك معرفة وثيقة بطرائق الأشخاص السامين وبشعور الشخص فائق الحساسية وهو يحاول تدبر أموره في هذا العالم. إن نشأتني تحت وطأة التمر الشديد من أقراني وتعرضي للإساءة العاطفية شكّل العوامل الحفازة التي قادني في رحلة من الرعاية الذاتية لمدى الحياة. فقد جعلت مني حساسيتي الفائقة وتعاطفي هدفًا ضعيفًا لمجموعة متنوعة من الأشخاص السامين. وهياتني نشأتني أثناء طفولتي لتكوين الصداقات والعلاقات مع النرجسيين الذين يفتقرون إلى التعاطف. ومثل العديد من الناجين من أشخاص نرجسيين، تورطت أيضًا في بيئات عمل سامة. إن تعلم التكيف مع هذه الأنواع من المواقف والتأقلم معها والرحيل عنها في نهاية الأمر مع الاحتفاظ بصدقي تجاه نفسي شكّل تحديًا أمامي ساهم في نضجي بطرق ما كانت لتحدث لولاه.

أعرف من واقع تجربتي الشخصية ومن حديثي مع الناجين أن التعافي من الدمار الذي تسببه تلك الأنواع السامة يستلزم جهداً داخلياً هائلاً. في حادثة سني وأنا بعد في العشرين من عمري، كنت أمارس التأمل اليومي وأؤدي كل أنواع اليوجا وأجرب العلاج السلوكي المعرفي وإزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين وتقنيات الحرية العاطفية والعلاج السلوكي الجدلي كأساليب محتملة للتعافي. قرأت المئات من كتب المساعدة الذاتية وأخذت دورات للخريجين في تخصص علم النفس وعلم الأمراض النفسية وعلم الاجتماع في جامعة نيويورك وجامعة كولومبيا وجامعة هارفارد. أجريت أبحاثاً عن التمر واستطلاعات رأي لآلاف من الناجين مثلي للاستعانة بها في كتيبي. ولرسالة الماجستير في جامعة كولومبيا، أجريت مقابلات مع ضحايا التمر، الذين أضحى بعضهم فيما بعد هدفاً لخُطّاب نرجسيين. ونتيجة لكل هذه الخبرات، اكتسبت فهماً عميقاً وقاعدة معرفية راسخة عن الأساليب التي يستخدمها الأشخاص السامون وكيفية التعامل معهم بمهارة في سياقات مختلفة. لربما اكتشفت على الأرجح أن التعامل مع الأشخاص السامين قد منحك مجموعة مهارات ومعرفة لم تكن تملكها فيما سبق. فمثل الكثير من الأطفال الناجين من الحروب، صار بإمكانني وأنا بالغة أن أميز السُمّية بعين ثاقبة أكثر من غالبية الناس. علمت أن للسُمّية درجات. بينما يمارس بعض الأشخاص السامين سُمّيتهم دون قصد منهم، يمارسها آخرون بخبث متعمد. وبينما تتمكن حفنة منهم من التغير من خلال بذل جهد كبير وممارسة التأمل الذاتي القاسي، تبقى الغالبية العظمى ماكربين وعدوانيين. على الأشخاص فائقي الحساسية مثلي أن يستوعبوا هذه الحقائق المزعجة ليتمكنوا من فهم عقلية الأشخاص الذين يسعون إلى إيذائنا.

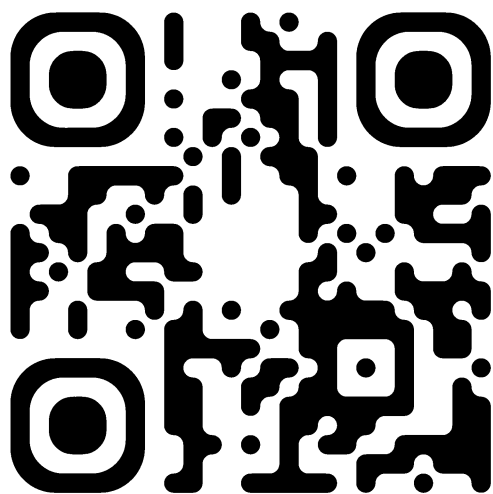
إن كنت شخصاً فائق الحساسية، فمن المرجح أنك اكتسبت عادة مدمرة على مدار السنين، ألا وهي محاولة تعليم الأشخاص السامين كيفية التحلي بمزيد من التعاطف أو المراعاة. ولقد عانيت على الأرجح من مسألة الحدود ومحاولة تخليص نفسك من الأشخاص السامين. يهدف هذا الكتاب إلى مساعدتك على كبح مثل هذه العادات الضارة

وإعادة التركيز على العناية بنفسك وحدودك وحمايتك الذاتية. ضمنت في هذا الكتاب دروسًا حياتية وحكمة لم أستمدها من حياتي وحسب، ولكن أيضًا من الرؤى التي زودني بها آلاف الناجين والعديد من الخبراء الذين تواصلت معهم بهدف صياغة نصيحة معقولة للتعامل بشكل أفضل مع تلك الأنواع السامة.

أثناء عملي على بناء حدود صحية، ستدرك تدريجيًا أنها ليست مهمتك أو مسئوليتك أن تصلح أي شخص أو تعلمه اللياقة الإنسانية الأساسية. أنت لست والده أو معالجه النفسي؛ ولقد كنت ولا شك كريمًا إلى حد كبير مع أشخاص لا يستحقون جهدك في مساعدتهم. عوضًا عن ذلك اقضِ هذا الوقت في التفكير ما إذا كان هؤلاء الأشخاص يستحقون التواجد في حياتك وأنا بنفسك عنهم بدلًا من تقوية الروابط بمحاولة "تغييرهم". إنهم راشدون، وبإمكانهم تغيير أنفسهم بأنفسهم. هذا الكتاب ليس بديلًا عن العلاج النفسي؛ فبالرغم من تدقيقه من طبيب إكلينيكي معتمد، فإن الغرض منه لا يتعدى أن يكون دليلًا للمساعدة الذاتية. عليك دومًا أن تأخذ في اعتبارك العلاج تحت إشراف أخصائي معتمد إن كنت تتعافى من صدمة أو تراودك شكوك حول ممارسة أيٍّ من هذه الاقتراحات أو تشعر بالقلق بشأن سلامتك. إن الهدف الوحيد من نصائح الرعاية الذاتية تلك هو تكملة رحلتك نحو تحقيق المزيد من تقدير الذات والتعافي وتطبيق الحدود. خذ ما يلائمك منها وطوِّعها وفقًا لظروفك الخاصة. أمل أنك باستخدام المعلومات الواردة في هذا الكتاب لن تتعلم فقط الاستفادة من نعمة الحساسية الفائقة التي حظيت بها، بل ستتحدى أيضًا بقدر كبير من الاستراتيجية في تعاملك مع الأشخاص السامين.

إن أدركت أنك شخص فائق الحساسية ولديك عادة التورط مع الأشخاص السامين، فاعلم أنك لست وحدك. فعلى الرغم من أن بعض السمات التي تجعلك شخصًا فائق الحساسية يمكن أن تجعلك عرضة للمفترسين عاطفيًا، فإن لديك أيضًا سمات يمكن استخدامها كنقاط قوة لاكتشاف الأشخاص السامين، وبناء حدود قوية، ومواجهة تلاعبهم وجهاً لوجه.

لربما علمك المجتمع أن حساسيتك هي نقطة ضعف، لكن من شأنها أن تشكل أكبر نقاط قوتك. حساسيتك "الزائدة" هي درعك وجهاز إنذارك الداخلي الذي ينطلق في وجود الخطر. تكمن المهارة في الاهتداء بحساسيتك والإصغاء لصوتك الداخلي. ولأنك شخص متعاطف، تُعد حساسيتك قوة خارقة. ستتعلم في الفصول القليلة التالية كيف تستخدم تلك القوة الخارقة تحديداً في التمييز بشكل أفضل بين الأنواع المختلفة من الأشخاص السامين وكيف تدير هذه العلاقات بطرق تلبي متطلبات حساسيتك الفائقة وعنايتك الذاتية.



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR

الفصل الأول

الثالث

الأشخاص فائقو الحساسية، والمتلاعبون السامون، والنرجسيون

هل تحيا كل يوم بمشاعر غامرة وقوية؟ تشعر وكأنك إسفنجة عاطفية تتقمص الحالات المزاجية والنفسية للآخرين على الدوام. عندما تتفاعل مع شخص ما، تمتص كل شيء: تتنبه بشدة للتغيرات في تعابير وجهه، والتحويلات البسيطة في نبرة صوته، وإيماءاته غير اللفظية. يترك النقد والصراع آثارًا مدمرة عليك ومن شأنه إفساد يومك كله. تستنزف التجمعات الكبيرة طاقتك، وتتسبب الأضواء الساطعة في اضطرابك، وتوترك الأنسجة الخشنة والروائح القوية. تجد نفسك عادةً في علاقات مع أشخاص سامين أو خاضعًا لاستغلال النرجسيين. ثمة احتمال كبير بما أنك تقرأ هذا الكتاب أن تكون هذه حقيقتك، وربما تدرج في تلك الفئة التي يشير إليها الباحثون في علم النفس باسم الأشخاص فائقو الحساسية.

لربما شعرت دائمًا باختلافك عن الآخرين؛ فلديك مشاعر أقوى وتعتريك الحياة بمزيد من الحيوية والعمق، كما لو كنت تجابه نسخة أكثر كثافة من هذا العالم. وكما تصف إيلينا هرديكروف (٢٠١٦) في إحدى محاضرات تيد التي ألقته عن الأشخاص فائقو الحساسية: "جميع حواسك متنبهة للغاية ... جميع مشاعرك متضخمة. الحزن أسى عميق والفرحة نشوة غامرة. كما أنك تهتم بجنون وتتعاطف بلا

حدود. تخيل أن تكون في تناضح دائم مع كل ما حولك". لا يرجع ذلك لكونك شخصية غريبة الأطوار؛ بل هي نعمة ونقمة ناجمة عن سمة جينية فعلية. الحساسية الفائقة هي نزعة جينية تسمح لنا بمعالجة المثيرات بدقة أكبر، والانتباه لخفايا بيئتنا المحيطة، وتصور تجاربنا السلبية والإيجابية بمزيد من الحيوية.

إن كنت فائق الحساسية، فلست وحدك في ذلك، حتى إن كان هذا شعورك. فوفقًا للباحثة إيلين آرون، يشكل الأشخاص فائقو الحساسية ١٥-٢٠ في المائة من إجمالي السكان (٢٠١٦، ٢٥). إن الشخص فائق الحساسية أو الشخص الذي يملك حساسية المعالجة الحسية يصدر استجابة عاطفية وجسدية أقوى تجاه نفسه وبيئته وعلاقاته مع الآخرين. بصفتك شخصًا فائق الحساسية، لديك رادار متنبه بشدة لكل شيء يجري من حولك. تجعلك هذه السمة أكثر عرضة لفرط التحفيز، لكنها تأتي مصحوبة على الأرجح بالفوائد العديدة للتحلي ببصيرة ثاقبة في تفاعلاتك مع الآخرين؛ بمجرد أن تتعلم الإصغاء لإدراكك القوي.

إن حساسيتنا الفائقة تجعلنا أكثر عرضة للأشخاص السامين. وذلك لأن الأشخاص فائقي الحساسية من أمثالنا، جنبًا إلى جنب مع مجموعة الأشخاص وثيقي الصلة والذين يُطلق عليهم بالتعبير العامي "متعاطفون"، من شأنهم أن يتقمصوا مشاعر الآخرين بسهولة وكأنها مشاعرهم الخاصة. وبما أن حدودنا إسفنجية، ينتهي بنا الحال متقمصين الألم والتوتر الذي يعاني منه غيرنا، وممتصين السلبية من الآخرين في حياتنا اليومية بقدر أكبر بكثير من الشخص العادي. ونتيجة لقدرتنا المفرطة على مراعاة الضمير والتعاطف وتفهم احتياجات الآخرين، قد نسقط نحن الأشخاص فائقو الحساسية بسهولة في شراك الأشخاص السامين. قبل أن نستغرق في الحديث عن هذه الدينامية، فلنجر مزيدًا من الاستطلاع لسمة الحساسية الفائقة. سيساعدك فهم نفسك بشكل أفضل على إدراك ما يحدث بدقة أكبر وكذلك البدء في تمهيد الطريق نحو حياة صحية كشخص فائق الحساسية.

التفسير العلمي للحساسية الفائقة

الحساسية الفائقة ليست مجرد شعور؛ إنها حقيقة علمية. في دراسة أجرتها بيانكا أسيفيدو وزملاؤها (٢٠١٤)، كشفت مسحات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن أدمغة الأشخاص فائقي الحساسية تتفاعل بقوة أكبر مع الصور المثيرة للمشاعر. إن مناطق الدماغ المرتبطة بالإدراك والتعاطف وتكامل المعلومات الحسية ومعالجة المكافأة وحتى التخطيط ذي التوجه العملي تنشط لدى الأشخاص فائقي الحساسية بدرجة أعلى بكثير من أقرانهم الأقل حساسية عند مشاهدة تعابير وجوه الغرباء وشركاء الحياة على حد سواء. من شأن هذا أن يفسر سبب ميلنا نحن الأشخاص فائقي الحساسية إلى الاستجابة للمواقف الاجتماعية ومشاعر الآخرين بدرجة أكبر من غالبية الناس. إليك المزيد من التفسيرات العلمية التي توضح سبب استجابتنا بهذه الطريقة.

لَمْ مشاعرنا أقوى: التعاطف والخلايا العصبية المرآتية

هل تساءلت يوماً عن سبب تحليلك بالمزيد من الاستجابة العاطفية والتعاطف مع آلام الآخرين؛ لدرجة أن تشعر بألمهم كما لو كان ألمك أنت؟ لماذا تترك فيك رؤية شخص يتأذى أثراً أعمق من أقرانك؟ لماذا تميل إلى محاولة "إصلاح" وإنقاذ ومداداة الناس؟ ثمة سبب بيولوجي يتلخص في خلايانا العصبية المرآتية المعززة، وهي نوع من خلايا الدماغ الحسية الحركية التي تطلق الإشارات بنفس طريقة الشخص الآخر عند ملاحظتنا لهذا الشخص وهو يؤدي عملاً، تقريباً كما لو كنا نؤدي نفس العمل، وإن لم نحرك عضلة واحدة (مارش وراماتشاندران ٢٠١٢).

علمت فيما سبق أن الأبحاث تؤكد أن مناطق الدماغ الأكثر نشاطاً لدى الأشخاص فائقي الحساسية تشمل الجهاز العصبي المرآتي، المرتبط بالاستجابة المتعاطفة والإدراك ومعالجة المعلومات الحسية والتخطيط العملي. وبالتالي، فإن تعاطفنا أعلى من الآخرين ونمتص

مشاعر غيرنا كـ "الإسفنجة". علاوة على ذلك، فإن الأشخاص فائقي الحساسية يتحلون بالمزيد من التوجه العملي والتعاطف حال شهودهم آلام الآخرين (أسيفيدو وآخرون، ٢٠١٤). يمكننا جهازنا العصبي المرآتي من "الشعور" بما يشعر به شخص آخر على الأرجح عندما نراه وهو يفعل شيئاً ما، حيث تنشط نفس المناطق من دماغنا التي كانت ستشارك في القيام بهذا النشاط. من شأن الجهاز العصبي المرآتي الأكثر حدة أن يعزز التجارب الإيجابية والسلبية على حد سواء في المواقف الاجتماعية (آرون، ٢٠١٦). يمكننا أن نشهد آلام أحد الأشخاص ونشعر كما لو أننا نمر بهذه الآلام بأنفسنا، تماماً كما يمكننا أن نشعر بفرحته حين يتلقى أخباراً سعيدة.

على سبيل المثال، من الممكن أن تتسبب رؤيتنا لأحد الأشخاص وهو يبكي في بكائنا على الفور تجاوباً معه لأن بإمكاننا الشعور بوطأة انزعاجه ومعاناته. وإن أخبرنا أحد أحبائنا عن تجربة صادمة مر بها يمكننا الشعور بنوع من الصدمة الثانوية. قد نتصور كل محنة بشعة مر بها خلال هذه التجربة الصادمة ونراها بعين خيالنا كما لو كنا متواجدين فيها، شاعرين بما تكبده ذلك الشخص. إننا نضع أنفسنا مكانه بشكل حيوي.

يمكن لهذا النوع من الحساسية أن يبني روابط بين شخصين متعاطفين. لكن يمكنه أيضاً أن يؤدي إلى علاقة طفيلية من طرف واحد مع أشخاص سامين. فنحن الأشخاص فائقو الحساسية غالباً ما نتحمل مسئولية مشاعر ومشكلات الآخرين. ومع أن هذا المستوى العالي من التعاطف والميل القهري لـ "إنقاذ" الآخرين من شأنه أن يمثل ميزة عند استدعائنا للمشاركة في النشاط العام ومساعدة الأشخاص المحتاجين للمساعدة، فإنه يجعلنا أكثر عرضة بالفعل للأشخاص السامين الساعين إلى تعاطفنا بهدف الاستمرار في سلوكياتهم المدمرة. عندما نتأثر دوماً بآلام الآخرين، نخفق في ملاحظة طريقة معاملتهم لنا. عوضاً عن ذلك، نصلح ذات بيننا بسرعة، ونبرر سلوكياتهم غير المقبولة. يعتمد الأشخاص المتلاعبون على هذه السمة لاستغلالنا، كما سنناقش بمزيد من التعمق لاحقاً في هذا الفصل.

إدراك وانتباه لبيئتنا بشكل معزز

لا ينتبه الأشخاص فائقو الحساسية لغيرهم من الأشخاص وحسب، لكنهم يرتبطون ببيئتهم ارتباطاً عميقاً أيضاً. تؤكد الأبحاث أن الأشخاص فائقي الحساسية لديهم نشاط زائد في منطقة من الدماغ تُعرف باسم الفص الجزيري، مما يؤدي لمزيد من التعمق في المعالجة، والانتباه للتغيرات في البيئة، وإدراك التجارب بشكل أكثر تعزيزاً؛ كما يعبر الأشخاص فائقو الحساسية أيضاً عن وعي حاد بالمشاعر الدقيقة وتفاعل أكبر مع المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء (جاجيلوفيتش وآخرون، ٢٠١١). إن الفص الجزيري مسئول عن الوعي الذاتي ويلعب دوراً مهماً في معالجة الأحاسيس الجسدية التي تسهم في اتخاذنا للقرارات. يقول الباحث بَد كريج (٢٠٠٩): إن الفص الجزيري مسئول عما يُطلق عليه اسم "اللحظة الشعورية الشاملة"، لأنه يجمع المعلومات عن بيئتنا وأحاسيسنا الجسدية ومشاعرنا لخلق تجربة شخصية عن اللحظة الحالية. ويُعتقد أن الأشخاص فائقي الحساسية يعالجون بيئتهم وتجاربهم على مستوى أعمق بكثير من غالبية الناس. إننا قادرون على تمييز الأنماط وتحديدها، واستيعاب المعلومات بدقة أكبر، وربط تجارب الماضي بتجارب الحاضر، والتفكير في القرارات بأسلوب أكثر شمولية وحدساً من الأشخاص الذين لا يتصفون بالحساسية الفائقة.

ربما تمر بـ "اللحظة الشعورية الشاملة" عندما تلتقي شخصاً جديداً. فأتناء تكوين انطباعك الأولي الكلي عنه، تلاحظ إيماءاته غير اللفظية وتعايير وجهه الدقيقة ونبرة صوته وحالته الشعورية بينما تعالج في ذات الوقت حالتك الشعورية الخاصة وأحاسيسك الجسدية وتفاصيل بيئتك. ربما تلتقي بماري، على سبيل المثال، التي تبدو جذابة في البداية، لكنك تلتقط لمحة من الازدراء وبعض التعالي في سلوكها ونبرة صوتها العذبة الخالية من الصدق، علاوة على شعورك بعدم الارتياح وإصدار أحشائك ردة فعل تنم عن القلق.

تكمُن المشكلة في أنك، رغم كونك شخصاً فائق الحساسية في هذا الموقف، قد تلجأ إلى إقناع نفسك بخطأ ملاحظاتك بسبب مظهر ماري

الجذاب المزيف. تكمن المهارة في تعلمك أثناء التقائق بأشخاص جدد أن قدرتك على تمييز الفروق الدقيقة هي ميزة تحظى بها، وليست عيبًا. من شأن قدرة دماغك على جمع ومعالجة كميات هائلة من المعلومات أن تفيدك للغاية في عملية اتخاذ القرار، لا سيما عندما يتعلق الأمر باجتثاث الأشخاص السامين المحتملين من حياتك.

قد تأخذ هذه المعالجة العميقة اتجاهين مختلفين اعتمادًا على الظروف: في أحد المواقف، تزداد احتمالات مقارنة الأشخاص فائقي الحساسية بين المزايا والعيوب قبل اتخاذ أي قرار؛ وفي موقف آخر، حينما يتشابه موقفهم الحالي مع موقف سابق، يمكنهم المعالجة بسرعة وإصدار ردة فعل فورية تجاه أي خطر يشكله الموقف. وكما كتبت إيلين آرون: "بعبارة أخرى، الحساسية، أو الاستجابة كما يُطلق [عليها] أيضًا، تتضمن إيلاء مزيد من الانتباه للتفاصيل أكثر مما يفعله الآخرون، ومن ثم استخدام تلك المعلومات للقيام بتكهنات أفضل في المستقبل" (٢٠١٦، ١٥). إذا تدبرت في هذا، بصفتك شخصًا فائق الحساسية، ستجد أن لديك بالفعل العديد من الأدوات الداخلية تحت تصرفك لاستخدامها في تقييم وتمييز الأشخاص السامين بدقة. عليك فقط العمل على الإصغاء لنفسك وتكملة هذا الحدس بالخطوات الفعلية التي سأشاركها معك في هذا الكتاب.

كيف تشكلنا بيئة طفولتنا المبكرة

"أنت حساسة ومرهفة للغاية"، هكذا هزأت بي زميلتي في الفصل أثناء بكائي في ملعب المدرسة بعد سماعي تعليق مهين. إن تعرضي للتنمر الشديد أثناء دراستي الإعدادية ترك في نفسي أثرًا عميقًا. لم تكتفِ زميلاتي بترويعي، بل استهزأن بي دومًا لتفاعلي مع الإساءة من الأساس. نادرًا ما كان أحدٌ يصدق على مشاعري.

إذا كنت شخصًا فائق الحساسية، فلربما نعتوك منذ طفولتك بالشخص "الحساس للغاية". ولربما عانيت أيضًا من مستويات عالية من القلق أو الاكتئاب أو حتى العصائية. إنها ليست بالضرورة أمراضًا متأصلة في سمة الحساسية الفائقة، لكن حساسيتك الفائقة قد تجعلك

عرضة للإصابة بها إن كنت مررت أيضًا بتجارب مؤذية في مرحلة الطفولة، وهو مصطلح يشير إلى أحداث شاقة أو صادمة في مرحلة الطفولة، كالإساءة الجسدية أو العاطفية، أو الإهمال الجسدي أو العاطفي، أو مشاهدة العنف الأسري، أو وجود فرد من العائلة مصاب بمرض عقلي أو إدمان، أو انفصال الوالدين أو طلاقهما، أو مشاهدة أمك تتلقى معاملة عنيفة، أو تعرض أحد أفراد العائلة للسجن.

إن الدراسة التي أجراها مركز التحكم في الأمراض والوقاية منها بمؤسسة كايزر برماننت للرعاية الصحية عن التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة تُعد واحدة من أكبر الدراسات التي أجريت على أولئك الذين عانوا من الإساءة والإهمال في طفولتهم (فيليتي وآخرون، ١٩٩٨). قيمت الدراسة تأثيرات الإساءة في مرحلة الطفولة على الصحة والسلامة في مرحلة الرشد. توصلت الدراسة إلى أن أولئك الذين عانوا عددًا من التجارب المؤذية في مرحلة الطفولة كانوا أكثر عرضة للمشكلات الصحية المزمنة وسوء استخدام العقاقير وأذية النفس.

إن كانت طفولتك عامرة بالإهمال العاطفي أو الإساءة أو التمر، فمن الممكن أن تتفاعل حساسيتك الفائقة مع تلك التجارب وتسبب تلك المشكلات في مرحلة الرشد. تتفاعل "النشئة" مع "الطبيعة"، حيث تجعل البيئات المبكرة السامة الأنواع الفائقة الحساسية أكثر عرضة للتوتر. وكما كتبت إيلين آرون: "الأشخاص فائقو الحساسية ذوو الطفولة المضطربة أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب والقلق والخجل من الأشخاص غير الحساسين ذوي الطفولة المماثلة؛ لكن ذوي الطفولة الجيدة بما فيه الكفاية ليسوا أكثر عرضة من غيرهم" (٢٠١٦، ١١). يملك الأشخاص فائقو الحساسية أيضًا متغيرًا جينيًا يؤدي إلى إفراز أدمغتهم لقدر أقل من السيروتونين، وهي ظاهرة تعبر عن نفسها بشكل أكبر لدى الأشخاص ذوي الطفولة الصعبة.

لكن هذا المتغير الجيني نفسه يحمل مزايا أيضًا، بما في ذلك التمتع بذاكرة أقوى فيما يتعلق بالمعلومات المكتسبة، وقدرة أفضل على اتخاذ القرارات، ووظائف عقلية أفضل بوجه عام. وكما تشير آرون (٢٠١٦) في كتابها، وجد العلماء أن قرود الرئيسوس الذين يحملون هذه السمة

تظهر عليهم (إذا نشئوا في كنف أمهات صالحات) أعراض تُعرف باسم **النضج المبكر**: حيث يتولون قيادة مجموعاتهم الاجتماعية ويتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة (سوومي، ٢٠١١).

إذا كنت شخصًا فائق الحساسية، حتى إن مررت بتجارب مؤذية في مرحلة الطفولة، فأنت تحظى بمواهب وقدرات عديدة من شأنها أن تقدم إسهامات إيجابية إلى هذا العالم. إن مرونتك وقدرتك على تمييز الخفايا والفروق الدقيقة التي تغيب عن غيرك لا مثيل لها. من الممكن أن تعمل هذه المزايا لصالحك وليس ضدك، شريطة أن تتعلم كيف تستخدم هذه القدرات بمهارة في إدارة العلاقات والصراعات.

تأملات في دفتر اليوميات: تجارب مؤذية في مرحلة الطفولة

فكر في الأسئلة التالية وسجل إجاباتك في دفتر يومياتك. هل مررت بأي تجربة مؤذية في طفولتك؟ وكيف أثرت عليك في مرحلة الرشد؟ هل أثرت حساسيتك الفائقة في طريقة استجابتك؟ وكيف عبرت عن نفسها؟

ملحوظة عن المتعاطفين

رغم وجود بعض المتشككين الذين يدّعون أن المصطلح "متعاطف" ينتمي لمجال العلوم الزائفة، فإن الأشخاص فائقي الحساسية هم على الأغلب أقرب مجموعة تمكّنًا من دراستها بشكل علمي ممن يتمتعون بقدرات مشتركة إلى حد كبير مع قدرات المتعاطفين. يقال إن المتعاطفين يشعرون بمشاعر الآخرين بشكل مباشر. ووفقًا لجوديث أورلوف، الحاصلة على الدكتوراه في الطب: "تراود المتعاطفين المشاعر أولاً، ثم يفكرون، وهي عكس الطريقة التي يعمل بها أغلب البشر في مجتمعنا المفرط في التفكير. لا يوجد غشاء يفصلنا عن العالم" (٢٠١٨، ٥).

كما أن فكرة قدرتنا على تقمص مشاعر الآخرين ليست فكرة غير علمية أيضًا. تشير الأبحاث إلى أن العدوى الشعورية، أي الميل إلى "التقاط" مشاعر الآخرين، أكثر شيوعًا مما نعتقد (هاتفيلد وكاسيوبو ورابسون، ٢٠٠٣). كتبت شيري بورج كارتر (٢٠١٢): "توصلت

الدراسات إلى أن محاكاة العبوس أو الابتسامة أو أي نوع آخر من التعبيرات الشعورية تحفز ردود فعل في أدمغتنا تؤدي بنا إلى تفسير تلك التعبيرات على أنها مشاعرنا الخاصة. بتعبير أبسط، نحن معشر البشر عرضة بشكل غريزي لـ 'التقاط' مشاعر الآخرين".

يُعد الأشخاص فائقو الحساسية والمتعاطفون أشخاصًا شديدي الحس يمتنون لمشاعر وطاقة الآخرين انتباهًا فائقًا. نشعر بإحساس العدوى الشعورية هذا على مستوى أعلى بكثير. ومع أن هذين المصطلحين -"متعاطف" و"فائق الحساسية"- مختلفان، فإنهما يتشاركان تشابهات وسمات عديدة. بالنسبة لفائقي الحساسية، تصدر مناطق الدماغ المسؤولة عن تنظيم المشاعر استجابة أكبر فحسب من استجابة أقرانهم الأقل حساسية. ثمة تشابه كبير بين ما يعنيه كونك فائق الحساسية وما يطلق عليه المجتمع شخصًا "متعاطفًا".

سواء كنت تعتبر نفسك شخصًا متعاطفًا أو شخصًا فائق الحساسية، أعلم أنني سأستخدم مصطلح "شخص فائق الحساسية" طوال هذا الكتاب، رغم أن النصائح والاستراتيجيات مصممة لتناسب السمات المشتركة بين هاتين المجموعتين.

درجات الحساسية

وفقًا لإيلين آرون، بما أن الحساسية الفائقة سمة موروثة، فإما أن "تتحلى بها" أو "لا تتحلى بها"؛ إما أن تملك السمة أو لا تملكها. لكن علماء النفس، كما أشرت سابقًا، انتبهوا إلى أن التنشئة والطبيعة تعملان جنبًا إلى جنب؛ حيث يتفاعل الاستعداد البيولوجي عادةً مع البيئة لتحديد طريقة تعبير السمة عن نفسها. تتفاعل حساسيتك الفائقة مع أي مشكلات في الصحة العقلية أو صدمات أو خلفيات ثقافية أو دينية أو تجارب مؤذية مررت بها في مرحلة الطفولة مؤدية إلى التعبير عن حساسيتك الفائقة بشكل يختلف عن غيرك.

على سبيل المثال، أنا إنسانة فائقة الحساسية، لكنني أيضًا إنسانة نشأت وما زالت تعيش في مانهاتن؛ وهي مرتع للضوضاء الصاخبة

والزحام والأضواء الساطعة. ورغم أنني حساسة بالفطرة لهذه العوامل، أجد أنني قادرة على تحمل هذا النوع من التحفيز المكثف أكثر من الغالبية، لأنني نشأت في طفولتي في بيئات فوضوية متسببة في المدرسة والمنزل على حد سواء. ونتيجةً لنشأتي، صرت معتادة على العوامل المفرطة التحفيز وقادرة على "تجاهلها" وقت الحاجة.

على النقيض، قد يمتلك الشخص فائق الحساسية الذي ينحدر من بلدة صغيرة حساسية عالية تجاه الضوضاء الصاخبة والزحام والأضواء الساطعة، لأنه غير معتاد على مثل هذه البيئة. ومع ذلك، إذا كانت تجارب طفولته هادئة، سيكون على الأرجح أقل استجابة عاطفية للمواقف الاجتماعية الفوضوية من شخص تتطوي خلفيته على تمر أو إساءة.

"يُعد" كلا النوعين من الناس أشخاصًا فائقي الحساسية، لكن تجاربنا تشكل حقًا درجة تعبير السمة عن نفسها وكيفية ذلك أيضًا.

تمرين: قائمة مرجعية للأشخاص فائقي الحساسية

استعرض قائمة السلوكيات الاجتماعية التالية شائعة الارتباط بالأشخاص فائقي الحساسية وضع علامة صح أمام السلوكيات التي تنطبق عليك. كلما وضعت علامات أكثر، زادت احتمالية وقوعك ضمن فئة الأشخاص فائقي الحساسية.

تتفاعل عاطفيًا مع المواقف والأشخاص بشكل أكبر من غالبية الناس.
كثيرًا ما ينعثونك بالشخص "الحساس للغاية".

أنت متعاطف ومنتبه بشدة للحالات الشعورية للآخرين. تصبح "إسفنجة عاطفية" تمتص الحالات المزاجية والمشاعر من الآخرين دون أن تدرك ذلك.

تجد في نفسك رغبة لمساعدة المتألمين، وتتوقع الاحتياجات العاطفية للآخرين. تبذل قصارى جهدك لبتش الشعور بالراحة في الآخرين، لا سيما في أوقات محنتهم.

تتمتع بمستويات عالية من الحدس فيما يختص بالناس والأماكن والمواقف تتضح صحتها فيما بعد.

بغض النظر عما إذا كنت منفتحًا أم انطوائيًا (نحو ٣٠ في المائة من الأشخاص فائقي الحساسية منفتحون)، تحتاج إلى قضاء قدر كبير من الوقت بمفردك لمعالجة تجاربك ومشاعرك.

نتيجةً لعمق معالجتك، تميز الخفايا والفروق الدقيقة التي يعجز الآخرون عن تمييزها. لديك استجابة فائقة لتغيرات بيئتك ولمشاعر الآخرين. أنت بارع في قراءة الناس بشكل يتجاوز الانطباعات السطحية، وقادر على "الإحساس" بأن أحدهم يكذب، وملاحظة التناقضات بين الكلمات ولغة الجسد، واكتشاف التغيرات البسيطة في تعابير الوجه الدقيقة أو نبرة الصوت أو الإيماءات غير اللفظية التي قد تغيب عن الآخرين.

تتمتع بحياة داخلية ثرية وحيوية، مع درجة هائلة من الاستبطان والإبداع والخيال. ربما تنجذب إلى الفنون لأنها تحرك مشاعرك وتثير استجابتك العاطفية.

تتحلى بطبيعة كريمة ورؤى ثاقبة داخل النفس البشرية. أنت معالج بالفطرة، ربما تنجذب إلى المهن التي تشمل شكلاً من تقديم الرعاية أو القيادة أو التدريس.

تربكك بيئتك بسهولة، لا سيما إن كانت تشتمل على حشود ضخمة وأضواء ساطعة وأصوات صاخبة وروائح قوية. تجد أنك ترحل أو تشعر برغبة في الرحيل عن البيئات التي تشتمل على تلك العناصر أو تشعر بتقلب المزاج أثناء تواجدهم فيها.

تفكر في الأشخاص والقرارات والمواقف الماضية لفترات أطول من غالبية الناس. على سبيل المثال، تسترجع في ذهنك تعليقاً ناقداً لأسابيع أو تستغرق فترة أطول بكثير من الشخص العادي لتجاوز صدمة الانفصال.

تحفزك التفاعلات مع الآخرين بسهولة كبيرة. قد تكون هادئاً ومسترخياً في لحظة ما، ثم تجد نفسك عقب أحد التفاعلات الاجتماعية مفعماً بالمشاعر دون معرفة السبب دائماً.

ربما تعاني من الاكتئاب والقلق وعدم الثقة بالنفس جراء حساسيتك الفائقة واستعدادك لتقمص مشاعر الآخرين. وربما تدمن على أشياء متعددة لـ "تخدير" عواطفك عن وطأة المشاعر التي تراودك.

تجد نفسك هدفاً للأشخاص السامين الذين يتعدون حدودك باستمرار؛ أشخاص يستنزفونك ويستغلونك ولا يمنحونك الكثير في المقابل.

مررت بسلسلة من العلاقات غير الصحية مع شخصيات نرجسية استخدمت تعاطفك وحساسيتك ضدك.

التحقق من وجوب العلاج؛ هل تحتاج إلى معالج؟

تذكر أن الأشخاص فائقي الحساسية الذين ينحدرون من خلفيات صادمة معرضون بدرجة أكبر للإصابة بالاكتئاب والقلق. من الممكن أن تتفاعل حساسيتهم الفائقة مع الصدمة مؤدية إلى مشكلات معينة في الصحة العقلية. بغض النظر عن خلفيتك في طفولتك، من المهم أن تستشير معالجاً إن كنت تعاني أيًا مما يلي:

- مستويات قلق عالية على الدوام أو نوبات هلع مزمنة
- قلق اجتماعي شديد يؤدي إلى عزل النفس
- ومضات استرجاعية أو أفكار طفلية أو كوابيس
- حديث ذات سلبي مزمن وتحطيم للذات
- التفارق (الشعور بالانفصال عن جسدك أو بيئتك أو كليهما)
- أفكار لإلحاق الأذى بنفسك
- وقائع سابقة من أذية النفس

- أعراض نفسية جسدية ومشكلات جسدية لا تحمل تفسيرًا طبيًا على ما يبدو
- مشكلات تتعلق بصورة الجسد واضطرابات في الأكل
- المرور بتجربة صدمة حديثة أو صدمة ثانوية من خلال مشاهدة صدمة شخص آخر
- الإدمان أو السلوكيات القهرية، بما في ذلك أي عادات مدفوعة بالسواوس القهرية
- تاريخ من العلاقات أو الصداقات المسيئة أو بيئات العمل الاستغلالية
- أي شكل من أشكال الذهان (على سبيل المثال، الهلوسة أو سماع أصوات وهمية)
- مشكلات في الحفاظ على العلاقات الصحية أو التعلق بالآخرين

مغناطيس يجذب الأشخاص السامين

عندما يتواصل الأشخاص فائقو الحساسية مع الأشخاص السامين المعاقين تعاطفيًا أو حتى معدومي الضمير، ربما تنوء عقولهم وأجسامهم وأرواحهم تحت وطأة هذا التواصل. منتدى Psychopath Free هو واحد من أكبر منتديات الناجين الموجهة للمتضررين من الشركاء النرجسيين، وقد أجرى هذا المنتدى تصويًا إلكترونيًا لاستطلاع أنماط الشخصية -وفق مؤشر مايرز بريجز- الأكثر ميلًا للوقوع ضحية الأشخاص النرجسيين. وكما هو متوقع، جاءت شخصية المحامي (INFJ) وشخصية الوسيط (INFP) في الصدارة (لمعرفة المزيد عن مؤشر مايرز بريجز للأنماط، انظر <http://www.myersbriggs.org>). يرتبط هذان النمطان من الشخصيات بالسمات الشائعة للأشخاص فائقى الحساسية مثل قوة المشاعر والضمير الحي والمستوى العالي من التعاطف والحدس. قد يشكل الأشخاص فائقو الحساسية هدفًا للأشخاص الواقعين

في أخبث درجات السمية: الشخصيات النرجسية والسيكوباتية والمعتلة اجتماعيًا. لكن هناك أيضًا مجموعة عادية من الشخصيات السامة القادرة على استنزاف مخزوننا العاطفي. وكما سنستعرض لاحقًا في هذا الكتاب، تقع هذه الشخصيات في أدنى درجات السمية لأنهم غير مدركين عادةً لما يتركونه من أثر وقادرون على التأمل في أفعالهم حال مواجهتهم، بل ويظهرون تحسنًا أيضًا. تتكون أنماط الشخصية هذه ممن يُطلق عليهم "متعدو الحدود" و"مصاصو الدماء العاطفيون" و"مثيرو الجنون" و"الساعون لجذب الاهتمام".

نظرة عامة على السلوكيات الخطرة للأشخاص النرجسيين

سنناقش الاختلافات بين الأشخاص السامين العاديين والنرجسيين الخبيثين بمزيد من العمق في الفصل ٢، لكنك تحتاج في الوقت الحالي إلى الإلمام بالمصطلحات المستخدمة لتوضيح السلوك النرجسي. إذا وجدت أن السلوكيات التالية تُستخدم باستمرار لإرباكك، فربما تتعامل مع شخص نرجسي خطير.

التلاعب بالعقول. الشخص المنخرط في هذا السلوك ينكر تصورك للحقيقة ويستهن بتأثير أفعاله السيئة أو السامة. ينعتك بـ "المجنون"، أو يصف مشاعرك بالمرضية، أو يتبرأ من قول أو فعل أي شيء مؤذٍ، أو يخبرك بأنك تتخيل الإساءة.

المماطلة والمعاملة الصامتة. يتجلى هذا النمط في الشخص السام الذي ينهي المحادثة دائمًا قبل أن تبدأ أو يتجاهلك تمامًا عندما تحاول التحدث إليه. ينسحب بشكل مفاجئ أثناء الشجار وينتهج المعاملة الصامتة حتى إن كان كل شيء يسير على ما يرام في علاقتكما.

الافتقار الصارخ إلى التعاطف والميل إلى الاستغلال. إن الأفعال معدومة الضمير مثل الخيانة والهجران في وقت الحاجة (مثل أوقات مرضك) وتعريضك للأخطار تُعد دلائل واضحة على افتقار النرجسي إلى

التعاطف والرأفة. يتمادى المعتلون اجتماعيًا والسيكوباتيون إلى أبعد من ذلك فيُبدون قدرًا قليلًا أو معدومًا من الندم على أفعالهم، مستمدين في بعض الأحيان متعة سادية من إيذائك حينما تكون معنوياتك منخفضة بالفعل. وإن أبدوا ندمهم فعلًا، فإنهم يستخدمون غالبًا دموع التماسيح والقصص المؤثرة لحثك على الإشفاق عليهم، وهو الأمر الذي يستعيد العلاقة لفترة مؤقتة ليتمكنوا من بدء دائرة الإساءة من جديد.

الكذب المرضي. سيكذب النرجسي عليك في كباثر الأمور وصغائرها على حد سواء، حتى إن لم تكن ذات صلة بالموضوع. إنه يفعل ذلك للاحتفاظ بزمام السيطرة. ففي نهاية المطاف، إن لم تدرك أنه يكذب، فسوف تتخذ القرارات بناءً على ما أخبرك به وليس بناءً على الحقيقة. بإمكانه أن يحيا حياة مزدوجة وينخرط في علاقات غرامية متعددة، معرضًا إياك للأذى العاطفي والجسدي من الناحية الصحية. الشخص متكرر الخداع لا يمكن الوثوق به. فكما أشارت مارثا ستاوت، الحاصلة على دكتوراه في الفلسفة، في كتابها *The Sociopath Next Door*: "الخداع محور السلوك منعدم الضمير" (٢٠٠٥، ١٥٧). النرجسيون الخبيثون ماهرون على الأغلب في الخداع والكذب.

التحقيرات العلنية والخفية. يقلص النرجسيون من تقدير ضحاياهم لذواتهم من خلال التقليل من شأنهم وازدراءهم وتوجيه الإساءات اللفظية إليهم. يسمعونك عبارات الثناء التهامية أو يسبونك أو يوجهون إليك إهانات مباشرة أو يستخدمون نبرة متعالية ومهينة على الدوام عند التحدث إليك. قد يثورون غضبًا في وجهك أو يحاولون استفزازك بتعليقات مأكرة متكررة في ثوب "المزاح"، وهو أسلوب شائع الاستخدام في الإساءة اللفظية.

سلوك التحكم والعزل. الأشخاص النرجسيون ممتلكون للغاية لضحاياهم وينظرون إليهم على أنهم أشياء. قد يحاولون التحكم في طريقة ملبسك وفيما إذا كنت ستعمل أم لا وفيمن تتواصل معهم من أشخاص، محاولين عزلك عن شبكتك الاجتماعية من الأصدقاء والأقارب وزملاء العمل.

التحطيم. وفقًا للباحثين لانج وباولوس وكروسيوس (٢٠١٧)، يرتبط

الحسد الخبيث بالشخصيات النرجسية الأكثر شراً، ويتضمن عادةً سلوكيات مثل الخداع والتحطيم ونشر الشائعات حول الشخص الذي يحسدونه. قد يحاول النرجسيون تحطيم نجاح ضحاياهم وإعاقة فرصهم المهنية وتدمير سمعتهم بالإذلال والتحقير العلني.

حملات التشويه. يرتبط هذا السلوك بالافتراء عليك من خلال ترويج الأكاذيب عنك وتجنيد "حلفاء" داعمين لترويعك والحط من قدرك بشكل علني. وعلى الصعيد المهني، قد يلجأ النرجسيون حتى إلى "وضعك على القائمة السوداء" لفرص العمل لأنك تهدد سلطتهم بطريقة ما.

القسر أو الانتهاك الجسدي. لا يحترم المفترسون الحدود الجسدية. ربما يحاولون انتهاكك أو قسرك للقيام بممارسات غير مريحة، متجاهلين أو متعدين حدودك الجسدية أثناء ذلك.

الإساءة المالية. الاستيلاء على دخلك، وتخصيص "مصرف" لك، وعدم السماح لك بالعمل حتى تظل معتمداً عليه، والسيطرة الاقتصادية التامة على مواردك المالية المشتركة؛ جميعها ممارسات قد ينتهجها الشخص النرجسي السام بشكل روتيني.

الملاحقة والتحرش. هي سلوكيات شائعة لدى النرجسيين، لا سيما عندما يهدد ضحاياهم سلطتهم وهيمنتهم برحيلهم عنهم أولاً. ربما يحضرون بشكل غير متوقع أو يتصلون هاتفياً أو يرسلون رسالة نصية أو إلكترونية مستخدمين حسابات مجهولة الهوية أو يتركون رسائل تهديد صوتية أو يتبعونك. وقد ينخرطون أيضاً في الملاحقة الإلكترونية أو يصل بهم الأمر حتى إلى استخدام أجهزة التتبع لمراقبة أماكن تواجدك.

الإساءة الجسدية. لا يتصف جميع النرجسيين بالعنف الجسدي، لكن من المهم أن نتذكر أن الشخص المضطرب قادر من الناحية الفعلية على تصعيد الأمر إلى حد العنف أو الانخراط في أفعال عنيفة مثل الخنق أو اللكم أو الدفع أو الصفع أو حتى محاولة القتل. يمكنك تقدير مستوى

الخطر الواقع عليك من خلال الخضوع للتقييم الذي وضعه الخبير الأمني جافين دي بيكر على موقع <https://www.mosaicmethod.com>. إذا راودتك مخاوف بشأن سلامتك الحالية، من فضلك توجه إلى مكان آمن واتصل بالخط الساخن المحلي المخصص للعنف الأسري.

تأملات في دفتر اليوميات: رصيد التلاعب

أي من أساليب التلاعب الواردة أعلاه، إن وجد، تتعرض له كثيرًا في علاقاتك؟

سيكولوجية الأشخاص السامين الخبيثين

يُعرف النرجسيون ذوو السمات المعادية للمجتمع والبارانويا والسادية باسم "النرجسيين الخبيثين" (كيرنبرج، ١٩٨٤). من المهم أن تكون واعيًا بما هم قادرون على فعله. في عشية العيد عام ٢٠٠٢، فُقدت أم شابة حبلً في موديستو بكاليفورنيا. ورفض زوجها، سكوت بيترسون، عند استجوابه الخضوع لجهاز كشف الكذب. ادعى أنه كان خارجًا للصيد على متن قاربه في فترة غيابها. بدا سكوت زوجًا محبًا وكان ساحرًا للغاية ظاهريًا حتى إنه خدع الكثيرين عندما شارك بنفسه في عملية البحث وكذب بشأن تورطه في قتل زوجته.

وأثناء الوقفة الاحتجاجية لأجل لاسي بيترسون وابنها الذي لم يولد بعد، اتصل سكوت بحبيبته أمبر فراي وروى لها قصة متقنة عن أنه يقضي عشية العيد في باريس. ومما تقشعر له الأبدان أن سكوت كذب على أمبر منذ بداية علاقتهما مدعيًا أنه فقد زوجته قبل أسابيع من قتل لاسي. لكنه كان يجهل أن أمبر جزء من عملية تمويهية أدت إلى كشف سكوت في نهاية المطاف. وعند اكتشاف جثة لاسي وجنينها في خليج سان فرانسيسكو، عثرت الشرطة على سكوت وألقت القبض عليه. وجدوه بالقرب من الحدود المكسيكية وقد غيّر لون شعره ويحمل هوية شقيقه و ١٠٠٠٠ دولار نقدًا.

لا يستطيع غالبية أفراد المجتمع فهم الدافع الذي قد يؤدي بشخص ما إلى قتل شريك حياته المحبوب، ناهيك عن ابنه الذي لم يولد بعد؛

كل ذلك وهو يحيا حياة مزدوجة. وبالرغم من النهاية المساوية لقصة لاسي بيترسون، فإنها لا تختلف عن قصة العديد من ضحايا النرجسيين والسيكوباتيين: تحدث الإساءة خلف الأبواب المغلقة، سرًا، وقد لا يدرك الضحايا أنفسهم مقدار الخطر الحقيقي المهدق بهم إلا بعد فوات الأوان. كان الناس يعتقدون أن سكوت زوج وأب مستقبلي شغوف، "الرجل اللطيف" الذي يسكن في الجوار. من الشائع أن تتبنى تلك الأنواع السامة سلوكًا ساحرًا وعفويًا في ظاهره وتخفي شخصية الذئب الحقيقية في ثوب الحمل. لكن افتقار سكوت الحاد إلى التعاطف وقدرته على هجر أسرته بلا ندم ليبدأ حياة جديدة مع حبيبته أدت في نهاية المطاف إلى كشف حقيقته: مفترس خبيث. بالنسبة للشخص المعتل اجتماعيًا، أي شيء يحول بينه وبين تحقيق رغبته قابل للإبادة من دون ندم.

تختلف سمية هذه الأنواع عن السمية الحميدة المحبطة للمتلاعبين العاديين. فتلك الأنواع تمثل خطرًا صريحًا. ورغم أن غالبيتهم لا يرتكبون جرائم قتل، فإنهم يسببون للآخرين ضررًا لا يمكن إصلاحه، ضررًا يأخذ شكل صدمة تدوم مدى الحياة. إن ما يُعرف باسم "الإساءة النرجسية" هو شكل مكر وخفي من أشكال العنف حيث يعتمد النرجسيون أو المعتلون اجتماعيًا المسيئون عاطفيًا إلى التلاعب بالعقول والمماثلة والتضليل والقسر والتحكم في ضحاياهم بشكل مزمن. أحيانًا يرتكبون أعمال عنف مروعة أو يدفعون ضحاياهم إلى إيذاء أنفسهم. ولكي نتصدى للأساليب التلاعبية للنرجسيين بشكل أفضل، علينا أن نفهم سيكولوجيتهم. لا يمكننا الاستهانة بعدد الشخصيات النرجسية والمعتلة اجتماعيًا والسيكوباتية في مجتمعنا، حيث إن واحدًا من كل خمسة وعشرين أمريكيًا معتل اجتماعيًا وفقًا لتصنيف عالمة النفس الإكلينيكية مارثا ستاوت (٢٠٠٥، ٦). إنه عدد يثير الرعب عند التفكير فيه، نظرًا لأن المعتلين اجتماعيًا يفتقرون إلى الضمير ويستغلون الآخرين عمدًا لتحقيق مصالحهم ومتعتهم الشخصية ولا يساورهم أي ندم على أفعالهم. وحتى إن كان عدد المفترسين في مجتمعنا صغيرًا، فإن تلك الأنواع السامة قادرة على حشد أطنان من المعجبين، وبالتالي

يمكنهم التأثير في ضحايا كثر على مدار حياتهم، مع استهدافهم للأشخاص فائقي الحساسية والمتعاطفين بشكل أساسي.

سمات اضطرابات الشخصية

يقدّر بعض المعالجين أن ما يربو على ١٥٨ مليون شخص في الولايات المتحدة متأثرون سلبيًا باضطراب الشخصية لدى شخص آخر، لا سيما اضطراب الشخصية النرجسية واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (بونشاي، ٢٠١٧):

اضطراب الشخصية النرجسية مرتبط بالشعور المفرط بالاستحقاق، والحاجة إلى الإعجاب، والميل إلى استغلال الآخرين، والافتقار القاسي إلى التعاطف، والشعور المتعالي بالأفضلية، ومشاعر العظمة.

اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (مرتبط بالمصطلحين الأكثر عامية "معادٍ للمجتمع" و"سيكوباتي") من الممكن أن يشتمل على نفس هذه السمات علاوة على الافتقار إلى الندم أو الضمير، والسحر الظاهري والعفوية، والاستغلال لتحقيق مصالح ومتعة شخصية، وتاريخ من الأفعال الإجرامية (جمعية علم النفس الأمريكية، ٢٠١٣).

أما أولئك الذين يستوفون معايير ما يُطلق عليه "الثالوث المظلم" (النرجسية والسيكوباتية والميكيفيلية) فبإمكانهم أن يكونوا خطيرين وساديين للغاية. فهم يستخدمون تعاطفهم المعرفي لإجراء تقييم ذهني لما يؤلم ضحاياهم لأقصى درجة. إنهم يستمدون متعة من إيلاام الغير لكنهم يفتقرون إلى التعاطف الوجداني الذي يدفعهم إلى الاهتمام بتأثير أفعالهم على الآخرين.

كيف يمكن لشخص أن يكون قادرًا على مثل هذه القسوة واللامبالاة تجاه أقاربه؟ نفترض بالتأكيد أن هذا السلوك يجب أن ينبع من نوع من الذهان أو الجنون، لكن ليس هذا هو الحال بالنسبة للشخصية

المضطربة. لا تعاني الأنواع السامة الخبيثة من نقص في سلامة العقل؛ لكنهم بالأحرى يفتقرون إلى المشاعر الاجتماعية الإيجابية التي من شأنها أن تمنع عدوانيتهم تجاه الآخرين. لقد اطلعنا على الأدمغة مفرطة التعاطف لدى لأشخاص فائقي الحساسية؛ ضع في اعتبارك الآن أن أدمغة النرجسيين والسيكوباتيين هي عكس ذلك تمامًا. أظهرت الدراسات أن النرجسيين يعانون من تشوهات في المادة الرمادية في مناطق الدماغ المرتبطة بالتعاطف (شولز وآخرون، ٢٠١٣). علاوة على ذلك، أظهرت الأبحاث أن السيكوباتيين لديهم تشوهات بنوية ووظيفية في القشرة الجبهية الحجاجية وقشرة الفص الجبهي البطني الإنسي ومنطقة الدماغ المنوطة بالتعاطف والشعور بالذنب، وفي اللوزة الدماغية، التي تلعب دورًا رئيسيًا في معالجة الخوف والعاطفة (جلين وارين، ٢٠١٤). كما أن الاتصال بين هاتين المنطقتين مقطوع أيضًا، مما يمنع المعلومات المتعلقة بالعاطفة الصادرة عن اللوزة الدماغية والتي تطلق إشارات التهديد أو الأذى بخصوص الآخرين من إبلاغ المنطقة المسؤولة عن اتخاذ القرار بشأن السيكوباتي (موتركين وآخرون، ٢٠١١).

على عكس الأشخاص الذين يصرون رد فعل عدوانيًا نتيجة الخوف والتهديد، فإن السيكوباتيين يظهرون استجابات منخفضة في اللوزة الدماغية، وينخرطون في عدوان فعال متعمد لتحقيق مكافأة أو هدف. لا "يهاجمون" نتيجة الألم أو استجابةً لتهديد محسوس؛ بل بالأحرى يحركهم الافتقار إلى التعاطف، وقصور ردود الفعل تجاه المحفزات البغيضة، وعدم الخوف، والفقر العاطفي عند إساءتهم للآخرين.

يفتقر السيكوباتيون أيضًا إلى "الحس الأخلاقي"، حيث يُظهرون قصورًا في عدة مناطق أخرى من الدماغ: الحُصين، الذي يساعد في استرجاع الذكريات العاطفية واكتساب الخوف الشرطي الذي يسمح لهم بالتعلم من العواقب؛ والجسم المخطط، الذي يرتبط بحاجتهم الكبيرة إلى المكافأة والتحفيز؛ ومناطق الدماغ المعروفة باسم "الشبكة العصبية الأخلاقية"، مثل القشرة الحزامية الخلفية، والقشرة الأمامية

الجبهيّة الوسطى، والتلفيف الزاوي، والتي تتعلّق بالاستدلال الأخلاقي، واكتساب المنظور، والشعور بالعواطف (جلين وارين، ٢٠١٤). ويُعتقد أن هذه الاختلافات في الدماغ تسهم لدى الشخص السيكوباتي في زيادة السعي وراء الإحساس، والسلوك المرتكز على المكافأة، والتلاعب المخادع، بينما تضعف التعاطف، واتخاذ القرار الأخلاقي، وكبح النفس، والخوف من العقاب.

من الصعب جدًّا علاج اضطراب الشخصية النرجسية واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (وهي تشخيصات مختلفة عن السيكوباتية، ولكن بينها العديد من السمات المتداخلة). يتفق المعالجون والخبراء إلى حد كبير على أن العديد من النرجسيين الواقعيين في أعلى الدرجات من غير المرجح أن يتغيروا، وهم غير مستعدين لطلب العلاج ما لم يناسب أجنداتهم بطريقة ما. ربما يبدو وكأنهم يتغيرون مؤقتًا لتعزيز مصلحتهم الذاتية أو التلاعب بمن حولهم، لكن التغيير الدائم غير محتمل، لأن سلوكياتهم هي أنماط ثابتة متأصلة فيهم منذ طفولتهم.

وعلى الرغم من عدم وجود حكم إكلينيكي على أسباب النرجسية المرضية، فقد يفترض ضحايا النرجسيين والسيكوباتيين أن الشخص الخبيث يتصرف بدافع من صدمته الشخصية ويشعرون بأنهم مضطرون إلى "إصلاحه". ومع ذلك، كلما كان المفترس أكثر قسوة وجرأة، قل احتمال أن ينطبق هذا الأمر عليه. ورغم الربط بين إساءة معاملة الأطفال والنوع الفرعي الثانوي عالي القلق من السيكوباتية، فثمة احتمالات أقل أن يكون السيكوباتيون الأوليون منخفضو القلق قد تعرضوا للإساءة، كما أنهم لا يعانون بنفس الوتيرة من مشكلات في الصحة العقلية مثل أعراض ما بعد الصدمة (كيمونيس وآخرون ٢٠١٢؛ تاتار وآخرون ٢٠١٢). في الواقع، أظهرت إحدى الدراسات أن بعض الأشخاص يكتسبون سمات نرجسية نتيجة المبالغة في تقديرهم وتدليلهم وتلقينهم إحساسًا مفرطًا بالاستحقاق (بروميلمان وآخرون، ٢٠١٥). في حين أن المبالغة في تقدير الطفل وتدليله هي أيضًا شكل من أشكال سوء المعاملة، فهي ليست الطفولة الصادمة

المعهودة التي نفترض أن الأنواع النرجسية قد مرت بها. قد يشعر النرجسيون الواقعون في الطرف الأدنى من الدرجات بمزيد من الخزي والضعف، لكن النرجسيين الواقعين في الطرف الأعلى من الدرجات والذين يشعرون عادةً بالعظمة والاستحقاق هم الذين يميلون إلى ترويع ضحاياهم. نحن ببساطة لا نعرف دائماً السبب الجذري وراء اضطرابهم، وبغض النظر عن التنشئة الصادمة التي ربما تعرضوا لها، فإن إساءتهم لا تزال اختياراً. إذا كان النرجسي يقع في الطرف الأعلى من الدرجات، فإنه يرتكب الإساءة عادةً بمتعة فاسدة. ثمة العديد من ضحايا الإساءة، بمن فيهم الأشخاص فائقو الحساسية، الذين يختارون عدم الإساءة.

غالبًا ما ترتبط هذه الاضطرابات بالسلوك المتلاعب والمسيء. يقول عالم النفس الإكلينيكي راماني دورفاسولا، وهو خبير في العلاقات المسيئة: "لقد أجريت أبحاثاً وأعمالاً في مجال العنف الأسري أو ما يسمى أيضاً بعنف الشريك الحميم؛ معظم الأشخاص الذين يرتكبون العنف الأسري هم إما نرجسيون أو سيكوباتيون. لذا فإن ثمة خطراً في الأمر؛ بعبارة أخرى، سوف يتخلصون منك إذا عرقلت طريقهم" (٢٠١٨).

كانت تلك هي الحالة المأساوية لضحايا مثل لاسي بيترسون، لكنها ليست الوحيدة. قتل كريس واتس زوجته الحامل، شانان واتس، وطفلها الذي لم يولد بعد، وطفلتيهما الصغيرتين. دفن ابنتيه في آبار النفط وكذب على المراسلين الصحفيين بشأن مكانهما. حتى إنه ذهب إلى حد الادعاء بأن زوجته قتلت الأطفال أولاً، مما أدى به إلى حالة من الغضب القاتل. ورغم أن هذا النوع من "الإعداد" للافتراء على الضحايا الحقيقيين يقع في النهاية المتطرفة، فإنه مألوف جداً لأولئك الذين تعاملوا منا مع النرجسيين الذين حاولوا تصوير أنفسهم على أنهم أبرياء من أفعالهم من خلال تحويل اللوم إلى ضحاياهم.

وفي حالة مروعة أخرى، حاول الرقيب في الجيش إميل سيليارز قتل زوجته في مناسبتين مختلفتين: أولاً، عن طريق تسريب الغاز المتعمد في منزلهم، والذي كان من الممكن أن يتسبب أيضاً في مقتل أطفالهما،

ثم عن طريق التلاعب بمظلتها أثناء القفز بالمظلات. لحسن الحظ، نجت من سقوط من ارتفاع ٤٠٠٠ قدم. واكتشفوا أن إميل، مثل سكوت بيترسون وكريس واتس، كان يحيا أيضًا حياة مزدوجة. كشفت الشرطة عن آلاف الرسائل النصية إلى مختلف الحبيبات خارج نطاق الزواج. كان لديه العديد من العلاقات الغرامية كما أنه دخل في علاقات مع البغايا دون اتخاذ أي تدابير صحية. وكان هو الآخر يخطط للهروب مع حبيبته السرية.

عدم القدرة على التنبؤ قد يشكل خطرًا

تكشف الأنماط المتشابهة بشكل مخيف لدى المعتلين اجتماعيًا والسيكوباتيين عن مدى خطورتهم المحتملة ومدى العنف الذي يصلون إليه في الحالات القصوى. إن أخطر الأشخاص السامين ليسوا دائمًا أولئك الموجودين في السجن؛ إنهم أولئك الأشخاص الذين يمكن أن يظهروا وكأنهم "لطيفون" جدًا، وكأنهم ركائز لمجتمعهم، بينما يلحقون أذى كبيرًا خلف الأبواب المغلقة. يمكنهم تفعيل سحرهم واجتياحك في عاصفة من الرومانسية بجاذبيتهم المغناطيسية الساحرة.

وكما أخبرتني المعالجة أندريا شنايدر، المتخصصة في العمل مع ضحايا الإساءة النرجسية: "سواء كان الشخص النرجسي المسيء يبدو عاديًا أو خبيثًا، فمن المهم أن نتذكر أنه لا توجد كرة بلورية للتنبؤ بسلوك الشخص المسيء. يعلق العديد من الضحايا في دائرة التنافر المعرفي أو الضبابية FOG (الخوف fear، الالتزام obligation، الشعور بالذنب guilt) نتيجة للإساءة، وقد لا يتمكنون من تقييم التهديد الحقيقي للشخص المسيء بدقة. لهذا السبب، إذا كنت تشعر بأن حياتك في خطر بأي شكل من الأشكال أو كنت تتعرض لإساءة مزمنة، تواصل دائمًا للحصول على المساعدة. من المهم أن تتنبه للسلوكيات التي تشهدها أكثر من التركيز بشكل مفرط على وضع مسمى تشخيصي، لأن الأشخاص المضطربين يمكن أن يكونوا غير متوقعين للغاية".

السبب المحتمل لوقوعك فريسة للأشخاص السامين

قد تتساءل لماذا قد تتورط أساسًا مع نوع خبيث في المقام الأول. ففي نهاية الأمر، بصفتك شخصًا فائق الحساسية، لا يوجد شيء مشترك بينك وبين شخص سيكوباتي. أنت متعاطف للغاية؛ وهو متلاعب ومدمر للغاية. لكن أعظم مقوماتك هي التي تجعلك غالبًا هدفًا جذابًا لمثل هذا المفترس. التعاطف، والضمير، والمشاعر المرهفة، والمرونة، والطبيعة المعطاءة؛ كلها صفات يستخدمها الأشخاص السامون الخبيثون ضد فرائسهم لاستغلالهم. في العلاقة الصحية التي يتمتع فيها كلا الطرفين بالتعاطف والانسجام العاطفي، تساعد مثل هذه السمات في ازدهار العلاقة. ولكن إذا كانت العلاقة مع شخص نرجسي، فإنه يستغل هذه السمات ويستخدمها ضدك. وبما أن الأشخاص فائقي الحساسية يميلون إلى اتخاذ القرارات بناءً على إحساسهم الخاص بالصواب والخطأ، فمن المرجح أن يُسقطوا حسهم الأخلاقي وضميرهم على النرجسي ويفترضوا أن النرجسي يمتلك هو الآخر نفس الدرجة من التعاطف مع الآخرين.

عادة ما يكون هذا الافتراض خاطئًا بشكل خطير ويمكن أن يؤدي إلى انتهاك الأشخاص فائقي الحساسية لقيمهم وحدودهم الجوهرية فقط لتلبية احتياجات الشخص النرجسي، على أمل أن يرد النرجسي بالمثل أو يغير سلوكه السام. ما يجب أن نتذكره عند التعامل مع الأشخاص النرجسيين هو أنهم لا يشعرون بالتعاطف مع ألمنا أو كربنا؛ سيختارون أن يضعوا أنفسهم أولاً. إنهم لا يسمون فوق انتهاك حقوق الآخرين لتحقيق مصلحتهم الشخصية.

ثمة دينامية طفيلية بين الشخص فائق الحساسية والنرجسي. يعمل الشخص فائق الحساسية بمثابة "العائل" للنرجسيين لأنهم يستنزفون مواردنا. عندما تكون العلاقة في مرحلة "قصف الحب"، عندما يغمرنا النرجسي بالاهتمام والمودة في البداية (المزيد عن هذا في الفصل ٣)، يتسلل إلى حياتنا بمزيج من السحر والتلاعب، مجهزًا بأجندة

خفية "للتغذي" على الشخص فائق الحساسية. يصبح الشخص فائق الحساسية مولعًا بالنرجسي، معتقدًا أنه التقى توأم روحه (أو شريك العمل المثالي أو الصديق المثالي). وعندما يتغير مسار الأمور وينزلق القناع الزائف للنرجسي، يبرر الشخص فائق الحساسية السلوك النرجسي المسيء؛ فيفترض أن الصدمة أو عدم الأمان أو الخوف من الألفة هو ما يمنعه من بناء روابط صحية. الحقيقة هي أن ما يشهده هو شخصية النرجسي الحقيقية. يؤسس النرجسي العلاقات لغرض واحد فقط: الإمدادات النرجسية؛ وهي أي شكل من أشكال الثناء أو الاهتمام أو الإعجاب أو تغذية الأنا أو المال أو العلاقة الحميمة أو الموارد التي تمنحها له العلاقة.

إن زيادة التعاطف لدينا معشر الأشخاص فائقي الحساسية يضعنا في النهاية في خطر عندما نواجه أشخاصًا سامين. إنه يجعلنا ننظر إليهم من منظورنا الأخلاقي الشخصي، فنراهم في ضوء مفرط التعاطف ونتجاهل إشارات الخطر أو نبررها أو نقلل من شأنها. هذا أمر خاطئ ومدمر للذات في نفس الوقت. تشير تريسي شتاين، الحاصلة على دكتوراه في الفلسفة، إلى أنه نظرًا لأن معظم الناس يرون تصرفات النرجسيين من خلال "ميثاق أخلاقي مقبول" مجتمعيًا يدين سلوكيات مثل الكذب وإيذاء الغير، فإننا نجتهد لإيجاد أذار أو مبررات للسلوك المزدوج لشخص ما بدلاً من مواجهة دوافعه الخبيثة (٢٠١٦). كم منا قد برر السلوك غير المقبول لشخص سام من خلال الاعتقاد بأنه ولا شك "يعاني" من تدني تقدير الذات، أو من "يوم سيئ"، أو من طفولة "مضطربة" وحسب؟ أراهن أنك إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فإن هذا الأمر يبدو مألوفًا لك.

الخطوات الثلاث التي يتخذها المتلاعب لينال شفقتك

عندما تكون فائق التعاطف، تحاول أن ترى الأفضل في الآخرين و"تساعد" من تعتقد أنهم يتأذون، لا سيما إذا استخدموا عليك حيلة شفقة - أي

فعل يستثير العطف بغرض التلاعب- لجعلك تراهم كضحايا بينما هم الجناة حقًا. قد يتطرق الأشخاص السامون والنرجسيون إلى طفولتهم السيئة ومشاكلهم مع الإدمان ومصاعبهم ليدفعوك إلى الشعور بالأسف تجاههم. وفقًا لما رثا ستاوت، فإن هذه المناشدات المنحرفة التي تهدف إلى كسب شفقتك بعد العنف أو العدوان هي السمات المميزة لـ "الأشخاص عديمي الضمير" (٢٠٠٥، ١٠٧). بسبب الألم المزعوم للمتلاعب، تقدم الأعذار على الفور لأخطائه المزعومة. يسمح هذا لدائرة الإساءة بالاستمرار دون انقطاع. لذا فمن الضروري إجراء تحليل لكيفية عمل حيلة الشفقة حتى تتمكن من تمييزها إذا حاول أحدهم استخدامها معك.

الخطوة ١: يعبر الشخص السام عن ندمه بدموع التماسيح أو الاعتذارات الكاذبة. لكنه في واقع الأمر لا يغير سلوكياته على المدى الطويل أبدًا.

الخطوة ٢: يقدم المبررات أو الأعذار لإساءته. قد يصف معاناته أو يزعم أن معاملته السيئة لك كانت مجرد سوء تفاهم، أو غير مقصودة، أو خارجة عن سيطرته (على سبيل المثال، إلقاء اللوم على شيء تناوله أو أي شيء فعلته أنت). وتبدأ دائرة الإساءة مرة أخرى بمجرد أن تغفر له وتتصلح معه.

الخطوة ٣: إذا فشلت حيلة الشفقة في إثارة رد الفعل المطلوب، يعتمد المتلاعب إلى وصف الضحية بالحقود، أو الانتقادي، أو الأناني، أو حتى المختل عقليًا. يهاجمه بغضب، ويستخدم التلاعب بالعقول، ويواصل التلاعب به حتى يجبره على الخضوع.

يمكنك السير بشكل متواصل عبر هذه الخطوات، مرارًا وتكرارًا، لأن الشخص حي الضمير مثلك يهتم برفاهية الآخرين ولديه سجل حافل من الوفاء بالتزاماته تجاه الآخرين. يعرف النرجسيون أن لديك هذا الشعور المتأصل بالمسؤولية، وهم واثقون من أن الأشخاص ذوي

الضمير الفائق سيتحملون تلك المسئوليات الوهمية، حتى لو وضعتهم في طريق الأذى.

قلما يشعر النرجسيون بأي ندم على التجاوزات الضارة، بينما يشعر الضحايا بالخوف الأخلاقي من فضح النرجسيين، أو الانتقام، أو خيانة العلاقة بأي شكل من الأشكال، أو التراجع عن التزاماتهم الوهمية. مرة أخرى، تتحول نزاهتك، التي هي صفة إيجابية فيك وتفيدك في العلاقات مع الأشخاص المتعاطفين، إلى ذخيرة ضدك في العلاقات السامة.

تعرف الأنواع السامة الخبيثة أن الأشخاص ذوي الضمير الحي سوف يحسنون الظن بهم، ويأخذون حذرهم لتجنب الصراع (الذي يمكن أن يشكل إرهاباً كبيراً على الجهاز العصبي للشخص فائق الحساسية)، ويقعون فريسة لحيل الشفقة، ويهتمون بشدة بالآخرين على الرغم من أي ضرر قد يلحقونه بهم. صاغ عالم النفس الإكلينيكي جورج سيمون، الخبير في الشخصية المضطربة، الأمر على النحو التالي: "إن الشخصيات المضطربة غالباً ما تستهدف الأشخاص الذين يمتلكون صفتين يفتقرون هم إليهما: الضمير الحي واللفظ المفرط (أي الاحترام). لذا فإن الضمير الراسخ هو ما يجعلك أكثر عرضة للتلاعب النرجسي. يستخدم المتلاعبون الشعور بالذنب والخزي كأسلحة أساسية لهم. ولكن يجب أن تكون لديك القدرة على الشعور بالخزي والذنب حتى تنجح التكتيكات. تفتقر الشخصيات المضطربة إلى هذه القدرة. بينما يمتلك الأشخاص ذوو الضمير الحي أطناناً منها" (٢٠١٨).

بصفتك شخصاً فائق الحساسية، يجعلك الاكتئاب والقلق الذي يمكن أن ينشأ عن الصراع مع الأشخاص النرجسيين معرضاً جداً للتأثيرات النفسية والجسدية الناجمة عن التلاعب النرجسي، لا سيما إذا كنت غير مدرك للتلاعب وتلجأ إلى تبرير السلوكيات السامة. وحتى بعد أن تدرك، قد يصعب عليك للغاية ترك الشخص المسيء بعد إصابتك بصدمة شديدة.

تأملات في دفتر اليوميات: الحماية من حيلة الشفقة

فكر في الوقت الذي لجأت فيه إلى تبرير إساءة المعاملة التي تلقيتها على يد المتلاعب. هل شعرت بالأسف من أجله وسامحته بسهولة، بدلاً من محاسبته وتحمله عواقب ملموسة؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة؟

لماذا نبقى معهم: إدمان بيوكيميائي

"لماذا يشق عليّ للغاية أن أرحل وأتوقف عن الاتصال به؟". هذا أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي ألتقاها من الأشخاص فائقي الحساسية والمتعاطفين الذين يتعاملون مع علاقات سامة. إن الإجابة عن هذا السؤال أمر حيوي، لأن مزايا الشخص أو العلاقة ليست السبب الذي يدفعنا للبقاء. كلا، إنه شيء أكثر خطورة وإدماناً.

تختطف الصدمة الناتجة عن العلاقات السامة "دماغنا العاطفي"، وتؤثر على مناطق مثل اللوزة الدماغية والحصين، بينما تقطع الاتصال عن الجزء المفكر من دماغنا، أي قشرة الفص الجبهي. تؤثر هذه المناطق من الدماغ على المشاعر، وضبط النفس والاندفاعية، وردود الفعل على التهديد، والذاكرة، والتعلم، والتخطيط، وصنع القرار (فان دير كولك، ٢٠١٤). تتداخل الصدمة أيضاً مع التواصل بين نصفي الكرة الأيمن والأيسر من الدماغ مؤدية إلى تعطيل نصف الكرة الأيسر، مما يتسبب في فقدان الوظائف التنفيذية؛ أي القدرة على ترتيب خبراتنا في سرد متماسك، وحل المشكلات، واتخاذ قرارات مفيدة.

تذكر هذا قبل أن تلوم نفسك على التصرف بطريقة تبدو غير منطقية؛ لقد كان مخك يعمل ضدك في وقت الفوضى العارمة. ويكمن في جذور العلاقات المسيئة ما يطلق عليه خبراء الصدمة اسم ترابط الصدمة؛ أي إنشاء روابط خلال التجارب العاطفية شديدة الوطأة التي نرتبط فيها مع "أسرينا" لننجو.

يشير باتريك كارنز، الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة، إلى هذا الأمر باسم رابطة الخيانة. "تنشئ العلاقات الاستغلالية روابط خيانة. ويحدث ذلك عندما تترايط الضحية مع شخص يدمرها. وهكذا يصبح الرهينة بطل محتجزه، ويغطي المعتدي عليه على المعتدي، ويخفق الموظف

المستغل في الكشف عن ظلم مديره.... يُعد [هذا] تعلقًا إدمانيًا للغاية ومخدرًا للعقل بالأشخاص الذين سببوا لك الأذى" (٢٠١٥، ٦). يصف كارنز كيف يحاول الضحايا في مثل هذه الرابطة "تحويل" المسيئين إلى غير مسيئين من خلال محاولة مساعدتهم على "فهم" أن ما يفعلونه خطأ. غالبًا ما يلقي الضحايا باللوم على أنفسهم لعدم تمكنهم من النجاح في هذه المهمة، وتتسبب روابط الصدمة هذه في فقدانهم الثقة في إحساسهم بالواقع، مما يعرضهم لخطر أكبر. يحاول ضحايا الإساءة منع حدوث المزيد من الإساءات من خلال محاولة إنجاح العلاقة، لكن هذا يؤدي ولا محالة إلى مزيد من الألم وحسب.

من الممكن أن يساعدنا فهم سبب بقائنا على الابتعاد عن اللوم الذاتي والخروج من العلاقات التي تؤذي. وعلى غرار ظاهرة متلازمة ستوكهولم، يدفعك ترابط الصدمة -بصفتك الناجي المحتجز من قبل المسيء- إلى الدفاع عن المسيء حتى بعد تعرضك لأعمال مروعة من العنف العاطفي أو الجسدي. إنها رابطة صعبة الكسر، كما أن الأنواع المفترسة يفعلون كل ما في وسعهم للحفاظ على هذه الرابطة مع ضحاياهم للاستمرار في ترويعهم. لا تساعدنا حقيقة أن مخنا يعمل ضدنا في أي علاقة سامة. تتفاقم رابطة الصدمة بسبب الترابط البيوكيميائي مع المسيئين إلينا؛ حيث تلعب الهرمونات والمواد الكيميائية مثل الأوكسيتوسين والدوبامين والسيروتونين والكورتيزول والأدرينالين جميعها دورًا رئيسيًا في جعلنا نشعر بأننا مدمنون على الأشخاص السامين.

ارتفاع لا مثيل له في مستوى الدوبامين

يحفز الحب مراكز المتعة والمكافأة في دماغنا، لذا تخيل تأثيره على دماغ شخص فائق الحساسية! على سبيل المثال، ستفعل الفئران التي تعرضت لمراكز المتعة لديها للتحفيز الكهربائي أي شيء تقريبًا لإعادة تجربة الجهد الدماغي، حتى إن كان المخاطرة بالتعرض لصدمة كهربائية، للضغط على الرافعة التي ستحفزهم آلاف المرات؛ لا يختلف ذلك عن المرات العديدة التي نسعى فيها إلى استعادة متعة "مرحلة شهر العسل" مع شخص نرجسي، على الرغم من الألم المبرح الذي

نشعر به معهم (أولدز وميلنر، ١٩٥٤).

نفترض أننا يجب أن نكون أكثر "حكمة"، أليس كذلك؟ لكن المشكلة لا تتعلق فقط بالمزيد من الحكمة؛ إنها تتعلق أيضًا بما نشعر به. من المدهش للغاية أن الحب السام يسبب ارتفاعًا لا مثيل له في مستوى الدوبامين، ويمكن أن يشعر الأشخاص فائقو الحساسية بمثل هذه المشاعر على مستوى عالٍ. الدوبامين هو الناقل العصبي المرتبط بمركز المتعة في الدماغ، ويلعب دورًا فعالاً في الرغبة والإدمان. يقصفنا الأشخاص النرجسيون بالحب في مرحلة مبكرة من العلاقة باستخدام المديح والاهتمام المفرطين. وعندما يغمرنا الدوبامين بفعل هذا الحب المنهمر علينا، نشعر بمشاعر قوية من النشوة لا تختلف عن إدمان المخدرات. في الواقع، اكتشف الباحثان أندرياس بارتلز وسمير زكي (٢٠٠٠) أن أدمغة الأشخاص المحبين تشبه أدمغة مدمني الكوكايين. كما أكدت هيلين فيشر (٢٠١٦) أن الحب ينشط العديد من نفس مناطق الدماغ المرتبطة بالإدمان والتوق، حتى ولو تعرض المحب للرفض. ولهذا السبب قد تشعر بتأثير انسحاب عميق من شريكك النرجسي عندما يبدأ في الابتعاد عنك والانخراط فيما يعرف بالسلوك الحار والبارد: يقربك منه فقط ليدفعك بعيدًا.

يمكن إعادة تهيئة أدمغتنا للتركيز على أولئك الذين يضررون بنا. وفقًا لسوزان كارنيل، الحاصلة على الدكتوراه في الفلسفة، فإن الأساليب المسيئة مثل السلوك الحار والبارد تعمل بشكل جيد مع نظام الدوبامين لدينا، لأن الدراسات تظهر أن الدوبامين يتدفق بسهولة أكبر عندما نتلقى المكافآت وفقًا لجدول زمني غير متوقع (٢٠١٢). عندما توجد فترات متقطعة من المتعة مختلطة بالألم، فإن ذلك ينبه الدماغ إلى "الانتباه"، بصفته شكلاً من أشكال النجاة، والعمل بجهد للحصول على المكافأة، والتي قد لا تكون شيئاً أكيداً. من ناحية أخرى، عندما نفرط في الانغماس في التجربة الممتعة، يميل إفراز الدوبامين إلى الانخفاض لأن أدمغتنا تدرك أنه لا يتعين علينا العمل من أجل الحصول على المتعة مرة أخرى.

تجارب مجزية ← إفراز
الدوبامين ← يجعلنا نرغب في المزيد منها

الانغماس المفرط في التجربة
المجزية ← انخفاض إفراز الدوبامين

مكافآت متقطعة ← يتدفق الدوبامين بسهولة أكبر

تقترح نظرية تميّز الدوبامين أن التجارب السلبية أيضًا تطلق الدوبامين، مما يجعلنا فائقي الانتباه للأشياء المهمة لبقائنا (وانج وتشين ٢٠١١؛ فاوولر وآخرون ٢٠٠٧). ليس من المستغرب اكتشاف فيشر (٢٠١٦) أن تجربة "الإحباط-الجذب" التي نواجهها في العلاقات الضارة تزيد في الواقع من مشاعر الحب الرومانسي هذه بدلاً من تقليلها.

إن طبيعة السلوك الحار والبارد في العلاقة السامة مع شخص نرجسي تخدم في الواقع إدماننا غير الصحي عليه. تساعد المتعة والألم معًا على خلق تجربة "مجزية" للدماغ أكثر من المتعة وحدها، ونتيجة لذلك يولي دماغنا مزيدًا من الاهتمام لهذه العلاقات. إن العلاقة مع الشخص النرجسي، والتي يشكلها الصراع المستمر أو التلاعب بالعقول والحيرة أو الشعور المستمر بعدم اليقين أو النقاشات الصاخبة أو حتى الإساءة، تجعلنا نعمل بجدية أكبر من أجل الحصول على المكافآت التي نتصور أن العلاقة تقدمها لنا. إنه يخلق دوائر مكافأة في دماغنا من شأنها أن تكون أقوى حتى من تلك الموجودة في العلاقات الصحية.

تأملات في دفتر اليوميات: اندفاع الدوبامين

فكر في العلاقات أو الصداقات الأكثر استقرارًا التي مررت بها. كيف كان شعورك أثناءها؟ هل شعرت بالأمان، الملل، الفرغ؟ في المقابل، فكر في العلاقات السامة التي مررت بها والتي تضمنت السلوك الحار والبارد. هل كانت تتمتع بخاصية إدمانية أو مثيرة، حتى لو لم تكن صحية؟

دور الأوكسيتوسين في الثقة العمياء

يُعرف الأوكسيتوسين باسم "الحضن" أو "هرمون الحب"، الذي يطلقه الدماغ أثناء اللمس والجماع والنشوة، مما يعزز الارتباط والثقة (واطسون، ٢٠١٣). هذا الهرمون نفسه يخلق رابطة بين الأم والطفل عند الولادة. خلال مراحل قصف الحب في علاقتنا مع شخص نرجسي، يمكن أن تكون تأثيرات هذا الهرمون قوية للغاية، لا سيما إن جمعتنا بشريكنا علاقة جسدية حميمة.

تميل أدمغتنا إلى الثقة العمياء بمن نحب؛ حتى أولئك الذين خانونا. تكشف الأبحاث أن إطلاق الأوكسيتوسين يمكن أن يؤدي إلى زيادة الثقة وبذل الكثير باستمرار من أجل شخص آخر، حتى بعد حدوث خيانة للثقة (بومجارتتر وآخرون، ٢٠٠٨). لذلك عندما نواجه الخيانة الزوجية والكذب المرضي من شركائنا النرجسيين، نجد أن رابطتنا الجسدية معهم لا يزال بإمكانها التغلب علينا لدرجة الاستمرار في بذل الكثير من أجلهم، على الرغم من الأدلة على تجاوزاتهم. يجعلنا الأوكسيتوسين نثق بهذا الشخص السام، حتى لو لم يكن جديرًا بالثقة.

ولذلك السبب فإن تأجيل العلاقة الجسدية الحميمة يمكن أن يكون مفيدًا لتمكينك من إجراء تقييم وتمييز أفضل لما إذا كان الشخص الذي تبذل الكثير من أجله يستحق ذلك. من دون ضباب العلاقة الحميمة الذي يغشي إدراكنا، يمكننا إدارة مشاعرنا بشكل أفضل وتهديتها بالعقلانية.

تأملات في دفتر اليوميات: ضباب الأوكسيتوسين

في العلاقات السامة التي مررت بها، هل كان هناك "تقديم سريع" للعلاقة الحميمة؟ هل أعماك ذلك بأي شكل من الأشكال عن سمات الشخص الحقيقية؟

سحر السيروتونين والكورتيزول والأدرينالين

اكتشفت الطبية النفسية دوناتيل ماراتزيتي أن الأشخاص

الواقعين في الحب لديهم نفس مستويات السيروتونين تقريبًا مثل أولئك المصابين باضطراب الوسواس القهري (ماراتزيتي وآخرون، ١٩٩٩). يُعرف السيروتونين بدوره في تنظيم الحالة المزاجية (وبخاصة القلق والاكتئاب). يميل الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري، وكذلك الأشخاص فائقو الحساسية، إلى التمتع بمستويات منخفضة بشكل غير عادي من هذا الناقل العصبي. يمكن أن يسبب هذا المستوى المنخفض من السيروتونين أفكارًا وسواسية. وبهذه المعرفة، تبدو أفكارنا التي لا يمكن السيطرة عليها بشأن الشخص النرجسي أكثر منطقية إلى حد كبير.

لا تنخفض مستويات السيروتونين عندما نقع في الحب وحسب، بل ترتفع أيضًا مستويات هرمون التوتر، المدعو الكورتيزول، لمساعدتنا في إصدار استجابة الكر أو الفر، والتي تعدنا لـ "المعركة" ضد الطوارئ المحسوسة مع شعور متزايد بالتيقظ (فان دير كولك، ٢٠١٤). تقوي المستويات المرتفعة من الكورتيزول أيضًا تأثير ذكرياتنا المخيفة ويمكن أن تتسبب في "كبت" الصدمات داخل أجسامنا، مما يؤدي إلى الإرهاق الجسدي والعديد من المشكلات الصحية (دركسلر وآخرون، ٢٠١٥).

يخلق هذا المزيج من انخفاض مستويات السيروتونين وارتفاع مستويات الكورتيزول انشغالًا شديدًا واقتتانًا بشريكنا أو حبيبنا؛ فنشعر وكأن علاقتنا معه مسألة حياة أو موت. يفسر ذلك سبب ميلنا الهوسي إلى التفكير باستمرار في الأشخاص الذين نحبهم، حتى لو كانوا يضررون بسلامتنا.

انخفاض مستويات السيروتونين + ارتفاع مستويات الكورتيزول ← انشغال شديد بالشريك

يهيئ الأدرينالين والنورإبينفرين الجسم أيضًا لإصدار استجابة الكر أو الفر، وبذلك يلعبان دورًا أيضًا في هذا الإدمان البيوكيميائي (كلاين، ٢٠١٣). عندما نرى الشخص الذي نحبه، يطلق الجسم

الأدرينالين، مما يتسبب في تسارع نبضات القلب وتعرُّق راحة اليد. يرتبط هذا الهرمون نفسه بالخوف؛ وهو شيء نشعر به كثيرًا عندما نتعامل مع شخص نرجسي.

أدرينالين + خوف + إثارة ← انجذاب

اسأل أي مدرب وسيخبرك بأن المواعيد المقترنة بالإثارة والخوف من المحتمل أن تعلق بالذاكرة أكثر، مما يخلق رابطة قوية مع هذا الشخص داخل أدمغتنا. تؤكد الأبحاث أن الإثارة الناجمة عن الخوف ترتبط بالانجذاب، لذلك عندما نتشارك تجربة شديدة الوطأة ومخيفة مع شريكنا (مثل ركوب الأفعوانية معًا)، ربما يؤدي ذلك إلى أن نصبح أكثر ارتباطًا به وانجذابًا إليه (دوتون وآرون، ١٩٧٤). لا عجب أن تجاربنا المخيفة مع شخص نرجسي تخدم عقولنا للاعتقاد بأن بيننا رابطة لا تنفصم.

تأملات في دفتر اليوميات: إدمان الأدرينالين

ما أنواع التجارب المخيفة أو الخطيرة التي مررت بها في العلاقات السامة في حياتك؟ هل كانت هناك عادةً فترة سلام وراحة بعد هذه الأحداث؟

ربما تتساءل: حسنًا إذن، أعرف الآن كيف تتكون هذه الروابط؛ لكن ماذا أفعل حيالها؟ لا تقلق! في الفصل ٥، ستتعلم على وجه التحديد كيف تتعامل مع هذه الروابط البيوكيميائية وكيف تستبدل بها متنفسات أكثر صحة، مما يتيح لك في النهاية التخلص من إدمان الشخص النرجسي.

تمرين: القائمة المرجعية لرابطة الصدمة

فيما يلي قائمة مرجعية أخرى يمكنك استخدامها لمساعدتك على تحديد ما إذا كنت في رابطة صدمة مع متلاعب سام. راجع العبارات التالية، وضع علامة صح أمام كل ما ينطبق.

تشعر بالإرهاق الجسدي والعاطفي ولو بعد تفاعل واحد مع هذا الشخص. تشعر بأن طاقتك مستنزفة، وقد تشعر حتى بعدم القدرة على الحركة أو بالشلل.

تشعر بأعراض جسدية للقلق عند تواجدك بالقرب من هذا الشخص؛ على سبيل المثال، يخفق قلبك بشكل أسرع، أو تتعرق راحة يدك، أو تصاب بنوبة مفاجئة من الصداع النصفي، أو يظهر طفح على جلدك، أو تعاني من مشاكل في المعدة والأمعاء أو مشاكل صحية أخرى يبدو وكأنها ظهرت فجأة من حيث لا تدري.

تعاني إنتاجيتك. وتواجه إعاقات في التعلم والذاكرة والتخطيط والتركيز والحكم واتخاذ القرار عندما تكون بالقرب من هذا الشخص أو بعد التفاعل معه.

تجد نفسك تتعرض للاستغلال مرارًا وتكرارًا؛ بدلاً من أن تكون في علاقة متبادلة، كثيرًا ما تكون أنت "المانح". فالشخص الآخر "يستخدمك" من أجل مواردك ووقتك وجهودك، دون رد الجميل عادةً.

تشعر بتراجع تقديرك لذاتك بعد التواجد بالقرب من هذا الشخص، حيث تجعلك تعليقاته وسلوكياته السامة تشعر بانخفاض قيمتك أو دونيتك أو الخجل من نفسك بطريقة ما.

أنت تدرك أنه متلاعب وسام، لكنك تشعر بعدم القدرة على "التخلي" عن العلاقة. ونتيجة لرابطة الصدمة معه، تجد نفسك تبرر سلوكه المسيء أو تقلل من شأنه أو تنكره. تشعر بإدمان شديد على هذا الشخص، بغض النظر عن مدى فظاعة معاملته لك.

حتى عندما لا يكون موجودًا معك، تجد نفسك تفكر بشكل هوسي في كلماته وأفعاله، وتعجز عن فهم حقيقة شخصيته. يتنامى لديك انشغال شديد بالعلاقة. إن محادثة معه حول شيء ينبغي أن يكون له حل بسيط تثير فيك شعورًا بالحيرة والارتباك.

تتسم مشاعرك بتأثير "اليويو" عندما تتواصل معه. في لحظة تكون متيقناً وواثقاً من نفسك، وفي اللحظة التالية، تشعر بفقدان الثقة والصدمة. هذا بسبب سلوك "جيكمل وهاليد" الذي يمارسه المتلاعب؛ حيث يكون لطيفاً عندما يحتاج إلى شيء ووضيغاً عندما يريد فرض السيطرة.

تتحسن طاقتك وحالتك المزاجية بعدما تبتعد عن هذا الشخص السام لبضعة أيام أو أسابيع، أياً ما كان طول المدة التي تستغرقها لكي "تخلص من سمومه".

تجد نفسك تفكر مرتين في كل شيء، بما في ذلك تصورك للواقع. وغالباً ما ينكر المتلاعب السام الأشياء التي قالها أو فعلها، فتبدأ في التساؤل عما إذا كنت "تتخيل" الأشياء. إنه يتلاعب بعقلك لتعتقد أن تجاربك ومشاعرك غير صحيحة.

تراودك الأفكار والمعتقدات والمشاعر المتضاربة إلى درجة كبيرة كلما تفاعلت مع هذا الشخص (في علم النفس، نطلق على هذا الأمر اسم التنافر المعرفي، وهي حالة من شأنها أن تكون مربكة ومحزنة للغاية). يمكنه التحول من اللطف إلى الحقد بسرعة، ويثير ذلك فيك شعوراً بالقلق والارتباك المتزايد بشأن شخصيته ونواياه الحقيقية.

يرادوك إحساس متضائل بتقدير الذات والإرادة الحرة على مدار حياتك. تتنامى لديك مشاعر الضعف والعجز المكتسب كلما كنت على تواصل نشط بهذا الشخص.

إن أدركت أنك شخص فائق الحساسية ولديك عادة التورط مع الأشخاص السامين، فاعلم أنك لست وحدك. فعلى الرغم من أن بعض السمات التي تجعلك شخصاً فائق الحساسية يمكن أن تجعلك عرضة للمفترسين عاطفياً، فإن لديك أيضاً سمات يمكن استخدامها كنقاط قوة لاكتشاف الأشخاص السامين، وبناء حدود قوية، ومواجهة تلاعبهم وجهاً لوجه.

للتذكير بما لخصته لك في هذا الفصل من إشارات الخطر في العلاقة، راجع مخطط "العلاقات الصحية مقابل العلاقات السامة" المتوفر على <http://www.newharbinger.com/45304>، حيث ستجد مواد تكميلية إضافية تكمل هذا الكتاب. يمكنك طباعة هذا المخطط ووضعه في مكان تقع عينك عليه كل يوم للحفاظ على تركيزك على ما يجب أن تسعى إليه -وما يجب أن تبتعد عنه- في علاقاتك المستقبلية.

الفصل الثاني

حميد وخبيث

الأنواع الخمسة من الأشخاص السامين

كانت إحدى صديقتي السابقات مهووسة بالحصول على حبيب؛ كانت تقفز من علاقة إلى أخرى، وتتفق معظم وقتها وطاقتها ومدخراتها على كل عاشق جديد. غالبًا ما كنت أقدم لها الدعم والتصديق على مشاعرها في خضم مشاكل علاقاتها. ومع ذلك، عندما تعرضتُ لخسارة مفضية، تخلت عني في الأيام التي تلت ذلك واتهمتي بأنني "أنانية" لتوقع دعمها وإعلامها بأنني تأذيت من سلوكها.

ربما لم تكن صديقتي السابقة نرجسية خبيثة، لكنها رغم ذلك كانت شخصًا سامًا، ولهذا انتهى بي المطاف بقطع العلاقات معها كلياً، حتى عندما واصلت التواصل معي لمحاولة رأب الصداقة. إن تمرکزها حول ذاتها وعدم قدرتها على الاهتمام بأي شيء بخلاف علاقاتها الرومانسية، إلى جانب تخليها عني أثناء واحدة من أصعب فترات حياتي، أقنعني أن هذه الصداقة لا تستحق الإنقاذ.

هذا مثال على شخصية من النوع السام "الحميد"، في حين تندرج الشخصيات النرجسية والمعتلة اجتماعيًا أو السيكوباتية في فئة النوع السام "الخبيث". يتطلب تحديد درجة السمية أن نأخذ في الاعتبار سياق سلوكيات الشخص، ومدى تكرار استخدامه للتلاعب للوصول إلى غايته، ومدى استجابته للتعليقات، وما إذا كان يعالج مخاوفك بتعاطف وفعالية. يجب أن تطوع الحدود بناءً على مستوياتك الخاصة بالسلامة الشخصية والأذى المتوقع.

هناك خمسة أنواع شائعة من الأشخاص السامين؛ تقع ثلاثة منها تحت المظلة الحميدة واثنان تحت المظلة الخبيثة. أدرجت في هذا الكتاب قصصًا توضح بدقة كيفية عمل هذه الأنواع وتقدم نصائح حول كيفية معالجة المشكلات التي تسببها لك سلوكياتهم.

مكتبة

t.me/soramnqraa

السُّمِّيَّة الحميدة

ليس كل الأشخاص السامين نرجسيين خبيثين أو يجدون سعادتهم في التسبب في الضرر. يعاني البعض من اضطراب مختلف أو ميول هستيرية؛ ويكافح آخرون ضد مشكلات حدثت في أسرهم الأصلية، أو ضد التمرکز حول الذات، أو الأنانية، أو صدمات من الماضي. ربما ينخرطون بالفعل في التلاعب بالعقول والإسقاط، مثلما فعلت صديقتي عند مواجهتها؛ إلا أنها ليست طريقتهم الأساسية في التواصل مع الآخرين. قد لا تسوغ أنماط سلوكهم دائمًا قطع الاتصال كليةً أو إطلاق مسمى قاسٍ عليهم، ولكن يبقى وضع حدود معهم أمرًا بالغ الأهمية حقًا. السُّمِّيَّة لا تزال سُمِّيَّة ويجب معالجتها بطريقة أو بأخرى.

النوع رقم ١ من الشخصيات السامة: متعدو

الحدود العاديون

هؤلاء الأنواع من الأشخاص السامين هم الأنواع الحميدة لأقصى درجة من بين المجموعة، لكنهم لا يزالون ضارين وغير مدركين لمدى سُمِّيَّتِهِمْ. عادةً ما يتخطون حدودك من خلال مقاطعة حديثك، أو غزو مساحتك الشخصية، أو طلب المزيد منك أكثر مما تستطيع تقديمه، أو إسداء نصيحة غير مرغوب فيها، أو إضاعة وقتك، أو التصرف بغرابة، أو عدم الوفاء بالالتزامات. قد يكونون صاخبين ومنغمسين في أنفسهم، أو أنانيين، أو غير ذلك من أشكال العجز عن قراءة الإشارات الاجتماعية.

كانت نانسي الزميلة الأكثر حشرية في العمل. كانت تتجول في كل حجرة في الصباح وتتحدث إلى زملائها في العمل دون توقف. ثم تشرع

في إسداء نصائحها غير المرغوب فيها. "لقد حصلنا للتو على جرو لابرادور جديد؛ أوه، إنه الألف على الإطلاق، سأموت من السعادة.... تايلور، أتعلمين، ستبدين أجمل مع بعض الأقراط الزرقاء. أتعلمين ما تحتاجينه؟ ما رأيك أن أرتب لك موعدًا عشوائيًا؟ أعرف هذا الرجل الوسيم، المدعو طوم، من مكتب المحاسبة الذي كنت أعمل فيه سابقًا. تحتاجين إلى الخروج إلى المجتمع!").

كانت والددة ستيف المتسلطة، كلارا، تتصل به باستمرار كل يوم، حتى في العمل، لـ "الاطمئنان" عليه. لقد جعلت من هذا الأمر عادة لها بعد تعرضه لحادث سيارة. كانت قلقة عليه من صميم قلبها، لكنها عبرت عن هذا القلق بطرق غير صحيحة.

كيف يمكنك وضع حدود مع شخص مثل نانسي أو كلارا؛ اشرح بأدب أنك غير متاح واستخدم السلوكيات العاطفية المتحفظة لتقليل هذه المحادثات بدلاً من الانخراط فيها وصب الزيت على النار. يمكن لمتعدي الحدود استنزاف طاقتك بسهولة، حتى لو لم تكن نيتهم سيئة بأي حال من الأحوال. قبل أن تبدأ نانسي في مناقشة كاملة حول الحيوانات الأليفة والمواعيد العشوائية، قد تقاطعها بكلام مثل: "مرحبًا نانسي، أنا حقًا مشغول جدًا الآن. وأنا لا أتطلع إلى التعرف على أي شخص في الوقت الحالي". وإذا أصرت على الاستمرار، يمكنك الاستئذان بأدب.

اعتد على إجراء محادثات أقصر وأقصر في كل مرة مع مخترقي الحدود. إذا كنت في مكان ستيف، يمكنك إخبار كلارا بأنك لن تكون متاحًا لتلقي مكالماتها الهاتفية خلال الأسبوع، ولكنك ستتواصل معها عبر الرسائل النصية من حين لآخر، مخصصًا يومًا واحدًا في الأسبوع لإجراء مكالمات منتظمة. والتزم بذلك من خلال رفض مكالماتها الهاتفية الشخصية في العمل. "عوّد" متخطي الحدود بلطف على أنك غير متاح، وسيصبح احترام حدودك عادة متأصلة بالنسبة لهم لأنه ليس لديهم خيار آخر. سينقلون عادةً إلى فريسة أكثر تقبلاً.

النوع رقم ٢ من الشخصيات السامة: مثيرو الجنون والساعون لجذب الاهتمام

إذا ارتفعنا درجة فوق الشخص السام العادي، سنجد "مثيري الجنون" و"الساعين لجذب الاهتمام". هذه الأنواع لديها أجندة أنانية واحدة: جعل أنفسهم محط التركيز في جميع الأوقات، حتى لو كانت التعليقات التي يتلقونها سلبية. سيختلقون الدراما، أو يبدؤون الصراع، أو يستعرضون للفوز بالثناء بدافع من حاجتهم الماسة لجذب الاهتمام. في حين أن هذه الأنواع يمكنها أن تستنزفك وتحبطك وتتطلب اهتمامك إلى حد لا يصدق، إلا أنها أسهل قليلاً في التعامل معها من الأنواع الأكثر خبثاً.

أحببت هايدي أن تكون مركز الاهتمام. كانت ترتدي ملابس مثيرة كل يوم في العمل، وتغازل زملاءها من الذكور، وتناقش بصوت عال تفاصيل حياتها الشخصية في المكتب. كانت حاجة هايدي المرضية إلى الاهتمام شاملة للجميع لدرجة أن زملاءها في العمل وجدوا صعوبة في التركيز على عملهم لأنها كانت دائماً تأتي وتحاول احتكار كل محادثة. وعندما لا تحظى بالاهتمام الذي تحتاجه، تنزعج هايدي وتهاجم الآخرين بسبب شعورها بالإهمال.

شعرت لورا، إحدى زميلات هايدي في العمل، بالغيظ منها بشكل خاص لأنها تطفئ عليها باستمرار في الاجتماعات. كان هذا لأن هايدي كانت تقاطعها بينما تناقش أفكارها. وكانت هايدي تأتي أيضاً بجانب مكتب لورا كل صباح وتشرع في حكايات عن مغامراتها الرومانسية الأخيرة، مشتتة انتباه لورا في بداية اليوم.

كيف تضع حدوداً مع شخص مثل هايدي: اسحب اهتمامك. إن الساعين لجذب الاهتمام ينشدون ردود فعلك العاطفية وطاقتك؛ وإذا لم يحصلوا على ما يحتاجونه منك، فسوف ينتقلون إلى شكل أكثر استدامة من أشكال الوقود. في هذا المثال المحدد، قد تضع لورا حدوداً مع هايدي من خلال أخذها جانباً وإعلامها بأنها ستقُدُّ الأمر إذا توقفت هايدي عن مقاطعتها في الاجتماعات. يمكنها القول: "بينما أقدر مساهمتك، أود

أن أعرض أفكارى الخاصة في الاجتماع القادم للموظفين دون مقاطعة. كما أنني أفضل الحد من محادثتنا في الصباح إذا كان هذا ممكناً؛ فأنا شديدة الانشغال في الصباح وليس لدي الوقت أو الطاقة للتحدث مع الناس".

إذا رفضت هايدي الالتزام بهذه الحدود، فقد تقرر لورا حينها إجراء محادثة مع مديرها حول هذه المشكلات أو تعطيل نمط هايدي من خلال القول: "معذرة، دعيني أنهي ما كنت أقوله أولاً"، بأدب ولكن بحزم في كل مرة تقاطعها. يمكن أن تؤدي النتيجة الملموسة لإظهار سلوكه السيئ للعيان إلى إحراج الساعي لجذب الاهتمام ودفعه إلى الاستئثار بالأضواء في مكان آخر؛ يمكن أيضاً أن يساعد تعطيل حيله في جعلك هدفاً أقل جاذبية لشخص يبحث عن تغذية الأنا. عندما تعيد تركيز الاهتمام عليك وعلى هدفك الأصلي، لا يبقى أمام الساعي لجذب الاهتمام سوى خيارات قليلة يمكنه من خلالها مواصلة إثارة جنونك.

النوع رقم ٣ من الشخصيات السامة: مصاصو الدماء العاطفيون

عادة ما يُستخدم مصطلح "مصاص الدماء العاطفي" كمصطلح جامع في الكتب والمقالات الأخرى ليشمل العديد من الأنواع السامة. أما في هذا الكتاب، سيشير المصطلح تحديداً إلى الأشخاص السامين القادرين على التعاطف ولكنهم يسرفون في استنزاف طاقتك من خلال مطالبهم. كانت والدة لورينا مصاصة دماء عاطفية. ونادراً ما كانت تتواصل مع ابنتها إلا إذا أرادت شيئاً. كانت والدة لورينا متطلبة عاطفياً للغاية، كانت تستهلك وقت واهتمام ابنتها كلما كانت في أزمة، لكنها تتجاهل ابنتها لورينا عندما تحتاج إليها. وكانت تأتي إلى منزل لورينا دون سابق إنذار، مطالبة برؤية أحفادها، وتمطرها بقصص لا نهاية لها عن سقوطها ضحية. كافحت لورينا لوضع حدود مع والدتها. كانت تشعر بالذنب لعدم إزعائها لأوامر والدتها، حتى وهي بالغة، خاصة عندما تحاول والدتها أن تشعرها بالذنب. لكنها كانت تعلم أنها كلما احتاجت هي إلى المساعدة، كانت والدتها تختفي عن الأنظار.

كيف تضع حدودًا مع شخص مثل والدته لورينا، عليك بإجراء مناقشة مباشرة وحازمة ترسي فيها حدودك. من العبارات العامة الرائعة التي يحسن تكرارها مع الأشخاص السامين: "أود مساعدتك، لكن ليس لدي الطاقة العاطفية لذلك". ضع حدودًا ملموسة وعواقب محددة لتخطي هذه الحدود. نفذ هذه العواقب في كل مرة يقع فيها التخطي. قد تُجري لورينا مناقشة مع والدتها تقول لها فيها: "لا يمكنني أن أكون متاحة في كل مرة تحتاجين فيها إليّ. أخشى أنه لا يمكنني السماح لك بالزيارة ما لم تخبريني مسبقًا بأنك آتية". وبعد هذه المناقشة، تلتزم لورينا بذلك من خلال إبقاء هاتفها مغلقًا، ورفض الرد على المكالمات إلا في حالات الطوارئ، وإنهاء الزيارة إذا قررت والدتها الحضور دون سابق إنذار.

إن تطبيق الحدود، وليس مجرد الكلام وحده، هو ما يهم للغاية عند التعامل مع مصاصي دماء الطاقة. عليك أن "تقطع" إمداداتهم إذا كنت تريد أن تحفظ طاقتك لأشياء أكثر أهمية، بغض النظر عن الطريقة التي يحاول بها مصاصو الدماء إشعارك بالذنب أو الخزي. من الأهمية بمكان "تجويد" مصاص دماء الطاقة عن طريق قطع التواصل أحادي الجانب والطفيلي. إذا توقفت عن لعب دورك كعائل، فسوف ينتقل حتمًا إلى شخص يفعل ذلك.

أداة "التوضيح" للسمية الحميدة

للتعبير عن خطوطك الحمراء بشكل أكثر فعالية مع الأشخاص السامين العاديين، استخدم أداة "التوضيح" التي ابتكرتها. يميل الأشخاص فائقو الحساسية الذين يواجهون مشكلات في وضع الحدود إلى المعاناة في الصراع المتوقع، الناجم عن قول "لا"، وفي التفاوض مع الأشخاص السامين الحميدين. يمكن أن تساعدك أداة "التوضيح" في السيطرة على الصراع وتأكيد نفسك بطريقة صحية. تتلخص الأداة في النقاط السبع التالية:

السياق

إرساء القوانين

رسم الحدود

التقدير

التكرار

الوحدة

فرض القوة

ملحوظة: يُقصد بهذه الأداة استخدامها فقط مع الأشخاص غير المسيئين. فلكي تنجح، يجب أن يكون الناس على استعداد للإصغاء إلى حدودك. قد يغضب أولئك النرجسيون عندما تضع حدودًا، بغض النظر عن مدى تعبيرك عنها بشكل بناء. تأتي سلامتك أولاً وقبل كل شيء، لذا استخدم هذه الخطوات فقط مع الأشخاص الذين أثبتوا تقبلهم لكلامك. لاحقًا في هذا الفصل، سنتحدث أكثر عن كيفية تطويع هذه الأداة للتواصل مع النرجسيين الخبيثين، حيث تتطلب هذه الأنواع استراتيجيات مختلفة عن الأشخاص السامين العاديين. إذا كنت تخشى التعرض لأي نوع من الخطر، فتجنب المواجهة المباشرة تمامًا.

السياق. يتضمن ذلك وصف الموقف بوضوح لتوفير السياق؛ إنه بداية المحادثة التي تحفز حوارًا أكبر حول المشكلة وحلولها المحتملة. خذ، على سبيل المثال، ناتالي التي تريد وضع حدود لخطيبتها فيما يتعلق بالاتصال بها في وقت متأخر من الليل. يمكنها أن تعرض الموقف بوضوح من خلال قول شيء مثل: "عندما تتصل بي في منتصف الليل، توقظني مكالمتك وأجد صعوبة في النوم مرة أخرى".

إرساء القوانين. صِف التأثير السلبي للموقف لتعزيز السبب في كون هذا السلوك إشكاليًا. في حالة ناتالي، قد تتبع تصريحها الأول

بقولها: "عندما لا أحصل على القدر المناسب من النوم، أشعر بالانزعاج وعدم الاتزان طوال اليوم. أحب إرسال الرسائل النصية إليك والاتصال بك عندما لا نكون معًا، ولكن ليس في الليل وأنا أحاول الحصول على قسط جيد من النوم. إن القيام بذلك يجعل علاقتنا مجهدة".

رسم الحدود. ضع نوعًا من الحدود المحددة أو قل لا كلفة وحسب. هنا، يمكن أن تقول ناتالي: "بعد وقت نومي، من فضلك لا تتصل بي أو تراسلني إلا في حالة الطوارئ فقط. وإلا فلتنتظر إلى اليوم التالي".

التقدير. قدم تعزيزًا إيجابيًا عندما يحترم الشخص حدودك. قد يأتي هذا التعزيز في أي شكل، بدءًا من مجرد "شكرًا لك" إلى خطاب تشجيع وتقدير. قد ترسل ناتالي إلى خطيبها رسالة نصية قبل النوم قائلة: "شكرًا جزيلاً لتفهمك. أنا ذاهبة للنوم الآن، لكنني أريد فقط أن أعبر عن مدى امتناني لأن خطيبي يحترم احتياجاتي".

التكرار. حافظ على ثبات معتقداتك، وركز على هدفك (احترام حقوقك)، ورفض أن تسمح للشخص السام بتحويلك عن مسارك. يمكنك تجربة "أسلوب الأسطوانة المشروخة"، وهو التعبير المتواصل عن وجهة نظرك مرارًا وتكرارًا ثم الانصراف عن المحادثة إذا كان الطرف الآخر غير مستعد لفهم وجهة نظرك أو يهددك.

الوحدة. فلنتفق على ألا نتفق عند وجود اختلافات في وجهات النظر لا يمكن التغلب عليها. اقترح بدائل إذا لم يكن الشخص الآخر على استعداد لتلبية طلبك، أو قل ببساطة: "أرى أننا وصلنا إلى نقطة خلاف. هل من طريقة أخرى لحل هذه المشكلة؟". ثم انخرط في حوار بناء (ولكن فقط إذا جازمت بأن الشخص الآخر على استعداد للقيام بذلك بطريقة غير مسيئة ولا تنطوي على أي تهديد؛ انظر الفصل ٣ للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع الشخص المسيء).

فرض القوة. حتى لو شعرت بالتوتر من وضع الحدود، تصرف بثقة بدلاً من ذلك. يمكن أن تفيدك ممارسات مثل الحفاظ على التواصل البصري واستخدام نبرة صوت حازمة عند إدارة صراع مع شخص من النوع السام الحميد.

تأملات في دفتر اليوميات: ممارسة "التوضيح"

لقد قدمت أمثلة على كيفية تطبيق أداة "التوضيح" في مواقف مختلفة. ولكن ماذا عن تطبيقها في وضعك الخاص؟ استعرض كل خطوة من خطوات هذه الأداة، ودوّن أفكارك في النقاط التذكيرية التالية:

- **السياق:** صف بوضوح المشكلة التي ترغب في حلها مع شخص سام حميد في حياتك.
- **إرساء القوانين:** لماذا هذه القضية إشكالية للغاية؟ ما العواقب المترتبة عليها؟
- **رسم الحدود:** اكتب طريقة أو طريقتين يمكنك من خلالهما تأكيد الحدود في هذا الوضع.
- **التقدير:** ما إحدى الطرق الإيجابية التي يمكنك من خلالها تعزيز السلوك المرغوب عند إبدائه؟
- **التكرار:** ابتكر عبارة تُشعرك بالراحة بحيث يمكنك قولها مرارًا وتكرارًا لتوصيل وجهة نظرك إلى الشخص السام إذا حاول تحويلك عن مسارك أو تشتيت انتباهك عن هدفك.
- **الوحدة:** فكر في التنازلات المحتملة التي يمكنك تقديمها إذا لم يكن هذا الشخص على استعداد لتلبية طلبك، أو ما يمكنك القيام به للاهتمام باحتياجاتك الخاصة إذا لم يرغب أو لم يتمكن هو من الاهتمام بها (على سبيل المثال، في حالة ناتالي، يمكنها إغلاق هاتفها بشكل استباقي إذا رفض خطيبها التوقف عن الاتصال بها في وقت متأخر للغاية).

- **فرض القوة:** إذا كنت متوترًا بشأن ممارسة "التوضيح" بشكل عملي في وضعك الخاص، فما الأشياء التي يمكنك القيام بها قبل الاجتماع أو المحادثة لمنحك شعورًا بالنشاط والثقة (مثل الذهاب للركض، أو تكرار التوكيدات الإيجابية، أو التدريب على المحادثة مع شخص آخر)؟

السِّمِيَّة الخبيثة

الآن بعد أن حددنا الأنواع الحميدة من الأشخاص السامين، ماذا عن الأنواع الأكثر خبثًا؛ كيف نكتشفها وكيف نتعامل معها؟ على الرغم من إمكانية وجود صعوبة بالغة في التواصل مع هذا النوع من الأشخاص، فمن الممكن بالفعل وضع حدود شريطة أن تعطي الأولوية لرعايتك الذاتية. ولكي نحمي أنفسنا في وجودهم، علينا أولاً أن نفهم الطريقة التي يفكرون ويتلاعبون بها. سيمنحنا هذا نظرة ثاقبة على أجنداتهم، وطرقهم الاستغلالية في التعامل مع العالم، والأدوات الأساسية اللازمة للخروج بأمان من أي تفاعل أو صداقة أو علاقة معهم.

النوع رقم ٤ من الشخصيات السامة: النرجسيون

من الممكن أن يكون النرجسيون سامين بشكل خطير لأنهم يفتقرون إلى التعاطف اللازم للاهتمام حقًا باحتياجات أي شخص آخر سوى أنفسهم. وكما ناقشنا في الفصل ١، فهم منغمسون في أنفسهم، ومتمركزون حول ذاتهم، ولديهم شعور مفرط بالاستحقاق. ووفقًا لشدة نرجسيتهم، من الممكن أن يكونوا مسيئين أيضًا عندما يؤدي أي ازدراء وهمي إلى إثارة غضبهم النرجسي. إليك عشر نقاط تلخص خصائص وسلوكيات الشخص النرجسي:

لا يعترف بخطئه أبدًا

يتجنب العواطف والمساءلة

يفضب إذا تحداه أي شخص
يتصرف كالأطفال إذا لم يحصل على ما يريد
يزرع الشك في نفوس ضحاياه
يلجأ للمماطلة في أوقات الشجار
يشوه سمعتك ويفتري عليك
يمارس الإنكار والتلاعب بالعقول
يعرّضك للمعاملة الصامتة
يستخدم التثليث معك ويحطّمك

كان زوج جوان نرجسيًا. كان يحط من قدرها باستمرار ويماطلها أثناء المناقشات ويثور غضبًا عليها كلما اعتقد أنها تهينه بطريقة ما. وكان يحاول التحكم فيها وعزلها عن أصدقائها وعائلتها. ثم يتلاعب بعقلها لاحقًا لتعتقد بأن الإساءة كانت خطأها. لم يكن دائمًا على هذه الحال بالطبع. في بداية العلاقة، كان جذابًا وكريمًا. لكن بمجرد دخولهم في علاقة طويلة الأمد، "تحول" وكشف عن شخصيته الحقيقية. كان باردًا وعديم الشعور، ونادرًا ما يهتم عندما تمرض ويختار أكثر لحظاتها ضعفًا لشن هجماته اللفظية والعاطفية.

وضع الحدود مع شخص نرجسي

النرجسي المسيء ليس شخصًا يمكنك أن تضع حدودًا معه كما تفعل مع غيره من الأشخاص السامين العاديين. سوف يسحق حدودك وينتهكها دونما اهتمام؛ وكذلك حقوقك. عندما تؤكد حدودك، سيعتبر النرجسي هذه المعلومات دليلاً على أكثر ما يؤلمك، وسيستخدم ذلك ذخيرةً ضدك لاستفزازك أكثر. بعبارة أخرى، عندما تخبر شخصًا نرجسيًا بما يؤلمك، فإنه ببساطة سيفعل المزيد

من ذلك. ولهذا السبب يفضل التواصل المباشر أو الدبلوماسي معه غالباً في تحقيق نتائج فعالة.

من المهم أن تدرك أن لديك الحق في الابتعاد عن أي شخص مسيء، سواء كانت الإساءة لفظية أو عاطفية أو نفسية أو جسدية. يعد وضع خطة أمان للابتعاد عن المسيء أمراً بالغ الأهمية، لا سيما إن كان هناك أي تهديد بالعنف أو العدوان الجسدي. في مثل هذا السيناريو، من الأفضل ألا تخبر المسيء بأنك ستغادر حتى تغادر بالفعل وتجد مكاناً آمناً. وحتى في ذلك الحين، يجب أن يكون التواصل معه قصيراً وواقعياً ولا يترك أي باب مفتوح للرجسي للتسلل مرة أخرى إلى حياتك.

ولكن ماذا لو لم تستطع ترك الشخص النرجسي على الفور أو كان عليك التعامل معه في سياق لا يمكنك تجنبه، مثل مكان العمل؟ ماذا لو كان أحد أفراد الأسرة وأنت "عالق" معه مدى الحياة؟ فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تطبيق حدودك مع النرجسيين.

لا تستجب عاطفياً لتكتيكاتهم واستفزازاتهم. إذا هاجمك طفل صغير بالإهانات ونوبات الغضب، فهل سترد كما لو كان لصراخه أي معنى؟ لا تفهموني خطأ: النرجسيون بالغون وهم مسئولون بالكامل عن سلوكهم. ومع ذلك، لا يتعين عليك إشباع حاجتهم إلى الاهتمام أو رد الفعل. راقب غضبهم إن استطعت بنظرة شخص غريب منفصل عنهم بدلاً من شخص متورط معهم على الصعيد الشخصي. انظر إلى مدى سخافة تصرفاتهم واجعل استجاباتك قصيرة ومتباعدة عاطفياً قدر الإمكان. علاوة على ذلك، ضع حدًا لنفسك يمنعك من الاستسلام للسلوكيات المتلاعب عاطفياً بدافع من الشعور المغلوط بالالتزام أو الذنب. أنت لم تتسبب في اختلال النرجسي ولست مسئولاً عن علاجه. ما لم تكن معالجه الخاص (وحتى في ذلك الحين، فأنت موجود لتقديم المساعدة في إطار من الحدود المسموحة)، فليس من وظيفتك "إصلاح" أو "مداواة" شخص ما من سلوكه المدمر تجاه الآخرين أو التسامح معه وإلحاق الضرر بنفسك. إن مسئولية علاجه وإصلاحه تقع على عاتقه هو. واجبك هو تجاه نفسك؛ وهو أن تميز الأمر عندما يكون شخص ما

سامًا لسلامتك وأن تعرف متى تنفصل وتبتعد. لا تشبع رغبته في إثارة جنونك من خلال الاستجابة بالطريقة التي يريدها منك. اجعل التواصل لفترة قصيرة قدر الإمكان؛ يمكنك أن تكون ودودًا، لكن لا تتخرط. النرجسيون مستفزون بارعون وسيخضعونك لتكتيكات إلهاء مربكة تجعلك تشعر بالحيرة وفقدان الاتزان. ولهذا السبب يجب أن تفهم الأمر عندما تتعرض للتلاعب وتظل مركزًا على أهدافك الحقيقية. إذا كان هدفك هو بذل قصارى جهدك في وظيفتك، فيجب عليك فعل كل ما في وسعك للبقاء مركزًا على هذا الهدف وتوجيه طاقتك نحو إنتاج عمل عالي الجودة بدلاً من تغذية الألعاب الذهنية الحتمية التي يمارسها زميلك النرجسي في العمل. وإذا كان هدفك هو الاحتفاظ بحضانة أطفالك، فلا تقع في فخ إرسال أي شيء يمكن أن يستخدمه النرجسي ضدك في المحكمة، بغض النظر عن مدى محاولته استفزازك (لا سيما بطرق يمكن توثيقها، مثل البريد الصوتي أو الرسائل النصية). وإذا كان هدفك هو حضور مناسبة عائلية دون أن يضايقك والدك السام، فاحرص على قضاء الوقت مع أفراد الأسرة غير السامّين، واعمل بأدب على إغلاق المحادثات التي قد تتصاعد، وقلل من التواصل مع والدك النرجسي.

غير الموضوع عندما تدخل المناقشات منطقة غير آمنة. عندما تخوض محادثات لا يمكن تجنبها مع النرجسيين، اعتد على تغيير الموضوع أو الخروج من المحادثة كلما شعرت أن الأمور تتحول إلى منطقة تعتبرها غير آمنة. إذا كانت أختك النرجسية، على سبيل المثال، لديها عادة التحدث عن حالتك الاجتماعية كطريقة لإهانتك، أعد توجيه المحادثة إلى شيء قد تكون هي مهتمة به؛ أي شيء يسمح للنرجسيين بالتحدث عن أنفسهم سوف يصرفهم عادةً عن التركيز عليك.

أجر عصفًا ذهنيًا لطرق الابتعاد في المستقبل. مجرد شعورك بأنك عالق في مكان عمل سام الآن لا يعني أنك ستبقى فيه إلى الأبد. مجرد شعورك بأنك غير قادر على ترك علاقة سامة في الوقت الحالي لا يعني أن

عليك البقاء فيها مدى الحياة. ضع خطة للمستقبل. وفر المال، وابن أئتمانًا جيدًا، واستعرض خياراتك. إذا كنت متزوجًا من شخص نرجسي، فاحصل على خدمات مخطط مالي للطلاق ومحامٍ على دراية بالشخصيات عالية الصراع. احصل على الدعم من المستشارين ومجموعات الدعم والأصدقاء وأفراد الأسرة الذين "يفهمون الأمر". لا تطلع النرجسي على خططك؛ فسيحاول تخريبها في أغلب الأحيان.

وثق كل شيء. غالبًا ما يكون التوثيق أمرًا ضروريًا مع الشخص النرجسي، لا سيما في مكان العمل. احتفظ بسجل لرسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية ورسائل البريد الصوتي وحتى تسجيلات الصوت أو الفيديو للمحادثات، إذا كانت قوانين دولتك تسمح بذلك، في حال احتجت في أي وقت إلى دليل على الاستغلال أو الإساءة. يعد التوثيق مهمًا بشكل خاص إذا قررت رفع دعوى قضائية ضد الشخص الذي أساء إليك، ومن شأنه أن يساعد بشكل كبير في مقاومة محاولات التلاعب بالعقول التي يمارسها النرجسي.

مارس اليقظة الذهنية والرعاية الذاتية القصوى. كما سناقش في الفصل ٧، فإن الرعاية الذاتية مهمة للغاية في أعقاب تعرضك للترهيب على يد شخص سام، ولكنها قد تكون ضرورية للغاية أيضًا عندما يستنزف مثل هؤلاء الأشخاص طاقتك. يمكن أن تمثل جميع طرق التعافي، مثل التأمل واليوغا وتصور مكان آمن، أدوات رائعة لترسيخ نفسك في اللحظة الحالية حتى تتمكن من تجديد طاقتك وثقتك في أي مواقف تواجهها مع شخص نرجسي.

النوع رقم ٥ من الشخصيات السامة: المعتلون

اجتماعيًا والسيكوباتيون

"المعتلون اجتماعيًا" و"السيكوباتيون" هما المصطلحان الأكثر شيوعًا في الاستخدام لوصف الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، وهو أقرب تشخيص لدينا لوصف السيكوباتية ورد في

أحدث إصدار من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية. عادةً ما يُظهر الشخص المصاب باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع سمات وسلوكيات مثل نمط انتهاك حقوق الآخرين، والفشل في التوافق مع الأعراف الاجتماعية، والتهميش والعدوانية، والخداع، والاندفاعية، والتجاهل الطائش للذات وللآخرين، وعدم تحمل المسؤولية المستمر، والافتقار إلى الندم. وعلى الرغم من أنه ليس كل شخص مصاب باضطراب الشخصية المعادية للمجتمع بالضرورة معتلاً اجتماعياً أو سيكوباتياً، فإن العديد من المعتلين اجتماعياً والسيكوباتيين يستوفون معايير اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع. تفيد النظريات بأن المعتلين اجتماعياً -الذين هم أكثر ارتباطاً في العادة بالنوع الفرعي الثانوي من القلق المرتفع والعدائية الاندفاعية الذي وصفناه سابقاً- هم نتاج بيئتهم، في حين أن السيكوباتيين من النوع الأساسي منخفض القلق الذين ينخرطون في العدوان الواسطي المتعمد هم هكذا بالفطرة وليسوا "صناعة" الظروف. ومع ذلك، سواء كنت تتعامل مع معتل اجتماعياً أو سيكوباتي، فإن بينهما العديد من السمات المتداخلة.

نظراً لعدم إمكانية تشخيص اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع لدى أي شخص في عمر أقل من ثمانية عشر عاماً، فإن الأشخاص الذين يعانون من أعراض متزايدة يحصلون عادةً على تشخيص بدلي قبل سن الخامسة عشرة، ألا وهو اضطراب السلوك. ويعني هذا أن لديهم تاريخاً طفولياً من السلوكيات المضطربة مثل قتل أو تعذيب الحيوانات الصغيرة، والتنمر على الآخرين، وارتكاب السرقة، وإشعال الحرائق، والكذب المرضي.

ولكي نحظى بالمزيد من الفهم، يسرد خبير السيكوباتية روبرت هير، الحاصل على درجة الدكتوراه في الفلسفة، هذه السمات الإضافية الخاصة بالسيكوباتيين في قائمة هير المرجعية للسيكوباتية-النسخة المنقحة:

• الكلام المعسول والسحر الظاهري

• الكذب المرضي

- نمط الحياة الطفيلي
- الدهاء والتلاعب
- الاندفاعية
- القسوة والافتقار إلى التعاطف
- سطحية المشاعر
- الحاجة إلى التحفيز
- سطحية التأثير الوجداني
- عدم تحمل المسؤولية
- الفشل في تحمل مسؤولية سلوكهم
- الافتقار إلى الأهداف الواقعية طويلة المدى
- تعدد العلاقات
- القابلية للملل
- مشكلات سلوكية مبكرة أو جنوح الأحداث
- عدد من علاقات الزواج قصيرة المدى
- البراعة الجنائية
- إحساس متعاضم بالذات

المعتلون اجتماعيًا والسيكوباتيون هم الأكثر خبثًا من بين الأنواع السامة. إنهم لا يفتقرون إلى التعاطف وحسب، بل يفتقرون أيضًا إلى الندم والضمير. يُظهر بعضهم ميولًا عنيفة وينخرطون في سلوك إجرامي (مثل الزوجين القاتلين سكوت بيترسون وكريس واتس اللذين قرأت عنهما سابقًا)، ويبدو آخرون وكأنهم مواطنون شرفاء ولكنهم يرتدون قناعًا ويرتكبون تجاوزات في العلاقات خلف الأبواب المغلقة. في كلتا الحالتين، من المحتمل أن ينخرطوا في أنشطة عالية الخطورة،

وعلاقات غرامية متعددة، وتدليس، واحتيال مزدوج، واستغلال الناس لتحقيق مكاسبهم الخاصة. إنهم يتركون وراءهم صفًا من الضحايا، كما أنهم يستمدون متعة سادية من إيذاء الآخرين. وضعت لك أدناه قائمة من عشر نقاط لمساعدتك على تذكر السمات المميزة للشخص السيكوباتي:

الكذب المرضي

السحر الظاهري

الحاجة الملحة إلى التحفيز المستمر

انعدام الضمير والاحتيال القاسي

إخفاء حياة مزدوجة

فرط تقدير الذات، العظمة

نمط حياة طفيلي وتعدد في العلاقات

العدوانية والاندفاعية

الاستهزاء بالآخرين وإصابتهم بالصدمات من أجل المتعة

الاختباء تحت أنظار الجميع

في الحالة الشهيرة لماري جو بوتافوكو، استطاع زوجها المعتل اجتماعيًا، جوي، أن يخفي خداعه المزمن وعلاقته الغرامية مع فتاة صغيرة حتى بعد أن قررت عشيقته الظهور شخصيًا على عتبة ماري جو وإطلاق النار عليها في رأسها. لكنها نجت لحسن الحظ. وكما كتبت في كتابها *Getting It Through My Thick Skull*، كان إنكار زوجها لخيانته مقنعًا للغاية وكذلك كانت أعذاره. وتشير قائلة: "من أبرز سمات العديد من المعتلين اجتماعيًا وأشدها دلالة عليهم قدرتهم الرائعة على التلاعب بالآخرين والكذب لتحقيق المنفعة، أو لتجنب العقاب، أو على ما يبدو لمجرد التسلية... كل ما يمكنني قوله هو أنك إذا لم تقع أبدًا

تحت تأثير سحر شخص معتل اجتماعيًا، فكن ممتنًا. فبإمكانهم أن يسحروا الطيور لتخرج من أعشاشها ويقولون لك بأن الأسود أبيض، ويجعلونك تصدق ذلك" (٢٧، ٢٠٠٩).

وضع الحدود مع شخص معتل اجتماعيًا أو سيكوباتي

بسبب المخاطر التي ينطوي عليها الأمر، فإن وضع حدود لهذه الأنواع المفترسة يستدعي مجموعة مختلفة من المعايير وبرتوكولات السلامة. إذا اشتبهت في أنك تتعامل مع شخص معتل اجتماعيًا أو سيكوباتي، فتوقف على الفور. تجنب أي اجتماعات مباشرة. يجب أن تضع سلامتك أولاً. إليك بعض الإرشادات الأساسية التي يجب اتباعها.

أبلغ كل من تثق بهم أنك ربما تتعامل مع شخص خطير على الأرجح. أخبر معالجًا موثوقًا أو صديقًا مقربًا أو فردًا من العائلة (ويفضل ألا يكون قريبًا من هذا الشخص) عن مخاوفك بشأن ما قد يفعله هذا الشخص. فبهذه الطريقة، سيعرف عدد ولو قليل من الأشخاص ما يجري في حالة حدوث أي شيء لك.

تواصل مع سلطات إنفاذ القانون إذا كنت تتعرض لأي ملاحقة أو تحرش أو تهديدات. ستؤيد التوثيق التي جمعتها (من رسائل نصية، أو بريد إلكتروني، أو رسائل صوتية، إلخ) مزاعمك. لا تدع الشخص يعرف مكانك. فقل ضوابط الخصوصية على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك للحد من المعلومات التي تعرضها للعامة.

في المراحل المبكرة من التعرف على شخص ما، احرص على حماية هويتك ومعلوماتك الشخصية عن كثب. بدلاً من استخدام رقم هاتفك الفعلي، استخدم رقمًا من أحد تطبيقات الرسائل النصية أو استخدم جوجل فويس للمكالمات. لا تكشف عن مكان إقامتك والتقيا دائمًا في مكان عام. تجنب الزيارات المنزلية المتبادلة في البداية. لا تفصح عن دخلك أو الصدمات الشخصية التي تعرضت لها حتى تتعرف بشكل أفضل على

شخصية هذا الشخص. لا تقرض المال أو تسمح لأي شخص بالانتقال للعيش معك قبل أن تعرفه جيدًا. يبحث المعتلون اجتماعيًا والسيكوباتيون دائمًا عن الأشخاص الذين يمكنهم استغلال نقاط ضعفهم، أولئك الذين يمكنهم أن يعيشوا عائلة عليهم ويخدعونهم.

تأملات في دفتر اليوميات: تعرف على مفترسونك

من الأشخاص السامون والمتلاعبون في حياتك؟ ضع قائمة بالأشخاص الذين يُظهرون السلوكيات التي تناولناها في هذا الفصل. اكتب بجوار كل اسم الفئة التي يبدو أنه يتوافق معها بشكل وثيق من فئات السمية الخمس. أي من الاستراتيجيات الواردة في هذا الفصل يمكنك ممارستها في المرة القادمة التي تتفاعل فيها مع كل واحد من هؤلاء الأشخاص بناءً على نوع فئتهم؟

على عكس مصاصي الدماء العاطفيين ومتعدي الحدود ومثيري الجنون الذين يعدون "أليفين" بدرجة أكبر ويمتلكون القدرة على التعاطف والتغيير، فإن الأنواع الخبيثة يصعب التفاوض معها وتتطلب مجموعة مختلفة تمامًا من المهارات لإدارة التفاعل معها بأمان. سوف نتناول هذه المهارات بمزيد من العمق في الفصل التالي.

الفصل الثالث

دليل قواعد السّمية

مجابة تكتيكات التلاعب

لا زلت أتذكر تلك الليلة رغم مرور سنوات عديدة، تلك الليلة التي دخلت فيها إلى مخفر الشرطة المحلي في مدينتي مانهاتن لاستصدار أول أمر عدم تعرض لي على الإطلاق في الساعة الثالثة صباحًا. كنت قد تلقيت لتوي رسالة تهديد أخرى من خطيبي السابق عندما اتصلت برقم شرطة الطوارئ. ملأت تقرير الشرطة بعناية، بيدٍ مرتعشة وقلبٍ ينبض بما بدا وكأنه مليون نبضة في الدقيقة. لحسن الحظ، كان لدي كل الأدلة التي أحتاجها: لقد وثّقت العشرات من المكالمات الفائتة من أرقام هواتف مجهولة، والرسائل الواردة من عناوين البريد الإلكتروني المزيفة، والرسائل النصية المتواصلة التي كان يرسلها كل يوم لاستفزائي ومحاولة الإيقاع بي مرة أخرى في حبائله. حتى إنه أنشأ عنوان بريد إلكتروني مزيفًا باسمي مع إشارة إلى كتبي فيه لتذكيري بأنه كان يراقبني دائمًا وأنه سيحاول تحطيمي. لم يكن هذا مفاجئًا، نظرًا لأنه عرّضني لنوبات غضب نابعة من الحسد المرضي أثناء علاقتنا.

في هذه المرة كنت مستعدة. وكان ردي على وابل الرسائل التي تراوحت بين قصف الحب والغضب العارم أن تحدثت معه بهدوء، حيث ذكرت الحقائق وحسب وقلت له بأن يتوقف عن التحرش بي. وعندما استمر في ذلك، لم أعلمه بأنني اتصل بالشرطة. استغرق الأمر يومًا أو نحو ذلك، لكن اعتقلت الشرطة خطيبي السابق في نهاية الأمر بتهمة التحرش، وأصدرت له أمرًا بعدم التعرض لي بعد إطلاق سراحه. وبعد هذه الواقعة، لم يتصل بي مرة أخرى أبدًا.

للأسف، ليس كل الضحايا محظوظين إلى هذا الحد. يستمر الكثيرون في التعرض للتحرش والملاحقة من قبل شركائهم بعد سنوات من مفارقتهم إياهم. حتى إن البعض يتعرض للقتل، وفي بعض الحالات، يمكن أن تؤدي أوامر عدم التعرض إلى تفاقم الوضع. ولكي نتعامل بفعالية مع الأشخاص السامين والنرجسيين، يجب أن نكون مستعدين. علينا أن نتعلم كل ظواهر وبواطن سلوكهم؛ لماذا يفعلون ما يفعلونه، وما هي أجندتهم، وكيف يمكننا الرد بطرق توفر لنا الحماية القصوى.

لقد تطرقنا بإيجاز في الفصل ١ إلى بعض السلوكيات التي يستخدمها الأشخاص السامون. وبينما نتناول المزيد منها بمزيد من التفصيل في هذا الفصل، ضع في اعتبارك هذا الفارق: تستخدم الأنواع العادية هذه التكتيكات أحياناً للحصول على ما يريدون، حتى إن بعضهم يفعل ذلك دون علم منه. لكن الأنواع الخبيثة تستخدم تكتيكات التلاعب هذه كأسلوب حياة. إنهم يستخدمونها بشكل متكرر ومفرط، ليس لتحقيق أجنداتهم وحسب، ولكن أيضاً لإثارة ردود فعل عاطفية لدى الآخرين. تعمل العديد من هذه التكتيكات كطرق إلهاء لإسكاتك والتقليل من شأنك. أثناء قراءتك للقصص التالية، تحقق مما إذا كنت قد تعرفت على بعض هذه التكتيكات والسلوكيات في تاريخ علاقاتك.

المماطلة والمعاملة الصامتة

أحياناً في علاقة ما، قد يرغب الشخص في "استراحة" من الجدل حتى يهدأ. عندما يحدث ذلك، فإنهم يبلغون الطرف الآخر بكل احترام بأن هذا هو ما يحتاجون إليه. قد تلجأ الأنواع السامة الحميدة أو الأشخاص الأكثر "ميلاً للتجنب" في بعض الأحيان إلى المماطلة -وهو رفض صريح للتواصل- لتجنب المناقشات التي تشكل تهديداً للعلاقة (كوستر وآخرون، ٢٠١٧). لكن الأمر يختلف اختلافاً جذرياً مع الأنواع الخبيثة. يستخدم النرجسيون المماطلة بشتى درجاتها لدحض ضحاياهم عاطفياً وإسكاتهم. إنها طريقة لإصابة ضحاياهم بألم عاطفي شديد والتفوق عليهم واستفزازهم ليفقدوا سيطرتهم. وفقاً للباحثين كيبلينج وويليامز وستيف نيدا (٢٠١١)، فإن النبذ أو الإهمال الاجتماعي -مثلاً

يحدث عندما تكون الطرف المتلقي للمماطلة والمعاملة الصامتة- ينشط القشرة الحزامية الأمامية، وهي نفس الجزء من الدماغ الذي يسجل الألم الجسدي. إن قطع التواصل معك بهذه الطريقة يمكن أن يكون مؤلماً بقدر التعرض للكم في الوجه.

وصفت لورين الأمر، بصفتها أحد الناجين، قائلة: "كان خطيبي السابق النرجسي ينتقم مني بتعريضي لفترات غير معقولة وطويلة من المعاملة الصامتة، عادةً ردًا على محاولتي التعبير عن مشاعري تجاه شيء فعله أو قاله؛ أو حد قد تجاوزه. لقد عاملني ببرود وانفصل عني عندما اكتشفت أن والدي مصاب بسرطان الرئة".

لا يسمح لك الشخص المماطل بتبني أفكار أو آراء أو تصورات تختلف عما يتبناه هو. إنه يفضل التحدث بصوت أعلى منك أو إقصاءك أو قطع خطوط الاتصال تمامًا. إنه يدحض وجهة نظرك ومشاعرك، ويتصل من أي نوع من الاعتراف بمخاوفك، ويصدر إنذارات تجبرك على الامتثال لمطالبه بدافع من الخوف والالتزام. تتسبب المماطلة في قمع الضحايا لمشاعرهم الحقيقية والتضحية بها، وهو ما يقلل من السلامة النفسية وجودة العلاقة، وفقًا للأبحاث (إمبيت وآخرون، ٢٠١٢).

وكما اكتشف الباحث جون جوتمان، فإن المماطلة هي أحد أساليب التواصل الأربعة - "فرسان النهاية الأربعة"، كما أسماهم (١٩٩٤) - التي يمكنها أن ظهرت في علاقة ما أن تتنبأ بنهايتها الحتمية؛ الأساليب الأخرى هي الدفاعية والازدراء والنقد، وكلها تظهر أيضًا في تكتيكات التلاعب الأخرى التي سنناقشها في هذا الفصل.

في العلاقات الصحية، يبني التأقلم الثنائي - العملية التي من خلالها "يستجيب أحد الشريكين بشكل داعم لإشارات التوتر الصادرة عن الطرف الآخر من خلال التصديق على مشاعر الشريك، أو إسداء النصيحة، أو تقديم الدعم العملي" - أساسًا ثابتًا للعلاقة (كوستر وآخرون ٢٠١٧، ٥٧٨). التأقلم الثنائي هو مؤشر موثوق على جودة العلاقة والألفة والاستقرار. عندما يكون كلا الشريكين منبهين لاحتياجات بعضهما بعضًا، ويتحليان بالشفافية والاهتمام المتبادل في طريقة تصديق كل منهما على مشاعر الآخر، فإنهما يشعران بالأمان

في مشاركة عواطفهما ويعرفان أن الطرف الآخر سيلاحظها ويصفي لها ويدعمها. يعد إغلاق المحادثات قبل أن تبدأ حتى طريقة مضمونة للهروب من المساءلة وتدمير الألفة والتأقلم الثنائي في العلاقة.

إن اتباع نمط "الطلب-الانسحاب" هذا في العلاقات -حيث ينسحب شخص ويصبح الآخر متطلبًا وقلقًا بشكل متزايد استجابة لذلك- يسبب الاكتئاب لضحايا المماثلة والمزيد من الصراع في العلاقة (شروود وآخرون، ٢٠١٣). في حين أن بعض الشركاء (لا سيما الذكور) معتادون على استخدام المماثلة لتجنب الصراع، فإن ما يحدث هو أنها تسبب في الواقع المزيد من التوتر العاطفي والمشكلات غير المحلولة.

تكون المماثلة أكثر قوة عندما تكون قاسية وباردة ومشحونة بنية التلاعب. عندما ينسحب النرجسيون الخبيثون، فإنهم يفعلون ذلك لجعلوك تتوسل رضاهم. وكما كتب عالم النفس جيف بايب، الحاصل على الدكتوراه في علم النفس: "في العلاقات، المماثلة هي المكافئ العاطفي لقطع الأكسجين عن شخص ما. الانفصال العاطفي المتأصل في المماثلة هو شكل من أشكال الهجر" (٢٠١٤). تثير المماثلة مشاعر الرعب الأولية، تليها مشاعر الغضب والمزيد من الجهود غير المجدية للحصول من الشخص المماثل على بعض من رد الفعل أو التسوية للنزاع. عندما تفشل هذه المحاولات، يشعر الشخص الذي يتعرض للمماثلة بأنه مهجور وغير مكترث له وغير محبوب، كما يوضح المثال التالي عن ليديا.

شعرت ليديا بالقلق بسبب الطريقة التي يعاملها بها زوجها جون مؤخرًا. لقد صار مزاجه خارجًا عن السيطرة، وكان ينتقدها بلا هوادة. في يوم ميلادها، حاولت أن تتحدث معه عن سلوكه أثناء العشاء. وردًا على ذلك، دحض مشاعرها قائلاً لها إنها تبالغ في رد فعلها. وعندما حاولت أن تشرح مدى الألم الذي أصابها بسبب ملاحظاته الأخيرة، قال بعدوانية: "لقد انتهيت من الحديث!" وانصرف على نحو مفاجئ، مغادرًا الشقة دون تفسير وهاجرًا إياها في يوم ميلادها.

وعندما حاولت ليديا الاتصال به، رفض كل مكالماتها الهاتفية وترك رسائلها النصية من دون قراءة. ظلت ليديا تتقلب في فراشها

طوال الليل وهي تبكي قلقة عليه. لكنه لم يعد. والمحادثة المثمرة التي كانت ليديا تأمل في إجرائها انتهت بالفعل قبل أن تسنح لها الفرصة للبدء حتى، والأسوأ من ذلك أن جون أفسد يوم ميلادها. اتصل في اليوم التالي وهو يتصرف وكأن شيئاً لم يكن. وعندما حاولت ليديا أن تسأله أين كان، قال لها: "يجب عليك حقًا التحدث إلى معالج نفسي بشأن مشكلاتك" وأغلق المكالمة معها دون انتظار ردها.

في هذا السيناريو، يعرضها جون مرة أخرى للمماطلة، ويدحضها عاطفياً، ويعيد توجيه المحادثة بوقاحة، غير راغب في معالجة المشكلات المطروحة حتى مع استمرارها في التفافم تحت السطح. سبَّب هذا لليديا المزيد من الضيق والتوتر والصدمة غير الضرورية، ناهيك عن جروح الهجر العميقة. جون نرجسي نموذجي من حيث أنه لا يظهر أي تعاطف مع ألم ليديا ويهجرها في يومها المميز. لو أنه كلف نفسه عناء معالجة مخاوفها (وهو شيء يبدو أنه لا يمتلك القدرة العاطفية على القيام به)، لكانت النتيجة أكثر إنتاجية وسلمية.

وعلى الرغم من أن المماطلة تضع فيما يبدو حدًا لاستمرار المحادثة، فإنها في الواقع تقول الكثير وتوصل شيئاً قاسياً للغاية وتقلل من شأن الشخص المتلقي لهذه المعاملة. وبغض النظر عن نية الشخص القائم بالمماطلة، فإن هذا السلوك يقول لشريكه: "أنت بلا قيمة. أنت لا تستحق الرد. أفكارك ومشاعرك لا تهمني. أنت لا تهمني".

أحد أشكال المماطلة هي المعاملة الصامتة. المعاملة الصامتة هي شكل من أشكال العقاب ويمكن توجيهها دونما سبب على الإطلاق أو لإلزامك بربط وضع الحدود بالتبعات المدمرة. غالبًا ما يستخدم المفترضون المتلاعبون المعاملة الصامتة ليثيروا فيك الشعور بالخوف والالتزام والذنب حتى ينتهي بك الأمر بالتوسل طلبًا لرضاهم أو الإذعان لما يريدون. يؤكد مستشار الصحة العقلية المعتمد ريتشارد زولينسكي (٢٠١٤) أن هذا التكتيك هو المفضل لدى النرجسيين: "يمكن استخدام المعاملة الصامتة كتكتيك سيء، وهو نسخة النرجسي البالغ من سلوك الطفل الذي يقول: 'سأحبس أنفاسي حتى تستسلم وتعطيني ما أريد'".

إن كنت قد تحملت هذا النوع من التلاعب، فاعلم أن مشاعر الهجر التي شعرت بها هي رد فعل طبيعي. إن المماثلة والمعاملة الصامتة على يد النرجسي يمكن أن تكون مبرحة وموجعة.

نصائح حول تجاوز المماثلة والمعاملة الصامتة

عندما تتلقى المعاملة الصامتة، استخدمها كفترة من الحرية والرعاية الذاتية. وبدلاً من التواصل مع الشخص الذي يتجاهلك، انتبه لمشاعرك وحدد ما تكابده على يد هذا الشخص من شعور. أعد صياغة التجربة كفرصة للانفصال عن هذا الشخص وتذكير بأنك لا تستحق هذه المعاملة. تذكر أنه عندما يماطلك شخص نرجسي أو يعرضك للمعاملة الصامتة، فإنه يريد منك أن ترد. يريد منك أن تطارده وتتوسل للحصول على اهتمامه. يريد استفزائك. يريد السيطرة عليك وتحقيرك.

إذا كنت تتعرض للمماثلة وحاولت إيصال مشاعرك دون جدوى، فعليك أن تدرك أن المشكلة ليست فيك. إذا كانت هذه مشكلة مزمنة، فعليك بالابتعاد عن لوم الذات والتوقف عن التصرف بحذر في محاولة لإرضاء شخص لن يرضى أبداً. لا يمكن تغيير أنماط تواصل الشخص السام ما لم يكن هذا الشخص مستعداً لتغييرها.

بينما يمكن تحسين سلوك المماثلة في العلاقات الصحية التي يتسم فيها كلا الشخصين بالاستعداد للعمل على معالجة الأنماط المختلفة، فإن الرعاية الذاتية والحماية الذاتية لهما أهمية قصوى في العلاقة غير الصحية مع شريك مريض. يأتي وقت يكون من الأفضل فيه الابتعاد والتوقف عن التحدث إلى هذا الشخص غير المهتم بالاستماع إليك. وإلا فإنك تغذي فقط ألامه الذهنية المريضة. عندما يماطلك شخص نرجسي، ادخر صوتك للأشخاص الذين يحترمونك بالفعل وانخرط في الرعاية الذاتية.

تأملات في دفتر اليوميات: حالات من المماثلة

اكتب بعض الحالات التي تعرضت فيها لقطع التواصل معك أثناء محادثة. كيف شعرت؟ ما الذي لم تتمكن من التعبير عنه؟ في المستقبل، كيف يمكنك الاعتناء بنفسك بشكل أفضل عند مواجهة المماثلة؟

التلاعب بالعقول

التلاعب بالعقول هو شكل خبيث من أشكال التلاعب الذي يهدف إلى تقويض إحساسك بالواقع. عندما يتلاعب شخص سام بعقلك، فإنه يخرط في مناقشات مثيرة للجنون يتحدى فيها أفكارك وتجاربك الحياتية ومشاعرك وتصوراتك وسلامتك العقلية ويدحضها. يُمكن التلاعب بالعقول النرجسيين والمعتلين اجتماعيًا والسيكوباتيين من إرهابك إلى الحد الذي تعجز فيه عن المقاومة. وبدلاً من إيجاد طرق للانفصال الصحي عن هذا الشخص السام، تتعرض للتحطيم من خلال إهدار جهودك على إيجاد شعور باليقين والتصديق على صحة ما مررت به.

نشأ مصطلح "التلاعب بالعقول" gaslighting لأول مرة في مسرحية *Gas Light* لباتريك هاملتون، والتي عرضت في عام ١٩٣٨، وهي مسرحية تدور حول زوج متلاعب يدفع زوجته إلى حافة الجنون من خلال دفعها إلى الشك في واقعها. وانتشر المصطلح أيضاً في الفيلم الشهير *Gaslight* الذي عُرض عام ١٩٤٤ والمأخوذ عن المسرحية، وهو فيلم إثارة نفسية عن رجل يدعى جريجوري أنطون يقتل مغنية أوبرا مشهورة ويتزوج لاحقاً من ابنة أختها، باولا.

يعبث جريجوري بإحساس زوجته بالواقع من خلال جعلها تعتقد أن منزل خالتها مسكون حتى يتمكن من إيداعها في المصحة العقلية ويتمكن من وضع يده على باقي مجوهرات عائلتها. يعيد ترتيب الأشياء في المنزل، ويضيء القناديل ويطفئها، ويصدر ضوضاء مزعجة في العلية. وبعد تلفيق هذه السيناريوهات المثيرة للجنون، يقنع باولا بأن كل هذه الأحداث هي من نسج خيالها. ويعزلها حتى لا تتمكن من التماس

الدعم لمواجهة الرعب الذي تعيشه. حتى إنه يجند العديد من الأطراف الثالثة لتعزيز هذا الواقع المزيف الجديد؛ على سبيل المثال، يحضر إليها الخادמות ليؤكدن أنهن لم يحركن اللوحة من مكانها ويقنع باولا بأنها لا بد هي التي حركتها، على الرغم من أنها لا تتذكر القيام بذلك. فقط عندما يؤكد لها شخص غريب -مفتش- أن القناديل تومض بالفعل، تدرك أنها كانت على حق طوال الوقت.

يعكس هذا الفيلم ما يمر به العديد من الناجين عندما يتعرضون خفية للإساءة والعزل. يشعرون وكأنهم يفقدون عقولهم ويعجزون عن الوثوق بأنفسهم. ولا يدركون عادةً المحاولات المتقنة للنيل منهم إلا عندما يجدون "مفتشًا" خاصًا بهم يؤكد صحة تصوراتهم.

يرجع السبب في الفعالية الشديدة للتلاعب بالعقول إلى أن تكرار "الحقائق البديلة" وحده يمكن أن يكون قويًا بما يكفي لثنينا عن التمسك بالحقبة كما نراها نحن. اكتشف الباحثون أنه عند تكرار جملة عدة مرات (حتى إن كانت خاطئة وكان المستمعون لها يدركون أنها خاطئة)، فمن المرجح تصنيفها على أنها صحيحة ببساطة بسبب تأثير التكرار (هاشر وجولدشتاين وتوينو ١٩٧٧). ويكون هذا التأثير أكثر قوة عندما يكون المستمع متعبًا أو مشتتًا جراء معلومات أخرى، كما هو الحال غالبًا مع ضحايا التلاعب بالعقول عند تعرضهم لإنكار المسيء. كما أن اعتيادنا على ادعاء ما يلعب دورًا هائلًا في تصديقنا له، بل إنه يفوق المصادقية أحيانًا (بيج وأنس وفاريناتشي، ١٩٩٢؛ جيراتشي وراجارام، ٢٠١٦).

إن المتلاعبين الذين يمارسون التلاعب بالعقول بقصد إعادة كتابة التاريخ يستخدمون "تأثير الحقيقة الوهمية" لصالحهم. إنهم يكررون الأكاذيب كثيرًا لدرجة أنها تنغرس في أذهان ضحاياهم على أنها حقائق لا يمكن دحضها. إن جعلك تشك في واقعك وتشكك في حالة صحتك العقلية وتقعد الثقة في تصوراتك يسمح للشخص المتلاعب بالإفلات بسلوكه الإشكالي بسهولة أكبر. فبينما هو منشغل بإعادة كتابة التاريخ، تنشغل أنت للغاية بمحاولة التوفيق بين ما رأيته وسمعته وشاهدته وبين ادعاءات الشخص السام للحصول على فهم راسخ للكيفية التي انتهكت

بها حدودك. من الشائع أن يتلاعب النرجسيون الخبيثون بعقول ضحاياهم بقول أشياء مثل: "لم أقل ذلك أبدًا" أو "أنت تبالغ في ردة فعلك" أو "أنت شديد الحساسية" أو "أنت تضخم الأمور كثيرًا".

ثمة طريقة شائعة أخرى يستخدمها النرجسيون للتلاعب بعقول ضحاياهم، ألا وهي الادعاء بأن ضحاياهم مرضى، والتصرف كما لو كانوا أطباء موثوقين يشخصون مرضاهم غير المستقرين. يذهب بعض المسيئين أسريًا إلى حد التدخل المباشر في الصحة العقلية لضحاياهم من أجل اختلاق المزيد من الأدلة على أن الضحية "تفقد عقلها". يضعف ذلك من مصداقية ضحاياهم ويصورهم على أنهم غير مستقرين أو مختلون عندما يحتاجون علانية على الإساءة. في الواقع، لا يوصي الخط الساخن الوطني للعنف الأسري (٢٠١٨) بالخضوع للعلاج الزوجي في حالة الإساءة، حيث يمكن للعلاج أن يشكل مساحة يتعرض فيها الضحايا لمزيد من الانتهاك والتلاعب بالعقول. إن الخط الساخن الوطني للعنف الأسري، جنبًا إلى جنب مع المركز الوطني للعنف الأسري والصدمات النفسية والصحة العقلية، يقدِّرون أن ٨٩ بالمائة من المتصلين بهم قد تعرضوا لشكل من أشكال القسر في الصحة العقلية على يد المسيئين إليهم وأن ٤٣ بالمائة قد تعرضوا للقسر على تعاطي المخدرات (وارشو وآخرون، ٢٠١٤). ساهم هؤلاء المسيئون بفعالية في مشكلات الصحة العقلية أو تعاطي المخدرات لدى شركائهم ثم هددوا باستخدام هذه المعلومات ضدهم في الدعاوى القضائية، مثل قضايا حضانة الأطفال.

يمكن أن يحدث التلاعب العارض بالعقول عن طريق الخطأ أو سوء الفهم، ولكن التلاعب المتعمد بالعقول يحدث وفقًا لأجندة في ذهن المتلاعب. وكما تشير المعالجة النفسية ستيفاني ساركيس (٢٠١٧)، فإن النرجسيين الخبيثين يستخدمون التلاعب بالعقول لتحقيق هدف معين: "الهدف هو جعل الضحية أو الضحايا يتشككون في واقعهم ويعتمدون على المتلاعب بعقولهم. وفي حالة الشخص المصاب بأحد اضطرابات الشخصية مثل اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، فإن الشخص يولد ولديه حاجة شرهة للسيطرة على الآخرين".

يستخدم المتلاعبون بالعقول التمييز والعقاب والدحض العاطفي عندما يواجههم ضحاياهم بإساءاتهم. يمكن أن يتسبب التلاعب المزمن بالعقول في قدر هائل من الخوف والقلق والتنافر المعرفي؛ وهي تلك الحالة من الاضطراب الداخلي التي تنشأ بسبب المعتقدات المتناقضة والمتضاربة. فمن ناحية، يلاحظ الضحية وجود شيء خاطئ، شيء ليس على ما يرام. ومن ناحية أخرى، يشعر الضحية بالمفاجأة نتيجة الضد الموثوق والمستمر من قبل المتلاعب بعقله لواقعه وتصورات، فيصبح غير قادر على الوثوق بتجاربه الخاصة.

يتصرف ضحايا التلاعب الدائم بالعقول بحذر ويعتمدون على أكاذيب المتلاعب بعقولهم بدلاً من الاعتماد على تصوراتهم الخاصة. وفقاً لروبن ستيرن، الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة، ومؤلف كتاب *The Gaslight Effect* (2007)، يرجع هذا جزئياً إلى حاجة الضحية إلى الحصول على تصديق من المتلاعب بعقلها، وهو الأمر الذي يتعزز طوال دائرة الإساءة.

تشبه كاترينا في خيانة زوجها ديل لها. لا يقتصر الأمر على عودته من العمل إلى المنزل في وقت متأخر، بل إنه غالباً ما يأخذ هاتفه معه إلى الحمام، ويصحو في منتصف الليل للرد على مكالمات مشبوهة، ويرسل الرسائل النصية باستمرار طوال العشاء. حتى إن كاترينا اكتشفت ملابس داخلية لا تخصها في فراشها، والتي ادعى ديل أنها ملابسها. في كل مرة تحاول كاترينا طرح أسئلة عن مكان وجوده وماذا كان يفعل ومع من، كان يهاجمها متهماً إياها بتخيل الأشياء، وبأنها "مجنونة" و"متطلبة" و"مصابة بالبارانويا". وعلى الرغم من الأدلة المتزايدة، بدأت تتساءل إن كانت بالفعل مصابة بالبارانويا. ربما كانت الملابس الداخلية لها بالفعل، على أي حال؟ ربما كانت المكالمات إلى زملائه بالفعل، كما زعم. ربما كانت غلطتها حقاً أنه نأى بنفسه عنها، كما أخبرها. ربما كان فقط يحتاج لبعض الوقت لنفسه، هكذا حاولت التبرير.

بدأت تتجنب المواجهة مع ديل تماماً وتحاول قصارى جهدها أن تسعده بدلاً من ذلك. ضاعفت جهودها لتكون زوجة أكثر حباً وحناناً

وشغفًا. أسكتت شكوكها العالقة، إلى أن عادت إلى المنزل من العمل في وقت مبكر في أحد الأيام لتجده في الفراش مع جارتها.

نصائح حول إبطال التلاعب بالعقول

إذا كنت تشك في تعرضك للتلاعب بالعقول، فاطلب مساعدة من طرف ثالث داعم، مثل معالج خبير بالصدمات متخصص في التعافي من هذا النوع من الإساءة الخفية. اعملًا معًا على استعراض وصفك لما حدث في العلاقة. اكتب الأمور من واقع تجربتك لإعادة التواصل مع إحساسك بالواقع. احتفظ بدفتر يوميات لتسجيل عواطفك وأفكارك ومشاعرك وتصوراتك؛ بهذه الطريقة، سيكون لديك سجل بكل ما حدث. إذا كنت في شك، أذكر مرة أخرى بتوثيق كل شيء، لا سيما إذا كنت تواجه تلاعبًا بالعقول في مكان العمل. يمكنك طباعة رسائل البريد الإلكتروني، وأخذ لقطات شاشة للرسائل النصية، وحفظ رسائل البريد الصوتي، وتسجيل المحادثات، إن كان ذلك قانونيًا في دولتك. وبدلاً من الوقوع في فخ الرغبة في الحصول على تفسير أو تصديق من المتلاعب بعقلك، تحوّل إلى التصديق الذاتي. عندما تعيد التأكيد على حقيقة الإساءة التي تعرضت لها، ستقترب خطوة من الشفاء من النرجسي. ادعم نفسك بشأن ما حدث ولا تسمح لأي شخص بإعادة كتابة الواقع لك.

تأملات في دفتر اليوميات: التحقق من الواقع

اكتب قصتك من وجهة نظرك أنت، وليس من وجهة نظر المتلاعب بعقلك، لتضعها في سياقها الصحيح. عندما تتعقب مسيرتك وتروي واقعك كتابةً، يمكنك تحديد الأنماط المتكررة لسلوكيات المسمي الثابتة بدلاً من غض الطرف عنها باعتبارها حوادث منفردة. يمكنك حينها استخلاص استنتاجات عن الشخصية الحقيقية للمسمي وأجندته بناءً على الحقوق التي انتهكها، مؤكِّدًا تجاربك دون تأييد ادعاءات المتلاعب بعقلك. يساعد ذلك في تخفيف بعض من اللوم الذاتي والتنافر المعرفي الذي عايشته وأنت تعمل على إعادة بناء ثقتك بنفسك. على سبيل المثال، قد يبدو قيد في دفتر اليوميات على النحو التالي:

مثال: وصفني جيم بأشياء فظيعة اليوم وأهان مظهري، على الرغم من أنني طلبت منه عدة مرات أن يتوقف عن معاملتي بخسة. لقد جعلني أشعر بالذل والمهانة عندما فعل ذلك مرة أخرى دون أي اعتذار. وعندما واجهته بأفعاله، أصر على أنني شديدة الحساسية وأن الأمر كان مجرد مزحة. لكنني طلبت منه عدة مرات أن يتوقف، ولم يحترم رغباتي في كل مرة. إنه مستمر في توجيه الإساءات اللفظية إليّ والاستخفاف بمشاعري. يبدو أن مشاعري لا تهمه على الإطلاق.

دائرة قصف الحب، الألفة السابقة لأوانها، تقليل القيمة

قصف الحب هو أسلوب تلاعب تستخدمه الجماعات لتهيئة أعضائها. عندما يحدث ذلك في علاقة مع شخص نرجسي أو شخصية مماثلة، فإنك تصبح جزءًا من جماعة تدور حول شخص واحد. ينطوي قصف الحب على الإطراء والثناء المفرطين والاهتمام والمودة المستمرين المنهمرين على الفريسة، عادةً في بداية علاقة أو صداقة أو شراكة عمل، لجعل الضحية تبذل الكثير من أجل العلاقة في وقت مبكر. وكلما زاد البذل، زادت صعوبة ابتعاد الضحية حتى بعد أن يكشف المتلاعب عن وجهه الحقيقي.

استرجعت الناجية دانييل ذكرياتها قائلة: "في بداية تعارفنا، شعرت وكأنني أعرفه طوال عمري. كنا نتحدث لساعات. كانت اهتماماتنا متشابهة وكذلك هواياتنا. وبعد فترة قصيرة من التعارف، أخبرني بأنه يحبني عن طريق رسالة نصية؛ أخبرني بأنني توأم روحه وأنه سيتزوجني يومًا ما. شعرت بأنه يتعجل الأمور، لكنني كنت أخشى أن أفقد رجلًا طيبًا ومجتهدًا وعاشقًا للحياة الأسرية".

يستهدف قصف الحب أعظم نقاط ضعفنا ورغباتنا: أن يرانا أحدهم ويسمعنا ويلاحظنا ويصدق على مشاعرنا ويعتز بنا. إنه أول عقار في رحلة الإدمان مع الشريك النرجسي. يستخدمه النرجسيون لإنشاء رابطة بيوكيميائية تربطنا بهم والكشف عن معلوماتنا الشخصية

مبكراً حتى يتمكنوا من التلاعب بنا بشكل أفضل. وهذه الاستراتيجية تتجح! اكتشف آرثر آرون وزملاؤه من الباحثين (١٩٩٧) أنه من الممكن تعزيز الألفة بين شخصين غريبين من خلال جعلهما يسألان بعضهما بعضاً سلسلة من الأسئلة الشخصية متزايدة الخصوصية؛ تنشأ رابطة وثيقة من خلال "كشف الذات الشخصي المتواصل والمتصاعد والمتبادل".

مع الشخص النرجسي، نقضي وقتاً طويلاً في هذا النوع من "الألفة المبكرة" في المراحل الأولى من العلاقة. وغالباً ما يكشف النرجسي عن أشياء تبدو شخصية عن نفسه (سواء كانت ملفقة أو صادقة) ليشعرنا بالارتياح لمشاركة أعمق رغباتنا معه. وبناءً على المعلومات التي يجمعها منا، يعمل على صنع قناع يزخر بنفس الصفات التي نتوق إليها في شريك حياتنا؛ ليجعلنا نشعر وكأننا نمر برباط لا يأتي في العمر إلا مرة واحدة. ومن خلال ممارسة تزييف المستقبل، يعلق لنا جزرة المستقبل الموعود، ويناقش الزواج، والأطفال، والحياة معاً في بداية العلاقة. ثم نبذل الكثير بشكل أعمى من أجل مستقبل قد لا يتحقق في الواقع. فنهدر وقتنا وطاقتنا وأموالنا على محتال أجوف الوعود.

يُعد قصف الحب فعالاً بشكل لا يصدق عند استخدامه على شخص ما زال يتعافى من خسارة أو صدمة أو شخص يعاني من نوع من الخواء في حياته. يوضح ديل آرشر، الحاصل على الدكتوراه في الطب، الأمر قائلاً: "يكون اندفاع الدوبامين في الرومانسية الجديدة أقوى بكثير مما كان سيصبح عليه لو كان للفريسة صورة ذاتية صحية، لأن قاصف الحب يشبع حاجة لا يمكن للفريسة أن تشبعها بمفردها" (٢٠١٧).

وبمجرد تعلق الضحايا بما فيه الكفاية، يعتمد الأشخاص السامون حينها إلى إسقاطهم من عليائهم. وهذا ما يعرف بتقليل القيمة. سيستمرون بشكل دوري في منح ضحاياهم "فتات" من مرحلة التمجيد، مما يدفع الضحايا إلى العمل بجهد أكبر لاستعادة مرحلة شهر العسل من العلاقة. يسمى علماء النفس هذا الأمر *التعزيز المتقطع للمكافآت الإيجابية* لإثارة استجابة لدى الضحية (انظر أدناه للحصول على مناقشة أكثر استفاضة لهذا الشكل من التعزيز). وعندما توشك

الضحية على الرحيل، ينقض المسيء لاعباً دور "الرجل اللطيف" أو "الفتاة اللطيفة"، مما يتسبب في تشكك الضحايا في أنفسهم وفي الطبيعة الحقيقية للمسيئين إليهم. يسقط الأشخاص فائقو الحساسية ضحية لقصف الحب لأنهم عاطفيون للغاية بطبيعتهم لدرجة أنهم يتجاوبون مع الاهتمام العميق الذي يظهره لهم المفترسون.

نصائح لإبطال مفعول قصف الحب

عندما تتلقى الإطراء المفرط في بداية أي علاقة، ضع عليها علامة شك. تذكر أنك ما زلت تتعرف على هذا الشخص وأن أي مدح تتلقاه منه يكون سطحيًا، حتى لو كان في محله. لا يزال بإمكانك قبول المجاملات بأدب دون بذل الكثير من أجل شخص لا تعرفه. إن الشراكات المتناغمة تُبنى بمرور الوقت بمستويات ثابتة من الاحترام وإثبات الجدارة بالثقة، وليس من خلال عرض محموم لمقدار لا مبرر له من الاهتمام. اعمل على بناء إحساسك الخاص بقيمة الذات، وحب الذات، وتقدير الذات حتى لا يتمكن أي شخص يحاول الإيقاع بك في غرامه من استمالتك بهذه السهولة.

أبطئ العلاقة وتجنب العلاقة الجسدية الحميمة في المراحل الأولى، ولاحظ كيف يتفاعل الشخص الآخر مع حدودك. هل يحترم حدودك، أم أنه ينخرط في التقديم السريع، ويدفعك ويقسرك على التحرك بشكل أسرع مما تريد، ويصبح غاضبًا ومتحكمًا؟ هذه إشارات خطر. ثق بالرابطة الحقيقية التي تُبنى بمرور الوقت بدلاً من الكيمياء اللحظية. عندما يقصفك شخص ما بالحب، لا ترد بالإفراط في بذل الكثير من أجله أو مضاهاة مستوى اهتمامه. عوضًا عن ذلك، انظر إلى الأمر باعتباره مؤشراً على أنه يجب عليه إثبات كلماته الجوفاء بالأفعال والسلوكيات المتسقة مع مرور الوقت. اقصف نفسك بالحب من خلال تقديرك لذاتك وأبطئ وتيرة العلاقة. اعرف قيمة نفسك حتى لا تحتاج إلى أشخاص آخرين يغذونك بالإشادات.

تأملات في دفتر اليوميات: وقف قصف الحب

فكر في شخص سام قد قصفك بالحب أو يقصفك بالحب الآن. كيف يمكنك إبطاء العلاقة؟ إذا كانت هذه علاقة سابقة، فما الإجراء الذي كان بإمكانك اتخاذه للاحتفاظ بمسافة أكبر؟ تشمل الخيارات: عدم الاستجابة للرسائل النصية المستمرة، وأخذ استراحة من رؤية بعضنا بعضاً خلال الأسبوع، وإبطاء وتيرة العلاقة الحميمة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

التعزيز المتقطع

يُستخدم التعزيز المتقطع في سياق العلاقة المسيئة للتلاعب بالضحايا للعمل بجدية أكبر من أجل الحصول على رضا المنيء. اكتشف عالما النفس تشارلز فيرستر وبي. إف. سكينر (١٩٥٧) أن الحيوانات أكثر عرضة للاستجابة لمحفز ما عندما تكون مكافأته غير متوقعة أو وفقاً لجدول زمني من "التعزيز المتقطع". على سبيل المثال، يضغط الجرذ على الرافعة بمزيد من الحماس والإصرار عندما يتعلم أن المكافأة تأتي بشكل عشوائي، وليس بشكل متوقع عند الضغط عليها. وبالمثل، يستمر اللاعب في لف العجلة الدوارة على أمل الفوز بالمكافأة النادرة على الرغم من الخسائر. الخلاصة؟ نحن نعمل بجهد أكبر من أجل ما يبدو أننا عاجزون عن الحصول عليه أو حتى من أجل الأمل المراوغ في الحصول عليه كما فعلنا من قبل. وكما تعلمنا في بداية هذا الكتاب، فإن التعزيز المتقطع فعال بشكل خاص في تكوين رابطة بيوكيميائية مع الشريك السام. إن النرجسيين بجميع درجاتهم يعرفون هذا غريزياً ويستخدمون التعزيز المتقطع ضد الأشخاص الذين يستهدفونهم. عندما يحبسون الضحية في دائرة الإساءة، فإنهم يستمرون في الإلقاء إليها بفتات من المودة والاهتمام وقصف الحب وكسرات من مرحلة شهر العسل لإبقاء ضحاياهم متحفزين. يضمن ذلك أن تعمل الضحية دائماً بجدية أكبر لاستعادة رضا النرجسي، بدلاً من أن تعصف ذهنها للتوصل إلى طرق للخروج من العلاقة السامة. فلو كان المنيء خسيساً على الدوام، لما وجدت الضحية سبباً للبقاء.

ومع ذلك، فإن هذا الإظهار المتقطع للعاطفة يغذي ما يسميه عالم النفس الإكلينيكي جو كارفر (٢٠١٤) "تصور اللطف البسيط". بصفتنا ضحايا، فإننا نتصور أي نوع من الأفعال أو الكلمات الودودة بطريقة أكثر تضخيمًا بعد تحملنا للإساءة المؤلمة. حتى إن فترة من عدم الإساءة يمكن اعتبارها "مودّة" في نظرنا لأن أولئك الذين اعتادوا على نطاق الحرب يرون في غياب الترويع نعمة. فتمامًا مثلما تبدو كسرة الخبز الصغيرة رغيًا كاملاً لشخص جائع، ترى ضحية الإساءة الفعل الطيب العرضي دليلًا على كرم المسيء وتظن خطأً أنه مجمل شخصيته وليس تكتيكًا ضمنياً في دائرة الإساءة. وهذا يمنح الضحايا أملًا كاذبًا في تغيير المسيء.

كانت زوجة تيري، ميشيل، مسيئة بشكل لا يصدق. كانت ترميه بالأشياء وتصرخ في وجهه وتهدد باستمرار بأخذ أطفالها بعيدًا. أصبح تيري يتوقع هجماتها الغاضبة ويخشها في كل مرة يعود فيها إلى المنزل. كان سلوكها غير متوقع ومتقلبًا. كانت غاضبة ومتجهمّة في معظم الأوقات. ومع ذلك، كانت هناك أيضًا أيام تبدو فيها هادئة. في تلك الأيام النادرة، كانت تطهوله وجبة فاخرة، وتغمره بالمودة، وتتحدث بحماس عن الخطط المستقبلية. كان يستمتع بليالي السلام تلك ويشعر برابطة خاصة مع ميشيل حينها؛ فقد كانت تلك الليالي تذكره بالأوقات التي التقيا فيها لأول مرة؛ كم كانت ساحرة وكيف كانا يقضيان ساعات في الحديث حتى طلوع الفجر.

وللأسف، كان سلوكها المسيء يعود في اليوم التالي بحذافيره. وعلى الرغم من سلوك ميشيل الخطير، كان تيري لا يزال يشعر بالتعلق بها؛ كان مقتنعًا بأن لديهما نوعًا من الرباط الذي لا يأتي في العمر إلا مرة واحدة. فرغم كل شيء، عندما تكون الأمور جيدة، تكون جيدة حقًا؛ وعندما تكون سيئة، تكون سيئة حقًا. برر الأمر بأنه يتعين عليه قبول الأوقات السيئة من أجل بلوغ الأوقات الجيدة. هذه طريقة شائعة يستخدم فيها المسيئون التعزيز المتقطع للسلوكيات الإيجابية لإبقاء ضحاياهم مرتبطين بهم وبدائرة الإساءة من خلال رابطة الصدمة.

نصائح حول التعامل مع التعزيز المتقطع

عندما تلاحظ دائرة من السلوك الحار والبارد، اضغط على إيقاف مؤقت وانسحب من التفاعل. لا تغدّ هذه الدائرة من خلال الاستجابة بشكل إيجابي للشخص الذي يعود أخيرًا إلى السلوك "الجيد" بعد فترة من السمية. إذا كان السلوك الجيد من شخص تعرفه "صادمًا" ومريحًا لك، فاعتبر الأمر إشارة خطر بدلاً من ضوء أخضر لمواصلة المضي قدماً في العلاقة.

بدلاً من الاستمتاع بسلوك غير متسق، اجعل سلوكك الخاص متسقاً من خلال الانفصال عن شخص لا يحترمك. واعتماداً على الظروف، يمكنك قطع العلاقات مع هذا الشخص تماماً أو "التلاشي" ببطء من حياته. إن الأشخاص المسيئين الذين أعطيتهم فرصة ثانية وثالثة ورابعة لا يستحقون المزيد من الفرص. تخلّ عن مهمة محاولة تغييرهم. لقد أظهروا لك مرارًا وتكرارًا أنهم لن يتغيروا، وحتى إذا بدا أنهم يتغيرون، تذكر أنهم يتحولون بشكل مؤقت فقط إلى الشخص الذي كانوا عليه في البداية؛ وذلك ليجعلوك تثق بهم مرة أخرى ليتمكنوا من استغلالك. لا تنخدع بحيلتهم. فلتر الدائرة على حقيقتها: حلقة لا نهاية لها ستعود دائماً إلى بداياتها السامة. عندما يصير شخص ما حارًا وباردًا، فقد آن الأوان لتصير باردًا للأبد.

تأملات في دفتر اليوميات: اكسر الارتباط الشرطي

اكتب بعض حالات السلوك الحار والبارد التي مررت بها. كيف كان رد فعلك عندما انتهج الشخص البرود (مثال: اتصلت به عدة مرات محاولاً جذب انتباهه، لكنه لم يستجب أبداً)؟ كيف سيكون رد فعلك في المستقبل (على سبيل المثال: سأنسحب من التفاعل معه وأقضي الوقت مع شخص يهتم بي أو في فعل شيء أهتم به)؟

الشفط

عندما يواجه الأشخاص السامون حدودًا أو إنهاء علاقة، يستمر البعض في اختبار هذه الحدود بعد فترة طويلة من تاريخ انتهاء صلاحية العلاقة من خلال المحاولات المتكررة للاتصال بك. إنهم يتواصلون معك لشفطك مرة أخرى إلى دوامة العلاقة الصادمة مثل المكينة الكهربائية، ولهذا السبب يُعرف هذا التكتيك باسم "الشفط".

يسمح الشفط للأشخاص السامين بـ "التحقق" من فرائسهم عندما يمضون قدمًا في حياتهم. على سبيل المثال، قد يشفط شريك سابق مسيء ضحيته عن طريق إرسال رسائل نصية إليها في بعض الإجازات مذكّرًا إيّاها باللحظات السعيدة التي قضياها معًا. وقد تشفط الأم السامة ابنتها البالغة من خلال الاتصال بها بعد انتهاج المعاملة الصامتة معها. وقد يشفط الشاب اللعوب العادي عن طريق التواصل مع إحدى الفتيات اللواتي "تلاعب" بهن على أمل أن تتقبل المصالحة. يمكن أيضًا تطبيق الشفط بشكل غير مباشر من خلال أطراف ثالثة "تنقل" رسالة المسيء أو من خلال الملاحقة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يتكون الشفط من رسائل قصف الحب، أو قصص عن أنهم تغيروا بطريقة سحرية (لم يتغيروا)، أو رسائل تقليل قيمة أو استفزاز، أو حالة طوارئ أو مرض مفبرك، أو حتى من شيء أكثر سادية، ألا وهو رسائل تباهي بالشريك الجديد للمسيء.

على عكس الخرافة الشائعة، عندما يكون الشخص الذي يحاول التواصل سامًا، فإن الشفط لا يتعلق بافتقار شخص ما أو حبه. اكتشف الباحثان جاستن موجيلسكي وليزا ويلنج (٢٠١٧) أن أولئك الذين يتسمون بسمات شخصية أكثر شرًا مثل النرجسية والسيكوباتية والازدواجية، يحاولون الحفاظ على صداقتهم مع شركائهم السابقين بدافع البراجماتية والاستفادة من موارد الشخص؛ وليس لأنهم يفتقدونهم أو يحبونهم أو أصابهم أي نوع من الإدراك المفاجئ لسلوكهم المدمر تجاه الآخرين. لذا، إذا استقبلت "طلب صداقة" من شريك سابق سام، سواء عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية، فكن حذرًا. من المحتمل ألا تكون نواياه خالصة بالقدر الذي ربما تفترضه.

يشير عالم النفس المعتمد توني فيريتي قائلاً: "يكره النرجسيون الفشل أو الخسارة، ولذلك سيفعلون كل ما في وسعهم للحفاظ على رابطة ما طالما لم يتخذوا قرارًا بإنهائها... قد يبقون على تواصل [مع شركائهم السابقين من أجل] الاستفادة بالموارد القيّمة. كما أن لديهم معلومات داخلية حول نقاط ضعف شركائهم السابقين ومواطن هشاشتهم التي يمكنهم استغلالها والتلاعب بها، مما يمنحهم إحساسًا بالقوة والسيطرة" (تورجي، ٢٠١٦).

لا يستنكف النرجسيون أن ينشروا منشورات استفزازية على منصاتهم على الإنترنت لمحاولة استثارة استجابة من ضحاياهم، وقد وفرت لهم المنصات الرقمية السرعة التكنولوجية الكافية لشطف ضحاياهم وملاحقتهم والتحرش بهم بمزيد من الشراسة. في الأيام الخوالي، كان على الأشخاص السامين إرسال إشارات دخان وكتابة رسائل لشطفك؛ والآن يستغلون فيسبوك وإنستجرام وتويتر وسناب شات، وينشئون أرقام هواتف متعددة باستخدام التطبيقات، بل ويثبتون برامج تجسس على أجهزة ضحاياهم.

يرفع الشفط آمالك بأن "هذه المرة ستكون مختلفة"، مما يمنعك من استعادة السيطرة الكاملة على حياتك ويبقيك عالماً في شبكة النرجسي السامة. في ذهن الشخص النرجسي، طالما بإمكانه "استدراجك" للرد والتفاعل معه، يمكنه أيضاً استدراجك للعودة إلى العلاقة.

نصائح حول كيفية التصدي للشفط

لمنع الشفط، احظر رقم الشخص السام والبريد الإلكتروني وجميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة به. واقطع العلاقات مع أي أصدقاء مشتركين قد يستخدمهم للتجسس عليك، سواء عبر الإنترنت أو في الحياة الواقعية. قد يستمر النرجسي بالطبع في محاولة شطفك من خلال وسائل أخرى، مثل الحسابات المجهولة أو عن طريق الملاحقة (في هذه الحالة، سيفيدك توثيق هذه المحاولات وإبلاغ سلطات إنفاذ القانون إن استدعت الظروف).

عندما يحدث هذا، لا تستسلم للشفط. أعد صياغة افتراضك التلقائي بأن محاولة إعادة التواصل بأي شكل من الأشكال تعني أن الشخص السام يفتقدك؛ بدلاً من ذلك، قل لنفسك: "إنه لا يفتقدني أنا. إنه يفتقد السيطرة عليّ". اكتب قائمة بالحوادث المسيئة لتعيد ترسيخ نفسك في واقع الإساءة وسوء المعاملة التي تعرضت لها (اعمل مع مستشار للقيام بذلك إذا وجدت أن الأمر يثير الذكريات السيئة). سيعيد هذا ربطك بواقع الموقف عوضاً عن الوعود الكاذبة أو التخيلات. اعتد على تثبيت نفسك بهذه الطريقة عندما تتعرض للشفط.

إذا كان عليك الرد لسبب ما، فقلل الضرر قدر الإمكان. على سبيل المثال، مع زميل عمل لا يمكنك تجنب التفاعل معه أو مع شريك سابق يشاركك أبوة طفلك، التزم بالحقائق واجعل الرد مقتضباً. حافظ قدر الإمكان على عدم تفاعل عاطفي مع تكتيكاته. إذا أرسل لك والدك المسيء رسالة نصية يسألك إن كنت ستحضر على العشاء، فأخبره بأنك لن تتمكن من القيام بذلك دون الخوض في التفاصيل والاستسلام لمحاولاته لابتزازك عاطفياً أو إشعارك بالذنب. إذا كتب شريك سابق لزج منشورات محبة عن شريكه الجديد وأرسل لك رسالة نصية حول مدى سعادته، فوثّق الرسائل في حال احتجت إلى دليل على تحرشه؛ احظر رقمه وحساباته على وسائل التواصل الاجتماعي. تذكر أن "لا" ليست مفاوضة أو دعوة للإقناع. عندما تتعرض للشفط، لا تنشفط مرة أخرى. احظر ووثّق واحذف.

تأملات في دفتر اليوميات:

لا تنشفط إلى الدوامة السامة

على أي منصات ووسائل تواصل لديك اتصال مع شخص سام؟ كيف يمكنك منعه من الوصول إليك وحماية خصوصيتك أو تقليل فرصة تعرضك للشفط؟ على سبيل المثال، في حالات الأبوة المشتركة، يمكنك استخدام تطبيق تابع لجهة خارجية مثل Our Family Wizard، والذي يسمح لك بالتواصل من خلال نظام يوثّق التفاعلات للمحكمة. أما على وسائل التواصل الاجتماعي، فيمكنك

حظر الشخص السام وتقييد إعداداتك بحيث لا يتمكن العامة من الوصول إلى معلومات كاشفة. وإذا كنت تتعرض للملاحقة أو التحرش، فسجل هذه الحالات كلما أمكن ذلك لاستخدامها في حال قررت اتخاذ إجراء قانوني.

التعير السام

عندما يعجز الأشخاص السامون عن التلاعب بك، فإنهم يلجئون إلى التعير غير الصحي ليفرسوا بداخلك شعورًا بالخوف والالتزام والذنب لأنك شخص مستقل وله آراء وتفضيلات واحتياجات ورغبات مختلفة. التعير المزمن يقلل من تقديرنا لذاتنا. تشير الأبحاث إلى أن كلاً من الرجال والنساء الذين ينخفض تقديرهم لذاتهم يصبحون أكثر قبولاً وتوافقاً مع طلبات الآخرين (ولستر ١٩٦٥؛ جودجونسون وسيجارديسون، ٢٠٠٣). لذلك عندما يعيرك شخص سام أو نرجسي ويحكم عليك بشكل مفرط لعدم استجابتك لرغباته، فثمة احتمال أن تتدافع فعلياً لمحاولة تلبية مطالبه.

ينجح التعير أيضًا لأنه يلامس الجروح الجوهرية لمرحلة الطفولة، ويعيد إيقاظ ما يسميه معالجو الصدمات "الناقد الداخلي" (ووكر، ٢٠١٣). يميز عالم النفس جون برادشو في كتابه *Homecoming* بين الخزي الصحي والخزي السام. في حين أن الخزي الصحي يذكرنا بحدود قدراتنا، فإن "الخزي السام يجبرنا على تجاوز قدرات البشر (إلى المثالية) أو الانحطاط عنها" (١٩٩٠، ١٩٩). عندما نتعرض نحن البالغون للتعير على يد الأشخاص السامين، نشعر بالذنب، حتى لو كان الاتهام عاريًا من الصحة، وننتكس إلى المشاعر والمعتقدات القوية لمرحلة الطفولة.

حاول بن، شقيق جاريد، باستمرار إقناع شقيقه بإقراض المال له. وكلما حاول جاريد وضع حدود بإخبار شقيقه بأنه لا يستطيع منحه قرضًا، كان بن يعيّرهِ. "أنت بخيل للغاية؛ تنفق المال دائمًا على نفسك"، كان يردد ذلك كلما اشترى جاريد شيئًا لنفسه مثل زوج جديد من الأحذية، على الرغم من أن جاريد قد أنفق مبلغًا كبيرًا في الأسبوع السابق للمساعدة

في دفع فواتير بن. كان هذا اتهامًا تلاعبيًا يهدف إلى جعل جاريد يشعر بالذنب بشأن وضع حدود ولم يكن له أي أساس في الواقع. يستخدم الأشخاص السامون الملاحظات التعبيرية لأن بإمكانها أن تُشعرنا كما لو كنا نحن المشكلة، بينما اختلال الشخص السام في واقع الأمر هو ما يجعله يحكم على الآخرين وينتقدهم بشكل مفرط. بصفتنا أشخاصًا فائقين الحساسية، فإننا نتبنى مشاعر الخزي هذه لأننا مراعون جدًا لمشاعر الآخرين ولدينا ضمير حي للغاية بشأن ما نثيره في الآخرين من شعور. إن التعبير غير الصحي وحكم الآخرين علينا يؤثر فينا بشدة، لا سيما إن كانت نشأتنا في أسر مسيئة علمتنا أن قيمتنا مرتبطة برضا الآخرين عنا وإسعادنا لهم.

نصائح حول كيفية رفض التعبير

عندما تتعرض للتعبير على يد شخص سام، قاوم بكل وعي تبني هذا الخزي. لا تتساق وراء دافعك التلقائي لامتناع الخزي مثل الإسفنجة، وبدلاً من ذلك، "مرر" الخزي ثانيةً، مجازيًا، إلى الشخص الذي يعيّر. قل لنفسك ذهنيًا، هذا لا يخصني. هذا يخصك. قاوم الدافع القهري لمحاولة الحصول على رضا هذا الشخص أو تلبية احتياجاته. عوضًا عن ذلك، اعترف بالأمر إذا كنت تعاني من ومضات استرجاعية عاطفية (نكوص إلى جروح وعواطف الطفولة) واستخدم هذا الموقف كفرصة للقيام ببعض الجهد الداخلي لمداواة تلك الجروح. أظهر لنفسك الرأفة عند مداواة هذه الجروح. ابتكرت عالمة النفس الإكلينيكي تارا براش (٢٠٢٠) وسيلة ممتازة من أربع خطوات لمساعدتك على القيام بذلك: الاعتراف بما يحدث؛ السماح للحياة بأن تسير على طبيعتها؛ تحري الأمر باهتمام لطيف؛ الرعاية. يمكنك أن تضع يدك على قلبك أو خدك عند قول تأكيدات مثل: "أنا أحبك. أنت لا تستحق الأشياء الفظيعة التي حدثت لك. أنت تستحق أفضل شيء. أنا آسف لأنك مررت بهذا. أنا هنا من أجلك. أنا أقبلك. أنا راضٍ عنك". إن منح نفسك الرضا والتصديق والمودة والاهتمام والحب يبني حاجزًا

صحيًا بينك وبين تكتيكات التعيير السامة التي يمارسها الآخرون. كما أنه يخفف من عبء أي لوم ذاتي قد تعاني منه بسبب الجروح القديمة. استبدل بالخزي الرأفة تجاه الذات.

تأملات في دفتر اليوميات: تحدث إلى الطفل القابع بداخلك

اكتب عن المرات الأولى التي شعرت فيها بالخزي وأنت طفل. إن كان الأمر يثير فيك الكثير من الذكريات السيئة، فعليك بإجراء هذا التمرين بصحبة مستشار. وبينما تتذكر هذه الأوقات، تصور نفسك كطفل؛ بريء ولا حول لك ولا قوة. أرسل الحب والرأفة إلى هذا الطفل. تحدث إلى الطفل بلطف وأخبره بأنك موجود من أجله متى احتاج إليك وأنه لا داعي لشعوره بالخزي بعد الآن. ذكّر به بأنه لا يستحق المعاملة السيئة التي تعرض لها؛ فقد كان ضحية بريئة للظروف.

الإسقاط

يلقي الأشخاص السامون بعيوبهم ومشكلاتهم على الآخرين؛ إنها آلية دفاعية تُدعى الإسقاط. ومثلما ترتبط تكتيكات التعيير لدى الفرد بإحساسه الشخصي بالخزي إلى حد كبير، فإن الإسقاط هو وسيلة يتبعها الأشخاص السامون للإفلات من المسؤولية عن سلوكهم وسماتهم السلبية، حيث ينسبون سماتهم وسلوكياتهم إلى الآخرين. وبينما ننخرط جميعًا في الإسقاط إلى حد ما، تؤكد الخبرة الإكلينيكية في الشخصية النرجسية ليندا مارتينيز-ليوي، الحاصلة على الدكتوراه في الفلسفة، أن الإسقاطات لدى الشخص النرجسي غالبًا ما تكون مسيئة نفسيًا. يستخدم النرجسيون الإسقاطات الخبيثة لترويع ضحاياهم عمدًا وتصوير ضحاياهم على أنهم الجناة. وكما كتبت مارتينيز-ليوي (٢٠١٨): "مع الإسقاطات البدائية القبيحة والمستمرة من الغضب البركاني والإذلال والانتقادات الهازئة، يخلق النرجسي الخفي بيئة مروعة وكابوسية لزوجته [أو زوجها]. فيحيا شريك أو زوج النرجسي الخفي في حالة من الحصار النفسي والعاطفي المستمر".

في العالم الملتوي لإهانات النرجسي المشوهة، كل يوم هو "يوم العكس". ينعت النرجسيون الأشخاص الأذكاء والناجحين بالكسالى أو المغفلين ويتهمونهم بأنهم مغرورون (وهو إسقاط مثير للسخرية تمامًا نظرًا لعجرفة النرجسي وتمركزه حول ذاته). إنهم يسيئون لفظيًا إلى شركائهم وينعتون الأشخاص الجميلين والناجحين بغير الجذابين ومنعدي القبول. ويدّعون أن الأشخاص المحبين والحنونين والمتعاطفين هم وحوش. إنهم يتهمون الأشخاص المخلصين بالخداع والخيانة. ويقنعونك بأنك عكس ما أنت عليه حقًا: إنسان طيب وجميل وذكي وناجح وحنون. إن إسقاطات النرجسي الخبيثة لا علاقة لها بك ولها كل العلاقة به. أصغ إليّ بانتباه؛ ما يراه فيك النرجسي هو في الواقع ما فشل في رؤيته في نفسه عندما نظر في المرأة.

اتهم زوج بريانكا المعتل اجتماعيًا، ناثان، زوجته بخيانتها، على الرغم من أنه الشخص المتورط في العديد من العلاقات من وراء ظهرها. كان يفتش هاتفها بانتظام بحثًا عن "أدلة" على أنها تتحدث إلى رجال آخرين ويأتي إلى المنزل دون سابق إنذار "لضبطها متلبسة". انتهى زواجهما أخيرًا عندما اكتشفت بريانكا أن ناثان يحادث العديد من الفتيات عبر الإنترنت واعدًا إياهن بالزواج وأنه على علاقة جدية بخمس فتيات مختلفات.

كان لدى جورج رئيس نرجسي يتهمه دائمًا بأنه غير مبتكر ويقلد الآخرين. وعندما كان جورج يشارك أفكاره في الاجتماعات، كان رئيسه ينتقده لعدم تحليله بمزيد من الإبداع، فقط ليسرق فيما بعد أفكار جورج ويدعي أنها أفكاره الخاصة. واكتشف الجميع في نهاية المطاف أن هذا الرئيس نفسه قد سرق أفكار العديد من الموظفين الآخرين ونسب الفضل فيها لنفسه.

كانت تشيلسي، رفيقة بيت في السكن، مثيرة للجنون؛ كانت تبدأ الجدل باستمرار حول أشياء تافهة، وغالبًا ما تعود إلى المنزل وهي في حالة سكر وعدوانية. عندما أخبرت بيت زميلتها في الغرفة بأدب أنها لم تعد قادرة على التعامل مع ضغوطات نظام معيشتهم وأنها تريد منها أن تغادر، اتهمت تشيلسي بيت بأنها "ملكة الدراما".

نصائح حول صد الإسقاط

عندما تتلقى إسقاطًا من شخص سام، تخيل أنه في الواقع يقول الشيء ذاته عن نفسه وارفض هذا الإسقاط. على سبيل المثال، عندما يخبرك شريكك السابق النرجسي كم أنت والد فظيع، فاعلم أنه يتحدث بالفعل عن نفسه؛ إنه هو الوالد الفظيع. عندما ينتقدك صديقك السام لكونك عازبًا، فاعلم أنه يسقط تعاسته الزوجية عليك. أنت لست مضطرًا لقبول إسقاطات أي شخص. فلتر الإسقاط على حقيقته ولتمرره ثانيةً، مجازيًا، إلى صاحبه عندما تبدأ في التفكير مليًا في الإهانات.

ترجم في ذهنك حقيقة كلام النرجسي، لا سيما إذا كان يحسدك بشكل مرضي. لا تخبر النرجسي بما فهمته مباشرة، حيث من المحتمل أن يثير هذا غضبه؛ هذا مجرد تمرين لك. على سبيل المثال، إذا قال لك أحد النرجسيين: "أنت تبالغ دائمًا في رد الفعل! أنت قاسي وحقود جدًا"، فتذكر كيف يستشيط غضبًا على أتفه الأشياء. من الشخص الذي يبالغ في رد الفعل حقًا؟ من الشخص "القاسي والحقود" فعلاً؟ يمكنك أيضًا أن تترجم كلام النرجسي في ذهنك إلى ما يقصده حقًا. إذا كان يقلل من نجاحك، على سبيل المثال، يمكنك ترجمة هذا إلى: "أشعر بالفيرة مما أنجزته. إنه يهدد شعوري بالتفوق. يجب أن أجعلك تشعر بالضالة حتى أشعر بشعور أفضل تجاه نفسي".

فيما يلي بعض الطرق المحددة الأخرى التي يمكنك من خلالها التغلب على الإسقاط.

اجمع أدلة تتحدى الإسقاطات. تذكر التعليقات التي تلقيتها من الأشخاص المتعاطفين الآخرين. تميل أدمغتنا إلى التمسك بالسلبية أكثر من الإيجابية؛ لقد اعتادت التفتيش عن الخطر وذلك لمكافحة التهديدات في بيئتنا من أجل البقاء. ولأننا نتفاعل بقوة أكبر مع السلبية، فإننا نتأثر بها بشكل أعمق بالتبعية. فكما يشير روي بوميستر وزملاؤه الباحثون: "المشاعر السيئة، والآباء السيئون، والتعليقات السيئة لها تأثير أكبر من الجيدة... بعبارة أخرى، أنت تستاء من خسارة ٥٠ دولارًا أكثر من سعادتك بربح ٥٠ دولارًا" (بوميستر وآخرون ٢٠٠١، ٣٢٣-٣٢٦).

ويشير الباحثان أندرو نيوبرج، الحاصل على الدكتوراه في الطب، ومارك والدمان (٢٠١٣) إلى أنه حتى الكلمة السلبية الواحدة يمكنها أن تزيد النشاط في اللوزة الدماغية، التي هي مركز الخوف والقلق. من المهم موازنة الأرجوحة العاطفية. من المحتمل وجود المزيد من الأدلة على عكس ذلك ولكنك لا تفكر فيها لأن "دماغ النجاة" الخاص بك يتمسك بسلبية النرجسي كحقيقة. تذكر ووثّق التعليقات والحقائق الصحية التي تتعارض مع إسقاطات النرجسي. هذا من أجلك وليس من أجل النرجسي.

اكتب قائمة بالإنجازات والمجاملات والحقائق التي تدحض تشويهات النرجسي العارية من الصحة. أنشئ شريطاً صوتياً تذكر فيه كل الأشياء التي تفتخر بها. اصنع لوحة من الصور الفوتوغرافية التي تسجل اللحظات السعيدة في حياتك. احتفظ بملقطات شاشة للكلام اللطيف الذي تلقّيته عبر الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني وتعليقات وسائل التواصل الاجتماعي وغير ذلك مما يمكن أن يمثل نقاط ارتكاز لتذكيرك بمن أنت حقاً وما أنت قادر على فعله. وارجع إلى هذه الأشياء بشكل متكرر كلما شعرت بالشك في نفسك. فمن خلال التذوق الذهني للمجاملات والإنجازات والتجارب الإيجابية، نرفض تصديق اتهامات النرجسي الحقيرة. أعد تكوين ارتباط شرطي داخل نفسك لتتذكر التعليقات الإيجابية بدلاً من إسقاطات النرجسي النابعة من حسده المرضي.

أعد تدريب عقلك الباطن حتى تتمكن من التصديق الذاتي وتحويل الألم إلى نجاح. بإمكان التأمل والتوكيدات الإيجابية والتنويم المغناطيسي فعل العجائب لإعادة صياغة الأكاذيب المدمرة التي علمك النرجسي أن تصدقها عن نفسك. توضح الأبحاث التأثير الإيجابي لطرق العلاج هذه على تنظيم العاطفة، والتعامل مع القلق، والإحساس بالقيمة الذاتية (لازار وآخرون ٢٠١١؛ كاسيو وآخرون ٢٠١٥؛ جيانج وآخرون ٢٠١٧؛ كايزر وآخرون ٢٠١٨). سنتعلم المزيد عن طرق العلاج في الفصل

الأخير من هذا الكتاب. يمكنك استخدام ما حط النرجسي من قدره بداخلك كحافز لإثبات خطئه من خلال العمل على إعادة بناء حياتك وأهدافك وأحلامك. بمجرد أن تتعلم التصديق الذاتي وتحويل ألم ما مررت به إلى أعلى منفعة لك وللصالح العام، يمكنك التغلب بنجاح على إسقاطات النرجسي الخبيثة.

إذا كنت بحاجة للرد على إسقاط نرجسي في موقف لا مفر فيه من التفاعل، فافعل ذلك بإيجاز. قل بهدوء شيئاً مثل: "هذا في الواقع يصفك أكثر مني" قبل الانسحاب من المحادثة. فقط اعلم أنه من غير المرجح أن يعترف النرجسيون بأن إسقاطاتهم تتعلق بهم أكثر مما تتعلق بك. ولهذا السبب من الأفضل قضاء وقتك في التصديق الذاتي ورؤية الإسقاط على حقيقته: محاولة من النرجسي لجعلك حاوية قمامة لمشاكله.

تأملات في دفتر اليوميات: ترجمة الإسقاطات السامة

اكتب إهانة تعرضت لها على يد شخص سام. ومن ثم، اكتب ترجمتها؛ أي الإسقاط الذي يحاول النرجسي تمريره إليك. بعد ذلك، لاحظ ما يمكنك تحقيقه من تحول في السلوك والموقف نتيجة لهذه الترجمة. على سبيل المثال:

١. قال لي النرجسي: "أنت مغرور للغاية. أنت أناني جداً!".

٢. الترجمة: "أنا مغرور وأناني جداً. لا يمكنني تحمل رؤيتك تتحلى بالثقة وتضع الحدود لأنه يسلب مني السيطرة والقوة والاهتمام، لذا من الأفضل أن أشعرك بالذنب لأنك فعلت هذا".

٣. تحول السلوك: الآن بعد أن عرفت أن الشخص النرجسي يحاول إشعاري بالذنب حتى لا أضع الحدود أو أبني الثقة، صار لدي حافز أكبر للقيام بذلك.

كرر ذلك كثيرًا قدر المستطاع وانظر كيف يغير منظورك تجاه إهانات النرجسي ويكشف عن دوافعها الخفية.

النقد المفرط، وتصيد الأخطاء، وتغيير قواعد اللعبة

واحدة من الطرق التي يتحكم بها المفترسون المتلاعبون فينا هي من خلال النقد المفرط؛ أي التدقيق الشديد في أي شيء وكل شيء نفعله. يتضمن ذلك الإدلاء بملاحظات مفرطة النقد حول مظهرنا وشخصيتنا وأسلوب حياتنا وإنجازاتنا ومواهبنا وأخلاقيات عملنا واختياراتنا وغير ذلك. كل شيء هو لعبة عادلة في عقل النرجسي. إن تعبيرنا لأننا نحيا كأشخاص مستقلين ولنا تفضيلاتنا وآرائنا ووجهات نظرنا الخاصة هي الطريقة التي يبرمجنا بها النرجسيون على التدمير الذاتي. في مقابلة مع قناة CTV News، أشار عالم النفس الإكلينيكي سيمون شيري إلى أن النقد المفرط هو شكل من أشكال السعي النرجسي للكمال يؤدي إلى "تقويض" وتدمير الآخرين: "الانتقاد لا ينقطع. وإذا لم ترق إلى مستوى معاييرهم السامية، فمن المحتمل أن يهاجموك بطريقة قاسية" (ماكدونالد وشيري، ٢٠١٦).

النقد المفرط هو السلاح الذي يرتكب به النرجسيون القتل العاطفي بأيدي نظيفة. ومع ذلك، غالبًا ما لا يرقى النرجسيون أنفسهم إلى المعايير العالية التي يضعونها للآخرين. إذا تلقينا تدريبًا لا شعوريًا على النظر إلى أنفسنا من خلال عدسة النرجسي المفرطة في النقد، فسنجد أنفسنا عاجزين عن الشعور بإحساس ثابت بقيمة الذات والابتهاج بإنجازاتنا. وهذا يمنحهم القوة لتشكيل تصورنا الذاتي، وتقديرنا لذاتنا، وكفاءتنا الذاتية. على سبيل المثال، قد تتسبب الأم النرجسية التي تعلق باستمرار على وزن ابنتها في معاناتها من إيذاء النفس واضطرابات الأكل في مرحلة البلوغ. بل قد يؤدي النقد المفرط إلى التفكير في إيذاء النفس، لا سيما إذا تحملناه في سن مبكرة خلال مرحلة نمو هشة.

يوجّه النقد البناء (عادة) لمساعدتك؛ أما النقد الهدام فيستخدم لتقويض إحساسك بالذات. وربما يكون الفارق الأكبر بين النقد البناء والنقد الهدام هو احتواؤه على الهجمات المشخصة والمعايير المستحيلة.

النقاد الهدامون لا يريدون مساعدتك على التحسن؛ بل يريدون تزوير اللعبة وإعدادك للفشل. إنهم يريدون عذرًا لتصيد أخطائك، والخط من قدرك، وتحميلك الذنب بأي طريقة ممكنة.

يستخدم الأشخاص السامون أسلوب "تغيير قواعد اللعبة" لضمان حصولهم على كل المبررات التي تخول لهم الاستمرار إلى ما لا نهاية في عدم الرضا عنك، بغض النظر عما تفعله أو لا تفعله من أجلهم. حتى بعد قيامك بكل شيء في العالم لإشباع رغباتهم التعسفية، أو تقديم جميع الأدلة للتصديق على وجهة نظرك، أو اتخاذ كل إجراء لتلبية طلباتهم، فإنهم ينشئون لك توقعات أخرى، أو يطلبون المزيد من الأدلة، أو يحددون لك هدفًا آخر. ستتغير قواعد اللعبة باستمرار وقد لا تكون ذات صلة حتى؛ فليس ثمة أي هدف منها سوى جعلك تعمل بجدية أكبر للحصول على رضا النرجسي.

من خلال رفع سقف التوقعات أعلى وأعلى في كل مرة أو تغييرها بشكل مفاجئ، يغرس الأشخاص السامون فيك شعورًا سائدًا بعدم الاستحقاق، بعدم الشعور مطلقًا بـ "الكفاية". من خلال إعادة صياغة حقيقة واحدة غير ذات صلة أو التركيز المفرط على ما فعلته بشكل خاطئ، ينصرف النرجسيون عن قوتك وإنجازاتك ويركزون على عيوبك المملقة. إنهم يدفعونك إلى الهوس بأي نقاط ضعف بدلاً من ذلك والقلق بشأن مطلبهم التالي الذي سيتعين عليك تلبيته، حتى تبذل في النهاية قصارى جهدك في محاولة لتلبية كل احتياجاتهم، فقط لتدرك عدم نجاح أي منها في تغيير الطرق المروعة التي يستخدمونها لإساءة معاملتك.

نصائح حول تجاوز تغيير قواعد اللعبة والوصول

إلى القبول الذاتي

إن ترياق تغيير قواعد اللعبة هو التصديق الذاتي؛ أي بناء الشعور بالجدارة والكفاية من داخلك، وإدراك أنك لست مضطراً لإثبات نفسك لأي شخص يحاول التقليل من شأنك. إذا وجدت نفسك مطالباً بإثبات نفسك باستمرار، فاعلم أنها إشارة خطر تدل على التلاعب. لا تنغمس

في التعليقات التي تتصيد الأخطاء ولا في تغيير قواعد اللعبة؛ إذا رفض شخص ما الاعتراف بما قمت به من جهد للتصديق على وجهة نظرك أو لإرضائه، فتذكر أن دافعه ليس فهمك بشكل أفضل أو تقديم ملاحظات حول كيفية تحسُّنك. إن دافعه هو استفزازك أكثر وأكثر لأنه يُنصَّب نفسه كشخصية أعظم. صدِّق على نفسك وارصَّ عن نفسك. استخدم التصريح التالي أو ما يشابهه لتجعل الشخص السام يعرف ما يلي: "لقد لبيت هذا التوقع بالفعل. أنا لست مهتمًا بمحاولة إثبات نفسي لك أكثر من ذلك". إليك بعض الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها:

- اعمل مع مستشار لإعادة برمجة أنظمة معتقداتك السلبية.
- استخدم العلاج بالتنويم المغناطيسي كأداة تكميلية لغرس معتقدات جديدة وصحية.
- أنشئ قائمة بجميع الإطراءات والكلمات اللطيفة التي سمعتها طوال حياتك، لا سيما تلك التي تتعلق بنفس الأشياء التي أهانها الشخص السام. ستساعدك هذه القائمة على إدراك مقدار الدعم الذي تحظى به بالفعل من أشخاص أصحاء ومخلصين. إنها تذكرك بأن الشخص السام لديه أجندة عندما يهينك؛ أجندة تهدف إلى إبقائك في مكانة منخفضة. إن تجاوز تغيير قواعد اللعبة والوصول إلى قبول الذات يتطلب النهوض بنفسك.
- اكتب قائمة بالتوكيدات الإيجابية التي يمكنك قولها لنفسك يوميًا، والمصممة خصيصًا لتهدئة شكوكك ومخاوفك. سجلها على هاتفك أو على جهاز تسجيل. فإن سماعها تُقال بصوت عالٍ، سواء بصوتك أو حتى بصوت أحد أحبائك، كما تشير لويز هاي مؤلفة المساعدة الذاتية، يمكن أن يكون ذا فعالية خاصة في إعادة صياغة تصورك الذاتي وكبح حديثك الذاتي السلبي. يخفف هذا من قوة ذلك الناقد الداخلي الذي نشأ عن تعليقات النرجسي المهينة.

اعلم أنك لا تستحق أن تشعر باستمرار بالنقص أو انعدام القيمة بطريقة ما؛ سواء في مكان العمل أو في العلاقة الرومانسية. لا تواكب قواعد اللعبة المتغيرة. تركز حول قيمتك الذاتية الخاصة. أنت كافٍ بالفعل.

تأملات في دفتر اليوميات: توكيدات لمواجهة النقد

اكتب بعض التوكيدات التي يمكنك أن تخبرها لنفسك كلما فكرت في النقد. على سبيل المثال، إذا كنت تتذكر وقتاً تفرّس فيه شخص سام في مظهرك، فقد يكون لديك توكيد مثل "أنا جميل من الداخل والخارج" ليحل محل هذه الذكرى في كل مرة تفكر فيها. سيؤدي هذا إلى إعادة برمجة عقلك بمرور الوقت للإيمان بهذا التوكيد بدلاً من الذكرى السيئة.

الارتباط الشرطي المدمر

يستجيب الأشخاص السامون لنقاط قوتك ومواهبك وذكرياتك السعيدة بالإساءة والإحباط وعدم الاحترام. إنهم يستخدمون ما أسميه "الارتباط الشرطي المدمر" لجعلك تربط أسعد لحظاتك واهتماماتك وشغفك وأحلامك بعقابهم القاسي والفظ. هذا شكل من أشكال ما يسميه علماء النفس العقاب الإيجابي؛ أي إضافة العواقب البغيضة لمنع سلوكك الموجه نحو الهدف. نظرًا لمعاقبتك مرارًا وتكرارًا على الإنجاز، فإنك تبدأ نمطًا من التعزيز السلبي، حيث تتجنب الأهداف ذاتها التي ربطتها شرطياً بعقوبة النرجسي حتى تحصل على شعور بالأمان أو الراحة من رد فعله العنيف. فمثل كلاب بافلوف، "تدرب" بمرور الوقت على الخوف من القيام بالأشياء ذاتها التي جعلت حياتك سعيدة ومُرضية من قبل، كل ذلك أثناء عزلك عن أصدقائك وعائلتك مما يجعلك تعتمد عاطفياً ومالياً على الشخص السام.

وبمجرد انتهاء مرحلة شهر العسل، فسيحرقون سرًا وعلناً من تلك الصفات والسمات التي كانوا يمجّدونها من قبل. سيسقطونك من عليائك التي رفعوك إليها ويقللون من قيمتك. سيفسدون العطلات

والإجازات وأعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية والمناسبات الخاصة.

ينشئ النرجسيون ارتباطاً شرطياً مدمراً بداخلنا عن طريق تثبيط حماسنا وإفساد فرحتنا خلال اللحظات التي يجب أن نكون فيها مبتهجين، مثل ولادة طفل أو تحقيق نجاح تجاري حديث. يتعارض هذا مع العلاقة التي يطلق عليها الباحثون في العلاقات اسم الرسمة؛ أي التعبير عن الحماس للتجارب أو الإنجازات التي تعزز القيمة المتصورة لتلك التجارب (ريس وآخرون ٢٠١٠). عندما يتعذر علينا مشاركة أخبار مثيرة مع شريك دون معاقبتنا أو التقليل من شأننا، فإن ذلك يثبط من استمتاعنا بما يجب أن يكون احتفالاً. يعد التقليل من أي نوع من الخطوات الفارقة أو الإنجازات لتحويل التركيز إلى الشخص النرجسي مؤشراً على حاجته المرضية لأن يكون مركز الاهتمام في جميع الأوقات. ألق نظرة على ما عاناه بعض الناجين الفعليين خلال ما كان ينبغي أن يكون أسعد لحظات حياتهم:

بروك: "لقد خرب والدي كل احتفال في حياتي وجعله يدور حوله. كل حفل تخرج من المدرسة الثانوية والجامعة وحتى الدراسات العليا، وسبوع طفلي، ويوم ميلاده".

أماندا: "في كل عطلة، تختلق والدتي عذراً للغضب علينا، فنبدو كأبناء فظيعين يتركونها بمفردها في أيام الإجازات. ولم تحضر حفل تخرجي في المدرسة الثانوية. وأخبرتني بأن سبوع طفلي مبتدلاً وكان عليّ أن أتوسل إليها لتحضر. لقد انفجرت في نوبات غضب مريعة في حفل زفافينا وهددت بالمغادرة في منتصفهما. والقائمة تطول وتطول. غير مسموح لنا بالشعور بالسعادة أو الاستمتاع بلحظة نتألق فيها".

ميجان: "عندما حُطبت، خرجت زوجة أبي واشترت لنفسها خاتماً من الألماس يزن قيراطين لأنني كنت جذلي لحصولي على خاتم خطبتي وكان الناس يعيرونني انتباههم. ذكرتُ أن سيارة أحلامي هي جيب

جراند شيروكي زيتونية اللون. وبعد أسبوع، اشترت سيارة أحلامي أيضاً".

ريتشيل: "دُمر كل يوم عطلة أو يوم مهم بسبب إحدى نوبات غضب زوجي أو تعليقاته البذيئة. كل يوم بلا استثناء. سبني بالفاظ بذيئة في عيد الأم، وألقى بالهدايا في وجهي في يوم العيد لأنني فتحت هدية عن طريق الخطأ كانت موجهة إليه، وسبني لعدم رغبتني في ممارسة رياضة المشي على جرف شديد الانحدار نحو الشاطئ ليلاً دون ضوء؛ وهذه مجرد البداية".

يسعى النرجسيون إلى تدمير أي شيء يهدد سيطرتهم على حياتك؛ فهم حسودون بشكل مرضي ولا يريدون أن يحول أي شيء بينهم وبين تأثيرهم عليك. ففي نهاية المطاف، إذا علمت أنه يمكنك الحصول على التصديق والاحترام والحب من مصادر أخرى غيرهم، فما الذي سيمنعك من المغادرة؟ بالنسبة للأشخاص السامين الخبيثين، فإن القليل من الارتباط الشرطي يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في جعلك تستمر في التصرف بحذر وتفشل في تحقيق أحلامك الكبيرة.

يفرس الارتباط الشرطي المدمر فينا شعوراً بالعجز المكتسب. إنه يجعلنا نعاني من الشعور السائد بالخوف من أنه عندما تسير الأمور في حياتنا على ما يرام، يمكن أن يأتي والدنا أو شريكنا أو أخونا أو صديقنا أو زميلنا في العمل أو رئيسنا السام ويحاول سلب ذلك منا. يجعلنا الارتباط الشرطي المدمر نشعر بأن أي شيء نستمد منه السعادة يمكن تهيميشه، أو تشويهه بطريقة جوهريّة، أو حتى نزعته منا تماماً لسبب غير عادل.

نصائح حول قطع الارتباط الشرطي المدمر

من الممكن أن يحدث اندثار لاستجاباتنا الشرطية المدمرة عندما نكون قادرين على مواجهة الخوف من الإنجاز من خلال الانخراط المتكرر في السلوك الموجه نحو الهدف في غياب العقاب النرجسي. ضع

قائمة بما حظيت به في ماضيك من نجاحات وإنجازات ولحظات سعيدة وأي مصادر أخرى للفرح لوثها الشخص النرجسي المسيء. اكتب كيف عمل على تدميرك، وكيف شعرت، وتبعات التعرض لهذا التدمير. ومن ثم أجر عصفاً ذهنياً للطرق التي يمكنك من خلالها إعادة الاتصال بمصدر الفرح هذا بشكل مستقل عن النرجسي. وإليك بعض الأمثلة:

- إذا كان صديقك النرجسي يحط دائماً من قدر مهنتك التي تحلم بها، ففكر في الطرق التي يمكنك من خلالها السعي وراء هذا الهدف على أي حال.
- إذا كان والدك السام يفسد احتفالات يوم ميلادك دائماً، فابدأ الاعتياد على دعوة الأصدقاء والأقارب الداعمين لك فقط للانضمام إليك في يومك الخاص.
- تجنب إخبار الأشخاص النرجسيين عن الأحداث السعيدة القادمة أو النجاحات الأخيرة.
- احتفِ بإنجازاتك بشكل متكرر من خلال عقد مراسم وتجمعات خاصة لا تشمل الشخص السام.

أعد تكوين ارتباط شرطي بداخلك بين الشعور الصحي بالفخر والبهجة وبين الشغف والهوايات والاهتمامات والتطلعات والإنجازات التي حقرها فيك النرجسي. أنت تستحق أن تشعر بالفرحة التامة بما أنجزته. لا تدع الحسد المرضي يسرق منك ما هو حق لك.

تأملات في دفتر اليوميات: احتفِ بإنجازاتك

اكتب ثلاثة أشياء تفخر بها. قد يكون من المفيد ملاحظة ثلاثة أشياء في كل من المجالات التالية:

- المهنية والأكاديمية
- الحياة الاجتماعية

- تطوير الذات
- التربية/غيرها من مسئوليات العلاقات
- اللياقة البدنية/الصحة
- الصحة العقلية

بجانب كل منها، ضع قائمة بالطرق التي احتفلت بها بهذا الإنجاز وأجر عصفًا ذهنيًا لطريقة واحدة على الأقل يمكنك من خلالها أن تحتفل به الآن وكافئ نفسك.

حملات التشويه

ينشر المفترسون الخفيون الأكاذيب للافتراء على سمعتك وتقليل مصداقيتك أمام الآخرين. حملة التشويه هي ضربة استباقية لتدميرك حتى لا يكون لديك شبكة دعم للرجوع إليها وذلك خشية أن تقرر التبعاد وقطع العلاقات مع الشخص السام. قد يفتابك من وراء ظهرك، ويفتري عليك أمام أحيائه أو أحيائك، ويختلق قصصًا تصورك على أنك المسيء بينما يلعب هو دور الضحية، ويدعي أنك انخرطت في نفس السلوكيات التي يخشى أن تتهمه أنت بالانخراط فيها. يمكنه قول أكاذيب صارخة أو إشاعات أو "تلميحات" تحوي قلقًا مزيماً بشأنك وتشكك في سلامتك العقلية وشخصيتك؛ يمكنه حتى اللجوء إلى تلفيق أدلة كاذبة. سيعتمد أيضًا إلى استفزازك بشكل منهجي وخفي ومتعمد حتى يتمكن من استخدام ردود فعلك العاطفية تجاه الإساءة كدليل على عدم استقرارك. إنه شكل من أشكال التلاعب بالعقول مصمم للتحكم في صورتك في نظر الآخرين لضمان عدم تصديق أي شخص أنك تتعرض للإساءة. عندما تعجز الأنواع السامة عن التحكم في الطريقة التي ترى بها نفسك، يبدؤون في التحكم في الطريقة التي يراك بها الآخرون؛ فيلعبون دور الشهيد والضحية بينما توصف أنت بالسام. يبذل المسيئون جهدًا إضافيًا لتصويرك أنت في صورة المسيء ليفلتوا من المحاسبة على أفعالهم. حتى إنهم قد يلاحقونك ويتحرشون بك أو بالأشخاص الذين تعرفهم كطريقة لـ "فضح" الحقيقة المفترضة عنك؛ يعمل هذا

الفضح كطريقة لإخفاء سلوكهم السيء أثناء إسقاطه عليك. يمكن لبعض حملات التشويه أن تؤلب شخصين أو مجموعتين ضد بعضهما بعضًا. وغالبًا ما لا تعرف الضحية في العلاقة المسيئة ما يقال عنها أثناء العلاقة، لكنها تكشف الأكاذيب في النهاية.

يمكن إطلاق حملات التشويه في العلاقات الرومانسية، وفي مكان العمل، ووسط دوائر الأصدقاء، وعبر وسائل الإعلام، وداخل العائلات. وليس من المستغرب أن يقدم زميل عمل مريض بالحسد ومعتل اجتماعيًا معلومات خاطئة عن زملائه المجتهدين إلى رؤسائهم من أجل التخلص منهم باعتبارهم يشكلون "تهديدًا" يعوق تسلقه لسلم الشركة. عندما يتسلل النرجسيون إلى أعلى مراتب السلطة والنفوذ، يتمتعون بالقدرة على إحداث المزيد من الخراب من خلال تحطيم أولئك الذين يعتبرونهم منافسين. وكما كتب جونافارو، المحلل السابق لمكتب التحقيقات الفيدرالي، في كتابه *Dangerous Personalities*: "يمكن أن تصل النرجسية إلى مستويات عالية في المهن بالغة النفوذ أو عالية الثقة التي يمكن أن تجلب الانتهاكات وإساءة استخدام السلطة فيها عواقب وخيمة" (٢٠١٧، ٤١). كلما زادت السلطة التي يمتلكها شخص ما، زادت القدرة التدميرية لحملة التشويه التي يطلقها ضد الضحية. يمكن أن تؤدي حملات التشويه إلى ضرر طويل الأمد.

نصائح عند مواجهة حملات التشويه

إذا واجهت أي نوع من حملات التشويه أو الافتراء، فاستمر في التمسك بالحقيقة ودع نزاهتك وشخصيتك تتحدث عن نفسها. وإذا قوبلت باتهامات لا مبرر لها، قدم الحقائق فقط. إن أفضل "انتقام" هو أن تعيش حياتك، وأن تعيد بناء شبكاتك الاجتماعية مع أشخاص جديرين بالثقة، وأن تمضي قدمًا نحو النجاح. اترك الأشخاص الذين يختارون دعم النرجسي؛ فسوف يكتشفون حجم خطئهم بأنفسهم. لست مسئولاً عن إقناعهم. اعتبرها نعمة أنك تعرف الآن من هم أصدقاؤك الحقيقيون.

على الرغم من صعوبة الأمر، حاول ألا تُبدي استجابة عاطفية أمام الآخرين؛ فسوف يستخدم النرجسيون ردود فعلك العاطفية ضدك لتصويرك على أنك الشخص "المجنون". ركز على أي عواقب قانونية يمكن أن تتخذها ضد حملة التشويه؛ ووثِّق أدلة الإساءة بعناية كلما أمكن ذلك إذا كنت بحاجة لإقامة دعوى قوية. ابحث على الإنترنت عن قوانين التشهير في دولتك، وإذا لزم الأمر، اطلب المساعدة من محامٍ على دراية بالشخصيات عالية الصراع.

أنشئ شبكة دعم صحية تشجعك خلال الأوقات العصيبة؛ ويا حبذا لو اشتملت تلك الشبكة على معالج خبير بالصدمات يفهم اضطرابات الشخصية وعلى عدد من الناجين الآخرين الذين عاشوا نفس تجربتك من قبل. يجب أن تتكون شبكة الدعم هذه من أشخاص صادقين وجديرين بالثقة يقدمون لك المساندة؛ وليس أولئك الذين يمكنهم أو يدعمون الشخص السام في حياتك. إن آخر ما تحتاجه هو أن تتعرض لمزيد من التلاعب بالعقول أو الدحض أو الإصابة بصدمة أخرى أثناء تعرضك لحملة تشويه.

سألني بعض القراء: "هل يستحق الأمر بذل قصارى جهدي لفضح النرجسي أمام الجميع؟". عادةً ما تكون محاولة إسقاط شخص سيكوباتي بمفردك مسعى خطيرًا، وأنا أوصي بشدة بأن تعطي الأولوية لشعورك بالأمان قبل كل شيء وأن تستشير محامياً وأخصائي صحة عقلية لمناقشة حالتك الفردية بدقة. فقد يؤدي فضح شخص ما علناً إلى عواقب محتملة، ومن المرجح أن ينتقم الأشخاص السامون الخبيثون من خلال اتهامك بالتشهير بسمعتهم؛ حتى لو كان كل ما قلته صحيحاً. تذكر أن هذه الأنواع تميل إلى التمتع بالجاذبية والدعم من المجتمع. فبينما يخشى الأشخاص السامون العاديون من الفضح وسيترجعون حتمًا أمام هذا الاحتمال، فإن الأشخاص السيكوباتيين عديمو الرحمة بشكل لا يصدق، بل إن بعضهم سيبيد أي شخص يحاول فضحه. تنكشف الطبيعة الحقيقية للمفتريين في نهاية المطاف عندما ينقلبون على نفس الأشخاص الذين مكنوهم، لذا لا داعي للقلق بشأن إهدار طاقتك لفضح

الجاني، إلا إذا كنت تمتلك الدليل والشعور بالأمان الشخصي والحافز للقيام بذلك. ولكن أولاً، تأكد من دراسة إيجابيات وسلبيات المواجهة. يجد بعض الناس أن المخاطرة بالتعرض للانتقام والوقوع في خطر شخصي أكبر بكثير من الحاجة إلى فضح الجاني، بينما يعتقد البعض الآخر أن الفضح يمكن أن يساعد في منع الضحايا الآخرين من الوقوع فريسة أو حتى توحيد مجموعة من الضحايا السابقين لنفس المفترس لمواجهته معاً. كل هذا يتوقف على ظروفك الخاصة، ولكن في جميع الأحوال، يجب أن تأتي سلامتك الشخصية دائماً في المقام الأول. وقبل كل شيء، أعد التركيز على إعادة بناء اسمك والتعافي واكتساب الدعم الاجتماعي وتحقيق أهدافك الشخصية.

تأملات في دفتر اليوميات: صديق أم عدو؟

فكر في شبكة الدعم التي تحظى بها حالياً. من فيها؟ حدد أولئك الذين يناون عنك أو يتخلون عنك خلال حملة التشويه؛ هؤلاء الأشخاص يكشفون عن وجههم الحقيقي. لاحظ أيضاً من يقف بجانبك؛ هؤلاء هم أصدقاؤك الحقيقيون. إذا انهارت شبكة الدعم بالكامل، فابدأ في تحديد الموارد المحتملة لبناء شبكات جديدة. ابحث على الإنترنت عن مجموعات الدعم الشخصية وفرص التواصل الاجتماعي عبر الإنترنت (مثل تلك الموجودة على Meetup.com) والمستشارين ومراكز العنف الأسري في منطقتك.

التثليث

يُعرف إقحام الرأي أو وجهة النظر أو الوجود التهديدي لشخص آخر في دينامية التفاعل أو العلاقة باسم التثليث. ويُستخدم التثليث غالباً للتصديق على إساءة الشخص السام ودحض رد فعل الضحية تجاه تلك الإساءة. يمكن أن يحدث التثليث عبر مجموعة متنوعة من السياقات ويستخدم لأغراض التحطيم والتدمير.

- من الممكن أن يأتي على شكل مثلث الحب الذي يتركك مرتبكاً وغير آمن.

- يمارس الآباء النرجسيون التثليث عن طريق تأليب شقيقين ضد بعضهما بعضًا؛ من خلال عقد مقارنات غير مبررة واختلاق تنافس بين الإخوة.

- يمكن لزعيم مجموعة اجتماعية معتل اجتماعيًا أن يؤلب الأصدقاء ضد بعضهم بعضًا من خلال الادعاء بأن كل شخص يغتاب الآخر، بينما هو في الواقع الشخص الذي يتحكم في كل عضو في المجموعة عن طريق نشر المعلومات الخاطئة.

- في أماكن العمل، يمكن للأشخاص السامّين ممارسة التثليث عن طريق نشر معلومات مضللة حول زميل في العمل لرئيسهم لمنعهم من الحصول على ترقية يستحقها عن جدارة.

يُستخدم التثليث في العلاقات الرومانسية ليس فقط للحفاظ على السيطرة ولكن أيضًا لإثارة الغيرة. تحب الأنواع الخبيثة في العلاقات أن تمارس التثليث ضد الطرف الآخر مع الغرباء وزملاء العمل والشركاء السابقين والأصدقاء وحتى أفراد الأسرة لتثير فيك الشعور بعدم الأمان. ويستخدمون أيضًا آراء الآخرين للتصديق على وجهة نظرهم والتلاعب بعقلك بشأن الإساءة التي تتعرض لها.

تستخدم الشخصيات النرجسية التثليث وحشد المعجبين حولهم ليُظهروا أنفسهم وكأنهم مرغوبون بشدة ولديهم العديد من الخيارات، سواء أكان هذا هو الواقع أم لا. في كتابه *The Art of Seduction*، يشجع روبرت جرين المغوين على إنشاء "مثلثات" مع الأصدقاء والعشاق السابقين والخطّاب الحاليين لإثارة المنافسات وتعزيز قيمتهم. هذا يخلق تنافسًا وهميًا بحيث يصبح الشخص المستهدف مُركّزًا على "الفوز" باهتمام ومودة هذا الشخص "المرغوب للغاية". فكما كتب جرين: "قليلون من ينجذبون إلى الشخص الذي يتجنبه الآخرون ويتجاهلونه؛ يتجمع الناس حول أولئك الذين اجتذبوا الاهتمام بالفعل. ولكي تقرّب ضحاياك وتجعلهم متلهفين على امتلاكك، لا بد أن تخلق حالة من الرغبة؛ أي أنك مرغوب ويتودد إليك الكثيرون" (٢٠٠٤، ١٩٥).

يصنع النرجسيون مثلثات الحب من خلال التحدث باستمرار عن شركائهم السابقين، أو الأشخاص الذين أوشكوا على الدخول في علاقة جدية معهم، أو الأشخاص الذين كانوا "مهووسين" بهم على ما يبدو (ستعرف لاحقًا بالطبع أن هؤلاء الأشخاص هم نفس الأشخاص الذين رُوِّعهم النرجسيون). يمكن أن يكون التثليث المفرط علامة إنذار مبكر ونذيرًا بالتلاعب المستقبلي. على سبيل المثال، إذا وجدت أنه في الموعد الأول، يتحدث شخص ما بإسهاب عن شركائه السابقين، أو أولئك الذين يجدهم جذابين، أو هؤلاء الذين يجدونه جذابًا، أو إذا كان يغازل الآخرين من حوله بشكل مفرط، فاعتبر هذا إشارة خطر كبيرة وعلامة صارخة على عدم الاحترام.

التثليث هو تكتيك إلهائي يهدف إلى جذب انتباهك بعيدًا عن السلوك السيء وتوجيهه نحو الصورة الزائفة لمرغوبة الشخص. يقدم حشد المعجبين دليلًا اجتماعيًا على شخصية النرجسي. فإذا كنت الشخص الوحيد الذي لديه "مشكلة" مع هذا الشخص، فلا بد وأنك أنت المشكلة؛ أو هكذا تفترض. في الواقع، هذا يعني فقط أن الناس لا يجدون غضاضة في ارتداء ثوب الرياء لتحقيق مصالحهم.

يستخدم المتلاعبون التثليث لتحقيق أشياء كثيرة؛ سواء كانت حملات تشويه أو تلاعبًا بالعقول أو الحصول على إمدادات نرجسية. يدفعك ذلك إلى التشكك في نفسك: إذا كانت دانيكا تتفق مع جاستن حول مدى "جنونك"، أفلا يعني ذلك أنك لا بد مخطئ؟ الحقيقة هي أن النرجسيين يحبون "إبلاغك" بالنميمة والأكاذيب التي يُفترض أن الآخرين يقولونها عنك بينما هم في الواقع من ينشرون هذه الأكاذيب.

نصائح حول التصدي للتثليث

لمواجهة تكتيكات التثليث، عليك أن تدرك أن أي شخص يشركه النرجسي في التثليث يتعرض للتثليث هو أيضًا من خلال علاقتك أنت بالنرجسي. فالجميع ألعبه بشكل أساسي في يد هذا الشخص الواحد؛ لا داعي للمنافسة أو العمل بجدية أكبر للحصول على رضا النرجسيين أو اهتمامهم الكامل. اعكس تثليث النرجسي من خلال الحصول على

دعم من طرف ثالث لا يخضع لتأثير النرجسي، وكذلك من خلال السعي إلى تصديقك على نفسك والعمل على بناء تقديرك لذاتك. من الممكن أن يقطع حب الذات وتغذية إحساسك بأنك غير قابل للاستبدال شوطًا طويلًا في حمايتك من المقارنات غير الضرورية وحديث الذات السلبي. قِيم ما هو فريد ومحبوب فيك. ما الذي سيلاحظه الناس فيك لأول مرة؟ تعلم أن ترى نفسك من خلال عيون جديدة ومن خلال عيون الآخرين الذين يعشقون نقاط قوتك ويعتززون بها. قلل من مقارنة نفسك بأي شخص آخر.

اكسر المثلث بإزالة نفسك كليًا من المعادلة. سوف يسعى الشريك السوي إلى جعلك تشعر بالاعتزاز والأمان؛ أما الشريك غير السوي فسوف يصنع عدم الأمان ويغذيه ويعتبرك جزءًا من معجبيه. لست مضطرًا أبدًا إلى التنافس على شريك يستحقك حقًا. أخرج نفسك من المنافسة كليًا، وتجنب المقارنات، واحترم كونك غير قابل للاستبدال.

تأملات في دفتر اليوميات: أنت فريد

اكتب عشر صفات أو مقومات "غير قابلة للاستبدال" تتحلّى بها وتسهم في تفردك. ما الذي يميزك ويميز حياتك وسيلفت نظر الشخص الذي يقابلك لأول مرة؟ انظر بعيون شخص ينظر إليك للمرة الأولى ويرى فيك ما يعجبه.

الدفاع الوقائي والكذب المرضي

تشتهر الذئاب المتخفية في ثياب الحملان بالتلويح بالفضيلة؛ أي الإعلان على الملأ عن الأحاسيس التي تُظهرهم في صورة جيدة وتجعل الآخرين يؤمنون بأخلاقهم وشخصيتهم. عندما يبرز شخص ما حقيقة أنه "رجل لطيف" أو "شخص جيد"، ويؤكد أنه يجب عليك الوثوق به على الفور، أو يشدد على مصداقيته دون أي حث منك على الإطلاق، فاعتبر ذلك علامة على أنك بحاجة إلى الانتباه لشخصيته عن كثب. وفقًا لخبير الأمن المشهور عالميًا، جافين دي بيكر، مؤلف كتاب *The Gift of Fear* (2010)، فإن هذا يعد أحد أشكال ما يُعرف باسم

"الوعد غير المطلوب"، وهو شيء يستخدمه المفترسون لخفض دفاعاتك حتى يتمكنوا من افتراسك.

يبالغ الأشخاص المسيئون في الإعراب عن قدرتهم على التحلي بالطيبة والإخلاص والصدق والرأفة. يزعمون أنهم "لن يكذبوا عليك أبدًا" دون بناء أساس متين للثقة بشكل طبيعي أولاً. يهدف هذا النوع من الدفاع الوقائي إلى حمايتهم من شكوكك القادمة والحمية في المستقبل. يمكنهم "تمثيل" مستوى عالٍ من الشفقة والتعاطف معك في بداية علاقتك لخداك، غير أنهم يكشفون النقاب عن قناعهم الزائف ونواياهم القاسية في وقت لاحق. عندما ترى القناع ينزلق بشكل دوري خلال مرحلة تقليل القيمة في دائرة الإساءة، تكتشف أن ذاتهم الحقيقية مأكرة وازدرائية بشكل مرعب.

نادرًا ما يفرض الأشخاص اللطفاء أو الصادقون حقًا في التباهي بصفاتهم الإيجابية؛ فهم ينضحون بالدفع والاتساق أكثر مما يتحدثون عنه؛ إنهم يعرفون أن أفعالهم تُفصح بمرور الوقت عن حقائق أكثر بكثير من الكلمات المجردة. إنهم يعرفون أن الثقة والاحترام طريق ذو اتجاهين يتطلب المعاملة بالمثل وليس ترديد الكلام.

النرجسيون والمعتلون اجتماعيًا والسيكوباتيون كذابون مريضون بالفطرة. فكما يؤكد جورج سيمون، الحاصل على الدكتوراه في الفلسفة: "النرجسيون الخبيثون المتلاعبون يكذبون ليظلوا دائمًا متقدمين عليك... إنهم لا يريدونك أن تعرف من هم حقًا ولا ما الذي يخططون له حقًا. إنهم يبحثون فقط عن القوة والهيمنة والسيطرة. والكذب يُمكنهم من ذلك. إنه يمنحهم الأفضلية" (٢٠١٨).

ربما تكون الأكاذيب صريحة أو ربما يخبرونك إياها بقدر كبير من إغفال الحقائق. كما أخبرتني دونا، وهي إحدى الناجيات من الإساءة النرجسية: "إن الطريقة الأكثر خداعًا التي أساء إليّ بها نرجسي خفي هي التعتيم! لم يعطني كل الحقائق أبدًا، لذا لم تكن أبدًا كذبة كاملة، ولكنها كانت تترك بداخلي شعورًا بأن هناك شيئًا مفقودًا في القصة". مثل هذا الخداع المرضي شائع بين القادة المعتلين اجتماعيًا في عالم الأعمال. على سبيل المثال، احتالت الرئيسة التنفيذية إيزابيث هولز على المستثمرين ليدفعوا مليارات الدولارات من أجل شركتها الناشئة،

Theranos، المتخصصة في مجال اختبارات الدم، والتي تبنت تقنية لم تحقق أيًا مما وعدت به. لقد كانت قادرة على تنمية العلاقات مع بعض الأشخاص الأكثر ثراءً وتأثيرًا في العالم باستخدام شخصيتها الكاريزمية، مما دفع بعض المستثمرين إلى تسليم الملايين إلى شركة عرّضت صحة الآخرين للخطر. بل قيل أيضًا إنها تزيف صوتها لتبدو أكثر هيمنة. ومكّنتها أكاذيبها الغزيرة، إلى جانب قوة شخصيتها الزائفة، من الإفلات من عواقب الاحتيال لفترة طويلة.

يلفق النرجسيون هذه الأنواع من الأكاذيب المتقنة ليس فقط لارتكاب جرائم الاحتيال المالي ولكن أيضًا للانخراط في الخداع العاطفي. من الشائع جدًا بالنسبة لهم أن يعيشوا حياة مزدوجة ويخفون علاقات غرامية متعددة.

نصائح للتعامل مع الدفاع الوقائي والكذب المرضي

كن حذرًا من الدفاع الوقائي. إذا أعلن شخص ما في وقت مبكر أنه لن يكذب عليك أبدًا، فاسأل نفسك لماذا يشعر بالحاجة إلى قول ذلك. وبدلاً من قبول ادعاءاته على أنها حقيقة، تحقق من سبب تأكيد الشخص على صفاته الجيدة. هل لأنه يعتقد أنك لا تثق به أم لأنه يعلم أنه لا ينبغي عليك ذلك؟ ثق بالأنماط السلوكية أكثر من الكلمات الجوفاء وانظر كيف تتم أفعال الشخص عن هويته الحقيقية وليس الهوية التي يدعيها.

لا تمنح ثقتك العمياء لأي شخص إلا إذا أظهر لك اتساق شخصيته مع مرور الوقت. حافظ على حيادك في بداية كل علاقة أيًا كان نوعها؛ سواء كانت علاقة رومانسية أو مشروعًا تجاريًا. سيساعدك هذا على ملاحظة التناقضات وإشارات الخطر. كن حذرًا من أي شخص يخبرك الحقيقة بـ "التنقيط"، فيعطيك جزءًا فقط من الحقيقة بينما يغفل التفاصيل المهمة. إذا كنت معرضًا بشكل خاص للتلاعب بالعقول، فإنني أوصي بالاحتفاظ بدفتر يوميات لتعقب أي معلومات غير متسقة عند مقابلة شريك أو صديق أو صاحب عمل جديد. سيحافظ هذا على ثباتك على حدسك وإرشادك الداخلي.

احتفظ بسجل، حتى لو توجَّب أن يكون سَجَلًا سرِّيًّا، لجميع الأكاذيب التي تشك في أن شخصًا ما أخبرك بها والأدلة التي اكتشفتها والتي تدحض هذه الأكاذيب. علاوة على ذلك، عندما تواجه شخصًا تشك في أنه كاذب مرضي، دعه يروي روايته للأحداث أولاً عن طريق طرح أسئلة استيضاحية حتى تتمكن من ملاحظة ما إذا كان سيقول الحقيقة أم لا وما الذي يتفلسف من لسانه.

تذكر أن الذئاب المتخفية في ثياب الحملان تكشف عن وجهها الحقيقي بسرعة أكبر عندما تعتقد أنها غير خاضعة للمراقبة. إذا كان عنيفًا أو عدوانيًا، فلا تخبره بأن لديك معلومات متناقضة من شأنها أن تفضحه. بدلاً من ذلك، تباعد عنه وضع خطة أمان واقطع العلاقات في أسرع وقت ممكن. إن اتخاذ موقف المراقب، بدلاً من اتهامه بشكل تلقائي، سيمنحك على المدى الطويل مزيدًا من المعلومات بشأن شخصيته؛ وعلى وجه الخصوص، ما إذا كان على استعداد للتحلي بالشفافية حتى إن لم يعرف أن لديك دليلًا على أكاذيبه. أنت لست مسئولًا عن سد الفجوة بين حقيقة هذا الشخص والصورة التي يصور نفسه بها.

تأملات في دفتر اليوميات: الأقوال والأفعال والأنماط

انظر إلى أقوال الشخص السام وأفعاله وأنماطه. اكتب وعدًا قطعه لك شخص سام. ومن ثم، اكتب الأفعال التي تناقضت مع هذه الأقوال. وبعد ذلك، اكتب الأنماط السائدة التي لاحظت اتباع هذا الشخص لها فيما يتعلق بهذا الوعد والتي يبدو أنها تدحض النوايا المعلنة. ويمكنك أيضًا إضافة استنتاج، إن أردت ذلك، كما هو موضح في هذا المثال:

الأقوال: قال إنه لن يكذب عليَّ أبدًا.

الأفعال: كان لديه حبيبة سرية.

الأنماط: تاريخ من الكذب المرضي، واستخدام الجاذبية والخداع لاستغفالي.

الاستنتاج: إنه كاذب مريض يحاول بشكل استباقي إثبات جدارته بالثقة. لا يمكن الوثوق به ولا مكان له في حياتي.

الحجج غير المنطقية وأساليب الإلهاء الحوارية

يستخدم النرجسيون الخبيثون مجموعة متنوعة من أساليب الإلهاء الحوارية ويتخذونها سلاحًا لإبقاءك في حالة من عدم الاتزان وللانخراط في إثارة جنونك. وتشمل هذه الأساليب:

الهجمات المشخصة واغتيال الشخصية. عندما لا يتمكن النرجسيون من تقديم دحض منطقي لحجتك أو وجهة نظرك، يهاجمون شخصيتك عوضًا عن ذلك. إنهم يستخدمون الاستدلال الدائري والإهانات والإسقاط والتلاعب بالعقول لإرباكك وإخراجك عن مسارك إذا لم تتفق معهم أو تحديتهم بأي شكل من الأشكال. إنهم يفعلون ذلك للتشكيك في مصداقيتك وإرباكك وإحباطك وصرف انتباهك عن المشكلة الرئيسية ودفعك إلى الشعور بالخزي لكونك إنسانًا له أفكار ومشاعر مختلفة.

إذا سبق لك أن أمضيت ولو عشر دقائق في الجدل مع نرجسي سام، فربما وجدت نفسك تتساءل كيف بدأ الجدل في الأساس. لقد اختلفت معه ببساطة حول ادعائه السخيف بأن السماء حمراء، والآن تعرضت طفولتك وعائلتك وأصدقائك وأخلاقك ومهنتك وخيارات نمط حياتك بأكملها للهجوم. وذلك لأن اختلافك معه زعزع اعتقاده الزائف بأنه كلي القدرة وكلي المعرفة، مما أدى إلى تهديد إحساسه المتضخم بالذات وإحساسه المتعاضم بالتفوق. وبدلاً من مناقشة تعقيبك، يشن هجمات شخصية على هويتك كشخص.

كيفية مواجهة الهجمات المشخصة: أفضل رد، بالطبع، هو عدم الرد، ولكن إذا توجب عليك الرد على هجمات شخص نرجسي لأي سبب من الأسباب، فلا تستسلم لأسلوبه الإلهائي. أعد ذكر الحقائق ودعه يعرف أن هجومه المشخص ليس ذا صلة. وأنه المحادثة عند تلك النقطة إن

كان ذلك في الإمكان. أنت لست مسئولاً عن تعليم البالغين كيف يكونون أشخاصاً محترمين. تذكر، الأشخاص السامون لا يتجادلون معك؛ إنهم يتجادلون مع أنفسهم في الأساس ووظيفتك هي الاستماع لمونولوجاتهم الطويلة المرهقة المنغمسة في الذات. إنهم يزدهرون في الدراما ويعيشون من أجل الفوضى التي يخلقونها. وفي كل مرة تحاول فيها مواجهة ادعاءاتهم السخيفة، فإنك تغذيهم بالإمدادات النرجسية. لا تغذهم؛ بل غد نفسك بالتأكيدات على أن سلوكهم المسيء هو المشكلة وليس أنت. أنه التفاعل بمجرد أن تتوقع تصاعده وأنفق طاقتك على الرعاية الذاتية والحماية الذاتية بدلاً من ذلك.

السباب. كما نعلم، فإن النرجسيين يضخمون من أي شيء يعتبرونه تهديداً لتفوقهم. في عالمهم، لا يمكن لأحد سواهم أن يكون على حق، وأي شخص يجرؤ على القول بخلاف ذلك يتسبب في جرح يؤدي إلى غضب نرجسي، ولا ينبع ذلك الغضب، كما يؤكد مارك جولستون الحاصل على الدكتوراه في الطب، من تدني تقدير الذات، بل من ارتقاع الشعور بالاستحقاق والإحساس الزائف بالتفوق. كتب جولستون قائلاً: "ما أقسى غضب وازدراء النرجسي إذا جرؤت على الاختلاف معه أو إخباره بأنه مخطئ أو إحراجة. ثمة مقولة مفادها أنك إذا كنت مطرقة سيبدو العالم وكأنه مسمار. فإذا كنت نرجسياً، سيبدو أن على العالم أن يرضى عنك ويعشقك ويتفق معك ويطيعك. وأي شيء أقل من ذلك سيبدو وكأنه اعتداء ولذلك يشعر النرجسي بأن له الحق في الرد عليه بغضب" (٢٠١٢).

يلجأ أكثر النرجسيين وضاعة إلى السباب عندما يعجزون عن التفكير في طريقة أفضل للتلاعب برأيك أو التحكم في مشاعرك بشكل دقيق. فهم يشعرون بأن من حقهم التقليل من شأنك وإهانتك من خلال تصنيفك بطرق مدمرة. يُعد السباب طريقة سريعة وسهلة للحط من ذكائك أو مظهرك أو سلوكك أثناء إبطال حقك في أن تكون شخصاً مستقلاً له منظوره الخاص.

يمكن أيضاً استخدام السباب لانتقاد معتقداتك وآرائك وأفكارك. فيصور النرجسي الخبيث الحكمة التي اكتسبتها من تجارب حياتك،

أو منظورك المدروس جيداً، أو رأيك المستتير على أنه "غبي" أو "أبله" وذلك لأنه يُشعره بالتهديد ويعجز عن تقديم رد محترم ومقنع. يهين النرجسيون ذكائك لإخفاء عدم كفاءتهم. وبدلاً من استهداف حجتك، يستهدفونك كشخص ويسعون إلى تقويض مصداقيتك وذكائك بأي طريقة ممكنة.

كيفية التعامل مع السباب: من المهم إنهاء أي تفاعل يشتمل على السباب والتعبير عن عدم تسامحك مع هذا الأمر. فالسباب مجرد البداية لما هو أسوأ. لا تأخذ الأمر على محمل شخصي: اعلم أن هذا الشخص يلجأ إلى السباب لأنه يفتقر إلى الأساليب الأرقى. يمكنك اتباع هذه الخطوات:

- إذا وجدت نفسك تشعر بالضيق بسبب السباب، فاستخدم طرق التنفس الواعي لتهدأ وتعيد التركيز على أفضل طريقة للدفاع عن نفسك في ظروفك الخاصة.
- إذا حدث السباب أثناء مناقشة مع أحد أفراد الأسرة أو شريك حميم، فأخبره بحزم: "لن أتسامح مع عدم احترامي بهذا الشكل"، وانسحب بطريقة آمنة في الوقت الحالي.
- إذا صدر السباب عن شريك سابق كشكل من أشكال التحرش أو الملاحقة، فتأكد من توثيقه في حال احتجت إليه في أي وقت لاتخاذ إجراء قانوني.
- إذا حدث ذلك في بيئة مهنية، فادرس ما إذا كان يمكنك إبلاغ المدير بالحادث أم لا.
- إذا حدث ذلك عبر الإنترنت، فأبلغ منصة التواصل الاجتماعي المناسبة عن الحادث واحظر الشخص. احتفظ بلقطات الشاشة تحسباً لاستمرار الشخص في الملاحقة الإلكترونية.

التعميمات الواسعة. لتجنب مناقشة القضايا الحقيقية المطروحة، يصدر النرجسيون تعميمات واسعة كلما تجرأنا على مواجهتهم بسوء

معاملتهم. وتشمل هذه التعميمات المبالغة بشأن حساسيتك المفرطة أو تعبيرات شمولية مثل: "أنت لا ترضى أبداً" و"أنت تبالغ دائماً في ردة فعلك". يمكن أن يكون هذا التكتيك فعالاً بشكل خاص عند استخدامه مع الأشخاص ذوي الحساسية الفائقة، لأنه يتلاعب بعقولنا للاعتقاد بأن المشكلة تكمن في حساسيتنا الفائقة، وليس في إساءتهم. في حين أنه من الممكن أن تكون مفرط الحساسية بالفعل في بعض الأحيان، فالاحتمالية الأكبر هي أن المسيء غير حساس وقاسٍ في أغلب الأوقات.

كيفية التعامل مع التعميمات الواسعة: إن الأشخاص السامين الذين يستخدمون عبارات شاملة لا يعبرون عن الثراء الكامل أو الفوارق الدقيقة التي يشتمل عليها الواقع. إنهم يعبرون عن منظور مشوه قائم على أجنداتهم المنغمسة في الذات. تمسك بحقيقتك وقاوم التعميمات من خلال إدراك أنها في الواقع أشكال غير منطقية من التفكير القطبي. يمكنك أيضاً أن توضح قائلاً: "أنت تعمم. مرت حالات كثيرة لا ينطبق عليها هذا الكلام"، اعتماداً على مدى تقبل هذا الشخص للتعقيبات من وجهة نظرك. ومع ذلك، فكلما زادت درجة سمّيته، زادت احتمالية غرقك في جدال لا معنى له يهدف إلى إفقارك توازنك. الهدف ليس الوقوع في شرك مثل هذا الجدال، ولكن التمسك بالعبارة الأصلية التي تحاول إيصالها والانسحاب من المناقشة إذا لجأ هذا الشخص إلى الهجمات المشخصة.

تحريف وجهة نظرك إلى درجة العبث. عندما تجرؤ على الاختلاف مع شخص نرجسي، فإنه يترجم آراءك المختلفة وعواطفك المشروعة وخبراتك الحياتية إلى عيوب في شخصيتك و"دليل" على لا عقلانيتك وعجزك عن التفكير النقدي. وهذا أيضاً تشويه معرفي شائع يُعرف باسم "قراءة الأفكار". سوف يدعي الأشخاص السامون أنهم يعرفون ما تفكر فيه وتشعر به من خلال القفز بشكل مزمّن إلى الاستنتاجات بناءً على مشيراتهم الخاصة بدلاً من تقييم الموقف بعناية. يمكن أن تتبع هذه التحريفات من أوهامهم ومغالطاتهم، ولكن يمكن أن تتبع كذلك من الحاجة إلى إزعاجك والانتقاص من وجهة نظرك عن عمد.

يروى النرجسيون حكايات طويلة تشوه ما تقوله بالفعل بحيث تبدو آراءك عبثية أو مشينة للغاية. وبدلاً من اعترافه بمشاعرك، يحول النرجسي الحديث بعيداً عن تجاربك من خلال توجيه اتهامات غريبة لم ترتكبها حتى. على سبيل المثال، ربما تكون غير سعيد بالطريقة التي يتحدث بها شريك سام إليك وتواجهه بذلك. ورداً على كلامك، قد يقولك شريكك كلاماً لم تتفوه به، فيقول: "حسناً، إذن الآن أنت شخص مثالي؟" أو "إذن أنا شخص شرير، أليس كذلك؟" في حين أنك لم تفعل شيئاً سوى التعبير عن مشاعرك. أو قد يهاجم شخصيتك بكلام على غرار: "إذن ما تقوله هو: لا أستطيع أن أملك رأياً مستقلاً. أنت متحكم للغاية!". وهذا يمكّنه من إبطال حقك في امتلاك أفكار ومشاعر حيال سلوكه غير اللائق، ويفرس فيك شعوراً بالذنب عند وضع الحدود.

كيفية الرد على التحريفات: ضع حدّاً صارماً من خلال تكرار القول: "لم أقل ذلك مطلقاً. لا تقوّلني كلاماً لم أتفوه به". ثم ابتعد إذا استمر الشخص في اتهامك بفعل أو قول شيء لم يصدر عنك. لا تسمح لهذا الشخص السام بتحويل اللوم والانحراف عن سلوكه المسيء أو تغييرك لمنحه أي نوع من التعقيب الواقعي. إذا كنت تتعامل مع شخص لا يمكنك الابتعاد عنه (كما هو الحال في مكان العمل)، فمن المفيد أن تكرر بإيجاز حقائق ما فعلته أو قلته حقاً ثم تستأذن في الانصراف.

تغيير الموضوع لتجنب المساءلة. هذا التكتيك هو ما أحب أن أسميه متلازمة "وماذا عنك؟". إنه انحراف عن الموضوع الفعلي بشكل يعيد توجيه الانتباه إلى مسألة مختلفة تماماً. النرجسيون لا يريدونك أن تحاسبهم على أي شيء، لذلك سيعيدون توجيه المناقشة للالتفاف على العواقب. هل تشكو من إهمالهم لدورهم التربوي؟ سيشيرون إلى خطأ في تربية الطفل ارتكبته قبل عشر سنوات. هل توضح لهم أن أكاذيبهم غير مقبولة؟ سوف يعلقون على تلك المرة التي قلت فيها كذبة بيضاء للاعتذار عن حضور حدث عائلي. هذا النوع من الإلهاء ليس له حدود من حيث الوقت أو محتوى الموضوع، وغالباً ما يبدأ بجملة مثل: "وماذا عن الوقت الذي فعلت أنت فيه هذا؟".

كيفية تجنب هذا الإلهاء: لا تنحرف عن مسارك؛ إذا مارس شخص نرجسي أسلوب التحويل المفاجئ معك، مارس أسلوب الأسطوانة المشروخة المذكور سابقاً من خلال الاستمرار في ذكر الحقائق دون الاستسلام لمحاولات تشتيت انتباهك عن الصورة الشاملة. أعد توجيه كلامه الذي يهدف إلى إعادة توجيهك، وذلك بقول: "هذا ليس ما أتحدث عنه. دعنا نركز على المشكلة الحقيقية في الوقت الراهن".

الاستدراج والتظاهر بالبراءة. يستدرجك الأشخاص السامون إلى شعور زائف بالأمان حتى يتمكنوا من إظهار قسوتهم بطريقة أكثر ترويعاً. إن العبارات الاستفزازية، و"النكات" المؤذية، والسباب، والانتهاكات اللاذعة، والتعميمات غير المدعومة كلها أشكال شائعة من الاستدراج. قد يُدلي الشريك السام فجأة بتعليق حول مدى جاذبية زميلته في العمل أو يمزح بشكل غير لائق حول رغبته في الدخول في علاقة غرامية. هذا استدراج لمعرفة ما إذا كنت ستُصدر ردة فعل. إن استدراجك إلى جدال فوضوي طائش من شأنه أن يتصاعد بسرعة إلى مواجهة عندما لا يكون لدى الطرف الآخر أي تعاطف أو ندم على سلوكه الخالي من الكياسة. من الممكن أن يستدرجك الخلاف البسيط إلى الرد بأدب في البداية، إلى أن يتضح أن الشخص لديه دافع خبيث لتمزيقك. إن التحقير الخفي المتكرر في شكل "مجرد مزحة" له طريقته في النيل منك دون أن تكون قادراً على تحميل الجاني المسؤولية. وهذه اللكمات العدوانية التي ترتدي عباءة السجال المرح تسمح للمسيئين لفظياً بقول أكثر الأشياء فظاعة مع الحفاظ على السلوك البريء والهادئ. ومع ذلك، في أي وقت تغضب من ملاحظة قاسية وغير حساسة، يتهمونك عادة بالافتقار إلى حس الفكاهة. فرغم كل شيء، إنها مجرد مزحة، أليس كذلك؟ خطأ. إنها طريقة للتلاعب بعقلك للاعتقاد بأن إساءتهم مزحة؛ طريقة لاستغلال حساسيتك الوهمية لإلهائك عن قسوتهم.

ومن خلال استدراجك بتعليق مهين يدّعون أنه غير مؤذي، يمكنهم بعد ذلك البدء في اللعب بمشاعرك. تذكر، هؤلاء الأنواع من المفترسين يدركون جيداً نقاط ضعفك ومواطن انعدام أمانك والعبارات المزعجة

التي تزعزع ثقتك بنفسك والمواضيع المكدرية التي تعيد تمثيل الماضي وتؤدي إلى عيش جروحك الأصلية من جديد؛ ويستخدمون هذه المعرفة بشكل مخادع لاستفزازك. وبعد وقوعك في الفخ من رأسك إلى أخمص قدميك، سوف يعتدلون في جلستهم ويسألون ببراءة إن كنت "بخير" ويتحدثون عن أنهم لم "يقصدوا" مضايقتك. هذه البراءة الزائفة تفاجئك وتجعلك تعتقد أنهم لم يقصدوا حقًا إيذاءك، إلى أن يتكرر الأمر كثيرًا بحيث لا يمكنك إنكار حقيقة قسوتهم المتعمدة.

كيفية مقاومة الاستدراج: لاحظ عندما تنزعج من تعليق مريب أو ملاحظة خبيثة متخفية في ثوب "الرأي المخالف" أو مزحة مزعومة. هنالك سبب في العادة. من المفيد أن تدرك متى تتعرض للاستدراج حتى تتمكن من تجنب الانخراط كلياً. من الممكن أن تخبرك غريزتك الحدسية أيضًا عندما تتعرض للاستدراج؛ إذا استمررت في الشعور بالإهانة حتى بعد التوضيح، فهذه إشارة إلى أنك بحاجة إلى الابتعاد قليلاً لإعادة تقييم الموقف قبل اختيار الاستجابة.

ليس كل من يختلف معك سيفعل ذلك باحترام. يجب أن تظل واعياً ومتنبهاً للتصعيد المحتمل. وبدلاً من الاستجابة المباشرة للاستدراج، يمكنك قول شيء محايد مثل: "هذا مثير للاهتمام"، بينما تستأذن في الانصراف. هذا بالكاد يقدم أي دعوة لمواصلة المحادثة ويجنبك منح المستدرجين رد الفعل العاطفي الذي يسعون إليه.

بالطبع ستعرض لأشخاص يكررون الاعتداء. سيستمر بعض الأشخاص السامين في هذا السلوك حتى إن لم يحصلوا على أي رد فعل عاطفي. عندما يحدث هذا، من المهم أن تدافع عن نفسك وتوضح أنك لن تتسامح مع هذا النوع من السلوك من خلال إنهاء التفاعل على الفور وقطع الاتصال تمامًا.

إن مواجهة الأشخاص المتلاعبين بتحقيقاتهم الخفية قد يؤدي إلى مزيد من التلاعب بالعقول، ولكن حافظ على ثبات موقفك بأن سلوكهم ليس جيداً. أظهر قوتك المكتشفة حديثاً عن طريق الابتعاد عن أي شخص يستفزك ويدفعك لإصدار رد فعل. بصفتك شخصاً فائق

الحساسية، فأنت لا تشعر أبدًا بحساسية "زائدة" تجاه استفزازات الشخص غير الحساس: بل إنك على صواب تام. ثق بنفسك.

كيفية استخدام أداة "التوضيح" مع شخص نرجسي

يمكن تطويع أداة "التوضيح" المعروضة في الفصل السابق خصيصًا للتعامل مع النرجسيين والأشخاص غير المتعاونين. لا يمكنك التواصل بشكل فعال مع هذا النوع من الأشخاص ما لم تأخذ بعين الاعتبار افتقارهم إلى التعاطف وحقيقة اضطرابهم. لكن تذكر: لا تواجه شخصًا نرجسيًا بشكل مباشر إذا كنت تعتقد أنك في خطر محتمل أو كان الشخص المسيء إليك قد أظهر ميولًا عنيفة في الماضي. إليك كيفية تطبيق أداة "التوضيح" عندما لا تتمكن من تجنب التواصل مع شخص نرجسي.

السياق. عند صياغة الموقف لشخص نرجسي، امتنع عن اللغة مفرطة العاطفية والتزم بالحقائق. من المفيد تجنب المواجهة المباشرة واستخدام البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية لتوثيق التفاعل كلما أمكن ذلك. يزدهر النرجسيون باستمداد الوقود من ردود أفعالك العاطفية ويستمتعون باستفزاز الأشخاص فائق الحساسية. إن تحولك إلى شخص أقل استجابة عاطفية لتكتيكاتهم هو جزء من تقنية أكبر تُعرف باسم "طريقة الصخور الرمادية"، التي وضعها صاحب مدونة يُدعى سكايلر، وهو أحد الناجين من شخص سيكوباتي. هذا هو الموضع الذي تصبح فيه مثل صخرة رمادية ممتلئة لتجنب ملاحظة النرجسي لك أو إثارة رغبته في التلاعب النشط بك؛ تقريبًا مثلما يتظاهر الحيوان المعرض للاقتراض بالموت لتجنب نظرة الحيوان المفترس.

من الممكن أن يأتي استخدام لغة أقل عاطفية في صالحك لأن النرجسي لن ينجح في إثارتك بنفس القدر وبالتالي قد ينتقل إلى فريسة "أسهل" يمكنه استفزازها والتلاعب بها. على سبيل المثال، إذا كنت تواجهين شخصًا كذب عليك بشأن ارتباطه بعلاقة أخرى، يمكنك قول

شيء مثل: "لا أكوّن علاقات سوى مع الأشخاص الصادقين معي. لقد أخبرتني قبل تعارفنا بأنك غير مرتبط. والآن اكتشفت أنك متزوج". قد يساعدك استخدام نبرة صوت هادئة ورصينة بل وحتى جامدة أثناء ذكر الحقائق (أو الحفاظ على ردود محايدة وقصيرة أثناء التواصل عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني).

إرساء القوانين. عندما تعبر عن السبب في كون السلوك الذي تواجهه إشكاليًا، فمن المهم أن تبعد التركيز عنك وتوجهه نحو العواقب المحتملة. ومن الأمثلة على ذلك: "إذا لم تتوقف عن الاتصال بي، فسيتم علي إبلاغ سلطات إنفاذ القانون". أو يمكنك اختيار أسلوب تواصل مباشر أكثر: "توقف عن التحرش بي". من المفيد القيام بذلك عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني لأغراض التوثيق.

رسم الحدود. يمكن أن يشمل ذلك ذكر ما ترغب فيه مباشرة، مرة واحدة لا غير عن طريق التواصل الإلكتروني. على سبيل المثال، في سيناريو الشخص المتزوج الذي يحاول التواصل معك، يمكنك أن تكتبي: "أنا لا أتورط مع أشخاص متزوجين. من فضلك لا تتصل بي مرة أخرى". وإذا استمر في الاتصال بك، يمكنك حظر رقمه وجميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة به والتي قد يتواصل معك من خلالها. وإذا استخدم أي حسابات مجهولة أو أرقام هواتف متعددة للوصول إليك، فتأكدي من توثيق هذه المعلومات في حال احتجت إليها في أي وقت لأغراض قانونية.

التقدير. لا يُنصح بإبداء التقدير للرجسي في معظم المواقف لأنك إن أعطيته الكراع، طمع في الذراع. ومع ذلك، يمكنك تقدير احتياجاتك الخاصة؛ إذا كان يجب عليك التفاوض في موقف تعجز فيه عن قطع الاتصال (في العمل مثلاً)، ابحث عن طريقة لتلبية بعض احتياجاتك الخاصة أثناء التفاعل. على سبيل المثال، إذا طلب منك زميلك في العمل تولي غالبية العمل في مشروع ما، فأخبره بأنك سترسل نصف العمل المنوط بك بعد انتهائه من النصف الأول المنوط به. تأكد من تفعيل

عامل "المساءلة" أو "المعاملة بالمثل" حتى يعرف الشخص أنك لن تلبي احتياجاته ما لم يلبّ احتياجاتك أولاً.

التكرار. تذكر الحقائق والأهداف الخاصة بك بغض النظر عن الإلهاءات المتعددة التي سيعرضك لها النرجسي على الأرجح. إذا حاول الزوج الخائن في المثال أعلاه أن يتلاعب بعقلك من خلال قول: "ليس لدي زوجة. ليس لدي أي فكرة عما تتحدثين عنه. هل يمكننا أن نلتقي ونناقش الأمور؟"، يمكنك الرد بأسلوب الأسطوانة المشروخة وتكرار عبارة: "لا أريد أن أراك أو أسمع منك مرة أخرى. لدي دليل على أنك متزوج، وأنا أعلم الحقيقة. لا تحاول اللف والدوران؛ لن ينجح الأمر معي". أو يمكنك الإحجام عن قول أي شيء على الإطلاق، وحظر رقمه، وتكرار الواقع الذي مررت به على مسامح نفسك بكل بساطة. إن ترسيخ نفسك في هذا الواقع له نفس الأهمية، بل وربما أكثر. لست بحاجة إلى تصديق من النرجسي للانسحاب من المحادثة والاعتناء بنفسك.

الوحدة. عادة لا يوافق النرجسيون على الاختلاف بشكل سلمي، لذلك لا تتوقع أبدًا إجراء مفاوضات عادلة معهم. سيثورون غضبًا في وجهك عندما تهدد إحساسهم بالاستحقاق. ولكن المهم هو أن تتوحد مع أهدافك ومع شبكة الدعم والموارد الخارجية والإجراءات التمكينية. بغض النظر عن مدى مقاومتهم لحدودك، يجب أن تستمر في فعل ما هو أفضل بالنسبة لك وتحميلهم المسؤولية. وأثناء مراقبتك للموقف وجمعك للمعلومات حوله، وثّق كل شيء وكن واثقًا من أن النرجسيين نادرًا ما يلتزمون بوعودهم. من الممكن أن يساعدك التوثيق أيضًا إذا اخترت استصدار أمر حماية أو احتجت إلى رفع قضية أمام المحكمة. أظهر وحدة جبهتك الداخلية من خلال مقاومة التلاعب العاطفي الذي سيستخدمونه ولا شك للوصول إلى أهدافهم.

فرض القوة. إن التظاهر بالثقة حتى إن لم تكن تشعر بها أكثر أهمية عند التعامل مع شخص نرجسي، لأنه يبحث دائمًا عن أي علامات ضعف.

وأكررها ثانيةً، تجنب المواجهة المباشرة إن كان ذلك في الإمكان. وإن لم يكن، فاستغل التفاعل للمساعدة في تعزيز ثقتك بنفسك. اصطحب معك طرفًا ثالثًا آمنًا للتوسط أو لـ "الشهادة" أو لتشجيعك. إذا كنت معتادًا على التحدث بلطف، فاغتنم هذه الفرصة للتحدث بنبرة حازمة ومحيدة وثابتة. قف متخذًا "وضعية القوة" إذا كان ذلك سيساعدك. وحافظ على التواصل البصري.

تأملات في دفتر اليوميات: خطط لردودك

باستخدام المبادئ الموضحة في الأمثلة أعلاه، خطط نهج "التوضيح" الخاص بك للتعامل مع النرجسي الموجود في حياتك. ماذا ستقول؟ من الذي تود تجنيده للمساعدة في القيام بدور الشاهد؟ كيف ستبني ثقتك بنفسك وترسخ نفسك في واقع الإساءة التي تعرضت لها؟ كيف ستبقى يقظًا؟

استراتيجيات للانسحاب

عندما تشك في أنك تتعامل مع شخص نرجسي، يمكنك استخدام الاستراتيجية التالية لتذكيرك بالخيارات المتاحة أمامك للانسحاب من الموقف:

المراقبة بدلاً من توجيه الاتهامات

التلاشي

العذر العملي

الانسحاب ووضع خطة أمان

الملاحظة بدلاً من إصدار ردة فعل

المراقبة بدلاً من توجيه الاتهامات. يميل الأشخاص النرجسيون إلى كشف القناع عن أنفسهم بسرعة أكبر عندما يعتقدون أنك لست على

دراية بشخصيتهم الحقيقية. ستؤدي المواجهة المباشرة لنرجسيتهم إلى مزيد من التلاعب والغضب النرجسي، مما قد يتسبب في بقائك عالماً في دائرة إساءتهم عندما يبدؤون في قصفك بالحب مرة أخرى. إذا كنت تشك أنك في علاقة مع شخص نرجسي، فربما يكون السبيل الأفضل هو الإعداد الذهني لكيفية المغادرة أثناء جمع المزيد من المعلومات حول شخصيته.

على سبيل المثال، إذا كنت تخطط للطلاق من شخص نرجسي، فلا تخبره حتى تنتهي من ترتيب كل شئوك. قد يعني هذا: استشارة محامي طلاق متخصص في الشخصيات عالية الصراع، وتوظيف مخطط مالي للطلاق لمساعدتك في الائتمان والأمور المالية، والبحث في قوانين الحضانة، والحصول على حساب مصرفي منفصل، وإيجاد مكان للسكن.

تيقظ لإشارات الخطر، وعندما تراها، انتهج التصديق الذاتي دون الاعتماد على التفسير المضاد الذي سيقدمه النرجسي (والذي سيزخر على الأرجح بالكذب المرضي والتلاعب بالعقول والإسقاط وأنصاف الحقائق). إن أفعاله وأنماط سلوكه ستكشف لك عن أمور أكثر بكثير مما يمكن أن تكشف عنه أقواله.

التلاشي. سيثور النرجسي غضباً عندما يشعر بالإهانة أو الرفض. فبدلاً من رفضه بشكل صريح، يمكنك "التلاشي" ببطء. تظاهر بأن كل شيء على حاله، ولكن امنحه قدرًا متناقضًا بشكل تدريجي من طاقتك ووقتك. التزم بردود من كلمة واحدة أو ردود محايدة عندما تتحدث معه. اسحب اهتمامك بشكل تدريجي حتى يعتاد على عدم وجودك بالقرب منه. لا يستطيع النرجسيون تحمل عدم الاهتمام بهم، لذلك سيحاولون الحصول على إمدادات نرجسية من مكان آخر.

العذر العملي. عندما تتلاشى، من المهم أن يكون لديك "عذر عملي"؛ أي شيء يراه النرجسي معقولاً بما يكفي لتبرير انسحابك بدلاً من إدراك

أنك تخرجه من حياتك بالفعل. تظاهر بأنك مشغول بمشروع عمل، أو شدد على مدى إرهاق واجباتك الدراسية الجديدة، أو تحدث عن مشروع تجاري جديد يستهلك وقتك. إذا تفاعل مع الأمر بمزيد من الغضب، فانتقل إلى الخطوة التالية.

الانسحاب ووضع خطة أمان. في النهاية، ستحتاج إلى خطة أمان للانسحاب. استعن بمستشار أو قسم الموارد البشرية في مؤسستك أو محامٍ متخصص في قضايا العنف المنزلي لوضع استراتيجية هروب. واعتمادًا على طبيعة علاقتك بالنرجسي وما إذا كنت تسكن معه، قد لا تضطر إلى اتخاذ ترتيبات كثيرة بقدر ما تعتقد.

الملاحظة بدلاً من إصدار رد فعل. إذا كنت مجبرًا على التعامل مع شخص نرجسي حتى بعد انسحابك من العلاقة (كما هو الحال في حالات الأبوة المشتركة أو لم شمل الأسرة)، فلا بد من تمتعك بالسيطرة العاطفية. فكما تعلم، يستمتع الأشخاص النرجسيون باستفزازك. لاحظ تكتيكات التلاعب التي يتبعونها، وحددها، وبدلاً من منحهم ردود الفعل التي يسعون إليها، خذ نفسك واعياً وأعد التركيز على رعايتك الذاتية. اعرف ما يحاولون الحصول عليه منك وستحقق شعورًا بالتححرر العاطفي من تكتيكاتهم.

الفصل الرابع

إعادة التأهيل للتخلص من الشخص السام

التخلص من الإدمان وقطع الاتصال

لم تستطع ميرندا فهم سبب عدم قدرتها على تخطي تيرانس. وجدت نفسها تفكر باستمرار في الرومانسية العاصفة التي عاشها، على الرغم من مرور أشهر على الانفصال. في الفترات المبكرة من علاقتهما، أمطرها بالهدايا الفخمة، والرحلات في عطلات نهاية الأسبوع، والمواعيد المدروسة بعناية. كان يتصل بها ليلاً ونهاراً. وعلى الرغم من أنه كانت هناك أوقات بدا فيها بارداً ومنسحباً بعض الشيء، فقد كانت قادرة على تجاهل إشارات الخطر هذه عندما كان يعود إليها بنفس الإخلاص الشديد لعلاقتهما الذي أظهره في البداية.

في وقت لاحق، بدأ بتحقيرها ومقارنتها بالنساء الأخريات، حتى أنه هاجمها في نوبات الغضب. كان يختفي لأيام ويتجاهلها، ثم يعود وكأن شيئاً لم يكن. وكانت تقبل عودته في كل مرة. وعلى الرغم من أنها هي التي أنهت كل شيء وقطعت كل صلتها به أخيراً، فقد تمزق عالمها كله في أعقاب ذلك. كان الدمار هائلاً. كانت تتوق إلى الاتصال به ومصالحته، على الرغم من سوء معاملته. كانت تعتقد أنهم إذا تمكنوا فقط من "إنجاح الأمور"، فقد يتمكنون من العودة إلى ما كانوا عليه في البداية.

في عالم الاقتصاد، تصف مغالطة التكلفة الغارقة ظاهرة نواصل فيها استثمار (الوقت أو المال أو الموارد) في شيء ما لأننا دفعنا بالفعل تكلفة لا يمكن استردادها. وفي سياق العلاقات السامة، تنطبق مغالطة التكلفة الغارقة على الوقت والطاقة التي أنفقناها في الاستثمار في هذا الشخص المعين والأمل في تحقيق عائد إيجابي، أي مكافأة من أي نوع مقابل الخسائر العاطفية الهائلة التي تكبدناها للحفاظ على العلاقة والذين النفسي الذي تجشمناه من جراء تحمل الصدمة. فنحسبها قائلين: "لقد مكثت كل هذه المدة، لا يمكنني ترك استثماري الآن ببساطة!". وبدلاً من تقليل خسائرنا وإدراك أن المغادرة الآن ستكون أقل تكلفة بكثير، نواصل المحاولة على أمل الفوز بهذه "المكافأة" بعيدة المنال.

يتطلب التغلب على هذه المغالطة قبول أنه بينما لا يمكننا أبداً استعادة الوقت الذي فقدناه، يمكننا استرداد مستقبلنا ومنع أي تكلفة إضافية تتكبدها سلامتنا من خلال المغادرة عاجلاً وليس آجلاً. ستكون الحرية هي المكافأة التي تسعى إليها. ومع ذلك، قد يكون من الصعب الحصول على الحرية بينما لا تزال تشعر بأنك مدمن على شريكك النرجسي أو السام أياً كان نوعه. في هذا الفصل، ستتعلم كيفية التعامل مع إدمانك على هذه العلاقة بشكل أفضل وإعادة التواصل مع الوضع على حقيقته.

مكتبة

t.me/soramnqraa

قطع الاتصال هو هدية لك

"قطع الاتصال" يخلق لك مساحة للشفاء وتجديد حيويك، بعيداً عن تأثير تحقيرات الشخص السام. إنها فرصة لك للانفصال التام عنه بينما تمضي قدماً في حياتك وتسعى إلى تحقيق أهدافك. فهو يسمح لك بتسديد نظرة أمينة إلى العلاقة من زاوية حدسك ومشاعرك وأفكارك، من دون التلاعب بالعقول والإساءة التي كانت تغشي منظورك.

أي شخص عاملك بعدم احترام لا يستحق أن يكون في حياتك. تساعدك قاعدة "قطع الاتصال" على مقاومة إغراء دعوته للعودة إلى

حياتك بأي طريقة. يجد العديد من الناجين فائدة في تسجيل تقدمهم في التقويم أو في دفتر اليومية لتتبعه. يجب أن تحتفل بقدرتك على الحفاظ على قطع الاتصال وتسجل ذلك، حيث إنه يمثل تحديًا وسبيلًا مجزيًا للتمكين الذاتي.

من خلال قطع الاتصال، فإنك في النهاية تثبت انتصارك الخاص وتستكشف نقاط قوتك ومواهبك وحريةك الجديدة بسهولة أكبر. أدعوك لاتخاذ الخطوات الأولى لتحقيق الشفاء الناجح عن طريق تحدي نفسك لمدة تسعين يومًا على الأقل من قطع الاتصال إذا كنت تقوم بهذا لأول مرة؛ فهذا هو نفس مقدار الوقت الذي يحتاجه مدمنو المخدرات لإزالة السموم، وكما تعلم، فالحب السام شبيه بالإدمان. خلال هذه الفترة من إزالة السموم، يمكنك البدء في التعافي في مساحة واقية من الرعاية الذاتية وحب الذات، مما يمكن عقلك وجسمك من رآب نفسه من الإساءة.

كسر الروابط البيوكيميائية

هل تتذكر عندما تحدثنا عن الإدمان البيوكيميائي في الفصل ٩؟ حان الوقت الآن لتستبدل بهذه الروابط مع الأشخاص السامين شيئًا بناءً وليس هدامًا.

الدوبامين

كما تتذكر، الدوبامين هو أحد الجناة المذنبين في افتتاننا بشريك متقلب. يطلق الدماغ هذا الناقل العصبي بسهولة أكبر عندما تكون المكافآت متقطعة ولا يمكن التنبؤ بها، لذا فإن السلوك الحار والبارد للنرجسين يخدم في الواقع إدماننا غير الصحي عليهم. تحقق المتعة الممزوجة بالألم تجربة "مجزية" لأدمغتنا أكثر من المتعة وحدها، ونتيجة لذلك، تولي أدمغتنا مزيدًا من الاهتمام لهذه العلاقات. تخلص من هذا الإدمان السام عن طريق استبدال هذه البدائل الصحية به.

التجديد

مارس أنشطة جديدة من شأنها أن تمنحك اندفاع الأدرينالين من مصدر لا علاقة له بالعلاقة السامة. بالنسبة للأشخاص فائقي الحساسية الذين يشعرون بأن الأنشطة مثل تسلق الصخور أو القفز بالمظلات أو القفز بالحبال المطاطية تسبب فزعًا شديدًا لجهازهم العصبي، افعلوا شيئًا واحدًا فقط في اليوم يخيفكم ولكنكم تعلمون أنه مفيد لكم. اعصف ذهنك للتوصل إلى طرق وأنشطة تضيء عافية إلى حياتك لتحل محل الانتشاء الذي اعتاد النرجسي أن يمنحك إياه. خلال رحلتي الخاصة في تجربة قطع الاتصال، اعتدت البحث على الإنترنت عن أحداث مختلفة يوميًا لمعرفة المغامرة الجديدة التي يمكنني خوضها في كل يوم. هذا "الجدول الزمني المتقطع" للمكافآت يسمح للدوبامين بالتدفق في دماغك بسهولة أكبر، مما يوفر لك مساحة لاستكشاف هوايات واهتمامات جديدة. ابدأ فعليًا في القيام بالأنشطة الموجودة في قائمة الأمنيات الخاصة بك واجعل جدولك الزمني المرتقب غير متوقع بقدر السلوك الحار والبارد لشريكك النرجسي. يمكنك هذا من إعادة بناء حياة أكثر إرضاءً بوجه عام.

تأملات في دفتر اليوميات: قائمة الأمنيات

ضع قائمة أمنيات تحتوي على الأشياء التي تدفعك إلى تجاوز منطقة الراحة الخاصة بك، مع إضافة عنصر من الخوف "الصحي" دون المبالغة في تحفيز نفسك وذلك وفقًا لمستوى حساسيتك. في رحلتي، انطلقت في عدد من المغامرات التي جعلت الحياة أكثر إثارة وتشويقًا، من المغامرات شديدة الغرابة والسخافة إلى المغامرات المجزية والمتحدية؛ كل شيء من ركوب ثور ميكانيكي إلى ركوب الأفروانية لأول مرة في حياتي. انضمت أيضًا إلى صالة ألعاب رياضية جديدة، وصرت مبدعة في مجموعة للعلاج بالفن، وجربت اليوجا الساخنة. افعل أشياء لم تفعلها قط من قبل وافعل أشياء سبق لك فعلها ولكن بطريقة جديدة، سواء كان ذلك للمتعة فقط أو لغرض أكثر استهدافًا؛ طالما أنها جديدة تمامًا، فسوف يشرك دماغك وجسمك وعقلك.

الإنتاجية

هل تريد تغذية نظام المكافآت الخاص بك بطرق بناء أكثر؟ أنشئ دوائر مكافآت جديدة تبتقيك مركزًا على أهدافك وأحلامك وتطلعاتك. اسع وراء شغفك واستكشف فرص العمل التي تثير فيك الحماس. انغمس في هواية جديدة؛ تطوع لمساعدة المحتاجين؛ ابدأ مشروعًا إبداعيًا جديدًا؛ التحق بفصل دراسي أو برنامج شهادات يجذبك ويسهم في المهمة التي تهتم بها.

حدثني العديد من الناجين الذين التحقوا بمسارات مهنية في مجال الاستشارات لمساعدة الآخرين من أمثالهم؛ لقد وجدوا أن العطاء يمنحهم التمكين والرضا بشكل خاص نظرًا لخبراتهم الحياتية. أثناء مرحلة قطع الاتصال، كتبْتُ كتبًا وحصلت على وظيفة جديدة والتقيت بأشخاص جدد من خلال Meetup.com. أفاد هذا نظام المكافآت الخاص بي بطريقة كانت مثمرة وليست مدمرة. كما أن القيام بذلك يؤدي أيضًا إلى إعادة بناء حياة أفضل بنظام دعم جديد، ويضفي إحساسًا متجددًا بالأمل وهو أمر ضروري للمضي قدمًا متجاوزًا العلاقة السامة.

تأملات في دفتر اليوميات: تحديد الأهداف

اكتب ما لا يقل عن عشرة أهداف أو أنشطة أو هوايات يمكنك أن تسعى إليها الآن لتحل محل الوقت والطاقة اللذين أهدرتهما في السابق على الشخص النرجسي.

المتعة الاجتماعية

يحتاج الأشخاص فائقو الحساسية إلى شبكة اجتماعية تعكس طبيعتهم المتعاطفة. اخرج مع الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بأنك في أفضل حالاتك لأنهم يتبنون توجهات ذهنية إيجابية وداعمة ومقرة بمصداقيتك. اختر الأصدقاء الذين يرفعون معنوياتك واقض الوقت معهم دون ضغوطات. وراع حقيقة أن التفاعلات الاجتماعية يمكن أن

تستنزفك بسهولة، وذلك من خلال موازنة الوقت المنفرد مع ما يكفي من المتعة الاجتماعية لإبقائك نشيطاً بدلاً من استنزافك.

كن انتقائياً بشأن الصحبة التي تلازمها. وأثناء التعافي، اجتنب التفاعلات مع الأشخاص الذين يستنزونك أو حد من تفاعلهم معهم. أنت تعرف من أعني؛ الأنواع غير الحساسة التي لا تصدق على مشاعرك وتجعلك تشعر بمزيد من السوء تجاه نفسك وحسب. استعض عنهم بالتواصل الاجتماعي مع الأصدقاء الذين تقضي بصحبتهم وقتاً ممتعاً على الدوام، والذين تُجري معهم محادثات عميقة وذات مغزى، أولئك الذين يرسمون الضحكة على وجهك والذين يهتمون بأمرك للغاية. هؤلاء هم الأصدقاء الذين يمكنهم حث ذلك الدوبامين على التدفق من جديد، ولكن من دون التوتر والصدمة التي يسببها الأشخاص السامون.

تأملات في دفتر اليوميات: حدود التحفيز الاجتماعي

ما مقدار التفاعل الاجتماعي الذي تعده مفرطاً؟ متى تجد نفسك تشعر بالاستنزاف؟ على سبيل المثال، أشعر بالاستنزاف إذا خرجت في عطلة نهاية الأسبوع لأسبوعين على التوالي. أحتاج دوماً إلى عطلة نهاية أسبوع فيما بينهما لأفعل ما يحلو لي وأعيد شحن طاقتي. انظر بعين الاعتبار إلى مستوى راحتك الاجتماعية والتزم به.

العزلة

بقدر ما يعد الانخراط الاجتماعي مهماً، فإن السعي وراء المتعة المنفردة لا يقل أهمية. بصفتك شخصاً فائق الحساسية، فإنك تتعامل مع الأشياء بعمق شديد. حظيت بمواهب الاستبطان والخيال والإبداع. استخدم هذه المواهب وأنت تمنح نفسك الوقت والمساحة لإعادة شحن بطارياتك الذهنية. إن قضاء الوقت بمفردك يجعلك معتاداً على السلام والفرح اللذين يتيحهما لك عدم وجود الشخص السام في حياتك. يمكن أن تشمل الأنشطة المنفردة الممتعة تناول الطعام

بالخارج، أو الذهاب إلى المنتجع الصحي، أو التمدد في حمام فقاعات بالزيوت والشموع المعطرة، أو الخضوع لجلسة تدليك، أو شراء ملابس جديدة لنفسك، أو الذهاب في رحلة إلى مدينة أو حتى دولة مختلفة لطالما رغبت في استكشافها؛ الاحتمالات لا حصر لها. سيجعلك هذا أكثر استقلالية وأقل تركيزًا على إرضاء الغير، لأنك كلما استمتعت بالتجارب المنفردة، قلت احتمالية تحملك للأشخاص السامين لمجرد الحصول على رفقة.

تأملات في دفتر اليوميات: الاستراحات المنفردة

اذكر ثلاثة أشياء صغيرة يمكنك الاستمتاع بها بمفردك هذا الأسبوع (من بين الأمثلة: الانطلاق في جولة بالدراجة، والقراءة في المتنزه، والذهاب في نزهة على ضفاف النهر).

نصيحة من محترف في الرعاية الذاتية. لإضافة دفعة من الأدرينالين، ادمج عنصر المفاجأة في هذه الأنشطة المنفردة كلما أمكن ذلك عن طريق إدخال شيء "جديد"؛ طعام لم تجربته، أو مكان لم تزره، أو لعبة لم تلعبها من قبل. سافر إلى مكان جديد لقضاء عطلة نهاية الأسبوع على الأقل، حتى لو كان مجرد فندق صغير في مدينة أو محافظة مختلفة.

الأوكسيتوسين

كما تعلمت في الفصل ١، الأوكسيتوسين هو هرمون الحب المزعج الذي يجعلنا نثق في الأشخاص السامين، حتى إن كانوا غير جديرين بالثقة. ينطلق هذا الهرمون أثناء العلاقة الجسدية الحميمة. استبدل برابطة الأوكسيتوسين مع النرجسي أيًا من الخيارات التالية.

الانسحاب من الاتصال

يُعد "قطع الاتصال" أو "الاتصال المحدود" (الحد الأدنى من الاتصال الضروري في المواقف التي تستلزم استمرار الروابط، مثل

الأبوة المشتركة أو التفاعلات في مكان العمل) أمرًا ضروريًا للبدء في التخلص من تأثيرات رابطة الأوكسيتوسين، على الرغم من أنه سيكون مصحوبًا بالطبع بالتوق إلى إعادة الترابط مع الشريك النرجسي. بدلًا من الاستسلام لهذا الإغراء، استبدل بذلك التوق روابط صحية.

العلاج بالحيوانات الأليفة

لا ينطلق الأوكسيتوسين فقط عندما تحضن أحباءك؛ يمكنك إنتاج الأوكسيتوسين أيضًا عن طريق احتضان حيوان لطيف. تظهر الأبحاث أن احتضان كلب يزيد بالفعل من مستويات الأوكسيتوسين لدى كلٍّ من الكلب وصاحبه بينما يخفض مستويات الكورتيزول لدى البشر (أودينال ومينتجس، ٢٠٠٣). إذا لم يكن لديك بالفعل حيوان أليف، جالس كلب أحد أصدقائك أو زُر متجرًا للحيوانات الأليفة أو ملجأً للحيوانات، أو تبّن حيوانًا أليفًا إذا أمكنك ذلك.

التلامس الجسدي

يمكن إطلاق الأوكسيتوسين من خلال التلامس الجسدي مع الأشخاص الذين تجمعنا بهم علاقة إيجابية (هاندلين وبيترسون وأوفناس-موبرج، ٢٠١٥). اتخذ من عناق من تهتم لأمرهم عادة منتظمة. بمجرد إنهاء العلاقة مع شريكك النرجسي، وخلال فترة التعافي، لا يُنصح بمحاولة إقامة علاقة طويلة الأمد إلا إذا كنت قد شُفيت بالفعل إلى حد كبير.

المغازلة العابرة

حافظ على البساطة: تفاعل مع شخص ما أو تحدث إليه ولكن لا تفعل ذلك إلا إذا كنت قادرًا على الحفاظ على توقعاتك وآمالك في مستوى منخفض للغاية. ضع في اعتبارك أن الانخراط في نشاط من شأنه أن يربطك بهذا الشخص قد يؤدي إلى إثارة الذكريات السيئة وإعادة الصدمة، لذا تصرف من هذا المنطلق وفقًا لما تشعر أنك قادر

على احتمالاه. لسنا بصدد محاولة إنشاء رابطة أخرى مع شريك ربما يكون سامًا؛ نحن فقط نفتح نافذة للتفاعل الاجتماعي. لن ينجح هذا الأسلوب مع الذين لا يستطيعون التفرقة بين المودة والعلاقة الأكثر جدية. أما بالنسبة لمن ليسوا كذلك، من الممكن أن يقدم لهم الخروج في موعد بسيط أو التعرف على شخص جديد تشتييًا ممتعًا عن التفكير في النرجسي ويساعد الناجي على العودة إلى طريق الشعور بأنه إنسان محبوب ومرغوب. سيذكرك هذا الأسلوب أيضًا بأن لديك خيارات للاتصال المتقارب والعلاقة الحميمة مع أشخاص غير هذا الشخص النرجسي.

الرأفة والتواصل المجتمعي

يمكن للأوكسيتوسين أن يزيد من الرأفة والسلوك المؤيد للمجتمع لدى أولئك الذين يعانون من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (بالجي وكلاين وشاماي-تسوري، ٢٠١٦). وبالنظر إلى هذا الارتباط بين الأوكسيتوسين والرأفة، فقد يساعدك تقديم الدعم لصديق أو التبرع لقضية ما أو التطوع في مهمة جديرة بالاهتمام أو الاستماع إلى أحد الأشخاص بأذن صاغية. فبذلك لن تقدم المساعدة لشخص ما وحسب، بل ستشعر بتحسن أيضًا. إنه وضع تعم فيه الفائدة ويجلب النفع للجميع.

من المهم أيضًا إظهار الرأفة تجاه الذات، حيث تشير الأبحاث إلى أن هذا يزيد من مستويات الأوكسيتوسين ويخفض الكورتيزول. وفقًا لخبير الرأفة تجاه الذات كريستين نيف (٢٠١١)، فإن عقد ذراعيك فوق صدرك ووضع يديك على قلبك من شأنه أن يطلق الأوكسيتوسين. يمكنك أن تمنح نفسك عناقًا مثل هذا كلما احتجت إليه. ومن الممكن أيضًا أن يساعدك التأمل المحب اللطيف في زيادة الرأفة تجاه نفسك والآخرين، مما يخفض الكورتيزول في الجسم (روكليف وآخرون، ٢٠٠٨).

الكورتيزول

الكورتيزول هو هرمون نرغب في خفض نسبته وليس رفعها. يقترح المؤلف والمدرّب كريستوفر بيرجلاند (٢٠١٣) طرقًا عديدة لمواجهة تأثيراته، بما في ذلك النشاط البدني واليقظة الذهنية والتأمل والضحك والموسيقى والتواصل الاجتماعي. أثناء التعافي، اتبع بعض هذه الاقتراحات لتقليل مستويات الكورتيزول لديك:

- احضر فصلًا أسبوعيًا من يوجا التدفق أو انضم إلى فصل دراسي يومي عبر الإنترنت
- أدخل في روتينك الصباحي اليومي عشر دقائق من التنفس بالتأمل
- شاهد المزيد من العروض والأفلام الكوميدية لرسم الضحكة على وجهك؛ يخفض الضحك من مستويات الكورتيزول ويغذي نظام المكافآت الخاص بك بشكل إيجابي
- ابتسم كلما استطعت؛ فذلك يطلق الإندورفين الذي يزيد من الاسترخاء
- خطط لقضاء ليلة في الخارج مع أصدقائك الأكثر دعمًا
- انضم إلى منتدى أو مجموعة دعم للناجين من الإساءة
- استمع إلى الموسيقى التي تعبر عن المراحل المختلفة من الحزن والغضب التي تمر بها
- تطوع في مركز مجتمعي
- مارس التأمل المحب اللطيف والتوكيدات التي تزيد من الرأفة تجاه الذات

الاسترخاء وتهذئة النفس أساسيان للانفصال عن النرجسي الموجود في حياتك. إنهما يساعدانك على التراجع والتغلب على توقك إلى إعادة التواصل مع شريكك النرجسي.

السيروتونين

من الممكن أن يتسبب انخفاض مستويات هذا الهرمون القوي في الإدمان الاجتراري على شريكك السابق؛ فهو يؤثر على الاندفاعية والقدرة على التصرف وفقاً للخطط وعلى المشاعر والذاكرة والوزن والنوم وتقدير الذات. لزيادة السيروتونين، جرب هذه المعززات الطبيعية التي اقترح بعضها الباحث أليكس كورب (٢٠١١):

- **ضوء الشمس:** يزيد التعرض لضوء الشمس من مستويات السيروتونين. تنزه سيراً على الأقدام في الصباح وبعد الظهر كلما كان الجو مشمساً للحصول على جرعتك اليومية.
- **فيتامينات ب:** انخفاض مستويات السيروتونين يمكن أن يسبب الاكتئاب. إن فيتامينات ب ضرورية لإنتاج كلٍّ من الدوبامين والسيروتونين، وتشير الأبحاث إلى وجود صلة بين الكميات غير الكافية من الفيتامينات مثل ب_٦ وب_{١٢} وبين الاكتئاب (ميكلسن وستوجانوفسكا وأبوستولوبولوس، ٢٠١٦). استشر طبيبك بشأن تناول مكملات فيتامين ب لتقليل احتمالية الإصابة بالاكتئاب.
- **التدليك:** تظهر الأبحاث أن العلاج بالتدليك يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكورتيزول وزيادة مستويات السيروتونين والدوبامين، مما يخفف من التوتر (فيلد وآخرون، ٢٠٠٥).
- **الذكريات السعيدة:** يمكن أن يزيد استرجاع الذكريات السعيدة من إنتاج السيروتونين في القشرة الحزامية الأمامية، وهي جزء من الدماغ يتحكم في الانتباه. استعرض ألبومات الصور القديمة ودفاتر اليوميات القديمة والأفلام المنزلية إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تصور الذكريات السعيدة. يؤدي القيام بذلك إلى إحداث تأثير مزدوج: فنحن نزيد السيروتونين بينما نمنع أنفسنا في نفس الوقت من اجترار الأحداث غير السعيدة. احرص على عدم تذكر الأوقات السعيدة مع شريكك السابق المسيء أو التفكير فيها بطريقة رومانسية؛ بدلاً من ذلك، اكتب قائمة امتنان تشتمل على الذكريات التي لا علاقة لها بالشخص المسيء إليك.

العلاج النفسي

ثمة طريقة فعالة لكسر الروابط غير الصحية وهي التحدث إلى أخصائي صحة عقلية خبير في العلاقات السامة والإدمان ورابطة الصدمة. من الممكن أن يساعدك الشخص الذي يتمتع بمعرفة جيدة بهذه الموضوعات ويصدق عليها في الكشف عن الجروح الموجودة تحت السطح والتي قد لا تكون على دراية بها. سأحدث أكثر عن أنواع العلاج النفسي المختلفة في الفصل الأخير.

الأدوية

ثمة أدوية يمكنها أن تساعدك إذا كنت تعاني من القلق أو الاكتئاب الشديد والمعوق، مثل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية. إلا أنها خارج مجال المناقشة في هذا الكتاب. يرجى دائماً استشارة طبيبك النفسي أو أخصائي الصحة العقلية بخصوص أفضل دواء يمكنك تناوله. لا "تستبدل" أبداً بما تتناوله من دواء أيًا من أدوات التعافي الواردة هنا، حيث القصد منها أن تكون مكملاً لنظام الرعاية الذاتية الخاص بك، وليس بديلاً عن العلاج.

التمارين الرياضية

هي معزز قوي للحالة المزاجية لأن بإمكانها أن تستهدف العديد من المواد البيوكيميائية دفعة واحدة، مما يؤدي إلى زيادة كبيرة في تدفق الناقلات العصبية مثل النورإبينفرين والدوبامين والسيروتونين. ويمكن أن تخفض التمارين من مستويات الكورتيزول أيضاً. لحسن الحظ، يوجد الكثير من الطرق الإبداعية لممارسة التمارين الرياضية. لقد فعلتُ كل شيء من دروس رقص الهيب هوب إلى ملاكمة الركل القلبية، لكن يبقى الركض هو التمرين المفضل لديّ. أنا أشجعك بشدة على الاشتراك في إحدى صالات الألعاب الرياضية والانضمام إلى

مركز اليوجا المحلي في منطقتك إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل. سواء كنت حاليًا في علاقة سيئة أو تخطط للمغادرة أو بدأت بالفعل رحلة قطع الاتصال، فإن أي شكل من أشكال التمارين - سواء كان ذلك المشي لمسافات طويلة أو الرقص الشرقي أو تدريب القوة أو البيلاتس أو الفنون القتالية أو ركوب الدراجات أو رقص الزومبا - سوف يعمل كمضاد طبيعي للاكتئاب ويساعدك على التعامل مع مشاعرك بشكل أكثر فعالية في كل مرحلة من مراحل التعافي.

ولأن العلاقات الحميمة قادرة على إنشاء روابط بيوكيميائية وروابط صدمة بيننا وبين الأشخاص السامين، يصبح من الصعب علينا المغادرة. فعندما يتعلق الأمر بالعلاقات السيئة، تميل أدمغتنا إلى العمل ضدنا بدلاً من العمل لصالحنا، ولهذا السبب يتعين علينا العمل بجدية أكبر لقطع العلاقات وتذكّر أن انشغالنا بهذا الشخص يتعلق بصدمات العلاقة أكثر مما يتعلق بمزايا الشخص. إذا استطعنا فهم الطبيعة الإدمانية لهذه العلاقات السامة بشكل أفضل من دون لوم أنفسنا أو تبرير بقائنا، عندها يمكننا استخدام هذا الفهم لخلق إدمان صحي والانفصال عن الأشخاص السامين.

نصائح حول قطع الاتصال أو الاتصال المحدود

إن إنهاء علاقة غير صحية قد يتركنا في حالة من الترنح والشعور بعدم القدرة على التأقلم. فعلى الرغم من أننا نعلم بشكل منطقي أننا لا نستحق الإساءة، فقد نميل إلى الانحراف عن هذه القناعة عندما تسيطر علينا مشاعرنا. فتبتقينا روابط الصدمة مقيدتين إلى الشخص المسيء، إلى جانب عوامل أخرى مثل الاعتمادية وتدني تقدير الذات وتدني القيمة الذاتية، والتي ربما تكون العلاقة المسيئة قد غرستها فينا أو هي التي أبقتنا في العلاقة في المقام الأول. فيما يلي بعض

النصائح للاستمرار في استخدام الاتصال المحدود أو قطع الاتصال نهائياً.

املا جدولك الزمني بالأنشطة المرضية التي تمنحك شعوراً جيداً. إذا كنت تواجه صعوبة في قطع الاتصال، فضع جدولاً أسبوعياً زاخراً بالأنشطة الممتعة التي تشتت انتباهك عن النرجسي، مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء، والذهاب إلى عرض كوميدى، والخضوع لجلسة تدليك، والمشي لمسافات طويلة، وقراءة الكتب المفيدة.

تعامل بوعي مع التوق الإدماني. تذكر أننا "مدمنون" حرفياً على النرجسيين بفعل الروابط البيوكيميائية التي أنشأها فينا قصف الحب وتقليل القيمة والصدمة. اعتن بسلامتك الجسدية والعقلية من خلال ممارسة الرياضة يومياً، ووضع جدول نوم منتظم للحفاظ على توازن إيقاع ساعتك البيولوجية، وممارسة اليوجا لتقوية جسمك وتخفيف التوتر، والانخراط في ممارسة تأملية يومية من اختيارك. تظهر الدراسات أن اليقظة الذهنية تقلل من التوق (بوين وآخرون ٢٠٠٩؛ ويستبروك وآخرون ٢٠١١). يمكنك أيضاً تجربة طرق العلاج البديل الأخرى التي استعرضناها بمزيد من التفصيل في الفصل الأخير، مثل الوخز بالإبر والعلاج بالروائح العطرية.

مارس القبول الجذري. أنشئ علاقة صحية مع ما يراودك من توق لكسر قاعدة قطع الاتصال وذلك من خلال ممارسة القبول الجذري؛ أي القبول التام للحياة كما هي في الوقت الحاضر والتوقف عن مقاومة ما لا يمكنك التحكم فيه. تذكر أن الانتكاس قد يكون جزءاً لا مفر منه من دورة الإدمان. سامح نفسك إذا رجعت لعاداتك القديمة وعادت الاتصال في أي وقت، ولكن اقطع تلك العادة من جديد من خلال الرأفة تجاه الذات والتسامح مع الذات. تتبع رغباتك الملحة في دفتر

يوميّاتك. وتأكد من منح نفسك ساعة على الأقل لجمع شتات نفسك قبل التصرف بناءً على أي رغبة ملحة. سيصبح هذا أسهل بمجرد أن تدرك أن الاتصال بالشخص السام -سواء كان شريكك السابق أو صديقك أو أحد أفراد أسرتك- غالبًا لا يجلب أي مكافآت، فقط تجارب التعلم المؤلمة.

اتبع قاعدة التأخير كلما أمكن ذلك. عندما تراودك رغبة قهرية في تحطيم الذات أو تميل إلى التصرف وفقًا لدافع غريزي ضار (مثل كسر قاعدة قطع الاتصال عن طريق التواصل مع الشخص المسيء إليك)، عليك بتأخير التنفيذ. انتظر يومًا واحدًا على الأقل لمعرفة ما ستشعر به وتقييم ما إذا كنت تريد التصرف بناءً على هذا التوق. استمر في التأخير حتى تزول الرغبة الملحة. تواصل للحصول على الدعم خلال هذا الوقت؛ من الممكن أن يساعد التحدث مع صديق أو مستشار موثوق في دعمك وتحميلك المسؤولية الاجتماعية عن حماية نفسك من الأشخاص السامين.

تمرين: التحكم في التوق

كلما شعرت بتوق إلى كسر قاعدة قطع الاتصال، تصوره وكأنه المد والجذر في الأمواج، يأتي ويذهب. سوف يمر. وإذا وقعت في انتكاسة بالفعل، فعليك بالقبول الجذري (دون إصدار أحكام) لخطوتك الخاطئة والعودة إلى المسار الصحيح في أسرع وقت ممكن. من الممكن أن يحدث الانتكاس في الإدمان، لكن التعافي سيأتي مع استمرار الالتزام.

اقصد مجتمعات داعمة. المساءلة الاجتماعية أمر حيوي عندما يتعلق الأمر بتغيير السلوك غير الصحي. ابحث عن المنتديات أو المجتمعات القائمة عبر الإنترنت والمتعلقة بكونك شخصًا فائق الحساسية أو بالتعافي من العلاقات غير الصحية والسامة. يوفر لك الانضمام إلى

مثل هذه المنتديات المشجعة شبكة دعم قوية بينما تعمل على الاستمرار في قطع الاتصال، وفوق ذلك، فهي فرصة لدعم غيرك ممن يعانون مثلك. علاوة على أنها تمنحك التصديق على ما مررت به من تجارب من خلال دعم الأقران.

تمرين: الدعم المجتمعي

ابحث عن مجتمع افتراضي أو واقعي واحد يمكنك الانضمام إليه هذا الأسبوع.

خذ ما تحتاجه من وقت للحزن. من المحتمل أن تشعر بالحزن خلال فترة الانسحاب من الشخص السام الموجود في حياتك. اعلم أن هذا أمر طبيعي وأن الحزن غالبًا ما يكون دوريًا. لا يوجد حد زمني. إنها حقيقة: كلما قاومت الأفكار والمشاعر السلبية، ظلت قائمة. إن المعالجة العاطفية لصدماتك هي التي تساعد في الشفاء، وليس التجنب. لذا تعلم كيف تتقبل مشاعرك وتتقبل عملية الحزن كأجزاء لا مفر منها في رحلة الشفاء. أوصي بتجربة تمارين الحزن في كتاب *Getting Past Your Breakup*، بقلم مستشارة الحزن المعتمدة سوزان إليوت (٢٠٠٩).

تأملات في دفتر اليوميات: واجه إحدى العواطف

اذكر واحدة من العواطف التي كنت تحاول تجنبها. اكتب أفكارك ومشاعرك المتعلقة بهذه العاطفة.

حدد معايير الاتصال المحدود. إذا كنت تستخدم الاتصال المحدود مع المسيء بدلاً من قطع الاتصال وذلك بسبب وضع ما مثل الأبوة المشتركة أو التزامات العمل أو لأنه أحد والديك وأنت لست مستعدًا لقطع العلاقات معه، ففكر في أشكال الاتصال التي يمكنك تحملها. هل ترغب في السماح بالمكالمات الهاتفية أم الرسائل النصية فقط؟ هل ستزوره لقضاء العطلات أم ستمتنع عن الاتصال الشخصي باستثناء حالات

الطوارئ؟ هذه أسئلة يجب أخذها في الاعتبار عندما تحد من الطرق التي يمكن للشخص السام التواصل بها معك.

تأملات في دفتر اليوميات: إرساء حدود الاتصال المحدود

اذكر حدًا واحدًا يمكنك إرساءه الآن لجعل الاتصال المحدود أسهل بالنسبة لك. على سبيل المثال، هل يمكنك حظر الشخص السام من الاتصال بك واستخدام رقم جوجل فويس حصريًا للرسائل النصية؟ قد يمنحك هذا استراحة من تواصله المستمر ويسمح لك بقراءة ما يرغب في قوله فقط عندما تكون مستعدًا، هذا إن قرأته على الإطلاق.

الفصل الخامس

الحدود

أسوار كهربائية لدرء المفترسين

لحماية أنفسنا دائماً من الأشخاص السامين ومن المواقف السيئة، علينا تحسين فهمنا لكيفية رسم الحدود باعتبارها غريزة طبيعية، بدلاً من اعتبارها محاولة أخيرة لحماية الذات. من الأفضل إرساء هذه الحدود قبل بذل الكثير من أجل علاقة غير صحية؛ أي قبل أن يتمكن المفترسون السامون من التسلل إلى حياتك، وقبل أن يلحقوا بك ضرراً بالغاً. الحدود هي "خطوطنا الحمراء" الجسدية والعاطفية والنفسية؛ وعلى الأشخاص فائقي الحساسية إيجاد طرق لتطبيق تلك الحدود بشكل أكثر صرامة، وذلك لأننا عرضة للاستغلال.

الحدود عبارة عن أسوار مجازية نضعها لحماية أنفسنا من الأفراد السامين الذين ينتهكون حقوقنا الأساسية ويعبثون بقيمتنا الجوهرية ويزعزعون إحساسنا الشخصي بالأمان. وعندما تحظى بفهم أوضح لماهية حدودك وحقوقك ومحظوراتك، تصبح أكثر اتساقاً في تطبيقك للحدود الصحية بينك وبين الآخرين، ودرئهم قبل أن يتمكنوا من شغل حيز بتفكيرك في المقام الأول.

ستذكرك النقاط العشر التالية بماهية الحدود وكيف يمكننا المحافظة عليها:

آمن بقيمتك الذاتية

امتلك إرادة حرة

افهم قيمك الجوهرية

حدد الأشياء غير القابلة للتفاوض بالنسبة لك

حدد المحظورات

عبر عن رأيك دون إبداء اعتذارات

وطّد تلك الحدود وأعد التأكيد عليها في حال انتهاكها

طبق الحدود بشكل عملي وآمن

انسحب إذا لم تحظَ بالاحترام

أنقذ نفسك وامنح الأولوية لرعايتك الذاتية

آمن بقيمتك الذاتية: في البداية، عليك ببناء ثقتك في نفسك والإيمان بأنك جدير بوضع حدودك الخاصة. ولتحظى بهذه الحدود، لا بد أن يكون لديك أيضًا شعور قوي من الإيمان بأنك على مستوى من الجدارة بحماية نفسك وتلبية احتياجاتك. استفد من طرق العلاج المتنوعة التي استعرضناها في نهاية هذا الكتاب حتى يتسنى لك "إعادة برمجة" حديثك الذاتي السلبي، بحيث يصبح الإيمان بجدارتك هو طريقتك الافتراضية في التفكير والتصرف.

فعندما تعتقد أنك جدير بالمعاملة الجيدة وتتخذ خطوات لمواءمة عقلك الباطن مع هذا الاعتقاد، فمن الممكن أن تحدث المعجزات وستحدث فعلاً. ستتعامل بحزم أكبر مع الآخرين لأنك لم تعد مبرمجًا تلقائيًا على قول: "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية" أو "أنا شخص مفرط الحساسية، لا تكثر لي، دعني ألتمز الصمت وأنكمش على نفسي بهدوء"، بل على قول: "أنا جيد بما يكفي. أنا ذو قيمة. أستحق أن أحظى بالاحترام. أستحق تلبية احتياجاتي أيضًا. أنا حساس، وهذا شيء جميل".

امتلك إرادة حرة: لدى العديد من الأشخاص فائقي الحساسية أنماط تفاعلية تتسم بالضعف وقلة الحيلة. وبصفتك شخصاً فائق الحساسية، قد تؤمن بأن الأشياء لن تتغير أبداً أو بأنك لن تتمكن أبداً من الدفاع عن نفسك بسبب خوفك من المواجهة. فالصراع قد يُشعر الأشخاص فائقي الحساسية بالوهن، لأنه يرهق الجهاز العصبي ويحيلنا مباشرة إلى وضع الكر أو الفر أو الجمود أو التملق (إرضاء الناس)، حيث يُحتمل أن نستجيب للمتلاعبين بطرق غير ملائمة. فتطفئ عمليات اختطاف اللوزة الدماغية على عمليات صنع القرار العقلانية بينما ننتكس مجدداً إلى الماضي بما فيه من جراح ومخاوف، ونتفاعل بطرق تخدم الشخص المتلاعب أو تعرض سلامتنا للخطر (ووكر ٢٠١٣؛ وفان دير كولك ٢٠١٤).

إن امتلاكنا لإرادة حرة يعني أن ندرس مختلف الخيارات المتعلقة بكيفية التعامل مع الموقف بشكل فعال. ويتطلب ذلك تقييم إيجابيات وسلبيات الموقف بمهارة ومعالجة شعورنا بعدم الارتياح بعناية بحيث نتصرف من منطلق الثقة، ونستكشف ما يمكننا التحكم فيه وتغييره، ونعالج حقيقة الموقف بدلاً من اللجوء إلى التفكير الحالم أو إلى إحساسنا المكتسب بالعجز.

افهم قيمك الجوهرية: أعد تعريف نفسك بقيمك الجوهرية وحقوقك الأساسية. وذكّر نفسك يومياً بأن لديك الحق في حماية نفسك من الإساءة والاستغلال وسوء المعاملة. ولديك الحق في الاحتجاج باحترام على السلوك السام للآخرين والتباعد عنهم. ولديك الحق في التواصل مع الآخرين بشكل يتسم بالأمن والسلامة والاحترام. ولديك الحق في أخذ قسط من الراحة. ولديك الحق في التمتع بالخصوصية. ولديك الحق في ألا تكون أداة للتنفيس العاطفي أو إسفنجة عاطفية للأشخاص السامين. ولديك الحق في الامتناع من شخص ما أو من السلوك الصادر عنه.

تعرف على قيمك الجوهرية، وتعرف على احتياجاتك الكامنة وراء هذه القيم، وضع حدودك بناءً على كيفية احترامك لهذه الاحتياجات. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تقدر النجاح، فقد تحتاج إلى شريك يشجعك بدلاً من أن يحبطك في مسيرتك المهنية. وقد تحترم هذه القيمة والحاجة الجوهرية عن طريق إقصاء أولئك الأشخاص الذين لا يدعمون حياتك المهنية أو طموحك إلى خارج حياتك.

يمكنك تقييم قيمك الأساسية من خلال تأمل التجارب التي مررت بها على مدار حياتك وتسببت في صراعات مع توجيهاتك الداخلية أو رادارك الأخلاقي. ربما شعرت بالمعاناة مؤخرًا في موقف طلب منك فيه شخص ما أن تكذب من أجله. وبذلك، فقد يكون الصدق من قيمك الجوهرية. أنت تؤمن بالصدق، حتى إن كان الالتزام به أمرًا صعبًا. وقد تشمل قيمك الجوهرية على النزاهة والضمير الحي. إنك تؤمن بالقيام بما هو صحيح أكثر من المتعة اللحظية، حتى عندما يتطلب ذلك تضحية من جانبك. إن معرفة قيمك الجوهرية ستساعدك في التعرف على نوع الأشخاص الذين سيتوافقون معك على المدى الطويل.

حدد الأشياء غير القابلة للتفاوض بالنسبة لك. اعتمادًا على نوع الشخص السام الذي تتعامل معه، ستحتاج إلى تحديد الأشياء غير القابلة للتفاوض بالنسبة لك، على الأقل لنفسك حتى تكون على دراية بها. في بعض الأحيان، يكون التعبير عن شيء غير قابل للتفاوض أشبه بإجراء محادثة مع متعدي للحدود من النوع العادي والذي يتسم بالاستعداد لتفهم حدودك. ومع ذلك، إذا كنت تتعامل مع شخص نرجسي يلجأ إلى استخدام الأشياء غير القابلة للتفاوض بالنسبة لك ضدك من خلال استفزازك بشكل متعمد، فمن الأفضل أن تتمتع بفهم قوي لما ستتحمله وما لن تتحمله، ومن ثم تتراجع دون تفسير أو تبرير عندما ترى سلوكًا يندرج بالخطر.

قد تختلف الأشياء غير القابلة للتفاوض بالنسبة لك قليلًا من سياق إلى آخر، لكنها تحمي حقوقك الأساسية كإنسان جدير بالاحترام

والرأفة. يمكن أن تتضمن الأشياء غير القابلة للتفاوض أمورًا مثل: "لا أسمح لأحد برفع صوته في وجهي" أو "لا أسمح لأحد بالتحدث معي بتعالٍ". بصفتنا أشخاصًا فائقي الحساسية، يقال لنا كثيرًا إننا شديدا الحساسية تجاه طريقة معاملة الناس لنا. ومع ذلك، فإن عدم ارتياحنا أمر مشروع وصحيح ويجب التعبير عنه بطرق صحية وحازمة. إذا كنت تتعامل مع شخص نرجسي يسيء معاملتك بشكل مزمن، يمكنك تطبيق هذه الحدود على الفور دون مبرر أو تفسير أثناء انسحابك من التفاعل كليةً. أما إذا كنت تتعامل مع متعدي للحدود من النوع العادي الذي يتقبل تعقيباتك، يمكن مواجهته بحزم بينما تتراجع قليلاً وتراقب سلوكه المستقبلي.

حدد المحظورات. المحظورات الشخصية هي الأشياء غير القابلة للتفاوض والتي ليست بالضرورة شاملة للجميع. إنها تتعلق أكثر بمستويات الراحة التي نتفرد بها. على سبيل المثال، قد يكون لديك محظور شخصي عند التعرف على الأشخاص يتشكل في رغبتك في التعرف على شخص نباتي فقط. أو ربما يكون المحظور الشخصي هو أنك لا ترغب في التعرف على أي شخص لا يعتزم إنجاب أطفال في المستقبل. قد يكون لدى شخص آخر محظور شخصي يتشكل في رغبته في التعرف على غير المدخنين فقط. لا يجب أن تكون محظوراتك الشخصية "صحيحة" أو "خاطئة" بأي معنى أخلاقي. إنها موجودة لحمايتك، وحماية تفردك ومواردك. تسمح لك المحظورات الشخصية بتكوين علاقات وصادقات صحية مع الأشخاص الأكثر توافقًا معك من حيث قيمك وأهدافك الجوهرية.

عبر عن رأيك دون إبداء اعتذارات. بصفتنا أشخاصًا فائقي الحساسية، نحن مجبولون على الاعتذار عن أفكارنا وعواطفنا وردود أفعالنا. من المهم أن نعبر عن آرائنا دون الشعور بالذنب لدفاعنا عن حقوقنا. إن الاعتذار يقوض من حقنا في الاحتجاج على السلوك غير العادل أو الجائر ويضعف موقفنا. يمكنك التعبير عن رأيك بطريقة هادئة وعقلانية دون

الحاجة إلى التقليل من قوة تعبيرك. اعتذر فقط عندما تفعل شيئاً خاطئاً. إذا كنت معتاداً على قول "أنا آسف" حتى عند الإشارة إلى وقوع ظروف غير مواتية وليس أخطاءً فعلية، فعليك الاعتياد على سؤال نفسك يومياً: "هل هذا الأمر يستلزم اعتذاراً؟". وإذا لم يكن كذلك، فتعلم أن تستبدل بعبارة "أنا آسف" عبارة "هذا أمر مؤسف". يمكنك التعبير عن خيبة أملك لأن الظروف لم تكن مواتية، ولكن إذا لم تكن مسؤولاً بشكل شخصي عنها، فأنت لا تدين لأي شخص باعتذار.

وطّد تلك الحدود وأعد التأكيد عليها في حال انتهاكها. عند وضع أي حدود، تأتي معها احتمالية انتهاكها في البداية، لا سيما إذا كنا نتعامل مع شخص سام. وها هنا يتعين علينا ممارسة أسلوب الأسطوانة المشروخة الذي استعرضناه سابقاً ومواصلة تطبيق الحدود بثبات بغض النظر عن الطريقة التي يحاول بها الشخص السام إقناعنا بالعكس. وكما تعلمنا سابقاً أيضاً، فإن طريقة تكرار كلامنا ستختلف باختلاف أنواع الأشخاص. مع النرجسيين الخبيثين، لا يكون تكرار الكلام ضرورياً دائماً لأنهم غير مستعدين للتأمل الذاتي. من الأفضل بكثير أن تكرر نفسك من خلال الفعل، من خلال سن حدودك وإبراز العواقب باستمرار (في صورة غيابك عنهم أو في صورة عواقب قانونية إذا كان هناك ما يسوغ ذلك).

طبق الحدود بشكل عملي وآمن. لا يكفي أن نعرف حدودنا؛ فعلينا أن نطبقها بالفعل. أقم حدودك مع التركيز على ما هو أكثر أماناً وعملية بالنسبة لك. يتطلب الأمر الممارسة والمحاولة والخطأ لمعرفة ما يحقق لك أفضل النفع في مواقف معينة ومع أشخاص محددين. إذا كنت قد بذلت الكثير بالفعل من أجل علاقة أو صداقة مع شخص ليس نرجسياً خبيثاً، فمن الأفضل عادةً تأكيد حدودك حتى يكون على دراية بها وبما ستفعله إذا تعداها. على سبيل المثال، قد تضع حدوداً مع صديق متردد بإخباره أنه إذا لم يؤكد الخطط في وقت معين، فستطلب من شخص آخر الذهاب معك.

ومع ذلك، هناك مواقف أخرى يكون فيها التطبيق الفوري للحدود مناسباً، فقد كان من المفترض أن تكون الحدود مفهومة ضمناً. على سبيل المثال، إذا كانت حدودك هي أنك لن تسمح لأي شخص بالتحدث إليك بطريقة متعالية، ففي المرة التالية التي تلتقي فيها للمرة الأولى مع شخص يظهر الازدراء، يمكنك الاستئذان للانصراف على الفور واختيار عدم رؤية ذلك الشخص مرة أخرى. وعلى الرغم من أنه يمكنك اختيار شرح أسباب مغادرتك في هذا الموقف إذا كنت تشعر أن الأمر يستحق القيام بذلك، فإن هذا ليس ضرورياً في تلك المرحلة المبكرة من العلاقة مع شخص غريب لم تبذل من أجله أي شيء بعد.

في الواقع، ستكون هناك مواقف معينة من الأفضل فيها تطبيق حدودك دون التحدث عنها صراحة. مثل متى؟ إذا كنت لا تعرف شخصاً ما جيداً بعد ولا تعرف ما هو قادر على فعله. خذ المثال أعلاه: لقد تعدى رفيقك بالفعل أحد حدودك قبل أن تتاح لك فرصة تكوين صلة معه. إذا لم يكن هذا الشخص قادراً حتى على فهم القواعد الأساسية للياقة والاحترام الآدمي في بداية العلاقة - أي في "مرحلة شهر العسل"، عندما يفترض أن تكون الأمور مثالية وإيجابية - فلن تزداد الأمور إلا سوءاً من حينها فصاعداً، لذا فلا فائدة على الإطلاق من استمرار التواصل معه. فليس من مسؤوليتك إصلاحه أو تغييره. هذا الشخص بالغ ومسئول عن سلوكه. من واجبك تجاه نفسك أن تتسحب سريعاً عندما تتعرض لمثل هذه السمية.

يختبر النرجسيون الخبيثون حدودك في وقت مبكر. تذكر أن كلمة "لا" هي جملة كاملة وليست دعوة للتفاوض. إذا حاول شخص ما أن يفاوضك بإصرار بعدما سمع منك "لا"، فذلك ينبؤك بالكثير عن مدى استعداده لانتهاك حدودك لتلبية احتياجاته الخاصة.

انسحب إذا لم تحظ بالاحترام. عندما لا تحترم حدودنا باستمرار أو عندما تتواجد إشارات خطر، فمن المهم أن ننسحب من الموقف بأمان. من الأمثلة على ذلك إجراء عصف ذهني للتوصل لطرق لمغادرة مكان

عمل سام أثناء البحث عن وظيفة أخرى. ومن الأمثلة أيضًا وضع خطة أمان للرحيل عن الشخص الذي يسيء إليك بمساعدة معالج نفسي وبلاستعانة بموارد أحد ملاجئ العنف الأسري. كن مستعدًا للمغادرة إذا رفض شخص ما احترام حدودك وحقوقك. لست مضطرًا للعيش في بالوعة الاختلال الذي يعاني منه شخص آخر.

أنقذ نفسك وامنح الأولوية لرعايتك الذاتية. غالبًا ما يتجاهل العديد من الأشخاص فائقي الحساسية - لا سيما أولئك الذين عانوا من الإساءة أو الإهمال العاطفي في مرحلة الطفولة - احتياجاتهم الخاصة من أجل تلبية رغبات الآخرين. تتمو لديهم "عقدة المنقذ" التي تدفعهم لإنقاذ الآخرين أو لعب دور القائمين على رعايتهم بشكل روتيني. وينطبق هذا بشكل خاص على من نشأوا في كنف والد يعاني من الإدمان أو المرض العقلي.

ونظرًا لحساسيتنا الفائقة وتعاطفنا، فإننا معشر الأشخاص فائقي الحساسية "منقذون" متفانون للآخرين، لكننا ننسى أن ننقذ أنفسنا. تتعارض هذه العقلية مع قدرتنا على إنشاء حدود صحية. نعتقد أننا مسؤولون عن "إصلاح" الأشخاص وينتهي بنا الحال ببذل الكثير من أجل العلاقات السامة دون عائد إيجابي. والمستفيدون الوحيدون من هذه المصالح أحادية الجانب هم الذين نعطيهم إلى ما لا نهاية. من المهم أن تعطي الأولوية لرعايتك الذاتية عندما تتعامل مع شخص سام. أنت لست المعالج النفسي الشخصي لأي أحد (ما لم تكن معالجًا نفسيًا بالفعل؛ وفي هذه الحالة، ستظل بحاجة إلى إقامة حدود مهنية مع عملائك). وهذا لا يعني أنك تتصرف بأنانية. في الواقع، عندما تضع رفاهيتك أولاً، يمكنك مساعدة الآخرين بمزيد من الطاقة والفعالية التي ما كانت لتتاح لك إذا استنفدت مواردك عن آخرها.

تقدم لنا النقاط العشر السابقة إرشادات عامة للتعامل مع جميع أنواع الأشخاص السامين، مما يعني أنه سيتعين عليك تطويع الخطوات وفقًا لما إذا كنت تتعامل مع شخص حميد أو خبيث. في كلتا الحالتين،

الهدف هو التحول من شخص فائق الحساسية وعاجز إلى شخص فائق الحساسية وقوي (اطلع على مخطط مفيد يميز بين النوعين على هذا الرابط <http://www.newharbinger.com/45304>).

تأملات في دفتر اليوميات: تخيل فرض الحدود

فكر في وقت انتهكت فيه حدودك في الماضي. كيف شعرت حيال هذا الأمر؟ ماذا يمكنك أن تفعل في المرة القادمة التي تُنتهك فيها حدودك بهذا الشكل؟

مثال: لم تُحترم حدودي عندما استمرت صديقتي السامة في توجيه السباب إليّ على أنها "مزحة". وعلى الرغم من أنني أخبرتها بأنني شعرت بعدم الارتياح عندما فعلت ذلك، استمرت في فعلتها. في المستقبل، في المرة القادمة التي يسبني فيها أحدهم أو لا يحترمني، سأمنحه فرصة واحدة للتوقف. وإذا لم يفعل ذلك، فلما سأبتعد عن صداقته أو أقطع أي اتصال به.

رسالة من شخص فائق الحساسية إلى شخص سام

حققت واحدة من أكثر الأدوات التي نشرتها شيوغاً صدى واسعاً لدى الأشخاص المتعاطفين في جميع أنحاء العالم. إنها رسالة منا نحن الأشخاص فائق الحساسية إلى الأشخاص السامين في هذا العالم. فإذا راودك أي شك، راجع هذه الرسالة واستخدمها كما تشاء لمساعدتك على تذكر أسباب أهمية الحدود ولماذا هي ضرورية للغاية لعنايتك بنفسك.

بينما أحب مساعدة الآخرين، فأنا لست مسؤولاً عن إصلاح حياتك أو إرضاء سُميتك. أنا لست مسؤولاً عن التعامل مع مشيرتك، أو التصرف بحذر، أو إخبارك بما تريد سماعه من أجل الحفاظ على السلام. أنا لست أداة للتنفيس العاطفي ولا إسفنجة عاطفية. أنا لست مخلوقاً لأحقق لك المتعة أو لأكون موضعاً تسقط الأملك عليه.

مسئوليتي هي تجاه نفسي - أن أتحكم في حياتي الخاصة وأن أبقى صادقًا مع نفسي - أن أعالج جراحي، وأتعامل مع مثيراتي، وأنخرط في الرعاية الذاتية حتى أتمكن من العطاء للآخرين بشكل أصيل دون استنزاف نفسي أثناء ذلك. مسئوليتي هي الحفاظ على حدود صحية، لا سيما مع أولئك الأشخاص السيئين.

تأملات في دفتر اليوميات: حقوق وضع الحدود

أكمل الجملتين التاليتين بما ترغب في تذكير نفسك به.

لدي الحق في...

أمثلة:

- لدي الحق في قول "لا".
- لدي الحق في تغيير رأيي.
- لدي الحق في أن أعامل باحترام.
- لدي الحق في رفض التعقيبات غير المرغوب فيها أو النصيحة غير المرغوب فيها أو الضغط أو الهجمات المشخصة.
- لدي الحق في الانسحاب من العلاقات السامة والمسيئة.
- لدي الحق في امتلاك معتقداتي وتفضيلاتي وأرائي الخاصة حتى إن لم يتفق معها الآخرون.

لا بأس أن أحمي نفسي من خلال...

أمثلة:

- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال إلغاء أحد الالتزامات.
- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال قضاء بعض الوقت بمفردي للاسترخاء وإعادة شحن طاقتي.

- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال قطع أو اصر الصداقات السامة.
- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال طلب المساعدة عندما أشعر بالإرهاق.
- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال قبول المجاملات ورفض الإهانات.
- لا بأس أن أحمي نفسي من خلال الثقة في نفسي وفي حدسي.

ملاحظة: يمكنك الاطلاع على نسخة أشمل من هذا التمرين على هذا الرابط
<http://www.newharbinger.com/45304>.

ثلاث إشارات خطر

عند تقييم التوافق أو السمية المحتملة لشريك حياة أو صديق أو زميل في العمل أو رئيس أو فرد من العائلة، انظر إلى ما يركز عليه على المدى الطويل في السيناريوهات التالية.

١. عندما نتحدث عن أحلامك أو إنجازاتك الكبيرة، فهل يقدم لك تشجيعاً ودعماً مستمرين، أم يركز على ما ينقصك ويعرضك لإهانات خفية وتعليقات مثيرة للخوف؟

٢. عندما نتحدث عن الصعوبات التي تمر بها، هل يركز على التصديق العاطفي على مشاعرك والوقوف بجانبك، أم يحول الاهتمام إلى نفسه أو يعيّر أو يحكم عليك، مما يجعلك تشعر بأنك أسوأ حالاً من ذي قبل؟

٣. عندما تحتفل بإنجاز فارق، هل يجعل هذه المناسبة الخاصة أفضل من خلال مشاركة فرحتك، أم يقلل من سعادتك أو يثبطها أو حتى يفسدها؟

ثلاثة انتهاكات وسأطردك من حياتي

إذا كنت في شك بشأن الاستمرار في التعامل مع شخص ما، اتبع "قاعدة الانتهاكات الثلاثة" المستوحاة من كتاب مارثا ستاوت *The Sociopath*

(2005) *Next Door*. عندما يسيء شخص ما معاملتك لمرة واحدة، تعامل مع الأمر، ثم ابتعد عنه قليلاً لملاحظة ما إذا كان سيفعل ذلك مرة أخرى. فإذا فعلها مرة ثانية، فابدأ في التوقف عن بذل الكثير من أجل العلاقة لأنه يظهر لك أنه ليس مهتمًا باحترام حدودك. أما إذا فعلها للمرة الثالثة، فانسحب تمامًا.

إن اتباع هذه القاعدة في وقت مبكر عند مقابلة أشخاص جدد من شأنه أن يوفر عليك قدرًا كبيرًا من الألم ومن شأنه أن يمنعك من بذل الكثير على المدى الطويل من أجل الأشخاص الخطأ. هذه أيضًا طريقة جيدة لتجنب الذئاب المتكررة في ثياب الحملان لتخفي طبيعتها المفترسة؛ يمكنك وضع الحدود بسرعة وفعالية أكبر عندما تتعرف على إشارات الخطر في وقت مبكر.

تمرين: القائمة المرجعية الأساسية للرعاية الذاتية

من المهم أيضًا إقامة حدود مع نفسك. نحن بحاجة إلى حدود شخصية فيما يتعلق بالطريقة التي نتحدث بها مع أنفسنا وكيف نعتني بأنفسنا ومدى ما نسمح بمنحه لأنفسنا من الرعاية الذاتية الأساسية. لا تنسَ الأساسيات؛ فهي تشكل الفارق بين اليوم الجيد واليوم المرهق. اطبع نسخًا من القائمة المرجعية التالية أو أعد إنشاءها على جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي الخاص بك حتى تتمكن من استكمال بياناتها يوميًا لتلبية احتياجاتك الأساسية:

هل أكلت اليوم؟

هل استحمت؟

هل تمشيت بالخارج للحصول على الهواء النقي وأشعة الشمس؟

هل تصديت بلطف لحديثي ذاتي السلبي؟

هل انخرطت في أي نوع من أنواع التمارين؟

هل أزلتُ الفوضى قليلاً ، أو نظمتُ مساحة ما ، أو حسنتُ محيطي بطريقة أخرى؟

هل سردتُ خمسة أشياء أشعر بالامتنان لها؟

هل مارستُ التأمل؟

هل أظهرتُ الرأفة تجاه نفسي؟

هل صدقتُ على مشاعري؟

الفصل السادس

جهاز ترسانتك

استراتيجيات الرعاية الذاتية ومهارات

إعادة الصياغة في الحياة اليومية

يستخدم الأشخاص فائتقو الحساسة طرُقًا عاطفية في التفكير والاستجابة، لذا فمن الممكن أن تساعدنا مهارات إعادة الصياغة في إعادة هيكلة المعتقدات الضارة التي تسهم في تشكيل عادات إرضاء الناس والأفكار المحطمة للذات التي تثبط التعبير عن الرأي. إن القدرة على إعادة صياغة الموقف لإدارة الصراع ووضع الحدود هي أمر بالغ الأهمية لسلامتنا.

بصفتنا أشخاصًا فائتقي الحساسية، لدينا في الواقع حدس كبير بخصوص الأشخاص السامين الذين نقابلهم. إننا نلتقط الحالات الشعورية للآخرين بسرعة، ونلاحظ أدق التفاصيل في بيئتنا، ونجري تقييمات دقيقة ومتعمقة للوضع الحالي. تكمن المشكلة في أن الأشخاص فائتقي الحساسية يتشككون في أنفسهم أكثر من الآخرين وينخرطون في لوم الذات لأن الآخرين يخبرونهم على الدوام بأنهم حساسون "ل للغاية". من المهم جدًا ألا نلوم أنفسنا على الأفعال السامة للآخرين، لا سيما الأفعال المسيئة؛ تلك التي تتلاعب بعقولنا وحسب لدفعنا إلى الاستمرار في أوضاع غير صحية بدلًا من إيجاد طرق لحماية أنفسنا. وإذا لم نتصدَّ للمعتقدات التي تمنح الأشخاص المتلاعبين التمكين عن غير قصد منا، سنصبح أقل قدرة على الانسحاب من الأوضاع السامة.

يلجأ العديد من الأشخاص فائقي الحساسية إلى الاستشارة أو التدريب على أمل التصديق على تجاربهم، واحترام حساسيتهم، والاستماع إلى آلامهم. لكن لسوء الحظ، لا يحدث هذا دائمًا في حالة اللجوء إلى مهارات إعادة صياغة معينة مدروسة واستخدامها بطريقة غير ملائمة تؤدي إلى مزيد من الدحض لتصورات الشخص فائق الحساسية عن الوضع. ولهذا السبب سنصمم هنا، في هذا الفصل، بعض الاستراتيجيات العلاجية التي ترشد الأشخاص فائقي الحساسية إلى كيفية تحقيق الثقة بالنفس ووضع الحدود والتعبير السليم عن الرأي وإدارة الصراع. لا يزال بإمكانك إعادة صياغة المعتقدات الضارة دون دحض تجاربك وعواطفك وحسك.

غالبًا ما تُستخدم إعادة الصياغة لمعالجة التشوهات المعرفية التي تشكل نظرة "خاطئة" إلى الوضع. تبدو طرق التفكير المشوهة هذه منطقية ودقيقة، لكنها في الحقيقة تبقينا عالقين في شبكة السلبية؛ سواء كانت تلك الشبكة من نسجنا أو من نسج الشخص السام. أثناء مراجعتك لبعض التشوهات المعرفية الشائعة التي ينخرط فيها الأشخاص فائقو الحساسية، انظر ما إذا كنت تلاحظها في حياتك الخاصة.

التفكير القطبي

يؤدي بنا التفكير القطبي إلى تحديد الأشياء على أنها "جيدة تمامًا" أو "سيئة تمامًا" دون مراعاة لما يشتمل عليه الوضع من تعقيدات أو فروق دقيقة. بصفتنا أشخاصًا فائقي الحساسية، فإننا ننظر إلى أنفسنا بهذه الطريقة. فننظر إلى المتلاعبين بنا على أنهم "جيدون تمامًا" بسبب سحرهم الظاهري العفوي وقناعهم الزائف وتفتوتنا ملاحظة إشارات الخطر في سلوكياتهم. وننظر إلى أنفسنا على أننا "حساسون للغاية" و"تفاعليون" وأن المتلاعبين بنا "منطقيون" و"رصينون"، بيد أن ردود أفعالنا وتفاعلاتنا لها في الواقع أبعاد أكثر مما ندرك. فنظرًا لقدراتنا الحدسية، نحن قادرون على تمييز التفاصيل الدقيقة للسياقات والأشخاص. إننا بحاجة إلى الاعتراف بأننا رغم تفاعلنا

المفرط في بعض المواقف، فإننا في معظم الأحيان مصيبون حقًا في تمييزنا لسلوكيات الشخص السام ونواياه.

التهويل

يدفعنا هذا التشوه إلى تضخيم المواقف ونتائجها السلبية المتصورة. يميل الأشخاص فائقو الحساسية إلى تهويل عواقب الدفاع عن أنفسهم. ويؤدي بنا قلقنا من الصراع إلى الخوف من أننا إذا لم نرض الآخرين، فسيئول "مصيرنا" إلى الوحدة الأبدية. فنقول لأنفسنا أشياء مثل: "لا يمكنني الوقوف في وجهها؛ إنها مديرتي! سأعرض لإذلال شديد إذا لم توافق! سيقتلني ذلك!" أو "لا أستطيع أن أقول له لا، سوف يستاء، ولا أعلم متى سأحصل على مثل هذه الفرصة مرة أخرى!". كما أننا نخشى انتهاء العلاقات الحميمة، لذا فإننا نتراجع ونتخلى عن حدودنا للحفاظ على العلاقة، بغض النظر عن مدى ما تلحقه بنا من ضرر.

الشخصنة

تتضمن الشخصنة عزو اختيارات شخص آخر أو تفضيلاته أو الأحداث الخارجية الخاصة به إلى نفسك. يمكنك شخصنة الرفض، على سبيل المثال، على أنه مؤشر على قيمتك الذاتية أو جاذبيتك، متجاهلاً الدليل الذي يثبت أنك إنسان مرغوب فيه. قد تشعر أنك "تسببت" في دفع شخص ما إلى إصدار رد فعل سام أو تحمل نفسك مسؤولية إخماد انفعالات شخص ما. من المرجح أن يحدث هذا إذا كنت تتعامل مع شخص متلاعب يلومك على أفعاله السيئة أو يزعم أنك "استفزته". يحيا الأشخاص فائقو الحساسية في دور "مقدمي الرعاية العاطفية" وينسون تحميل الآخرين مسؤولية أفعالهم وردود أفعالهم.

قراءة الأفكار

في هذا التشوه المعرفي، تفترض أنك تعرف ما يشعر به الشخص الآخر وما يفكر فيه. غالبًا ما يُسقط الأشخاص فائقو الحساسية حسهم

الأخلاقي وضميرهم على الأشخاص السامين الذين يختلفون اختلافاً جذرياً في طريقة تفكيرهم وشعورهم. ثمة طريقة جيدة "لقراءة الأفكار" بشكل أكثر دقة، ألا وهي مراقبة سلوك وأنماط الشخص السام، وليس كلامه أو الشخصية التي تتمنى أن يكون عليها. إن سلوكه ينبئ بالكثير. هل يصر على محاولة إقناعك بتغيير رأيك حتى عندما تقول لا؟ هل يتحرش بك ويلاحقك ويثور غضباً بسهولة؟ هل ينخرط في السلوك الحار والبارد بينما يدعي أنك أولويته الأولى؟ إذا كان هناك تناقض كبير بين ما يُظهره من واجهة ساحرة للنوايا الحسنة وبين أفعاله المؤذية، فهذا مؤشر جيد على أنه ليس كما يدعي.

كيف تعيد صياغة تشوهاتك المعرفية عن نفسك

إليك عملية مباشرة تتصدى لتشوهاتك المعرفية عن نفسك وتنقلها إلى نطاق إيجابي في أربع خطوات سهلة المتابعة:

١. حدد التشوه المعرفي الذي ستعالجه.

٢. اكتب الأدلة المؤيدة والمعارضة لهذا التشوه، بما في ذلك الأصول الثابتة لهذا الاعتقاد (مثل المعتقدات التي نقلها إليك والداك، وتأثيرات تجارب الطفولة أو العلاقات السابقة).

٣. أعد صياغة التشوه في شكل يقدم وجهة نظر أكثر توازناً.

٤. حدد كيفية تغيير سلوكك بما يتماشى مع هذا المنظور الأكثر توازناً، وبطريقة تؤثر عليك تأثيراً إيجابياً.

على الرغم من أنني صادفت في عملي عدداً لا يحصى من أنماط التفكير المشوهة لدى الأشخاص فائقي الحساسية، فقد اخترت ثلاثة من أكثرها شيوعاً لتوضيح الكيفية التي تبدو عليها إعادة الصياغة في الحياة الواقعية. لكن ضع في اعتبارك أن هذه مجرد أمثلة؛ فربما يكون النمط الذي تتبعه مختلفاً تماماً، لذا ينبغي عليك تصميم المحتوى وفقاً لتجاربك واحتياجاتك الخاصة.

نموذج التشوه رقم ١: لا أستطيع أن أثق بنفسني

قد تكون الأدلة الداعمة لهذا القول: عندما كنت طفلاً، تعرضت للتلاعب بالعقول للاعتقاد بأنني لا أستطيع الوثوق بما سمعته أو رأيته أو شعرت به أو مررت به. في الماضي، سمحت لأشخاص سامين بدخول حياتي وقد استغلوني.

قد تكون الأدلة الداحضة لهذا القول: نفس هؤلاء الأشخاص جعلوني أشعر بعدم الارتياح والتهديد في المرة الأولى التي قابلتهم فيها. كان لدي شعور بأن هناك شيئاً "مريباً"، لكنني لم أستمع إلى ما كان يخبرني به حدسي. شعر جسدي كله بالخطر، لكنني تجاهلت شعوري واعتبرته بارانويا. كانت هناك عدة مرات راودني فيها حدس ما لكنني تجاهلته.

إعادة الصياغة: على الرغم من أنني تعرضت للاستغلال في الماضي، فإن هذا لا يعني أنني لا أستطيع الوثوق بنفسني. ينبئني حدسي بالكثير من الأمور الصحيحة في الواقع، لكنني لم أتبعه لأنني أنكرت السلوك السام وإشارات الخطر. والآن أعلم أنني أستطيع أن أثق بنفسني وأستطيع اتخاذ قرارات أفضل عندما أكون على استعداد للقيام بذلك.

التحول السلوكي: في المرة القادمة التي أشعر فيها بشعور داخلي تجاه شيء ما، سأحاول الوثوق بهذا الشعور بدلاً من تبريره أو إنكاره أو التقليل منه. سوف أستمع إلى ما يخبرني به جسدي وأتصرف وفقاً لذلك.

نموذج التشوه رقم ٢: لا أستطيع أن أقول لا

لأن الناس سيكرهونني

الأدلة الداعمة: عاقبني ذوو السلطة وأقراني في طفولتي لرفضني الامتثال لمطالبهم غير العادلة. كما سبق وأن مر في حياتي أشخاص قرروا قطع علاقتهم معي عندما دافعت عن نفسي. عندما أقول لا، أخطر بالتعرض للتوبيخ أو الضغط أو التحقير.

الأدلة الداحضة: حظيت في حياتي أيضاً بأشخاص رائعين احترموا رغباتي ولم يحاولوا قسري أو التحكم بي عندما شعروا بعدم ارتياحي.

أما الأشخاص الذين تخلوا عني عندما دافعت عن نفسي فقد اتضح في نهاية الأمر أنهم محتالون يستغلون الآخرين.

إعادة الصياغة: إن الأشخاص الذين يعاقبونني لقول لا هم بالضبط ذاك النوع من متعدي الحدود الذين لا أحتاجهم في حياتي. ثمة الكثير من الناس على استعداد لاحترام رغباتي والامتناع عن فرض أي ضغط عليّ عندما يرون أنني لا أشعر بالارتياح. إن دفاعي عن نفسي وقولي لا يفيدني على المدى الطويل، ويحميني من الأشخاص المستغلين. **التحول السلوكي:** عندما يتفاعل شخص ما بغضب مع قولي "لا" أو يحاول بإصرار تغيير رأيي، سأعتبر الأمر دليلاً إضافياً على سمّيته. سأحد من اتصالي بأي شخص يحاول القيام بذلك أو أقطع الاتصال به تمامًا.

نموذج التشوه رقم ٣: الجميع يبذل قصارى جهده، لا ينبغي أن أصدر أحكاماً عليهم

الأدلة الداعمة: عرفت في الماضي أشخاصاً متعاطفين ارتكبوا أخطاءً، بمن فيهم أنا. وعندما عبرت عن رأيي وواجهتهم بسلوكياتهم، أجروا تغييرات لتحسين سلوكهم.

الأدلة الداحضة: عرفت أيضاً الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بأنماط متأصلة من السلوك السام. وعلى الرغم من تعبيري عن مقدار الألم الذي سببوه لي، فإنهم لم يعتذروا أو يتخذوا أي خطوات ملموسة لتحسين سلوكهم. هؤلاء الناس لم يبذلوا قصارى جهدهم. بل كانوا يسعون إلى مصلحتهم الشخصية.

إعادة الصياغة: ثمة أشخاص متعاطفون في العالم يبذلون قصارى جهدهم حقاً ويرتكبون الأخطاء. ومع ذلك، أثق في نفسي لمعرفة الفرق بين الأشخاص المتعاطفين مثل هؤلاء والأشخاص السامين الذين نادراً ما يتحملون المسؤولية عن سلوكهم المدمر. تتكون المجموعة الأخيرة من أشخاص لا يستحقون فرصة ثانية.

التحول السلوكي: بدلاً من تطبيق العبارة المرسلة "الجميع يبذل قصارى جهده وحسب" على الجميع، سأفرق بين الأشخاص الذين

يرتكبون الأخطاء والأشخاص الذين يؤذونني على الدوام دون تحمل مسؤولية أفعالهم. سأطبق الحدود وأحد من الاتصال بالمجموعة الأخيرة. لا يتعلق الأمر بإصدار الأحكام على الأشخاص؛ بل يتعلق بتمييز شخصيتهم الحقيقية. أنا أميز بين الأشخاص الذين أتمتع معهم بعلاقات صحية والأشخاص السامين وسوف أتصرف وفقًا لذلك.

يمكنك العثور على بعض الأمثلة الأخرى الإضافية عن إعادة صياغة التشوهات على هذا الرابط <http://www.newharbinger.com/45304>. وهناك ستجد أيضًا عملية من أربع خطوات لإعادة الصياغة حتى تتمكن من ممارسة هذه الطريقة بنفسك، علاوة على إرشادات لتطبيقها على التحدي الذي يشكله تعزيز الحدود، وهو تحدٍّ جوهري للأشخاص فائقي الحساسية.

مهارات حياتية لتحمل المحن وتحقيق الفاعلية المتبادلة

تعد أدوات إعادة الصياغة مفيدة لمعالجة الأفكار والمعتقدات الراسخة التي لا تجلب لنا النفع، لكن الأشخاص فائقي الحساسية يحتاجون أيضًا إلى استراتيجيات ملموسة لإدارة المواقف الاجتماعية عالية الصراع التي تثير العواطف الجياشة وتترك أثرها السلبي على عقولنا وأجسامنا. إن "المهارات الحياتية" المختلفة التي سأقدمها أدناه للتعامل مع مثل هذه المواقف مستوحاة من العلاج السلوكي الجدلي، وهو نهج طورته مارشا لينهان (٢٠١٤) وأثبت فعاليته بالنسبة للفئات الضعيفة التي تعاني من العواطف الغامرة.

المهارة الحياتية رقم ١: اليقظة الذهنية

تقدم لنا اليقظة الذهنية تقنيات للحفاظ على تركيزنا على اللحظة الحالية والتعامل مع الأمور واحدًا تلو الآخر. من خلال اشتغالها على

بعض المبادئ اليابانية، تحثنا اليقظة الذهنية على التمهّل وعدم الانسياق وراء آلامنا واستخدام الامتناع عن إصدار الأحكام لمراقبة ما يحدث في محيطنا بعناية ووصف ما نشعر به والمشاركة بشكل كامل في كل ما يجري.

قد تتخذ اليقظة الذهنية إحدى الصور التالية:

- أخذ استراحة للتنفس لمدة خمس دقائق أثناء خوض محادثة محترمة واستئناف المحادثة عندما تعود إلى مستويات الهدوء الطبيعية.
- ترسيخ نفسك باستخدام حواسك الخمس لمراقبة بيئتك ووصفها (المشاهد والروائح والأصوات) حتى لا تشعر بالارتباك في موقف اجتماعي جديد.
- العودة إلى اللحظة الحالية في موقف اجتماعي ما من خلال الإصغاء الفعال إلى ما يخبرك به الشخص الآخر: ملاحظة تعبيرات وجهه ونبرة صوته والبيئة التي تتواجدان فيها.
- "التحرر" التدريجي من الأفكار المنتقدة للذات من أجل "استيعاب" كل ما يحيط بك.
- ملاحظة توقك الشديد إلى ما كنت مدمناً عليه أو إلى سلوك قهري ما، وتصوّر "مد وجزر" رغباتك الملحة عند اشتدادها ثم تراجمها، وبذلك تقل احتمالية تصرّفك باندفاع وفقاً لهذه العواطف.

تمرين: ممارسة اليقظة الذهنية

اجلس عاقداً ساقيك في وضع مريح وخذ أنفاساً طويلة وعميقة لمدة عشر دقائق. ما الأصوات والروائح والألوان التي تلاحظها في بيئتك؟ بماذا تشعر؟ ما الأفكار التي خطرت لك؟ لا تحكم على عواطفك وأفكارك، فقط تخيلها كما لو كانت أوراق شجر تتطاير عابرة أحد الأنهار أو كلمات مكتوبة على سحابة.

المهارة الحياتية رقم ٢: التنظيم الانفعالي

تقلل هذه المهارة الحياتية من هشاشتنا من خلال الاهتمام بصحتنا النفسية والجسدية. يرشدنا التنظيم الانفعالي إلى تسمية عواطفنا بالاسم المناسب وإزالة العقبات التي تؤدي إلى تفاقم حالاتنا الشعورية. إنها تعيد توجيه الأشخاص فائقي الحساسية لتقييم الاحتياجات التي تتعرض للإهمال وما يمكن فعله لبناء خبرات إيجابية واتخاذ إجراءات لتحسين اللحظة الحالية. تمكن هذه المهارة الفرد من إدارة عواطفه بشكل أفضل، لا سيما في أوقات المحن.

قد يتخذ التنظيم الانفعالي إحدى الصور التالية:

- الحفاظ على أنماط النوم الطبيعية وعادات الأكل الصحية لتقليل الهشاشة الجسدية تجاه التوتر
- تطوير نظام تمارين رياضية أسبوعي أو يومي يمنحك متنفساً جسدياً للتوتر، بالإضافة إلى مصدر طبيعي للإندورفين الذي يحسن المزاج
- تسمية أي عاطفة جياشة تنشأ لديك من دون إصدار أحكام أو مقاومة؛ على سبيل المثال: "أشعر بالغضب الشديد الآن"
- استخدام ما يسمى "الإجراء المعاكس" للتعامل مع العواطف الغامرة بشكل فعال؛ على سبيل المثال، عند الشعور بالكثير من القلق، افعل شيئاً مهدئاً مثل الذهاب في نزهة هادئة بجوار نهر بديع

تأملات في دفتر اليوميات: ممارسة التنظيم الانفعالي

ما أكثر شكل تستمتع به من أشكال التمارين البدنية؟ ضع خطة لدمجه في روتينك الأسبوعي.

المهارة الحياتية رقم ٣: تحمل المحن وإدارة الأزمات

يركز مجال هذه المهارة بشكل أساسي على التهدئة الذاتية، لا سيما في أوقات الأزمات أو المحن أو الحالات التحفيزية من الإثارة العاطفية. أثناء

إدارة الأزمات، يمكننا ممارسة القبول الجذري، وهو مفهوم استعرضناه سابقاً في الكتاب ويتمحور حول تعزيز القبول المحايد للحظة الحالية وما يراودنا فيها من عواطف، دون التفاوضي عن أفعال الآخرين المؤذية أو التصرف بان دفاعية كرد فعل على الظروف المجحفة وغير المواتية. الاستسلام للأمر الواقع، دون التفاوضي عنه، لا يعني السلبية. لا يزال بإمكانك إجراء تغييرات في حياتك لتحسين ظروفك. القبول هو مجرد رؤية الموقف على حقيقته، وليس كما تتمنى أن يكون. إنه يمنحك مساحة لمعالجة المشكلة بدلاً من تعقيدها بالمزيد من المقاومة أو الإنكار لها. قد يتخذ تحمل المحن وإدارة الأزمات إحدى الصور التالية:

- التفكير في إيجابيات وسلبيات الموقف لتحقيق منظور أكثر توازناً؛ على سبيل المثال: "هذا الرجل الذي أحببته خائني. أنا مستاءة للغاية، لكن في الوقت نفسه، من المريح معرفة شخصيته الحقيقية عاجلاً وليس آجلاً. علمني هذا الموقف الكثير من دروس الحياة والآن لست مضطرة إلى بذل الكثير من أجل شخص غير جدير بالثقة".
- القبول الجذري للموقف على حقيقته بدلاً من مقاومته؛ على سبيل المثال: "أنا أقبّل بشكل جذري أنني سأحصل على الطلاق. أقبّل بشكل جذري مشاعري المؤلمة. هذه هي حقيقة الوضع".
- تهدئة النفس وتحسين الوضع الراهن من خلال الدعاء أو التصور، مثلاً. (سنناقش ما يبدو عليه هذا الأمر بمزيد من التفصيل في القسم الخاص بأداة "الحيوية" لاحقاً في هذا الفصل)

تأملات في دفتر اليوميات: ممارسة القبول الجذري

اذكر موقفاً يمكنك العمل على قبوله بشكل جذري، دون الاضطرار إلى الموافقة عليه. اكتب استراتيجيات للتعامل مع الموقف على حقيقته، بدلاً من التعامل معه وفقاً لما تتمنى أن يكون عليه.

المهارة الحياتية رقم ٤: الكفاءة الاجتماعية

تعمل الكفاءة الاجتماعية على صقل قدرتنا على التعامل مع الصراعات والتفاعلات الاجتماعية بشكل إيجابي. تلعب هذه المهارة الحياتية دورًا جوهريًا في الصحة النفسية للأشخاص فائقي الحساسية لأنها تركز على كيفية التصديق على مشاعرنا وعلى مشاعر الآخرين إن اقتضى الأمر. إنها تعلمنا أن نضع الحدود بشكل مناسب وأن نرى منظور الآخرين دون الانخراط في التفكير القطبي، كل ذلك بينما نعبر عن احتياجاتنا بثقة ويقظة ذهنية.

قد تتخذ الكفاءة الاجتماعية إحدى الصور التالية:

- التعامل بمهارة مع شخص صعب المراس والنجاح في جعله يلبي احتياجاتك
- وضع خطة أمان للانسحاب من المواقف السلبية أو الخطيرة التي تتعرض لها مع المسيئين
- التعبير عن رأيك مع شخص يتقبل أخذ وجهة نظرك في الاعتبار
- وضع الحدود بكفاءة من دون تراجع

تأملات في دفتر اليوميات: ممارسة الكفاءة الاجتماعية

فكر في كيفية التعامل بمهارة مع شخص صعب المراس في حياتك والنجاح في جعله يلبي أحد احتياجاتك.

أداتان لبناء المهارات الحياتية لدى الأشخاص فائقي الحساسية

أثناء عملك على تطوير المهارات الحياتية الموضحة أعلاه، من الممكن أن تساعدك أداتان إضافيتان في تمهيد الطريق للنجاح. الأداة الأولى هي "الابتكار"، والتي ستساعدك على الوصول إلى الحالة التي يطلق

عليها المعالجون النفسيون اسم حالة "العقل الحكيم" للتعامل بشكل أكثر كفاءة مع العواطف المعقدة والمواقف العصبية. يؤدي اتخاذ هذه الخطوات إلى تنمية المزيد من مهارات تحمل المحن حتى تتمكن من إدارة الأزمة بشكل أفضل.

المجتمع

الاستراحة

تقييم التقدم

الإجراء

استعادة السيطرة

الاستمتاع

الحواس

مكتبة
t.me/soramnqraa

المجتمع. ثمة طريقة رائعة لمجابهة الأزمة ألا وهي تحويل انتباهنا إلى جانبين أساسيين من جوانب الحياة: رد الجميل والامتنان. ولأننا معشر الأشخاص فائقى الحساسية نتعاطف بشدة، فإن المساهمة في مساعدة العالم تحقق أقصى استفادة من مواهبنا وتوجه آلامنا نحو غرض ذي مغزى. فعندما نتذكر جميع الأشخاص المحتاجين وتشعر بالامتنان لتوفر احتياجاتك الخاصة بالفعل، يعزز ذلك صحتك النفسية. فهو يعيد توجيه تركيزك بعيداً عن الأشخاص السامين ونحو الصالح العام المتمثل في تقوية الروابط الاجتماعية مع الأشخاص الذين يستحقون بالفعل طاقتك وطبيعتك المعطاءة.

يمكنك المساهمة في مساعدة مجتمعك من خلال التبرع لجمعية خيرية أو إنشاء موقع إلكتروني ينشر الوعي بخصوص قضية تهتم لأمرها أو تأليف كتاب لمساعدة الآخرين ممن يمرون بظروف سيئة أو التطوع أو تقديم المساعدة إلى صديق أو شخص أقل حظاً؛ فهناك طرق لا حصر لها للمساعدة في تحسين العالم من حولك والحفاظ على إدراكك للصورة الأشمل.

الاستراحة. هذا يعني تجاهل التفكير في الموقف مؤقتًا لتحقيق التباعد العاطفي عنه لفترة قصيرة. ولإعطاء نفسك استراحة، يمكنك تصور حاجز مادي من نوع ما يفصل بينك وبين الموقف، ووضع الموقف في "صندوق" مؤقتًا، ورفض التفكير فيه في ذلك الحين. هذا بالتأكيد ليس حلًا طويل المدى للعواطف التي يجب التعامل معها في نهاية المطاف، لكنه يمنحك بعض الراحة من الألم حتى تصبح مستعدًا لمواجهة.

تقييم التقدم. عندما نكون في وضع الأزمة ونشعر كما لو أن شيئًا لن يتحسن على الإطلاق، فهذا هو الوقت المثالي للتراجع والتقييم. يمكننا تقييم تقدمنا في الحياة، أو يمكننا تقييم مدى احتمالية أن تكون الظروف المحيطة بالأزمة التي نواجهها أقل فظاعة مما تبدو عليه. يعتمد ما يختار الشخص تقييمه على الشخص نفسه وعلى كيفية تفاعله مع الأنواع المختلفة من التقييمات. على سبيل المثال، قد تستمد فائدة كبيرة من مقارنة حياتك الراهنة بما كانت عليه قبل عشر سنوات أو مقارنة ظروفك بظروف شخص أقل حظًا بكثير. أنت تعاني وتتألم الآن، نعم، لكن كان من الممكن دائمًا أن تكون الأمور أسوأ حالًا.

إلا أن بعض الأشخاص فائقي الحساسية قد يشعرون بالمزيد من الضيق عند التفكير في الظروف التعيّسة، لذلك سيكون من الأفضل تقييم قصص نجاحك أو قصص نجاح الآخرين عوضًا عن ذلك. عندما نتذكر الحالات التي تغلب فيها أشخاص على مواقف سلبية مماثلة، فإننا نحفز أنفسنا بشكل واع للنظر إلى الصورة الأشمل ونغذي أملنا في احتمالية تحسن الأمور. يمكننا أن نرى بشكل أكثر وضوحًا أنه لا تزال هناك أشياء إيجابية في حياتنا في الوقت الحالي. اعثر على ما ينجح معك لجعلك تشعر بتحسن في اللحظة الحالية.

الإجراء. تحدثنا فيما سبق عن مصطلح "الإجراء المعاكس" عندما كنا نناقش مهارة التنظيم الانفعالي في العلاج السلوكي الجدلي: إنه الانخراط في سلوك هو في الواقع عكس دافعك الغريزي الحالي أو حالتك المزاجية الحالية كوسيلة للتعامل الفعال مع العاطفة التي تسبب لك الكدر. يحد هذا النهج من السلوك الاندفاعي ويؤثر بشكل إيجابي

على حالتك المزاجية العامة من خلال النظر إلى الموقف من منظور مختلف بشكل جوهري. هذا لا يعني تجنب الموقف، فقد يزيد ذلك من حدة الأعراض المرتبطة بالصدمة. بل إنه بالأحرى يوفر تهدئة ذاتية مؤقتة في اللحظة الحالية. إذا كنت تشعر بغضب شديد، على سبيل المثال، افعل شيئاً مهدئاً (مثل حضور ورشة عمل للتأمل). إذا كنت تشعر بالحزن، شاهد فيلماً سعيداً أو شاهد عرضاً كوميدياً.

استعادة السيطرة. تؤكد هذه الخطوة على أهمية القدرة على تشتيت ذهنك عن الأفكار المتعلقة بالموقف وربط نفسك بالأنشطة (غير المثيرة للذكريات السيئة) حتى تصبح مستعداً لمواجهة التحدي الراهن بشكل كلي. يمكنك الانهماك في قراءة كتاب أو العمل على حل لغز أو فعل شيء مبتكر لترسيخك من جديد في وضع السيطرة. يمكنك إجراء عصف ذهني للخطوات الصغيرة والعملية التي يمكنك اتخاذها لطلب المساعدة وإعادة التركيز على ما يمكنك تغييره، بدلاً من التركيز على ما هو خارج عن سيطرتك. على سبيل المثال، إذا عانيت مؤخراً من انفصال قاسي، فقد تأتي استعادة السيطرة على الوضع في صورة التخلص من أشياء في منزلك تذكرك بشريكة حياتك السابقة وحذف رقمها من هاتفك. إن إزالة المثيرات من بيئتك المباشرة تقلل من إغراء التواصل مع الشخص السام، والذي قد يؤديك أكثر وأنت في أضعف حالاتك.

الاستمتاع. إن الانخراط في أنشطة ممتعة ومشتتة للانتباه يوفر راحة مؤقتة. يريد منا الأشخاص السامون أن نركز على ألماً وتوترنا، وليس على متعتنا؛ ولهذا السبب فإنهم يعملون بجد لتخريب فرحتنا؛ فذلك يمنحهم السيطرة. فلا تدعهم ينالون مرامهم. وفر مساحة للمتعة الإيجابية التي تستحقها في حياتك. سيمنح هذا عقلك استراحة ممتعة من الوضع السام حتى تتمكن من العودة للتعامل معه لاحقاً عندما يستعيد جسمك مستواه القياسي من الأمان العاطفي. تشمل الأمثلة الذهاب للمشي أو الجري، والاستماع إلى الموسيقى المهدئة للأعصاب، وإغلاق الهاتف، وأخذ دروس اليوجا، والذهاب للتسوق، ولعب إحدى الألعاب، ومشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل، والانخراط في هواية مفضلة.

الحواس. أعد التركيز على حواسك الخمس. تشمل الطرق الشائعة للقيام بذلك الاستحمام بمياه ساخنة جدًا أو باردة جدًا، أو الإمساك بمكعب ثلج في يدك، أو لسع معصمك برباط مطاطي، أو أي نوع آخر من التحفيز الذي يمكن أن يهز حواسك ويشتت انتباهك عن التصرف باندفاعية وفقًا لأي رغبات ملحة مدمرة قد تراودك. وإن كنت لا تفضل ذلك، يمكنك ببساطة أن تمنح نفسك لحظة للتأمل بعناية في جميع المشاهد والأصوات والروائح والملامس الموجودة في بيئتك أثناء أخذك لأنفاس عميقة. يمكن أن يكون هذا مفيدًا للأشخاص فائقي الحساسية الذين يشعرون بالارتباك تحت وطأة المدخلات الحسية.

تأملات في دفتر اليوميات:

طبق أداة "الابتكار" على أحد التحديات التي تواجهها

حان الآن دورك لدمج هذه الأداة في حياتك؛ لا تتردد في العمل مع معالجك النفسي، إذا كان لديك واحد، للتوسع في هذه الاقتراحات من أجل زيادة تأثير هذه الأداة:

- **لزيادة إحساسك بالانتماء إلى المجتمع،** ضع قائمة بعشر طرق يمكنك من خلالها رد الجميل. كيف ترتبط هذه الأنشطة بغايتك العظمى التي تتصورها في هذه الحياة؟ ما الذي تُذكرك هذه الأنشطة بالامتنان له؟
- **امنح نفسك استراحة** من الأفكار الشائكة التي تقض مضجعك من خلال تخيل حاجز يفصلك عن الموقف ويوفر لك مساحة من التباعد عنه. كيف يبدو هذا الحاجز؟
- **اعمل على تقييم التقدم** الذي أحرزته في بعض جوانب حياتك تقييمًا واقعيًا من خلال التفكير في هذه الأسئلة: ما بعض الطرق التي استخدمتها بنجاح في الماضي للتعامل مع المواقف السيئة أو بعض المواقف العصيبة التي انتهت على خير؟ من الشخص الذي يمكنك التفكير فيه والذي عانى من موقف مشابه لما تواجهه الآن ولديه قصة نجاح تتعلق به؟ هل هناك أشخاص تعرفهم يمرون بظروف أكثر سوءًا مما تمر به ولكنهم على ما

يبدو يتعاملون معها جيداً؟ ما الشيء الذي يجعلك هذه القصص تقدر وجوده في حياتك؟

- اتخذ إجراءً معاكساً لمواجهة الآثار السلبية للعواطف التي تشعر بها حالياً. اكتب هذه العواطف، متبوعة بنشاط من شأنه أن يثير الشعور المعاكس والحالة العاطفية المحسنة التي ترغب في الوصول إليها.
- فكر في نشاط واحد على الأقل يمكنك القيام به الآن لمساعدتك على استعادة السيطرة على الموقف الذي يزعجك.
- ابحث عن الاستمتاع من خلال أخذ استراحة مبهجة. ما بعض الأنشطة التي يمكنك الانخراط فيها الآن لتوفير ذلك؟
- لتنبيه حواسك، اكتب الحواس الخمس جميعها، واسرد بجانب كل منها قائمة بالأنشطة البدنية المصاحبة التي بإمكانها أن تساعدك على التخلص من أفكارك الهوسية والاجترارية.

الأشخاص فائقو الحساسية معرضون للشعور بعواطف جياشة، لا سيما في المواقف التفاعلية المؤلمة. تقدم أداة "الحيوية"، وهي الأداة الثانية التي يمكن للأشخاص فائقو الحساسية استخدامها لتعلم كيفية التعامل مع المحن بشكل أفضل، سبع وسائل يمكنك تطبيقها لتحسين اللحظة الحالية.

التصور

الإلهام

الصورة الأشمل

التحرر

طلب المساعدة

التغذية

الوقت

التصور. يمكنك أن تتصور التعامل بنجاح مع أي ظروف سيئة تواجهها. تخيل أنك هربت إلى مكان هادئ. فُكّر فيما سيبدو عليه الوضع إذا تحسن الموقف. ستؤدي كل هذه التصورات إلى إبطاء التفكير الكارثي وتسمح لك بمعالجة الموقف بإحساس بالذات يتسم برباطة الجأش والمزيد من الهدوء.

الإلهام. حفز نفسك وألهمها من خلال التوكيدات وكلمات التشجيع والتعقيبات الإيجابية التي تلقيتها. اصنع أشياء مرئية وملموسة تذكرك بمصادر الإلهام هذه حتى تتمكن من "رؤيتها" حقًا، مثل بطاقات الملاحظات التي تحملها معك والقوائم التي تنشئها على هاتفك والأعمال الفنية المؤطرة على مكتبك. علق لوحة إعلانات تحتوي على التوكيدات والصور الاحتفالية المفضلة لديك؛ ضع مغناطيسات على ثلاجتك لتثبيت الشعارات التي تحرك مشاعرك أكثر من غيرها؛ اكتب لنفسك "رسالة حب" باستخدام فن بديع أو ملصقات.

الصورة الأشمل. ابحث عن مغزى للألم أو المعاناة التي تشعر بها. عندما نشعر بعواطف جياشة، من الممكن أن نسقط فريسة للإحساس بالعجز المكتسب. ولكن عندما نعيد التركيز على ما يمكننا تعلمه من هذه التجارب، فإننا نحقق لأنفسنا التمكين. فبدلاً من قول: "لقد التقيت للتومع خاطب بشع؛ سأبقى وحيدة إلى الأبد"، أعيدي صياغة التجربة قائلة: "لقد التقيت للتومع خاطب بشع؛ أظهر لي بالضبط ما لا أريده في علاقتي المستقبلية. كان هذا مجرد تذكير آخر بأنني أستحق الأفضل ولا يتوجب عليّ القبول بما هو أقل!".

التحرر. انخرط في أنشطة جديدة للحياة مثل اليوجا والتأمل للتحرر من العواطف المرهقة والاسترخاء وإعادة تهيئة جسدك، لا سيما إذا كان مشدودًا. تميل الصدمات إلى الانكبات داخل الجسد. من الممكن أن تشكل اليوجا والتأمل متنفسات مفيدة "للتخلص من سموم" تأثير المواقف السلبية.

طلب المساعدة. تواصل مع أفراد جديرين بالثقة، مثل مستشارك أو صديقك المقرب أو أحد أفراد أسرتك الرءوفين. كن منفتحًا لتلقي المواساة والتصديق والتشجيع من الآخرين. يمكنك استخدام الدعاء لتهدئة نفسك والتسليم للقدر وطلب العون من الله.

التغذية. اعتن بجسمك وعقلك عناية مدروسة. تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من الراحة واختر أن تطالع فقط مصادر الإعلام الإيجابية (تجنب المنشورات المثيرة للذكريات السيئة على وسائل التواصل الاجتماعي وتجنب الأخبار والأشخاص السامين خلال فترة التعافي هذه). ركز على القيام بمهامك واحدة بواحدة لتعزيز اليقظة الذهنية. عندما تتناول وجبة مغذية، على سبيل المثال، ركز على الاستمتاع بها بدلاً من التقاط هاتفك وتفقد بريدك الإلكتروني الخاص بالعمل. تعمل الأنشطة المغذية على التخلص من التشبثات المفرطة والحد من القلق النابع من التعامل مع الكثير من العواطف في وقت واحد.

الوقت. خذ الوقت الكافي لتهدئة نفسك بعيدًا عن الصراع، سواء كان ذلك يعني إبعاد نفسك جسديًا عن مكان ما أو إبعاد نفسك ذهنيًا لمدة ساعات أو أيام أو حتى أسابيع وفقًا لما يقتضيه الوضع. استخدم هذا الوقت لأخذ حمام من الفقاعات أو التأمل أو المشي في الطبيعة. سافر بعيدًا في عطلة نهاية الأسبوع أو اقض يومًا كاملاً وهاتفك مغلق لتجنب أي مثيرات أو محادثات عصبية إلى أن تصبح مستعدًا للعودة إلى التعامل مع الوضع القائم.

تأملات في دفتر اليوميات:

طبق أداة "الحيوية" على أحد التحديات التي تواجهها

عندما تطبق هذه الأداة لتعزيز استراتيجيات الرعاية الذاتية في حياتك اليومية، ستسير فترة تخلصك من السموم بشكل أكثر سلاسة وفعالية.

- لممارسة **التصور**، تخيل كيف يبدو الهدوء بالنسبة لك. عندما تشعر بالإرهاق، أغمض عينيك وتصور أنك تعيد زيارة أهدأ مكان ارتدته على الإطلاق.
- اعثر على **الإلهام** من خلال تذكر أفضل الملاحظات والتعقيبات التي وجهها الناس إليك. ما أفضل نصيحة تلقيتها؟ ما أفضل نصيحة أسديتها؟ اصنع ملصقًا يحتوي على أمثلة من عبارات المديح والتشجيع يمكنك رؤيته كل يوم أو سجل هذه العبارات على هاتفك للاستماع إليها كل صباح ومساءً. قل هذه العبارات لنفسك كما لو كنت أنت أفضل صديق لك.
- ركز انتباهك على **الصورة الأشمل** وراقب فرص النمو من خلال تحديد بعض دروس الحياة التي يمكنك استخلاصها من هذه التجارب. اكتب طرقًا لإعادة صياغة هذه التجارب في ضوء إيجابي دون دحض الألم الذي عانيت منه.
- بادر بالعمل على نيل **التحرر**. ضع قائمة ببعض الأنشطة البدنية التي يمكنك القيام بها على الفور لمساعدتك على التحرر من العواطف المؤلمة والتوتر السام.
- يمكنك **طلب المساعدة** في أي وقت. ما الذي تحتاج إلى سماعه في هذه اللحظة بالذات من إرشاد ومواساة؟
- اختر نشاطًا أو نشاطين **لتغذية** نفسك اليوم من دون تشتيت. كيف ستزيل المشتتات من بيئتك؟
- أين يمكنك أن تذهب الآن لتأمين فترة من **الوقت** للحصول على استراحة وخلق مساحة تكون فيها على طبيعتك وحسب؟

الفصل السابع

الملاذ والتعافي

طرق علاج تناسب الأشخاص

فائقي الحساسية

إن التغلب على الصدمات الناجمة عن التعامل مع الأشخاص السامين يتطلب تقنيات جسدية وذهنية متنوعة للمساعدة في التركيز على الحاضر والشفاء من الماضي. وكما ذكرت في المقدمة، لقد أمضيت معظم حياتي في استخدام هذه التقنيات لأصبح شخصًا أكثر وعيًا وثباتًا يمكنه التعامل مع الأشخاص السامين بسهولة. كما أجريت أيضًا استطلاعات رأي لمئات القراء حول طرق العلاج، وأفاد العديد منهم باستخدامهم للأنشطة التي يغطيها هذا الفصل للتعافي بنجاح من تأثير الأشخاص السامين.

يمكن للأشخاص فائقي الحساسية الاستفادة من تجربة مجموعة واسعة من العلاجات التقليدية والبديلة للمساعدة على التحكم في وطأة عواطفهم والتعامل مع الأزمات ومعالجة أي صدمات قد لا تزال تؤثر على حياتهم. سنناقش الخيارات فيما يلي مع إلقاء نظرة على أسباب نجاحها وفوائدها وكيفية معرفة المزيد عنها. وكما هو الحال دائمًا، تأكد من استشارة أحد المعالجين النفسيين للحصول على تقييم أفضل لطرق العلاج الأنسب لك ولظروفك الخاصة. لا توجد حزمة من طرق العلاج "مقاسها موحد ويناسب الجميع". هذه مجرد اقتراحات.

العلاجات التقليدية

العلاج السلوكي المعرفي

العلاج السلوكي المعرفي هو شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يساعدنا على إعادة تشكيل العواطف والسلوكيات والأفكار غير الملائمة. وضع آرون بيك أسس العلاج السلوكي المعرفي في الستينيات من القرن الماضي، وقد أشارت الأبحاث إلى فعاليته في علاج الاكتئاب واضطرابات القلق واضطراب الكرب التالي للرضح ومشكلات العلاقات، والتي يمكن للأشخاص فائقي الحساسية أن يعانون منها جميعها. تشمل استراتيجيات العلاج السلوكي المعرفي تحديد التشوهات المعرفية، ولعب الأدوار للاستعداد للصراع المتوقع، ومواجهة مخاوف المرء، وتعلم تهدئة الجسم أثناء فترات التوتر، واستخدام مهارات حل المشكلات واستراتيجيات التأقلم للتعامل مع المواقف العصيبة (كلارك وبيك، ٢٠١١).

بالنسبة للأشخاص فائقي الحساسية، من الممكن أن تساعد العلاجات مثل العلاج السلوكي المعرفي في تحديد التشوهات المعرفية والأفكار التلقائية الضارة وأنماط السلوك الناجمة عن الصدمة التفاعلية والمتعلقة بجوانب مثل العلاقة الحميمة وتقدير الذات والسلامة والثقة والقوة والتحكم. فغالبًا ما تؤدي هذه الأفكار والمعتقدات إلى سلوكيات محطمة للذات و"عواطف مختلقة" تغذي أعراض ما بعد الصدمة، مثل الشعور بالذنب أو الخزي دون وجه حق. يحصل المرضى على مساعدة في التصدي للمعتقدات غير الدقيقة وإعادة صياغتها باستخدام إعادة الهيكلة المعرفية. وبذلك يبدأون في التصرف وفقًا لأنظمة معتقدات أكثر سلامة وتوازنًا فيما يتعلق بأنفسهم وبالأخرين وبالعالم.

تشمل الأنواع الأخرى من العلاجات التي تستخدم عناصر من العلاج السلوكي المعرفي العلاج بالمعالجة المعرفية، وهو علاج قائم على الأدلة للأشخاص الذين يعانون من أعراض اضطراب الكرب التالي للرضح يساعد المرضى على التعرف على المعتقدات غير الملائمة المتعلقة بالصدمة و"نقاط التعثر" التي تؤدي إلى سلوكيات التجنب،

والعلاج بالتعرض المطول، والذي يساعد المرضى الذين يعانون من اضطراب الكرب التالي للرضح على أن يصبحوا تدريجيًا أقل حساسية تجاه الذكريات والمشاعر والمواقف المرتبطة بالصدمة.

لمعرفة المزيد عن العلاج السلوكي المعرفي، ادخل على هذا الرابط <https://beckinstitute.org>. ولمزيد من المعلومات عن العلاج بالمعالجة المعرفية والعلاج بالتعرض المطول، توجه إلى هذين الرابطين <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments> و cptforptsd.com.

العلاج السلوكي الجدلي

العلاج السلوكي الجدلي هو نهج قائم على الأدلة وضعته مارشا لينهان، وهو مصمم لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من العواطف الجياشة، وإيذاء النفس. يجمع هذا العلاج الفريد والشامل بين تقنيات اليقظة الذهنية الشرقية والأساليب السلوكية المعرفية. وكما تعلمنا في الفصل ٦، فإن العلاج السلوكي الجدلي يركز على أربع مهارات: (١) اليقظة الذهنية؛ (٢) تحمل المحن؛ (٣) التنظيم الانفعالي؛ (٤) الكفاءة الاجتماعية (ماكاي ووود وبرانتلي، ٢٠١٠). ويستخدمه المعالجون بطريقة تقليدية على المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الحدية، على الرغم من احتمالية تشخيص الكثير من الضحايا المصابين باضطراب الكرب التالي للرضح المعقد تشخيصًا خاطئًا باضطراب الشخصية الحدية، كما تشير معالجة الصدمات آرييل شوارتز (٢٠١٧). ومع ذلك، يمكن لأي شخص وكل شخص استخدام مهارات العلاج السلوكي الجدلي.

هذا النوع من العلاج يساعد الأشخاص على تنظيم عواطفهم والتعامل معها وتحسين مهاراتهم التفاعلية والحفاظ على رسوخهم في اللحظة الحالية أثناء الأزمات. تسمح لك جلسات العلاج السلوكي الجدلي الجماعي بممارسة المهارات التي تعلمتها والتدرب عليها من خلال لعب الأدوار، مما يوفر استراتيجيات للتأقلم والتواصل عند التفاعل مع الأشخاص صعبى المراس.

يقول جون إم. جروهل، الحاصل على الدكتوراه في علم النفس، بصفته الرئيس التنفيذي لموقع Psych Central: "تشير نظرية العلاج السلوكي الجدلي إلى أن مستويات الإثارة لدى بعض الأشخاص في مثل هذه المواقف يمكن أن ترتفع بسرعة تفوق مستوى الشخص العادي بكثير، وتبلغ مستوى أعلى من التحفيز العاطفي، وتأخذ قدرًا كبيرًا من الوقت للعودة إلى مستويات الإثارة الأساسية" (٢٠١٩).

ونظرًا للمستويات العالية من الإثارة والاستجابة العاطفية لدى الأشخاص فائقي الحساسية، فربما يتمكنون من الاستفادة من العلاج السلوكي الجدلي. فبما أن بيئتهم ومواقفهم الاجتماعية تثير فيهم مشاعر غامرة، فبإمكانهم استخدام مهارات مماثلة فيما يتعلق بتحمل المحن والتنظيم الانفعالي للاحتفاظ بهدوئهم في المواقف ذات الصراع العالي وتطبيق الحدود بشكل فعال. وإذا كان لديك أيضًا تاريخ من المشكلات المتعلقة بإيذاء النفس، أو الأفكار أو العواطف المتطرفة والغامرة، يجب أن تفكر في التحدث إلى مستشار بخصوص العلاج السلوكي الجدلي. للعثور على معالج نفسي يستخدم العلاج السلوكي الجدلي، توجه إلى هذا الرابط <https://behavioraltech.org/resources/find-a-therapist>.

إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين

إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين هي شكل من أشكال العلاج النفسي يُطلب فيه من العميل تذكر الأحداث الصادمة أو المحزنة بينما يحرك عينيه من جانب إلى جانب أو باستخدام النقر المتناوب بإحدى اليدين على الأخرى. وضع فرانسين شايبيرو أسس هذا العلاج في عام ١٩٨٩. لاحظ شايبيرو أن حركات العين هذه لها تأثير في تخفيف الأثر الحاد للذكريات الصادمة المزعجة. تأسست إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين على نظرية معالجة المعلومات التكيفية التي تفترض أن الصدمات المزعجة (بما في ذلك تجارب الطفولة السلبية أو العلاقات السامة) تُخزَّن في الذاكرة بطريقة مختلة ويمكن

أن تؤدي إلى نمط غير ملائم من الأفكار والسلوكيات والعواطف. هذه التجارب الصادمة تعوق آلية معالجة المعلومات الطبيعية لدينا والتي كانت تسمح بحدوث عمليات الشفاء الذاتي واتخاذ القرارات بشكل طبيعي.

يسمح التحفيز الثنائي المتناوب مثل حركات العين أو النقر لهذه المعالجة بأن تحدث بحرية، مما يشجع على إعادة تجربة الصدمة بشكل نشط في مساحة آمنة بينما تفقد الذكريات المحزنة شحنتها السالبة بشكل تدريجي. وتعمل إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين أيضاً، كجزء من عملياتها المعقدة المكونة من ثماني مراحل، على تحديد المعتقدات السلبية -سواء الذاتية منها أو المتعلقة بالعالم- التي نشأت من جراء الصدمة (على سبيل المثال، "أنا لست محبوباً" أو "العالم ليس آمناً") وتحديد مناطق الجسد التي لا يزال التوتر مخزناً فيها من جراء الصدمة. يبدأ المريض في دمج معتقدات سليمة لتحل محل هذه الارتباطات السلبية من حينها فصاعداً؛ ثم تعاد معالجة الصدمة بطريقة تفيد المريض. أظهرت التجارب الإكلينيكية العشوائية على ضحايا الصدمات فعالية إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين لتلك الفئة من الأشخاص. يمكن أن يستفيد الأشخاص فائقو الحساسية الذين مروا بتجارب مؤذية في مرحلة الطفولة استفادة كبيرة من معالجة صدمات طفولتهم مع معالج يستخدم تقنية إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين، وذلك للتخفيف من عبئها وحدتها وتأثيرها اليومي. لمعرفة المزيد عن إزالة الحساسية وإعادة المعالجة بحركة العين والعتور على معالج يستخدم هذه التقنية، توجه إلى هذا الرابط <https://www.emdria.org>.

تقنيات الحرية العاطفية

أنشأ جاري كريج تقنيات الحرية العاطفية في التسعينيات من القرن الماضي. تشبه تقنيات الحرية العاطفية الوخز بالإبر إلى حد كبير، فهي تحفز نقاط الطاقة في الجسم، ولكن من دون الاستخدام

العدواني للإبر. تُعرف نقاط الطاقة هذه باسم "نقاط النقر الواقعة على خطوط الطول"، وعند النقر عليها، فإنها تطلق الطاقة المكبوتة في جميع أنحاء الجسم. وهذه طريقة للتخلص من مشاعرنا ومعتقداتنا القديمة المدمرة واستبدال معتقدات أكثر سلامة وإيجابية بها. تساعد تقنيات الحرية العاطفية جنبًا إلى جنب مع التوكيدات الإيجابية في إعادة برمجة طريقة تفكيرنا وشعورنا. يقال إن بعض العواطف تستقر في أجزاء معينة من الجسم، ولذلك تتيح لنا تقنيات الحرية العاطفية تحرير كتل الطاقة من خلال السماح للطاقة الكهرومغناطيسية بالتدفق بحرية أكبر في جميع أنحاء الجسم. تصدق التوكيدات المستخدمة على الآلية الوقائية للعواطف السلبية مع السماح للمرضى بالشعور بالقوة التي تمكنهم من التخلي عنها. تعلم المزيد عن تقنيات الحرية العاطفية على هذا الرابط <https://eft.mercola.com> أو اقرأ كتاب كريج (2011) *The EFT Manual*.

العلاج بالتنويم المغناطيسي

إن العلاج بالتنويم المغناطيسي يستخدم التنويم المغناطيسي لمساعدة الأفراد على إجراء تغييرات سلوكية وعاطفية. يمكن أن يستخدم الأشخاص فائقو الحساسية العلاج بالتنويم المغناطيسي لتهدئة جهازهم العصبي المفرط التحفيز وإعادة صياغة أنظمة المعتقدات المدمرة والارتباطات الشرطية والذكريات والجراح التي قد لا تصل إلى الإدراك الواعي بأي وسيلة أخرى. التنويم المغناطيسي هو حالة متغيرة من الوعي، حالة من شبه الغيبوبة نكون فيها أكثر عرضة للإيحاء وبالتالي نكون قادرين على إعادة برمجة عقلنا الباطن بسهولة أكبر. التنويم المغناطيسي مفيد أيضًا في علاج الرهاب والإدمان والألم المزمن والذكريات الصادمة المرتبطة باضطراب الكرب التالي للرضح. ابحث عن معالج بالتنويم المغناطيسي مؤهل في منطقتك باستخدام محرك البحث Psychology Today الموجود على هذا الرابط <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hypnotherapy>.

العلاج الجماعي

يُعد العلاج الجماعي تحت قيادة أخصائي الصحة العقلية مكاناً آمناً للتحدث عن صراعاتك ومخاوفك وصدماتك أثناء مشاهدتك لأشخاص آخرين يفعلون الشيء نفسه. وهذا مهم لأن الدراسات تظهر أن الدعم الاجتماعي هو أحد أهم العوامل في التعافي بعد الصدمة. (كارلسون وآخرون، ٢٠١٦). يمكنك البحث على الإنترنت عن المجموعات التي تركز على العنف الأسري أو الصدمات أو أي جوانب أخرى تعاني منها في هذا الوقت. من الممكن لمجموعات العلاج التي تستخدم العلاج السلوكي المعرفي والعلاج السلوكي الجدلي أن تشكل أماكن ممتازة لممارسة مهاراتك الجديدة والمشاركة في لعب الأدوار بطريقة بناءة مع الآخرين. إن التعبير عن عواطفنا مع الآخرين يمنحنا التصديق والدعم اللذين ربما لم نحصل عليهما أبداً في العلاقات السامة، مما يسمح لنا بالوصول إلى الشفاء من العلاقة. كما أنه يزيد من المساءلة الاجتماعية للحفاظ على التقدم والرعاية الذاتية. ابحث عن مجموعة علاجية على محرك بحث Psychology Today على هذا الرابط <https://groups.psychologytoday.com/rms>.

مجموعات الدعم

إذا كنت تعاني من علاقات مختلة ومسيئة ولديك مشكلة في وضع حدود مع الآخرين، فهناك مجموعات دعم يمكنها المساعدة في التصديق على مشاعرك وتشجيعك في رحلة التعافي. استفاد العديد من الناجين من حضور اجتماعات Codependents Anonymous، ومجموعات Meetup للناجين من الإساءة النرجسية في منطقتهم المحلية، وبرامج 12-step (والتي يمكن أن تمنحك المساعدة لأنك تصارع من أجل "التخلص من سموم" الشريك النرجسي). اكتب في خانة البحث "الأشخاص فائقي الحساسية" أو "المتعاطفين" للعثور على مجموعات بها أشخاص يعانون من حساسية فائقة مثلك تماماً.

طرق العلاج التكميلية غير التقليدية

اليوجا

وفقًا للدراسات، تُعد اليوجا علاجًا تكميليًا قويًا وفعالًا للمصابين باضطراب الكرب التالي للرضح (كيم وآخرون ٢٠١٣؛ رودس وسبينازولا وفان دير كولك ٢٠١٦؛ زالتا وآخرون ٢٠١٨). إنها تساعد الناجين على تخفيف أعراض الفصام، والتحكم في خلل التنظيم العاطفي، وتقليل التوتر في جميع أنحاء الجسم. ولأن اليوجا تدفع أجسامنا إلى إعادة الانخراط بقوة، فإنها تحارب ما نشعر به من شلل عندما نتعرض للصدمة. وهي تزيد من الإدراك الواعي، مما يسمح للأفراد بتجربة "السلامة والسيطرة" على أجسامهم، وتمنحهم الموارد اللازمة لتقديم تفسير فعال للحالات الفسيولوجية الشديدة عند إعادة تجربة الصدمة (فان دير كولك، ٢٠١٤). يوفر هذا عونًا كبيرًا للناجين من الإساءة الجسدية على وجه الخصوص ويتيح تحقيق شفاء عميق الأثر لأولئك الذين يتعافون من الإرهاب العاطفي.

أنا شخصيًا أحب يوجا هاثا ويوجا التدفق الساخنة فينياسا. إذا كنت مبتدئًا، فإنني أوصيك بأخذ فصل دراسي للمبتدئين قبل الانتقال إلى فصول أكثر تقدمًا. أو إذا كنت تعاني من إصابات جسدية، فخذ في اعتبارك اليوجا التصالحية.

التأمل

تذكر أن الصدمة تُحدث تغييرات معينة في الدماغ، مما يقطع الاتصال بين الأجزاء الأكثر عاطفية في دماغنا والفصوص الأمامية التي تتحكم في الوظائف التنفيذية وقدرتنا على التنظيم والتخطيط والتفكير واتخاذ القرارات (فان دير كولك، ٢٠١٤). ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى تقليص حجم الحُصين وزيادة نشاط اللوزة الدماغية، وهي مناطق من الدماغ تؤثر على العاطفة والذاكرة والتعلم (موري وآخرون، ٢٠١٢). والأخبار السارة: يمكن الآن إعادة ربط مناطق الدماغ التي سبق وأن تأثرت بالصدمة من خلال التأمل. أظهر بحث أجرته سارة لازار عالمة

الأعصاب في جامعة هارفارد أن ممارسة التأمل بانتظام لمدة ثمانية أسابيع يمكن أن تغير دماغنا فعليًا، فهي تقلص اللوزة الدماغية التي تتحكم في استجابة الكر أو الفر، وتزيد من سماكة الحُصين الذي يساعد في التنظيم الانفعالي وتشكيل الذاكرة (لازار وآخرون، ٢٠١١). ولا يقوي التأمل الأجزاء السمعية والحسية من دماغنا وحسب، لكنه يزيد أيضًا من المادة الرمادية في الفص الجبهي، بغض النظر عن عمرك.

إن ممارسة التأمل لمدة أربعين دقيقة يوميًا من شأنها أن تغير الطريقة التي تتعامل بها مع عواطفك وعلاقاتك وشعورك العام بالسعادة. إن التأمل مجاني ويمكن القيام به في أي مكان وفي أي وقت. وعلى عكس الشائعات المتداولة، لا يتطلب الأمر منك طرد أفكارك، بل مراقبتها والسماح لها بالذهاب والإياب. كل ما تحتاجه هو الاستعداد للتركيز على أنفاسك ومكان يمكنك الجلوس فيه بهدوء وتدبر.

أحرص على إجراء بحث على منصتي جوجل وYelp عن مراكز التأمل المحلية في منطقتك. فيما يلي بعض مدونات البودكاست والقنوات التي أتابعها، بعضها عبارة عن قنوات للتأمل والبعض الآخر متخصص على وجه التحديد في علاج الإساءة النرجسية. إذا لم يتوفر الرابط، يمكنك البحث عن العنوان على جوجل أو يوتيوب.

- Meditation Oasis لماري وريتشارد مادوكس: هذا هو مصدر التأمل المفضل لدي والذي استهل رحلتي. إنه رائع للمبتدئين والخبراء على حد سواء. يمكنك العثور عليه على هذا الرابط <https://www.meditationoasis.com>.

- The Meditation Society of Australia: يمكنك تنزيل ملفات mp3 المجانية لهذه الجماعة، والتي تحتوي على التأملات، على هذا الرابط <https://download.meditation.org.au>.

- قنوات يوتيوب (استخدم محرك البحث):

- Lucy Rising: تقدم تأملات خاصة للناجين من الإساءة النرجسية.

- Yellow Brick Cinema: تقدم موسيقى استرخاء عامة للتأمل.
- Joseph Clough: يقدم كلوف، المتحدث الدولي والمعالج بالتنويم المغناطيسي، تأملات وتوكيدات للتنويم المغناطيسي الذاتي تساعد على إعادة تدريب العقل الباطن للوصول إلى حالات أكثر إيجابية.
- Michael Sealey: يقدم مايكل سيللي، صانع المحتوى الشهير في يوتيوب، تأملات نوم فعالة وتنويمًا مغناطيسيًا ذاتيًا لتهدئة القلق.

الطبيعة

نعلم أن الأشخاص السامين يرفعون مستويات هرمون الكورتيزول (التوتر) لدينا. ولحسن الحظ، ثمة طريقة للتصدي لذلك. تثبت الأبحاث العلمية قدرة الطبيعة على خفض مستويات الكورتيزول وتخفيف التوتر وتحسين قدرتنا على التركيز، ورفع حالتنا المزاجية (بيرمان وجونايدس وكابلان ٢٠٠٨؛ ماير وآخرون ٢٠٠٩). حتى المشي حافي القدمين على الأرض الترابية خلال الأشهر الأكثر دفئًا يمكن أن يحسن الرفاه العام وجودة النوم إلى جانب خفض مستويات الألم والتوتر؛ تشير نظرية فوائد "التأريض" إلى أن المشي حافي القدمين يربطنا بالكثرونات الأرض. يمكنك أيضًا القيام بذلك من خلال البستنة، وهي نشاط علاجي ومُراعٍ للغاية يتيح لك رؤية النمو الذي ترغب فيه داخليًا وهو يتجلى خارجيًا.

وهذه بعض الأفكار للاستمتاع بالفوائد اليومية للطبيعة: تحديد موعد لممارسة المشي في الصباح أو بعد الظهر من كل يوم؛ السفر إلى الأماكن ذات المناظر الطبيعية الجميلة؛ المشي على ضفاف النهر؛ الذهاب إلى الشاطئ؛ المشي الطويل في الهواء الطلق؛ الركض في المنتزه أو الغابة؛ الغداء في الهواء الطلق أو الذهاب في نزهة خلوية. وعندما لا يكون الطقس دافئًا، يمكنك "الوصول" إلى الطبيعة بطرق بديلة:

اذهب للتخيم وأشعل النار؛ اجلس بالقرب من المدفأة في الداخل؛ افتح مصاريع النوافذ للسماح بدخول ضوء الشمس؛ شاهد تساقط الثلوج؛ أو استمع إلى المطر. استمع إلى موسيقى التأمل التي تتضمن أصوات هطول الأمطار والشلالات وأمواج المحيط.

العلاج بالتدليك

تظهر الأبحاث أن العلاج بالتدليك يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكورتيزول وزيادة مستويات السيروتونين والدوبامين ورفع الحالة المزاجية؛ كما أنه يقلل من الاكتئاب والقلق والانفعالية والأعراض الأخرى المرتبطة بالصدمات (فيلد وآخرون ٢٠٠٥؛ كولينج وكان وسولتيسيك ٢٠١٢). تكون هذه التأثيرات ناجعة بشكل خاص بين الفئات المحتاجة إليها، مثل الأمهات الحوامل المكتئبات وأولئك الذين يعانون من السرطان وأولئك الذين يعانون من نوبات الصداع النصفي. وبالنظر إلى هذا، فمن المحتمل أن يتمكن العلاج بالتدليك على الأرجح أيضًا من المساعدة في التغلب على الآثار الجانبية الجسدية للصدمة. كن مبدعًا! جرب التدليك باستخدام الأحجار الساخنة أو الزيوت العطرية العلاجية أو حتى الريكي، حيث يرسل لك الممارس طاقة علاجية. لن يؤدي ذلك إلى تخفيف التوتر في جميع أنحاء جسمك فحسب، بل يحقق أيضًا العديد من الفوائد للصحة العقلية.

لا يشعر الجميع بالراحة عند لمس الغرباء لهم، ولو كانوا أخصائيين. ضع في اعتبارك دائمًا مستويات راحتك الشخصية وما يثير ذكرياتك السيئة عند تجربة طرق علاجية مختلفة. فما يصلح لأحد الأشخاص فائقي الحساسية قد لا يناسب شخصًا آخر.

تدوين اليوميات والكتابة

تتركنا الصدمة معقودي اللسان حرفيًا، لأنها تعطل منطقة بروكا في الدماغ، وهي الجزء المسئول عن التواصل والكلام (فان دير كولك، ٢٠١٤). أصبحت العديد من الصدمات عالقة و"مجمدة" في

الأجزاء غير اللفظية من دماغنا. ويُعد تدوين اليوميات وسيلة لإعادة التواصل، وإشراك الجانبين الأيمن والأيسر من الدماغ أثناء إنشاء إنشائنا لسرد أكثر تماسكًا للصدمة التي مررنا بها. اكتشف الباحثون أن الكتابة التعبيرية تحسن الحالة المزاجية وتؤدي إلى نمو ما بعد الصدمة لدى المصابين باضطراب الكرب التالي للرضح (سمايث وهوكيميار وتولوش، ٢٠٠٨). تتبع أفكارك وعواطفك وما يرتبط بهما من أفعال يوميًا في دفتر يومياتك. وشاركها مع معالجك النفسي إذا كان لديك واحد. إنها طريقة مفيدة لتحديد المثيرات الشائعة وأنماط التفكير والسلوكيات على مدار اليوم والتأمل فيها.

التوكيدات

في كلية الدراسات العليا، أجريت أبحاثًا ومقابلات مع ضحايا التمر الذين استخدموا "سرد المرونة" لتوجيه صدماتهم نحو النجاح المهني والشخصي. إن استخدام التوكيدات الإيجابية لإعادة كتابة القصص السلبية القائمة مفيد للأشخاص فائق الحساسية الذين يواجهون صعوبات في احترام الذات بسبب صدماتهم مع النرجسيين والأشخاص السامين. تعد التوكيدات جزءًا حيويًا من العديد من أساليب العلاج المتنوعة الموضحة في هذا الكتاب، ويعد استخدامها طريقة مهمة للبدء في علاج الجراح الكامنة في العقل الباطن من خلال إعادة برمجة طريقة تفكيرنا في أنفسنا وإمكانياتنا والعالم من حولنا.

التوكيدات هي عبارات تساعدنا على مقاطعة أنماط تفكيرنا العادية من خلال غرس رسائل إيجابية عن أنفسنا وعالمنا. تؤكد الأبحاث أن التوكيدات الإيجابية تساعد في تحسين حل المشكلات تحت الضغط وأن التوكيدات الذاتية تحافظ على نزاهتنا الذاتية في مواجهة التهديد، مما يمكّن "جهاز المناعة النفسي" لدينا من الدفاع عن نفسه (كريسويل وآخرون ٢٠١٣؛ شيرمان وكوهين ٢٠٠٦).

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من تدني تقدير الذات أو اضطراب الكرب التالي للرضح أو اضطراب الكرب التالي للرضح المعقد، يجب مواءمة التوكيدات الإيجابية بطريقة تمنع المثيرات. قد تضطر إلى قول

توكيدات مثل "أختار أن أكون سعيداً" بدلاً من "أنا سعيد" إذا كنت تعاني من شكوك شديدة بشأن نفسك، وذلك لتتعامل بلطف وبشكل تدريجي مع المعتقدات الجديدة التي تعمل على غرسها.

التمارين الرياضية

أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام هم أقل عرضة للمعاناة من القلق والاكتئاب (كاريك وليبستين وكاريك، ٢٠١١). يمكننا الاستعاضة عن إدماننا البيوكيميائي على الفوضى والجنون اللذين يثيرهما الأشخاص السامون ببدائل صحية تغذي أنظمة مكافأتنا وتخفض مستويات التوتر لدينا. عندما نفرز الإندورفين من خلال التمرين بشكل منتظم، نعوّد أجسامنا على "دراما" التعرق على جهاز الجري بدلاً من دراما الأشخاص السامين أو الأقران المتمرين.

يوصى بتأسيس نظام تمارين أسبوعية أو حتى يومية للأشخاص فائقي الحساسية. فإن التمارين لا تُعد من المحسنات الطبيعية للحالة المزاجية وحسب، ولكن أظهرت الأبحاث أيضاً أن التمارين يمكن أن تحسن من أعراض اضطراب الكرب التالي للرضح بل وتحد من أفكار إيذاء الذات بين أولئك الذين يتعرضون للتمر (فيتزجر وأزمونسون ٢٠١٤؛ سيبولد وآخرون ٢٠١٥). من الممكن أن تساعد التمارين أيضاً في الرفاه العام واستراتيجيات التأقلم، مما يمنح الأشخاص المصابين بصدمات نفسية إحساساً متجدداً بالأمل والعزيمة وصورة ذاتية إيجابية، ويحسن جودة الحياة (كاديك وسميث، ٢٠١٧).

كما أن التمارين تُعد أيضاً متنفساً صحياً لتصريف العواطف الجياشة. فوفقاً لخبراء الصدمات، تحيا الصدمات في أجسادنا كما تحيا في عقولنا. ابحث عن شكل واحد على الأقل من أشكال التحرير الجسدي للعواطف الجياشة من حزن وغضب وألم والتي لا مفر لك من الشعور بها في أعقاب الإساءة والصدمة، وذلك لمكافحة الشلل الذي يصاحب الصدمة ويجعلنا نشعر بالخدر والتجمد.

أنا شخصيًا أحب ملاكمة الركل واليوجا والرقص وتمارين القلب والجري أثناء الاستماع إلى الموسيقى التمكينية أو التوكيدات الإيجابية. افعل ما أنت شغوف به وتحب فعله. لا تجبر جسمك على القيام بأنشطة لا تشعر بالراحة في أدائها ولا ترهق نفسك. حتى المشي يوميًا لمدة عشر دقائق في الطبيعة يمكن أن يكون أكثر فائدة من البقاء هادئًا، لذا ابذل قصارى جهدك ولا تجهد نفسك. يجب أن يكون استخدام التمارين البدنية كمتنفس واحدًا من إجراءات الرعاية الذاتية، وليس تدميرًا للذات أو حديث ذات سلبيًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

العلاج بالضحك

وفقًا للباحث الطبي لي بيرك (١٩٨٩)، فإن الحزن يحفز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول التي تثبط جهاز المناعة لديك. ومن ناحية أخرى، يخفف الضحك هذه الهرمونات ويحفز تدفق المواد الكيميائية العصبية التي تمنحك شعورًا بالسعادة؛ مثل الدوبامين. يمكن للضحك أيضًا أن يخفف الألم ويعزز الرفاه العام، مما يوفر العديد من الفوائد الصحية. ويجدر بالأشخاص فائق الحساسية أن يستفيدوا من الفوائد العلاجية للضحك. يوجا الضحك، على سبيل المثال، تتضمن استخدام الضحك الطوعي لجني نفس الفوائد. استقطع وقتًا كل يوم لإضحاك نفسك. يمكنك مشاهدة كوميديا الوقوف على نتفليكس، أو تصفح حسابات الميمات السخيفة على إنستجرام، أو حضور عرض ارتجالي، أو استرجاع الذكريات المضحكة، أو مشاهدة مقاطع فيديو أو أفلام مضحكة، أو قراءة كتب أو قصص مسلية. التزم بما يجعلك أنت تضحك؛ حيث يختلف حس الدعابة والتفضيلات الشخصية من شخص لآخر، لذا ابحث عن شيء يرسم الضحكة على وجهك بشكل فريد.

العلاج بالروائح العطرية

العلاج بالروائح العطرية هو إحدى طرق العلاج البديل حيث يستخدم الشخص الروائح والزيوت الأساسية كوسيلة للمساعدة في

علاج مشكلات العواطف والصحة. يمكن للأشخاص اختيار استنشاق العطر أو وضع الزيوت المخففة مباشرة على بشرتهم. ووفقًا للمعالجة المعتمدة سوزان بوفينيزر (٢٠١٧) التي تستخدم العلاج بالتدليك والعلاج القحفي العجزي، فإن حاسة الشم لدينا مرتبطة بالجهاز الحوفي في دماغنا، حيث تُخزن العواطف والذكريات. تحفز الروائح هذا الجزء من الدماغ، وتطلق مواد كيميائية تجعلنا أكثر هدوءًا واسترخاءً. من الممكن أن يساعد العلاج بالروائح العطرية بشكل كبير في علاج القلق، والذي يمكن أن يكون مكونًا رئيسيًا فيما يشعر به ضحايا الإساءة النرجسية من ضيق.

يمكنك شراء الزيوت الأساسية وموزع عطر الزيوت الأساسية لمنزلك بحيث يكون العلاج بالروائح العطرية في متناولك دائمًا. يمكنك أيضًا أن تنشُد العلاج بالروائح العطرية بطرق بديلة: بعض مراكز اليوجا تقدم اليوجا مع أحد مكونات العلاج بالروائح العطرية، كما تدمج العديد من جلسات التدليك أيضًا عناصر من العلاج بالروائح العطرية في الجلسات.

أوصيكم بكل من الزيوت الأساسية والبخور. فيما يلي بعض التوصيات الخاصة بالعلاج بالروائح العطرية (يمكن البحث عنها على أمازون):

- مجموعة Artizen Aromatherapy Top 14 Essential Oil Set المكونة من ١٤ من أفضل الزيوت الأساسية
- موزع عطر الزيوت الأساسية URPOWER Essential Oil Diffuser
- أعواد بخور Aromatherapy Incense Sticks للعلاج بالروائح العطرية: زيوت عطرية عضوية وطبيعية تمامًا ومعتمدة
- كتاب *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy* للكاتبة فاليري آن وروود

الوخز بالإبر

كتب اختصاصي الوخز بالإبر نيكولاس سيين (٢٠١٣) في مقالته *Stories of Healing Emotional Trauma in My Acupuncture Clinic* (قصص علاج الصدمات العاطفية في عيادتي للوخز بالإبر): "وفقًا للنظرية الطبية الصينية، تحيا الصدمة في أجسادنا. تصبح عالقة في دماننا وعظامنا حيث تُحتضن مسببة العديد من الأعراض الجسدية والعقلية. للتخلص من الصدمة بشكل كامل، نحتاج إلى تحرير الجسد. يجب أن يحدث تخلص جسدي من السموم".

الوخز بالإبر هو أسلوب صيني قديم للعلاج يتضمن استخدام الإبر على نقاط معينة من الجسم لعلاج مجموعة متنوعة من الأمراض الجسدية والنفسية. هناك اثنا عشر خطأ أوليًا وثمانية خطوط ثانوية غير مرئية تتدفق خلالها الطاقة في الجسم وتُعرف باسم "خطوط الطول". يستهدف أخصائي الوخز بالإبر نقاطًا معينة من الجسم للمساعدة في التخلص من المرض الجسدي و/أو العاطفي الذي يعاني منه المريض. لمعرفة المزيد حول الوخز بالإبر، توجه إلى هذا الرابط <https://nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>. إذا كنت تعيش في الولايات المتحدة، يمكنك أيضًا البحث عن أخصائي علاج بالوخز بالإبر على هذا الرابط <https://www.nccaom.org/find-a-practitioner-directory>.

التدخل بمساعدة الحيوانات

ربما لم نتلق دعمًا لطبيعتنا فائقة الحساسية من البشر، لكن الحيوانات تزودنا بحب ورضا غير مشروطين. توصلت مراجعة منهجية للأبحاث المتعلقة بالتدخل بمساعدة الحيوانات وكيف يساعد الناجين من الإساءة إلى الأطفال ومحاربي الجيش القدامى إلى أن استخدام التدخل بمساعدة الحيوانات كعلاج تكميلي للصدمة كان فعالاً في الحد من الاكتئاب وأعراض اضطراب الكرب التالي للرضح والقلق (أوهير

وجوران وكيركام، ٢٠١٥). لن يكون هذا مفاجئاً لأي ناچ منخرط إلى حد ما في العلاج بالحيوانات الأليفة، سواء كان من خلال اللعب مع الكلاب أو الخيول أو القطط أو الأرانب أو الطيور.

وفقاً لما رجرت أوهير وزملائها: "فيما يتعلق بالتطفل، يُزعم أن وجود حيوان يعمل بمثابة تذكير مريح بأن الخطر لم يعد موجوداً ويعمل كقاعدة آمنة للتجارب المُراعية في الوقت الحاضر". غالباً ما يشعر أولئك الذين يعانون من اضطراب الكرب التالي للرضح بنوع من الخدر العاطفي، ولكن يمكن للحيوانات أن تثير العواطف الإيجابية وتعمل بمثابة "وسطاء اجتماعيين"، مما يساعد على تقليل شعورنا بالوحدة والعزلة. علاوة على أن الاتصال بالحيوانات يمكن أن يؤدي إلى زيادة مستويات الأوكسيتوسين لدينا بشكل طبيعي، مما يوفر مصدراً صحياً لهرمون السعادة هذا من دون مشاركة الأشخاص السامين.

العلاج بالموسيقى

يمكن للموسيقى تنظيم مزاجنا وإعادة ربطنا بعواطفنا الحقيقية وخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم وتقليل التوتر وضبط مستويات القلق لدينا. بل ويمكن حتى استخدام الموسيقى في علاقة علاجية لمساعدة المدمنين في شفائهم وتحسين الأداء الاجتماعي لدى مرضى الفصام وتقليل الآثار الجانبية لعلاج السرطان.

يمكنك التعرف على العلاج بالموسيقى بصحبة ممارس معتمد على هذا الرابط <https://www.musictherapy.org>. أما من ناحية استخدام الموسيقى كأداة رعاية ذاتية، فربما يكون لدى الأشخاص فائقي الحساسية احتياجات خاصة فيما يتعلق بما يستمعون إليه من موسيقى. فمن الممكن أن تساعد الموسيقى المهدئة والمريحة أجهزتهم العصبية المفرطة التحفيز بالفعل. ومع ذلك، فحتى الأشخاص فائقو الحساسية لديهم "أغانٍ قوية"؛ أي أغاني تنشطهم وترفع معنوياتهم على الفور وتحفزهم على التعامل مع يومهم. اكتب قائمة بالأغاني التي

تمنحك شعورًا بالتمكين والهدوء والاسترخاء والحيوية. ثم اجعل من عاداتك الاستماع إلى الموسيقى كل يوم لتثبيت نفسك وإعادة التواصل مع بهجتك.

طب الرعاية الذاتية

من أجل الحفاظ على هذا المستوى من الرعاية الذاتية طوال حياتك بصفتك شخصًا فائق الحساسية، استخدم أداة "التطبيب" لتقليل هشاشتك العاطفية. تحتوي هذه الأداة على العديد من النقاط المفيدة للأشخاص فائقي الحساسية، فهم من النوع الذي قد يهمل صحته عندما تستهلكهم العواطف الغامرة وينهكهم تأثير العلاقات السامة.

الدعم الطبي

تناول الطعام بعناية

الابتعاد عن المخدرات

الفكر

الرعاية

المثل الأعلى

تعهد الجراح والمثيرات

التمارين الرياضية

الدعم الطبي. غالبًا ما يشعر الأشخاص الذين يعانون من آثار الصدمات بجدّة وتواتر أكبر للمشكلات الصحية والحالات الطبية؛ قد يرجع ذلك إلى التنشيط طويل المدى لمسارات التوتر الحيوية، مثل إفراط المحور الوطائي النخامي الكظري لديهم في إطلاق هرمون التوتر -الكورتيزول- أثناء استجابة الكر أو الفر، مما يقلل من نشاط المناعة (باسيلا وهروشكا وديلاهانتى، ٢٠١٣). اعتن بأي أمراض أو اعتلالات تسبب لك الشعور بالضيق أو الإجهاد الجسدي.

تأملات في دفتر اليوميات: الجرد الطبي

اكتب قائمة بأي حالات طبية أو صحية عقلية تعاني منها وتتطلب رعاية وعلاج مناسبين: اكتب تحت كل حالة الأدوية ومعلومات الاتصال الخاصة بأي معالجين نفسيين أو مجموعات دعم أو أطباء يمكنك الاتصال بهم كلما واجهت صعوبة فيما يتعلق بهذه الحالة. اكتب أي عوامل تؤدي إلى تفاقم هذه الحالات وطرق منع تفاقمها. يساعد ذلك على معالجة المشكلات والتحديات بشكل استباقي قبل أن تبدأ.

تناول الطعام بعناية. لا يمكن لعقولنا أن تتعافى من الأشخاص السامين وأجسامنا ناضبة من العناصر الغذائية التي تحتاجها لتكون في حالتها المثلى. تناول الطعام بطريقة مغذية وصحية تعود بالنفع على صحتك العامة. تعاون مع اختصاصي تغذية للتوصل إلى خطة وجبات صحية مصممة خصيصًا لك ولاحتياجات جسمك الفريدة. تتضمن الأمثلة تناول عصير أخضر يوميًا أو زيادة تناول الخضار والفاكهة، والامتناع عن الإفراط في تناول منتجات الألبان أو الكافيين، وشرب الكثير من الماء طوال اليوم للحفاظ على ترطيب جسمك.

تأملات في دفتر اليوميات: عادات صحية

في رأيك ما الشيء الصحي في عاداتك الغذائية الحالية؟ ما الذي ترغب في تحسينه؟ ما العادة الغذائية الصحية الجديدة التي يمكنك إدخالها في روتينك اليومي؟ من بين الأمثلة: استخدم مسحوق الكاكاو الخام والستيفيا في الحلويات بدلاً من السكر؛ استبدل بالنشويات بدائل منخفضة الكربوهيدرات مثل القرنبيط والدهون الصحية والخضراوات الأخرى؛ استبدل باللحوم الحمراء البروتينات الخالية من الدهون مثل الدجاج؛ واستبدل بالمبيض حليب اللوز في قهوتك كل صباح.

الابتعاد عن المخدرات. قد تؤدي بنا مواجهة الأشخاص السامين إلى "تخدير" أنفسنا من خلال استخدام المواد المضرة أو حتى الإفراط

في تناول الكافيين والسكر للحصول على جرعة مؤقتة. تجنب الأدوية التي تغير المزاج ما لم تحصل على وصفة طبية. يمكن للمواد المضرة والإفراط في الكافيين أن يعوق تعافيك من الاجتياح العاطفي وقد يسبب المزيد من المشكلات.

تأملات في دفتر اليوميات: العقاقير المفرطة التحفيز

هل هناك أي عقاقير تتعاطاها وترغب في تلقي علاج لها؟ كم مرة تستخدم الكافيين أو المواد الأخرى لتحسين مزاجك؟ ما البدائل التي يمكن أن تساعدك على التخلص من المواد المضرة أو الإفراط في استهلاك الكافيين (من بين الأمثلة: شاي الأعشاب، والتمارين الرياضية، والمشروبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكحول، والمياه المنكهة)؟

الفكر. اعتن بعقلك؛ من المهم أن تقيّم ما تستهلكه عقلياً كما تقيّم ما تستهلكه جسدياً. ما أنواع الأفكار والمعتقدات التي تغذي عقلك بها كل يوم؟ إذا كان لديك الكثير من حديث الذات السلبي، فمن الممكن أن يساعدك اللجوء إلى مستشار وتتبع هذه الأفكار في دفتر يوميات لكي تتفكر في هذه الأنماط وتتحداه.

ما الذي تسمح له باحتلال مساحة في عقلك؟ هل تقرأ كتباً صادمة، أو تشاهد أفلام الرعب، أو تستعرض حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بشريك سابق مسيء، أو تعيد النظر في الرسائل النصية التي تلقيتها من صديق سابق سام؟ إذا كان الأمر كذلك، فحد من هذه الأنواع من الأنشطة أو ألغها من جدولك. احظر هذا الشخص من جميع وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك، ووازن استهلاكك التلفزيوني عن طريق إضافة أفلام كوميدية أو خفيفة إلى هذا المزيج، واقرأ الكتب التي تركز على الحلول بدلاً من المشكلات. يمكنك أيضاً أن تستبدل بأي نوع من الاستهلاك السام مزيداً من الوسائط التي تحسن الحالة المزاجية، مثل التسجيلات الصوتية للتأمل المهدئ أو مقاطع الفيديو للحيوانات اللطيفة.

إذا كنت تواجه مشكلة في التركيز على مدار اليوم، فاتبع أنماط نومك وأي أنماط تفكير سلبية ربما تكون السبب في تعطيل عقلك. إن الحصول على قسط كافٍ من الراحة ووضع جدول نوم منتظم أمر مهم حتى يتمكن مخك من معالجة المعلومات على مدار اليوم ولا يشعر بالارتباك.

تأملات في دفتر اليوميات: ما الذي تستهلكه؟

ما منصات التواصل الاجتماعي التي تتابعها، وما مدى إيجابيتها؟ كم عدد ساعات النوم التي تحصل عليها كل ليلة؟ ما مدى تواتر شعورك بالخمول؟ هل توجد طرق لتحسين بيئة نومك لجعلها مكاناً أكثر تهدئة واسترخاء؟ خذ في اعتبارك الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قبل النوم، وتغيير جدران غرفة النوم أو الأثاث إلى ألوان أكثر نعومة، وإضاءة الشموع بدلاً من الأضواء الساطعة للتخفيف من إجهاد العين، واستخدام وسائل ميموري فوم الطبية.

الرعاية. من المهم أن تطمئن على نفسك طوال اليوم للتأكد من أنك تحصل على كل ما تحتاجه. يحمل هذا أهمية خاصة في أعقاب الانفصال عن شخص سام، لأنك الآن تتحول من كونك راعياً وصديقاً مخلصاً له إلى راعٍ وصديق مخلص لنفسك. تعامل مع نفسك كما لو كنت المسئول عن رعايتها واطلب دعم أحبائك الآخرين للمساعدة في رعايتك عند الحاجة.

تأملات في دفتر اليوميات: رعاية احتياجاتك الخاصة

بصفتك راعياً، تعامل مع نفسك برأفة تجاه الذات من خلال طرح السؤال التالي: "ما الذي أحتاجه الآن؟ هل أحتاج إلى تناول الطعام؟ النوم؟ الاستحمام؟ الاتصال بصديق؟". ثم تابع وفقاً لذلك.

المثل الأعلى. الكثير منا معشر الأشخاص فائقي الحساسية يتخذ من الآخرين مثلاً أعلى وينسى منح نفسه هذا الشرف نفسه. عندما نمجد

الأشخاص السامين في حياتنا، فإننا نتجاهل مجدنا الخاص. غدُّ روحك من خلال منح نفسك التشجيع والثناء والاهتمام والرءوف. وقر نفسك واحترم ما بداخلك من مجد.

وفقاً لمؤلفة المساعدة الذاتية لويز هاي (٢٠١٦)، من الممكن أن تشكل وظيفة المرأة طريقة رائعة للقيام بذلك. يمكنك أن تحقق في عينيك في المرأة كل صباح وتثني على نفسك. قل: "أنا أحبك. أنت غال. أنت جدير. أنت ذو قيمة". ويمكنك أيضاً من واقع إيمانك بالله أن تقول تأكيدات مثل: "الله يحبني. الله يحميني. أعلم أن كل شيء سيكون على ما يرام لأن الله سخر لي الكون ليرعاني دائماً". مهما كان الشكل الذي تتخذه تأكيداتك فهو مناسب تماماً؛ من الممكن تشكيلها لتناسب احتياجاتك ومعتقداتك الروحية على أفضل وجه. غدُّ نفسك بالتوكيدات المبهجة وتذكر أن روحك الجميلة تتجاوز مجرد شكلك المادي. يمكن لهذا النوع من حديث الذات الإيجابي أن يصنع العجائب في تقديرك لذاتك إذا جعلت منه عادة يومية.

تمرين: وظيفة المرأة

انظر في المرأة. ما التوكيدات المشجعة التي يمكنك قولها لنفسك؟ ما الجوانب التي تحبها وتقبلها في نفسك؟ إلى أي عيوب متصورة يمكنك إرسال الرضا والرأفة تجاه الذات؟

تعهد الجراح والمثيرات. اعتنِ بإصاباتك الحالية حتى تلتئم بشكل صحيح وامنع أي شيء من مفاخرة هذه الجراح؛ ونحن لا نتحدث هنا عن الأذى الجسدي فحسب. عليك بإجراء جرد استباقي لجميع المواقف التي يحتمل أن تثير الذكريات السيئة في حياتك ومنعها بشكل فعال من التصاعد. على سبيل المثال، ألغ صداقتك مع شخص على فيسبوك كان يكتب منشورات هجومية أو تجنب الطريق الذي يعيش فيه شريكك السابق في طريقك إلى العمل. حدد موعداً لجلسة استشارية إضافية مع معالج نفسي في أوقات المحن العاطفية الشديدة. أو بدلاً من ركوب قطارك المعتاد للعمل، اختر ركوب سيارة أجرة هادئة إذا علمت أنه

سيكون يومًا مرهقًا بشكل خاص وأردت أن تبدأ الصباح بداية سليمة. مثل هذه الإجراءات "تخفف الصدمة" حتى لا تزداد حدة المثيرات الموجودة قبل أن يتوفر لديك الوقت لمعالجتها.

تأملات في دفتر اليوميات: إدارة المثيرات

اكتب قائمة من عشرة مثيرات وطرق لتجنبها أو تخفيف أثرها.

التمارين الرياضية. إن الحصول على ما يكفي من الهواء النقي وممارسة التمارين الرياضية كل يوم من شأنه أن يطلق الإندورفين ويحسن حالتك المزاجية ويساعدك على البقاء في حالة عاطفية متوازنة حتى في أوقات الضغط الشديد؛ وكل هذا يجعل التمارين الرياضية مثالية للتخلص من التوتر عند التعامل مع شخص سام. ومن الممكن أن يساعدك نظام التمارين اليومية أيضًا على الشعور بمزيد من الثقة عندما يتحداك أحدهم للتعبير عن رأيك في مواجهة المتنمرين والمستغلين.

تأملات في دفتر اليوميات: تعزيز الإندورفين

كم مرة تمارس الرياضة في الأسبوع؟ أو في اليوم؟ هل هناك شكل سهل ومريح من أشكال التمارين يمكنك القيام به لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل كل يوم (من بين الأمثلة: المشي في أرجاء الحي، والذهاب في نزهة بالدراجة، والرقص على فيديو لتعليم حركات الرقص)؟ كيف يمكنك تحقيق التوازن بين ممارسة الرياضة في الهواء الطلق وداخل المنزل؟

تتوفر لك العديد من طرق العلاج بصفتك شخصًا فائق الحساسية، وقد استخدم أشخاص مثلك كل تلك الطرق المذكورة أعلاه بشكل فعال تمامًا. وهدفك هو العثور على ما يناسبك أنت ويناسب احتياجاتك الفريدة. جرب المناهج البديلة والتقليدية. ومن المستحسن أن تستشير معالجًا نفسيًا قبل أن تجرب أي طريقة قد تكون سببًا في إثارة ذكرياتك السيئة. وأهم ما يجب أن تتذكره هو أن الرعاية الذاتية هي جزء حيوي

من رحلتك لتصبح شخصًا فائق الحساسية أكثر تمكينًا وتتعافى من تأثير الأشخاص السامين.

من الممكن للأشخاص فائقي الحساسية الذين تسلحوا بالأدوات اللازمة لمعالجة الصراع والانخراط في الرعاية الذاتية والتعامل بفعالية مع الأشخاص السامين أن يصبحوا أبطالًا خارقين متمكنين. أنت تدرك الآن كيف تجعلنا شخصياتنا فائقة الحساسية أهدافًا طبيعية للمفترسين العاطفيين. ولقد أصبحت ضليعًا في تكتيكات التلاعب التي تمارسها الشخصيات النرجسية والسامة وسبرت الطبيعة الإدمانية للعلاقات مع هذه الأنواع. الآن يمكنك أن تأخذ حذرك.

أمل ألا يكون هذا الكتاب قد ساعدك فقط في فهم عقليات وسلوكيات الأشخاص السامين، بل سلحك أيضًا بالنصائح والموارد اللازمة للتعامل الفعال معهم بمزيد من الثقة والتقدير لحساسيتك الفائقة. تذكر أن العالم يحتاج إلى أشخاص فائقي الحساسية مثلك؛ أولئك الذين يستطيعون استخدام قوتهم الخارقة من أجل تحقيق الصالح العام وتحقيق أقصى استفادة لهم. لكنك لا تستطيع إنقاذ أي شخص حتى تتعلم أولاً إنقاذ نفسك وتوقيرها.

شكر وتقدير

شكرًا لجميع قرائي الرائعين على دعمهم الهائل منذ أن بدأت الكتابة عن هذا الموضوع لأول مرة في عام ٢٠١٤ وللناجين الشجعان الذين شاركوا قصصهم معي. وشكر خاص لوالديّ الكادحين، ريحانة ومحمد، اللذين عملا بلا كلل لضمان أن يتمكن أطفالهما من تحقيق أحلامهم في أمريكا. أنا ممتنة لأختي، تانيا، التي دعمت دائمًا أحلامي ككاتبة. وشكرًا للعديد من الأساتذة والمرشدين الرائعين الذين شكلوا كتاباتي وتطويري الأكاديمي على مر السنين: لورا بولان، ودكتور جون آرثرش، ودكتور آرون بالاس، ودكتورة هولي باركر، ودكتورة مورين ماكلين، ودكتورة هوب ليتشر، ودكتورة سارة كليمان، ودكتور جيمس أولمان، ودكتور إلسوورث فيرش، ودكتورة إليزابيث مالوف، ولويز لاسون، أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة، ودكتور رونالد كوربيت، ودكتورة كارين أدولف. وشكرًا لجيمس زيك وتيري باول وأنجيلا جارسيا لدعمهم تطويري المهني.

وأعرب عن شكري اللا متناهي للمدهشة أندريا شنايدر، أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة، لتدقيق هذا الكتاب ولتشجيعها الذي لا يقدر بثمن. ولا يسعني تقديم الشكر الكافي لزملائي المناصرين لدعمهم السخي: جاكسون ماكنزي؛ وبيتي ووكر، معالج الزواج والأسرة؛ والدكتورة أثينا ستايك؛ والدكتور جون جروهول؛ والدكتورة آني كاسزينا؛ ومونيكا وايت، مستشارة الصحة العقلية المعتمدة؛ وكريستين سونانتا ووكر؛ وليزا آيه. رومانو؛ وكيم سعيد؛ وميلاني فان، الحاصلة على الدكتوراه في الطب؛ وكريس جودينيز، أخصائي الاستشارة المعتمد؛ وغيرهم الكثير من رواة الحقيقة الأقوياء. وأعرب عن شكري لمجلة Thought Catalog، التي منحتني منصة للتعبير عن رأيي ولمشاركة كتاباتي مع الملايين، وللموقع الإلكتروني Psych Central لنشر رسالتي.

وأخيرًا، أنا ممتنة إلى الأبد لفريق New Harbinger الموهوب ومحرريه لإخراج هذا الكتاب إلى النور: جيس أوبريان، الذي عرض عليّ هذه الفرصة الرائعة وأدهشني دائمًا بلطفه البالغ؛ وجينيفر هولدر، التي عملت بجد على ضمان وصول صوتي للقراء بشكل متألق؛ وسيندي نيكسون، التي بذلت كل ما في وسعها لصقل هذا الكتاب ببراعة؛ ولكل من ساهم في هذا الدليل.

المراجع

- Acevedo, B. P., E. N. Aron, A. Aron, M. Sangster, N. Collins, and L. L. Brown. 2014. "The Highly Sensitive Brain: An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Others' Emotions." *Brain and Behavior* 4(4): 580-594.
- APA (American Psychiatric Association). 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Archer, D. 2017. "The Danger of Manipulative Love-Bombing in a Relationship." *Psychology Today*, March 6. Accessed January 26, 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201703/the-danger-manipulative-love-bombing-in-relationship>.
- Aron, A., E. Melinat, E. N. Aron, R. D. Vallone, and R. J. Bator. 1997. "The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings." *Personality and Social Psychology Bulletin* 23(4): 363-377.
- Aron, E. 2016. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Harmony Books.
- Bartels A., and S. Zeki. 2000. "The Neural Basis of Romantic Love." *NeuroReport* 11(17): 3829-3834.
- Baumeister, R. F., E. Bratslavsky, C. Finkenauer, and K. D. Vohs. 2001. "Bad Is Stronger Than Good." *Review of General Psychology* 5(4): 323-370.
- Baumgartner, T., M. Heinrichs, A. Vonlanthen, U. Fischbacher, and E. Fehr. 2008. "Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans." *Neuron* 58(4): 639-650.
- Begg, I. M., A. Anas, and S. Farinacci. 1992. "Dissociation of Processes in Belief: Source Recollection, Statement Familiarity, and the Illusion of Truth." *Journal of Experimental Psychology: General* 121(4): 446-458.
- Bergland, C. 2013. "Cortisol: Why the 'Stress Hormone' Is Public Enemy No. 1." *Psychology Today*, January 22. <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1>.

- Berk, L. S., S. A. Tan, W. F. Fry, B. K. Napier, J. W. Lee, R. W. Hubbard, J. E. Lewis, and W. C. Eby. 1989. "Neuroendocrine and Stress Hormone Changes During Mirthful Laughter." *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6): 390-396.
- Berman, M. G., J. Jonides, and S. Kaplan. 2008. "The Cognitive Benefits of Interacting with Nature." *Psychological Science* 19: 1207-1212.
- Bonchay, B. 2017. "Narcissistic Abuse Affects Over 158 Million People in the U.S." PyschCentral.com, May 24. Accessed October 12, 2018. <https://psychcentral.com/lib/narcissistic-abuse-affects-over-158-million-people-in-the-u-s>.
- Bovenizer, S. 2017. "The Limbic System." Accessed July 1, 2019. <https://suebovenizer.com/the-limbic-system>.
- Bowen, S., N. Chawla, S. E. Collins, K. Witkiewitz, S. Hsu, J. Grow, S. Clifasefi et al. 2009. "Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial." *Substance Abuse* 30(4): 295-305.
- Brach, T. 2020. *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*. London: Rider Books.
- Bradshaw, J. 1990. *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. London: Piatkus.
- Brummelman, E., S. Thomaes, S. A. Nelemans, B. O. Castro, G. Overbeek, and B. J. Bushman. 2015. "Origins of Narcissism in Children." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112(12): 3659-3662.
- Buttafuoco, M. J., and J. McCarron, J. 2009. *Getting It Through My Thick Skull: Why I Stayed, What I Learned, and What Millions of People Involved with Sociopaths Need to Know*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Caddick, N., and B. Smith. 2017. "Combat Surfers: A Narrative Study of Veterans, Surfing, and War Trauma." *Movimento* 23(1): 35.
- Carek, P. J., S. E. Laibstain, and S. M. Carek. 2011. "Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety." *International Journal of Psychiatry in Medicine* 41(1): 15-28.
- Carlson B., P. A. Palmieri, N. P. Field, C. J, Dalenberg, K. S. Macia, K. S., and D. A. Spain. 2016. "Contributions of Risk and Protective Factors to Prediction of Psychological Symptoms After Traumatic Experiences." *Comprehensive Psychiatry*, 69: 106-115.
- Carnell, S. 2012. "Bad Boys, Bad Brains." *Psychology Today*, May 14. <https://www.psychologytoday.com/blog/bad-appetite/201205/bad-boys-bad-brains>.

- Carnes, P. P. 2015. *Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*. Deerfield Beach, FL: Health Communications.
- Carter, S. B. 2012. "Emotions Are Contagious-Choose Your Company Wisely." *Psychology Today*, October 20. Accessed October 12, 2018. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201210/emotions-are-contagious-choose-your-company-wisely>.
- Carver, J. 2014. "Stockholm Syndrome: The Psychological Mystery of Loving an Abuser." CounsellingResource.com, December 20. Accessed February 28, 2019. <https://counsellingresource.com/therapy/self-help/stockholm/2/>.
- Cascio, C. N., M. B. O'Donnell, F. J. Tinney, M. D. Lieberman, S. E. Taylor, V. J. Strecher, and E. B. Falk. 2015. "Self-Affirmation Activates Brain Systems Associated with Self-Related Processing and Reward and Is Reinforced by Future Orientation." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 11(4): 621-629.
- Clark, A., and A. T. Beck. 2011. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Collinge, W., J. Kahn, and R. Soltysik. 2012. "Promoting Reintegration of National Guard Veterans and Their Partners Using a Self-Directed Program of Integrative Therapies: A Pilot Study." *Military Medicine* 177(12): 1477-1485.
- Craig, A. D. 2009. "How Do You Feel-Now? The Anterior Insula and Human Awareness." *Nature Reviews Neuroscience* 10(1): 59-70.
- Craig, G. 2011. *The EFT Manual*. Santa Rosa, CA: Energy Psychology Press.
- Creswell, J. D., J. M. Dutcher, W. M. Klein, P. R. Harris, and J. M. Levine. 2013. "Self-Affirmation Improves Problem-Solving Under Stress." *PLOS ONE* 8(5).
- De Becker, G. 2010. *The Gift of Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence*. London: Bloomsbury.
- Drexler, S. M., C. J. Merz, T. C. Hamacher-Dang, M. Tegenthoff, and O. T. Wolf. 2015. "Effects of Cortisol on Reconsolidation of Reactivated Fear Memories." *Neuropsychopharmacology* 40(13): 3036-3043.
- Durvasula, R. 2018. "Narcissist, Psychopath, or Sociopath: How to Spot the Differences." Medcircle.com, August 8. Accessed October 9, 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=6dv8zJiggBs>.
- Dutton, D. G., and A. P. Aron. 1974. "Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety." *Journal of Personality and Social Psychology* 30(4): 510-517.

- Elliott, S. 2009. *Getting Past Your Breakup: How to Turn a Devastating Loss into the Best Thing That Ever Happened to You*. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong.
- Felitti, V. J., R. F. Anda, D. Nordenberg, D. F. Williamson, A. M. Spitz, V. Edwards, M. P. Koss, and J. S. Marks. 1998. "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults." *American Journal of Preventive Medicine* 14(4): 245-258.
- Ferster, C. B., and B. F. Skinner. 1957. *Schedules of Reinforcement*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Fetzner, M. G., and G. J. Asmundson. 2014. "Aerobic Exercise Reduces Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial." *Cognitive Behaviour Therapy* 44(4): 301-313.
- Field, T., M. Hernandez-Reif, M. Diego, S. Schanberg, and C. Kuhn. 2005. "Cortisol Decreases and Serotonin and Dopamine Increase Following Massage Therapy." *International Journal of Neuroscience* 115(10): 1397-1413.
- Fisher, H. E. 2016. "Love Is Like Cocaine." *Nautilus*, February 4. <http://nautil.us/issue/33/attraction/love-is-like-cocaine>.
- Fowler, J. S., N. D. Volkow, C. A. Kassid, and L. Chang. 2007. "Imaging the Addicted Human Brain." *Science & Practice Perspectives* 3(2): 4-16.
- Geraci, L., and S. Rajaram. 2016. "The Illusory Truth Effect: The Distinctiveness Effect in Explicit and Implicit Memory." *Distinctiveness and Memory*, 210-234.
- Glenn, A. L., and A. Raine. 2014. *Psychopathy: An introduction to biological findings and their implications*. New York: New York University Press.
- Gottman, J. M. 1994. *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Your Marriage Last*. New York: Simon & Schuster.
- Goulston, M. 2012. "Rage-Coming Soon from a Narcissist Near You." *Psychology Today*, February 9. Accessed February 11, 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/just-listen/201202/rage-coming-soon-narcissist-near-you>.
- Greene, R. 2004. *The Art of Seduction*. Eastbourne, UK: Gardners Books.
- Grohol, J. 2019. "An Overview of Dialectical Behavior Therapy." PsychCentral.com, June 19. Accessed February 9, 2020. <https://psychcentral.com/lib/an-overview-of-dialectical-behavior-therapy>.

- Gudjonsson, G. H., and J. F. Sigurdsson. 2003. "The Relationship of Compliance with Coping Strategies and Self-Esteem." *European Journal of Psychological Assessment* 19(2): 117–123.
- Handlin, L., M. Petersson, and K. Uvnas-Moberg. 2015. "Self-Soothing Behaviors with Particular Reference to Oxytocin Release Induced by Non-noxious Sensory Stimulation." *Frontiers in Psychology* 5: 1529.
- Hasher, L., D. Goldstein, and T. Toppino. 1977. "Frequency and the Conference of Referential Validity." *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 16(1): 107–112.
- Hatfield, E., J. T. Cacioppo, and R. L. Rapson. 2003. *Emotional Contagion*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hay, L. L. 2016. *Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Herdieckerhoff, E. 2016. "The Gentle Power of Highly Sensitive People." Speech presented at TEDxIHEParis, Paris, November. <https://www.youtube.com/watch?v=pi4JOIMSWjo>.
- Impett, E. A., A. Kogan, T. English, O. John, C. Oveis, A. M. Gordon, and D. Keltner. 2012. "Suppression Sours Sacrifice." *Personality and Social Psychology Bulletin* 38(6): 707–720.
- Jagiellowicz, J., X. Xu, A. Aron, E. Aron, G. Cao, T. Feng, and X. Weng. 2011. "The Trait of Sensory Processing Sensitivity and Neural Responses to Changes in Visual Scenes." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6(1): 38–47.
- Jiang, H., M. P. White, M. D. Greicius, L. C. Waelde, and D. Spiegel. 2017. "Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis." *Cerebral Cortex* 27(8): 4083–4093.
- Kaiser, P., D. Kohen, M. Brown, R. Kajander, and A. Barnes. 2018. "Integrating Pediatric Hypnosis with Complementary Modalities: Clinical Perspectives on Personalized Treatment." *Children* 5(8): 108.
- Kernberg, O. F. 1984. *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Kim, H., S. M. Schneider, L. Kravitz, C. Mermier, and M. R. Burge. 2013. "Mind-Body Practices for Posttraumatic Stress Disorder." *Journal of Investigative Medicine* 61(5): 827–834.
- Kimonis, E. R., P.J. Frick, E. Cauffman, A. Goldweber, and J. Skeem. 2012. "Primary and Secondary Variants of Juvenile Psychopathy Differ in Emotional Processing." *Development and Psychopathology*, 24(3): 1091–1103.

- Klein, S. 2013. "Adrenaline, Cortisol, Norepinephrine: The Three Major Stress Hormones, Explained." HuffPost.com, April 19. http://www.huffingtonpost.com/2013/04/19/adrenaline-cortisol-stress-hormones_n_3112800.html.
- Korb, A. 2011. "Boosting Your Serotonin Activity." *Psychology Today*, November 17. Accessed July 1, 2019. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontal-nudity/201111/boosting-your-serotonin-activity>.
- Kuster, M., S. Backes, V. Brandstätter, F. W. Nussbeck, T. N. Bradbury, D. Sutter-Stickel, and G. Bodenmann. 2017. "Approach-Avoidance Goals and Relationship Problems, Communication of Stress, and Dyadic Coping in Couples." *Motivation and Emotion* 41(5): 576-590.
- Lange, J., D.L. Paulhus, and J. Crusius. 2017. "Elucidating the Dark Side of Envy: Distinctive links of benign and malicious envy with dark personalities." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(4): 601-614.
- Lazar, S. W., J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S. M. Yerramsetti, T. Gard, and B. K. Hölzel. 2011. "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density." *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191(1): 36-43.
- Linehan, M. M. 2014. *DBT Skills Training Manual*. New York: Guilford Press.
- MacDonald, M., and S. Sherry. 2016. "N.S. Research Lays Out How to Recognize Narcissistic Perfectionists." CTV News, April 22. Accessed February 9, 2020. <https://www.ctvnews.ca/lifestyle/n-s-research-lays-out-how-to-recognize-narcissistic-perfectionists-1.2870230>.
- Marazziti, D., H. S. Akiskal, A. Rossi, and G. B. Cassano. 1999. "Alteration of the Platelet Serotonin Transporter in Romantic Love." *Psychological Medicine* 29(3): 741-745.
- Marsh, J., and V. Ramachandran. 2012. "Do Mirror Neurons Give Us Empathy?" Greater Good, March 29. Accessed October 12, 2018. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_mirror_neurons_give_empathy.
- Martinez-Lewi, L. 2018. "Are You Married to a Jekyll Hyde Covert Narcissist?" December 5. Accessed June 23, 2019. <http://thenarcissistinyourlife.com/are-you-married-to-a-jekyll-hyde-covert-narcissist>.
- Mayer, F. S., C. M. P. Frantz, E. Bruehlman-Senecal, and K. Doliver. 2009. "Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness in Nature." *Environment and Behavior* 41: 607-643.
- McKay, M., J. C. Wood, and J. Brantley. 2010. *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness*,

- Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Mikkelsen, K., L. Stojanovska, and V. Apostolopoulos. 2016. "The Effects of Vitamin B in Depression." *Current Medicinal Chemistry* 23(38): 4317-4337.
- Mogilski, J. K., and L. L. Welling. 2017. "Staying Friends with an Ex: Sex and Dark Personality Traits Predict Motivations for Post-Relationship Friendship." *Personality and Individual Differences* 115: 114-119.
- Morey, A., A. L. Gold, K. S. Labar, S. K. Beall, V. M. Brown, C. C. Haswell, J. D. Nasser et al. 2012. "Amygdala Volume Changes in Posttraumatic Stress Disorder in a Large Case-Controlled Veterans Group." *Archives of General Psychiatry* 69(11): 1169.
- Motzkin, J. C., J. P. Newman, K. A. Kiehl, and M. Koenigs. 2011. "Reduced Prefrontal Connectivity in Psychopathy." *Journal of Neuroscience* 31(48): 17348-17357.
- National Domestic Violence Hotline. 2018. "Why We Don't Recommend Couples Counseling for Abusive Relationships." February 18. Accessed October 9, 2018. <https://www.thehotline.org/2014/08/01/why-we-dont-recommend-couples-counseling-for-abusive-relationships>.
- Navarro, J. 2017. *Dangerous Personalities: An FBI Profiler Shows How to Identify and Protect Yourself from Harmful People*. Emmaus, PA: Rodale.
- Neff, K. 2011. "The Chemicals of Care: How Self-Compassion Manifests in Our Bodies." HuffPost.com, August 27. Accessed February 8, 2020. https://www.huffpost.com/entry/self-compassion_b_884665.
- Newberg, A. B., and M. R. Waldman. 2013. *Words Can Change Your Brain: 12 Conversation Strategies to Build Trust, Resolve Conflict, and Increase Intimacy*. New York: Plume.
- Odendaal, J., and R. Meintjes. 2003. "Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour Between Humans and Dogs." *Veterinary Journal* 165(3): 296-301.
- O'Haire, M. E., N. A. Guérin, and A. C. Kirkham. 2015. "Animal-Assisted Intervention for Trauma: A Systematic Literature Review." *Frontiers in Psychology* 6: 2.
- Olds, J., and P. Milner. 1954. "Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain." *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 47(6): 419-427.
- Orloff, J. 2018. *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*. Boulder, CO: Sounds True.

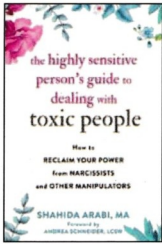
- Pacella L., B. Hruska, and D.L. Delahanty. 2013. "The Physical Health Consequences of PTSD and PTSD Symptoms: A meta-analytic review." *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1): 33–46.
- Palgi, S., E. Klein, and S. G. Shamay-Tsoory. 2016. "Oxytocin Improves Compassion Toward Women Among Patients with PTSD." *Psychoneuroendocrinology* 64: 143–149.
- Pipe, J. 2014. "Stonewalling vs. Empathy." May 1. Accessed February 28, 2019. <http://tapestryassociates.com/stonewalling-vs-empathy>.
- Reis, H. T., S. M. Smith, C. L. Carmichael, P. A. Caprariello, F. Tsai, A. Rodrigues, and M. R. Maniaci. 2010. "Are You Happy for Me? How Sharing Positive Events with Others Provides Personal and Interpersonal Benefits." *Journal of Personality and Social Psychology* 99(2): 311–329.
- Rhodes, A., J. Spinazzola, and B. van der Kolk. 2016. "Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study." *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22(3): 189–196.
- Rockliff, H., P. Gilbert, K. McEwan, S. Lightman, and D. Glover. 2008. "A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery." *Clinical Neuropsychiatry* 5(3): 132–139.
- Sarkis, S. 2017. "Are Gaslighters Aware of What They Do?" *Psychology Today*, January 30. Accessed February 16, 2020. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201701/are-gaslighters-aware-what-they-do>.
- Schrodt, P., P. L. Witt, and J. R. Shimkowski. 2013. "A Meta-Analytical Review of the Demand/Withdraw Pattern of Interaction and Its Associations with Individual, Relational, and Communicative Outcomes." *Communication Monographs* 81(1): 28–58.
- Schulze, L., I. Dziobek, A. Vater, H. R. Heekeren, M. Bajbouj, B. Renneberg, B. Heuser, and S. Roepke. 2013. "Gray Matter Abnormalities in Patients with Narcissistic Personality Disorder." *Journal of Psychiatric Research* 47(10): 1363–1369.
- Schwartz, A. 2017. *The Complex PTSD Workbook: A Mind-Body Approach to Regaining Emotional Control and Becoming Whole*. Berkeley, CA: Althea Press.
- Sherman, D. K., and G. L. Cohen. 2006. "The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory." *Advances in Experimental Social Psychology* 38: 183–242.

- Sibold, J., E. Edwards, D. Murray-Close, and J. J. Hudziak. 2015. "Physical Activity, Sadness, and Suicidality in Bullied US Adolescents." *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 54(10): 808–815.
- Sieben, N. 2013. "Stories of Healing Emotional Trauma in My Acupuncture Clinic." NicholasSieben.com, January 30. Accessed February 7, 2020. <https://nicholassieben.com/stories-of-healing-emotional-trauma-in-my-acupuncture-clinic>.
- Simon, G. 2018. "Personalities Prone to Narcissistic Manipulation." January 13. Accessed October 12, 2018. <https://www.drgeorgesimon.com/personalities-prone-to-narcissistic-manipulation>.
- Smyth, J. M., J. R. Hockemeyer, and H. Tulloch. 2008. "Expressive Writing and Post-Traumatic Stress Disorder: Effects on Trauma Symptoms, Mood States, and Cortisol Reactivity." *British Journal of Health Psychology* 13(1): 85–93.
- Stein, T. 2016. "Narcissist or Sociopath? Similarities, Differences and Signs." *Psychology Today*, August 11. Accessed October 14, 2018. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-integrationist/201608/narcissist-or-sociopath-similarities-differences-and-signs>.
- Stern, R. 2007. *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulations Other People Use to Control Your Life*. New York: Morgan Road Books.
- Stout, M. 2005. *The Sociopath Next Door: The Ruthless Versus the Rest of Us*. New York: Broadway Books.
- Suomi, S. J. 2011. "Risk, Resilience, and Gene-Environment Interplay in Primates." *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 20(4): 289–297.
- Tatar, J. R., E. Cauffman, E.R. Kimonis, and J. L. Skeem. 2012. "Victimization History and Posttraumatic Stress: An analysis of psychopathy variants in male juvenile offenders." *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 5(2): 102–113
- Tourjée, D. 2016. "Narcissists and Psychopaths Love to Stay Friends with Their Exes." Vice.com, May 10. Accessed August 10, 2018. https://broadly.vice.com/en_us/article/ezyj3m/narcissists-and-psychopaths-love-to-stay-friends-with-their-exes.
- Walker, P. 2013. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Lafayette, CA: Azure Coyote.
- Walster, E. 1965. "The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking" *Journal of Experimental Social Psychology* 1(2): 184–197.

- Wang, D. V., and J. Z. Tsien. 2011. "Convergent Processing of Both Positive and Negative Motivational Signals by the VTA Dopamine Neuronal Populations." *PLOS ONE* 6(2).
- Warshaw, C., E. Lyon, P. J. Bland, H. Phillips, and M. Hooper. 2014. "Mental Health and Substance Use Coercion Surveys: Report from the National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health and the National Domestic Violence Hotline."
- Watson, R. 2013. "Oxytocin: The Love and Trust Hormone Can Be Deceptive." *Psychology Today*, October 14. <https://www.psychologytoday.com/blog/love-and-gratitude/201310/oxytocin-the-love-and-trust-hormone-can-be-deceptive>.
- Westbrook, C., J. D. Creswell, G. Tabibnia, E. Julson, H. Kober, and H. A. Tindle. 2011. "Mindful Attention Reduces Neural and Self-Reported Cue-Induced Craving in Smokers." *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8(1): 73-84.
- Williams, K. D., and S. A. Nida. 2011. "Ostracism." *Current Directions in Psychological Science* 20(2): 71-75.
- Van der Kolk, B. 2014. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.
- Zalta, A. K., P. Held, D. L. Smith, B. J. Klassen, A. M. Lofgreen, P. S. Normand, M. B. Brennan et al. 2018. "Evaluating Patterns and Predictors of Symptom Change During a Three-Week Intensive Outpatient Treatment for Veterans with PTSD." *BMC Psychiatry* 18(1): 242.
- Zwolinski, R. 2014. "The Silent Treatment and What You Can Do to Stop It Cold." *PsychCentral.com*, November 18. Accessed February 28, 2019. <https://blogs.psychcentral.com/therapy-soup/2014/11/the-silent-treatment-and-what-you-can-do-to-stop-it-cold>.

شاحيدا عارابي، حاصلة على الماجستير، هي خريجة جامعة كولومبيا بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، وهي المؤلفة الأكثر مبيعاً لثلاثة كتب، من بينها *Becoming the Narcissist's Nightmare* و *Power*. عُرضت أعمالها في سيكولوجي توداي، و *Psych Central*، و *Salon*، و هافينجتون بوست، و *Bustle*، والخط الساخن الوطني للعنف الأسري، ونيويورك ديلي نيوز، و *Thought Catalog*، و VICE Media Group. اعرف المزيد عنها على هذا الموقع www.shahidaarabi.com.

كاتبة التقديم أندريا شنايدر، هي أخصائية اجتماعية إكلينيكية معتمدة في منطقة خليج سان فرانسيسكو، وتحظى بأكثر من عشرين عاماً من الخبرة في تقديم المشورة إلى الآلاف من الأفراد والعائلات. وهي متخصصة في التعافي من الإساءة النرجسية، وعافية الأم، والتعافي من الصدمات، وتربية ذوي الاحتياجات الخاصة، والحزن، والخسارة. يمكنك معرفة المزيد عنها على هذا الموقع www.andreaschneiderlcsww.com.



المهارات الأساسية للنجاح والازدهار عند التعامل مع الأشخاص السامين

إن كنت شخصاً فائق الحساسية، فعليك أن تعلم أن حساسيتك وتعاطفك هي

نعم عليك تقديرها والاحتفاء بها. ولكن نظراً لحساسيتك الفائقة، فقد يسهل عليك الشعور بالارتباك تحت وطأة العالم المحيط بك، والمعاناة بفعل رغبتك المزمنة في إسعاد الآخرين، والشعور بالقلق الشديد في أوقات الصراع، بل وحتى تقتمص مشاعر الآخرين. كما أن طبيعتك الكريمة قد تجعلك هدفاً للنرجسين والمتلاعبين والأنانيين الذين يسعون إلى استغلال الآخرين لمصلحتهم الشخصية. إذن، كيف يمكنك أن تحمي نفسك؟

يقدم هذا الدليل الأساسي مهارات وتدريبات وتأملات عملية لمساعدتك على تحديد الشخصيات السامة والتعامل معها بفعالية. ستجد فيه نصائح مستهدفة لتمييز إشارات الخطر وتعطيل أساليب التلاعب الشائعة على غرار التلاعب بالعقول والمعاملة والإسقاط وقصف الحب. وفي النهاية، ستتعلم كيف تتعافى من الإساءة النرجسية وتضع حدوداً سليمة وتحمي لديك إحساساً بالذات لا يتزعزع. إذا كنت شخصاً فائق الحساسية ومستعداً للتصدي للأشخاص السامين في حياتك، فستجد في هذا الكتاب كل ما تحتاج إليه للنجاح والازدهار.

"كتاب لا غنى عنه لكل شخص يسعى

إلى استرداد حياته والوصول إلى أقصى إمكاناته".

— جورج سايمون، حاصل على الدكتوراه، مؤلف كتاب *In Sheep's Clothing*

شاحيدا عارابي، حاصلة على الماجستير، هي خريجة جامعة كولومبيا بتقدير امتياز مع مرتبة الشرف، وهي المؤلفة الأكثر مبيعاً لثلاثة كتب، منها *Becoming the Narcissist's Nightmare* و *Power*. عُرضت أعمالها في سيكولوجي توداي، وصالون، و سايك سنترال، و هافينجتون بوست، و نيويورك ديلي نيوز. اعرف المزيد عنها في الموقع www.shahidaarabi.com

مكتبة

t.me/soramnqraa

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...



newharbinger
publications