

Dr. Sarah Davis
How to Leave a Narcissist For Good

د. سارة ديفيز

كيف تتترك شخصًا نرجسيًا إلى الأبد؟

• طرق التعافي من العلاقات السامة والمؤذية •



دار الرسم بالكلمات

ترجمة طارق ابراهيم

مكتبة فريق_متميزون)
لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية
قام بالتحويل لهذا الكتاب:



كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

[انضم الى القناة](#)

كيف تترك شخصًا نرجسيًا إلى الأبد

(طرق التعافي من العلاقات السامة والمؤذية)

بقلم: د. سارة ديفيز

ترجمة: طارق إبراهيم

عن الكتاب..

قد يتبادر إلى ذهن البعض منا أن الوسواس القهري أو الاكتئاب بصوره المختلفة أو المشاكل المتعلقة بالتغذية أو انتظام النوم هي الأمراض النفسية الشائعة على كوكبنا في الوقت الراهن.

ورغم الزيادة المطردة بالفعل في معدل شيوع تلك الأمراض، إلا أنه تزامنا مع التطور السريع والهائل في وسائل التواصل الاجتماعي وانتشار ثقافة الشهرة بدأت في الظهور تلك المشاكل المصاحبة للرجسية والتي طغت بدورها على المشهد بشدة.

فما بين مجرد بعض التصرفات والسمات الرجسية وبين مرض اضطراب الشخصية الرجسية يتأرجح معظم سكان هذا الكوكب.

هذا الكتاب مخصص لأولئك الأشخاص الذين يجدون القوة والشجاعة والتواضع لمواجهة مساوئ واستغلال الرجسية وعشق الذات، واتخاذ الخطوات اللازمة من أجل التحول للأفضل والتعافي والمضي قدماً... مهما كانت التجربة مؤلمة أو صعبة أو مخيفة في بعض الأحيان. فما زلت أنت مصدر الإلهام لنفسك ولغيرك ويمكنك الاستمرار في التحول للأفضل والتألق من أجل نفسك ومن أجل الآخرين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



هذا الكتاب مخصص لأولئك الأشخاص الذين يجدون القوة والشجاعة والتواضع لمواجهة مساوئ واستغلال النرجسية وعشق الذات، واتخاذ الخطوات اللازمة من أجل التحول للأفضل والتعافي والمضي قدمًا... مهما كانت التجربة مؤلمة أو صعبة أو مخيفة في بعض الأحيان. فما زلت أنت مصدر الإلهام لنفسك ولغيرك ويمكنك الاستمرار في التحول للأفضل والتألق من أجل نفسك ومن أجل الآخرين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



مقدمة الكاتب

بلا شك، إذا كنت قد بدأت في قراءة هذا الكتاب، فذلك مؤشر لوجود بعض الاهتمام لديك أو الوعي بالنرجسية أو عشق الذات. بالنسبة لكثير من الناس، يُعد البدء في إدراك أن شخص نرجسي قد أقتحم حياته الشخصية أو المهنية في وقت ما بمثابة صدمة كبيرة. يمكن أن يشكل هذا الأمر بداية لعملية صعبة ومربكة إلى حد ما. ربما تأخذ بك الشكوك وتبدأ في الاعتقاد بأنك في حاجة ماسة إلى إنهاء هذه العلاقة السامة Toxic Relationship مع ذلك الشخص النرجسي، أو ربما تكون قد فعلت ذلك بالفعل وتكافح من أجل التصالح مع نفسك بعد هذه التجربة المريرة.

لقد عانيت من مساوئ النرجسية بشكل مباشر. لقد مرت برحلة التعافي بنفسي، وما زلت أقوم بذلك بصفتي المهنية كاستشارية نفسية ومتخصصة في علاج الصدمات (1) Trauma Therapist، جنبًا إلى جنب مع العديد من العملاء الذين أعمل معهم في عيادتي الخاصة. جزء كبير من العمل الطبي الذي أتخصص فيه هو مساعدة الناس على التعرف على مساوئ النرجسية والتحكم بها والتعافي منها والعمل على تجاوزها. إذا كنت قد توصلت لهذا الكتاب لأنك واجهت علاقة مع شخص نرجسي، أو تعرضت لمساوئ النرجسية، فأنا أقترح أن الخطوة الأساسية الأولى في التعافي من هذا النوع من الإساءة هي فهم المزيد عن طبيعة النرجسية: كيف تبدو، وكيف نتعرف عليها، ما هي السمات الأصلية للشخصية النرجسية، ومتى نصف شخص ما بأنه نرجسي، وما إلى ذلك.

ستقدم الفصول القليلة الأولى لمحة عامة عن النرجسية. ومع ذلك، فإن التركيز الرئيسي لهذا الكتاب ليس على النرجسيين في حد ذاتهم. فبعد مساعدتك على فهم أسس النرجسية، ينتقل التركيز بعد ذلك إليك أنت وإلى مراحل وطرق تعافيك. الهدف هو توفير المعلومات والنصائح والتقنيات لمساعدتك في التحكم في علاقاتك، والتحرر من تعويذة النرجسيين، ومعرفة كيف يمكنك حماية نفسك، وتجنب التأثير سلبيًا بمساوئ النرجسية في المستقبل. التركيز المفرط على الشخص النرجسي هو في حد ذاته جزء كبير من المشكلة. يبدأ التعافي عندما تبدأ في إعادة التركيز على نفسك.

الهدف من هذا الكتاب هو دعمك في عملية التعافي هذه. هناك عدة دراسات لحالات واقعية تستند إلى تجارب الآخرين وذلك من أجل مساعدتك على فهم تجاربك الخاصة. - تم تغيير جميع الهويات والأسماء والتفاصيل الشخصية لضمان الخصوصية - كذلك تم تضمين بعض الأفكار والاقتراحات للمساعدة

في توجيه عملية شفائك، وكذلك للمساعدة في ضمان عدم تعرضك للإيذاء النرجسي مرة أخرى. جزء من تلك الأفكار والمقترحات قد يشمل تطوير الوعي وأساليب الإدراك، وربما البدء في كسر أي أنماط جذب لهذه النوعية من ديناميكية العلاقات (2) relational dynamic في المقام الأول.

النرجسية: يجب أن ندرك في البداية أنه هناك الكثير منها من حولنا. فنحن كبشر، نسعى بشكل طبيعي إلى فهم تجاربنا وخبراتنا وإسناد معنى ومدلول لها. إن فهم سلوك الشخص النرجسي ليس بالأمر الهين أو السهل دائمًا، خاصة في البداية.

كل ما سوف تتمكن من إدراكه فيما يخص النرجسية والشخص النرجسي، بما في ذلك الصفات الأولية والتي تدل على تشكل الشخصية النرجسية في مرحلة لاحقة، يمكن أن يساعدك من أجل البدء في التعافي من تجربتك الخاصة مع مساوئ النرجسية واستغلال الشخص النرجسي لك وللمحيطين به.

ومع ذلك، فإنه يجب التنبيه والتحذير مما يلي:

عندما يتضح لك أن هذا ما كنت تعاني منه بالفعل أو ما زلت تمر به، فهناك خطر أن تصبح "عالقًا Stuck" في هذه المرحلة - عالقًا في مرحلة محاولة إصلاح كل الأمور وحل جميع المشكلات بطريقة تحليلية؛ عالقًا في محاولة فهم سبب تصرفه - أو تصرفها - بتلك الطريقة التي قام بها. هذا يمكن أن يؤدي بك إلى شلل تام في التفكير وإعاقة لكل محاولات عبور تلك المرحلة.

تعد هذه المرحلة ما هي إلا محاولات يائسة لصياغة وفهم - من الناحية التحليلية والتفكير العقلاني المعرفي - كيف أو لماذا حدث هذا.

غالبًا ما تتضمن الأسئلة التي يتم طرحها خلال تلك المرحلة بعضًا أو كل ما يلي، بل أكثر من ذلك:

"كيف يمكن لهذا الشخص أن يفعل ذلك؟ كيف يمكن أن يكون رائعًا للغاية في بعض الأوقات بينما في منتهى القسوة في أوقات أخرى؟ لقد كان رائعًا في البداية ... ماذا حدث بعد ذلك؟ هل أحبني حقًا؟ هل هو لديه القدرة على الحب؟ ما هو الخطأ الذي ارتكبته؟ ما خطبي؟ كيف يمكنه "التحول" بهذا القدر وبهذه الطريقة؟ كيف يمكن أن يمتلك شخصية سامة إلى هذا الحد؟ لماذا فعل هذا بي؟ هل سيتغير هذا في وقت ما؟ كيف لم أستطع رؤية ذلك الأمر في البداية؟ لماذا لم أستمع إلى إشارات التنبيه والتحذير؟ هل هو خطأي؟ هل أنا مسؤول عما حدث؟ ماذا فعلت لكي يحدث لي ذلك؟".

أود منك أن تعرف أنه من الطبيعي دائمًا قضاء بعض الوقت في متابعة وتحليل تجاربك السابقة فيما يتعلق بالأشخاص النرجسيين، بل إن ذلك يُشكل جزءً ضروريًا من عملية التعافي. كذلك من الطبيعي أن تقوم بمحاولة لربط الأحداث وتحليلها من خلال التسلسل الزمني للأحداث، بالإضافة إلى تطور وانتهاء العلاقة. هذا ببساطة هو ميل عقلك الطبيعي إلى الرغبة في إدراك وفهم كل ما حدث، ومعالجة المعلومات وإعطاء معنى ومغزى لتجربتك. إنها آلية عقلك الفطرية لفهم ومعالجة تجاربك.

في السعي وراء تكوين مفاهيم إنسانية وطبيعية يتقبلها العقل، من المحتمل أن ترغب في العثور على القرائن والأدلة وكذلك على الإجابات للعديد من الأسئلة التي قد تكون لديك. وهذا مفهوم تمامًا، كما أنه جزء كبير من المراحل المبكرة من التعافي. إلى حد ما، يمكن أن يساعد هذا الأمر في التعامل مع مساوئ النرجسية. يمكن أن يكون من المفيد جدًا بالسبب إليك أن تتعلم من تلك الأسئلة والإجابات.

يمكنك أن تنظر إلى الوراثة وتتعرف بعد فوات الأوان على الإشارات والقرائن التي كانت موجودة - التعليقات الدنيئة، عدم الالتزام بالمواعيد أو نسيانها تمامًا، الأفعال المتناقضة، "الهيياج العصبي"، الأكاذيب، الغيرة، الأنانية، عدم المراعاة، التلاعب بالمشاعر والأفكار والمزيد.. كل هذا مفيد وجزء مهم جدًا من عملية التعافي.

العديد من الأشخاص الذين يعانون من الصدمة والضرر النفسي كنتيجة للتعرض لمساوئ النرجسية والاستغلال من قبل الشخص النرجسي؛ يجدون أنفسهم محاصرين داخل أفكارهم لعدة ساعات، يحللون ويفكرون فيما حدث. إلى حد ما، هذا أمر طبيعي ومتوقع وجزء أساسي من العملية. ورغم ذلك، من المهم حقًا في مرحلة ما أن تدرك الحقيقة الصعبة، وهي أنه في الواقع، قد لا يكون لديك بأي حالٍ من الأحوال إجابات لجميع أسئلتك. والسبب البسيط لذلك هو:

من المستحيل استخدام المنطق لمحاولة إدراك وفهم الأفعال غير المنطقية تمامًا.

السلوك غير المنطقي هو ببساطة ما يجب أن نتوقعه من أي شخص نرجسي. لذا في حين أنه من المهم والمفيد محاولة العمل والسعي لفهم تجربتك الخاصة فيما يتعلق بالأشخاص النرجسيين، فإنك في النهاية سوف تصل إلى نقطة تبدأ عندها بالتصالح مع نفسك وتقبل أنك قد لا تفهم تلك التجربة أو تستوعبها أو تحصل على إجابات للعديد من الأسئلة التي قمت بطرحها.

غالبًا ما أرى نماذج مختلفة من أشخاص عالقين في مرحلة محاولة فهم كل شيء. بل أحيانًا يظل هؤلاء الأشخاص محاصرين هناك لفترة ممتدة إلى ما لا نهاية. لسوء الحظ، هذا لا يُعد تعافيًا على الإطلاق. إن ذلك الشخص يظل عالقًا في المرض والهوس والتحليل العقيم الذي لا يسفر عن أيّة نتيجة وقد يصل الأمر إلى حد الصدمة والأذى النفسي. لا يمكنك أن تفهم الأشخاص غير المنطقيين وأفعالهم غير المنطقية باستخدام المنطق. بدلًا من ذلك، ومن أجل المضي قدمًا، يجب أن تبدأ العملية الصعبة المتمثلة في التوفيق بين نفسك وبين تركك لتلك الأسئلة بدون إجابات، إلى جانب قبول كل المشاعر المصاحبة لذلك.

في الواقع، في بعض الأحيان يمكن أن تبدو هذه العملية وكأنك ترقص رقصة تانجو مؤلمة جدًا بينما ترتدي حذاءً ضيق للغاية بمقياس درجتين أقل! والتي لا نهاية لها على ما يبدو: خطوتان للأمام وخطوتان للخلف. يرجى العلم أن هذا كله جزء من عملية التعافي.

من المحتمل أن تصارع مرارًا وتكرارًا رغبتك في إدراك كل ما حدث وفهمه. كل هذا أمر طبيعي للغاية ومفهوم. هذه العملية في حد ذاتها ضرورية إلى حد ما. ستكون هناك أيام جيدة، بينما خلال أيام أخرى ستشعر على الأرجح وكأنك تخوض صراعًا وكفاحًا متواصل يستحوذ على كيانتك كله. ولكن في النهاية، ورغم كل شيء، ستبدأ في رؤية أنه من غير المجدي المثابرة على محاولة فهم ما هو في الأساس هراء لشخص آخر.

من المحتمل أن يظل ذلك التفكير يرد على عقلك كثيرًا خلال عملية التعافي - ولكن مع مرور الوقت سوف يصبح بمعدل أقل بكثير، حينما تتعلم ممارسة حياتك اليومية بشكل مريح أكثر مع عدم المعرفة، وتقبل ذلك بسهولة ورحابة أكبر. إن هذا الأمر سوف يصبح في منتهى السهولة باستخدام الأدوات المناسبة والدعم المعنوي والعلاج النفسي، عندئذٍ يمكنك أن تشعر بتحسن ما؛ بل بالتأكيد سوف تشعر بتحسن كبير.

الأهم من ذلك، أنك إذا كنت قد أدركت أو ما زلت في مرحلة الإدراك إلى كونك حاليًا، أو كنت في وقتٍ ما متورطًا مع شخص نرجسي، فمن المحتمل أنك قد مررت بالفعل بما يكفي من الصعوبات. وهذا هو أحد الأسباب التي تجعل من الأهمية بمكان، من هذه النقطة فصاعدًا، أن تتعلم أن تكون لطيفًا ومتساهلاً ومتسامحًا ورحيمًا مع نفسك. بالنسبة للبعض منا، قد يكون تقديرنا لذاتنا وثقتنا بأنفسنا منخفضة جدًا، أو ربما تعرضنا للكثير من الإساءات، بحيث يبدو مفهوم العناية ذاتية self-care والاهتمام بالنفس غريبًا بعض الشيء في الوقت الحالي. وهذا مقبول في مرحلة ما. سوف يتم تناول هذا الموضوع في فصول لاحقة من الكتاب، ولكن من المهم في الوقت الحالي إدراك ما يلي:

أولاً: أنك قد مررت بتجربة صعبة وفي منتهى القسوة.

ثانياً: من الآن فصاعداً، يمكنك البدء في فعل كل ما هو جيد بالنسبة إليك والتركيز أكثر على احتياجاتك الشخصية - كل ما هو لطيف ومحجب إلى نفسك ويساهم في شفاءك ومنحك الدعم اللازم.

فقط توقف هنا لبرهة، ولاحظ كيف يبدو الأمر الآن، بعد قراءة هذه النقطة تحديداً حول أهمية الرعاية الذاتية والتعاطف مع الذات. ماذا تلاحظ في نفسك؟ ما هي أفكارك أو مشاعرك حيال ذلك؟ هل أنت حريص على تخطي هذا الجزء؟ هل رفضت أو تجاهلت هذه النقطة تلقائياً باعتبارها أساسية جداً ومن البديهيات؟ هل تشعر أنك تعرف بالفعل كل هذا؟ أم أنك لا تفهم حقاً ما يعنيه مفهوم الرعاية الذاتية في هذا التوقيت تحديداً؟ هل عادة ما تكون مشغولاً جداً بوضع احتياجات الآخرين ورغباتهم قبل احتياجاتك ورغباتك؟ هل فكرة أن تكون لطيفاً أو متعاطفاً مع نفسك تثير أي شيء آخر بداخلك؟ إذا كان الأمر كذلك فما الذي تثيره تلك الفكرة في نفسك؟ هل تشعر حينها بالأنانية؟ هل يساعدك ذلك في الاعتراف بأنك ربما تكون قاسياً جداً على نفسك أحياناً؟ أم أنه من الصعب التفكير في هذا الأمر الآن؟ هل هناك أي مجال للتحسن وإصلاح ذلك؟ عادة ما يكون هناك مجال للإصلاح في أي وقت.

هذا الكتاب " كيف تتخلى عن النرجسية إلى الأبد" سوف يغطي المزيد عن الرعاية الذاتية ومحاوره الذات وحديثنا مع أنفسنا بلطف وحنان في الفصول اللاحقة، لأن هذه أساسيات مهمة في تعزيز علاقة صحية مع أنفسنا. إنه أيضاً عنصر حاسم في التعافي من الإساءة النرجسية، والأهم من ذلك، درع فعال يحمينا من الدخول في علاقات مسيئة والبقاء فيها مرة أخرى في المستقبل.

على الرغم من ذلك، ففي الوقت الحالي، قد تعني الرعاية الذاتية التواصل مع الأصدقاء، أو التحدث إلى المعالج النفسي، أو الاستمتاع بحمام الخزامي (3) Lavender المريح، ومداواة نفسك بشيء لطيف، أو قضاء يوم في منتجع صحي، أو قضاء الوقت مع الأشخاص الذين يهتمون لأمرك، أو السير وسط المناظر الطبيعية، أو الاستمتاع بجولة في ملاعب الجولف، أو قراءة كتاب عن المساعدة الذاتية والاعتماد على النفس أو مطالعة الأدب الراقى الذي يعزز الصور الإيجابية في الحياة، أو تناول الطعام الجيد، أو مشاهدة عرض فني مع الأصدقاء أو العائلة، أو الذهاب إلى التسوق، أو التطوع من أجل خدمة المجتمع أو الأشخاص المحتاجين، أو ممارسة اليوجا، أو الراحة والتأمل، أو محاولة أن تكون لطيفاً وكريماً مع نفسك بأي طريقة أخرى.

كثير من الناس الذين يجدون أنفسهم في علاقة مع شخص نرجسي هم في الواقع من أكثر الأشخاص الذين قد ترغب في مقابلتهم، لأنهم هم الأشخاص

الأكثر لطفًا وتفهمًا وتسامحًا ورعاية ومحبة للغير.

على الرغم من ذلك، فإنه عادة ما ينصب تركيزهم على رعاية الآخرين وحبهم، والاهتمام برغبات واحتياجات الجميع قبل الاهتمام برغباتهم الشخصية واحتياجاتهم. لذا من المؤكد أنهم يعرفون بالفعل كيف يحبون أنفسهم ويقومون ببذل العطاء والاهتمام من أجلها وأن يكونوا في منتهى اللطف خلال تعاملهم مع ذاتهم - لأنهم يفعلون هذا بالفعل من أجل الآخرين.

يبدأ التعافي بوضع هذا التسامح والعطف والرعاية والرحمة لنفسك أنت قبل الآخرين حيز التنفيذ.

تبدأ العلاقات الصحية مع الآخرين أولاً وقبل كل شيء بتطوير علاقة صحية ومحبة بإخلاص وصدق مع نفسك.

بمجرد أن يتم تحقيق ذلك بالطريقة السليمة، تصبح جميع العلاقات الأخرى عندئذٍ أسهل بكثير. وبالتالي تُنشئ علاقات صحية بالتسلسل السليم.

إن التورط مع شخص نرجسي يشبه إلى حد كبير التواجد في قطار الملاهي: هناك ارتفاعات وانخفاضات، إنه مثير وممتع في بعض الأحيان، ولكنه مرعب للغاية ومخيف في أحيان أخرى. إنه مثل ركوب لعبة الأفعوانية (4) Roller-coaster، إذا بقيت بها لفترة طويلة، فسوف تجعلك مريضًا رغم ما أمدتك به من إثارة وسعادة لبعض الوقت. إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فهناك فرصة كبيرة لأن تكون قد اكتفيت من ركوب هذه الجولة. هدفي هو مساعدتك في تطوير القدرة على التمييز وحسن الإدراك وكذلك التمكّن من أدوات المساعدة الذاتية من أجل النهوض والابتعاد والتعافي والمضي قدمًا في حياتك.

تمت كتابة هذا الكتاب بهدف بسيط هو مشاركة ما أملكه من معرفة وخبرة لمساعدتك أنت والآخرين. قد تكون هناك بعض الأشياء التي تعجبك وتتفق معها، وآمل أن تجدها مفيدة؛ كما قد تكون هناك أشياء لا تعجبك ولا تتفق معها. وقد تجد صعوبة في قراءة بعض الأجزاء. أود أن أشجعك على أن تأخذ كل ما تجده مفيدًا، وأتمنى لك حقًا كل التوفيق في رحلة الشفاء والتعافي.

مع أطيب التمنيات للجميع

الدكتورة سارة ديفيز.



مقدمة المُترجم

النرجسية مرض العصر..

قد يتبادر إلى ذهن البعض منّا أن الوسواس القهري أو الاكتئاب بصوره المختلفة أو المشاكل المتعلقة بالتغذية أو انتظام النوم هي الأمراض النفسية الشائعة على كوكبنا في الوقت الراهن. ورغم الزيادة المطردة بالفعل في معدل شيوع تلك الأمراض، إلا أنه تزامناً مع التطور السريع والهائل في وسائل التواصل الاجتماعي وانتشار ثقافة الشهرة، بدأت في الظهور تلك المشاكل المصاحبة للنرجسية والتي طغت بدورها على المشهد بشدة. فما بين مجرد بعض التصرفات والسمات النرجسية وبين مرض اضطراب الشخصية النرجسية يتأرجح معظم سكان هذا الكوكب.

جميعنا يمتلك تلك السمات النرجسية ولكن بدرجات متفاوتة طبقاً لموقعه في مقياس طيف الشخصية النرجسية، ورغم ذلك فإن معظمنا ما زال ضمن الحدود الآمنة والمسموح بها، بينما تجاوزها بعضنا بمراحل حتى انتهى به الحال إلى مرحلة التلاعب والكذب من أجل استغلال المحيطين به للوصول إلى غايته بغض النظر عما يلحق بهم من أضرار نفسية ومادية.

هناك فرق شاسع بين الأنانية واحترام وتقدير الذات. يعتقد بعضنا أن التضحية الكاملة والمبالغ فيها من أجل إرضاء الطرف الآخر سواءً كان ذلك الشخص شريك الحياة أو صديق أو زميل عمل هي السبيل الأمثل لتحقيق السعادة والرضا عن النفس، ولكن هيهات، فلن يستطيع الشخص التعيس أبداً إسعاد الآخرين مهما بذل من وقته وجهده من أجلهم.

قم ببذل كل معاني الاهتمام والعناية بنفسك أولاً وأعطني ذاتك حقها من الاحترام والتقدير وحينها سوف تستطيع منح الآخرين الرعاية والاهتمام. قم بالموازنة بحكمة بين تصرفاتك ورغباتك ومسؤولياتك، تماماً كما يجب أن توازن بين عقلك وقلبك، وبين مشاعرك وأفكارك، وبين تحليلك المعتمد على المنطق والعقل وبين حدسك المعتمد على غريزتك.

إن جملة "الأفعال أبلغ من الأقوال" ليست مجرد عبارة يتم قراءتها وتأملها ومحاولة الالتزام بها إن أمكن ولكنها منهج حياة ودستور يجب أن يحكم طريقة تعاملنا مع الآخرين. لا تحاول أن تقدم وعوداً أو تُلزم نفسك بشيء ما لم تكن قادرًا على الوفاء به. كذلك لا تخالط من يخالف فعله قوله، فمن يقدم الوعود الرنانة ولا يبذل مجرد المحاولة من أجل الوفاء بما وعد ما هو إلا مثال حي للشخصية النرجسية بكل ما تحمل الكلمة من معاني.

يجب أن نحارب النرجسية التي بداخلنا وتتجنب النرجسية التي تحيط بنا. ومن أجل القيام بذلك يجب أن نفهم النرجسية كمصطلح ومعنى وندرك السمات النرجسية وتصبح لدينا لقدرة على تحديد الشخصية النرجسية من حولنا بسهولة.

سوف يمنحك الكتاب القدرة والمعرفة من أجل قياس وتحديد معدل النرجسية الخاصة بك والخاصة بالمحيطين لك، ومن ثم يأخذك خطوة بخطوة حتى تستطيع التغيير من نفسك إلى الأفضل، ومحاولة تغيير من نهتم لأمره إن أمكن أو المغادرة فورًا وبدون رجعة. لا تنصح الكاتبة ببذل الجهد والتفكير في محالة تغيير الشريك النرجسي الكامل الصريح، لأن تغيير الشخص النرجسي الكائن في أقصى الطيف النرجسي أمر محال، لذا عندها يكون خيار المغادرة هو الحل الأمثل.

أنصح بشدة بتدوين الإجابة على الأسئلة المطروحة ضمن صفحات الكتاب في نهاية كل فصل أو موضوع باستخدام قلم وقصاصة ورق وقراءتها لاحقًا بعناية وتركيز.

كما أنصح -في أثناء قراءة صفحات الكتاب- بكتابة جميع الأفكار والتخيلات والملاحظات والتي تأتي على بالك ويثيرها هذا الكتاب في عقلك أو يفتح أبواب مغلقة في ذاكرتك. الهدف من ذلك هو قراءة جميع هذه الأمور لاحقًا من أجل إدراك ما يحدث داخلك وتحقيق اتصال واندماج كامل بين العقل والجسد وكذلك بين الأفكار والمشاعر والأحاسيس، وتلك أحد أهداف الكتاب الأساسية.

أخيرًا وليس آخرًا، يجب أن تحب نفسك أولاً حتى تستطيع أن تبذل الحب من أجل الآخرين. اعتنِ بنفسك جيدًا.

طارق إبراهيم

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الأول

الترجسيون والترجسية

(1)

ما هي النرجسية؟

يُعد تسليح النفس بالمعلومات الأساسية حول النرجسية هي الخطوة الأولى والحاسمة في تعلم كيفية التعرف على النرجسية ومن ثم تجنبها في المستقبل. يساعدك ذلك أيضًا على فهم المشكلات والقيود المتعلقة بالدخول في علاقة مع شخص نرجسي.

إن قصة نَرسيثوس Narcissus وإيكو Echo ما هي إلا تجسيد لجوهر العلاقة النرجسية.

نَرسيثوس وإيكو: المأساة

تأتي كلمة "النرجسية" من اللغة اليونانية، وتحديدًا من الشخصية الأسطورية اليونانية، نَرسيثوس Narcissus.

تجسد قصة نَرسيثوس وإيكو تلك العلاقة المأساوية التي تسلط الضوء على الديناميكية الملحوظة في العلاقة بين النرجسين وهؤلاء الأشخاص "الإكولوجيين (5) Echoists"، الذين ينجذبون إليهم عادةً.

كان نَرسيثوس صيادًا جذابًا ووسيمًا وله شخصية آسره لقلوب المحيطين به، كما كان له سمعة كبيرة في تحطيم القلوب عن طريق رفض حب الآخرين. ولم يكتفِ بذلك، فلقد كان أيضًا متعرجًا ومنعزلًا عن الآخرين.

تقول القصة أنه كعقاب على ازدرائه للآخرين وغطرسته المستمرة، أَلقت إلهة الانتقام، نَمسيس (6) Nemesis، تعويذة ما عليه، لتجعله يقع في حب الشخص التالي الذي يراه. بعد فترة وجيزة، وفي يوم شديد الحرارة قرر نَرسيثوس أن يأخذ قسطًا من الراحة بجانب بحيرة ساكنة حيث كان متعبًا من اندفاعه في الصيد بحماس شديد. وبينما كان يأخذ شربة ماء من البحيرة، رأى انعكاس صورته على سطح الماء وسرعان ما وقع في حب انعكاس صورته الخاص وهام بها. منذ تلك اللحظة فصاعدًا، يظل نَرسيثوس مفتونًا تمامًا ومأسورًا بصورته الخاصة ولا يحظى بإعجابه إلا نفسه فقط. إنه لا يدرك على الإطلاق أنه في الواقع يحب صورته المثالية. وهكذا بدأ السعي غير المجدي وراء هذا الحب الذي لا يمكن الحصول عليه.

كانت إيكو حورية جبلية جميلة وجذابة للغاية، قامت الإلهة هيرا (7) Hera بتأديبها لكونها ثرثارة وكثيرة الكلام. قامت هيرا كعقوبة بحرمان إيكو من القدرة على التعبير عن نفسها بشكل مباشر حيث جعلتها تتمكن فقط من

نطق الكلمات الأخيرة للآخرين، جعلتها تُنهي الجمل فقط، بينما أصبحت غير قادرة على البدء بها. عندما قابلت ترسيّسوس أصبحت مفتونة به تمامًا.

كانت تحاول يائسة سلوك كل الطرق والسبل من أجل الوصول إليه والاتصال به والتواصل معه وجعله يسمعها ويراها ويعترف بها ويحبها... لكنها لا تستطيع ذلك. وهو كذلك لا يستطيع أن يحبها. كانت إيكو يأخذها الشوق والرغبة بشدة وبشكل مؤلم إلى اهتمام وعطف ترسيّسوس، بينما كان محور اهتمامه الوحيد وتركيزه كله منصب على نفسه فقط. استمر ترسيّسوس في رفض إيكو ورفض حبها، ولكنها استمرت في قضاء واستنفاذ حياتها بصورة مهووسة ومجنونة في سعيها وراء المستحيل مع ترسيّسوس.

تختفي إيكو في النهاية، لذا كل ما تبقى منها هو صدى صوتها وتردده. يضعف تدريجيًا حتى يزول أيضًا حب ترسيّسوس المهووس لنفسه، ويموت في النهاية من عذاب عدم قدرته على تحقيق رغبته وغايته الوحيدة. كلاهما ينتهي بشكل مأساوي من الكآبة والألم، من الحزن والوحدة.

تصف قصة ترسيّسوس وإيكو السعي غير المجدي والمطاردة الوهمية والهوس من أجل توهم "الحب" من كلا الجانبين. ترسيّسوس مهووس بذاته ويحب صورته، بالكاد يلاحظ من حوله، بينما تقوم إيكو بتركيز مجمل اهتمامها وجهودها عليه حتى أنها لم تدخر شيء لنفسها.

"ربما بدأ الأمر على نحو مبكر عندما لم أكن على استعداد للاعتراف به، في الأشهر الأولى من تواجدا معًا. التناقضات والإساءات اللفظية... لقد تكرر الأمر عدة مرات حينما تعرضت فيها لوابل من الإهانات والاعتداءات اللفظية. أن يُطلق عليك لفظ أنانية (بمنهى القسوة!)، أو أن يدعي أنك شخصية مجنونة، حتى أن يتم وصفك بالمسيئة - نرجسية... يبدو الأمر في منتهى الجنون في الوقت الراهن، لكنني أدركت ذلك كله للتو فقط. كنت في الواقع في حالة صدمة وعدم تصديق كيف يمكن أن ينتقل شخص ما من كونه إنسانًا جميلًا جدًا إلى شخص آخر حقير تمامًا. أعتقد أنني لم أستطع رؤية وإدراك ما كان يحدث معي بصورة واقعية. لقد كنت عمياء".

"في وقت لاحق، غالبًا ما تأتي هذه الإساءة في أوقات كنت أرغب فيها في الخروج مع أصدقائي في محاولة للاستمتاع بليلة الفتيات من وقت لآخر. في البداية، كان يتمنى لي أمسية لطيفة، ولكن بعد ذلك غالبًا ما كان يشتري لي الهدايا ويمنحني إياها مباشرة قبل مغادرتي من أجل مقابلة الفتيات. عندها يشعر أصدقائي بالغيرة - سوف يقولون إن شركائهم لم يفعلوا ذلك من أجلهم. في الوقت الحالي أرى تلك الهدايا وتوقيتها تصرفًا شريرًا للغاية، لأن أصدقائي سيقولون كم كان لطيفًا منه أن يجلب لي مثل تلك الأشياء الجميلة،

عندئذٍ لن يستطيعوا إدراك وتصديق ما كنت أنوي أن أخبرهم به لاحقًا في المساء، وهو أنه كان شخصًا فطيعًا جدًا تجاهي. لقد رفضوا ذلك نوعًا ما قائلين: "هذا رجل محبوب، إنه يشتري لكى هدايا جميلة!" لقد كان حبيبًا رائعًا بالنسبة للمحيطين بي وليس بالنسبة إلي. وبالتالي وبسرعة كبيرة سوف أحتفظ بالتنمر كله لنفسى من قبل أصدقائي. أدركت الآن أن ذلك تحديدًا هو ما أراده".

"على أية حال، ستبدأ الأمسيات بشكل جيد، ومن ثم أتلقى مكالمات ورسائل خلال الليل حيث يتزايد سوء المعاملة والافتقار إلى العقلانية وقد يتطور الأمر إلى استخدام الألفاظ المسيئة. سأكون في موضع اتهام بأننى لا أمنحه الاهتمام الكافي، وأننى أريد الانفصال عنه، وأننى أنانية، وأننى أتودد إلى غيره، وقد يصل الأمر إلى اتهامى بالخيانة وممارسة الجنس مع أحد غيره. ورغم أنه لم يكن أى من هذا صحيحًا على الإطلاق، إلا أنى سوف أشعر بالذنب بشكل غريب! سيتملك منى ذلك الشعور كما لو كنت قد فعلت شيئًا خاطئًا بالفعل".

"كنت خائفة جدًا. خائفة لدرجة أنى كنت أسأل نفسى هل أقدمت على فعل ذلك حقًا! وبالتالي سوف أصبح ذلك الشخص الذى يحاول بكل الطرق تعويض الطرف الآخر عما أقره من أخطاء، فى حين أننى لم أفعل أى شيء. بينما فى اليوم التالى كنت أتصرف بحذر شديد طوال الوقت حيث كان يلتزم الصمت تجاهى ولا يريد التحدث معى نهائيًا".

"بينما أحيانًا أخرى كان يتصرف وكأن شيئًا لم يحدث، كما لو لم يكن لديه أى فكرة عما كنت أتحدث عنه، أو يقوم بإلقاء اللوم على الخمر. كنت عمياء عن كل تلك التصرفات فى ذلك الوقت. أنا أراها أكثر وضوحًا الآن بينما أنا خارج هذه العلاقة. قضيت الكثير من الوقت فى حيرة من أمرى. لقد فعلت الكثير من أجله، لكن ذلك لم يكن كافيًا أبدًا. فقدت نفسى وفقدت صوتى. لم أستطع أن أفهم لماذا لا يقدرنى أو يحبني مرة أخرى. أدرك الآن أن السبب هو أنه غير قادر على ذلك. كان الأمر غير مجدٍ. وأنا بحاجة إلى التركيز على تقديري لذاتي وتذكير نفسي بأننى أستحق الأفضل".

إن فهم الطبيعة الحقيقية وعمق المشاكل المرتبطة بالنرجسية، وكذلك تلك المتعلقة بمتلازمة الصدى (متلازمة إيكو)، والاعتماد المتبادل (التبعية المتبادلة) (8)، والسّمات الأخرى التى تجعلنا عرضة للانجذاب (أو الجاذبية) لأنواع الشخصية النرجسية، يُعد أمرًا أساسيًا للاعتراف فى النهاية وتقبل عدم جدوى هذا النوع من العلاقة الديناميكية، بل وتجاوزها للحد العقلانى.

من المهم أن تبدأ في فصل نفسك عن الشخص النرجسي، والعكس صحيح، وذلك من أجل فهم كل ما يتعلق بذلك الشخص الآخر من سلوكيات وأفكار وصراعات ومشكلات وما إلى ذلك، بينما هو بمفرده. ليس من واجبك أنت أو من واجبي أنا أو أي شخص آخر أن يلتزم أو يتولى أو يتحمل مسؤولية تصرفات ذلك الطرف الآخر أو خياراته أو ألامه أو صدماته أو إدمانه أو أكاذيبه أو أي شيء آخر.

من المهم - بل من الضروري - من أجل تعافيتهم ونضجهم، أن يتعلموا القيام بذلك بأنفسهم. وإذا كانوا - لأي سبب من الأسباب - لا يريدون أو لا يستطيعون القيام بذلك، فمن الضروري أيضًا معرفة أن هذه ليست مسؤوليتك أو مشكلتك. وبالمثل، فإن مسؤوليتك تكمن في إعادة التركيز على أفعالك وخياراتك وسلوكياتك وصدماتك واحتياجاتك ورغباتك. يتعلق الأمر بإعادتك إلى ذاتك والعمل على نفسك.

الانفصال الصحي والعمل على استعادة التوازن النفسي في بيئة صحية يُعدان من الأمور الجوهرية في التعافي والشفاء من العلاقات المسيئة.

النرجسية واضطراب الشخصية النرجسية

اضطراب الشخصية النرجسية Narcissistic Personality Disorder، غالبًا ما يشار إليه باختصار NPD، وهو حالة نفسية من "الفئة ب (9) Cluster B" كما هو محدد في دليل الحالات النفسية والعقلية (أو الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (10) Diagnostic and Statistical Manual of (Mental Disorders).

يتميز NPD بأنماط طويلة المدى من السلوك والمواقف التي تتمحور حول أهمية الذات وحب النفس والغرور، وتجاهل الآخرين، والحاجة المرضية للانتباه والإعجاب من قبل المحيطين، إلى جانب الافتقار الواضح للتعاطف مع الآخرين. الأشخاص النرجسيون لديهم شغف بالإنجاز وتحقيق النجاح، وجمع المال، والسلطة، والقوة الملموسة والمحسوسة، والعظمة، والأهمية الذاتية. إنهم متلاعبون ولا يفكرون مرتين من أجل القيام باستغلال الأشخاص المحيطين أو الجهات الأخرى لتحقيق مكاسب أنانية خاصة بهم. في الواقع، ينظر العديد من النرجسيين إلى الآخرين على أنهم مجرد متاع أو سلع يتم استغلالها من أجل تحقيق أهداف شخصية. إنهم غير قادرين على تجربة علاقات أو اتصالات عميقة وحقيقية مع الناس.

تشمل السمات الرئيسية لاضطراب الشخصية النرجسية ما يلي:

• شعور قوي بالعظمة، مع توقعات بمعاملة خاصة من قبل الأشخاص الآخرين أو المؤسسات.

• الإشكالات الأساسية للهوية الشخصية: يحتاج النرجسيون إلى احترام إيجابي مستمر وردود فعل إيجابية بشكل دائم، كما يحتاجون إلى الحصول على الإعجاب والتقدير من قبل الآخرين، وذلك من أجل تنظيم وتنسيق ثقتهم بأنفسهم وإحساسهم بذاتهم.

• دائماً ما يمكن ملاحظة الأفعال والسلوكيات الأنانية والسعي وراء إرضاء الذات عند التعامل مع الشخص النرجسي.

• لديهم شعور كبير ومبالغ فيه بأهمية الذات: سيبالغ النرجسيون أو يكذبون بشأن إنجازاتهم وأهميتهم ومكانتهم وقدراتهم.

• سمات الغطرسة.

• القلق المستمر.

• الحاجة المرضية للإعجاب والاهتمام من قبل الآخرين.

• ضعف احترام الذات وانعدام الأمن المزمّن - يتم تعويضه إما بالغطرسة أو النظرة المتعجرفة للآخرين، أو عن طريق الاستهانة بتعليقاتهم وأراءهم، أو بالحكم على تصرفات وسلوكيات المحيطين.

• الانشغال بالهواجس والأوهام والتخيلات عن النجاح أو القوة أو الثروة أو الحب أو التألق أو المظهر الحسن أو الصورة الجيدة.

• الشعور أو الاعتقاد بأنهم "خاصون" أو "مختلفون" أو "فريدون".

• لديهم شعور قوي بالاستحقاق والجدارة.

• عندما يتعلق الأمر بالتواصل والتعامل الشخصي يصبح الشخص النرجسي شديد التلاعب واستغلالي لأقصى درجة، حيث يقوم باستغلال الآخرين من أجل تحقيق مكاسبه الخاصة.

• لديهم نقص واضح في التعاطف الصادق أو التفهم الحقيقي للآخرين. يمكن أن يبدو النرجسيون في الواقع منسجمين للغاية مع مشاعر الآخرين، ولكن في كثير من الأحيان يفعلون ذلك فقط لأنهم يدركون كيفية تأثير مشاعر الشخص الآخر عليهم وعلى أهدافهم. عندئذٍ يتم استخدام أي عروض للتعاطف من أجل التلاعب بالطرف الآخر، وهذه العروض في النهاية هي من أجل ذاتهم الأنانية.

• عدم الرغبة في تحمل أو قبول المسؤولية الشخصية عن أي أخطاء أو مخالفات.

• لديهم ميل قوي لإلقاء اللوم على الآخرين.

• لديهم مشكلات خاصة بالإدمان والقضايا المتعلقة بالإفراط عامة، بما في ذلك الميل نحو الوسواس القهري، وتعاطي المخدرات، وإدمان الكحول، وإدمان الجنس والعلاقات، والمواد الإباحية، والقمار، وإدمان العمل، إلخ.

• عدم القدرة على تكوين علاقة طويلة الأمد أو ذات مغزى أو الحفاظ عليها.

• الخوف من الألفة أو الحميمية أو عدم القدرة على الدخول في العلاقات العاطفية الحقيقية والوفاء بالالتزامات والوعود.

• العدوانية أو السلوك العدواني وصعوبة السيطرة على مشاعر الاستياء والغضب.

تجدر الإشارة إلى أن الشخص قد يكون لديه بعض أو كل هذه السمات. إذا تعرفت على الكثير منهم في شريك حالي أو شريك سابق، فمن المحتمل أن يكون لديه سمات اضطراب الشخصية النرجسية أو مجرد سمات نرجسية بوجه عام. لذا عادة ما يتم التشخيص الرسمي فقط لمثل تلك الحالات من قبل أحد الأطباء المتخصصين.

هذه هي السمات الرئيسية، لكن النرجسيين يمكن أن يختلفوا في سلوكياتهم. بشكل عام، هناك نوعان رئيسيان من النرجسيين وسوف يتم تناولهم بمزيد من التفصيل فيما يلي.

النرجسية العلنية أو الصريحة

يمكن القول إن تحديد النرجسي الصريح أسهل بكثير من اكتشاف الأشكال الأخرى الخفية والخبيثة للغاية من النرجسية. فهم يمثلون القوالب الأكثر نمطية المعترف بها للنرجسية. يعكس النرجسي "العلني أو الصريح" خصائص وصفات الشخص المتعالي، كما يتم تصويرها غالبًا في هوليوود أو رؤيتها في عالم الأعمال والسياسة وفي مجتمع المشاهير. تقليديًا، يُنظر إلى النرجسي العلني على أنه الذكر اللطيف والمتطور والجذاب والواثق من نفسه (على الرغم من أنه بالطبع يمكن أن يكون أيضًا أنثى)، وعادة ما يمتلك ذلك الشخص نوع من أنواع السلطة. غالبًا ما يكونون رواد أعمال، أو أصحاب أعمال، أو رؤساء تنفيذيين، أو سياسيين، أو في مجال الفنون، أو يلعبون أدوارًا معينة في المجتمع ذات مكانة ومركز مرموق. يرتدون ملابس أنيقة، باهظة الثمن، ذات تصميمات مبتكرة، محددة أو غريبة الأطوار أحيانًا،

ويضعون عطورًا قوية، ويتباهون بأنفسهم بينما بريقًا ما يشع من أعينهم، فهم من النوع النرجسي الذي سيثير الأنظار في الحفلة.

إنهم يجذبون المعجبين الغافلين عما يدور حولهم ويسعون لإحاطة أنفسهم بهم. تشعر وكأنهم يحتسون من نفس الدلو المليء بالسحر والكاريزما والثقة والجاذبية الجنسية. غالبًا ما يظهر النرجسيون العلنيون كأشخاص أقوياء، وعلى أتم الثقة والتيقن من النفس، كما أنهم متغطرسون، مسيطرون، عديمو الإحساس ولا سبيل لتدميرهم على المستوى الظاهري. غالبًا ما يعتقدون بأنفسهم كثيرًا حيث يتمتعون بلياقة بدنية عالية ومظهر حسن - على الرغم من إحساس عدم الطمأنينة أو الوسواس أو الذعر الذي ينتابهم دائمًا بشأن مظهرهم وهيتهم.

يمكن أن يكونوا أيضًا مرحين ورائعين، متهورين وجامحين، ولديهم حس دعابة كبير، يمكن أن يكونوا كذلك على ما يبدو في قمة الرومانسية، والعفوية، والمحبة، بل يمكن أن يبدو كأشخاص جديرين بالحب. حتى أنهم قد يُظهرون ويُبدون مقتطفًا جذابًا من الضعف من أجل أن يُلقوا بسحرهم على الآخرين. من السهل معرفة سبب وقوع الكثير من الناس في فتنة وإغواء النرجسيين الصريحين. إذ لديهم القدرة على جعل من حولهم يشعرون بالروعة والسعادة على الفور. ومع ذلك، لديهم أيضًا القدرة على التدمير والإساءة وقتما يريدون.

غالبًا ما يكون من السهل اكتشاف الشخص النرجسي الصريح لأنه يتصرف ويعامل الناس بطريقة أكثر وضوحًا وصراحة وبأسلوب مباشر تمامًا. حيث إنهم دائمًا ما يبحثون عن أنفسهم بلا خجل، كما يبحثون عن اهتمام الآخرين، تصرفاتهم بها درجة عالية من المخاطرة، والأنانية، والإدمان على التلاعب بمشاعر الآخرين. يميلون إلى التركيز على الثروة والمكانة والنجاح والاهتمام والإعجاب والسلطة، ولكن في نفس الوقت حساسون للغاية تجاه الرفض الفعلي أو المحسوس أو النقد أو اللوم. إنهم متقلبون بشكل علني، ومتلاعبون، وغالبًا ما يكونون عدوانيين في محاولاتهم للسيطرة على الآخرين والحصول على ما يريدون.

من المرجح أن يواجه أي شخص يجرؤ على تخطيهم بالسخط والغضب النرجسي. إنهم أشخاص يسعون إلى التمر أو الأذى أو على العكس من ذلك، إخراج زملائهم أو شركائهم من حياتهم فجأة، والانفصال التام عنهم كما لو أنهم لم يكونوا موجودين على الإطلاق. من المحتمل أيضًا أن يقوموا بتجهيز حملات تشويه أو كراهية كرد فعل على أي رفض أو انفصال عنهم. سيرغبون في استئصال أي شخص من حياتهم أو معاقبته إذا لم يقيم بتقديسهم أو تجليلهم أو إبداء الإعجاب بهم بالطريقة التي هم بأمر الحاجة إليها. في نهاية

المطاف، يقوموا بتحقيق أهدافهم والتلاعب بالآخرين لخدمة غاياتهم من خلال مجموعة متنوعة من الطرق الغربية والخفية بشكل لا يصدق.

"أتذكر بوضوح شديد في المرة الأولى التي قابلت فيها جون. كنت حينها في حفلة الاستقبال لمؤتمر خاص بمجال العمل. حيث كان يعمل كلانا في مجال القانون، لذلك كان لدي بعض الأصدقاء والزملاء المشتركين والذين يعرفونه بالفعل. لفت انتباهي على الفور عندما دخل القاعة. لا بد أنه كان هناك حينها مئات الأشخاص، لكنني رأيت أنه هو تحديداً، في الجانب الآخر من القاعة، يمشي عبر الباب. كان وسيماً وطويلاً بشكل لا يصدق، وكانت من أولى الأشياء التي لفتت نظري ابتسامته المشرقة الآسرة. كان يقظاً ومنتبهاً للغاية، وكان يتحدث إلي الجميع وهو يشق طريقه عبر القاعة. عندما تم تعارفنا، شعرت وكأنني لا أستطيع الوقوف على قدمي من السعادة. لقد كان وسيماً للغاية، وجذاباً، وفي منتهى الأناقة، ورائحته ذكية... لم أصدق أنه كان هناك، يريد التحدث معي!".

"مجرد تواجده تسبب في خلق رد فعل جسدي قوي للغاية لدي. أعلم أن هذا قد يبدو جنونياً بعض الشيء، لكن هذه كانت هي نقطة نفوذه وقوته علي، والتي كان يتمتع بها قبل أن نبدأ حتى في الحديث! عادة ما أكون شخصية هادئة ومتماسكة وواثقة من نفسي، لكنني كنت حينها متوترة عند التحدث معه. كانت هناك كيمياء وطاقات هائلتين بيننا - لم أشعر أبداً بأي شيء من هذا القبيل. شعرت أيضاً أنني أستطيع أن أرى بعمق من خلال عينيه، كما لو كان بإمكانني سبر أغوار نفسه ورؤية ما بداخله. شعرت وكأنه اتصال عميق وقوي".

"بالعودة إلى الماضي، أدرك الآن أن كل تلك الأمور كانت قوية جداً، وفي ذلك الوقت تحديداً كان الأمر مجهداً ومستهلكاً لطاقات المرء بالكامل وبالتالي سرعان ما أصبح الأمر كالإدمان - كان مثل تناول الكوكايين النقي! في تلك الليلة تبادلنا الأرقام. أتذكر عندما غادر، خرج من الباب ثم استدار ليقوم بتوجيهه ابتسامة إلي، فقط لي أنا. في تلك اللحظة شعرت أنني مميزة للغاية. فمن بين مئات الفتيات الجميلات والأذكى والمثيرات للاهتمام في هذه الحفلة الرسمية، كان بإمكانه فقط رؤيتي أنا. لقد كان ساحراً. كانت هناك قوة وطاقات هائلة منذ اليوم الأول، بلا شك. لقد أرسل لي رسالة نصية في ذلك المساء وسرعان ما دخلنا في تبادل سريع الخطى ورتبنا موعدنا الأول في وقت لاحق من ذلك الأسبوع... كان الأمر عاطفياً وقويًا منذ البداية".

الترجسية السرية

النجسي السري هو نوع مختلف قليلاً من حيث الفكرة والمضمون، ويمكن القول إنه من الصعب اكتشافه قليلاً، في جوهره وطبقاً لعلم الأمراض فإن النجسي السري يتشارك مع النجسي الصريح في نفس السمات الأساسية، فكلاهما يتمتعان بأنا هشة واحترام ضعيف للذات، ينبعان من نفس النوع من مسببات الضرر المبكر (سنستكشف هذا الأمر قريباً).

ومع ذلك، فإن النوع السري من النجسيين يظهر على أنه أكثر براءة وأكثر عرضة للانتقاد وسريع التأثير. يمكنه التحدث بهدوء وبرقة، فاتن، محبوب، متواضع وربما خجول، هادئ وحساس، جذاب ولطيف. يخفي خوفه العميق ونقاط ضعفه باستخدام مجموعة من تقنيات التحكم والتلاعب الأكثر دقة مما يمكن ملاحظته عادة في النجسيين الصريحين. وهذا يشمل السعي إلى تلبية احتياجاته الخاصة من خلال الظهور على أنه مهتم ومفيد، أو حتى الظهور بمظهر المحب ومن يؤثر الغير على نفسه. إنه المنقذ والمعين عند الحاجة. قد يكون كريماً للغاية، يقوم بشراء الهدايا، ويقدم المال، حيث يستغل وضعه المادي لاكتساب القوة والسيطرة. يتمكن عادة من إحراج الآخرين بطرق متنوعة خفية وغير مباشرة. على سبيل المثال، التظاهر بالمرض أو أن لديه مخاوف صحية (سواءً حقيقية أو وهمية) واستخدامها لإثارة التعاطف والشفقة والقلق عند الغير، أو إثارة الشعور بالذنب عند الآخرين كوسيلة لكسب السيطرة وتلبية احتياجاته الخاصة. أو إيجاد طرق خفية وغير مباشرة لجذب الانتباه أو التعاطف أو الإعجاب. يمكن أن يشمل ذلك أيضاً استخدام الحب أو الجنس كوسيلة للتحكم أو التلاعب. يمكن أن يكون النجسي السري هو المُغوي الصامت. يتم استخدام جميع التقنيات في نهاية المطاف من أجل تلبية احتياجاته النرجسية الخاصة.

غالبًا ما يكون النجسي السري هو الشهيد الذي يضحي باحتياجاته أو احتياجاتها الخاصة من أجل الآخرين (وذلك في حالة واحدة فقط وهي إذا كان بإمكان الجميع رؤية ذلك وتقديره!). سيجد النجسي السري أنه من الأسهل تصوير أو إظهار "نقاط ضعفه" أو "مواطن ضعف الشخصية لديه" عن طيب خاطر مقارنة بالنجسي الصريح. لذلك سوف ينقل بسعادة قصصاً عن كيفية تعرضه للإيذاء، ومعاملة الآخرين له بشكل سيئ، أو أنه أسيء فهمه من قبل، وشرح مدى صعوبة القيام بذلك في وضعه هذا وكيف أنه خطأ الآخرون وليس خطاه هو. مرة أخرى، هذا كله من أجل هدف محدد والمتمثل في التلاعب والسيطرة من أجل الحصول على الاهتمام والمودة والتعاطف، تلك الأحاسيس التي هو في أمس الحاجة إليها لحالة الأنا الهشة.

يجب ملاحظة أنه يمكن للنجسي أن يكون مزيج من الاثنين.

من خلال ممارستي السريرية وخبرتي، حددت عددًا من الملامح النرجسية والتي تنطبق على النوع السري، تلك الملامح تم توضيحها بمزيد من التفاصيل أدناه. النرجسي السري يصعب اكتشافه أكثر من النرجسي الصريح، الواضح، المتعطر، المَهووسُ بالعَظْمَة، الذي يتم تصويره في كثير من الأحيان على أنه الاتجاه الغالب والرئيسي.

ومع ذلك، فكلا النوعان مقلقان بشكل متساوٍ - وفي بعض النواحي يكون النوع السري مثير للمشاكل بدرجة أسوأ - حيث غالبًا ما تُظهر تلك الأنواع من الشخصية النرجسية السرية صفات جذابة وفاتنة، في نفس الوقت الذي تكون فيه متحكمة ومتلاعبة، مما يزيد من ارتباك الشريك. هناك نقطة مهمة يجب ملاحظتها وهي أن النرجسيين يمكن أن يكون لديهم أكثر من نوع واحد من السمات أو المواصفات الشخصية السرية: قد تتعرف على نوعين أو أكثر من السمات أو الملامح الشخصية المختلفة في نفس الشخص.

التركيز على الإنجاز.

يبحث الشخص النرجسي الذي يتميز عادة بالتركيز على الإنجاز عن أولئك الذين لديهم مكانة أو اتصالات، وأولئك الذين لديهم وظيفة مرغوبة أو مهمة. إن كل ما يهم بالنسبة للشخص الذي يُركز على الإنجاز هو وظيفتك أو بمعنى أدق ما تقوم به في الحياة بالإضافة إلى ما لديك أو ما تملكه. لا شيء يؤدي إلى الاكتفاء والإشباع بالنسبة للنرجسي المادي.

سوف يقنعك، بشتى طرق، بأنه مهما كان ما أنجزته أو تمكنت من تحقيقه حتى الآن فهو غير كافي أبدًا. سوف يبحث عن شركاء منهكين يميلون إلى إدمان العمل وإجهاد أنفسهم حتى الرمق الأخير، يلعبون دورهم في البحث عما يرضيهم من أجل الوصول بشريكهم إلى الهدف بعيد المنال والذي لن يصلوا إليه أبدًا وهو: "كفاية أو اكتفيت". هنا، غالبًا ما يكون هناك تجاهل واضح للرفاهية العاطفية من وجهة نظرهم. قد يتجاهلون أو لا يتعرفون على الاحتياجات العاطفية الخاصة بشريكهم أو مدى الإرهاق والإجهاد والتعب الذي وصل إليه ذلك الشريك. وبدلاً من ذلك يدعمون فكرة أن حبهم لك يعتمد على الإنجازات أو المكاسب، ويقومون بذلك إما عن طريق استخدام النقد أو الثناء أو كلاهما معًا على الإنجازات وما تم تحقيقه من مكاسب، أو الانسحاب والتفتير في مشاعر الحب والاهتمام وعدم إبداء الدعم.

"نادراً ما ساعدني شريكي في الأمور المنزلية. عملت في وظيفة كبيرة لساعات طويلة، كان عملاً شاقاً، وكنت أعود إلى المنزل منهكة ومرهقة. بينما بقي هو في المنزل من أجل إدارة الممتلكات الخاصة بنا. عندما كنت أعود إلى المنزل أجد المنزل في حالة من الفوضى العارمة (على الرغم من وجود

عمال النظافة) – كنت لا أجد طعام في الثلاجة، ولا يوجد شيء جاهز من أجل تناول وجبة العشاء. كان يتوقع مني العمل وترتيب المنزل والطهي أيضًا. كنت مرهقةً باستمرار. عندما ألقى نظرة إلى الوراء، أرى أنني كنت كمن يسير خاوي الطاقة وأنهكه الجوع والعطش. لا أعرف كيف فعلت ذلك. لكنني شعرت بأنني مضطرة للقيام بذلك من أجل إرضاءه وحتى لا أخذله. لم أرغب أن أكون السبب في خيبة أمله. إذا أظهرت له أنني متعبة أو أعاني من الضعف أو الإرهاق، فسوف يبدو الأمر وكأنها نقطة ضعف كبيرة في كياني وفي شخصي. عندما كنا نقابل أصدقائنا، كان يتحدث بلا نهاية عن مدى فخره بي وبكل ما أحققه وكل الأشياء التي أمارسها. شعرت أنه أصبح من المستحيل القيام بأقل من ذلك".

الضحية.

النرجسي الخفي من نوع الضحية راض تمامًا عن إظهار "نقاط ضعفه"، بل ومشاركتها مع الآخرين. سوف يشكون باستمرار إلى حد ما من مدى سوء المعاملة التي تطالهم من الغير. يميلون إلى أن يكون لديهم تاريخ من العلاقات "الفاشلة" أو الوظائف "السيئة". كل العلاقات السابقة والتي كانت غير صحية أو سامة كانت خطأ الطرف الآخر - أو هكذا يزعمون. إنهم لا يفكرون أبدًا في دورهم في فشل أي من تلك العلاقات. بشكل أكثر تعسفًا، سيشتكي النرجسي من نوع الضحية من كونه هو الآن الضحية في العلاقة الحالية. سوف يشير بأصابع الاتهام إلى شريكه ويشتكى من عدم تفهمه أو عدم مراعاته لاحتياجاته؛ ربما يظهر على أنه "ضحية" غضب الآخرين وانعدام الشعور بالأمن وما إلى ذلك.

لكن لاحظ كيف يلعبون دور الضحية، ولا تحاول أبدًا أو تسعى إلى تحمل المسؤولية عنهم في أي مشكلة أو موقف. حيث أن لديهم هدف محدد وهو وضع أنفسهم في موضع "الضحية"، وبالتالي جذب الآخرين إلى وضع "المنقذ"، أو إثارة الشعور بالذنب عند الآخرين من أجل دفع الآخرين إلى ممارسة أفعال تخدم في النهاية احتياجاتهم ورغباتهم الأنانية.

"عندما التقيت بشريكي، كان لديه وظيفة جيدة جدًا ذات عائد ممتاز ولكنها كانت مرهقة بالنسبة إليه رغم أنه استمتع بها كثيرًا. فلقد أعطته المكانة الاجتماعية التي أدركت الآن أنه كان يحتاج إليها بشدة وذلك بسبب ثقته الهشة بنفسه. بعد حوالي مرور عام منذ بداية علاقتنا، استقال من عمله، وفي ذلك الوقت تحديدًا قررنا الانتقال. ومن الغريب أنه كان يشير باستمرار إلى "حقيقة" أنه "تخلى عن وظيفته الكبيرة من أجلي" ولذا يجب أن أكون ممتنة له إلى الأبد ومدينة له على نحو ما. لم أطلب منه قط أن يفعل ذلك. لم يكن ذلك حتى قراري. كنت مرتبكة بشأن سلوكياته، لكن في نفس الوقت

بدأت في القراءة والتعرف على النرجسية والسلوك المسيطر والمسيء، وأدركت أن تلك الأفعال جزء منها. كان يحاول أن يجعلني أشعر بالذنب والسوء طوال الوقت".

"بدأت علاقتنا في التدهور، وبعد أن وصلت إلى حدود طاقتي القصوى، قررت أنني لا أستطيع أن أتحمل المزيد من أساليبه وطرقه المسيطرة، وتمكنت بطريقة ما من إيجاد القوة من أجل المغادرة. يصل إلى مسامعي أنه لا يزال يلومني على تلك الخطوة الخاطئة التي أتخذها في مسيرته المهنية - وليس هذا فقط - بل يحاول تصويري الآن على أنني الشخصية السيئة في تلك العلاقة من خلال الادعاء بأننا انتقلنا من أجلي ومن ثم غادرت وتركته! بقدر ما أستطيع أن أرى، فإنه يحصل على عدد من المكاسب من تصوير نفسه على أنه "الضحية". الأصدقاء وأفراد عائلته يلتفون من حوله ويبدوون كم كبير من التعاطف والدعم، بينما جميع الانتقادات السيئة تكون من نصيبي أنا بصفتي الشخصية الشريرة والمجنونة. حيث أنه هو الضحية المسكين. كل هذا مجرد هراء - إنها النرجسية في أنقى صورها".

المنقذ / الداعم.

النوع النرجسي المنقذ أو الداعم هو في الواقع شخص أراه وأسمع الكثير عنه في عيادتي الخاصة. ومن المثير للاهتمام، أن معظم الأشخاص يلتقون أو يدخلون في علاقات مع النرجسي السري من نوع المنقذ أو الداعم في أوقات ضعفهم - ربما في وقت الانفصال أو الطلاق أو الفجيرة أو وقت العمل المجهد بشكل خاص. يكاد يكون من المؤكد أن المنقذ يميل إلى الظهور في الوقت الذي تكون فيه في أضعف حالاتك. يبدو وكأنه فارس يمتطي جواده ويرتدي درعًا لامعًا وعلى أتم استعداد لإنقاذ شريكه الجديد وحمائته والاعتناء به.

سوف تجد أن هناك لدى ذلك النرجسي تنوع كبير في أساليب قصف الحب (11)، والرعاية الحقيقية. بلا ريب إذا تم هذا الأمر في توقيت معين عندما يكون الشخص الآخر في حاجة ماسة إليه، فعندئذٍ يكون النرجسي موضع ترحيب ويسهل الاستسلام له في ذلك الوقت. ومع ذلك، تمامًا كما هو الحال مع القصف بالحب في المراحل المبكرة، يؤدي هذا في النهاية إلى خلق تبعية غير صحية، وفي الوقت المناسب يصبح الشخص النرجسي المنقذ هو المسيطر.

"لم يكن قد مر على طلاقي فترة طويلة عندما قابلت مايكل. لقد كانت علاقتي السابقة مؤذية عاطفيًا ومررت بطلاق مرير طويل الأمد. كنت مرهقة للغاية. ومن ثم ظهر مايكل، في البداية لم أصدق حظي! كان رومانسيًا

ومهتّمًا وشغوفًا. كان يشتري لي الكثير من الهدايا، ويقوم بزيارتي ويطبخ لي بعد العمل، في الواقع كان يقلني من وإلى العمل يوميًا. لقد ساعدني من أجل الوقوف على قدمي مجددًا وخاصة على المستوى المادي. سرعان ما كان يصر على دفع فواتير المنزل، في غضون ستة أشهر من لقائنا انتقل للعيش معي".

"بنظرة إلى الوراء، أذكر أنني كنت قد تعرضت إلى حد كبير للقهر والضرب خلال تجربتي السابقة، كانت تلك التجربة سيئة للغاية حتى أنني لم أمتلك الطاقة لأقول "لا" لأي من اقتراحات مايكل بعد ذلك. أنا فقط تركته يفعل ما يريد. لأكون صادقة، كان موضع ترحيب كبير بالنسبة إليّ أن يكون لدي شخص محب ومهتم للغاية في ذلك الوقت، حيث كان ذلك على النقيض تمامًا لما ألت إليه الأمور مع شريكي السابق. ولكن مع مرور الوقت، عندما بدأت أشعر بالتحسن والقوة، أخذت أدرك مدى تحكمه التام. كان يريد - ولكن في الحقيقة سأقول إنه كان يحتاج وليس يريد - أن يفعل كل شيء تقريبًا من أجلي. بالكاد استطعت التنفس. إذا أصررت يومًا ما على شراء طعامي بنفسني أو السفر للعمل بمفردي، عندها يتحول إلى شخص مرتاب وشكاك، أو كثير الجدل بدون داع، أو مستاء أو محتد وساخط. كان لديه احتياج وعوز للسيطرة بشكل لا يصدق، كان يحاول وضعي في فخ الشعور بالذنب 12 كثيرًا".

"بدأت أعاني من القلق الشديد ونوبات الذعر لأنني أدركت أنني انتهيت من علاقة مسيئة أخرى - لقد هاجمني وأقتحم حياتي عندما كنت ضعيفة. عندها سعيت في طلب العناية المتخصصة والمساعدة من شخص محترف من أجل إنهاء انجذابي إلى هذه الأنماط بشكل نهائي. فكرت: أنا بحاجة إلى ترك هذا النوع من العلاقات إلى الأبد!".

المدمن.

يعد الإدمان سمة شائعة لدى النرجسيين، وعادة ما يسهل اكتشافها بسهولة لدى الشركاء المحتملين. ومع ذلك، فقد قمت بتضمين هذا ضمن السمات والخصائص التعريفية الخاصة بالنرجسي السري لأنه يمكن أن يتسبب في ضرر كبير ويلحق الأذى بالطرف الآخر، كما أنه يُستخدم كذلك للتلاعب بالشركاء وربطهم بطريقة مستترة وأكثر إحكامًا. أعني بهذا أن المدمن سوف يتطلع إلى شركائه من أجل مساعدته، وإنقاذه، وإصلاحه، أو بأي طريقة أخرى تجعلهم يتحملون ويتقبلون المسؤولية عن أفعاله بدلًا منه.

الإدمان بأي شكل من الأشكال هو في الجوهر سلوك نرجسي. المدمنون عامة يكونون خلال إدمانهم النشط أنانيون ويبحثون عن إرضاء ذاتهم، مع

التركيز على الحصول على الهدف التالي أو الضربة التالية أو بمعنى آخر "الجرعة التالية" والانغماس فيها - بغض النظر عن العقار المفضل. هذا ينطوي على مجموعة كاملة من أساليب التلاعب والخداع من أجل الحفاظ على إدمانهم. سيسعى النرجسي المدمن إلى جذب الشركاء إلى موقع المنقذ أو القائم بالرعاية أو المقوم والمصحح لوضع ما، وعادة ما يستخدمون "فخ دائرة الشعور بالذنب" من أجل القيام بذلك. كما أنهم غالبًا ما يستخدمون وضع "الضحية" لتسهيل إدمانهم النشط أيضًا.

"عندما اكتشفت أن لوسي قد قامت بخيانتني، شعرت بالإحباط الشديد. قبل حدوث ذلك كانت لدينا، بالنسبة إلي، علاقة عظيمة. لقد كانت جميلة، ذكية، مضحكة، فعلنا الكثير من الأشياء معًا، سافرنا، ...إلخ. عندما وجدت رسائل نصية على هاتفها قمت بمواجهتها بشأن ذلك. في البداية انزعجت بشدة واستشاطت غضبًا، قائلة إنني شخص مختل وغير طبيعي لعدم ثقتي بها والنظر في هاتفها. لقد جعلتني أشعر بالسوء. في ذلك الوقت شعرت بالذنب والسوء لأنني نظرت في هاتفها. جعلتني أشعر أنني مجنون وغير سوي".

"أخبرتني أنها فعلت ذلك لمرة واحدة فقط لأنني كنت بعيدًا في رحلة عمل وتركتها تشعر بالوحدة. هي، في الأساس، كانت تلومني وتلقي عليّ أنا المسؤولية، وتدعي أنه: إذا كنت قد بقيت معها ولم أتركها لمدة أسبوع، لما كانت فعلت ذلك وقامت بخيانتني. أخبرتها أنني سوف أرحل. وحينها بكت بشكل هستيري وتوسلت إلي حتى أبقى ولا أتركها، وأنها آسفة وأخطأت. أصرت على أنها بحاجة إلى المساعدة وكانت ستسعى للحصول على علاج ولن تفعل ذلك مرة أخرى. أحسست بالشفقة من أجلها. استطعت أن أرى أنها كانت تتألم. أعتقد أنني أردت أن أصدقها. شعرت بالأسف تجاهها وشعرت أيضًا بالذنب جزئيًا".

"لقد حاولنا مرة أخرى. ذهبنا إلى أخصائي للعلاج النفسي والإدمان ولكن لجلسة واحدة فقط، لكنها عادت قائلة إن ذلك ما هو إلا هراء وهذا كل شيء. مرت عدة شهور. وضاعت الثقة بيننا، وبعد ثلاثة أشهر وجدت إيصالًا لفندق غرفة من أجل استخدام يوم واحد Daytime hotel 13، لذلك علمت أنها ما زالت تخونني وتكذب علي. كان يجب أن ينتهي الأمر برمته بعد ذلك".

السيكوسوماتي أو النفس جسدي 14 (النفسي والجسدي).

يستخدم النرجسي النفسي الجسدي الأوجاع والآلام والأمراض والمخاوف الصحية - سواء كانت حقيقية أو وهمية وتخيلية - لضمان لفت الانتباه والحصول على التركيز المرغوب فيه. يتم استخدام المرض والشكاوى من

الأعراض من أجل السيطرة والتحكم والتلاعب بالشريك أو حتى من أجل منعه من المغادرة.

"عندما توصلت إلى فكرة أنني كنت على علاقة مع شريك في احتياج مستمر ومتلاعب للغاية، بدأت في وضع خطط من أجل تركه والرحيل. كلما فعلت ذلك، كان يتظاهر بالمرض أو في الواقع كان بالفعل يمرض بشدة. نبهني أحد الأصدقاء إلى أن هذا كان نمطًا تكراريًا واضحًا عندما حدث هذا بعد المرة الخامسة أو السادسة التي حاولت فيها تركه. حتى أنه قام بترتيب إجراء عملية جراحية ذات مرة! كان يسعى من أجل أن يضعني في دائرة الإحساس بالذنب كي لا أغادر. ومع ذلك، عندما رأيت هذا النمط المتلاعب للغاية غادرت على الفور ولم أنظر إلى الوراء أبدًا!"

سيترجح بعض النرجسيين بين الأنواع العلنية والسرية، ومن المرجح أن يكون لأي نوع من النرجسيين تاريخ من الرفقاء أو الأصدقاء أو الزملاء "ذوي المشاكل النفسية"، وبالتالي يكتشف هؤلاء الأشخاص أنهم كانوا الضحية باستمرار. ومع ذلك، إذا كانت هذه العلاقة الكارثية "ذات نمط الضحية" موجودة بالفعل، سوف أستطيع أن أزعم عندها بأن هناك قاسمًا مشتركًا واحدًا في هذا المزيج - وهو أن كلا الشخصين يجب الابتعاد عنهما!

"عندما قابلت أندرو لأول مرة، كانت انطباعاتي الأولى أنه رجل لطيف للغاية وطيب وصبور. بدا محبوبًا جدًا من قبل جميع الزملاء وكان يتمتع بروح الدعابة. لقد كان في منتهى الهدوء ويتحدث بصوت عذب وكلام معسول - حقًا لقد بدا لطيفًا. تحدث بصراحة عن الصعوبات التي واجها في حياته، فقد كان مطلقًا، وكان مدمنًا على الكحول ولكن من خلال برنامج الاثنتي عشرة خطوة 15 أصبح رصينًا ومنتزًا، حتى أنه أمتنع عن التدخين لأكثر من عشر سنوات في تلك المرحلة من حياته. في البداية وجدته مهتمًا. لقد ظهر على أنه متفتح وصادق، وحتى ضعيف. حدث بيننا تواصل وترابط قوي على الفور."

"كنت حينها بمفردي وأعتقد أنني كنت أشعر بالوحدة في ذلك الوقت. ظهر أندرو وسرعان ما كان يفاجئني بالمجاملات والهدايا ووجبات العشاء والأمسيات اللطيفة، وبدأ يصحني في عطلات رومانية رائعة. على الرغم من أنه لم يكن من نوعي المفضل بالفعل، إلا أنني تقبلته. أعتقد أنني استمتعت بالاهتمام والرومانسية. لقد كان مغرمًا بي وشعرت بالإطراء. بالنظر إلى الوراء، أستطيع أن أرى أنه سرعان ما أصبح مرتبطًا بي، وربما أصبح مهووسًا بي. سرعان ما أخبرني أنه يحبني. قال إنه لم يشعر بشيء مثل هذا من قبل. أستطيع الآن أن أرى، بمساعدة المعالج الخاص بي، أن هذه العلاقة كانت مبنية على الخيال والوهم منذ البداية - بالنسبة له بالتأكيد كانت كذلك، ولكنها كانت أيضًا مبنية على الوهم لكلينا إلى حد ما!"

"في ذلك الوقت، كنت أمر بحالة مزاجية سيئة نوعًا ما، ولم يكن لدي القوة لإيقاف تلك الأمور ... شعرت أنه دفعني بطريقةٍ ما إلى علاقة لم أكن على استعداد كافي لها، أو حتى أريدها. على الرغم من أنني أخبرته أنني أريد أن أخذ وقتي، إلا أنه لم يستمع لي أبدًا - طوال الوقت لم يكن يسمعني أبدًا. كان دائمًا ما يتصرف كما لو أنه يعرف الأفضل. كان الأمر كما لو أنه يدرك ما هو الأفضل بالنسبة إليّ أكثر مما أعرف أنا عن نفسي. لقد وجدت ذلك مزعجًا للغاية ومهين بالنسبة إليّ، حقًا - كما لو كنت غير قادرة على اتخاذ قراراتي بنفسي. لكن في ذلك الوقت، كنت في منتهى السلبية ووافقت على الاستمرار في تلك الحياة معه. رغم أنه في بعض الأحيان يصبح مستبدًا للغاية. حينها كان أمرًا يدعو إلى الارتياح أن يتولى شخص ما المسؤولية عنك، لذلك تابعت تلك الحياة. ولكن بعد بضعة أشهر، بدأت بالفعل أشعر بالاختناق الشديد. أراد أن نفعل كل شيء معًا. وهكذا بعد بضعة أشهر أخرى، كنا نعيش معًا فعليًا، لكنني في النهاية أدركت أنني أريد الخروج من تلك العلاقة. شعرت أنني لا أستطيع التنفس".

"لقد أصبح مسيطرًا ومتحكمًا بمنتهى السرعة، يريد أن يعرف دومًا أين أنا، ومع من، ويصبح حاد الطباع وعكر المزاج ويلتزم الصمت تجاهي كلما خرجت بدوني أو إذا فعلت أي شيء "خطأ" من وجهة نظره. في بعض الأحيان لم أكن أعرف ما المفترض أن أفعله عند موقف معين. لم يكن يتحدث أو يشرح سبب انزعاجه مني أيضًا. كان ذلك مثيرًا للقلق بشكل كبير. أدرك الآن أن سلوكه كان في منتهى التعسف معي، حيث لم يمنحني أي مساحة شخصية. حتى عندما كنا نتجادل، كان لا يسمح لي بمغادرة الغرفة أو المنزل من أجل أن أهدأ قليلًا. لُعتقد أنه في الواقع من المستحيل أن يتسامح أبدًا مع ابتعادي ورحيلي عنه. أدرك الآن أنه كان يتحكم بالأمور بشكل لا يصدق. باعترافه الخاص، لم يكن من الجيد بالنسبة إليه أن يكون بمفرده. عندما حاولت إنهاء الأمور، كان إما يتجاهلني تمامًا، وينكر أنّ هناك خطبٌ ما في تلك العلاقة، أو يقوم بقلب الأمور رأسًا على عقب بطريقة ما كما لو كنت أنا غير قادره على اتخاذ القرار السليم. وبالتالي كنت قد بدأت بالشك في نفسي. كنت أشك فيما إذا كنت أرغب حقًا في تركه. لم أعد أعرف ما الذي كنت أفكر به أو أشعر به حينها. كما أنه كان يوجه تهديدات غامضة، قائلاً أشياء غريبة مثل: "حسنًا، غادري ... ثم سوف تدركي حينها ما سوف يحدث" كان ذلك يزعجني حقًا، وعندها أصابني الشلل بسبب الخوف، ولم أذهب إلى أي مكان في نهاية المطاف. كان مروّعًا. شعرت بأنني محاصرة. لقد تمكن مني الشعور بالقلق وتخيل كل تلك الأسئلة مثل: "ماذا لو". أعلم أن الأمر يبدو جنونيًا، لكنني حاولت المغادرة عدة مرات قبل أن أتمكن في النهاية من ذلك. في كل مرة، يكون هناك عذر أو دراما".

"حاولت مرات عديدة المغادرة. أصبح فجأة مريضًا للغاية، أصبح طريح الفراش، لقد جعلني أدخل في دائرة الشعور بالذنب من خلال أمراضه حتى لا أتركه. سأكون عالقة مرة أخرى، وأشعر أن من واجبي الاعتناء به. كنت شديدة التوتر ومنهارة عصبيًا ونفسيًا في ذلك الوقت. لقد استخدم المرض والمخاوف الصحية المزيفة لمنعي من المغادرة. في النهاية بدأت أدرك النمط الذي مفاده أنه في كل مرة كنت على وشك المغادرة، سأكون في موعد مع الطبيب أو في المستشفى أو أعمل على رعايته في المنزل. لقد وصل الأمر إلى حد الجنون".

"كنت أشعر بأنني يُساء فهمي كلما ذكرت هذا الموضوع أمام شخص آخر أو حاولت التحدث إلى معارف مشتركين عما يحدث. لقد شعرت حينها أنني وحيدة تمامًا. لم يصدقني أحد، لأنه كان يتظاهر أمامهم بشخصية مختلفة تمامًا، مقارنة بما أراه أنا خلف الأبواب المغلقة. لا أعتقد أن أحدًا قد صدقني بالفعل أو أراد التورط فيما يحدث. في العديد من المناسبات رأيتته يتحول فجأة إلى شخص آخر تمامًا إذا كان هناك صديق أو زميل آخر بالجوار. بدا أن الجميع يعتقدون أنه كان لطيفًا وحنونًا، وأنني كنت محظوظة للغاية لوجودي معه. لقد جعلني هذا بالفعل أشك في حكمي ورجاحة تفكيري. اعتقدت أنه من المحتمل أن يكون كل شيء خاطئ. اعتقد الجميع أنني أنا الشريك السيء في تلك العلاقة، وأنني كنت ذلك الشخص المروع الكريه. حتى أنه في بعض الأحيان كان "يمزح" ويخبر أصدقائه بأنني لست على ما يرام عقليًا، وأنني أعاني من اضطراب في الشخصية، وأنني كنت شخصية معتوه أو مجنونة. مجرد التفكير في ذلك الأمر الآن يجعلني أشعر بالمرض، لقد كان متحكمًا ومسيطرًا بطريقة رهيبة، كان مسيئًا للغاية. كان متسلطًا. إنه نرجسي. أرى ذلك بوضوح الآن. على الرغم من ذلك، خلال تلك الفترة شعرت بنفسي أغير، لم أشعر أن هذه هي أنا أو أن هذه هي شخصيتي. تأثر تقديري لذاتي وثقتي بنفسني حقًا. فقدت الاتصال سريعًا بالعديد من أصدقائي. كنت مرهقة جدًا".

"وصلت الأمور إلى النقطة التي كنت عندها قد اكتفيت بكل بساطة. ليس لدي أدنى فكرة من أين وجدت تلك القوة، ولكن في يوم من الأيام عرفت أنني لا أستطيع تحمل المزيد. حزمت أمتعتي وغادرت. شعرت بتحسن ملحوظ في نفسيتي وأصبحت أنا من جديد، على الفور تقريبًا! منذ ذلك الحين بدأ شفائي وما زال مستمرًا حتى الآن، وأنا حقًا سعيدة للغاية لأنني استطعت أن ألوذ بالفرار قبل فوات الأوان. أشعر أنني استعدت نفسي مرة أخرى وأصبحت أنا من جديد. أنا حرة".

مقياس النرجسي

هناك مقياس للنجسية. الصفات النرجسية من الممكن وضعها على طيف (16) أو تسلسل معين. فقط لأن شخصًا ما يظهر بعض السلوكيات الأنانية في بعض الأحيان، فهذا لا يعني بالضرورة أنه يعاني من اضطراب الشخصية النرجسية المستعرة. يقع اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) في أقصى نهاية مقياس النرجسية. هؤلاء هم الأفراد الذين يعانون من نقص مخيف في التعاطف مع الآخرين، أو القدرة على التواصل أو الاتصال مع المحيطين، أو الإحساس بالمشاعر كما يفعل الآخرون. إنهم قادرون على إبطال وإيقاف أحاسيسهم حتى لا يواجهوا أي تعاطف حقيقي أو ندم أو تأنيب الضمير أو تحمل مسؤولية أو منح اهتمام أو اعتبار للآخرين. في الطرف الآخر من الطيف أو من التسلسل يكمن معظم الناس يحملون بعض السمات النرجسية في بعض الأحيان.

على أقل تقدير يمكننا القول إن كل شخص قادر في بعض الأحيان، على أن يكون أنانيًا، أو محبًا لذاته، أو مستغرقًا فيما يخصه فقط. على سبيل المثال، أعتقد أنه لديك بعضًا من الطبيعة النرجسية عندما يملك منك الاعتقاد بأن لديك القدرة على التغيير، أو إرضاء أو إصلاح شريك الحياة أو الأشخاص الآخرين. ليس لدينا تلك القوة والسيطرة على أي شخص آخر. في بعض الأحيان يمكن ملاحظة بعض الميول النرجسية عند الأشخاص الاعتماديين (17) أو التبعيين، والأشخاص ذوي متلازمة الإيكو أو الصدى، وحتى المعالجين والعاملين في مجال الرعاية الصحية النفسية، وذلك في رغبتهم وسعيهم لمساعدة الآخرين أو إنقاذهم أو إصلاحهم. إن إدراك ذلك في أنفسنا أمر مهم للغاية لأن التفكير الذاتي ضروري من أجل الوصول للتوازن والصدق والنمو السليم والتقدم الشخصي. إنه يحول بينك وبين أن تصبح شخصًا نرجسيًا. من الممكن تغيير ميولنا النرجسية إذا كنا قادرين على تجربة التعاطف والندم والتفاهم الصادق مع الآخرين.

ومع ذلك، عادةً ما يكافح النرجسيون الحقيقيون للتعبير عن أنفسهم بصدق، ولكن من غير المرجح أن يكونوا قادرين على تجربة أي من هذه الصفات - على الرغم من أن أفضل النرجسيين سيكونون أكثر من قادرين على تزوير هذا! - يتطلب التغيير الإيجابي والتقدم في الحياة والشفاء من السمات النرجسية دافعًا قويًا وثابتًا للقيام بذلك، وكذلك القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية. معظم الأشخاص الذين يعانون من اضطراب الشخصية النرجسية الحقيقي غير قادرين على تحمل المسؤولية عن أنفسهم أو عن أفعالهم، ويفضلون بدلًا من ذلك إلقاء اللوم على أي شخص آخر وجذب الآخرين إلى دور تحمل المسؤولية نيابة عنهم.

الحقيقة هي أن النرجسية منتشرة في المجتمعات الغربية (18) على الأقل. هناك الكثير منها هناك. هناك احتمالات كبيرة بأنك سوف تصادف بالفعل نرجسيين في المدرسة، في العمل، في عائلتك، في الجامعة، في حياتك العاطفية، في لقاء التعارف، بغض النظر عن عمرك أو جنسك أو ميولك الجنسية. الشيء المهم الآن من أجل تعافيك وعقلك هو التعرف أولاً على النرجسية: تعلم كيفية اكتشاف العلامات التحذيرية، وتدريب نفسك على الانتباه إليها، وتجنب الوقوع في علاقة مع شخص نرجسي. في الحالات التي يكون فيها الانخراط مع الشخص النرجسي أمراً لا مفر منه، سأقدم أدوات ونصائح عملية لمساعدتك على إدارة الأمر بشكل أفضل، والعمل على وضع وتعيين حدودك الشخصية الخاصة من أجل حماية نفسك والاعتناء بها.

نقطة تأمل

ما هي الخصائص الرئيسية للشخص النرجسي؟

ما هي السمات أو الخصائص التي تتعرف عليها في الشخص النرجسي أو الأشخاص النرجسيين في حياتك؟

ما هو الفرق بين النرجسي الصريح والنرجسي السري؟

كيف يمكنك التعرف على الشخص النرجسي الصريح أو الشخص النرجسي السري؟

ما هو الفرق بين اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) والسمات النرجسية؟

ما الذي يجعل الشخص نرجسياً؟

عند بلوغ هذه المرحلة أصبحت تعرف كيفية اكتشاف وتحديد الشخص النرجسي، من المهم أن تفهم أيضاً الأسباب والدوافع التي ألت به إلى أن يصبح على ما هو عليه، وذلك من أجل أن تدرك أن سلوكه المسيء ليس بسبب شخصيتك أو نتيجةً لتصرفاتك أو أنه موجه لشخصك تحديداً، كذلك يجب أن تدرك أنه ليس شيئاً من المحتمل تغييره، إنه كذلك وهذا ليس خطأك أو مسؤوليتك. غالباً ما نواجه الكثير من الارتباك والعديد من الأسئلة الصعبة التي لم تتم الإجابة عليها عندما نتعرض لسوء المعاملة من الشخصية النرجسية. ستحاول عقولنا بشكل طبيعي فهم سبب حدوث أشياء معينة وكيفية حدوثها أو كيف يمكن لشخص ما القيام بمثل تلك الأشياء التي أقدموا على فعلها. يُعد فهم المزيد عن طبيعة وأصول النرجسية بداية جيدة ومفيدة لعلاجك النفسي، بعد تجربة صعبة أو مسيئة.

سأقول الآن أنه من المحتمل أن تظهر لك بعض الأسئلة التي قد لا تجد لها أي إجابات، ولكن يمكنك تطوير الفهم والإدراك لديك للدوافع والأسباب التي تجعل الشخص النرجسي يتصرف بمثل تلك الطريقة التي يتصرف بها. يمكن أن تساعدك معرفة أن النرجسيين يتصرفون بتلك الطريقة لأنهم تعرضوا للضرر النفسي في مرحلة ما وبأسلوب معين. مع ذلك يرجى ملاحظة أن هذا ليس مبررًا من أجل تقديم التعاطف أو منح الأعذار أو تبرير السلوكيات أو الأفعال المسيئة التي يقوم بها الأشخاص النرجسيون. يتعلق الأمر بمساعدتك على بدء رحلتك للشفاء والتعافي من خلال اكتساب المزيد من المعرفة والخبرة عن هذا النوع من الشخصية. النرجسي شخص متضرر ومريض نفسيًا.

هناك عدد من العوامل التي لها تأثير كبير في نشأة الشخصية النرجسية وتطورها. كما أن هناك بعض الأدلة التي تشير إلى أن اضطراب الشخصية النرجسية يمكن أن يكون وراثيًا، وتكشف أبحاث أخرى أيضًا عن أن الاختلافات الكيميائية الحيوية تساهم بشكل رئيسي في تكوين الأشخاص الذين يعانون من مشاكل اجتماعية وسلوكية - ويمكن أن يكون هذا الأمر وراثيًا أيضًا. ولكن في النهاية - وعلى الرغم من ذلك - أعتقد أن بيئتنا وخبراتنا في الطفولة المبكرة لها التأثير الأكثر أهمية على تنشئة وتطور اضطراب الشخصية النرجسية.

من المفهوم عمومًا أن هناك نوعان متطرفان ومتناقضان من تجربة الأبوة والأمومة من جهة والطفولة من جهة أخرى، هذان النوعان من التجارب يرتبطان ارتباطًا وثيقًا بتنمية وتكون السمات النرجسية أو تشكل الأنواع المختلفة من الشخصيات النرجسية.

النوع الأول يتشكل عندما يعاني المرء من إهمال كبير أو إساءة معاملة عندما كان طفلًا صغيرًا. أما النوع الآخر فهو على العكس من ذلك تمامًا، ويتضمن طفولة تتسم بالإفراط في الأبوة، أو وجود أسرة أو مقدمي رعاية يبالغون باستمرار في الإفراط على قدرات الطفل أو يبالغون ويسرفون في تقديرها. كلاهما غير صحي وقد ثبت أنه مرتبط بتطور الشخصية والسمات النرجسية.

إهمال الطفولة المبكرة وسوء المعاملة.

عندما يولد طفل، يكون ضعيفًا تمامًا ويعتمد كليًا على مقدم الرعاية الأساسي، والذي يكون في أغلب الأحيان، ولكن ليس دائمًا، أحد الوالدين أو كليهما. سيعتمد أي طفل على مقدم الرعاية الأساسي الخاص به للتعرف على جميع احتياجاته الأولية والاستجابة لها في المراحل المبكرة من حياته، وبالتالي دعم نموه البدني والعاطفي والنفسي. مع القدرة المحدودة حتى

الآن على التحدث والتواصل والتعبير عن رغباته أو احتياجاته الخاصة، سيبيكي الطفل ببساطة وغريزيًا لمحاولة تلبية تلك الرغبات والاحتياجات. عندما يصرخ الطفل - في سيناريو مثالي - ستتعرف الأم أو الأب أو أي مقدم رعاية أساسي آخر على تلك الحاجة أو الطلب ويستجيب لها بشكل مناسب، سواء كان ذلك الصراخ نابع من الألم أو عدم الشعور بالراحة أو من أجل طلب الطعام أو محاولة منه للحصول على الإحساس بالأمن والسلامة.

بشكل عام، من خلال التجربة المباشرة، حيث يتم الاستجابة لتلك الاحتياجات الأساسية بشكل فعال ومناسب، سيختبر الطفل بدايات علاقة وثيقة وارتباط آمن أو "جيد بما فيه الكفاية" مع والديه أو مقدم الرعاية. "الأبوة المثالية" ليست ممكنة ولا ضرورية. الوالد "الجيد بما فيه الكفاية" هو مقدم رعاية قادر على مواكبة الطفل بما يكفي لرعايته. وهذا بدوره يؤثر بشكل أساسي على النمو النفسي والعاطفي للطفل وبشكله. عانى النرجسيون عادةً من نوع من الاضطراب الكبير في الرعاية خلال هذه المراحل المبكرة.

يرجى ملاحظة الآتي: ليس من الضرورة والحتمية أن يصبح الشخص نرجسي إذا لم يستجب على الفور أحد الوالدين أو مقدم الرعاية كل طلب من احتياجات الطفل لأي سبب من الأسباب! تشمل الاضطرابات الجسيمة ومسببات الخلل الكبيرة خلال هذه المرحلة المبكرة والتي يمكن أن تؤدي إلى تطور الشخصية النرجسية الإهمال الكبير و / أو طویل الأمد أو وجود أشكال وصور ارتباط غير مستقرة وغير طبيعية بين الطرفين.

يمكن أن يكون المتسبب في ذلك أن أحد الوالدين بالفعل شخصًا نرجسيًا أو غير متوفر أو مشغول باستمرار أو ربما يعاني من مشاكل تتعلق بصحته العقلية أو النفسية أو يعاني من مشاكل الإدمان. يمكن أن يحدث ذلك أيضًا كنتيجة لأسلوب الأب أو الأم القاسي أو العقابي أو غير الداعم. في بعض الأحيان لا يفعل الوالدان ذلك عن عمد. ربما تسببت إصابة أحد الوالدين بالمرض في السنوات الأولى في عدم تمكنه أو تمكنها من منح الطفل الرعاية التي يجدها مناسبة أو كما يريد. يمكن أيضًا أن يكون النرجسي هو الفرد الأصغر في عائلة كبيرة ويكافح من أجل الحصول على احتياجاته بشكل مناسب. لقد رأيت أيضًا بعض الحالات والتي يشتهب فيها أحد الوالدين لديه اضطرابات طيف التوحد (19) أو مصاب بالتوحد وبالتالي يعرض بعض أنماط التفاعل وأساليب التعامل التي تشبه النرجسية في بعض النواحي. عادة، يمكن أن تكون الحياة الأسرية المتناغمة والداعمة كافية لإصلاح أي مشاكل سابقة.

يُعتبر الأطفال الصغار أشخاص "متمركزون حول الأنا أو الذات (20)"، مما يعني أنهم لم يطوروا بعد "نظرية العقل (21)". أو بعبارة أخرى، لم يطوروا

منظورًا بعد لإدراك أن الآخرين لديهم تجارب داخلية مختلفة، أو أفكار، أو مشاعر، أو احتياجات خاصة بهم، وبدلاً من ذلك يختبرون الآخرين على أنهم مجرد امتداد لأنفسهم. إنهم يعتقدون أن أيًا كان ما يمرون به - سواءً الأفكار أو المشاعر - فإن الآخرين لديهم نفس التجربة والأفكار والمشاعر ويعرفون ويفهمون احتياجاتهم. إنهم لا يدركون أن تجربتهم قد تكون مختلفة عن تجارب شخص آخر.

غالبًا ما تكمن بدايات النرجسية في مرحلة النمو المبكر هذه، إذ تعتبر تلك المرحلة محورية للغاية. بالنسبة إلينا كأطفال صغار جدًا، إذا تمت تلبية احتياجاتنا الأساسية والاستجابة لها والتكيف والانسجام معها والعناية بها بطريقة داعمة ومناسبة، فإننا نتقدم بنجاح من خلال هذا الإنجاز التنموي العاطفي والنفسي المهم. من خلال ما يكفي من الحب والثقة والاحترام الإيجابي وردود الفعل المتسقة والمناسبة وغير المشروطة، نطور بطريقة صحية احترام الذات السليم ومهارات العلاقات المتبادلة الأساسية والأمان النفسي الداخلي الكافي حتى تتمكن من رعاية أنفسنا بطرق مختلفة ومتنوعة. وبالتالي من الطبيعي عندئذٍ أن نستمر في كوننا أشخاص بالغين بدون اضطرابات سيكولوجية أو نفسية ومتفاهمين ومتجاوبين مع الآخرين ومسؤولين ومهتمين بالآخرين.

لم يكن لدى النرجسيون في كثير من الأحيان البيئة المثلى خلال مرحلة الطفولة المبكرة لحدوث هذا التطور. ولذلك، فإنهم يعلقون في مرحلة "مركزية الأنا" (الأناية/البحث عن الذات بشكل فعال) ولا يستطيعون مراعاة مشاعر الآخرين أو تجربتهم. حيث أنه في ظل غياب الحب غير المشروط أو الاحترام، يتعلمون - بدلاً من تلك المشاعر النبيلة - مشاعر الخزي والغضب والشعور العميق بعدم القيمة وذلك لأن الاحتياجات الأولية المبكرة لم يتم تلبيتها أو الاهتمام بها بشكل مناسب. النرجسيون، في الأساس، يعانون في تلك المرحلة تحديدًا من تأخر أو عدم اكتمال النمو العاطفي. لديهم شعور عميق بالخزي وانعدام الثقة والخوف. لم يتعلموا التفكير بشكل مناسب في مواقف الآخرين أو احتياجاتهم أو رغباتهم. بدلاً من ذلك، يركزون على تلبية احتياجاتهم ورغباتهم الذاتية فقط. بحلول الوقت الذي يصلون فيه إلى سن الرشد، تصبح جميع أنواع الشخصية النرجسية عازمة إلى حد ما على تلبية هذه الاحتياجات بأي طريقة ممكنة؛ بحلول ذلك الوقت، يكونون قد تعلموا جيدًا التلاعب من أجل الحصول على ما يريدون. إن الشعور بالخجل وانعدام الثقة والغضب والخوف الذي يشكل أساس الشخصية النرجسية يهيئ المشهد لمجموعة من الدفاعات النشطة والتي تؤدي مجتمعة إلى إبعاد النرجسيين عن التواصل الحقيقي والسليم مع أي من أهمهم وخجلهم. وبدلاً

من ذلك، يتم تعويض هذه المشاعر الصعبة للغاية من خلال الغطرسة والتخيلات العظيمة والأوهام الكبيرة.

في الأساس، يأتي هذا الضرر العاطفي من عدم تلبية احتياجات الرعاية الأولية المبكرة. في الواقع، يمكن أن يتعلق هذا ببساطة بعدم إطعام ذلك الشخص بانتظام عند الجوع عندما كان رضيعًا أو طفلًا صغيرًا، أو تركه بدون عناية لحظات الانزعاج أو البكاء، وإهمال الاحتياجات الأساسية الخاصة به باستمرار وبشكل كبير. غالبًا ما كان والدي النرجسيين، لأي سبب من الأسباب، غير قادرين على القيام بأفعال تعكس التواصل والتألف الصحي والاهتمام والدفع والاستجابة الملائمة.

لقد تغيرت اتجاهات الأبوة والأمومة بالفعل على مر السنين. قبل بضعة عقود، كانت هناك نصيحة شائعة وهي ترك الأطفال الصغار يبكون حتى يتمكنوا من تهدئة أنفسهم والتزام الصمت. ما نفهمه الآن هو أنه عندما يتوقف الأطفال عن البكاء، فالسبب بكل بساطة هو إمكانية تخليهم عن الأمل في الاستجابة. قد يكون حدوث مثل هذه الأنواع من التجارب باستمرار وعلى فترات متقاربة في السنوات الأولى من عمر الطفل كافيًا للبدء في تشكيل شخصية نرجسية. من الممكن أن يحدث ذلك عن قصد من خلال الإهمال المتعمد أو سوء المعاملة ومن الممكن كذلك ألا يحدث عن عمد.

أنواع الخلفيات أو الخبرات السابقة الخاصة بمرحلة الطفولة التي وجدتها شائعة جدًا عند النرجسيين كانت تشمل الآباء أو مقدمي الرعاية الذين كانوا خلال المراحل المبكرة من حياة الشخص: إما غائبين، أو مدمني الكحوليات أو خلافه، أو غير منسجمين في علاقتهم، أو لديهم خلل في قدراتهم الأبوية. في بعض الأحيان، كان لدى الوالدين أو أحدهما مشكلات تتعلق بالصحة العقلية، أو الصدمات التي لم يتم حلها، وتجارب مؤلمة عالقة بالذهن، أو الاحتياجات التي لم يتم تلبيتها، أو الجروح النفسية طويلة الأجل، أو الإدمان، أو المشاغل والالتزامات التي حالت دون قدرتهم على إنشاء ودعم اتصال عاطفي ونفسي صحي أو ثابت مع طفلهم.

في أحيان أخرى، يُشتبه في أن أحد الوالدين كان يعاني من طيف التوحد، مما قد يتسبب في معاناتهم من أجل التواصل عاطفيًا مع الطفل. غالبًا ما يأتي النرجسيون من عائلات توجد فيها أفكار قوية - ربما ثقافية أو غير ذلك - حول أساليب ونمط الأبوة - غالبًا ما أرى رابطًا بين النرجسية والأبوة غير المنتظمة والقاسية "الخشنة والمتشددة". في بعض الأحيان كان النرجسي طفلًا لأبوين يعانيان باستمرار خلال حياتهما، على سبيل المثال أن يأتي الطفل لأبوين صغيرين في مقتبل العمر وغير ناضجين، ويعاني أحدهما أو كلاهما من مشاكل نفسية، أو كان العضو الأصغر في عائلة كبيرة يصعب السيطرة عليها.

ربما نشأوا في أسر فوضوية للغاية أو مسيئة؛ على سبيل المثال مع والدين يقومان بالجدال والقتال طوال الوقت، أو نشأوا في أوضاع مختلة مع العديد من الموظفين أو الجيران أو الأصدقاء الذين يتم الاعتماد عليهم في تنشئة الطفل وبالتالي فإن أي تأسيس وتكوين لذلك الشخص قد صاحبه بالفعل العديد من التناقضات أو الإهمال لفترات طويلة من الوقت خلال سنوات النشأة الأولى. أعتقد أيضًا أن الكثير منهم كان لديه أيضًا أب أو أم ذو شخصية نرجسية، وبالتالي تم تشكيل الطفل النرجسي بعدد من الطرق العميقة والراسخة، حيث من المحتمل أنه شاهد وتعلم مجموعة متنوعة من الطرق غير الصحية والمتلاعببة من أجل تلبية الاحتياجات. لن يكون لديه فرصة كبيرة لتعلم الحدود الصحية في العلاقات أو المسؤولية نحو الغير أو التعاطف مع الآخرين. هذا أيضًا له تأثير كبير على القدرة على التواصل مع الناس وتكوين العلاقات الصحية.

يتحدث البالغون النرجسيون الذين ألتقي بهم واستمع إليهم خلال عملي عن التعرض للأضرار المرتبطة بمراحل النمو المبكرة، سواء كان ذلك مرتبطًا بالتخلي أو الإهمال أو بعض الاضطرابات الكبيرة في العلاقات المبكرة. من المهم أيضًا التأكيد على أن الأطفال لا يحتاجون مطلقًا إلى طفولة "مثالية" من أجل النمو الصحي السليم. يعتمد النمو العاطفي الصحي السليم على تلبية الاحتياجات المبكرة بما يكفي لدعم التطور العاطفي.

يتضمن هذا أيضًا على وجه الخصوص تثبيت مبدأ هام وهو: من المهم أن يتعلم الطفل ويدرك أن الممارسات والأفعال لها عواقب ونتائج. حيث أن هذا بدوره يساعد على تنمية الشعور بالمسؤولية الشخصية - وهو شيء لم يتعلمه النرجسيون. بالنسبة للنرجسيين، فإن التجارب المبكرة عادة ما تعادل أشكالًا مهمة جدًا من الإهمال العاطفي أو الإساءة.

• بعض الأمثلة التالية تحتوي على التجارب المبكرة المتعلقة بالنرجسية:

تعرف روب على سمات الشخصية النرجسية، وقد تم توضيح ذلك له أثناء إعادة التأهيل بسبب إدمان الكحول. كان رجل أعمال ناجح، ولكنه عانى من الإدمان معظم حياته: الكحول والمخدرات والقمار والجنس. بينما تمكن من مواصلة الامتناع عن الكحول والمخدرات، كانت سلوكياته المتعلقة بالإدمان والنرجسية نشطة فيما يتعلق بالمشاكل المستمرة حول الجنس وإدمان الحب والقمار. كان يتأرجح بين الدفاع والإنكار حول سلوكياته المتعلقة بالإدمان، وسرعان ما يصبح متعجرفًا أو عدوانيًا، بينما في بعض الأحيان يكون قادرًا على ما يبدو على التعرف على مشكلاته بصدق. كانت حياته السابقة مؤلمة. كانت والدته مدمنة على الكحول، ولم يكن يعرف والده. خلال السنوات الأولى من حياته، كانت والدته منشغلة بإدمانها على الكحول

والاكتئاب ومشاكل في العلاقات، حيث كانت تقع مرارًا وتكرارًا في حب الرجل "الخطأ". لقد عانت من العنف من شركائها، وشهد روب ذلك عندما كان طفلاً. بسبب شربها للكحول كانت تتركه لفترات طويلة وتهمل احتياجاته الجسدية والعاطفية. في سن الرابعة، تم إرسال روب للعيش مع عمّة لم تكن تهتم به بشكل صحيح. غالبًا ما كان يُترك جائعًا ولا يجد من يعتني به. عندما كان فيه في الثامنة من عمره، تم وضعه في دار رعاية. عند هذه النقطة، كان قد تم تطوير دفاعاته النرجسية بالفعل استجابة لمثل هذا الإهمال والإساءة المبكرة. إن عدم وجود أي دعم متناغم وملائم، واختفاء القدوة السليمة، وانعدام الحب غير المشروط والاحترام، قد تسبب بالفعل في ضرر كافٍ وبالتالي تم تطوير مجموعة من آليات الدفاع النرجسية من أجل إبقائه بعيدًا عن التواصل مع الألم النفسي والعاطفي. ثم تم اعتماد التركيز المفرط على القيادة والإنجاز الزائد في محاولة لإبعاد مشاعر العار وانعدام القيمة. غالبًا ما يكون هذا هو القوة الدافعة وراء إدمان العمل والإنجاز المفرط.

كانت لوسي الطفلة الوحيدة التي ولدت لأبوين صارمين وسلطويين يركزان على الإنجاز. كان لديهم مفاهيم متزمتة وقاسية جدًا عن الأبوة، على الرغم من عدم تناسقهم وتفاهمهم في بعض الأحيان، لأنهم كانوا يتأرجحان بين كونهم آباء شغوفين للغاية عندما يكون لديهم الوقت والطاقة، وبين كونهم آباء منضبطين قاسيين يقومون بوضع قواعد وحدود صارمة. إنها صورة مربكة تمامًا لأي طفل يترعرع ويكبر فيها. ونتيجة لذلك، تبنت لوسي مجموعة من الطرق المتلاعب التي يمكن من خلالها التصرف مع كل من الوالدين من أجل الوصول إلى غايتها. نظرًا لأن والديها كانا يركزان بشكل كبير على حياتهم المهنية، فإن وضع حدود صحية متناسقة كان -كما شعروا- صعبًا للغاية، وبالتالي تعلمت لوسي التلاعب، والضغط والتنمر بمنتهى الفاعلية في طريقها للحصول على ما تريد. استمر هذا وتطور طوال حياتها المدرسية. وبينما كانت متغطسة ومتعجرفة، فقد عانت أيضًا في نفس الوقت من عدم الثقة بالنفس ومشاكل متعلقة باحترام الذات. أصبحت مسيطرة بشكل متزايد وكانت تفقد أعصابها ويتملك منها الغضب بكل سهولة، وهكذا وجدت طريقها كطفلة ومراهقة. هي في الواقع لم تستطع السيطرة على المعاناة العاطفية المتعلقة بعدم امتلاكها للأشياء كما كانت تريد وتتمنى. في أواخر سن المراهقة، أصبحت أكثر صرامة وتحكمًا فيما يتعلق بطعامها، وأصبحت بفقدان الشهية العصابي (22). لقد نفت ذلك لسنوات عديدة، وعلى الرغم من أنها طلبت المساعدة من خدمات الصحة النفسية، فإنها كانت تكذب وتحاول التلاعب بالموظفين. لقد ظهرت على أنها متعجرفة، رافضة، وتتعامل بازدراء ووقاحة.

كان مارك الأصغر بين أربعة أطفال. كان والديه صغيرين. كانا عديمي الخبرة، مع القليل من الدعم من عائلاتهم. ومع ذلك، كان لديهم قوة إرادة وتصميم وإصرار. لقد تمسكوا ببعض البعض وكانوا يعملون بجد. ولكن بعد فوات الأوان، بعد ولادة مارك، عانت والدته من اكتئاب ما بعد الولادة (23). للأسف، كان هذا في وقت لم يتم فيه التعرف على هذه الحالة المنهكة أو فهمها أو علاجها. كافحت والدته، وأصبحت أقل نشاطًا، وقضت فترات طويلة من الوقت في السرير، كانت تبكي باستمرار، بينما اتخذت الأسرة وجهة نظر قاسية مثل "كوني فتاة قوية وخشنة" و "حاولي التكيف مع ما يحدث واستمري في المحاولة". لقد كافحت بشكل كبير. تسبب هذا إلى حد كبير في تكوين رابطة بينها وبين ابنها. حاول زوجها جاهدًا إعالة الأسرة، ولكنه كان عليه مواجهة معاناته الخاصة في محاولة رعاية أربعة أطفال، إلى حد كبير دون أي دعم من شخص آخر. شعر مارك بأنه مختلف عن بقية أفراد الأسرة وبالتالي أصبح غاضبًا جدًا عندما كان طفلًا، كذلك عندما كان ولدًا صغيرًا، وكثيرًا ما واجه مشكلة ما لكونه عدوانيًا. بمرور الوقت، وبمساعدة معلم مهتم وداعم للغاية، تعلم مارك فعليًا أن يركز جل طاقاته على دراسته وأصبح بالتالي يمتلك الرغبة الشديدة في تحقيق النجاح والحصول على إنجازات عالية جدًا. كشخص بالغ، كان رجل أعمال قوي الإرادة وثابت العزم للغاية وناجحًا، حيث كان يكتسب مبالغ طائلة من المال ويتمتع بكل الرفاهيات والإمكانيات التي جاءت مع ثروته التي صنعها بنفسه كرجل أعمال عصامي. ومع ذلك فإنه نادرًا ما كان سعيدًا، وعلى الرغم من أنه كان يعاني من الاكتئاب والقلق المستمر، لكنه كان رافضًا لطلب المساعدة لأنه كان مذعورًا من اكتشاف أي شخص لذلك الأمر، أو أن يقوم أي شخص بالتفكير فيه بشكل سيء. وبدلاً من ذلك، استمر في إدمان العمل، مدفوعًا بدافع أناني لاكتساب المزيد من الممتلكات المادية في محاولة للشعور بالرضا عن النفس. هذا لم يخدم طموحه سوى فترة عابرة قصيرة جدًا قبل أن "يحتاج" إلى المزيد؛ لا شيء كان كافيًا بالنسبة إليه. كان لديه العديد من العلاقات السطحية الفاشلة وفي النهاية أدمن استخدام بائعات الهوى بانتظام. لا شيء يمكن أن يرضيه أو يرضي أهوائه.

إذا سبق لك أن واجهت شخصًا نرجسيًا يتدفق نرجسي كامل، أو في حالة من الغضب النرجسي، فمن المحتمل أنك رأيت في جوهره الطفل الصغير الذي ما زال يتعلم المشي. إن مشاهدة شخص نرجسي في حالة من الغضب النرجسي يشبه مشاهدة نوبة غضب طفل صغير قيد الحدوث، تكتمل بعد ذلك بالبكاء والصراخ ومحاولة اختيار كل أنواع الطرق الغريبة والرائعة للتلاعب والحصول على ما يريد - بما في ذلك رمي الألعاب من عربة الأطفال وفي كل أركان المكان! يعود النرجسيون أساسًا إلى ذلك الطفل الصغير للغاية

(عادة ما يكون عمره أقل من أربع أو خمس سنوات)، في محاولة لكسب الاهتمام والموافقة التي يحتاجون إليها بشدة بأي طريقة ممكنة.

الأبوة والأمومة وتطور اضطراب الشخصية النرجسية.

يبدو أن هناك نوعان رئيسيان من التجارب - التي نمر بها خلال مرحلة الطفولة المبكرة - مرتبطان باضطراب الشخصية النرجسية NPD. هما متطرفان وعلى النقيض تمامًا في طبيعتهما. أحدهما هو الإهمال أو الإساءة العاطفية، والآخر هو الأبوة والأمومة المفرطة في التساهل والاهتمام. هذا النوع الأخير هو نوع تجاوز الحد الطبيعي من الأبوة والأمومة والذي ينطوي على محاولات مستمرة من أجل الوصول إلى الكيفية التي تجعل الطفل مدهشًا للغاية ورائعًا في كل شيء - إن كل قطعة من الأعمال الفنية غير المفهومة المنجزة في الحضانة ما هي إلا تحفة فنية مطلقة. يمكن القول إن تشجيع اعتقاد الطفل بأنه لا يمكن أن يرتكب خطأ ما، ويمكنه المشي على الماء وأنه شخص كامل، هو أمر غير صحي من أجل نموه في سنوات عمره الأولى مثل الإهمال التام. على أي حال، نادرًا ما يكون التطرف في أي أمر صحيًا. في الواقع، تكمن الأرضية الصحية الصلبة في مكان ما بينهما، تكتمل بالخطأ والانكسار والتسامح والإصلاح، بالإضافة إلى جميع الأخطاء التي تحدث على طول الطريق وما نتعلمه منها. خلال خبرتي الإكلينيكية حتى الآن، فإن معظم حالات النرجسية والإساءة النرجسية تتعلق بالإساءة المبكرة والإهمال. ومع ذلك، فلقد بدأت مؤخرًا في رؤية الحالات التي يبدو فيها أن اضطراب الشخصية النرجسية NPD قد نشأ من نوع الأبوة والأمومة الأكثر إفراطًا في التدليل والاعتناء. تتغير أنماط الأبوة والأمومة على مر السنين وتعكس تلك التغيرات التأثيرات الاجتماعية والثقافية في كل زمان ووقت. ربما مع تغير أنماط الأبوة والأمومة، نرى المزيد من النرجسية نابعة من هذا النوع من الانطباعات وردود الفعل غير المتوازنة.

تشير الأبحاث في هذا المجال إلى أن التأثيرات والخبرات التالية والتي تطال الطفل من كلا الوالدين أو أحدهما أثناء الطفولة ربما تكون مرتبطة بتطور اضطراب الشخصية النرجسية (24):

- الإساءة العاطفية الشديدة أو الإهمال الشديد في مرحلة الطفولة المبكرة.
- الرعاية غير المنتظمة أو المتقلبة والمتغيرة أو منعدمة الثقة من قبل الوالدين.
- الإعجاب المفرط وعدم وجود ردود فعل متوازنة وواقعية.

• الثناء المفرط على السلوكيات الجيدة، أو النقد الشديد والمفرط للسلوكيات السيئة الملموسة.

• الإفراط في التدليل من قبل الوالدين أو الأقران أو أفراد الأسرة الآخرين.

• استخدام التقييم من قبل الوالدين كوسيلة للحكم على مدى احترام الطفل لذاته.

• تعلم طرق التلاعب من الآباء أو الأقران (مثل تعلم النرجسية من والد نرجسي أو التصرف على غرار شخص نرجسي).

النرجسي خلال رحلة العلاج

يعتبر اضطراب الشخصية النرجسية من أصعب الأمراض والحالات النفسية في التعامل معها. غالبًا ما ترتبط النرجسية بالضرر العاطفي والنفسي الذي لحق بالشخص في مراحل مبكرة جدًا من عمره، مما يجعل من الصعب جدًا علاجها - حيث لا يوجد سبب آخر لتلك الصعوبة غير أن الشخص النرجسي نفسه هو الشخص الأقل احتمالية للبحث عن العلاج أو الدخول في مرحلة العلاج والتداوي. وإذا أقدم على تلقي العلاج، فعادةً ما يكون ذلك بغرض التلاعب للحصول على شيء ما من شخص آخر. وبمجرد البدء في جلسة العلاج تجد الشخص النرجسي أستهل الحديث بالشكوى من أخطاء الآخرين، ومن المرجح أن يصور للمعالج كيف أنه هو الضحية وأنه دائمًا ما يُساء فهمه.

النرجسيون أيضًا من أنواع الشخصيات التي من المحتمل أن تكرر سوء استخدام النرجسية في العلاقة العلاجية ذاتها. يبدأ هذا غالبًا بمحاولات لإثارة إعجاب المعالج وإغرائه، على سبيل المثال، إغراقهم بالمجاملات أو الهدايا، والإدلاء بعبارات جريئة مثل "أنت أفضل معالج رأيته في حياتي"، "أنت الشخص الوحيد الذي فهمني حقًا"، أو من خلال التباهي بمعارفه ومقدار المال الذي لديهم، أو محاولة الظهور على أنهم "العميل المثالي" - كل ذلك من أجل السعي والحصول على موافقة المعالج أو إعجابه.

إنهم يجاهدون أنفسهم ويكافحون بصعوبة من أجل تقبل المسؤولية الشخصية وذلك لانعدام القدرة لديهم على تحمل تلك المسؤولية، ومن المرجح أنهم يكافحوا بالفعل كذلك من أجل الانخراط في العلاج خاصة مع وجود قدرة قليلة أو معدومة على التفكير الذاتي الأمين والصادق.

العلاج صعب وبشكل نوع من أنواع التحدي حتى في أفضل الأوقات. كما هو الحال في العديد من العلاقات مع الشخص النرجسي، إذا ما تم تحدي الشخص النرجسي أو حين يتم ذلك من قبل المعالج، أو عندما لا يحظى بالتقدير الكافي، فإن النرجسي يقطع ببساطة جميع العلاقات فوراً وبدون

تخطيط مُسَبَّق، وينهي العلاج فجأة ويرحل مع اعتقاد بداخله بأن العلاج لم يكن مفيدًا في حل كل المشاكل وأن الفشل يقع بالكامل على عاتق المعالج.

سيستخدم النرجسيون "الذهاب إلى العلاج" كوسيلة للتلاعب بشكل غير مباشر، أو لجعل الآخرين سواءً كانوا شركائهم أو من تربطهم بهم علاقات شخصية أو علاقات عمل يدخلون في دائرة الشعور بالذنب. إن حضور العلاج مرة واحدة أو حتى عدة مرات في الأسبوع يختلف تمامًا عن الانخراط بشكل فعلي وبرغبة حقيقية في العلاج.

إذا كنت على علاقة بشخص نرجسي وتريد تركه والمغادرة، أو غادرت بالفعل، فلا تشعر بالسوء حيال "التخلي" عنه، أو تقلق من أنه كان بالإمكان إنقاذ تلك العلاقة إذا انتظرت فقط نجاح ذلك العلاج. فالنرجسيون لا يستطيعون تغيير طبيعتهم النرجسية بسهولة وهم معروفون بمقاومتهم للعلاج.

لا يمكنك محاولة إصلاح أي من هذا أو تحسينه من أجلهم. وفي النهاية، تتحمل جميعًا المسؤولية كاملة اتجاه أنفسنا. لن يتحمل الشخص النرجسي أبدًا المسؤولية ولن يرغب في ذلك. ورغم ذلك فهذا لا يعني بالتأكيد أنه يجب عليك أنت معالجة جميع الأمور بنفسك وتحمل تلك المسؤولية. فقط اعن نفسك.

نقطة تأمل

• الخطوة الأولى في التعافي من الإساءة والاستغلال النرجسي هي التعرف على الشخص النرجسي في حياتك.

• ماذا تعرف عن الخبرات المكتسبة خلال مراحل الحياة المبكرة للشخص النرجسي المتواجد في حياتك؟ هل ترتبط بعض تلك الخبرات والتجارب بالسّمات النرجسية الموجودة لديه؟

• هناك نوعان مختلفان من النرجسيين، النرجسي العلني والنرجسي السري. كلاهما قادر على إلحاق الأذى وقادر على فعل الإساءة والاستغلال لنرجسي.

• هناك فرق بين اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) والسّمات النرجسية.

ملاحظة: يمكن أن يساعدك معرفة تفاصيل الحياة المبكرة للشخصية النرجسية وجذورها على فهم وإدراك تجربتك الشخصية والخاصة معهم. لكن تذكر أن هذا فقط من أجل إدراكك الشخصي وتفهمك لما يحدث. ولا يتعلق الأمر بالشعور بالأسف أو المسؤولية أو الذنب عن تجربة النرجسي

الشخصية، أو الانجذاب والسعي إلى إصلاحه أو إنقاذه. هذا يتعلق بعملية التعافي الخاصة بك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(2)

ما هي الإساءة النرجسية؟

النرجسية، في جوهرها، ما هي إلا دفاع ضد مشاعر الخزي والعار العميقة والشديدة. فالخزي والعار شعور فظيع. العار هو الشعور الذي يخبرنا بأننا معيبون، وعديمي الفائدة، ولا قيمة لنا، وغير محبوبين. بالنسبة للنرجسي، من غير المحتمل نفسيًا التواصل مع هذا الخزي والألم الداخلي العميق. لذلك فإن أفعالهم والسيكولوجية النفسية الخاصة بهم تسعى لمنعهم من القيام بذلك. ببساطة سوف يكون لا قبل لأذهانهم وغرورهم الهش بالتصدي له أو مواجهته. في محاولتهم المستمرة للابتعاد عن هذا الألم العميق والعطب الداخلي، يعتمد النرجسيون على مجموعة متنوعة من آليات الدفاع النفسي والعقلي والسلوكيات المدمرة. العديد من هذه الأفعال، عندما يتم تركيزها على المحيطين بهم، تكون مسيئة واستغلالية. يمكن أن تكون الإساءة عاطفية أو نفسية أو جسدية أو جنسية أو مالية أو روحانية.

الإساءة والاستغلال من أي نوع تُعد إساءة واستغلال.

وهو أمر غير مقبول على الإطلاق.

غالبًا ما يشار إلى الإساءة النرجسية على أنها "إساءة غير مرئية". على عكس الإيذاء الجسدي، حيث تكون النتائج واضحة وغير قابلة للنقاش في شكل كدمات أو جروح، لذلك يجب ملاحظة أن الإساءة النرجسية والتنمر غالبًا ما تبدو غير ملحوظة للغاية، خاصة في البداية. عادة ما تبدأ بسيطة ومن ثم تتفاقم تدريجيًا ولذلك في بعض الأحيان يكون من الصعب جدًا على الناس اكتشافها. غالبًا ما يتم تنفيذ الإساءة النرجسية بطريقة لا يراها أو يشك فيها أي شخص آخر، باستثناء الضحية ذاتها.

في الواقع، الإساءة النرجسية غالبًا ما تكون متلاعبية وغير ملحوظة لدرجة أن الذين يعانون منها يجدون أنفسهم في حيرة من أمرهم: هل ما يتعرضون له هو بالفعل سوء معاملة نرجسية أم لا. بدلاً من ذلك، ينتهي الأمر بالعديد من الناس بالاعتناء - لأن النرجسيين قاموا بإقناعهم بذلك - بأنهم ببساطة حساسون للغاية، وأنهم يببالغون في رد فعلهم، ويتخيلون الأشياء، أو أن كل ما حدث كان نتيجة أفعالهم ويجب أن يتحملوا مسؤولية أخطائهم. من السمات الرئيسية للنرجسية والإيذاء العاطفي المرتبط به أن يخبروك بعد ذلك أنك أنت الملام وأن ذلك خطأك أنت. نتيجة لهذا النوع من الإساءة، من المعتاد جدًا أن تشك في تصورك الخاص أو ترفضه تمامًا. هذا في حد ذاته هو علامة أساسية على سوء المعاملة النرجسية.

• تشمل الخصائص الأخرى للإساءة النرجسية ما يلي:

انتهاك الحدود: بالنسبة للحدود الشخصية - فيما يتعلق بالتعامل مع الآخرين - فالنرجسيون ليس لديهم أية حدود. أما فيما يتعلق باحترام المساحة الشخصية لأي طرف أو ممتلكاته الشخصية فلديهم فقط القليل جدًا من ذلك الاحترام، إن وجد! هذه الحدود يمكن أن تكون جسدية أو جنسية أو عقلية أو عاطفية، وهي ضرورية من أجل نمو علاقات صحية وسليمة. بالنسبة للنرجسيين، فإن رغباتهم أو احتياجاتهم لها الأولوية دائمًا. حتى لو كانوا يتظاهرون بخلاف ذلك، فعادة ما يكون الهدف هو الحصول في النهاية على ما يريدون.

الإنكار: بات من المؤكد عدم قدرة الشخص النرجسي على التقبل أو الاعتراف بأي حقيقة غير التي يؤمن بها أو مسؤولية ما أو خطأ. يمكن أن يكون مستوى الإنكار لدى الشخص النرجسي، والافتناع المطلق الذي يصاحب ذلك في كثير من الأحيان، مقلقًا للغاية. (لقد قابلت نرجسيين ينكرون بشدة أن السماء زرقاء في يوم صيفي مشرق!)

الحط من قدر الآخرين (التقليل من شأن الآخرين): على النقيض من إضفاء المثالية (انظر أدناه)، ومن أجل "الحط من قدر الآخرين" أو "التقليل من شأنهم" يقوم الشخص النرجسي بتسليط الضوء أو الإشارة إلى أخطاء أو عيوب الآخرين من أجل انتقادهم وزعزعة ثقتهم بأنفسهم، ويتم ذلك بشكل أساسي لكي يشعر الشخص النرجسي في النهاية بتحسن تجاه نفسه.

فرق تسد: في الواقع من خلال إضفاء المثالية على شخص ما أو التقليل من قيمته، أو باستخدام أي شكل آخر من أشكال التلاعب، سيحاول النرجسي في كثير من الأحيان تقسيم الناس إلى مجموعات سواء داخل الأسرة الواحدة أو في مجال العمل. هذا يمنحهم الإحساس بالقوة. يصف "فرق تسد" الإحساس بالانقسام والاعتراب الذي سيخلقه النرجسي في الفرد المختار، والذي سوف يجعله يشعر بعد ذلك بالانفصال عن الآخرين - حيث إما يشعر الفرد بقدره إيجابية "وأنه الشخص المختار" أو يشعر بالاعتراب وأنه عرضة للتنمر والاضطهاد. وفي الحالتين يعمل هذا على إضعاف وعزل أعضاء المجموعة. غالبًا ما يؤدي ذلك إلى خلافات داخل المجموعة، فضلًا عن جنون العظمة وانعدام الثقة والاستياء والمنافسة، مما يجعل من السهل على النرجسي الحفاظ على السيطرة بطريقة ديناميكية وعملية.

الابتزاز العاطفي: ويشمل ذلك أي شيء يتم إبلاغك به ويتم تحديده على أنه تهديد أو ترهيب - عقاب أو تجاهل ومعاملة صامتة أو استخدام الغضب أو العدوان أو التهديد. يهدف الابتزاز العاطفي إلى إثارة مشاعر الخوف والشعور

بالذنب والرغبة في الامتثال والخضوع. سيستخدم النرجسي ببساطة الابتزاز العاطفي من أجل الحصول على ما يريد. لديهم القليل من الاهتمام - إن وجد - إذا كان ذلك في صالحك أم لا ومدى تأثير ذلك عليك. وبالتالي غالبًا ما ينكرون أنهم يفعلون ذلك. أو سيستخدمون تقنيات أخرى حتى يُلقوا بالمسؤولية عليك مرارًا وتكرارًا، ربما يقومون بالإيحاء بأنك تبالغ جدًا أو أنك "حساسًا للغاية".

الاستغلال: سيستفيد النرجسيون من استخدام الناس من أجل خدمة مصالحهم وطموحاتهم. مع ملاحظة أنهم لن يفكروا مرتين قبل القيام بذلك. فبالنسبة لهم تعتبر هذه عادة مكتسبة.

توجيه أصابع الاتهام: لن يتحمل الشخص النرجسي المسؤولية عن نفسه أو عن تصرفاته بصدق. فهم لا يعتذرون أبدًا (أو نادرًا) - لن يشعروا بالحاجة إلى ذلك. سوف يبذلون كل محاولة ممكنة من أجل إبعاد أي اتهامات أو لوم أو مسؤولية عنهم من خلال الإشارة إلى ما يفعله أو لا يفعله أي شخص وكل شخص آخر. في أي شجار أو نزاع، سيكون النرجسي ماهرًا للغاية في تحويل التركيز إلى أي شخص آخر بدلًا منه هو، وجعل الآخرين يشعرون بأنهم هم المخطئون. إنهم يبقون أنفسهم بعيدين عن لب المشكلة تمامًا من خلال توجيه أصابع الاتهام باستمرار إلى تصرفات الآخرين أو كلماتهم أو سلوكياتهم.

الصيد: يحدث هذا عندما يقوم النرجسي، تمامًا مثل الصياد، برمي "سنارة أو خطاف" بطريقة دقيقة وحساسة من أجل اصطياد وجبة العشاء الخاصة به. سوف يكونون على استعداد لاستخدام الطعام المناسب والضروري لاصطياد هدفهم وجعله يدور حول نفسه حتى يستسلم. قد يكون من المفيد للغاية أن تحدد بنفسك أنواع الطعام التي تجعلك ضعيفًا وعرضة للخطر. ما هي نوع الصنارة أو الخطاف الذي أعادك إلى داخل المصيدة من قبل؟ على سبيل المثال: هل هو شعورك بالذنب؟ هل هو استخدام التعليقات أو السلوكيات التي تثير الخوف أو القلق لديك؟ هل هي حاجة ما بداخلك تجعلك تعود من أجل إنقاذ أو إصلاح الطرف الآخر؟ قد يكون من المفيد أن تعمل على تحديد الطعام الذي يجعلك ضعيفًا وعرضة للصيد أو السحب إلى داخل المصيدة. الوعي هو الخطوة الأولى من أجل التغيير.

التلاعب بالعقول: هذا مصطلح يستخدم لوصف أقوال وأفعال الشخص النرجسي والتي تترك لك المجال حتى تقوم بالتخمين والتكهن بنفسك، ويتسرب إليك الشك في واقعك وفيما حولك، وكذلك في أحكامك أو تصوراتك. إنه أمر مؤذ نفسيًا وخطيرًا للغاية. من خلال التلاعب بالعقول تبدأ في الشك في نفسك، وتفقد الثقة في نفسك، ونتيجة لذلك، تشعر أحيانًا أنك

على وشك أن تفقد عقلك. في الحالات القصوى، يمكن أن يؤدي ذلك إلى حدوث انهيار عصبي كامل.

الاختفاء كالشيخ (غوستينغ (25)): النرجسيون لا يستطيعون إدارة النهايات بطريقة سليمة. الغوستينغ هو عندما ينهي شخص ما العلاقة فجأة وبدون مقدمات عن طريق قطع جميع الروابط وجميع الاتصالات دون أي مناقشة أو تفسير. صدمة هذا السلوك بالنسبة للطرف الآخر قد تكون مروعة.

المثالية: تقديس أو عبادة الفرد أو المنظمة. يميل النرجسيون، والعديد من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل شخصية، إلى النظر إلى الأشياء بأسلوب وطريقة متطرفة - سواء كانت جيدة أو سيئة، سوداء أو بيضاء. مع المثالية، يُنظر إلى الشخص أو الشيء على أنه أمر لا يصدق، أروع شيء على الإطلاق، أفضل ما يكون، الكمال. إنه يشكل بالنسبة إليهم أيضًا نوعًا من أنواع التحقق والتأكد من النظرة التي يسعون من أجل الحصول عليها من الآخرين. يميل آباء النرجسيين أيضًا إلى رفع مكانة طفلهم إلى درجة التقديس باستخدام هذه الطريقة، كما لو كان بإمكان الطفل المشي على الماء، أو التصرف معهم على النقيض تمامًا في الاتجاه المعاكس، حيث يتم التقليل من قيمتهم وإقناعهم أنهم غير صالحين تمامًا للقيام بأي شيء جيد.

التناقضات: الشيء الوحيد الذي يمكنك الاعتماد عليه مع العديد من النرجسيين هو أنهم جميعًا متسقون ومتوافقون في تناقضاتهم، سواء كان ذلك مع الكلمات أو السلوكيات - قول شيء ما وفعل شيء آخر يتعارض تمامًا معه. على سبيل المثال قد يعلنون أنهم يريدون أن يكونوا معك، لكنهم في النهاية لا يتصرفون على هذا النحو، أو يكونون غير قادرين على الالتزام بذلك، على الرغم من تلك الوعود.

العزلة: في النهاية يهدف المعتدي أو الشخص الاستغلالي من أي نوع كان إلى عزل ضحيته عن الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء. يكون الأشخاص عادة أكثر عرضة للخطر، ويسهل التلاعب بهم والسيطرة عليهم وإساءة معاملتهم، عندما يكونون معزولين وبمفردهم. يهدف النرجسيون إلى تحقيق ذلك من خلال مجموعة متنوعة من الطرق والأساليب، بما في ذلك محاولة الظهور على أنهم هم فقط من يريدون مصلحتك ويتمنون الخير لك من أعماق قلوبهم - على سبيل المثال: "إن كنت تعرف مصلحتك، فيجب أن تدرك أن معرفة هؤلاء الأصدقاء ليس في صالحك، فأنت أفضل من ذلك"، أو ربما يصرون على القيام بأداء مهام معينة تخصك بدلًا منك وذلك من أجل مصلحتك، على سبيل المثال الاهتمام بأمورك المادية (الرقابة والتحكم المادي). من خلال الأحكام السلبية والتلاعب بالعقول والمناورات، ببطء شديد

ولكن بثبات، سوف يصلون إلى هدفهم وهو عزلك بعيدًا عن أحبائك وخلق اعتماد مفرط عليهم هم فقط.

إصدار الأحكام: آلية دفاع شائعة لدى النرجسيين، حيث يقومون بالإدلاء بالتعليقات بطريقة سلبية وبأسلوب قاسي على تصرفات الآخرين، كذلك على اختياراتهم، وطريقة حديثهم، ومظهرهم، وقدراتهم، وما إلى ذلك. يساعد إصدار الأحكام على الآخرين الأشخاص النرجسيين في جعلهم يشعرون بالتحسن تجاه أنفسهم، كما يساعدهم أيضًا في الحفاظ على موقع التفوق والتميز عن الآخرين.

قصص الحب: إغراق الآخرين بالعاطفة والاهتمام والثناء والإطراء والمدح والهدايا من أجل كسب اهتمامهم و "حبهم". الهدف من قصص الحب هو التلاعب والسيطرة في النهاية.

الكذب: هذا هو السلوك الاعتيادي والسمة النموذجية لأي شخص نرجسي، ويمكن أن يكون أي شيء من مجرد المبالغة الطفيفة في الحقيقة إلى الافتراءات الكاملة والمطلقة، وخلق هويات مزيفة، وإنكار واضح للحقائق.

الإسقاط (26): الإيحاء أو الاتهام بأنك أنت تحديدًا لديك نفس تلك المشاكل التي يعانون منها في الحقيقة. بمعنى أنهم سوف يتهمونك أنت بكل تلك السلوكيات أو المشاعر العاطفية التي يظهرونها أو يمرون بها هم. "أنت مصاب بجنون الارتياب (البارانويا (27))!" "أنت حساس للغاية!" "لقد كنت أنانية جدًا!" "أنت تتصرف وكأن لديك شيء ما تخفيه..." "أنت متحكم للغاية!" أو حتى، "أنت نرجسي!"

ترحيل المسؤولية: بمعنى آخر، عدم أخذ أي شيء على عاتقه! بالنسبة إلى النرجسي، من الطبيعي جدًا أنه لن يكون لديه أي قدرة على تحمل المسؤولية الشخصية. إنه دائمًا خطؤك أنت أو مشكلتك أنت أو مسؤوليتك أنت وكل شخص آخر يمكن أن يتحمل المسؤولية بدلًا منه. سوف يريدون إقناع أنفسهم والآخرين بأنهم الضحية. "لقد خنتك لأنك لم تكن متواجدًا معي... إذا كنت موجودًا هناك من أجلي، فلن أضطر إلى النوم مع أي شخص آخر!" يخون الأشخاص شركائهم لأنهم يريدون ذلك، فهذا هو اختيارهم ومسؤوليتهم وليست مسؤوليتك أنت.

الاغتياب والتجريح: هو شكل متطرف من أشكال الحط من قدر الآخرين، وهو نشر الأكاذيب والشائعات لإيذاء الآخرين وإلحاق الضرر بهم، وذلك من أجل إيقاف الشعور بالقوة والسيطرة لدى الشخص النرجسي.

نوبات الغضب الطفولية: تحت المظهر الخارجي المتغطرس الخاص بالشخص النرجسي يكمن طفل كان يعاني من التقزم العاطفي (عادة خلال السنوات الأربع أو الخمس الأولى من حياته). لديهم القليل من القدرة على ممارسة الحياة كشخص واضح عاطفيًا، وبالتالي سوف يتفاعلون بطرق صيانية للغاية مع مختلف المواقف، عمليًا سوف يرمون ألعابهم من عربتهم، سوف يصرخون، ويصيحون بصوت مرتفع، يدخلون في نوبة هياج، يلتزمون الصمت وعدم الرد على أي محاولات من قبل الطرف الآخر، وأشكال أخرى من التلاعب العاطفي. في محاولة للشعور بالرضا عن أنفسهم، غالبًا ما يصدرون أحكامًا على الآخرين أو يقللون من شأنهم، ويكونون لاذعين أو قاسيين جدًا وعدوانيين. سيرغبون في التقليل من قيمة الآخرين ليشعروا بتحسن تجاه أنفسهم، أو لتخفيف الاضطرابات الداخلية العميقة التي يمرون بها وذلك لكونهم يفتقرون إلى المهارات العاطفية اللازمة من أجل التعامل معها.

التفخيم والتعظيم: معظم النرجسيين لديهم عادة "تفخيم" أو "تعظيم" أي شيء حققه أو حصل عليه أو امتلكه أي شخص آخر. يعمل هذا الأمر تلقائيًا على إعادة تركيز انتباه ذلك الشخص إليهم بسرعة والإعجاب بهم. يجد النرجسيون صعوبة في تحمل الاستمتاع بنجاح أو إنجازات الآخرين. يمكن أن يشمل التفخيم أيضًا التباهي السلبي بأشياء مثل المرض. على سبيل المثال، إذا كان لديه مشكلة صحية، مثل الصداع، فسوف يزعم أنه يشك أن لديه ورم في المخ. تبجيل الآخرين وإضافة هالة من الفخامة والعظمة على إنجازاتهم تمثل الوقود الذي يُزكي روح المنافسة والغيرة والغش.

الإساءة اللفظية: يتم ذلك عبر مجموعة من السلوكيات، هذه الإساءة تبدأ من مجرد التقليل من شأن الطرف الآخر بطريقة غير ملحوظة (التعليقات الخبيثة، الغامضة، غير المباشرة) وتصل إلى الإساءة المباشرة الوقحة (الصراخ، الصياح بصوت عالي). كما تشمل الأنواع الأخرى من الإساءة اللفظية، الشتائم، والاستخفاف، والإهانة، واللوم، والمطالب المتكررة، والتلاعب، والسخرية، والنقد، وإلقاء الأحكام، والتقليل من شأن الفرد، والمقاطعة، وعدم السماح للشخص الآخر بالتحدث، وعدم الاستماع، والسخرية والضحك. التزام الصمت وعدم التحدث بتأًا مع الشخص الآخر هو أيضًا شكل من أشكال الإساءة اللفظية.

العنف: يشمل كل أنواع الإيذاء الجسدي والمادي مثل الضرب، الدفع، الوكز، ننف الشعر بعنف، الصفع، الرمي أو الإضرار بك أو بممتلكاتك بأي شكل من الأشكال. يمكن أن يكون النرجسيون عنيفين. ومع ذلك، من واقع خبرتي، فإن الإساءة النرجسية يتم ممارستها بشكل أكثر تعقيدًا وسرية وتلاعب وخفية.

من الأرجح أنهم لا يرغبون في ترك أي دليل مادي أو علامات يمكن أن تدل على أفعالهم بوضوح، ويفضلون بدلاً من ذلك أشكالاً أكثر غموضاً ولا يمكن ملاحظتها حتى يمكن إنكارها بسهولة تامة.

التقييد والتحكم: يحتاج النرجسيون إلى الشعور بالقوة والسيطرة. ويمنحهم تقييد وكبت الطرف الآخر هذا المعنى والمضمون. يكتسبون إحساساً بالسيطرة والقوة من خلال التقييد والتحكم في الأموال والتواصل والعواطف والمشاعر وما إلى ذلك.

التعرف على علامات الإساءة النرجسية

يمكن أن يكون التعرف على الإساءة النرجسية أمرًا صعبًا ومربكًا للغاية في البداية، خاصةً عندما تكون في خضم تلك الإساءة والاستغلال. إن كونك على علاقة مع شخص نرجسي، وتواجه أيًا من أشكال الإساءة المحددة المذكورة أعلاه، غالبًا ما يكون مربكًا للغاية ومزعزعًا للاستقرار. إنه مؤذ نفسيًا وعاطفيًا للغاية. وهذا هو الهدف تحديداً من منظور النرجسي. عندما يفاجئنا شخص ما أو يأخذنا على حين غرة، فإننا حينها نشعر بالصدمة أو الارتباك، وبالتالي نكون أكثر عرضة للتلاعب بنا. من الصعب للغاية التفكير بوضوح أو رؤية الموقف بأي منظور سليم.

هناك سبب آخر يجعل من الصعب تحديد الإساءة النرجسية هو كيف بدت الأمور جيدة جدًا خلال الأيام الأولى. غالبًا ما تكون المراحل الأولى من لقاء شخص نرجسي ومواعده بمثابة حلم... قبل أن يتحول إلى كابوس. في بعض الأحيان يمكن أن يكون شعورًا رائعًا لدرجة يصعب تصديقها. ولكن إذا كانت الأمور تبدو جيدة لدرجة يصعب تصديقها، فانتبه لأنه عادةً ما تكون البدايات كذلك مع أي شخص نرجسي. وهذا في حد ذاته علامة تحذير لا نتعرف عليها في كثير من الأحيان أو لا نرغب في قبولها في ذلك الوقت.

سوف يتطلع النرجسي إلى الشراكة مع شخص يمكنه تلبية احتياجاته النرجسية: بعبارة أخرى، شخص يتمتع بوضع جذاب أو مكانة مؤثرة، وقادر كذلك على منحه ما يكفي من الإعجاب والتوقير والاهتمام أو المكاسب المالية أو المنصب الرفيع أو المكانة المرموقة. غالبًا ما يتم تحقيق ذلك من خلال "قصص الحب" الذي يقوم به النرجسيون خلال المراحل المبكرة من اللقاء أو المواعدة. يخلق قصص الحب قدر من الحماس والرغبة والتي يمكن أن تكون مُسببة للعمى والتنويم المغناطيسي وشلل التفكير. عندما تعلن بدايات هذا الانتهاك عن نفسها، عادةً خلال الأشهر القليلة الأولى من بدء العلاقة، يكون كثير من الناس، في تلك المرحلة، يعيشون وينهلون من غزارة هذا "الحب" لدرجة أنهم يفشلون في التعرف على علامات التحذير - أو ربما

يفشلون جزئيًا في رؤية الواقع بسبب تخيلاتهم الخاصة حول العلاقات. كثير من الناس لا يريدون التفكير في حقيقة الوضع. سوف ينكرون علامات التحذير حيث يحذوهم الأمل أن الأمور سوف تكون على ما يرام أو يعيشون في تخيلاتهم بأن الأمور على ما يرام بالفعل. في كلتا الحالتين، من السهل تفويت هذه العلامات التحذيرية في ذلك الوقت، بسبب التناقض الصارخ في "سلوكيات ما قبل وسلوكيات ما بعد". مع ذلك من المهم أن تتذكر، أن الحماس واللوعة التي في البدايات ليست هي نفسها الحميمية والتآلف والمودة اللازمة لنجاح أي علاقة. من الضروري جدًا أن تحاول ألا تخلط بين الاثنين.

عندما تظهر بدايات الإساءة الملحوظة، لا يمكننا ببساطة أن نفهم كيف يمكن لشخص ما أن يكون رائعًا ولطيفًا في لحظة ما، ثم بعد ذلك مخيفًا وقاسيًا في اللحظة التالية. يمكن أن تثير بداخلنا صدمة هذا التحول والتغيير الشكوك في أنفسنا: "ربما أتخيل أشياء لا تحدث في الحقيقة، أو أفهمها بشكل خاطئ؟"، على بعض المستويات، يمكننا أيضًا أن نصبح عالقين في تلك المرحلة الأولية من "قصف الحب". من المحتمل أن يكون الأمر مكثفًا وقويًا ويستحوذ علينا تمامًا لدرجة أننا لا نستطيع أن نحيد عنه أبدًا، وبعد ذلك تمر الأسابيع والشهور والسنوات. بمعنى أنه يمكن لذلك الشريك أن يجرنا إلى إدمان مهووس، في محاولة مستميتة منا من أجل التمسك بهذه البدايات الرائعة أو إعادة إحيائها. أرى الكثير من العملاء الذين ما زالوا متمسكين بالأمل في أن شريكهم النرجسي سوف يتغير في يوم من الأيام، بعد عقود من سوء المعاملة. الغالبية العظمى من البشر مدمنين على تخيل الكيفية التي سوف تؤول إليها الأحداث، أو وهم الرغبة في أن يصبحوا في وضع أو علاقة معينة. كل هذا يحجب رؤية الواقع، وتخلق تلك النظرة المشوهة للأحداث والتي تشير في حد ذاتها إلى علاقة غير صحية ومدمرة.

يتضمن الطريق من أجل الخروج من هذا الوضع، ومن أجل الوصول إلى طريق التعافي، عددًا من المبادئ الأساسية الرئيسية. الأولى هي أن تصبح شخصًا أكثر واقعية ومرتبطة بالواقع الفعلي، والانتقال من الخيال أو التفكير المثالي إلى منظور أكثر رسوخًا وارتباطًا بأرض الواقع: منظور موضوعي وحاضر ومفيد.

تشمل العوامل الرئيسية الأخرى للتعافي العمل على "الأمور المتعلقة بك" - احترامك لنفسك، وتقديرك لذاتك، والرعاية الذاتية، والتعاطف مع النفس، والتسامح مع الذات - بالإضافة إلى قضايا التواصل الاجتماعي ووضع الحدود الشخصية المناسبة. كل هذه الأمور وأكثر، سوف يتم تغطيتها في الفصول التالية.

نقطة تأمل

- ما هي أشكال الإساءة النرجسية المحددة التي يمكنك التعرف عليها في شخص ما أو عدة أشخاص من الذين يأتون على بالك الآن؟
- هل تتبادر إلى ذهنك ذكريات أو أمثلة محددة؟
- كيف كان شعورك في ذلك الوقت؟ كيف كانت ردة فعلك؟ ماذا حدث؟
- ما هو رأيك فيما يتعلق بهذا الأمر في الوقت الحالي؟ وما هو شعورك حيال هذا الآن؟
- ما الذي تحتاجه لكي تعتني بنفسك الآن؟ ماذا تريد على وجه التحديد؟ ماذا يمكنك أن تفعل لتلبية احتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بك اليوم؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الثاني النرجسيون وأنت

(3)

سلاحك السري: المعلومات

هناك شيء أعتقد أنه جزء مهم وضروري وحتمي من أجل إتمام عملية التعافي على أفضل وجه وهو تسليح نفسك بأكبر قدر ممكن من المعلومات حول النرجسية والإساءة النرجسية.

المعرفة هي القوة

لحسن الحظ، خلال السنوات الأخيرة، كانت هناك زيادة كبيرة في الوعي العام بالنرجسية والإساءة النرجسية. تُعد هذه الخطوة مفيدة للغاية في مجتمعاتنا من أجل تعلم كيفية التعرف على الإساءة الغير مبررة في العلاقات العاطفية، وفي مكان العمل وضمن نطاق العائلات وفي أي مجال آخر. فمن المؤكد أنه مع الوعي يأتي التغيير. ويصبح من السهل تحديد العلامات - وهي خطوة أساسية في مرحلة التعافي. إن تعلم كيفية اكتشاف الإشارات سوف يسلكك بهذا الوعي، ويساعدك بشكل حاسم على تجنب الانخراط في علاقة مع شخص نرجسي مرة أخرى في المستقبل.

لقد شهدت تحولًا حقيقيًا في ممارستي المهنية خلال السنوات الأخيرة فيما يتعلق بهذا الوعي. قبل بضع سنوات فقط كنت أقابل عملاء يأتون من أجل تلقي العلاج لأول مرة، حينها لاحظت أن لديهم شكوى واحدة وهي شعورهم "بأنهم سوف يفقدوا عقلهم ويصابوا بالجنون". لقد أتخذوا قرار المجيء على أمل تعلم كيفية تغيير أنفسهم بطريقة ما، من أجل أن يكونوا شخصًا "أفضل"، أو شريكًا أفضل، أو ابنًا أو ابنة أفضل، أو موظفًا أفضل، كل ذلك من أجل أن ينالوا الاستحسان والموافقة، أو الحصول على السلام أو الاعتراف، أو اكتساب الاهتمام أو الحب من قبل شريكهم النرجسي أو والدهم أو رئيسهم في العمل. يسعى الكثير من الناس إلى تلقي العلاج من أجل الحصول على الدعم في اكتشاف ما هي مشكلتهم أو ما العيب فيهم.

كانوا يتذمرون من ذلك الهاجس الذي ينتابهم باستمرار وهو انعدام الإحساس "بأنني كافي" من أجل شريك الحياة، وأن لا شيء يفعلونه من أجله كان جيدًا بما فيه الكفاية. غالبًا ما يكون هذا هو مفتاح المعرفة الرئيسي لما سوف تشعر به عندما تكون في علاقة مع شخص نرجسي.

أوجه الخلاف في أي العلاقة لا تتعلق بشخص واحد. ففي النهاية، إذا كانت المشكلة تتعلق بالعلاقة، فهذا يعني أن هناك شخصين على الأقل معنيين! إذا كان الشخص الآخر في تلك العلاقة نرجسيًا، فمن المحتمل أن يجعلك تشعر أن هذا كله "خطؤك" أنت وليس هو، وأن كل ذلك مسؤوليتك أنت. هذا جزء

أساسي مما يُدعى بالإساءة النرجسية. ينتهي الأمر بشركاء النرجسيين في حلقة مفرغة من الشعور الدائم بأنهم: "أقل من..."، "ليس جيدًا بما فيه الكفاية من أجل..."، ومهما فعلوا أو بذلوا من مجهود من أجل ذلك الشريك فلن يكونوا جيدين بما فيه الكفاية.

منذ بضع سنوات فقط، لم يسمع العملاء الذين عملت معهم في كثير من الأحيان بمصطلح "نرجسي" أو "إساءة نرجسية". كانوا مقتنعين "بأنهم هم"، وبالتالي فإن الإشكالية "لديهم هم". عادة ما كان هؤلاء النرجسيون المتواجدين في حياتهم هم من اقترحوا هذه الفكرة وأقنعوهم بها وشجعوها بشكل علني. أريد أن أوضح هنا أن وجود أي خلاف أو مشكلة تتعلق بعلاقة ما يجب أن يتضمن بالضرورة أكثر من شخص واحد، وبالتالي فإن أكثر من شخص يلعب دورًا حيويًا، ويتحمل مسؤولية كيفية تطور وسير هذه العلاقة. إحدى الصعوبات التي تواجهك في العلاقة مع شخص نرجسي هي كونه ليس على استعداد وغير قادر على تحمل المسؤولية عن نفسه. هذا هو السبب في أن الشعارات المفضلة لدى النرجسي تشمل "هذا أنت وهذا خطأك أنت" و "أنت الملام" و "إنها مسؤوليتك". هذه الفكرة هي مجرد هراء صياني، ونرجسية بكل بساطة. مع الأخذ في الاعتبار أن المشاكل والاختلافات تكمن في ديناميكية العلاقة، وليس فقط في كون العلاقة مع شخص محدد، وهذا مفهوم جديد يتقبله الكثير من الناس. ولكن مما يُشجيني حقًا ويحفزني من أجل الاستمرار، أنني أرى مع مرور الوقت المزيد والمزيد من العملاء يصلون للعلاج وهم يتساءلون بالفعل: "هل هذه إساءة نرجسية؟"، "أعتقد أن شريكي نرجسي"، "أعتقد أن مديري شخص نرجسي"، أو "هل كانت أُمي شخصية نرجسية؟".

من المشجع أيضًا أن نرى مثل هذه المصطلحات تتم مناقشتها بشكل أكثر انفتاحًا في الشارع وفي الحياة العامة، إلى جانب فهم أوسع للإساءة النرجسية الغير المرئية أو المستترة. إن وجود هذا الوعي على الرادار الخاص بنا، بفضل زيادة المعلومات المتاحة عبر الإنترنت، وفي الكتب والمجلات، يساعدنا حقًا على أن نكون أكثر وعيًا ويقظة - من أجل أنفسنا وأصدقائنا وعائلتنا وأحبائنا. لا يمكنني أن أوصي بما يكفي لتزويد نفسك بأكبر قدر ممكن من المعلومات حول هذا الموضوع - لا سيما في المراحل الأولى من التعرف على تجربتك الخاصة مع الإساءة النرجسية أو البدء في التصالح معها. أن قراءة الكتب والمدونات والمنتديات ومشاهدة مقاطع الفيديو والتحدث إلى الآخرين الذين قد يفهمون أو سبق لهم أن مروا بتجارب مماثلة يمكن أن تكون مفيدة جدًا لفهم النرجسية بشكل أكبر ويمكن أن تساعد في فهم تجربتك الخاصة. غالبًا ما يساعد التعرف على الإساءة النرجسية الأشخاص الطبيعيين على البدء في إدراك أن المشكلة - أنها ليست تتعلق بهم هم -

وإنما تكمن المشكلة مع النرجسيين وإساءة معاملتهم النرجسية. هذا إدراك أساسي وضروري في المراحل الأولى من التعافي.

باختصار، الآن وفي هذا الفصل، أريد فقط أن أقدم نظرة عامة أخرى على أشياء من هذا القبيل والتي قد أراها في العملاء الذين يأتون لزيارتي، سواء كانوا مدركين بالفعل أم لا لحقيقة أنهم يتعرضون للإساءة النرجسية. بشكل عام، فإن العديد من الأشخاص الذين يسعون للعلاج والذين يعانون من سوء المعاملة النرجسية يكافحون بدرجات متفاوتة، مع مشاكل معينة مثل تدني احترام النفس وقلة تقدير الذات ومشاكل في الثقة عامة، وغالبًا ما يُظهرون شكوكهم في قدراتهم الذاتية - على الرغم من المفارقة في كثير من الأحيان حيث يكونوا من تلك النوعية من الأشخاص ذوي العزيمة والإصرار، المنجزين للغاية والناجحين. غالبًا ما يتعرضون بسبب تلك الإساءة للتوتر الشديد، ويصبحون على وشك الانهيار أو الإصابة بالجزع والذعر. يشعر الكثير من الناس بالارتباك بشأن سبب معاناتهم، وقد يكون ذلك نقطة مرعبة ومخيفة بالنسبة إليهم.

- تشمل التجارب المشتركة بين هؤلاء العملاء ما يلي:
- الشعور بالارتباك - حول العلاقة بحد ذاتها وحكمهم عليها وأساليب توليهم لمختلف الأمور المتعلقة بها.
- نقص الاعتزاز بالنفس.
- شعور قوي بـ "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية..." أو ببساطة لست "كافيًا".
- عدم الثقة بالنفس.
- فقدان مؤلم للإحساس بالذات: "لم أعد أعرف من أنا".
- نوبات الهلع و / أو القلق.
- الاكتئاب و / أو اليأس.
- أعراض الصدمة و / أو اضطراب ما بعد الصدمة (28).
- الصعوبات المصاحبة للإفراط في تناول الطعام أو النقص في تناول الطعام.
- مشاكل النوم: الاستيقاظ فجأة في الليل؛ عدم القدرة على النوم أو الإفراط في النوم.
- العصبية وِجْدَةُ المِرَاج.

- جنون العظمة.
- أعراض الوسواس القهري أو السلوكيات والأفعال المصاحبة له.
- العزلة: نقص الدعم الاجتماعي؛ الشعور بأن الأصدقاء أو الزملاء لا يفهمون أو يدركون...
- الشعور بالذنب والخزي.
- الإرهاق والإجهاد.
- الإنكار.
- إحساس ضئيل أو معدوم بالحدود الشخصية؛ عدم القدرة على قول "لا".
- مشاكل صحية جسدية متكررة مرتبطة بالإجهاد (مثل متلازمة القولون المتهيج (29)، والأوجاع والآلام، ومشاكل الجلد، واضطرابات المناعة الذاتية (30)).
- الإجهاد والإنهاك.
- الأفكار والميول الانتحارية.
- في الحالات القصوى، الشعور بأنهم على وشك الانهيار العصبي أو أنهم بالفعل بلغوا مرحلة الانهيار العصبي التام.
- تشمل الشكاوى الشائعة التي أسمعها من المرضى والتي يقومون بالتعبير عنها خلال الجلسات الأولى أو المبكرة، إذا ما كانوا قد عانوا مؤخرًا أو تعرضوا للإساءة النرجسية:
- "أشعر وكأنني سوف أصاب بالجنون".
- "إنه أنا المتسبب، وهذا كله خطأي أنا".
- "مهما فعلت فلا شيء يكفي".
- "دائمًا ما أكون أنا المشكلة".
- "لا أستطيع التأقلم...".
- "حقًا أنا لا أعرف ماذا يحدث".
- "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية".
- "هل أنا السبب أم هي؟".
- "إنني أشعر بالضيق".

"لم أعد أعرف من أنا بعد الآن ...".

"أصبحت عصبيًا جدًّا وسريع الغضب".

"لا أستطيع أن أثق في حكمي الخاص".

"أشعر بالذنب".

"إنه شيء يمكنني بل يجب علي صلاحه" (بمعنى "إنها مسؤوليتي").

"إن كان بإمكانني فقط ..." (بمعنى أنه هو أو هي أو العلاقة سوف تكون على ما يرام).

"الأمر يعود إلي".

"كانت جين في الواقع هي التي ظلت تخبرني أنه يجب أن أذهب وأتحدث إلى شخص ما في المقام الأول. اعتقدت أنني كنت أفعل كل شيء بشكل صائب من أجلها. لقد كنت أعمل بجد، وأعتني بكل الأمور، وأدفع جميع الفواتير، بل وأعطيتها مبلغًا من المال من أجل أن تنفق منه كل شهر. كنت أقوم بحجز أماكن مميزة لقضاء العطلات، أشتري لها أغراضها. ورغم كل ما كنت أقوم به، لم يكن هناك ما يرضيها أو يكفيها على الإطلاق. كانت تضعني تحت الضغط باستمرار وتخبرني عما يحصل عليه أصدقائها أو جيرانها. إذا كان لدى شخص ما جهاز تلفزيون جديد، فسنحتاج إلى جهاز أكبر وأفضل. لقد قمت بمسايرتها في الكثير من طلباتها من أجل العيش في سلام. أردت أن أجعلها سعيدة - كان ذلك مهمًا بالنسبة إلي. عندما لم تكن كذلك، كنت أشعر بالسوء. وأشعر بالذنب وكأن ذلك كان خطأي أو مسؤوليتي".

"لقد كنا نتجادل كثيرًا وعلى أتفه الأشياء. كانت الأمور تتضخم بيننا بشكل كبير، وكانت هناك أوقات شعرت فيها بالخجل الشديد بسبب الهستيريا التي تنتابها وغضبها الشديد لدرجة أنني بصراحة لم أكن أعرف حتى ما الذي كنا نتجادل بشأنه. شعرت بأنني شخص تافه وبلا جدوى. شعرت أنني لست رجلًا بمعنى الكلمة لأنني لم أستطع أن أبقها سعيدة أو راضية. لا تفهميني خطأ. كانت هناك أوقات جيدة، خاصة في البدايات، عندما كانت شخصًا أقل ما يمكن أن تُوصف به: أنها إنسانة رائعة، محبة، مهتمة، لطيفة - تقريبًا مهووسة، حقًا، عندما أنظر إلى الوراء أظن أفكر فيما كانت تخبرني به، أخبرتني أنني أفضل شريك في العالم وقالت إن أحدًا لم يُشعرها أبدًا مثلما فعلت أنا. بمرور الوقت، أصبحت هذه الأمور تقل رويدًا رويدًا، بينما تزايدت معدلات الشكوى. كنت قد بدأت في دخول مرحلة الانهيار. كنت لا أقوم بأداء عملي كما يجب، حيث كنت متوترًا، مرتبكًا، قلقًا ومكتئبًا".

"انفصل والداي عندما كنت في الثامنة من عمري وبالتالي كبرت وأنا أشاهد أُمي تكافح. كان أبي مقامراً ولقد رحل عنا وتركني أنا ووالدتي. كان من المهم دائماً بالنسبة إليّ أن أتحمّل المسؤولية حتى النهاية وأعتني بشريكتي كما يجب. لم تحظى والدي على تلك الأمور من قبل، وأتذكر مدى صعوبة ذلك بالنسبة لها. كانت مكتئبة وذات ميول انتحارية بينما كنا نكبر. كان والدي قد أبتعد لتوه وتخلّى عنا جميعاً. لذلك لقد وعدت نفسي ألا أفعل ذلك أبداً. كان مؤلماً جداً بالنسبة لي أن أرى جين غير سعيدة أو غاضبة. أردت أن أجعل كل شيء على ما يرام، لكنها عززت فكرة أن تعاستها وعدم رضاها كان خطئي ومسؤوليتي. إذا قلت أي شيء في أي وقت، فستخبرني أن لدي مشاكل وأنني بحاجة إلى زيارة معالج أو طبيب. يبدو هذا جنونياً بالنسبة إليّ بعض الشيء الآن، أدركت ذلك حين بدأت بالتأمل في أحداث الماضي. وفي النهاية، حددت موعداً لرؤية طبيب نفسي، حيث كنت في حالة من اليأس والإحباط التام، لا أعرف كيف لم أتمكن من فهم الأمور بشكل سليم، أصبحت لا أفهم أي شيء ولا أدرك ما الذي يحدث. لذلك أنا سعيد للغاية في الوقت الراهن لأنني اتخذت هذه الخطوة في ذلك الوقت".

"لحسن الحظ، رأيت معالماً يفهم النرجسية. شرحت وضعي الحالي وكيف كنت أشعر بمنتهى السوء. شعرت بالتعثر وعدم قدرتي على الحركة واليأس. ألقيت باللوم على نفسي في كل شيء. سرعان ما أكد المعالج أن تلك المشاكل لم تكن تخصني بمفردي، بل تتعلق بالعلاقة في حد ذاتها. لقد تعلمت الكثير خلال رحلة العلاج حول ماهية العلاقة الصحية والسليمة. أي علاقة تحتاج إلى شخصين. لقد جلبت الكثير من الأمور المثيرة للاهتمام إلى العلاقة، خاصةً مع آرائني القوية والصلبة إلى حد ما حول ما يعنيه أن تكون رجلاً. أعلم الآن أنني لست مسؤولاً تماماً عن سعادتها أو سعادة أي شخص آخر. كما أنني لست مسؤولاً تماماً عن مزاج أي شخص أو سلوكياته".

"على الرغم من أنني كنت أعرف ذلك نوعاً ما في ذلك الوقت، إلا أنني شعرت بالمسؤولية. عندما أمرتني جين بضرورة الذهاب إلى العلاج - بطريقة تُرضي احتياجاتها - كانت ثقتي بنفسي وتقديري لذاتي في أدنى مستوياتهما على الإطلاق. ورغم ذلك كانت زيارتي للطبيب في النهاية أفضل شيء فعلته".

"كان الأمر مؤلماً في بعض الأحيان، ولكن بمساعدة المعالج، أدركت كيف أن بعض تجاربي السابقة، بالإضافة إلى رؤيتي لتلك المعاناة التي مرت بها والدي، قد شوّهت حقاً إحساسي ومفهومي بماهية العلاقة الصحية. كما أنني أيضاً تحملت مسؤوليات لم تكن تخصني. كنت أحاول السيطرة على الوضع. ولكنني تعلمت الآن كيف ينبغي عليّ أن أعتني باحتياجاتي الخاصة وأن أعتني

بنفسي أولاً وقبل كل شيء. لقد تعلمت أن أي علاقة يلزمها شخصين وأنه ليس من العدل أن يلومك أي شخص باستمرار، كذلك الطريقة التي كانت تتبعها معي جين، ولكن في النهاية كان هذا أمر تعسفي ومسيء من قبلها. لم يأتي على بالي أبدًا أنني سوف أجد نفسي في يوم من الأيام ضمن علاقة سامة مسيئة، لكنني فعلت ذلك. بمرور الوقت، تراجعت ثقتي واحترامي لذاتي حتى وصلت إلى الحضيض. من خلال العمل على تقديري لذاتي، وتعلم الحدود الصحية السليمة في علاقتي مع الآخرين، تمكنت من إنهاء العلاقة المدمرة مع جين. كنا معًا لمدة خمس سنوات وكنا مخطوبين ونجري التحضيرات اللازمة من أجل الزواج. كنت قد اشترت لها خاتم خطوبة كبير باهظ الثمن قامت ببيعه بعد ذلك. في غضون أشهر بعد الانفصال، كانت بالفعل مع شخص آخر. عزز هذا فقط اعتقادي بأنني فعلت الشيء الصحيح وجلب لي الراحة والطمأنينة. أنا الآن مع امرأة رائعة محبة وداعمة وتحبني من أجلي أنا، وأخيرًا أستمتع بعلاقة صحية ومحترمة".

من خلال تسليح نفسك بمعلومات حول النرجسية والإساءة النرجسية، يمكنك إجراء تحول كبير ومحوري في تقديرك وتفهمك للمشهد. في الواقع، نأمل أن يتحول المشهد من ذلك الاعتقاد "بأنني أنا" و "إنه خطئي أنا" لإدراك أن هذا غير حقيقي وإنما يتعلق أكثر بالمشاعر التي تتناوب عندما تكون في علاقة مع شخص نرجسي. هذه المعتقدات والمشاعر هي أعراض لعلاقة سامة وغير صحية. في كثير من الحالات، يصل أولئك الذين عانوا من سوء المعاملة النرجسية إلى العلاج وكانهم يفقدون أنفسهم وعقولهم.

إذا كانت لك علاقة أو يوجد رابط يربطك بمشهد كهذا، أود أن أؤكد لك أنه على الرغم من أن الأمر قد يبدو واقعيًا في بعض الأحيان، فمن المحتمل ألا يكون الأمر كذلك، هذا النوع من العلاقات الديناميكية هو بحد ذاته السبب الذي يمكن أن يجعلك تشعر وكأنك مجنون. إنها من أعراض الخلل الوظيفي. هناك احتمالات مؤكدة، أنه بمجرد أن تكون قادرًا على إنهاء أي علاقات سامة أو مسيئة، فسوف تقوم باستعادة شعورك بالعقلانية والتفكير المنطقي بسرعة كبيرة.

القراءة، والدراسة، وكذلك بذل كل ما في استطاعتك من أجل التعرف على هذا النوع من الإساءة والمشكلات المرتبطة بها، هي الخطوة الأولى والأساسية من أجل البدء في التعافي. إذا كان هناك شيء ما يجب معرفته، فمن المهم في المقام الأول أن يساعدك على البدء في إدراك سبب وجود شخص ما على هذا النحو. وذلك من أجل أن تعرف وتتأكد: أن ما يحدث ليس خطأك، وأن هذه ليست مسؤوليتك، وكيف يمكنك العمل على ذاتك من أجل نفسك، يجب أن تدرك ذلك بنفس الترتيب هكذا من أجل الشفاء والمضي

قدّمًا. يمكنك حينها الاستمتاع بعلاقات صحية ومثمرة ومرضية ومحققة لرغباتك.

بشكل عام يمكن أيضًا أن يساعد تثقيفك لنفسك وتزويد نفسك بالمعلومات المتعلقة بهذا المجال في المعالجة الإدراكية (31) الخاصة بتجربتك. يمكن أن تساعدك تلك الخطوة في تقديم بعض الشرح والتفسير للعديد من المواقف والأحداث، وربما الإجابة على بعض الأسئلة - على الرغم من أنك ربما لن تجد الإجابات الشافية على جميع الأسئلة. يمكنك أن تسعى كذلك إلى الحصول على الدعم اللازم والذي قد يساعدك بدوره في كثير من الأحيان على البدء في فهم ما تشعر به عندما تتعرض لموقف مجنون للغاية وغير منطقي. يمكن أيضًا أن يساعدك على التخلي عن أي رغبة ملحة للتحكم أو السيطرة، كما يمكن أن يساعد في جعل النرجسي يرى أو يفهم، أو أن يحاول تغيير نفسه. بالنسبة للعديد من الناس، فإن إدراكك لأول مرة أنك شخص نرجسي، أو كنت متورطًا بشكل ما مع شخص نرجسي، يُمثل صدمة كبيرة. لذلك يعد تسليح نفسك بمعلومات حول هذا الموضوع بأكمله أمرًا مهمًا ومفيدًا. ومع ذلك، من المهم بنفس القدر أن تتعامل بلطف مع نفسك.

نقطة تأمل

- كيف بدأت تشك أو تدرك أنك قد كنت في وقت ما متورطًا أو ما زلت متورطًا مع شخص نرجسي؟
- ما هي السلوكيات أو الأفعال التي لاحظتها والتي دفعتك إلى التفكير في ذلك؟
- ما هي الآثار السلبية لهذه العلاقة عليك؟
- ماذا تفهم عن الأشخاص النرجسيين وعن النرجسية في هذه المرحلة؟
- ما هي الخطوة التي من المفترض أن تتخذها الآن وتُعد مفيدة لك في هذه المرحلة؟
- هل لديك أي أفكار أو تأملات أخرى؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(4)

المثلث الدرامي

غالبًا ما يصنع النرجسيون علاقة ديناميكية معك تُعرف باسم "المثلث الدرامي"، وهو شيء يلعب دور مستمر وبلا هوادة في العلاقات التي تتضمن استغلال أو إساءة نرجسية. "مثلث كاريمان الدرامي" هو نموذج للتفاعل الاجتماعي المدمر والصراعات المصاحبة له، لقد قام الطبيب النفسي ستيفن كاريمان Stephen B. Karpman بتقديمه في الأساس في أواخر الستينيات.

يتم استخدامه في معظم الأحيان في التحليل التفاعلي (32) لنمط التعامل وذلك من أجل توضيح وتحديد معالم الدراما والصراعات في تفاعلات العلاقات المؤثرة والقوية. (يمكنك مراجعة موقع وكتاب كاريمان لمزيد من المعلومات (33)).

النقاط أو المحاور الثلاث في مثلث الدراما لكاريمان هي الضحية، الظالم (المعتدي) والمنقذ.

الضحية: موقف "الضحية" هو باختصار الموقف الذي يمكن التعبير عنه بكلمة: "يا لبؤسي!". يرى الشخص في هذا الموقف نفسه ضحية، حيث يعتقد أنه دائمًا ما يتم مضايقته والتنمر عليه، ويمر بفترة قاسية حيث أنه عاجز، يائس، مضطهد أو مظلوم. يتم استخدام "الضحية" للحفاظ على "موقف العاجز"، وبالتالي من غير المحتمل أو غير المبرر أن يقوم الشخص "الضحية" بتحمل أي مسؤولية عن أفعاله أو مواقفه. هناك مكاسب أساسية يمكن تحقيقها من خلال شغل منصب الضحية - هناك شخص آخر يجب إلقاء اللوم عليه وعادة ما يكون هناك شخص آخر على استعداد للقيام بدور المنقذ.

الظالم: "الظالم" هو المتنمر الذي يقوم بالهجوم: في هذه الحالة هو الشخص النرجسي الكلاسيكي. عادة ما يأخذ النرجسي موقع الشخص الذي يقوم بإلقاء اللوم، والتشهير، والسيطرة، وإبداء العدوانية، والقمع، وإلقاء الأحكام أو فرض السلطة، والتهديد والتكبر والغطرسة. عادة ما يستهدف النرجسي فردًا أو مجموعة أو مؤسسة لإلقاء اللوم أو القيام بتوجيه النقد اللاذع.

المنقذ: غالبًا ما يكون "المنقذ" هو الشخص الداعم التقليدي في العلاقة التبادلية أو الشخص الإيكولوجي أو المساعد أو الحريص على إرضاء الغير أو المصحح والمقوم أو المعين. يستجيب المنقذ "للعجز" الحقيقي أو التخيلي (التمثيلي) للضحية. سيتحمل الشخص في موقع "المنقذ" المسؤولية نيابة عن "الضحية". وهذه المسؤولية تشكل عبء إضافي يقع على كاهل "المنقذ". سيتحمل المنقذ المسؤولية عن المواقف أو المشاكل التي لا تخصه. في كثير

من الأحيان، يتم دفع "المنقذ" الخاص بالشخص النرجسي إلى هذا الدور كنتيجة منطقية لمخاوفه التي لا يستطيع التخلص منها أو قلقه المستمر أو شعوره بالذنب. المنقذ، من خلال فعل الإنقاذ نفسه، يمنع الضحية من تحمل المسؤولية عن نفسه. يلعب "الإنقاذ" دورًا رئيسيًا في الحفاظ على ديناميكيات العلاقات غير الصحية والسامة.

يتنقل النرجسي بمهارة شديدة بين أي من هذه المواقع الثلاثة، على الرغم من أن الموقع الأكثر شيوعًا بالنسبة للنرجسي هو أنه يتولى دور "الظالم" أو "الضحية". ومع ذلك، يمكنهم أيضًا استخدام وضع "المنقذ" من أجل فرض السيطرة والتحكم والتلاعب. من خلال التحول إلى أي واحد من الثلاثة، يبدأ النرجسي ديناميكية "المثلث الدرامي". ثم يسعون بعد ذلك إلى "جذب" الآخرين إلى المواقع المتبقية، من أجل الانضمام إلى مثلث الدراما واستكمالها، وبالتالي إدخال الدراما والصراعات والديناميكيات والأنماط السامة والمسببة للإدمان في العلاقة. بمجرد الانجرار إلى المثلث الدرامي، يمكن للأفراد التنقل بين الأدوار المختلفة في مواقف متنوعة، ومع ذلك فإن الحركة المستمرة بين الأدوار أو المواقع تحافظ على وجود الدراما والصراعات بشكل مستمر، وبالتالي العلاقة غير الصحية بحد ذاتها.

على سبيل المثال: قد يبدأ النرجسي بوضع نفسه في دور "الضحية" بإخبار الآخرين بمدى سوء معاملة شخص أو هيئة معينة له. سوف يشرح ويقص الحكايات عن كيفية تعامل ذلك الشخص أو تلك الهيئة معه بشكل غير عادل، وكيف أنهم قاموا بالتحدث معه بطريقة غير لائقة، أو غير مهنية، أو أنهم كانوا متحكمين أو عدوانيين، وبطرق مختلفة يقوم بتصوير "الآخر" على أنه الشخص الظالم أو المتنمر الرهيب والمتحامل بشكل لا يصدق. في الواقع، قد يكون الأمر هكذا بالفعل أو قد لا يكون له أي علاقة بالواقع الفعلي من قريب أو من بعيد. من خلال وضع أنفسهم في موضع "الضحية" والتأكيد على كيفية معاملة الآخرين لهم بشكل سيء (عادةً دون الاعتراف بالمسؤولية الخاصة بهم أو جزء منها)، فإنهم يسعون بعد ذلك إلى جذب "المنقذ" والمتعاطف إلى هذا المزيج لبدء مثلث الدراما. يمكن لموقف العاجز أو وضع المستاء والتعيس الذي يلعبه "الضحية" أن يضغط على أوتار القلب أو يثير فطرة الاهتمام والمبالاة للشريك والصديق والتي لدى "المنقذ"، والتي تجعله يتدخل بعد ذلك، في محاولة لإنقاذ أو إصلاح أو استرضاء أو الاعتناء بالضحية.

"غالبًا ما تتحدث صديقتي عن الخلافات مع الأشخاص الذين كانت تعمل معهم، وخاصة عندما تضطر إلى الدخول في صراعات مع رؤسائها. في السنوات الخمس الأولى من علاقتنا، قامت بالالتحاق بأربع وظائف مختلفة، حيث تركتها جميعًا للأسباب نفسها - وهي الخلافات الحادة سواءً مع رؤسائها

أو زملائها في العمل. لقد أنتهى الأمر في إحدى تلك المرات بنزاع قانوني مرير. في كل مرة، كانت هي الشخص الذي يتعرض للظلم. لقد تعرضت لسوء المعاملة بطريقة غير منصفة من قبل زملائها. كانت تدعي أن سبب المشكلة دائماً هو خطأ شخص آخر وليس خطأوها. فقط عندما بدأت في التحدث إلى معالجتى عن آخر نزاع لصديقتى متعلق بالعمل، قامت بالإشارة إلى أن هذا نمط معين في العلاقات. عندئذٍ أدركت أنها كانت تلعب دور "الضحية" حينما أستمع إليها وهي تشتكي من المعاملة السيئة التي عاملها بها زملاؤها".

"لم تنظر أبدًا إلى دورها في تلك الصعوبات (كما هو الحال في علاقتنا)، وبدلاً من ذلك كانت تلقي باللوم دومًا على الجميع وكانت تقول باستمرار: "يا لبؤسي!". في كل مرة كنت أتعاطف معها وأشعر بالضيق الشديد من أجلها. شعرت بالحزن من أجلها وحاولت تهدئتها أو إيجاد حلول عملية لمساعدتها على تجاوز ذلك الموقف. ولكنى كان من الغريب أنه كلما فعلت ذلك، كانت تنقلب علي وتبدأ في مهاجمتي لعدم مساعدتي لها بالطريقة الصحيحة. لم يكن أي شيء يمكنني فعله أو اقتراحه جيدًا بما يكفي بالنسبة إليها. كان أمرًا مروعًا. ودائمًا ما كنت أشعر بالأسف تجاهها، حتى أنني كنت أشعر بشكل غريب بالمسؤولية عنها، كما لو كان خطأي أنا أو مشكلتي أنا ويجب علي حلها. أعتقد أنه لا يوجد من يجب رؤية أحد أفراد أسرته يتألم، لكن حقيقة أن هذا كان نمطًا متكررًا جعلني أدرك أن هناك قاسمًا مشتركًا في هذا المزيج: إنه هي".

"ومع ذلك، كنت كلما حاولت تقديم يد المساعدة، أشعر حينها بأني عديم الفائدة. كما لو أنني لا أقوم إلا بتقديم أسوأ الاقتراحات أو الحلول على الإطلاق، أو أنني لم أفهمها كما يجب، أو أنني كنت شخصًا غيبًا. في النهاية لم أعد أعرف ماذا يجب علي أن أفعل – لم تكن تسير الأمور بشكل "صحيح" كما يجب. فقط عندما بدأت في التحدث إلى المرشد العلاجي حول هذه الأمور والمواقف بدأت أفهم وأدرك ماهية "المثلث الدرامي"، وكيف يمكنها الانتقال في ثانية واحدة من دور الضحية إلى دور الظالم، بينما أنا أحاول جاهدًا تحسين كل تلك الأمور. ولكنى في الوقت الراهن كلما بدأت في التعرف على هذه الأنماط، كلما تمكنت من مقاومة الانجراف ضمن هذا المثلث".

"بدأت أرى أن هذه كانت مشكلتها هي، حيث أنها كانت جزءً منها، ولذا كانت مسؤوليتها أن تفعل شيئًا حيال ذلك الأمر. ولكنها كانت لا تقوم بفعل أي شيء، بل كانت تمضي قدمًا وتستمر فيما تفعل. وفي النهاية أخبرتني أنها لن تقوم بالتحدث معي عن ذلك الأمر من الآن فصاعدًا. بل حرصت على إيجاد أشخاصًا آخرين بحيث يمكنها جذبهم إلى تلك الدراما. لقد تم معاقبتي ولومي

لأنني لم أكن أفهم أو جيدًا بما يكفي للمشاركة فيما يحدث. ولكنني في النهاية كنت سعيدًا بهذا النهج. إذ تمكنت من التعرف عليها وهي تفعل هذا أيضًا في موقف معين يخص عملها. كان الأمر أشبه بضوء ساطع يلمع في رأسي، واستطعت أن أرى كيف أن هذا هو بالضبط ما كانت تفعله باستمرار في علاقتنا: دائمًا ما كان فعل مثل هذه الأمور هو خطئي أو مسؤوليتي. لقد انفصلنا الآن مؤخرًا، وعلى الرغم من صعوبة ذلك من نواح كثيرة، إلا أنني في الواقع أشعر بتحسن كبير. أنا بالتأكيد أشعر بشعور أفضل تجاه نفسي وأكثر ثقة. أشعر بمزيد من الوضوح فيما يتعلق بمسؤوليتي وما هو ليس كذلك. لقد أدركت بالفعل أنني رجل يستمتع بتلك الحياة البسيطة والواضحة. كل تلك الدراما كانت مرهقة ولا هوادة فيها. أنا سعيد للغاية لأنني بعيد عنها الآن. يمكنني الاسترخاء. بل إنني أنام بشكل أفضل في الوقت الحاضر".

تنتهي الدراما أو الصراعات أو الإساءة المستمرة من قبل الشخص النرجسي عندما يقرر شخص واحد - وهو أنت - مغادرة المثلث واختيار عدم الدخول مرة أخرى في تلك الدراما. يمكن أن يساعدك التعرف على طريقة أداء هذا المثلث أثناء عمله في إدراكك لذلك فور حدوثه.

كلما تعرفت على علامات وخصائص كل مركز أو موضع من مراكزه الثلاثة، بالإضافة إلى أي انجذاب بداخلك يدفعك ويحثك إلى الانتقال إلى مركز ما من تلك المراكز، كلما كان من الأسهل مقاومة ذلك الانجذاب تلقائيًا. يُعد الوعي الكامل والحذر والرعاية الذاتية أمرًا أساسيًا في مقاومة ذلك الانجذاب. كما أنه يساعد على الوفاء بالتزاماتك اتجاه نفسك، إذا كنت ترغب في إنهاء جنون الإساءة النرجسية، فيجب العمل على التعرف على الكيفية التي يعمل بها المثلث الدرامي في مختلف المواقف والأحداث. حينها يمكن أن يؤدي الوعي إلى خلق مجال يسمح لك بمقاومة الانجراف إلى داخل ذلك المثلث.

نقطة تأمل

- ما الذي يمكنك ملاحظته أو إدراكه من نموذج "المثلث الدرامي" في ديناميكية العلاقات الخاصة بك؟
- ما هي المراكز أو المواقف التي يمكنك التعرف عليها أو ملاحظتها في حياتك؟
- ما هو المركز أو الموقع في ذلك المثلث الذي تشعر أنك تنجذب إليه في أغلب الأحيان بصورة تلقائية؟
- كيف يمكنك التعرف على هذا في المستقبل؟

• ما الذي يحدث لك قبل الدخول إلى ذلك المركز ضمن المثلث الدرامي؟ وما الذي يحدث لك عندما تبدأ في الدخول؟ قد يكون هذا جزءاً مما يتم إثارته بداخلك والذي يدفعك بعد ذلك إلى أداء دور معين؟ أو الإحساس بالقلق؟ أو الذنب؟ أو الشعور بالمسؤولية؟ أو أي شيء آخر؟

• ما الذي قد يمنعك من التورط في ذلك المثلث الدرامي؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(5)

الخيال مقابل الواقع: أجعل الأمر حقيقياً

يمكن للعديد من الأشخاص المتواجدين ضمن علاقات رومانسية مع النرجسيين أن يظلوا عالقين في تلك العلاقات المدمرة والغير صحية لفترات طويلة من الزمن. أحد أسباب ذلك هو أنهم يقضون وقتاً طويلاً هائمين في دنيا الخيال أكثر مما يعيشون على أرض الواقع. أحد الفخاخ الخطيرة التي من السهل جداً أن تجد نفسك محاصراً بداخلها مع الشخص النرجسي هو "الخيال بعيد المنال".

أرض الخيال هي المكان الذي يسهل فيه تصديق الأكاذيب التي سيخبرنا بها النرجسي. إنه المكان الذي نبرر فيه أفعال النرجسيين، ونقلل من خطرها أو تأثيرها السيء، ومنتظاهر أمام الآخرين وأمام أنفسنا بأن "الأمر ليست سيئة للغاية". في الخيال نتشبت بالحلم بكل الطرق الممكنة، ونأمل أن يتغير النرجسي يوماً ما؛ وأن الأمور سوف تكون مختلفة.

من المفهوم أن نرى سبب صعوبة التخلي عن الأمل الأخير عندما يتعلق الأمر بالشخص النرجسي. عادة ما نتعرض لقصف الحب بشكل كبير وخاصة في المراحل المبكرة، ودائماً تدوم الانطباعات الأولى وتستمر معنا حتى النهاية. يمكن أن تكون المراحل الأولى من العلاقة المسيئة رائعة للغاية ومثيرة ومبهجة - إنها حالة من الإثارة والنشوة. في أغلب الأحيان، يقترب نرجسي منا في وقت الضعف. لقد ظهر من أجل إنقاذنا. لقد أصبحنا معتمدين عليه وأمرنا منوط به - أو هكذا نعتقد. في كلتا الحالتين، سيقدم النرجسي كل أنواع الوعود الرائعة ويصيغ كل أنواع التوقعات الجذابة. ومن ثم رويداً فرويداً تبدأ الأمور في التغير، ببطء ولكن بثبات، تبدأ الإساءة الخفية وفي بعض الأحيان الجلية. غالباً ما يتبع الإساءة جولة أخرى من "تفجير الحب" أو الرومانسية أو الاحتواء، ومن ثم يمكننا أن نجد أنفسنا يتم جرننا مرة أخرى إلى فخ الخيال. يمكن أن يتبع ذلك أشهر أو سنوات أو حتى عقود من الإساءة النرجسية المتزايدة والخيانات والأكاذيب والوعود الكاذبة والصدمات. ومع مرور الوقت؛ سوف يجد هؤلاء الشركاء أنفسهم معلقين في تلك العلاقة أملاً في بلوغ ذلك اليوم الذي سيكون فيه هو أو هي لطيفاً ورائعاً ومحبباً ورومانسياً ومراعياً مرة أخرى، "كما كان هو أو كانت هي فيما مضى عند بداية العلاقة". يبدو الأمر كما لو أن أدمغتنا لا يمكنها تحديث اللحظة الحالية والواقع الحالي.

إن الشركاء من ذوي متلازمة الصدى أو الذين يفضلون العلاقة التبادلية أو المدمنين على الحب يائسون لدرجة أنهم يتمسكون بالأمل بعيد المنال

والحلم الغير واقعي بأن الأمور قد تتغير إلى الأفضل؛ وأن النرجسي سيفعل ما يقول. على الرغم من أنهم قد يتفوقون على أن سلوكيات الأشخاص النرجسيين مسيئة أو غير مناسبة، إلا أن خيالهم الجامح واعتقادهم النرجسي قد يصور لهم بأن لديهم الإمكانية والقدرة على تغيير تلك السلوكيات. ربما بسبب الأفكار التالية: "أنا الوحيد الذي يفهمه حقًا"؛ "أستطيع أن أرى حقيقتها - إنها تظهر لي هذا الجانب فقط"؛ "أرى ضعفهم"؛ "لدينا مثل هذا الارتباط العميق"؛ "لا أحد يستطيع أن يحبهم أو يعرفهم كما أستطيع" (أو العكس)؛ "قالوا إن الأمور ستكون مختلفة". ومع ذلك، لا تمضي وقتك ضمن دنيا الوهم والخيال: فهذا كلام خيالي، ومكون أساسي لعلاقة غير صحية ومدمرة.

كما أن هذه الأنواع من المعتقدات تكشف عن سمات نرجسية بداخلها. حيث أن الاعتقاد بأن لديك بشكل فعال صلاحيات خاصة ستتمكنك من إيجاد حلول لمشاكل عميقة الجذور تخص شخص آخر ما هو إلا اعتقاد نرجسي. لا يمكنك. حيث أنه ليس من مسؤوليتك إصلاح تلك المشاكل. ولماذا تريد حتى فعل ذلك؟

بصفتي طبيبة نفسية مؤهلة، أود أن أشارككم تجربتي في أن اضطراب الشخصية النرجسية هو أحد أصعب المشكلات السريرية التي يتم التعامل معها. إنها تُعد مهمة صعبة للغاية بالنسبة للممارسين السريريين الأكثر تدريبًا وتأهيلًا عند التعامل معها، وحتى في هذه الحالة يكون ذلك ممكنًا فقط إذا كان المريض متحمسًا بدرجة كافية وملتزمًا ومستعدًا وقادرًا على قبول التغيير الإيجابي. من الصعب جدًا أن يكون لدى غير المتخصصين فرصة ما تمكنهم بأعجوبة من القدرة على شفاء الجروح النرجسية لدى الآخرين. وهنا سوف أقوم بتكرار هذا السؤال مرة أخرى: لماذا تريد ذلك؟ هذا سؤال مهم يجب التفكير فيه، لأنه قد ينعكس عليك أكثر منهم.

في العلاقات الصحية الناضجة عاطفيًا، يتحمل الكبار المسؤولية عن أنفسهم وكذلك عن أفعالهم وخياراتهم. قد يميل النرجسيون والشركاء الاعتماديون إلى القول: "لقد جعلني أفعل ذلك"، "لقد جعلتني أشعر بهذا"، "إذا لم تتصرف بهذه الطريقة، فلن أضطر إلى الغضب أو الكذب أو الخيانة"، وما إلى ذلك. إلقاء اللوم على الآخرين والاعتقاد بأن الآخرين مسؤولون تمامًا عن حياتك وخياراتك الشخصية أو، بالمثل، أنك مسؤول عن تفكير أو سلوك أي شخص آخر، أمر غير صحي وغير فعال. إنه هراء نابع من تخيلاتنا وأوهامنا.

لا أرجو أن يتم فهمي بطريقة خاطئة فيما يتعلق بهذا الجزء: نعم، بالطبع ما نفعله ونقوله سيكون له تأثير إلى حد ما على الآخرين. كما أننا بالطبع سوف نتأثر إلى حد ما بالآخرين وكلماتهم وأفعالهم. نحن لسنا رجالًا آليين. ومع ذلك، فنحن مسؤولون لاحقًا عما سوف نفعله بعد ذلك، وكيف نقوم بتعيين حدودنا

الشخصية والحفاظ عليها. وفي النهاية، أنت مسؤول عن سعادتك ورفاهيتك وخياراتك الشخصية.

من المضر - خاصة في الحالات القصوى التي تهدد الحياة - الاستمرار في تحمل السلوك المسيء أو الضار بشكل متزايد. غالبًا في هذا النوع من العلاقات المسيئة، يتم تنفيذ التقويض والقسوة بصورة خفية ومتصاعدة بمعدل بطيء للغاية حيث يصبح من الصعوبة اكتشافها بأي حال من الأحوال. يمكن أن يؤدي هذا، جنبًا إلى جنب مع تكتيكات التلاعب بالعقول وبالآفكار، إلى دفع الشركاء إلى الشك في التجربة الشخصية التي يعيشونها وبالتالي إنكار حدوث تلك الإساءات من أساسه. تتساءل عما إذا كنا قد بالغنا في تفسير الأشياء أو تخيلناها أو بالغنا في ردود أفعالنا.

من دواعي سرور الشخص النرجسي أن يكون أول من يقترح أنك شخص "حساس للغاية". ويقوم بإلقاء التلميحات من أجل أن تعتقد أن المشكلة لديك أنت وبالتالي تتمكن منك تلك الفكرة: "هذا الأمر يتعلق بي وهو خطئي أنا". عادة، في الإساءة النرجسية، يشعر الشركاء بالفعل بضرورة إلقاء اللوم على أنفسهم على أي حال، لأن احترام الذات والثقة بالنفس قد تلاشت بسبب العلاقة.

ليس كل النرجسيين من النوع الصريح، ذوي الشخصية الفاتنة والاجتماعية. هؤلاء النرجسيون الأنانيون المتعطشون للسلطة والشهرة والقوة يمتلكون سلوكيات واضحة وأنانية تسعى إلى تحقيق ذاتهم. يُعد التعرف على تلك السلوكيات أسهل بمراحل من التعويضات الأكثر دقة وتطورًا للنرجسيين السريين. من المهم أن تتعرف على السمات الأساسية للنرجسي، مثل: عدم قدرتهم على تحمل المسؤولية عن أنفسهم؛ الطريقة المعتادة في إلقاء اللوم عليك؛ أن كل شيء يتمحور عنهم وجميع الأمور تدور في فلكهم؛ استخدام أشكال مختلفة من التلاعب من أجل الحصول على ما يريدون؛ الحاجة إلى الظهور أو الشعور بشكل أفضل، الحاجة إلى الإحساس بأنهم مختلفون عن الآخرين، القيام بإصدار الأحكام على الآخرين - وما إلى ذلك.

في كلتا الحالتين، يجب اتخاذ خطوات مهمة، وإن كانت صعبة، من أجل التعرف على الإساءة النرجسية، حيث من الضروري أن تكون قادرًا على تقييم تجاربك بطريقة صادقة وموضوعية. وعلى الرغم من أن هذا ليس دائمًا من الأمور المريحة أو الممتعة، إلا أنه أمر حيوي لاستعادة منظور أكثر توازنًا في الحياة ولتقييم تجربتك. إنها خطوة أساسية في التعافي للبدء في قضاء المزيد والمزيد من الوقت على أرض الواقع. نحتاج إلى الاتصال بالواقع الفعلي الكائن في الوقت الحاضر وقضاء وقت أقل في أرض الخيال والأحلام - مهما كان ذلك مؤلمًا في بعض الأحيان.

قم بكتابتها

أنا شخصيًا أو من بقوة الكتابة وأُعيد بشدة تسجيل ما نمر به باستخدام الورقة والقلم. يمكن أن تساعدك رؤية تجربتك الشخصية مكتوبة على الورقة بخط اليد على تطوير منظور أكثر توازنًا وموضوعية وواقعية لما يحدث. أوصي بكتابة سجل للذكريات أو دفتر يوميات. في حالة إذا لم تكن قد بدأت في الكتابة بالفعل فيرجى البدء فورًا. قد يكون من المفيد بعدة طرق أن تبدأ في تدوين أفكارك ومشاعرك وخبراتك على الورق. من الممكن أن يساعدك ذلك في إدراك ما حدث وإضفاء معنى له. كما يمكن أن يساهم ذلك في علاج وتطهير النفس. قد يساعدك أيضًا على اكتشاف الانفعالات النفسية المصاحبة لتجربتك والتعبير عنها، سواءً كانت تلك الانفعالات من أنواع الغضب أو الحزن أو الإحباط أو الارتباك أو الخوف. يمكن أن يساعدك أيضًا في الحصول على المزيد من الرصيد الموضوعي من أجل علاقتك. قد تجد أنه من المفيد أن تكتب بطريقة منهجية، مثل الفهرس.

تم تصميم الأسئلة التالية للمساعدة في إجراء تقييم صادق لوقائع معينة أو أحداث وتجارب محددة. ومع ذلك، إذا وجدت أنك تفضل الكتابة بحرية، فافعل ذلك بكل الوسائل - أيًا كان ما يناسبك.

- تتضمن الأسئلة التي تطرحها على نفسك حول تجربتك ما يلي:
 - ما الذي حدث؟
 - ما هو أسوأ جزء خلال هذه التجربة؟
 - ماذا فعل هو/ ماذا فعلت هي / ماذا فعلوا هم؟
 - ماذا فعلت أنا؟
 - كيف كان شعوري حينها؟
 - ما هي الأفكار أو التصورات التي خطرت على بالي بصورة تلقائية سواءً تلك التي تتعلق بشخصي أو بالموقف الذي مررت به؟
 - ماذا كنت سأقول لمن أحب إذا أبلغني أن هذا الأمر تحديدًا قد حدث معه؟
 - ماذا ستقول العائلة أو الأصدقاء المقربون عن هذا الأمر كذلك؟
 - هل هناك أي شيء يجب عليّ أن أفعله؟ ما الذي أحتهاجه من أجل أن أقدمه إلى نفسي في الوقت الراهن؟
- نقطة تأمل

- هل كان لدي "تفكير خيالي" حول هذه العلاقة أو ذلك الموقف؟
- ماذا تكون / ماذا كانت تلك الخيالات والأحلام على وجه التحديد؟
- ماذا حدث بعد ذلك على أرض الواقع؟
- ما هي الأشياء التي تحدث أو التي يقولها شخص ما أو التي يفعلها، والتي تجرني إلى التفكير الخيالي أو المعتقدات أو الآمال الغير واقعية؟
- ما هي المشاعر التي تجتاحني عادة والتي تجرني بدورها إلى ذلك التفكير الخيالي
- لماذا؟ ماذا يحدث؟
- هل يمكنني أن أتعرف على أي نمط معين خلال ذلك على الإطلاق؟
- خذ منظورًا متوازنًا. فالشخص النرجسي لن يتغير بسهولة.
- كيف يمكنني الاعتناء بنفسني بشكل أفضل في حالة إذا ما انتابتنني نفس المشاعر مرة أخرى؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(6)

اكتشاف الإشارات: الجزء الأول

الوعي هو مفتاح التغيير

إن تحولك إلى خبير في "رصد النرجسية" يمثل إحدى أهم خطوات التعافي من الإساءة النرجسية، وكسر أي نمط من أنماط الانجذاب إلى الأشخاص ذوي السمات النرجسية أو جذبهم إلينا على حِدِّ سَوَاء. من الناحية المثالية، ستكون قادرًا على التعرف على علامات وسمات الشخص النرجسي واكتشافها من على بعد مائة ياردة على الأقل. في مجتمعنا المعاصر، يمكن رؤية السمات النرجسية في كل مكان. يمكن القول إن ثقافتنا الفردية الحديثة تولد نوعًا معينًا من الأنانية والانتهازية والرغبة في تحقيق المصالح والمنافع الشخصية على حساب الغير. ربما لن تحتاج إلى قضاء وقت طويل على منصات التواصل الاجتماعي لتتمكن من اكتشاف ذلك. حيث أن وسائل التواصل الاجتماعي تعد ملعب مثالي كبير لمن هم أكثر الأشخاص في مجتمعنا انغماسًا في حب الذات، وهوسًا بأنفسهم، والباحثين عن الاهتمام وذلك في سياق حاجتهم الماسة إلى نيل الإعجاب. إنه مكان مثالي للنرجسيين من أجل البحث عن مصدر جدير بالاعتماد عليه لتوفير متطلبات الشخصية النرجسية وتأمينه (أي الحصول على الاهتمام والإعجاب والثناء من قبل الآخرين). وسائل التواصل الاجتماعي هي أيضًا مكان يتم فيه تطبيع (34) ذلك تمامًا.

نحن نعيش أيضًا في مجتمع يحظى بإيجابية أقل، واعتمادية متبادلة بشكل متزايد، حيث، بدلًا من أن تحظى الشخصية المتفردة والمنافسة العادلة والإنجاز الهادف على التقدير اللازم، أصبح "النجاح" المالي والاستهلاكي هو الذي يحظى على ذلك التقدير الكبير، وعادةً ما يكون ذلك قائمًا على قيم مادية مقيتة. ينجلي هذا بوضوح في صعود "ثقافة المشاهير (35)" على مدى العقد الماضي أو نحو ذلك، حيث يطمح راغبي الشهرة أو ما يُدعوا "جياج الشهرة" إلى نيل الاعتراف والاهتمام وكذلك المال، غالبًا مع مثل هذا الدافع القوي لديهم من أجل "تحقيق النجاح والوصول للهدف" لا يوجد أي اعتبار يذكر لمدى تأثير طموحاتهم على الآخرين، وعلى قيمهم أو نزاهتهم.

يسعى العديد من الشباب الآن بشكل حثيث إلى الانضمام إلى مجتمع "المشاهير" من أجل لا شيء على وجه الخصوص. تعتبر التغييرات الثقافية من هذا النوع في الآونة الأخيرة بمثابة أرض خصبة للنرجسية. هذا بالتأكيد لا يعني أن أي شخص لديه دافع أو طموح، أو جميع المشاهير، هم أشخاص

نرجسيون. كما أن السمات النرجسية ليست تمامًا مثل الاضطرابات الشخصية (36) الصريحة والواضحة. يمكن القول، إنه إلى حد ما لدينا جميعًا بعض عناصر هذه السمات؛ ومع ذلك، يمكننا الجزم على أن الشخص النرجسي الحقيقي عادة لن يكون لديه سوى القليل جدًا - إن وجد - من القدرة على التفكير الذاتي والإدراك والاكتراث للأساليب النرجسية التي يتبعها. حيث أن النرجسيين لا يهتمون بأي تأثير لأفعالهم الأنانية على الآخرين. وإذا فعلوا ذلك، فعادة ما يكون ذلك مخادعًا أو لغرض وحيد هو التلاعب.

وهكذا يمكن العثور على النرجسيين في أي مكان وفي كل مكان. ذكر أو أنثى، صغائرًا وكبارًا، قد يكون من الصعب رؤيتهم بالعين المجردة غير المدربة، وهذا هو السبب في أن الكثير من الناس يجدون أنفسهم في خضم التعامل مع هؤلاء الأشخاص سواءً من خلال علاقاتهم العاطفية أو في مجال العمل أو من خلال الصداقات أو غير ذلك من سبل الانخراط معهم - ومن ثم يعانون من اضطرابهم لدفع ثمن ذلك. أي شخص عانى من علاقة من أي نوع مع شخص نرجسي سوف يدرك بشكل مباشر ومن الوهلة الأولى كيف يمكن أن تكون مؤذية تمامًا وغير صحية ومؤلمة. إذا كانت لديك مثل هذه التجربة، فمن المهم حقًا أن تتعلم كيفية اكتشاف الشخص النرجسي، وحيثما أمكن، الابتعاد عنه، أو إذا كان ذلك مستحيلًا (على سبيل المثال زميل في العمل أو عضو في العائلة) فيجب أن تبحث عن الطرق والوسائل الصحيحة من أجل إدارة ذلك المواقف والتحكم في نفسك بحيث يصبح لديك أقل قدر ممكن من التداخل والمشاركة معه. يُعد إنشاء حدود شخصية ثابتة أمرًا بالغ الأهمية، وسيتم تناول ذلك بالتفصيل، إلى جانب كيفية إدارة وتوجيه مشاعرك وطرق تواصلك مع الطرف الآخر، في فصول لاحقة.

الإشارات

لقد قمت بتقديم نظرة عامة على الأنواع المختلفة من الشخصيات النرجسيين في وقت سابق من الكتاب، وكشفت عن سماتهم الشخصية في جولة مع تلك الشخصيات. كذلك تم تحديد الصفات الأكثر شراسة والمفعمة بالشر والتي أصبحت مألوفة بالنسبة إليك ويمكن إدراكها، بمجرد أن تتعمق في علاقة ما. ولكن هناك طرقًا للتعرف عليها قبل أن تقترب كثيرًا وقبل أن تتعمق في تلك العلاقة.

تقليديًا، كما رأينا من قبل، غالبًا ما يكون النرجسيون العليونون ذوي شخصية كاريزمية وساحرين ومتلاعبين ومغريين في تلك الطرق التي يتبعونها خلال تعاملاتهم. قد يكون من الصعب اكتشاف المزيد من السمات الشريرة أو الخفية، خاصة أنه من السهل جدًا خلال البدايات أن تصاب بالصدمة المبالغتة بسبب تلك الشحنة الزائدة من قصف الحب، والصفات الجذابة، والمجاملات،

والهدايا، والإغراءات، والمواقف الرائعة. ومع ذلك، فإن هذه السلوكيات في حد ذاتها غالبًا ما تكون أولى علامات التحذير التي يجب الانتباه إليها. عندما تقابل شخصًا نرجسيًا لأول مرة، فسوف يتطلع لمعرفة ما إذا كنت شخصًا يمكنه التغذي على إمداده النرجسي بشكل مناسب. والذي هو بدوره كالتالي: هل يمكنك أن تقدم له ذلك المستوى والاستمرارية من الإعجاب والاهتمام الذي يحتاج إليه بشدة من أجل دعم حالة الأنا الهشة لديه وللحفاظ على إحساس كافٍ بتقدير النفس واحترام الذات للبقاء على قيد الحياة؟ من الأهمية بمكان أن يتلقى النرجسي إمدادًا مستمرًا من الاهتمام والافتتان والتوقير، وبالتالي سوف يبذل قصارى جهده من أجل الإغواء أو التلاعب أو التمر حتى يتمكن من الحصول على ما يريد. سوف يقومون بالترويج لسعيهم المتواصل على نطاق واسع وبعيد.

غالبًا ما تنطوي محاولاتهم لتحقيق ذلك على "تفجير الحب" في الأيام الأولى. تتضمن تكتيكات تفجير الحب المديح والثناء المستمر، والإغراق بالهدايا، ومحاولة الظهور بمظهر المستمع الجيد والشخص المكترث والمهتم والمفكر العميق (على سبيل المثال، تدوين بعض الاهتمامات التي تعجبك، مثل رغبتك في الاستماع إلى فرقة موسيقية أو مشاهدة عرض مسرحي، ومن ثم توفير تلك التذاكر من أجلك في سبيل تحقيق رغبتك تلك).

قد يعتمد النوع الأكثر علانية من النرجسيين على التباهي والمبالغة في نجاحاتهم أو مواردهم المالية أو مكائهم من أجل تحقيق التأثير المطلوب. في المواقف الرومانسية، يمكن أن يشمل ذلك الإعلان عن الحب في مرحلة مبكرة جدًا، أو إثارة المناقشات أو الاقتراحات عن خطط طويلة المدى مثل حفلات الزفاف، أو الانتقال للسكن سويًا أو إنجاب الأطفال.

غالبًا ما تكون مناقشة خطط طويلة المدى تتعلق بالعلاقة ذاتها أو الإعلان عن أن هذا هو "الشخص المختار الذي أبحث عنه طوال حياتي" أو أن هذه العلاقة سوف تكون علاقة طويلة وإلى الأبد؛ في غضون أيام من اللقاء الأول، علامة تحذيرية مهمة تتعلق بمشاكل الالتزام اللاحقة - والتي لدى معظم النرجسيين.

النرجسي السري هو الشخص الذي قد يكون من الأصعب قليلًا اكتشافه، وسوف يلعب على "نقاط الضعف" أو "يلعب دور الضحية" من أجل إغوائك أو جرك إلى إنقاذه أو الاهتمام به أو تحمل بعض المسؤولية تجاهه. هذا ببساطة شكل آخر من أشكال النرجسية حيث يقوم بمحاولة الحصول على متطلباته النرجسية. أي نوع من الاهتمام هو مجرد غاية بالنسبة للأشخاص النرجسيين. هنا قد يُبرزون الكيفية التي تم بها إساءة فهمهم أو مدى سوء المعاملة التي حصلوا عليها. تتسم هذه الأنواع بامتلاك سلسلة مؤسفة من التجارب "النفسية" أو "المؤذية". يمكن اكتشاف النرجسي من خلال تحديد مقدار

المسؤولية، إن وجدت، التي قد يتحملها عن دوره في كل شيء وأي شيء. أميل إلى الاعتقاد بأن تواجد سلسلة طويلة من التجارب "النفسية" المؤسسة أو "السيئة" المتكررة لدى شخص ما أمر يبعث على الريبة ويستلزم أخذ الحيطة. فعادة ما يكون هناك قاسم مشترك بين هؤلاء الأشخاص.

سوف يهدف أي شخص نرجسي محب لذاته إلى جعلك تشعر بأنك مميز وفريد بأي طريقة ممكنة. يتم التعرف على ذلك من خلال تعليقات مثل: "لدينا مثل هذا الرابط القوي"؛ "نحن من المفترض أن نكون معًا"؛ "لم يحبني أحد من قبل مثلما تفعل أنت" (والعكس صحيح)؛ "لا أحد جعلني أضحك مثلك"؛ "لم أشعر بمثل هذا الإحساس من قبل... هذا مختلف تمامًا"؛ "أنت زميل رائع وذكي، يمكنني حقًا تعلم الكثير منك"؛ "لم يفهمني أحد أو يعرفني من قبل مثلما تفعل أنت"؛ "لم يثرني أحد من قبل إلى هذه الدرجة"؛ "لم أشعر أبدًا بأي شيء كهذا من قبل... لا بد أن هذا هو ما يعنيه الحب الحقيقي".

من المفهوم أن كل هذه التعليقات والأفعال من الأمور الجميلة للغاية والممتعة عند سماعها، لكنها مصممة أساسًا لتقييم مستوى قدرتك على إشباع الرغبة النرجسية لديه ومقدار ما يمكنك أن تكون قادرًا على تقديمه. هل أنت شخص يمكن جذبك بسهولة إلى مستوى مرتفع من الخيال حول العلاقة؟ أو يمكنك التحكم في نفسك والبقاء على سطح الأرض من أجل أن تعيش في الواقع وتجعل الأمر حقيقيًا؟ هذا، بالنسبة لي، يحدث فرقًا كبيرًا في مدى سهولة الإحساس بالضياع ضمن التعويذة النرجسية.

يتم تحقيق تقييمهم من خلال الإغراق في جو من الرومانسية الحاملة والادعاءات المثيرة للإعجاب أو من خلال تصوير أنفسهم على أنهم الضحية التي دائمًا ما كان يُساء فهمها بحيث يتم العزف على أوتار القلوب وإثارة أعماق المشاعر. ضع في اعتبارك أن الشخص النرجسي سوف يدقق فقط ويمعن النظر فيما يمكن أن تقدمه أنت أو أي شخص آخر. سوف يفكرون بشكل عام فقط في التواصل مع الأشخاص الذين يمكنهم أن يقدموا لهم شيئًا ما، سواء كان ذلك مصدر متكرر وواسع وغزير لمتطلباتهم التي تشبع رغباتهم النرجسية، أو مكاسب مالية ومادية، أو دعمًا عاطفيًا، أو شخصًا يقع عليه اللوم والخزي، أو روابط اجتماعية جيدة، أو مركز مرموق، أو عمل ممتاز، وما إلى ذلك. أعتذر إذا ما كنت قد قمت بكسر أي خيال رومانسي هنا، ولكن إذا كان الأمر جيدًا لدرجة يصعب تصديقها، فمن المرجح أن يكون كذلك. وإذا كان الوقت مبكرًا جدًا، فهذه أيضًا علامة تحذير واضحة وجليّة جدًا. يجب أن تأخذ حذرًا وحاول أن تبقى على أرض الواقع وأجعل الأمر حقيقيًا.

تستغرق العلاقات السليمة والصحية وقتًا حتى يتم رعايتها وبالتالي تنمو وتزدهر. يستغرق بناء الثقة والتعرف فعليًا على شخص ما وقتًا طويلاً. إن

حدوث الكثير من الأمور في وقت مبكر جدًا علامة على أنه قد يكون هناك شخص نرجسي بقربك.

من المفهوم والسهل جدًا أن تنجرف بعيدًا في طريق الرومانسية القوية والغزل المتكرر خلال المراحل المبكرة. يُعد تعلم تلك الإشارات وإتقان كيفية اكتشافها خطوة أساسية. ولحسن الحظ، فبمجرد أن تتمكن من إدراك إحدى تلك العلامات؛ سيكون من الصعب للغاية "عدم رؤيتها" بعد ذلك والإمساك بها مرة أخرى - طالما أنك مستمر في إتقان كيفية القيام بذلك وفي منتهى الانتباه واليقظة لعلامات التحذير!

كيف أتعلم اكتشاف هذه السمات مبكرًا وأصبح خبيرًا في اكتشاف الأشخاص النرجسيين؟

يتطلب الأمر أن تكون قادرًا على إجراء تقييم أساسي وصادق وموضوعي لما يقوله الناس المتواجدون في حياتك وما يفعله هؤلاء الناس تحديدًا بعد ذلك ضمن حياتك. الأفعال أبلغ من الأقوال. إذا لم تتطابق كلمات وأفعال شخص ما، فهذه علامة تحذير مهمة جدًا وخطيرة. تأكد من النظر باستمرار إلى الأفعال ومتابعتها ولا تلقي بالآ وتصدق الكلمات فقط. يجب أن يكون الاعتذار عمليًا وليس مجرد كلمة تقال.

لقد غطت فصول هذا الكتاب حتى الآن ماهية النرجسية، وتم تمييز وتعريف خصائص محددة لها. يوجد أدناه قائمة أخرى بالسمات والسلوكيات المرادفة للنرجسية، من أجل مساعدتك على تعلم كيفية اكتشافها.

• المصلحة الذاتية المتطرفة. سيتحدث النرجسيون بسعادة وسهولة عن أنفسهم واهتماماتهم طوال اليوم. نادرًا ما يسألك أي أسئلة ذات مغزى عنك أو عن حياتك. من إحدى المؤشرات المهمة والتي تدل على أنك قابلت شخصًا نرجسيًا هو أنك سوف تلاحظ أنه غالبًا لا يسأل عن أحوالك أبدًا ولا يقوم بالاطمئنان عليك.

• بفضل وسائل التواصل الاجتماعي، أصبح من السهل الآن تحديد النرجسيين كما يتضح ويظهر ذلك من خلال صورهم الذاتية selfies التي لا نهاية لها ومنشوراتهم التي تبحث عن الاهتمام - ومن السهل تحديدها على وجه الخصوص عندما يكونون دائمًا الشخص الوحيد في اللقطة. عادة ما تكون اللقطات أو المنشورات المثيرة للاستفزاز الجنسي بشكل علني أو اللقطات والمنشورات المثيرة للفضول عن عمد أو المنشورات التي تسلط الضوء على الثروة أو القوة، مؤشرًا موثوقًا للنرجسية.

• ذكر الأسماء Name-dropping (37) و " التفخيم topping". إذا كنت قد قابلت شخصًا مشهورًا أو إذا كنت تعرفه، أو إذا ذهبت إلى مطعم رائع، فيمكنني أن أضمن لك أن صديقك أو شريكك النرجسي قد التقى بشخص أكثر شهرة وتردد على مطاعم أفضل مما قد تجده أو ذهبت إليه في أي وقت مضى.

• سوف يتفاخرون بمواهبهم وإنجازاتهم، ويقللون من شأن الآخرين وينتقدونهم ويصدرون الأحكام عليهم. سوف يشيرون إلى عيوب أو نقاط ضعف الآخرين في محاولة للمبالغة في إنجازاتهم والشعور بالرضا حيال أنفسهم.

• عندما تقابل شخصًا نرجسيًا لأول مرة، غالبًا ما يكون مجاملًا وجذابًا وودودًا. حتى أنه قد يصدق عليك بالهدايا ويرافقك إلى أماكن رائعة ومثيرة للاهتمام. الهدف من ذلك هو جعلك تشعر بأنك شخص "مميز". ومع ذلك، فإن دافعهم الحقيقي هو التلاعب من أجل الحصول على الاستجابة التي تلبى احتياجاتهم في النهاية.

• سيقدمون كل أنواع الوعود الرومانسية والرائعة من أجل أن تصبح متعلقًا بالأمل وتعيش في الحلم، لكن أفعالهم لن تتوافق مع أقوالهم.

• وبالتالي إذا لم يقدم لهم وعندما لا يقدم لهم أي شخص أو يحافظ على مستوى العشق المستمر أو الإعجاب أو الاهتمام الذي يحتاجون إليه، فإنهم يتحولون بسرعة إلى العدائية أو العقاب أو الإيذاء، أو يقومون بعزل الضحية عن محيطهم الاجتماعي، أو إيجاد طرق لفصلهم وطردهم أو التخلص منهم، أو نشر الشائعات عنهم، أو الانقطاع والانصراف عنهم تمامًا، أو التعامل الصامت معهم وتجنب التحدث معهم، ونحو ذلك.

• تذكر: الأفعال أعلى صوتًا من الأقوال، أو بعبارة أخرى، الأفعال أبلغ من الأقوال.

"عندما قابلت مايك لأول مرة، كان منتبهًا ورومانسيًا بشكل لا يصدق. لقد كان يغمرنني بالمجاملات والهدايا، حتى أنه أخذني وسافرنا بعيدًا لقضاء عطلة رومانسية في باريس بعد وقت قصير من لقائنا. لقد وضع علامة على جميع الصناديق، وأعتقد حقًا أنني وجدت "الشخص المنشود" - أمير أحلامي. لقد كان يعيش في جو من المغامرات والغموض، والذي وجدته مثيرًا للفضول. لقد جذبني ذلك. أردت أن أكون ذلك الشخص الذي يعرفه ويفهمه بصدق - أردت أن أحبه. وبالنسبة إليه أردت أن يحبني. إلا أنه في وقت لاحق، وبعد فوات الأوان أدركت أن الأمر أستمّر فقط لعدة أشهر، وربما مجرد عدة أسابيع إذا كنت أمنيّة مع نفسي، قبل أن يبدأ في التصرف بانانية ويبادر في

إلقاء الملاحظات الساخرة والتعليقات السلبية. لقد كان بالفعل أنانيًا للغاية، وبالنظر إلى الوراء، يمكن أن أقول، أنه في وقت من الأوقات كان قد بدأ يعتريني إحساس غريب بعدم الأمان. حيث كان يقحم نفسه في تفاصيل جسدي وشكلي أو موارد المادية وما أحصل عليه من دخل، بينما كان في نفس الوقت يتفاخر بلياقتته أو مقدار ما يحققه من دخل. كان من الصعب إدراك هذا الأمر في ذلك الوقت حيث كانت السلبيات بالكاد يمكن اكتشافها بينما كنا نقضي أوقاتًا جيدة سويًا. في بعض الأحيان كان يقول شيئًا لئيماً، ولقد كان ذلك غريبًا حتى أنني لم أكن متأكدًا مما إذا كنت قد سمعته بشكل صحيح أم لا. حينئذٍ لم أستطع أن أفهم. شعرت أيضًا أنني كنت عالقة في تصديق الرجل الذي قابلته للتو. كانت انطباعاتي الأولى عنه قوية جدًا لدرجة أنها ظلت عالقة في ذهني بشكل ما. كلما كان أكثر خبثًا معي، كلما شعرت بتزايد ارتباك وحيرتي، لأنه عندما التقينا لأول مرة كان مثاليًا جدًا. لم أستطع أن أفهم كيف يمكن أن يكون هذا هو نفس الشخص ... فقدت الثقة في تقييمي وحكمي الخاص ... واستغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن أتمكن من العثور على مفهوم ومنظور جديد للحياة مرة أخرى".

نقطة تأمل

- إذا نظرنا إلى الوراء، ما هي العلامات التي لاحظتها أو ربما تجاهلت عنها عندما قابلت شريكًا نرجسيًا لأول مرة في حياتك؟
- كيف كان شعورك في ذلك الوقت؟
- ما هي الطرق التي لم تتطابق فيها أفعالهم مع أقوالهم أو وعودهم؟
- ما الذي منعك (إن وجد) من مراعاة أي علامات تحذيرية؟ (قد يكون هذا مفيدًا لتحديد المراحل اللاحقة من التعافي ومن أجل المستقبل).
- كيف يمكنك التعرف على الشخص النرجسي في المستقبل؟ ما هي العلامات التي ستبحث عنها وتكتشفها؟

"الأفعال أبلغ من الأقوال"

لا توجد عبارة أخرى أكثر صوابًا وأهميةً من عبارة "الأفعال أبلغ من الأقوال" يمكن أن تساعدك على التعرف على السلوكيات ذات الصلة وتلك الوعود التي لم تتحقق أبدًا والتي لا نهاية لها من قبل ذلك الشخص النرجسي. ينخدع الكثير منا، أو يتم سحبه إلى داخل دائرة ذلك الشخص، بسبب جاذبية وإغراءات واعتذارات ووعود الشخص النرجسي. ومن المثير للاهتمام، أنهم كلما شعروا أنك تتراجع وتأخذ خطوة إلى الوراء فيما يخص هذه العلاقة فإن تلك الديناميكية تميل إلى أن تكون أكثر وضوحًا وتفصيلًا وتلاعبًا وإقناعًا.

"لقد تحدثنا أنا وإيان عن تكوين أسرة. لطالما أردت تربية الأطفال، لكنني أمضيت سنوات عديدة أركز على مسيرتي المهنية. عندما بلغت منتصف الثلاثينيات من عمري، أدركت مدى رغيتي في إنجاب طفل. ولكن طوال هذه المرحلة كنت أرى إيان مترددًا بين القبول والرفض وذلك لمدة خمس أو ست سنوات. منذ وقت مبكر، كان يتحدث عن اليوم الذي سوف نصبح فيه آباء، وكنا نمزح حول من منا سوف يأخذون منه شكله وهيئته وكيف سنكون آباء راعين. يمكنني أن أرى الآن بعد فوات الأوان بشكل أكثر وضوحًا أنه لم يكن يقصد ذلك حقيقةً وأنه كان دائمًا لا يشعر بالراحة إلى حد ما عندما تصبح الأمور جدية من أجل تنفيذ تلك الخطط التي وضعناها سويًا. من الواضح أن الالتزام بالأسرة لم يكن يتناسب أبدًا مع أسلوب حياته العفوي وحاجته إلى الحرية. كان خلال فترة ارتباطنا يغادر فجأة وبدون سبب، ويصرح بلا مبالاة بأنه بحاجة إلى "مساحة" من الحرية، لقد فعل ذلك العديد والعديد من المرات. كنا نعيش معًا على نحو متقطع؛ نكون معًا لفترة ومن ثم يختفي لفترة - كان هذا يتكرر كل أسبوع تقريبًا. كان يختفي لأيام أو أسابيع ثم يعاود الظهور. وهكذا أصبحت هذه طبيعة العلاقة التي تجمعنا. لكن ما أجده قاسيًا للغاية هو أنه كان غير ملتزم وغريب الأطوار فيما يتعلق برغباتي في إنجاب الأطفال - لقد كان يعرف مقدار ما يعنيه هذا الأمر بالنسبة لي. أعتقد أنه اعتاد أن يتحدث بالأسلوب والطريقة المناسبة لموقف معين ويخبرني بما أريد أن أسمعه، لكن أفعاله لم تكن متطابقة مع أقواله أبدًا".

"في بعض الأوقات كان يرفض ممارسة الجنس، مدعيًا بأنني كنت مثيرة للاشمئزاز ويائسة لكوني الشخص الذي يبادر ويطلب ذلك. في أحيان أخرى كان يشتكي من أنني لم أتخذ الخطوة الأولى ولم أقم بالمبادرة! تملكني شعور بالحيرة والفرع. ومع عدم نجاح الحمل بعد عدة محاولات لمدة عام كامل أو نحو ذلك، قمت بتحديد موعد لاستشارة طبيب متخصص في الحمل عن طريق أطفال الأنابيب³⁸. كان يتأرجح بين كونه حريصًا على أداء هذا الأمر بالفعل، وبين الاختفاء والمغادرة لعدة أيام، وبالتالي تفويت المواعيد وضياع الفرصة، ويتركني لوحدي أذهب لرؤية الأطباء. لقد كان الأمر محرجًا ومحيرًا للغاية ولم أتمكن من فهم ذلك حينها، لكنني أعتقد أنني كنت وقتها أرغب بشدة في أن أصبح حاملًا لدرجة أنني قدمت الأعذار لسلوكه الخاطئ. كان يقوم بتفويت المواعيد، أو يختلق الأعذار لعدم حضوره، أو يقوم فقط بالاختفاء تمامًا أو يغادر بدون سبب في اللحظة الأخيرة. أعلم أن الأمر يبدو جنونيًا، ولكنه كان يصور لي دائمًا أنه هو الضحية في كل مرة وكنت أتعاطف معه في النهاية ومع كفاحه في العمل. حيث كان يعتريني شعور بالذنب في بعض الأحيان. في إحدى المرات أوضح لي أنه لم يتمكن من الحضور في موعدنا للتلقيح الصناعي لأنه كان يساعد سيدة مسنة سُرقت حقيبتها في

الطريق. لست متأكدةً حتى من حدوث ذلك، لكنني إذا أعطيت أي تلميح بعدم التصديق، فسوف يتصرف بعنف ويتركني أشعر وكأنني كنت شخصيةً شنيعةً لأنني شككت فيه. أو ما هو أسوأ من ذلك، حيث كان سوف يعتمد البدء في خلاف كبيرًا ومجادلة لا تنتهي - وكالعادة سوف ينتهي بي المطاف بالشعور بالذنب والاعتراف بأن هذا كله كان خطأي أنا. سواءً فعلت أو لم أفعل شيئًا لإغضابه. في الواقع أعتقد أنني كنت سريعة الغضب للغاية وأعيالمررة. ق مستمر حينها حيث كنت في حالة شد عصبي مستمر، وكذلك في حالة صحية وبدنية سيئة بسبب توتر أعصابي لرغبتني الشديدة في أن أصبح حاملًا في ذلك الوقت بأي طريقة ممكنة! يبدو الأمر سخيفًا الآن، لكن هذا الأمر استمر لعدة سنوات، وعلى الرغم من أننا ذهبنا سويًا للتحدث إلى المتخصصين في العيادة، إلا أننا لم نبدأ بالفعل في تلقي العلاج".

"في بعض الأحيان شعرت حقًا أنني سئمت بما يكفي وأنتي سوف أبادر في محاولتي من أجل إنهاء تلك العلاقة. ولكن بعد فوات الأوان، أستطيع أن أرى الآن أنه خلال تلك الأوقات تحديدًا كان يكثر من النقاشات حول كوننا آباء رائيين ويجب البدء في تكوين عائلة معًا، وبالتالي أعود مرة أخرى إلى نقطة البداية. كل مرة كان يقوم بجذبي إلى نفس الحلم، فيأخذني الأمل إلى أن الأمور سوف تكون مختلفة هذه المرة ... وأنتي سوف أحمل ونقوم بتكوين عائلة معًا. ساعدني البدء في رؤية الأشياء بموضوعية أكبر على إدراك ما كان عليه الأمر منذ البداية - مجرد وهم أو خيال. لقد استخدمت رغبتني في أن أكون أمًا ليجذبني إلى داخل دائرته مرارًا وتكرارًا، ومن ثم لا يسمح لي بالخروج أبدًا، وبعد ذلك يتركني ويختفي مرة أخرى، وهكذا دواليك بشكل منتظم. وللأسف استمر هذا الوضع لعدة سنوات. كانت الأمور حينها قاسية بشكل لا يصدق".

"عن طريق المساعدة التي حصلت عليها، تمكنت في النهاية من الحصول على تلك القوة التي كنت في أمس الحاجة إليها من أجل مغادرة إيان. ولكنني في الوقت الراهن قد بلغت الأربعينيات من عمري، ولذلك أتعامل مع حقيقة أنه ربما لن يكون لدي أطفال أبدًا. أشعر بالأسف على نفسي وبالمرارة على كل تلك السنوات التي أهدرتها في الاعتقاد بأنه يعني ما قاله. من بعض النواحي، لا يزال جزء مني يؤمن، أو يريد أن يصدق، أنه كان يريد إنجاب أطفالًا معي. ربما جزء منه أراد ذلك ولكنه في النهاية كان خائفًا جدًا - خائفًا جدًا من الالتزام - لا أعرف. لكنني أرى الآن أنه لو أراد ذلك حقًا، لكان قد فعل، وكان سوف يحدث ما أريد. ومن المفارقات، بقدر ما أحب أن أكون أمًا، فأنا في الواقع ممتنة لأنه لم يكن لدي أطفال من صلبه. لقد كان إنسانًا متناقضًا وغير منسجم مع نفسه للغاية، وبالتالي لم يكن هو من قبيل الأب

المناسب لأطفالي أو الذي أرغب فيه حتى يمنحهم الأبوة التي أريدها لهم. لا أريد أن يستمر ذلك الوضع لسنوات أخرى لي أو لطفلي".

"يؤسفني أنني سمحت لنفسي بالانجراف مع كل تلك الأكاذيب والقصص. أرى الآن، في نهاية هذا اليوم، أنه إذا كان يريد حقًا شيئًا ما، فإنه سيعمل جاهدًا من أجل تحقيق ذلك، وعلى الرغم من أنه قال كل الأمور الجيدة في الأوقات المناسبة، إلا أن الأفعال والمساعي الحقيقية لم تكن موجودة. أنا فقط أتمنى لو كنت رأيت ذلك في وقت مبكر. خلال هذا الوقت، رأيت العديد من صديقاتي يصبحن أمهات. كنت بحاجة لتحمل المسؤولية عن نفسي وعن سنواتي الضائعة في تلك العلاقة".

عندما نشك في أننا في أي شكل من أشكال العلاقات مع شخص نرجسي، فمن الأهمية بمكان أن نقوم بتقييم أفعالهم وسلوكياتهم، بدلًا من مجرد كلماتهم. أي نرجسي مستغل ومسيء سيكون ماهرًا للغاية في التلاعب بالآخرين لتلبية احتياجاته الخاصة. هذا يعني قول كل الأمور الجيدة في الأوقات المناسبة. للأسف، هذا شيء ربما قد تعلموه منذ وقت مبكر جدًا من حياتهم. سيكون من الطبيعي بالنسبة إليهم أن يقوموا بشكل غريزي بتوليف أنفسهم بسهولة من أجل تنفيذ ذلك الأمر باستخدام أي أزرار يشعرون بضرورة الضغط عليها من أجل تلبية احتياجاتهم. سوف يتناغمون مع جميع أنواع نقاط الضعف التي عند الآخرين حتى يتمكنوا من قول الشيء المناسب في الوقت المناسب من أجل جذب أوتار قلب شخص ما، وإثارة مشاعر الذنب أو الخجل أو الخوف أو القلق لديه، كل ذلك من أجل التلاعب والسيطرة.

كثيرًا ما ترد إلى مسامعي شكاوى من أشخاص مختلفين تتعلق بأن الشخص النرجسي قد قام بفعل هذا، أو أن الشخص النرجسي قد فعل ذلك، وأن الشخص النرجسي هو من أضع وقتهم، أو أضع سنوات عمرهم، أو جعلهم يتحركون في اتجاه لا يريدونه أو يفعلون أشياء لا يريدون فعلها. إن مواصلة إلقاء اللوم على الشخص النرجسي في كل شيء يؤدي إلى استمرار الاحتفاظ بعقلية الضحية (39). هذا ليس مفيدًا إذا كنت تريد المضي قدمًا. حيث أنه من المهم للغاية أن تتعلم تحمل المسؤولية الكاملة عن نفسك وعن أفعالك خلال فترة التعافي.

يرجى ملاحظة: أن تحمل المسؤولية عن نفسك لا يعني تأنيب نفسك! لا تقسو على نفسك - لقد مررت بما يكفي! لا تكمل العقوبة! تحمل المسؤولية عن نفسك يعني التفكير في دورك في تلك الأمور. انظر إلى ما سوف تختاره وما الذي سوف تفعله. لا أحد لديه القوة الكاملة لكي يجعلك تفعل أمورًا محددة أو يجعلك تشعر بطريقة معينة. أنت جزء لا يتجزأ من أفعالك واختياراتك. أنت

من يملك الخيار الوحيد فيما يفعل أو يفكر. إنه خيارك أنت فيما إذا كنت تصدق أكاذيب أو ألعيب النرجسيين، أو إذا ما قمت بالنظر إلى أفعالهم المنافية لأقوالهم واتخذت قرارك الخاص بناءً على ذلك. عليك أن تراقب ما يفعلونه ويقولونه، وأن تحدد وجود أي تناقضات من عدمه. بينما أنت في خضم تجربتك الداخلية تلك: يجب عليك أن تراقب أفكارك ومشاعرك وردود أفعالك وأحاسيسك ومحفزاتك. قد يكون من المفيد العمل مع معالج للمساعدة في تحديد ماهية هذه الأشياء بنفسك وربما التعرف على مصدرها الأصلي. فالوعي هو مفتاح النجاح.

نقطة تأمل

- ما هي الأوقات التي قدم فيها ذلك الشخص النرجسي المتواجد في حياتك وعودًا أو ذكر أشياء محددة، ومن ثم كانت أفعاله تتعارض مع أقواله أو يقوم بفعل عكس ما يقول تمامًا؟
- كم مرة حدث هذا؟ أو هل حدث هذا؟
- كيف كان شعورك حينها؟
- إذا عاد بك الزمن إلى الماضي، ماذا كنت ستفعل حينها؟
- هل كنت سوف تنظر إلى الأمور وتتفاعل معها بشكل مختلف؟ وكيف؟ ما هو أكثر الأمور التي عادت عليك بالفائدة في الوقت الراهن؟
- كيف يمكنك تحمل المسؤولية عن نفسك؟
- ما هو الشيء الأكثر لطفًا وشغفًا بالنسبة إليك وبالتالي يمكنك أن تفعله لنفسك الآن؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(7)

التطابق المثالي

من المنطقي أن العلاقات خارج نطاق أنفسنا تنطوي على شخص واحد آخر على الأقل. لذلك، سيكون من الظلم وغير المفيد وغير الصحي أن يظل التركيز على الشخص النرجسي فقط. تمامًا كما هو الحال مع قصة تَرسيبوس وإيكو، فإن النرجسي ليس الجزء الوحيد من معادلة العلاقة ولكن أيكو جزء أساسي أيضًا.

يبدو أن هناك "ملف تعريف شخصي" لشريك معين يجذب إلى النرجسي وجذاب له في نفس الوقت. يبدو أن هناك تجاذبًا عميقًا وغير مرئي وجذب مغناطيسي بين الشخص النرجسي وذلك الشخص الذي هو - من نواح كثيرة - يعد تطابق مثالي من أجل تحقيق متطلبات الشريك النرجسي من الأنانية، والبحث عن الذات، و "كل شيء يتعلق بي أنا".

بشكل عام، يميل هذا الشخص إلى أن يكون ذلك النوع من الأشخاص الذين يضعون احتياجات الآخرين قبل احتياجاتهم الخاصة أو - بطرق متنوعة - لا يهتمون بشكل مناسب وصحيح برغباتهم أو تطلعاتهم. ربما يشعرون أنه من خلال القيام بذلك يكونون أنانيين بطريقة ما، بل إنهم يعانون من الشعور بالذنب للاعتناء بأنفسهم أو لوضع أنفسهم في المرتبة الأولى قبل الطرف الآخر. يمكن أن يكون هناك شعور بلذة الاستشهاد في أن تكون إلى حد كبير أو كليًا بدون احتياجات وناكر لذاتك. كثير منا يخطئ بشكل خطير في هذا لكونه "قوي ويتحمل مختلف الظروف" أو ربما حتى "سهل وبسيط وبسهل التعامل معه". غالبًا ما تكون هذه الفكرة شيئًا تعلمناه من عائلتنا أثناء نشأتنا، خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. هذه الطرق المختلفة للبقاء في العلاقات غالبًا ما تم تشكيلها داخلنا بواسطة آبائنا أو شخصيات مهمة أخرى في حياتنا.

ربما كانت هناك، أو لا تزال، رسالة عائلية سلبية مورثة من جيل إلى آخر حول الاهتمام بالذات، وما يعنيه أن تكون "أنانيًا"، وكيف ينبغي علينا أن نتعامل مع الطرف الآخر في العلاقات. نتعلم الكثير عن العلاقات من آبائنا وعائلتنا وخبرتنا التي نكتسبها خلال مراحل الحياة المبكرة. في حين أن تجاربنا المبكرة يمكن أن تشكل بالفعل ميولنا في العلاقات، فإن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أنه لا يمكن تغيير هذا الأمر. يمكننا بالتأكيد أن نتعلم ونبدل الكثير من الجهد من أجل الاستمتاع بعلاقات أكثر صحة وإرضاء لنا كبالغين بغض النظر عن أي رسائل سابقة قمنا بتبنيها من الأبوبن أو العائلة.

غالبًا ما يقول الأشخاص المتواجدين في خضم العلاقات والتي يحتمل أن تكون استغلالية أو مسيئة أنهم يشعرون بأنهم "يفقدون أنفسهم" حين يصبح تركيزهم منصب أكثر فأكثر على "الطرف الآخر". تمامًا مثل الأشخاص المصابين بمتلازمة الصدى (انظر أدناه)، يبدؤون في الانكماش في الظل ويفقدون صوتهم. يعكس فقدان الذات والتركيز على الآخر قضايا الحدود الشخصية واحترام النفس وتقدير الذات. في النهاية، إنها تعكس العلاقة التي تربطك بنفسك. من واقع خبرتي، يميل شركاء النرجسيين إلى أن يكونوا من أطف الأشخاص الذين قد ترغب في مقابلتهم في حياتك وأكثرهم رعاية ودعمًا وتسامحًا وثقة وفهمًا للطرف الآخر. كما أنهم غالبًا ما يكونوا أذكيا وذوي إنجازات عالية وناجحين. يساهم ذلك في زيادة الإحباط والارتباك الذي ألمسه كثيرًا لدى هؤلاء العملاء خلال المراحل الأولى من العلاج، حيث يكون من الصعب عليهم فهم كيف انتهى بهم الأمر إلى الاندماج في مثل هذه العلاقة المدمرة رغم ما يتمتعون به من ذكاء. ومع ذلك، فإن كون الشخص مدفوعًا لتحقيق غاية ما وطموحًا ودائم التركيز على الإنجاز في حد ذاته غالبًا ما يكون على حساب إهمال التعاطف مع النفس واحتياجات الرعاية الذاتية إلى حد ما.

العديد من العملاء الذين عملت معهم والذين عانوا من سوء المعاملة والاستغلال النرجسي هم من أكثر الأشخاص فعالية الذين قابلتهم على الإطلاق. إنهم يشكلون مديرين رائعين للمشاريع أو مستكشفين أو منظمي احتفالات. إنهم يعرفون كيف ينجزون الأمور على أكمل وجه. غالبًا ما يكونون عمليين جدًا ومنطقيين ومنجزين يقومون بالتركيز على الهدف، وفي بعض الأحيان ربما يكونون على وشك إدمان العمل أو "إدمان الانشغال (40-busy holism" - فهم "التنفيذيون والمؤدون". ومع ذلك، فإن الاستمرار في الانشغال قد يكون على حساب التعرف على احتياجاتهم ورغباتهم العميقة في مجال الرعاية الذاتية والتكيف معها والاهتمام بها. كما أنه من المألوف والشائع أن يقوم شركاء النرجسيين بمعاقة أنفسهم إلى حد بعيد، يل ويقومون بالقسوة على أنفسهم. سوف يتم استكشاف هذا بمزيد من التفصيل لاحقًا في الجزء الخاص "بتخفيف حدة حوارنا الداخلي مع النفس".

تتشارك العديد من السمات والخصائص لأولئك الأشخاص المتواجدين بيننا والذين ينجذبون إلى النرجسيين في المعنى والمفهوم مع خاصية "الاعتمادية التبادلية أو الاتكالية المشتركة أو التعلق المرضي" وأحيانًا يشار إليها أيضًا باسم متلازمة الصدى (مستوحاة كما تم الإشارة سابقًا من الأساطير اليونانية القديمة). تتعلق الاعتمادية التبادلية بشكل أساسي بالمشاكل المصاحبة للعلاقات غير الصحية والمختلة. تركز الكثير من الأدبيات حول موضوع الاعتمادية على فكرة كون الشريك مدميًا على الكحول أو مدميًا بصورة

عامة، بدلاً من كونه نرجسيًا، لكنني أعتقد أنه يوجد ارتباط وثيق بين النرجسية والاعتمادية. يشمل الاعتمادية أيضًا إدمان العلاقات - التي تتميز بجوانب معينة مثل الاستحواذ أو الاعتماد على الشخص الآخر، سواء كانت نفسية أو عاطفية أو اجتماعية أو مالية و / أو جسدية. السمة الرئيسية الأخرى للاعتمادية المشتركة هي التركيز المفرط على الاهتمام بالآخرين، ومن أجل القيام بذلك، يتم نسيان أو تجاهل أهمية الاهتمام بالنفس. يمكن أن يتسبب هذا في مجموعة من المشاكل المزعجة فيما يتعلق بالمسائل الشخصية والهوية.

كثير من الناس يعتبرون الاعتمادية التبادلية تعني ببساطة أن تكون في علاقة مع شريك مدمن على الكحول أو المدمن بصورة عامة، بالإضافة إلى مفهوم عام وهو: ذلك "الشخص الذي يحتاج دائمًا إلى الشعور بأن المحيطين به في حاجة ماسه إليه أو إلى وجوده (41) Need to be needed". وهذا فهم بسيط ومحدود إلى حد ما. حيث أعتقد أن الاعتمادية التبادلية أو التعلق المرضي هي أكثر من ذلك، وأن التعريفات المحددة للسّمات الاعتمادية تختلف من فردٍ إلى آخر. مصطلح "الاعتمادية المشتركة" عادة ما يجسد "القائم بالرعاية أو الشخص الذي يعتني بشخص آخر"، ومن يتمتع بصفة الرغبة في "إسعاد الناس (42) People-pleaser"، و"الشريك المقوم أو المصلح Fixer-partner" في ديناميكية العلاقة. هناك نقص واضح في الحدود الشخصية المتواجدة بالتزامن مع الاعتمادية التبادلية، كذلك يوجد اعتقاد شائع وهو أن الطرف الآخر يجب أن يكون على ما يرام حتى يشعر الشريك بالرضا عن نفسه - "فإذا كان شريكى على ما يرام، فأنا بخير". غالبًا ما تكون المخاوف أو المشاعر الخاصة هي التي تغذي التركيز المفرط لدى شخص ما على محاولة التأكد من أن أي شخص آخر - أو النرجسي - بخير وعلى ما يرام. ومن هنا جاءت محاولات الإنقاذ وكذلك محاولات السيطرة. متلازمة الصدى مصطلح مرتبط بصورة أكثر تحديدًا بالإساءة النرجسية، على الرغم من وجود أمور متوازية أخرى. ومع أنني لست مهتمّة بصورة شخصية بالمسميات أو المصطلحات، إلا أن القراءة والمتابعة والدراسة فيما يتعلق بالتعافي من الاعتمادية قد تساعد بشكل فعال على التعافي والشفاء من سوء المعاملة النرجسية. بالتأكيد يوجد الكثير من المعلومات المفيدة في الأدبيات والكتابات المتعلقة بهذا الموضوع وفي برنامج الاثنتي عشرة خطوة للمعتمدين المشاركين المجهولين (43) Co-Dependents Anonymous. يمكن أن يساعد ذلك في دعم تطوير الوعي الذاتي، ومعالجة الخبرة، وتعلم كيفية تطوير الحدود الصحية، والجوانب الشخصية الأخرى التي يمكن أن تدعم العلاقات الصحية. (يرجى البحث على الإنترنت من أجل مزيد من المعلومات أو للعثور على أقرب اجتماعات دعم (44) عن الاتي: Co-Dependents Anonymous- CoDA). يمكن أن يشكل

تلقي الدعم من أفراد المجموعة أيضًا مساعدة إضافية في هذا الوقت تحديدًا.

بشكل عام، أعتقد أنه من المفيد فهم الاعتمادية التبادلية على أنها تتعلق أساسًا بالعلاقات غير الصحية والمختلة. تبدأ العلاقات الصحية بك أنت، أولاً وقبل كل شيء. إذا كان لديك تلك العلاقة السليمة والصحية مع ذاتك، فستصبح جميع العلاقات الأخرى أسهل بكثير. يميل الأشخاص الاعتماديون إلى الاهتمام بالكيفية التي تكون عليها أحوال الآخرين أكثر من اهتمامهم بأنفسهم. إنهم يميلون إلى أن يجدوا أنه من الأسهل التعرف على احتياجات ورغبات من حولهم والاستجابة لها، بينما يتجاهلون احتياجاتهم أو رغباتهم، ويجادون صعوبة بالغة من أجل الاعتناء بأنفسهم. يجدون أنه من الأسهل تحديد ما يشعر به الآخرون، لكنهم يكافحون من أجل التعرف على مشاعرهم الخاصة أو التعامل معها. غالبًا ما يضحون باحتياجاتهم أو رغباتهم لصالح دعم شركائهم، ولديهم "شعور مفرط" بالمسؤولية. يمكن أن تتداخل مشكلات الاعتماد المتبادل مع قدرتك على الاستمتاع بعلاقات صحية ومريحة ومُرضية للطرفين. من الواضح أن الأشخاص ذوي سمات من نوع متلازمة الصدى والاعتماد المتبادل يشكلون تطابق مثالي للأشخاص النرجسيين، لأن النرجسيين يريدون بطبيعتهم أن يكون كل شيء يختص بهم ويدور في فلكهم. سوف يبحثون عن شركاء سعداء لأن هذا هو الحال حيث سوف يقومون هؤلاء الشركاء بالتطوع لرعاية وتبرير وتحمل المسؤولية عن رغبات واحتياجات وسلوكيات النرجسيين بطرق مختلفة.

تذكر: بالنسبة للنرجسيين، كل شيء يتعلق بهم، وهم بحاجة إلى التركيز من أجل البقاء على هذا النحو في علاقاتهم المفضلة. ليس من المستغرب إذن أنهم يسعون بشكل جوهري إلى جذب الشركاء الذين يناسبهم هذا التركيز وتلك الديناميكية ويتطلعون إليهم. بعبارة أخرى، يبحث النرجسيون عن أولئك الشركاء الذين يشعرون بالراحة والسعادة عندما يقومون بصب اهتمامهم وتركيزهم على الآخرين. إن نوع الشريك الذي يجذب الشخص النرجسي - ومن المرجح أن يجد نفسه على علاقة به - يتخلى باستمرار عن احتياجاته أو رغباته من أجل دعم أو استرضاء شركائه. أحيانًا يكون هذا بسبب اعتبار وضع الآخرين في المرتبة الأولى وما فوق أمرًا مثيرًا للإعجاب. يشعر بعض الناس أن وضع أنفسهم في المقام الأول هو أنانية منهم أو أمر غير صحيح. من الخطأ البين أن تقوم بإهمال ذاتك أو التضحية باحتياجاتك أو وضع حدود غير مناسبة لعلاقاتك مع الآخرين على اعتبار أنك شخص "بسيط ولين ويسهل التعامل معه".

في بعض الأحيان، يُساء فهم هذه النوعية من الرعاية المفرطة أو المسؤولية الزائدة في العلاقات غير الصحية على أنه مجرد اهتمام بالغير أو إيثار للغير، وربما حتى مع إضفاء صفة الشهيد والمضحى من أجل الغير. ولكن التضحية والإيثار للغير تختلف تمامًا عن تحمل المسؤولية بدلًا من الطرف الآخر وإهمال الاحتياجات الشخصية من أجله.

كما ذكرنا سابقًا، يمكن أن يكون هذا شيئًا تم تعلمه مبكرًا في مرحلة الطفولة، أو تم تشكيله أو توريثه من قبل عائلتنا كطريقة مثالية لكي نصبح في النهاية أشخاص مثاليين ومضحين ومراعيين للغير. أنا شخصيًا أعتبر هذا أمرًا خطيرًا للغاية وغير صحي تمامًا. إنه يرتبط بفقدان الإحساس بالذات، والافتقار إلى الهوية الشخصية، والقضايا المتعلقة بالحدود الشخصية، والاعتماد المتبادل، ومتلازمة الصدى، والصدمة، ويعمل في النهاية كجذب مغناطيسي قوي للشخص النرجسي.

إذا كنت ترغب في التعافي من الإساءة النرجسية - والأهم من ذلك، تجنب تكرار هذا النوع من نمط العلاقة - فمن الضروري أن تبدأ في إعادة تركيزك إلى نفسك. يتضمن التعافي البحث عن علاقة محبة وداعمة ورحيمة ولطيفة مع نفسك أولاً وقبل كل شيء.

عندما تكون لديك علاقة ضمنية جيدة وصحية مع ذاتك ونفسك، تصبح جميع العلاقات الأخرى أسهل بكثير.

تشمل الخصائص والسلوكيات والسمات المتعارف عليها عمومًا في الأشخاص الجاذبين للعلاقات المسيئة والنرجسية وغير الصحية بعضًا أو كلاً مما يلي:

• الإفراط في الرعاية والاهتمام برفاهية الآخرين. غالبًا ما يكون هذا أسهل من الاهتمام بالنفس. من المنطقي والإنساني أن تكون رعاية الآخرين والاهتمام بهم هي من الصفات المفضلة والمحبوبة والتي يجب أن يتمتع بها الجميع. ومع ذلك، فمن المقلق أن يكون هذا الاهتمام على حساب الاهتمام بالنفس أو يؤدي إلى إهمال الذات.

• أن يكون ذلك الشخص هو "القائم بالعمل والشخص الفعال": بمعنى أن يكون الشخص الذي "يبادر بالذهاب" من أجل إنجاز الأمور.

• أن يكون متعهدًا بالاهتمام ومراعيًا أو منقذًا للآخرين.

• أن يكون عاطفيًا وحساسًا للغاية. وعمل الرغم من أنهم قادرين بسهولة على "الإحساس" أو التعاطف أو التعرف أو حتى التنبؤ بالحالة المَرَاجِيَّة والنزعة

النفسية عند الآخرين أو الألم العاطفي الذي يعاني منه الآخرون، إلا أنهم قد يواجهون صعوبة في تحديد تلك الحالة الخاصة بهم.

• يميل ذلك الشخص أو يفضل أن يكون منطقيًا وعمليًا للغاية، كما يفضل استخدام - أو يجد أنه من الأسهل الاعتماد على - المنطق والفكر العقلاني السليم بدلًا من استخدام المشاعر العاطفية أو الإحساس أو الفطرة أو الحدس.

• الشعور في بعض الأحيان "بانفصال" عن الواقع أو اللامبالاة أو "فقدان التركيز".

• يواجهون صعوبة في تحديد مشاعرهم أو احتياجاتهم.

• الشعور بالمسؤولية، أو الاعتقاد بطريقة ما بأنهم مسؤولون عن مساعدة الآخرين أو تغيير حياتهم أو إصلاح شئونهم.

• الطموح العالي، والتوجه نحو تحقيق إنجازات وطفرة في الحياة أو التركيز على تحقيق ذلك.

• الشعور بالذنب أو السوء أو القلق أو المسؤولية إذا كان الآخرون يمرون بفترة يأس أو انزعاج.

• أن يكون الشخص لطيفًا ومتسامحًا مع الآخرين، ولكنه ليس كذلك مع نفسه.

• وجود مشاكل مع احترام وتقدير الذات؛ الإحساس بأنه "لم يبذل قصارى جهده" أو "غير كافي بالنسبة له" أو "لم يكن جيدًا بما فيه الكافية".

• عدم الاعتراف أو قبول "عدم وجود أشخاصًا طبيعيين" ضمن تلك النوعية التي يجذبون إليها.

• الإنكار أو التقليل من مشاعرهم الذاتية.

• يقسون على أنفسهم. وجود "حديث ذاتي" سلبي من أجل معاقبة النفس وتوبيخها.

• الخلط بين انعدام وجود أو التواجد بمعدل بسيط لتلك الاحتياجات الشخصية وبين "القوة والمقدرة على التحمل" أو "البساطة والتعامل ببسر وسهولة مع الآخرين".

• العمل بجدية مفرطة وبدافع كبير.

• أن يسعى في إرضاء للناس مع إلغاء الاحتياجات الخاصة من أجل الآخرين.

- الاعتماد على الآخرين أو الاعتماد على العوامل الخارجية (مثل العمل أو الدراسة أو الشركاء أو الأطفال) بشكل أكثر من اللازم من أجل توفير الإحساس بالهوية أو احترام وتقدير الذات.
- الحياة في عزلة عن الآخرين أو الشعور بها.
- الرغبة في "إصلاح" أو مداواة جروح الآخرين بشكل مبالغ فيه.
- التحمل العالي للتوتر وسوء المعاملة.
- عندما يواجه الشخص صعوبة في تحديد رغباته وما يستهويه أو يرضيه واحتياجاته وأفكاره ومشاعره.
- الاعتقاد بأن إعطاء الأولوية للنفس يعني بطريقة ما أنني شخصيًا أنانيًا أو غير مخلص.
- الإحساس بعدم الراحة أو الشعور بالذنب عند الاعتناء أو معالجة النفس.
- التحمل والمثابرة مع المواقف الصعبة أو العلاقات الصعبة أو المسيئة ("عقلية البقاء").
- أن يكون لديه مهنة أو وظيفة منهكة وتجعله مشغولًا بمعدل أعلى من الطبيعي أو أن يكون لديه حياة شخصية مزدحمة بشكل مبالغ فيه.
- عندما يواجه صعوبة في قول "لا".
- الاستمرار في العلاقات الضارة والمسيئة والبقاء فيها: الخلط بين التسامح مع الإساءة وبين قيم إنسانية مثل الولاء والتفاني والاهتمام أو نكران الذات.
- وجود مشاكل في تحديد وتعريف الحدود الشخصية أو وضعها أو الاحتفاظ بها.
- عندما يقومون بالتفكير في أنفسهم، بعد قراءة فقرة السابقة، ويقولون "بالفعل، فلست على يقين من توصيف حدودي الشخصية أو تحديدها".
- عندما يتعلق بكونه شخصًا مهتمًا للغاية / مشغول البال بالآخرين / يقوم بتوجيه تركيزه كله نحو رعاية الآخرين ويعتبر ذلك على أنه إيثار ونكران للذات.
- الاستعداد لتلبية احتياجات الآخرين مع إهمال احتياجاته أو إنكار وجودها من الأساس.
- عندما يجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين أو إظهار أي نوع من أنواع الضعف.

- إبداء الأعذار أو تبرير السلوكيات التعسفية والاستغلالية وغير اللائقة من قبل الآخرين.
- تحمل المسؤولية أو الشعور بالمسؤولية عن تصرفات أو مشاعر الآخرين.
- ضعف احترام وتقدير الذات.
- إظهار "أنماط الإنكار (45) Denial patterns" - حيث يقوم الشخص بإنكار مشاعره، أو إنكار التعليقات أو الأفعال المسيئة لشريكه.
- عندما يجد الشخص صعوبة في قبول المديح أو الإطراء أو التقدير أو الهدايا.
- حين يقوم الشخص بالتنازل على قيمه ورغباته واحتياجاته ونزاهته من أجل الشريك أو من أجل الآخرين.
- أن يكون لديه الشعور بالمسؤولية مبالغ فيه.
- الاعتقاد بأنه يستطيع بطريقة أو بأخرى التحكم أو تغيير الأشخاص الآخرين - الشركاء أو أفراد الأسرة أو الزملاء أو الأصدقاء.
- المعاناة من "الانفصال (46)": التجاهل، أو عدم الثقة في أي مشاعر شخصية أو داخلية، أو استخدام الحدس لتحديد ما هو الشعور الصحيح أو الشعور الخاطئ.
- وجود (أو كان لديه) أحد الوالدين أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة كان نرجسيًا أو مدمنًا.
- الخوف من مزاج الشريك أو انفعاله أو غضبه أو رد فعله. (غالبًا ما يكون هذا متأصلًا ومترسخًا من تجارب الحياة السابقة).
- يواجه صعوبة في التعبير عن احتياجاته أو رغباته، وما يعجبه أو يكرهه.
- الشعور وكأنه "فقد صوته (47)".
- المعاناة من الارتباك والتشويش.
- الشك في النفس - خاصةً عند الرد على تعليقات الشريك أو عندما يقوم الشريك بالتلاعب في تفكير ذلك الشخص وزرع بذور الشك في عقله.
- أن يكون لديه شعور دائم بالذنب والخزي.
- أن يكون معتادًا على أن يكون "قويًا وصلبًا" أو "الشخص الأقوى".

- أن يكون لديه الاعتقاد بأنه المتسبب وكل تلك المشاكل مسؤوليته هو وحده: "هذا بسببي أنا"، "هذا خطأي أنا"، "أنا المسؤول عن كل ذلك".
- أن يشعر بأنه "سوف يصاب بالجنون" أو "يفقد عقله".

نقطة تأمل

- ما هي الخصائص أو السمات التي تتسم بها أو تتعرف عليها في نفسك من القائمة السابقة؟
 - كيف يمكن أن يلعب هذا دورًا مهمًا في علاقاتك؟
- النظر بعين الاعتبار للترجسية الخاصة بك

هناك نقطة مهمة يجب مراعاتها، والتي أعتقد أنها غالبًا ما يتم تفويتها، هي التفكير في الترجسية الخاصة بك. قد يكون هذا غريبًا بعض الشيء، لكنه مهم. لنكن واقعيين هنا: يمكن للجميع أن يكونوا أنانيين أو نرجسين قليلًا في بعض الأحيان. أيضًا، كما تم شرح ذلك سابقًا، هناك مقياس. في أحد طرفي الطيف، توجد التجربة أو الوضع الأكثر شيوعًا وانتشارًا، حيث قد يكون لبعض الأشخاص بعض السمات الترجسية في بعض الأحيان. بينما في نهاية المقياس يوجد اضطراب الشخصية الترجسية المرضية. تصف "الدفاعات الترجسية" السلوكيات الخاصة بأشباه النرجسين أو الأفعال أو الأفكار المتبادلة التي يمكن للكثيرين منا إظهارها أو الإفصاح عنها بدون أن يعني ذلك أننا نرجسيون بالمطلق أو نرجسيون كاملون. عادة ما يتم تشغيل هذه الدفاعات استجابة للشعور بالتهديد أو الخوف أو عدم الأمان بطريقة ما. أعني بـ "الدفاعات الترجسية" تلك الأوقات التي يشعر فيها المرء بدرجات متفاوتة من انعدام الأمن، أو عندما يصبح المرء يلقي الأحكام على الآخرين أو يقوم بانتقاد الآخرين؛ أو حتى عندما يكون متعجبًا أو مقلدًا من شأنك أو متغطرًا. قد لا تكون مثل هذه السلوكيات هي طريقتنا المعتادة في التعامل مع الآخرين، لكنها يمكن أن تظهر عندما نشعر بضرورة اتخاذ موقف دفاعي بشكل خاص. كما أنه ليس بالضرورة أن ندرك دائمًا أننا نفعل ذلك، لأنها، مثل العديد من الطرق الترجسية، هي دفاعات تعمل على حماية الشعور الهش بالذات. في حالة الدفاعات الترجسية، تميل هذه الدفاعات بشكل فعال إلى الظهور في أوقات الضعف.

أثناء قراءة هذا الكتاب حتى الآن، هل تساءلت بالفعل أو أنتابك القلق من أنك قد تكون نرجسيًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فهل شعرت حقًا بالقلق إزاء تأثير ذلك على الآخرين؟ إذا كان لديك ذلك القلق على الآخرين، فمن المحتمل أنك

لست نرجسيًا على الإطلاق! النرجسيون الحقيقيون غير قادرين على التفكير أو التأمل في أنفسهم وفي أفعالهم بصدق. لن يكونوا قلقين جدًّا بشأن تأثير أفعالهم على الآخرين أيضًا. لن يكونوا قادرين بسهولة على التفكير (أو الاهتمام) في كيفية تأثيرهم على الآخرين. التساؤل عن نرجسيتك هو جزء طبيعي وصحي من العملية. أعتقد أيضًا أن قضاء بعض الوقت في التفكير في هذا الأمر يشكل جزءًا مفيدًا للغاية من عملية الشفاء والتعافي. بالنسبة للكثيرين منا، هناك مجال لمزيد من التفكير الذاتي الموضوعي والصادق: وهذا سيدعم نمونا الشخصي. معظمنا يمكنه أن يمتلك بعض النرجسية، ولكن في دقات صغيرة. هذا ليس مصدر قلق كبير. ومع ذلك، أريد أن ألقى الضوء على بعض من السمات النرجسية التي قد تتداخل مع عملية التعافي.

التعاطف شيء يفتقر إليه النرجسي. ومع ذلك، يميل شركاء النرجسيين إلى الإفراط في التعويض عن هذا خلال فترة العلاقة. عادة ما يكونون متعاطفين بشكل مفرط، وغالبًا ما يخطئون في هذا ويتعاملون معه على أنه مجرد اهتمام أو رقة في المشاعر أو تناغم. هذه منطقة من المحتمل أن تعيق تعافيك إذا كانت قد بلغت بالفعل مرحلة متطرفة. أعتقد أنه من النرجسية بعض الشيء الاعتقاد بأن لديك بطريقة أو بأخرى قوى خاصة أو بصيرة أو قدرة على فهم النرجسي أو مساعدته أو التحكم فيه أو تغييره - أو أي شخص آخر، في هذا الشأن تحديدًا. التعاطف الصحي يعني القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين والاعتراف بها، والتواصل معهم، وإظهار اهتمامك بهم. لكنها لا تعني تفعيل أيًا من المشاعر لديهم، أو محاولة تغييرها أو إصلاحها لهم - وهذا ما يسمى "الاعتماد المنفعي التبادلي أو الاعتماد المتبادل". والاعتماد المتبادل ليس صحيًا.

الغطرسة والاستحقاق من السمات النرجسية التي من المحتمل أن تتداخل مع عملية التعافي. إن الاعتقاد بأنك تعرف كل شيء بالفعل، بأي شكل من الأشكال، ربما لن يساعدك على المضي قدمًا أو الشفاء من الصدمة أو التعافي من الإساءة النرجسية. التعافي يتطلب التواصل. التعافي يحتاج إلى الصدق والتواصل مع ضعفك. قد يستغرق الأمر وقتًا لتشعر بالأمان الكافي للقيام بذلك. إن تعلم أخذ الأمور بروية، وأن تكون لطيفًا ورحيمًا مع نفسك قد يساعدك كثيرًا في عملية التعافي تلك.

النرجسيون لا يتحملون المسؤولية عن أنفسهم. بدلًا من ذلك، يبحثون عن شركاء يتحملون المسؤولية نيابة عنهم. الاعتقاد بأنك مسؤول عن سلوكيات أو خيارات أو مشاعر شخص آخر هو أمر غير صحي. مرة أخرى، أود أن أزعج أن هذا قد يبدو أيضًا نرجسيًا بعض الشيء. هل لدى أي شخص هذا القدر من القوة أو القدرة؟ ما يفعله أو لا يفعله الآخرون ليس تحت سيطرتك. ليس

لديك هذه القوة. الاعتقاد بأنك تقوم بفعل ذلك ليس مفيدًا على أية حال. في التعافي، من المهم التركيز على ما هي مسؤوليتك، وما يقع في نطاق سيطرتك - ولكن الأهم من ذلك أن تدرك ما هو ليس ضمن ذلك النطاق، بحيث لا يكون هذا الجانب مجرد شكل آخر من أشكال النرجسية. سيرغب النرجسيون في تصوير أنفسهم كضحية والاستمرار في عدم تحمل المسؤولية عن أنفسهم. برجاء الانتباه وتوخي الحذر حتى لا تضع نفسك في الموقف ذاته. لا أحد يستطيع إجبارك على الشعور بأحاسيس معينة أو التصرف بأي شكل من الأشكال. فأنت مسؤول عن نفسك.

• يتضمن ما يلي بعض الأسئلة من أجل المساعدة في التفكير بصدق في نرجسيتك:

- هل أعتقد أنني مميز ومختلف؟
- هل أشعر بأنني يُساء فهمي عادة لأن معظم الناس ليسوا ماهرين أو أذكاء بما يكفي لإدراك أو فهم ما أريد؟
- هل أقوم عادة بالسيطرة على المناقشات؟
- هل أشعر بأنني أمتلك المزيد من الاهتمام، أو الذكاء، أو الخبرة، أو البصيرة أكثر من أي شخص آخر في الغرفة؟
- هل أنا أصدر أحكامًا على الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء أخرى؟
- هل أعتقد أن لدي القدرة على التحكم في النرجسي الموجود في حياتي أو تغييره؟ أو تغيير أي شخص آخر؟
- هل يمكنني أحيانًا أن أبدو متعجبًا أو رافضًا أو فظًا؟
- هل أستخدم المال أو الجمال أو إظهار المودة أو الذكاء أو المكانة للشعور بالقوة أو السيطرة على الآخرين؟
- هل لدي شعور بالاستحقاق وأتوقع أن أعامل بشكل مختلف عن الآخرين؟
- هل أسعى لتحقيق مكاسب أو معاملة خاصة من خلال تصوير نفسي على أنني ضحية؟
- هل يمكنني أحيانًا أن أكون متعجبًا لدرجة أنني أعتقد أنني أكثر شخص يعرف أو يفهم في موضوع ما، أو فقط أعرف أكثر مما يعرفه الآخرون؟
- هل أبالغ في إنجازاتي أو حالتي أو في تقديمي المهني أو في اتصالاتي ومعارفي؟

- هل أقوم باختلاق الأمور؟
 - هل أكذب لأحصل على ما أريد؟
 - هل يمكن أن أشعر بالغيرة أو الاستياء أو التنافس مع الآخرين؟
- كما كنت أقول لدينا جميعًا عنصر النرجسية. يمكن أن تظهر الدفاعات النرجسية في بعض الأحيان أيضًا - عادةً عندما نشعر بعدم الأمان أو بالتهديد. ولكن هذا شيء لا يدعو للقلق أو الفرع. ومع ذلك، فإن قضاء الوقت في التفكير بصدق وموضوعية في معتقداتك وسلوكياتك ودوافعك يمكن أن يساعد في تطوير الصفات التي يصعب على النرجسيين التعامل معها. لذلك قد يتم دعم تعافيك من خلال إيجاد توازنك الخاص في المجالات التالية: التعاطف؛ المستويات المناسبة من المسؤولية؛ إعطاء الاعتبارات المناسبة للآخرين؛ الأمانة؛ التواضع. العطف؛ والأصالة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(8)

منشأ الجذب: أبناء النرجسيين

أريد أن أخبركم عن أطفال النرجسيين، لأن الكثير من الناس الذين ينجذبون إلى النرجسيين يدركون أن لديهم أو كان لديهم آباء أو أمهات نرجسيين. وهذه ليست مصادفة. لذلك سوف أقوم بشرح ذلك تفصيليًا.

كثير من الأهل، وخاصة الآباء والأمهات النرجسيون، يغرسون في أبنائهم رسالة ثابتة وواضحة مفادها أن التقدير الإيجابي أو رد الفعل الإيجابي أو القبول أو الحب يعتمد على الظروف. نتيجة لهذا النوع من الأبوة والأمومة، يتعلم الأطفال أنهم مقبولون أو يستحقون الحب على أساس ما يفعلونه أو يحققونه، بدلاً من الشعور بالقبول على ما هم عليه والحب الغير مشروط. لذلك مما لا يثير الدهشة، أن الأطفال لآباء أو أمهات نرجسيين غالبًا ما يعانون من شعور بتدني قيمة الذات. من خلال الحب والاحترام المشروط، يستوعب الأطفال رسالة مفادها أنهم "ليسوا جيدين بما فيه الكفاية" كما هم، وأنهم بحاجة إلى بذل المزيد أو "أن يكونوا أفضل" من أجل تلقي القبول أو الحب الذي يرغبون فيه ويستحقونه. يمكن أن يشعروا "بعدم الجدارة" أو أنهم "غير محبوبين" على مستوى ما. التقدير الإيجابي من الشخص النرجسي مشروط. لذلك يتم تقديم الاهتمام والمودة بناءً على ما تفعله أو تقوم به، وليس بناءً على هويتك. نظرة الاحترام والتقدير تعتمد على إنجازاتك بدلاً من صفاتك الشخصية. يميل أطفال النرجسيين بعد ذلك إلى الاستجابة لتلك الرسالة المبكرة من التوقعات غير المجدية والمستحيلة. تلك المعتقدات الأساسية المتمثلة في "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية" أو "أنا لا أستحق" أو "هذا خطأي أنا" تطرق مرة أخرى عقل ذلك الشخص ويتم إطلاقها خلال العلاقات النرجسية عند مرحلة البلوغ. من المحتمل أن هؤلاء الذين يجدون أنفسهم يقومون بتكرار نفس أنماط العلاقات المدمرة مع شركاء نرجسيين سوف يكتشفون أن جوهر الموضوع هو التكرار اللاشعوري للعلاقات الديناميكية السابقة. بمعنى آخر، تكرار الدور الذي اضطلعوا به مع أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة الآخرين حيث ربما كان الشخص الآخر حينها مهيمًا أو مسيئًا، وكأطفال في مرحلة مبكرة من العمر حاولنا التسليم أو الامتثال للأوامر أو التسامح والمهادنة أو تحمل المسؤولية من أجل البقاء على قيد الحياة أو إدارة ذلك الموقف.

بشكل عام من خلال عملي الإكلينيكي، رأيت أن أطفال النرجسيين إما سوف يجاهدون بشجاعة، وغالبًا ما يكون ذلك بشكل هوسي، في معركة عقيمة من أجل أن يكونوا أو يشعروا بأنهم "كافون" أو "جيّدون بما فيه الكفاية". وبالتالي

لقد تم تحويلهم إلى أشخاص مفرطين في الرغبة في تحقيق الإنجاز والتفوق. بينما على النقيض ومن المفارقات أن يستجيب الأطفال الآخرون بطريقة معاكسة تمامًا. حيث يستسلم البعض الآخر ويتخلى عن أي طموح أو توقع بأن يكون "جيدًا بما فيه الكفاية" أو "تحقيق أو فعل ما يكفي" في نظر والديهم أو آبائهم. أولئك الذين يتمردون ويختارون هذا الموقف الأخير يميلون إلى النضال مع مشاكل احترام الذات بطريقة مختلفة قليلًا. إنهم يميلون إلى المصارعة مع المشاكل المتعلقة بالخجل والخزي ومن المحتمل أن تتطور لديهم مشاكل مثل الإدمان أو اضطرابات التغذية. يمكن لأطفال النرجسيين إظهار الميول النرجسية أيضًا بشكل مفهوم - كما هو متوقع، نظرًا لأن هذا قد تم تشكيله بداخلهم من قبل أحد الوالدين أو كليهما. تظهر جوانب الدفاعات النرجسية (48) Narcissistic Defences بشكل شائع لدى أولئك الذين يعانون من الإدمان واضطرابات تناول الطعام المحدد (49) مثل فقدان الشهية العصبي.

بينما بمعزل عن ذلك يمكنني التطرق إلى نقطة أخرى، حيث أعتقد أن هناك الكثير من الأشخاص تم تشخيصهم خطأ على أنهم يعانون من اضطرابات الشخصية، أو الإدمان، أو اضطرابات التغذية، أو الاكتئاب الإكلينيكي، أو اضطراب الوسواس القهري (50) Obsessive-compulsive disorder OCD أو غيرها من التشخيصات النفسية السريرية، بينما هم في الواقع يتصارعون ويكافحون من أجل التواجد في - أو الاحتفاظ ب - علاقة مع شخص نرجسي، وخاصة عند وجود والد نرجسي. عندئذٍ يمكن أن تكون هذه الحالات هي العَرَض وليست السبب. لا أعتقد أن أي شخص يطور أيًا من هذه المشكلات بشكل عشوائي، دون سبب محدد. غالبًا ما تكون معظم تلك الأعراض بسبب النشأة مع أبوين نرجسيين سواءً كليهما أو أحدهما. ثم تستخدم هذه السلوكيات غير الملائمة كاستراتيجيات من أجل التعايش. وهكذا تظل المشاكل الحقيقية كامنة على عمق أكبر وفي مكان آخر. لسوء الحظ، فإن التشخيص الخاطئ يستمر بشكل مأساوي في تعزيز الاعتقاد الضمني الضار وغير الدقيق الذي تم استيعابه سابقًا بالفعل. وهو: "أنا المتسبب"، "هذا خطأي أنا"، "هناك شيء ما خاطئ معي"، "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية"، وما إلى ذلك.

إن وجود والد نرجسي يشبه إلى حد كبير وجود شريك نرجسي. إنه يتركنا نشك في أنفسنا، نشعر بالذنب كما لو أننا يجب أن نلقي باللوم على أنفسنا، كما لو كان ذلك خطأنا ومسؤوليتنا. نشعر أننا لا نستحق الحب غير المشروط والشفقة والعطف. من المفهوم أن هذا له تأثير كبير على احترام النفس وتقدير الذات. إذا كنا قد عانينا من هذا النوع من الإساءة أو الإهمال أثناء نشأتنا، فقد يكون من الصعب جدًا اكتشافه لأنه عادةً ما يكون متأصلًا في

نظام الأسرة. ما نشأنا عليه لفترة طويلة يُعد هو عالمنا؛ وبالتالي هذا ما نعتبره "طبيعيًا". غالبًا بعد ذلك فقط، عندما نصل إلى مرحلة المراهقة أو البلوغ نبدأ في رؤية الصورة الأكبر واكتساب منظور أوسع للحياة والعلاقات الأسرية. إن النشأة مع والد نرجسي لها تأثير على نمو وتطور الشعور بالذات، وتعلم وتطوير الحدود الشخصية وكذلك الأفكار حول العلاقات والأدوار التي نلعبها داخلها. كما هو الحال مع الكثير من تجارب حياتنا السابقة، فإنه يُشكل بطريقة لا تصدق الكيفية التي ننظر بها إلى أنفسنا وعالمنا وجميع من فيه.

نشوء وترعرع غريزة البقاء

غالبًا ما يميل أولئك الأشخاص المتواجدون ضمن العلاقات النرجسية، سواء أكانت مع أحد الوالدين أو الشريك، إلى نظام "تنبيه" متصاعد ويقومون بتبني طريقة للتعامل تشمل إلى حد كبير إما على "قتال أو هروب fight or flight"، أو تتأرجح بين الاثنين. إن تلك الاستجابات سواءً كانت "قتال أو هروب" هي غريزة البقاء الفطرية التي نمتلكها جميعًا. في السنوات الأولى من عمرهم، كان هذا بمثابة مساعدة أساسية من أجل البقاء والتطور الطبيعي. بينما في الوقت الحاضر، يمكن تنشيط استجابة "القتال أو الهروب" عند التعامل مع المواقف المختلفة لأن مستويات التوتر الأساسية لديهم أعلى من الحدود الطبيعية بكثير. إنهم يشعرون بالتوتر واليقظة أكثر بكثير مما يحتاجون، حيث أن الحياة لا تستلزم كل هذا التوتر والضغط من أجل تفعيل غريزة البقاء هذه. قد تكون مجرد رحلة مرهقة إلى العمل كافية لإثارة فطرتهم الأولية "القتال أو الهروب"!

على مر التاريخ، كان من المفترض أن تكون هذه الاستجابة قصيرة المدى: فغريزة البقاء على قيد الحياة التي تجعلنا نواجه تهديدًا أو خطرًا لحظيًا تساعد في إبقائنا آمنين وعلى قيد الحياة. وعلى الرغم من ذلك، فإنه في كثير من الأحيان، خاصةً إذا واجهنا أنواعًا سابقة من الإساءة النرجسية أو الصدمات أو مشكلات الاعتماد على الآخرين داخل الأسرة، فإننا نعتمد استراتيجيات البقاء تلك كرد فعل طويل الأجل (وليس قصير الأجل كما ينبغي)، وتصبح طريقة وأسلوب للحياة.

في وضع "الطيران" (51) - أو في وضع "الهروب" - نميل إلى الاعتزال أو البحث عن طرق للهروب أو الابتعاد أو عدم الإحساس أو تغيير تجربتنا وواقعنا. إن استجابة "الهروب" والتي ترتبط بالتواجد حول شخص نرجسي أو وجود والد نرجسي أو كان نرجسيًا تصف بدقة الحافز أو الدافع الذي يكون لدى ذلك الشخص من أجل الابتعاد عن التهديد أو الصراع أو الإساءة - كما يحدث في كثير من الأحيان. يمكن أن يشمل ذلك الرغبة في الهروب جسديًا أو الهروب معنويًا أو الاختباء أو التجنب أو الخضوع أو الامتثال. يمكن أن

يشمل أيضًا "الهروب" من تجربتنا الانفعالية الداخلية، وقد يتحقق ذلك من خلال الانحلال أو الانفصال عن الواقع أو التخدير أو تغيير تجربتنا الداخلية عن طريق استخدام المخدرات أو الكحول أو الجنس أو البقاء مشغولًا ومشتتًا بشكل لانهائي أو إدمان العمل أو غيره من الأفعال التي تتعلق بالوسواس أو الإكراه والإلزام أو التي ترتبط بالإدمان.

في وضع "القتال" نميل إلى أن نكون أكثر نشاطًا ولدينا رغبة في القتال والدفاع عن أنفسنا؛ قد نرغب في السعي لتحقيق أهداف نهائية محددة؛ نميل إلى الشعور بالنشاط في وضع "التأثير أو العمل"؛ نحن مدفوعون للغاية ونركز على تحقيق هدفنا. استجابة "القتال" مشحونة بالطاقة والدافع لتحقيق أو الحصول على: المعركة و"الفوز" بها. يميل الأشخاص الذين يعيشون في وضع "القتال" إلى التركيز بشكل كبير والانقياد بقوة من أجل تحقيق أهدافهم.

من نواح كثيرة، يمكن أن يخدم هذا أهداف مفيدة أخرى. حيث يمكن لنا أن نستفيد بذلك الدافع بما يكفي من أجل تحقيق علامات دراسية جيدة، والحصول على مؤهلات، ومهن مميزة، ومكاسب مالية والتي بدورها يمكن أن توفر بعض المشاعر الإيجابية أو الإحساس بالحرية في بعض النواحي المتعلقة بالذكريات أو المواقف الأكثر صعوبة في الماضي. رد فعل "القتال" و "القوة الدافعة" المتطرفة يمكن أن يبقينا بعيدًا عن الشعور بالكثير من الألم العاطفي، وبدلاً من ذلك يتركنا مع ذلك الشعور بالقوة والسيطرة. يساعدنا ذلك في الابتعاد عن الإحساس، وقطع الاتصال بالمشاعر العاطفية والجسدية الصعبة والمؤلمة، وبدلاً من ذلك نقيم الأمور بالعقل فقط ونبدأ في الاعتماد على أدمغتنا وتفكيرنا المنطقي والعقلاني. هذا أمر قوي ومفيد للغاية إذا واجهنا، في مرحلة ما من ماضينا، مشاعر وأحاسيس جارفة. يساعد الأداء في وضع "انطلق"، والاعتماد بشكل أكبر على المنطق والتفكير التحليلي، على إبعادنا إلى حد ما عن هذا العالم العاطفي الفوضوي والغامض.

في حين أن استخدام كلتا الطريقتين على المدى القصير يحقق بعض المكاسب من أجل البقاء على قيد الحياة، فإن استخدام هاتين الاستجابتين سواءً "القتال" أو "الهروب" على المدى الطويل يضر برفاهيتنا الجسدية وصحتنا العقلية ونوعية حياتنا. كلا وضعي البقاء يساهم في عزلنا وإبعادنا، إلى حد ما، عن تجربتنا الانفعالية أو الشعورية الداخلية. في حين أن ذلك قد يكون مفيدًا في لحظات الألم الشديد أو الصدمة أو الفاجعة، فهذه ليست استراتيجيات مفيدة على المدى الطويل. يمكن أن تؤدي الحياة في وضع "النجاة أو البقاء حيًا" إلى مشاكل مع الإدمان والتوتر والإرهاق والقلق

والاكتئاب، والأهم من ذلك أن تلك الوضعية يمكن أن تحدث نتيجة - وكذلك يمكن أن تجعلنا عرضة - للإساءة النرجسية.

من المؤلف أن يبحث الأطفال الذين ولدوا لأشخاص نرجسيين دون وعي عن ديناميكية مماثلة في العلاقات الرومانسية أو الصداقات في مرحلة البلوغ أو المراهقة. إن العديد والعديد من البالغين والذين يدخلون في علاقات مع أشخاص نرجسيين، سواءً نرجسيين علنيين أو سربيين، كان أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة المؤثرين لديهم؛ نرجسيًا بطريقة ما أو كان لديه على الأقل بعض السمات النرجسية أثناء نشأته، مهما كانت معتدلة. ربما كان أحد الوالدين عقابيًا، أو استبداديًا، أو في غاية القسوة، أو انضباطيًا، أو قاسيًا في بعض الأحيان، ونادرًا ما كان سعيدًا أو راضيًا، ولم يقدم ملاحظات أو انطباعات إيجابية ومشجعة ومتسقة أبدًا، أو كان غائبًا، أو غير موجود، أو مشغولًا لأي سبب كان. ربما لم يكون مهتم أو غير مكترث بأطفاله أو لم يقوم بمنحهم الراحة أو التغذية أو الرعاية كما ينبغي. أو ربما كانت ديناميكية العلاقة بين الوالدين اعتمادية تواكلية مشتركة. ربما كان أحد الوالدين إلى حد ما مدمنًا على الكحول أو المخدرات أو مدمنًا بشكل عام. يمكن القول إن أي شكل من أشكال الإدمان هو تصرف أناني وانتهازي بطبيعته. وللأسف فإن كثير من النرجسيين مدمنون نشيطون.

نقطة تأمل

- إذا تعرفت على أي سمة من تلك السمات النرجسية في أحد والديك أو كليهما، أو حتى إذا كنت لست على يقين من ذلك، فقد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت في التفكير في الأسئلة التالية:
- هل تعرف فردًا ما من ضمن عائلتك من المرجح أن يكون نرجسيًا؟ إذا كانت الإجابة بنعم فمن هو؟
- ما الذي تعرفه عن خلفيته قد يساعدك في فهم هذا الأمر؟
- ما هي السمات أو السلوكيات النرجسية المحددة التي لديه ويمكنك التعرف عليها؟
- ضع قائمة بأي أمثلة أو ذكريات تخطر على بالك وتتعلق بهذا الأمر.
- كيف كان الحال بالنسبة لك حينها؟
- ما نوع تلك الرسالة التي أرسلها هذا الشخص، بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال أقواله وأفعاله؟ ضع في اعتبارك أن هذه الرسالة كانت مرتبطة بكيفية تصرفك أنت أو الآخرين؛ كيف يجب أن تتم معاملتك؛ كيفية تعاملك

وتفاعلك مع الآخرين؛ الكيفية التي تتحدث بها؛ ما الذي يجب أن تفعله؛ ما الذي يجب ألا تفعله.

• ما نوع الرسائل التي استقبلتها منه عن العالم؟ وعن نفسك؟ وعن الآخرين؟

• كيف كان شعورك حينها تجاه نفسك؟ واتجاه الآخرين؟ واتجاه الجنس الآخر؟ واتجاه العالم؟

• هل انعكس هذا على أي من علاقاتك كشخص بالغ؟

• ضمن ذكرياتك الأولى، كم كنت تبلغ من العمر في ذلك الوقت حينما كان أحد الوالدين مسيئًا أو مهملاً أو غير داعم؟

• كيف كان الحال بالنسبة لك في ذلك الوقت؟ ما الذي يدور في ذاكرتك عن ذلك الأمر تحديدًا؟

• ما الذي كنت تحتاجه كطفل في ذلك الوقت ولم تحصل عليه؟

• ما الذي كنت تحتاجه أو تريده أنت، الطفل الصغير في ذلك الوقت، في تلك اللحظة؟ ما الذي كنت تود أن يقوله شخص ما أو يفعله بشكل مثالي حينها؟ ما هي وسائل أو سبل الاطمئنان أو الراحة التي كان الطفل سيحبها أو يحتاجها في ذلك الوقت؟

• ماذا ستفعل الآن، كشخص بالغ، إذا شاهدت ذلك الطفل يعاني من الإهمال النرجسي أو الإساءة السابقة؟ إذا كان بإمكانك العودة إلى هناك الآن كشخص بالغ، فماذا ستفعل أو تقول لهذا الطفل لمساعدته على الشعور بالأمان أو الثقة أو الطمأنينة أو الحماية؟

• ما الذي تود أن يعرفوه (عن أنفسهم، وعن الوالدين، وعن الموقف في حد ذاته)؟

• كيف سيكون الأمر لو كان بالإمكان تقديم ذلك لنفسك الآن؟

يستحق كل طفل أن يشعر بالأمان والحماية وأن يختبر حبًا غير مشروط، حبًا لذاته كما هو، وليس فقط لما يفعله. ولكن للأسف، هذا ليس الحال دائمًا. إذا كانت هذه هي تجربتك، فإن الشيء الوحيد الذي أود أن تعرفه هو أنه، بغض النظر عن أسباب عدم حصولك على الرعاية أو الحماية أو التغذية التي أردتها (واستحققتها بالفعل) عندما كنت طفلًا - لم يكن ذلك خطأك. لا يمكن أن يكون خطأ أي طفل على الإطلاق، لأنه مجرد طفل.

إذا كان هذا هو الحال بالفعل، فإن أسباب ذلك كانت ستعود إلى مشاكل البالغين: أمور الكبار التي تخص البالغين من حولك. وليس الطفل. كما أنه ليس أنت. ومع ذلك فإنك كشخص بالغ الآن، يمكنك أن تبدأ في تقديم الرعاية والحماية والطمأنينة والأمان والحب غير المشروط الذي تستحقه لنفسك، سواء كنت طفلاً أو بالغاً. يمكنك أن تتعلم "إعادة التربية (52) re-parent" من خلال الاعتناء بنفسك وحب طفلك الداخلي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(9)

النجاة والبقاء على قيد الحياة،

تولي القيادة، والازدهار

كثير منا ممن عانوا من النرجسية بشكل أو بآخر، أو لديهم اختلال ما، والذي تطور بدوره خلال نشأتهم ضمن حياتهم الأسرية، يرتبطون بتبني استجابة "النجاة والرغبة في البقاء على قيد الحياة" و / أو "تولي القيادة" على طول الطريق. البالغون الذين يعيشون في وضع "النجاة أو الرغبة في البقاء" يفعلون كل ما يشعرون أنهم بحاجة إليه من أجل تدبير أمورهم. وهذا ينطوي على خنق رغباتهم واحتياجاتهم الخاصة، والتحول إلى حرباء لمنح الآخرين ما يعتقدون أنهم يحتاجون إليه، وعدم وضع حدود شخصية، وتوفير وعرض الحلول بدلاً من التحدث وإبداء الرأي، وعدم الاستجابة لقدراتهم الذاتية. في بعض الأحيان يتم استيعاب غرائز البقاء هذه من خلال ما تعلمناه في وقت مبكر من الحياة. على سبيل المثال، نتعلم التزام الصمت لتجنب أي تصادم أو صراعات في المنزل. ونحاول دائماً أن نضمن ونتأكد من كوننا فتيات أو فتيان "صالحين" ونمثل أو نرفض الأوامر تبعاً لذلك. يمكن أن تشمل تقنيات "النجاة" أيضاً استخدام المواد أو السلوكيات التي تغير الحالة المزاجية.

في وضعي "النجاة والرغبة في البقاء على قيد الحياة" و"القيادة"، تتمحور الحياة أكثر حول القتال والنجاح والوصول للهدف أكثر من الاستمتاع أو الازدهار. تعكس "القيادة" التصميم الشديد والتوقعات العالية: إنها طريقة تم مواثمتها من أجل التركيز على الإنجازات والمكاسب. تمنحنا كلمة "القيادة" الضوء الأخضر لكي نفعل ما نريد: يمكننا أن نصبح شديدي التركيز على هدف ما، وأن نشغل أنفسنا طول الوقت من أجل إنجاز الأمور، ولكننا بشكل خطير نقوم بإغفال وتجاهل تجربتنا العاطفية أو احتياجات الرعاية الذاتية في منتصف الطريق. بينما لا نشعر بالضرر الشديد خلال ذلك لأننا نحقق على طول الطريق الإنجازات والنجاحات التي تكافئ عملنا الشاق وقيادتنا وتحكمنا في الأمور. ومع ذلك، فإن المرادف "للقيادة" هو أن تكون قاسياً على نفسك، وأن تكون عاقبياً وتسعى جاهداً لتحقيق مستوى عالٍ من الكمال. كما هو الحال مع معظم الأمور، فمن النادر أن يكون أي شيء شديد التطرف صحيحاً. ومع ذلك، فهناك طرق نعدلها ونتعلمها من أجل أن ننجو وننتقل في طريقنا خلال مرحلة الطفولة. في الواقع يتم تشجيع كلا الاختلافيين سواءً "النجاة والرغبة في البقاء" أو "القيادة" إلى حد ما في المجتمع وفي أنظمتنا التعليمية. في حين أن هذه الطرق المعتمدة للوجود كانت مفيدة في مرحلة

مبكرة، إلا أنها غالبًا لم تعد تخدمنا كبالغين. وبشكل أكثر تحديدًا، يمكن أن ترتبط طرق الوجود هذه بأن تجد نفسك في علاقتك كشخص بالغ مع شخص نرجسي. كذلك مثل هذه السمات أو الخصائص يمكن أن تعرقل طريقك لوقوف في وجه النرجسي أو تركه.

كثير من الناس الذين يجدون أنفسهم يعانون من الاستغلال وسوء المعاملة النرجسية يتم تركهم في حيرة من أمرهم حول الكيفية التي وجدوا أنفسهم بها عالقين مع مثل هذه الديناميكية المدمرة. أولئك الذين يجذبون النرجسيين يميلون إلى الاهتمام والثقة والرعاية والتسامح. كما أنهم عادة ما يتمتعون بقدرة عالية على تحمل الإجهاد. سوف يجذب النرجسي بشكل خاص إلى أولئك الذين يتجاهلون أو يهملون بأي شكل من الأشكال احتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بهم أو الذين عادة ما يضعون الآخرين في المقدمة. غالبًا ما يجذبون إلى أفراد يفكرون بالمنطق ويقومون بتحليل الأمور و"مندفعين وطائشين" لهذا السبب. العديد من العملاء الذين عملت معهم والذين عانوا من سوء المعاملة النرجسية هم أشخاص بارعون للغاية، منتجون، أذكاء، أباء أو محترفون، ولديهم أو كانت لديهم وظائف ناجحة أو حياة مزدهمة. أصحاب الأعمال والرؤساء التنفيذيون والمديرون والمحامون والمعالجون والممرضات (أو العاملون في مجال الرعاية الطبية أو المهن الطبية الأخرى) والمستثمرون والكتاب والمديرون ... جميع الرجال والنساء ذوي الكفاءة العالية. كان تركيزهم خلال معظم أوقات حياتهم ينصب على البقاء والعمل والإنجاز. كثير من الناس في علاقات مع شخص نرجسي يكونون في الواقع مديري مشاريع رائعين ومتخصصين في تحليل المشاكل ووضع حلول لها. عادةً ما يكونون هم الأشخاص الذين "تلجأ" إليهم إذا احتجت إلى أي شخص لإنجاز الأمور. ومع ذلك، فهم هدف للنرجسيين بسبب هذا الانشغال والانهماك. الأشخاص المنشغلون عادة ما يكونون مشتتتي الانتباه ولا يتمكنوا من ملاحظة أو إدراك الإشارات المبكرة لسوء المعاملة. إنهم طوال الوقت مهتمون للغاية بمحاولة فعل ما هو مناسب للآخرين أو التحدث عما يشعر به الآخرون. بجانب ذلك، في بعض الأحيان لا يعرف ضحايا الإساءة النرجسية ما يكفي عن شعورهم الحقيقي، أو ما يريدون، أو ما هي قيمهم، بسبب هذه السمات. لذلك في فترة التعافي، يتم توجيه التركيز نحو تخصيص الوقت لمعرفة ما نشعر به نحن، ومعرفة ما نريد نحن، وفهم أنه لا بأس من تحديد احتياجاتنا والتحدث عنها وقتما نحتاج إلى ذلك.

في حين أنه قد يكون هناك الكثير من الفوائد لكونك شخص لديه بعض أو كل ما سبق من سمات وخصائص، إلا أن الدافع من وراء ذلك يأتي بتكلفة. عندما نركز بشكل كبير على الهدف أو الإنجاز، أو نفصل عن احتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بنا ورعاية أنفسنا كما يجب، فإننا في نفس الوقت ندفع أنفسنا

ونميل إلى الحديث العقابي أو القاسي مع النفس. نحن نهمل أو نتجاهل احتياجاتنا العاطفية. على الرغم من الشعور الدفين بالحزن أو الأذى أو الانزعاج فإن ذلك الشخص القائم بالفعل بداخلنا هو الذي سيصر بتحد على: "إنني بخير"، "لا بأس"، "كل شيء على ما يرام"، ويستمر في العمل بغض النظر عما يختلج في صدره. لذلك من أجل البقاء وتجاوز الصعاب، فإنهم يدفعون المشاعر بعيدًا، أو يقومون بصرف انتباههم عن تلك الأمور أو يظلون مشغولين إلى ما لا نهاية. قد يكونوا غائبين عن الوعي. حيث غالبًا ما يكونون مشغولين جدًا بحيث لا يمكن ملاحظة تلك الأمور.

تشمل مصادر الإلهاء الشائعة: ببساطة أن تكون "مشغولًا بالكامل"، أو تعاطي الكحول أو المخدرات، أو الجنس، أو التسوق، أو إدمان العمل، أو الوسواس القهري أو غيره من السلوكيات التي تنبع من الوسواس أو تتعلق بالإدمان؛ البقاء مشغولًا أو مشتت الذهن، وإلقاء نفسك في دوامة العمل أو الأبوة والأمومة أو الأسرة، أو أن يكون لديك قائمة "مهام" لا نهاية لها؛ أو أن تبدي اهتمامك بشكل مفرط باعتبارك الراعي أو المنقذ أو من يمد يد المساعدة في أي وقت وتحت أي ظرف، أو أن تكون أكثر اهتمامًا بأي شخص آخر وتقوم بتلبية احتياجات الآخرين مع الإهمال التام لاحتياجاتك الخاصة.

هناك الكثير في أساليب الحياة تلك التي قد تكون جذابة للغاية للشخص النرجسي: النجاح، والمال، والمكانة والموقع المميز. ولكن بالإضافة إلى هذه المميزات الخارجية، فإن التوافقية الناجحة للشخص النرجسي في النهاية هو العثور على شخص منفصل إلى حد ما عن احتياجاته ورغباته العاطفية مع وجود تلك المميزات الخارجية. من يميل إلى الامتثال للأوامر والسكوت؛ شخص ما يكون سريعًا في أن يكون قاسيًا على نفسه، ويشعر بالذنب، أو يتحمل المسؤولية أو اللوم - فهذا يساعد النرجسي بالفعل فيما ينوي القيام به! النرجسيون لا يتحملون المسؤولية عن أنفسهم، لذلك إذا كنت متعجلًا في شعورك بالذنب أو كنت قاسيًا على نفسك، فأنت اقتراح جذاب. من خلال وجود علاقة تأديبية أو عقابية من أي نوع بداخلك تقوم بتوجيهها إلى ذاتك عند إحساسك بالذنب، سوف تجعل من السهل على النرجسي أن يأتي ويعزز تلك الديناميكية. والأفضل من ذلك، إذا كنت الشخص الذي يميل، بأي طريقة كانت؛ إلى إهمال أو تجاهل مشاعره ورغباته واحتياجاته لصالح التركيز على الشخص النرجسي - فهذا أفضل بالنسبة لهم. هذا هو السبب في أنه من الأهمية بمكان معالجة هذا الخلل في نفسك، من أجل نفسك، ومن أجل الحفاظ عليها، وحمايتها من أن تكون مغناطيسًا جذابًا للنرجسيين في المقام الأول. هذا جزء مهم للغاية من أجل الهروب من العلاقات السامة إلى الأبد.

عندما نقوم بالقسوة على أنفسنا، أو ننشغل كثيرًا، أو نخرط في عادات غير صحية أو نمط من أنماط الحياة غير السليمة، أو نعمل كثيرًا وبجهد كبير، أو نضع كامل تركيزنا على الأشخاص الآخرين أو الأمور الأخرى، أو أي سلوكيات وطرق أخرى مألوفة لمن هم في علاقات مع النرجسيين، فربما نتجاهل أو نهمل احتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بنا. من المحتمل أيضًا أننا نفتقد، إلى حد ما، التعاطف الحقيقي والعميق مع الذات.

إن التعاطف الحقيقي مع الذات ضروري لحمايتنا من المواقف والعلاقات الاستغلالية والمسيئة. وهذا الأمر يحتاج إلى بعض العمل في مرحلة التعافي.

وغني عن القول، إن أي شخص يعتني بنفسه باستمرار وبنشاط هو أقل عرضة لتحمل السلوك الاستغلالي والمسيء على أي حال.

يدور التعافي حول تطوير علاقة صحية مع نفسك أولًا وقبل كل شيء. يتعلق الأمر بالحدود الشخصية الصحية والسليمة والرعاية الذاتية.

يأتي "الازدهار" من وجود علاقة صحية ومحبة بشكل أساسي مع نفسك، عندما تكون لطيفًا وداعمًا لنفسك. حيث تسمح لنفسك بالقيام بالأشياء التي تستمتع بها والتي تكون مفيدة لك. اتخذ قرارات إيجابية لنفسك. اسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء. لا تأخذ الأمور على محمل الجد بصورة مبالغ فيها. اسمح لنفسك برؤية الإيجابيات. تعرف على قيمتك الذاتية وحاول أن تحيا في النهاية حياة أصيلة ومتصلة ومرضية. يمكنك عندئذٍ التحول من وضعي "النجاة والرغبة في البقاء على قيد الحياة" و"القيادة" إلى وضع "الازدهار"، من خلال ذلك سوف تصبح أكثر وعيًا بطرقك الخاصة في العيش بسعادة. يتضمن ذلك التفكير في السبب والدافع لتبنيك لهذه السلوكيات في المقام الأول.

بعد ذلك، يتعلق الأمر بتطوير الرعاية الذاتية والتعاطف مع النفس - العمل على تحسين علاقتك مع نفسك وذاتك: تعلم أن تحب نفسك وتحترمها. يتم استكشاف هذه الأمور بمزيد من التفاصيل في الفصول التالية.

نقطة تأمل

- هل من الأسهل بالنسبة إلي التركيز على رغبات واحتياجات الآخرين؟
- هل يمكنني التعرف على رغباتي واحتياجاتي؟
- هل أستجيب لهم بشكل مناسب؟
- إذا لم يكن الأمر كذلك، فلماذا؟
- هل أبقى نفسي مشغولا طوال الوقت؟

- هل أكون شارداً للذهن كثيراً؟
- هل أعيش في وضعية "النجاة والبقاء على قيد الحياة"؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟
- كيف أنا مدفوع للقيام بشيء ما دائماً؟ من أين جاء هذا الدافع أو الحاجة للبقاء منشغلاً؟
- كيف خدمتني طريقي وأساليبي تلك في الماضي؟ هل يخدمونني الآن؟
- ما هي سلبيات ذلك؟
- كيف قامت هذه الطريقة بالتأثير على صحتي؟ وعلى "الرفاهية" الخاصة بي؟ وعلى رعايتي لذاتي؟ وعلى علاقاتي؟
- ما نوع الرسالة التي يمكن أن اكتبها للآخرين؟ للأطفال؟ الشركاء؟ الزملاء؟ الأصدقاء؟
- كم مرة "أقوم بالتحقق ومراجعة نفسي" وأسألها كيف حالك؟
- كيف حالي أنا الآن؟
- ما الذي قد أحججه؟
- ما هي آرائي حول الرعاية الذاتية؟
- ما هي آرائي حول:
- تدليل نفسي بشيء جديد أو غالي الثمن؟
- الاعتناء بنفسي؟
- أخذ وقت مستقطع أو الحصول على إجازة؟
- الاسترخاء والراحة؟
- لماذا؟
- هل هذا أمر مزعج ومضر أم هو أمر جيد ومفيد من أجل شفائي وكخطوة من خطوات التعافي؟
- هل توجد أي تأملات أخرى؟



(10)

اكتشاف الإشارات: الجزء الثاني (إنها وظيفة داخلية)

ركز الجزء الأول من تعلم كيفية "اكتشاف الإشارات" في هذا الكتاب على سمات وأفعال الآخرين. ومع ذلك، هناك جزء آخر على نفس القدر من الأهمية حول تعلم كيفية اكتشاف الإشارات والعلامات التي تشير إلى أننا قد نكون على اتصال مع شخص نرجسي وهو أن نعوض داخل أنفسنا حتى ندرك ما نشعر به من الداخل. ماذا يحدث بداخلك الآن؟ ما هو الشعور الذي يبثه داخلك هذا الشخص - عاطفيًا، عقليًا، جسديًا؟ ما الذي يحدث لك عندما تبدأ في التفكير في هذا الشخص أو في ذلك الموقف؟ وما الذي تشعر به من الداخل حينها؟ ما الذي تخبرك به غريزتك أو تكهناتك عن هذا الشخص؟ ما هي الأفكار أو المشاعر أو الأحاسيس الجسدية (53) التي تلاحظها؟ فقط لاحظ ذلك جيدًا - فهذه تعد من العلامات.

في كثير من الأحيان، ينفصل هؤلاء الأشخاص المتواجدون في علاقات مسيئة منذ فترة طويلة عن أنفسهم ويتوقفون عن الاستماع إلى ما يحدث في داخلها والأهم من ذلك يفقدون الثقة في أنفسهم. نحن لا ننتبه إلى حدسنا. نحن لا نثق في حكمتنا الداخلية، وبدلاً من ذلك نصاب بالشلل عند تلقي رأي الشريك النرجسي. تمامًا مثل المصاب بمتلازمة الصدى، عندها يصبح الشخص معرض لخطر فقدان صوته، ومع مرور الوقت، يفقد إحساسه بنفسه وذاته.

أود أن أشرح المزيد عن هذا الانفصال الداخلي وانعدام الثقة، لأنه شيء يرتبط إلى حد كبير بأنماط العلاقات المدمرة. إن فهم وتعلم كيفية ملاحظة البوصلة الداخلية الخاصة بك يمكن أن تكون بمثابة أداة فعالة وحيوية لكشف الشخص النرجسي، كما أنها تكون أداة طارئة للعلاقات المسيئة في المستقبل.

قطع الاتصال الداخلي يحجب الإشارات

أحد الأشياء التي صدمتني في عملي السريري في مجال الاستغلال والإساءة النرجسية هو كيف يميل الأشخاص التحليليون والمنطقيون و "البارعون الأذكياء" إلى أن يكونوا هم أولئك الذين يشاركون الآن في - أو شاركوا في - علاقات مسيئة مع الأشخاص النرجسيين.

إن إتباع تلك الطريقة التحليلية في العلاقات الإنسانية يعد أمرًا محفوفًا بالمخاطر، لأننا إذا كنا نتبع الأساليب التحليلية والمنطقية في كثير من

الأوقات، فبالطبع سوف نكون في خطر جسيم من فقدان إحساسنا الداخلي: ذلك الجزء منا الذي يشعر بالفطرة بأن شيئًا ما خطأ. وبدلاً من إتباع حدسنا وفطرتنا، نعتمد على المنطق الخاص بنا - لكن المنطق لا يعمل مع النرجسية. من المستحيل فهم تصرفات وسلوكيات النرجسي بالمنطق. المنطق هو ببساطة الأداة الخاطئة لمعالجة هذه الحالة. إذا كنا نشغل أنفسنا بما في أذهاننا كثيرًا، ونقوم بوزن كل الأمور بعقلنا فقط أو نقوم بتحليلها بالمنطق فقط لا غير ولا نتواصل بشكل كافٍ مع المشهد العاطفي الخاص بنا والأحاسيس المتواجدة داخلنا، فنحن في خطر جسيم بفقدان تلك الإشارات التحذيرية المهمة التي تقدمها لنا غرائزنا الموجودة داخلنا.

إنها أجسادنا، وعواطفنا، وغرائزنا، ومشاعرنا هي تلك التي يمكننا الثقة بها والاعتماد عليها. في كثير من الأحيان، ولأي سبب ما، فإن أولئك الذين ينجذبون إلى النرجسيين - والأهم من ذلك يجذبونهم النرجسيون إليهم - هم أولئك الأشخاص الذين ينفصلون إلى حد ما عن معارفهم الداخلية. هذا منطقي، أليس كذلك؟ إذا كنت متناعماً بشكل كبير مع تجربتك العاطفية ومشاعرك وغرائزك - وتثق فيها - فسوف تكون أكثر اتصالاً بقيمك، وما تحبه، وما لا تحبه، ورغباتك واحتياجاتك. ستكون تلقائياً في تناغم مع حدودك الشخصية - وما هو جيد وما هو غير مناسب لك. أي شيء يتعارض مع البوصلة الداخلية الخاصة بك لن يكون في المكان الصحيح على الإطلاق. ستشعر بمزيد من الثقة بشأن التحدث وقول ما تريد، مثل "هذا ليس جيداً بالنسبة لي"، "أنا لا أحب ذلك"، "أنا أستحق أفضل من ذلك".

من خلال الاندماج الكامل بين العقل والقلب والجسد، وبين المنطق والتفكير والعاطفة والغريزة، فإنك تحمي نفسك بشكل طبيعي من الوقوع فريسة للنرجسيين المسيئين. كان هذا هو أساس شفائي من الاستغلال والإساءة النرجسية.

سيسعى النرجسيون إلى أن يكونوا محاطين بأشخاص - بدرجات متفاوتة - منفصلين عن مشاعرهم ومعتقداتهم ورغباتهم واحتياجاتهم. وذلك لأن التعامل مع الناس والتحكم بهم أسهل بكثير عندما لا يكونون متصلين بذاتهم. الإساءة النرجسية في جوهرها تدور حول الشخص النرجسي الذي يسعى ويحاول بكل الطرق الممكنة لخلق علاقة ديناميكية حيث يتخلى فيها الشريك الآخر عن رغباته واحتياجاته ومشاعره من أجل تلبية احتياجات النرجسيين. من الأسهل بكثير على النرجسي أن يصوغ التركيز ليكون على نفسه مع شخص لا يقوم بالتركيز على مشاعره أو غرائزه بالفعل أو ينتبه بشكل كافٍ لها. إنه خط انطلاق مثالي ومناسب. لا تسلم لهم نفسك على طبق من فضة! لا تجعل الأمر سهلاً بالنسبة لهم. أقترح بشدة أن من المفاتيح الأساسية في مرحلة

التعافي أن تتعلم حقًا كيفية الاتصال والدمج الكامل لجميع الأجزاء بداخلك (العقل والقلب، الأفكار والمشاعر). هذه مهمة تتم بداخلك أنت فقط. بينما يشكل هذا درعًا قويًا للحماية من النرجسيين، فإنه أيضًا مفتاح لتطوير والحفاظ على شعور ثابت بالحدود الشخصية واحترام النفس وتقدير الذات - وكل تلك الأمور مترابطة ارتباطًا شديدًا.

لقد درست العقل على مدى فترة طويلة من الزمن، وعلى مستوى عالٍ، وتوصلت إلى نتيجة واضحة مفادها أنه في حين أن العقل هو المكان الذي توجد فيه المشاكل، فإنه ليس دائمًا مكمّن الحلول. أعتقد أن هذا صحيح بشكل خاص عندما يتعلق الأمر بالتعافي من سوء المعاملة النرجسية. في كثير من الأحيان، يكون أولئك الذين تعرضوا للإساءة النرجسية إما يبررون عقولهم (أو يقدمون أعذارًا) لماذا تحملوا سلوكًا غير مقبول، أو أنهم تسببوا في التعاسة لأنفسهم من خلال محاولة الفهم المنطقي لمجموعة واسعة من الأفعال الفظيعة والقاسية من قبل الأشخاص النرجسيين.

النرجسيون غير منطقيين. سلوكهم المتناقض غير منطقي. لا يمكنك تطبيق المنطق على الأشخاص والسلوكيات غير المنطقية.

أنا شخصيًا من أشد المؤمنين بأن عقولنا ستخبرنا بكل أنواع الهراء - لأنه، بصراحة تامة، هذا ما تفعله عقولنا! ومع ذلك، من الضروري أن نتذكر أن الأفكار ليست حقائق.

أجسادنا، من ناحية أخرى، في رأيي، لا تكذب ولا تستطيع الكذب. أجسادنا لديها شعور أعماق بالإحساس والإدراك. إنها تلك الحالة التي تتعلم عندها كيفية ضبط وفهم وبالتالي تطوير لغة التواصل بين العقل والجسد. لدينا جميعًا حكمة داخلية جوهرية يمكننا الوثوق بها. لدينا عواطف وغريزة لسبب ما. إنها تشير إلى علامات مهمة، وتمدنا بتعليقات وانطباعات مستمرة. إنها جزء أساسي من غريزة البقاء البدائية التي أدت وظيفتها لعدة قرون. نحن جميعًا هنا بسبب تلك الغريزة. يمكنك الوثوق بهذه الحكمة الداخلية والاعتماد عليها للمساعدة في إرشادك إلى الأفضل بالنسبة لك. يمكنك استخدام هذا لاستشعار المزيد مما تحتاج إليه فعليًا. ومن أجل إدراك وفهم هذا الاتصال، يجب أن تتعلم كيفية ضبط تردد جهاز الاستقبال لديك والتواصل معه والاستماع إليه. إذا لزم الأمر، خذ المزيد من الوقت من الآن حتى يتم بناء ثقة كاملة في نظام الدمج هذا. فالثقة تأتي في الوقت المناسب.

إن فكرة ضبط هذا الإحساس الداخلي، المنفصل عن التفكير التحليلي الذي يتم داخل عقولنا، هي جزء أساسي من المناهج القائمة على تداخلات العقل والجسد (54) Mind-body. إنه شعور الجسد بالجسد ذاته، كذلك شعور العقل

بالجسد. قد يستغرق الأمر القليل من العمل في البداية، خاصة إذا لم تكن معتادًا على ذلك. يمكن تطوير ممارسة إعادة الاتصال والتواصل من خلال مناهج العقل والجسد مثل ممارسة الوعي التام أو اليقظة الكاملة (55) Mindfulness والبصيرة الواعية Insight Awareness (56) لما يحدث بداخلنا. يمكن أن تساعد ممارسات العقل والجسد الأخرى أيضًا، مثل اليوجا Yoga والتأمل (57) Meditation والتي تشي (58) Tai Chi وفنون الدفاع عن النفس وبعض جوانب الممارسات الروحية، بما في ذلك الصلاة أو "الاتصال بقوة روحية أعلى". الشيء الرئيسي هو أن تمنح نفسك مساحة ووقتًا من أجل أن تراجع نفسك: وذلك من أجل إيقاف الأمور والأشياء التي تصل بك إلى مرحلة التشتت، ومن أجل تهدئة العقل، وإبطاء سرعة المنطق والتفكير التحليلي لديك، حيث يكون الوقت كافيًا للاستماع وملاحظة ما يحدث في داخلك (59).

نقطة تأمل

- ماذا سيحدث الآن إذا كنت سوف تأخذ بضعة دقائق للتوقف عن القراءة وتلاحظ فقط ما تشعر به في داخلك؟
- هل تتأبك أي أحاسيس مادية أو جسدية على الإطلاق؟ هل أنت على دراية بنفسك؟
- هل تلاحظ أي أفكار تدور في ذهنك؟ أي مقاومة لأفكار معينة؟ أي مناطق توتر أو راحة؟ أي انفعالات أو مشاعر؟
- حاول ألا تقوم بتحليل أو وصف أيًا منها. ليست هناك حاجة لتغيير أو تعديل أي شيء. فقط لاحظ. حتى لو لم يكن هناك الكثير مما يجب ملاحظته - فهذه في حد ذاتها ملاحظة.

مزيد من استكشاف قطع الاتصال

من المألوف في عالمنا المعاصر سريع الوتيرة أن يقوم الكثير منا بالتوقف عن ضبط إحساسنا الداخلي أو الاستماع إليه أو الوثوق به. وهذه ليست مفاجأة. ففي ثقافتنا الحديثة، لا نشجع على تطوير هذا التواصل. هذا ليس شيئًا نتعلمه في المدرسة أو في العمل. في الواقع، أعتقد في كثير من الأحيان أن تركيزنا كله كان وما زال ينصب على تجاهل عالمنا الداخلي. نحن نقوم بدلًا من ذلك بالتركيز على العالم الخارجي وعلى الملهييات وعلى ما يشتت تفكيرنا ويصرف انتباهنا وهي أمور لا نهاية لها. نحن ندفع أنفسنا ونصرف تفكيرنا عما نشعر به أو نبذل ما في وسعنا من أجل تغييره. هذا جزئيًا سبب انتشار وباء التوتر والاكتئاب والإنهاك. النفور مما نشعر به أو محاولة تغييره هو أساس ما يخدمه أي إدمان. أي إدمان، بغض النظر عن

العقار الذي نختاره - سواء كان الكحول، أو المخدرات، أو القمار، أو الجنس، أو الحب، أو العمل، أو الرعاية الملزمة - يعمل إما على إبعادنا عن مشاعرنا أو تغيير ما نشعر به. لا تكمن المشكلة إذن في الإدمان، بل تكمن في إحجامنا ومقاومتنا عن الإحساس بما نشعر به. هذا جنون العصر الحديث. من المؤكد أنه لدينا مشاعر لسبب ما. عواطفنا ومشاعرنا هي بوصلتنا الداخلية. لذا لا يجب أن نخاف منها. بل على العكس من ذلك تمامًا، يمكننا أن نثق بها.

إن كونك مشغولًا للغاية أو مقاومًا أو مشتتًا جدًا لمعرفة ما تشعر به يمثل مشكلة عندما يتعلق الأمر بالإساءة النرجسية. كلما أصبحت منفصلًا ومشتتًا عن مشهد المشاعر والأحاسيس الداخلية الخاص بك، ستظل جذابًا للشخص النرجسي. يميل النرجسيون إلى عدم الاقتراب كثيرًا من الأشخاص الذين هم على اتصال بقيمتهم والحفاظ عليها والالتزام بها أو الذين يشنون على مشاعرهم ويصدقونها. إن أولئك الذين يحترمون حكمتهم الداخلية والذين لديهم الشجاعة والقوة للبقاء أقوياء ومخلصين لها، يصدون النرجسيين. هذا لأنه عندما تكون على اتصال حقيقي بما تشعر به، وتكون قادرًا على الوثوق بغرائزك والاستجابة لمشاعرك بشكل مناسب، فمن المرجح أنك سوف تلاحظ وتتواصل مع نفسك عندما تشعر أن الأمور ليست على ما يرام. ومن المرجح أن تقول حينها "لا".

أن تكون على اتصال معناه أن تكون مرتبط بحدودك الشخصية. تأتي الحدود الشخصية من التناغم مع قيمك وما تشعر به أنه جيد أو أنه غير مناسب لك ولقيمك ومفاهيمك. تأتي الحدود الشخصية من معرفة ما هو مقبول وما هو غير مقبول، وما الذي تريده وما لا تريده. ترتبط الحدود الشخصية ارتباطًا جوهريًا ووثيقًا بتقديرك لنفسك واحترامك لذاتك. النرجسيون لديهم مشاكل مع الحدود الشخصية. إنهم لا يحبون الحدود الصحية ويميلون إلى الابتعاد عن الأشخاص الذين يمتلكون تلك الحدود.

لماذا يحدث الانفصال؟

بشكل عام، لا يشجع المجتمع وجود قدرًا كبيرًا من المساحة الشخصية من أجل التأمل الذاتي أو الوعي الذاتي. لكننا لم نكن دائمًا على هذا النحو. عندما نولد نكون على اتصال مباشر مع مشاعرنا وأماننا وجوعنا ورغباتنا واحتياجاتنا. ولقد قمنا بالإفصاح عن ذلك وتوصيله بطريقة مباشرة للغاية - لقد صرخنا وبكينا لنحصل على ما نريد. نحن على اتصال بإحساسنا حتى قبل أن نتعلم استخدام اللغة وبالتأكيد قبل أن نتعلم استخدام التفكير المعرفي والتحليلي والمنطقي. فمن الطبيعي جدًا إذن أن نتعلم أن نولي المزيد من الاهتمام للأفكار أو الأحداث الخارجية أكثر من إحساسنا الداخلي أو مشاعرنا. ربما يكون من المفيد أننا قد تعلمنا خلال نشأتنا كيفية الملاءمة بين مشاعر

الآخرين وحالاتهم المزاجية ومشاعرنا الخاصة. ربما ساعدنا ذلك على النجاة خلال فترة إقامتنا في منزل العائلة أو خلال فترة التعلم في المدرسة. الشيء الآخر الذي يمكن أن يحدث والذي يساهم إلى حد كبير في تمهيد الطريق للانفصال بين العقل والجسد هو تعلمك في مرحلة ما على طول الطريق أنه ليس من الآمن أن تكون أو تبقى على اتصال بأحاسيسك وما يعتريك من مشاعر. ربما كانت المشاعر في لحظات معينة من مرحلة النمو غامرة وقوية للغاية. يحدث هذا غالبًا إذا واجهنا شيئًا مخيفًا جدًا أو مرعبًا للغاية أو مزعجًا جدًا أو مربكًا إلى أقصى درجة. هذا الانفصال هو ما يحدث عندما نتعرض لصدمة. عندما تكون تجربتنا في أي لحظة معينة أكبر من اللازم، أو صادمة للغاية أو مفاجئة أو مربكة جدًا بحيث لا تتمكن أدمغتنا من تدبرها ومعالجتها بشكل صحيح في ذلك الوقت، حينئذٍ يمكن أن يجعلنا ذلك الموقف نشعر "بانفصال" تام.

لم يتم تشجيع البعض منا على الثقة في إحساسنا، أو بما نشعر به، أو ما أردناه في المقام الأول. يمكن أن يحدث هذا أثناء مرحلة الطفولة وذلك عندما يتغاضى البالغون من حولنا - لأي سبب من الأسباب - عن الاعتراف أو السماح لنا أو تقديم الدعم لنا من أجل تقبل تجربتنا الداخلية. وبدلاً من ذلك، يتم تجاهل وإغفال تجربتنا الداخلية والعاطفية من قبل البالغين من حولنا وبالتالي نتعلم نحن كذلك تجاهلها وعدم الثقة بها.

على سبيل المثال، عندما كنا صغارًا كان يتمكن منا في بعض الأحيان ذلك الشعور غير المبرر وغير المفهوم بالخوف، حينها كان رد الفعل المعتاد من الشخص البالغ أو الأشخاص الآخرين هو رفض تلك التجربة الخاصة بنا أو إخبارنا أن الأمر ليس كما يبدو لنا: "لا تكن سخيًا، بالطبع أنت لست خائفًا!" قد يبدو هذا ليس مهمًا، ولكن إذا تكرر ذلك المشهد وواجهنا مثل هذا النوع من المواقف وردود الفعل بما يكفي فسوف يصبح الأمر مربكًا لأي طفل بشكل لا يصدق. لقد تم ترك هؤلاء الأطفال مرتبكين وغير متأكدين من عواطفهم ومشاعرهم ("اعتقدت أنني كنت خائفة... لكن أُمِّي تخبرني أنني لست كذلك... أعتقد أنني لست كذلك؟ في الحقيقة أنا لست متأكدة مما أشعر به بعد الآن...") ولذا فهم يتعلمون عدم الثقة بتجربتهم الداخلية أو الإشارات الصادرة عنها.

من الناحية المثالية، يجب أن يتناغم الوالدان مع مشاعر الطفل ويتعرفان عليها ويعترفان بها. عندما لا يحدث هذا، يمكن أن يؤدي إلى قطع الاتصال - وبالتالي من الصعب جدًا القيام بأي شيء آخر. إنها طريقة نتعلم بها البقاء على قيد الحياة. ردود الفعل المتضاربة التي تحدث خلال مرحلة النشأة تلك تجعلنا نشعر بالارتباك وعدم الثقة واليأس.

مثال آخر لإدراكنا كيفية التصرف بما يخالف مشاعرنا وأحاسيسنا الداخلية هو ذلك الموقف النموذجي والذي يمر به الغالبية العظمى خلال مرحلة الطفولة، وذلك عندما يتم دفع الطفل لفعل شيء لا يريد فعله حقًا. "أنا حقًا لا أريد تقبيل جدي - لديه شارب كبير ورائحته غريبة بعض الشيء" هذا ما كان يعتقد سيمون، البالغ من العمر ستة أعوام. غريزته تشعر أنه أمر لا يفضله ولا يريد فعله. لسوء الحظ، غالبًا ما يتم تجاوز تجربتنا الداخلية كأطفال بقواعد وتعليمات البالغين من حولنا. هذه هي طبيعة الطفولة. "لا تكن وقحًا، هيا، أنت تعلم أنك يجب أن تمنح الجد قبلة قبل أن ننصرف مباشرة..." وهكذا يفعل ذلك متجاهلاً لمشاعره وأحاسيسه. ومرة بعد الأخرى، يحدث ما يكفي من هذه الأنواع من التجارب، لتتعلم في النهاية أن مشاعرنا لا تهم، وأنها يجب في بعض الأحيان أن نفعل مع ما يتعارض مع رغبتنا أو أنه لا ينبغي لنا أن نلاحظ إحساسنا الداخلي الذي قد يخبرنا بشيء ما ليس على ما يرام. يمكننا أن نتعلم بسهولة كأطفال كيف نتصرف بعكس ما يخبرنا به إحساسنا الداخلي ومشاعرنا. نتعلم أن نتجاهل ما نريد وبدلاً من ذلك نتعلم ما يجب فعله من أجل إرضاء الآخرين، على الرغم من عدم شعورنا بالرضا. نحن نهمل احتياجاتنا أو رغباتنا لصالح فعل ما هو "صحيح". إلا أنه ليس كذلك.

كما ذكرنا سابقًا، نتعلم في بعض الأحيان قطع الثقة أو الاستماع إلى تجربتنا الداخلية لأنه في مرحلة ما كان من الصعب بمكان أو من غير السار البقاء على اتصال معها. هذا عندما يخدم قطع الاتصال ذلك مهمة مفيدة. عندما تكون المشاعر مخيفة جدًا أو مروعة، فمن المفيد أن نقطع الاتصال عنها. هذه غريزة بقاء بدائية.

ربما كانت النزاعات والمناقشات في المنزل مزعجة للغاية ومتعبة؛ ربما كان الأب عنيقًا للغاية عندما يُقدم على تناول الكحول أو المخدر ولا يمكن التنبؤ بأفعاله، ربما كان قلق الأم وخوفها من الأمور المبالغ فيها، ربما كانت تقلبات مزاج الأخ محيرة للغاية. ربما كان التمر في المدرسة مروعًا جدًا ورهيبًا. ربما لم يتم تشجيعنا أو تقويتنا أو دعمنا لتطوير الثقة في معرفتنا الداخلية - حيث إنه ليس شيئًا نتعلمه في المناهج الدراسية! تذكر: يمكن أن يؤدي هذا الانفصال وعدم الاتصال وظيفية مفيدة في ذلك الوقت. ربما يكون قد ساعدك على تخطي المواقف الصعبة في المدرسة أو في المنزل. ومع ذلك، فهي ليست طريقة صحية طويلة الأمد لممارسة الحياة. بشكل حاسم، يمكن أن يكون هذا أيضًا نقطة جذب للأشخاص النرجسيين وعاملًا مهمًا في نشوء العلاقات السامة الأخرى. إذا تجاهلنا مشاعرنا ورغباتنا وأهملناها، فإننا نجعل من أنفسنا أهدافًا رئيسية للمتتمرين ليأتوا وينتهزوا الفرصة.

مهما كانت تجاربك السابقة، سواء كان الأمر يتعلق بفترة النمو والنشأة أو بصدمة ما أو بأي سبب من الأسباب، فقد فقدت على الأرجح بعض الاتصال الداخلي والثقة في مشاعرك وأحاسيسك وتنبؤاتك. كثيرًا ما أسمع بعض العملاء يصفون معركة بين غريزة الحدس أو الإحساس من جهة والعقل والمنطق من جهة أخرى. يمكن أن يكون هذا جزءًا أساسيًا مما يتداخل ويتعارض مع قدرتك على فعل ما هو مناسب لك ولأحاسيسك، سواء كان ذلك لإبقاء حدود شخصية سليمة، أو الاهتمام بالذات، أو قول "لا"، أو وضع نهاية لتلك الأمور والرحيل بعيدًا.

"كنت أعلم أنه كان يكذب علي مرارًا وتكرارًا، كنت أعلم أنه كان يخونني، شعرت بذلك. لقد رأيت الدليل. كنت أقرأ النصوص ورسائل البريد الإلكتروني. ولكنه قام بنفي ذلك. أخبرني أنني أتخيل تلك الأشياء، وأني مجرد أشعر بالغيرة، وحب التملك، وأني أصاب بالجنون. كانت غريزتي وجسدي يخبرانني أن أركض، وأن أخرج، وأني أستحق أفضل، لكن في نفس الوقت شعرت بالشلل بسبب الخوف. ظللت أفكر: "لكنه يقول باستمرار أن المشكلة عندي أنا وربما كانت كذلك بالفعل؟ ربما أخطأت؟ ربما سيتغير، كما يقول دائمًا إنه يريد إنجاح تلك العلاقة بيننا. ولقد أردت أن أصدق ذلك".

"في رأيي يمكنني اختلاق جميع أنواع الأعذار والمبررات حول سبب بقائي، تأكيدي الدائم لنفسي أن الأمور سوف تصبح أفضل، ولكن في وقت لاحق أستطيع أن أرى أنني كنت مريضة. كان حدسي يصرخ في وجهي من أجل الرحيل، لكنني تجاوزت إحساسي بسبب ذلك الصوت المنطقي العقلاني الذي لا يتوقف عن المهمة في رأسي والذي أخبرني أنه يجب أن أكون فتاة جيدة وأن أبقى وأحاول تحسين الأمور حتى تصبح على ما يرام. كان إنكارًا بكل معنى الكلمة".

"القرارات التي اتخذتها من جراء الاستماع إلى صوت عقلي فقط كانت خاطئة، لكن عندما استمعت في النهاية إلى إحساسي وحدسي كان الأمر واضحًا للغاية. كنت أعلم حينها أنني يجب أن أرحل، كنت أعلم أنني اكتفيت. كانت الأحاسيس التي في جسدي، والذي تجاهلته لفترة طويلة، دقيقة ولا تقبل الجدال. بعد سنوات من الاستغلال العاطفي والشعور بانعدام القيمة، والذي لا يعد جيدًا أبدًا، وبعد الشعور بالقلق والخوف، تمكنت من الوصول مؤخرًا إلى النقطة التي شعرت عندها في أعماقي، أن شيئًا ما يجب أن يتغير. بعد ذلك الشجار العنيف تحديدًا ومع محاولاته المتكررة بعد ذلك لكي يلقي باللوم علي، تمكنت فجأة من رؤية الأمور بشكل أكثر وضوحًا. عندئذٍ كنت قد وصلت إلى حدودي القصوى من الصبر والاحتمال. لذلك حزمت أغراضي وغادرت. بمنتهى الأمانة، كانت الأشهر القليلة الأولى بعد مغادرتي صعبة

ومؤلمة. إذ كنت مهووسةً به. لقد قمت بإعادة تصوير أحداث ومشاهد العلاقة بأكملها في ذهني مرارًا وتكرارًا، في محاولة يائسة لإيجاد حل لها. ولقد كان ذلك يُعد شكلاً من أشكال المعاناة النفسية بمعنى الكلمة. كنت أشعر بالحزن والخوف والرغبة في البكاء لدقيقة واحدة، بينما يعتريني شعور عميق بالذنب وبأنني قد فهمت كل شيء بشكل خاطئ معظم الوقت، ومن ثم أتغلب على كل تلك المشاعر بالغضب والغیظ في اليوم التالي، ولكنني في النهاية استطعت التخلص من جميع تلك المشاعر. وأصبح الأمر أسهل في الوقت المناسب".

"لقد تمكنت من التركيز أكثر على نفسي وبدرجة أقل عليه، وكان ذلك حقًا عندما بدأت الأمور تتغير بالنسبة لي. لقد صُدمت تمامًا من مدى اعتيادي أن أكون مهووسة به وبمشاعره ورغباته واحتياجاته ولا شيء يُذكر لنفسي. مع الممارسة والكثير من الجهد الواعي تمكنت من أن أجد نفسي حقًا مرة أخرى. أقضي وقتًا في التواصل مع نفسي كل يوم، أسأل نفسي كيف حالي، كيف أشعر جسديًا وعاطفيًا في محاولة مني من أجل أن أستشعر ما أحتاجه. تعجبت في البداية حين أدركت أنني لم أفعل ذلك من قبل. كنت أعرف دائمًا كيف كانت تجري الأمور مع كل شخص آخر - ومع ذلك لم يكن لدي أي مقياس لنفسي ومدى سعادتي وحزني، حقًا لم أكن أعرف. كان عليّ أن أبدأ كل ما أستطيع من جهد من أجل نفسي. استغرق الأمر عملاً وممارسة، لكن مع مرور الوقت اكتشفت كيف أعتني بنفسني بشكل أفضل، وكيف أدرك ما كنت أشعر به، وما أحتاجه، وأعطي نفسي ذلك. لقد تعلمت أن أثق بنفسني وأن أثق في غريزتي. إنها أكثر موثوقة بكثير من الأفكار المجنونة التي يمكن أن يخبرني بها عقلي! عندما كان يقول لي على سبيل المثال في معظم الأوقات: "ارجعي، سوف يكون الأمر على ما يرام"، لقد كان ذلك في منتهى الجنون. كنت أعلم في أعماق نفسي أن الأمر لن يكون أبدًا على ما يرام. الآن أعلم أنه يمكنني الوثوق بذلك. إنه نظام الإنذار الداخلي الخاص بي والذي أصبحت مع مرور الوقت ألاحظه أكثر فأكثر. لن يمكنني ولن أعارضه مرة أخرى أبدًا".

من أجل تلخيص ذلك، عندما يكون لدينا تجارب سابقة من الاستحواذ الفكري والاجتياح العاطفي، بغض النظر عن حجمه سواءً كان كبيرًا أو صغيرًا أو حتى يبدو غير مهم، يمكننا عندئذٍ اختبار بعض الانفصال بين العقل والجسد خلال تلك التجارب. أنواع الاختبارات التي أشير إليها هنا وتعرض لها عندئذٍ هي الصدمات أو الحوادث السابقة، أو التمر، أو التنافس بين الأشقاء، أو الحزن والخسارة، أو المواقف المخيفة مثل الشجار والخصام، والمعارك، وأن يتم مهاجمتك، والسطو عليك، أو بشكل عام أوقات الشعور بالخوف أو عدم الأمان. يمكن أن يحدث ذلك مهما بدت هذه الحوادث كبيرة أو صغيرة. قد

يشمل أيضًا الأوقات التي كان فيها البالغون في ذلك الوقت - لأي سبب من الأسباب - غير قادرين على توفير الراحة أو الطمأنينة أو التشجيع التي كنا في حاجة إليها خلال مرحلة الطفولة. نتعلم أحيانًا الانفصال كغريزة بقاء لأنه في بعض الأحيان يكون القيام بذلك أكثر أمانًا. يمكن أيضًا تشكيل هذا الانفصال وتشجيعه في العائلات المنفصلة عاطفيًا عن أحاسيسها ومشاعرها. عادة ما يميل هؤلاء الأشخاص إلى التركيز بشكل أكبر على التفكير والذكاء والإنجاز والدافع من أجل النجاح المادي أو المكانة الاجتماعية، بدلًا من التعاطف أو التكريم وتشجيع التطور العاطفي. بدافع من ثقافتنا الحالية، نميل إلى أن يتم مكافأتنا بسهولة أكبر لكوننا "بارعين وأذكياء" وتحليليين ولدنا إدراك عالي ومعرفة واسعة ومنقادين بالعقل والفكر. إننا ندفع ثمن باهظ عندما نحيا أكثر داخل رؤوسنا وأقل في أجسادنا، وفي نفس الوقت يؤدي ذلك إلى إبعادنا عن تجربتنا العاطفية. يمكن أحيانًا تفسير الانفصال عن تجربتنا العاطفية بشكل خاطئ وخطير على أنه "قوة". لقد عملت مع العديد من الأشخاص الذين انتهى بهم الأمر في علاقات نرجسية مسميئة كبالغين لأنهم نشأوا مع رسائل عائلية مثل "كن قويًا"، "تحملها وقم بمواجهتها كما هي وتابع ما كنت تفعل"، "هذه هي الحياة"، "تعامل معها كما هي"، "كل شيء على ما يرام، أنت بخير، كلنا بخير" (عندما لا نكون كذلك). كل هذه الأنواع من الرسائل تتواصل معك وتقوم بالتشجيع على عزلك بعيدًا عن تجربتك العاطفية الداخلية.

هناك مكاسب يمكن جنيها من تبني طريقة أكثر انفصالًا عن النفس لمواجهة الحياة. كما ذكرنا سابقًا، يمكن أن تكون بعض تلك المكاسب تتمحور حول النجاة عاطفيًا وشعوريًا لفترة من الزمن. من المكاسب الأخرى أيضًا ارتفاع أعداد الأشخاص الذين يحققون إنجازات وينجحون ويحققون كل تلك الأمور المادية الرائعة. في بعض الأحيان يكون من الضروري أن نبذل الجهد حتى نصل إلى المكانة التي نريدها في الحياة أو حتى نتغلب على تلك الأوقات العصيبة التي تمر بنا أحيانًا. ومع ذلك، فإن البقاء في هذا النوع من الانفصال بدوام كامل أو طويل الأمد أو البقاء عالقين في الفكر أو المنطق أمر شائع لدى الأشخاص الذين يجدون أنفسهم في علاقات مسميئة. لذلك في فترة التعافي، يجب أخذ ذلك في الاعتبار ومعالجته من خلال ممارسة تقنيات اليقظة وتنمية البصيرة Insight development وتقنيات التأريض (60) Grounding techniques لدعم الاتصال بالأجزاء العاطفية من كياننا.

تنمية وتطوير (إعادة) الاتصال

أفاد العديد من الأشخاص الذين عملت معهم أنهم - بعد فوات الأوان - أدركوا أن لديهم بالفعل شعورًا مزعجًا أو إحساسًا ما بأن هذا الشخص لم يكن على حق، ولم يكن صادقًا، ولم يكن جيدًا بالنسبة لهم، ولم يكن جديرًا بالثقة، وما

إلى ذلك. ومع ذلك، مع هذا الاعتماد المفرط على العقل التحليلي واستخدام المنطق، اختاروا الاستماع إلى تبريرات العقل والقيام باختلاق الأعذار - بدلاً من الاستماع إلى غريزتهم أو إلى العلامات الجسدية الحيوية القادمة من أجسامهم. أعتقد أن الكثيرين منا مذبون بنسب متفاوتة بسبب ذلك الفعل؛ أعلم أنني كنت كذلك في الماضي. فهذا هو تحديداً إلى حد كبير ما نتعلمه في ثقافتنا وعائلاتنا ونظامنا التعليمي. نادراً ما نتعلم كيف نولي اهتمامنا بشكل واع لما يحدث في أجسادنا، داخل أجسامنا، وإحساسنا بقلوبنا. وكوضع طبيعي لأنه لم يتم تعليمنا أبداً كيفية القيام بذلك، وبالتالي لن نعرف أبداً كيفية القيام بذلك. وهذا ما يجعلنا ضعفاء وجذابين للنرجسيين. نحن نعيش في عصر لا يتم فيه بدرجة كبيرة تشجيع ذلك الإحساس المكتمل بأنفسنا. بل يتم مكافأتنا عندما نقوم بالاعتماد على رؤوسنا، وعقلنا، وتفكيرنا المعتمد على المعرفة، أكثر من أي شيء آخر. إذا كانت مرحلة النمو مؤلمة عاطفياً، فإن اللجوء إلى رؤوسنا والتركيز على التفكير الأكاديمي أو المنطقي أو العقلاني يخدم وظيفة مهمة ومفيدة لإبعادنا عن مشاعرنا. عندما تكون مشاعرنا مزعجة للغاية، فهذا أمر مفيد جداً. ومع ذلك، فهو ليس حلاً صحياً طويل الأمد.

عندما يتعلق الأمر بالعمل من خلال أنماط العلاقات المسيئة، وكذلك من أجل التعافي من سوء المعاملة النرجسية:

فإن تعلم كيفية ضبط وسائل الاستقبال لديك والاستماع والإصغاء إلى ما ينقله لك الجسم والقلب وشعورك الغريزي هو جزء أساسي من التعافي.

قد يكون من المفيد تبني أي نوع من الممارسات الذهنية أو الممارسات التأملية (61) Reflective practices والانخراط فيها، مثل التأمل أو اليوجا أو التاي تشي، للمساعدة في إنشاء أو إعادة إقامة حوار بين العقل والجسد. يمكن أن تساعد البصيرة الهادئة والتأمل في الوصول إلى ذلك. قد تضطر إلى معرفة الفرق بين العقل والأفكار والمشاعر. ولكن قد يستغرق هذا بعض الوقت. وعندئذٍ قد يساعد العمل مع معالج محترف في الوصول إلى هذا الهدف.

يُعد اكتشاف الإشارات من الداخل عاملاً وقائياً في دفع أي استغلال أو إساءة أخرى. لقد رأيت العديد من الأشخاص عندما يلتقون بشخص نرجسي يصبحون على الفور وفي مرحلة مبكرة منغمسين في الرومانسية والخيال. إنها تسمح لقصف الحب بأن يلقي بظلاله على أي حكم يمكن أن يصدر من جانبهم وبالتالي يفقدون منظورهم تمامًا. أنا في غاية الأسف لكوني أحمل تلك الأخبار السيئة والمحنة هنا، لكن هذا هو الواقع، العلاقات الإنسانية ببساطة ليست كما هي في الأفلام. بنفس القدر من السرعة التي يدعي فيها النرجسي أنه وقع في حبك، سوف يخرج ويغادر تركاً ذلك الحب مرة أخرى

ومن ثم ينتقل إلى الحب التالي. الرومانسية النرجسية قوية ويمكن أن تجعلك تفكر كما لو أنك قابلت "الشخص المختار" أو أنك تشارك "اتصال روحي خاص". من الواضح أن النرجسي سيشرح هذا ومن المحتمل أن يقول أشياء بطرق متعددة مثل: "لا يمكن لأي شخص آخر أن يجعلني أشعر بهذا!!!" "لا أحد يفهمني أو يجعلني أضحك مثلك!!!" "لم أشعر أبدًا بتألف وترابط مثل هذا من قبل!!!"

قد تكون هذه علامات على النرجسية وربما شرارة البداية لعلاقة غير صحية. إنها أيضًا علامات على قصف الحب - وهي تقنية سيستخدمها أي شخص نرجسي لإخضاع الشركاء المحتملين والاستحواذ على عواطفهم وتفكيرهم وبالتالي جذبهم إليه خلال المراحل المبكرة من العلاقة. بالتأكيد، قد نرغب في تصديق أن هذه هي الحقيقة. ومع ذلك، فإن العلاقات الصحية تستغرق وقتًا لتنمو بطريقة صحيحة. يستغرق الأمر سنوات عديدة للتعرف على شخص ما بصدق وبواقعية. تتضمن العلاقات الصحية التشاور والاتفاق والتراضي والحدود الشخصية الصحية والتكافل والترابط والتفاهم والاحترام المتبادل. من المهم أن تبطئ رتم العلاقة، وتبقى على الأرض ولا تعيش فوق السحاب، وتأخذ وقتًا كاملًا من أجل أن تعيش داخل التجربة وتشعر بها. فإذا كنت تشعر بأن الأمر جيد جدًا إلى حد تصديقه - فإنه يكون هكذا عادة لأنه كذلك بالفعل.

ملاحظة الإشارات من الداخل

إذا كنت قد اختبرت بالفعل نهاية علاقة مع شخص نرجسي، فربما يكون قد تركك تشعر وكأنك لم تكن تعرفه أبدًا. يتم ترك الكثير والكثير من الناس في حالة من الصدمة وعدم التصديق بعد تعرضهم للإساءة النرجسية. إحساس غريب يجتاحك وشعور غامض بالارتباك بشأن الأشياء المشتركة بينكما، أو ما هي حقيقة هؤلاء الأشخاص بالفعل. لقد تم ترك الكثير من الناس يشعرون وكأنهم لم يعرفوا حقيقة شركائهم أبدًا طوال تلك السنوات - وحتى بعد ذلك فقد لا يعرفون حقيقتهم أبدًا. يتطلب الشفاء من الإساءة النرجسية التخلي عن الحاجة إلى المعرفة. بعد الخروج من دوامة الاستغلال والإساءة النرجسية، سوف يتم ترك عدة أسئلة بدون إجابات. وبدلاً من الاعتماد على المنطق لمحاولة التوصل إلى الإجابات (التي في حد ذاتها سوف تجعلك تشعر بالجنون)، ستجد في الوقت المناسب أنه من المفيد أكثر أن تستوعب مشاعرك وتفهمها ومن ثم تلبى احتياجاتك بناءً على ذلك - وتترك الحاجة إلى معرفة أي شيء أو التحكم فيه أو تحقيقه.

النرجسي هو تمامًا كالحرباء. ولكن رغم ذلك يمكنك تجنب تكرار الأنماط والانجذاب إلى علاقة مع شخص نرجسي، أو حتى الانجذاب إلى علاقة مرة

أخرى في وقت مبكر جدًا، وذلك يتم من خلال إيجاد طرق للبقاء على الأرض وعدم العيش في الخيال وجعل ذاتك هي محور حياتك وتفكيرك. يميل النرجسيون إلى الظهور عندما نكون في أضعف حالاتنا. وبالتالي لقد رأيت الكثير من الناس يخرجون من علاقة مع شخص نرجسي فقط ليقفزوا مباشرة مرة أخرى إلى علاقة أخرى مع نرجسي آخر.

امنح نفسك الوقت المناسب للشفاء والتعافي. سيتهافت النرجسيون من أجل إنقاذك مثل الفارس الشجاع على جواد أبيض حيث حينها لن يخامرنا الشك في أهدافه ونواياه. كن يقظًا. تذكر: أي شخص استغلالي ومسيء سوف يبدأ بزعزعة استقرار الضحية المحتملة. إنها الطريقة التي يكتسبون بها التحكم والسلطة. يسعى النرجسي إلى زعزعة استقرار الآخرين بعدة طرق؛ عادة في البداية يتم ذلك من خلال الجاذبية والإغراء، والإغراق بالمدح والمجاملات، والهدايا، والإنقاذ وتقديم يد المساعدة عند الضرورة، والمراقبة والهيمنة، والمودة والاهتمام والإنصات. يتم تحقيق زعزعة الاستقرار أيضًا من خلال طرق أكثر إيذاءً وتعسفًا، والتي لا يميلوا إلى الكشف عنها في بداية العلاقة ولكن مع مرور الوقت.

ابق متيقظًا لاكتشاف الإشارات، سواءً فيما تراقبه من تصرفات خارجية أو ما تشعر به في داخلك.

من المهم أن تفكر بصدق:

هل هذا الشخص ساحر ورائع إلى هذا الحد بالفعل؟ ما الذي أشعر به في الواقع حاليًا؟ هل أشعر بأن "الوقت ما زال مبكرًا جدًا"؟ هل أشعر أن ما يحدث هو الحقيقة بالفعل وليس مجرد وهم؟ هل يغمرنني القلق عندما أتواصل مع مشاعري وهواجسي؟ هل هذا يشعرنني ببعض الهوس أو الجنون؟ هل أشعر بالقلق إذا لم أسمع منهم شيئًا؟ هل تلك العلاقة قوية جدًا بشكل مقلق؟ هل هي مستحوذة على حياتي بالكامل؟ هل أشعر بتوتر وانفعال شديد؟

تذكر: العلاقة العاطفية المحتدمة المبنية على لوعة الحب ليست مثل العلاقة الحميمة المبنية على الانسجام والتآلف والألفة.

إذا كانت الإجابة على أي من هذه الأسئلة هي بالإيجاب سواءً بشكل مباشر أو بالتلميح، فمن المحتمل أن تكون تلك إشارة مهمة أو علامة تحذير. حاول أن تضع ثقتك في شعورك الداخلي وإحساسك وفطنتك. نميل إلى أن نكون أكثر موثوقية وواقعية عند اتخاذ قراراتنا، بدلًا من استخدام تصوراتنا المتغيرة وغير المفيدة وأحيانًا غير الدقيقة!

- تتضمن الأسئلة الأخرى التي يجب مراعاتها ما يلي:
- كيف أشعر عندما أفكر في ذلك الشخص أو عندما أكون برفقته؟
- ما الذي يخبرني به حدسي عن هذا الشخص أو هذا الموقف؟
- هل يتحدث عن نفسه كثيرًا؟ هل يسألني العديد من الأسئلة؟ كيف يبدو الأمر عندما أتحدث عن نفسي؟
- هل أجد أنني أراجع أو أنسحب أم امتثل له؟
- هل هذا مثير أم مخيف؟ ربما القليل من كليهما؟
- ما الذي قد يظنه أو يقوله الأصدقاء المقربون أو عائلتي؟
- هل يبدو هذا الشخص مهتمًا بي حقًا؟ هل هو يكثر لأمرى حقًا ويستمع إلي؟
- ما هو تاريخ علاقاته أو تاريخ عائلته؟ ماذا عن أصدقائه ومن يشبهون ممن أعرفهم؟
- كيف أشعر وأنا معه؟
- ما الذي كنت سوف أفعله إذا كان هذا الأمر يحدث لصديق عزيز عليّ أو إذا كنت أشاهد هذا الأمر يحدث لشخصٍ ما من مسافة بعيدة؟
- هل أشعر بالحرية في أن أكون على طبيعتي تمامًا وأنا في رفقة هذا الشخص؟
- هل أنا مرتاح في تلك العلاقة؟
- هل أشعر بالتوتر؟
- هل تشعرني تلك العلاقة بالإثارة أو الحماسة؟ هل يمكن أن تكون هذه علامة تحذير؟
- هل اشعر بالظلم وبالإجهاد؟ هل أشعر بالاختناق؟
- هل أشعر أنني أفقد صوتي عندما يكون هذا الشخص في الجوار؟
- هل أنا على هيام به إلى حد العبادة؟ هل أشعر بأن هذا مبالغ فيه؟
- هل ينتابني شعور بالبرودة في جسدي أو بالتوتر أو بالضيق في صدري عندما أكون مع هذا الشخص؟
- ما الذي ألاحظ حدوثه بداخلي عندما أكون معه؟

• كيف أشعر بعد قضاء الوقت معه؟

• كيف يبدو الأمر لي عندما أسمع من هذا الشخص أو عندما لا أسمع منه؟

• ما الذي يمكن أن تخبرني به هذه المشاعر أو الأحاسيس الجسدية أو العاطفية؟

• ما الذي أحتاج إليه الآن تحديدًا ويمكنني أن أهبه إلى نفسي؟ ويجب أن يكون شيء يدل على المحبة والاهتمام.

لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. من الأهمية بمكان أن تكتفي بضبط الأمور وملاحظة الإجابات التي تناسبك.

النمو نحو الاتصال الذاتي والرعاية الذاتية

من المهم أن تجد طرقًا لمنح نفسك المكان والوقت المناسب، من أجل مساعدتك على البقاء متمركزًا ومرتبطينًا بأرض الواقع من أجل تقييم وقياس غريزتك بشكل أفضل. تمت تغطية بعض تقنيات اليقظة والتأريض في فصل سابق. يمكن أن يساعدك التحدث إلى الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء أو أحد المحترفين أيضًا في الاحتفاظ بمنظور صحي ومفيد.

عندما تتفاعل مع الآخرين، حاول البقاء على اتصال بتجربتك الخاصة وخذ وقتك المناسب. حاول إبقاء التركيز عليك أنت وعلى ما بداخلك. إذا قابلت شخصًا جديدًا، وإذا كانت الأمور تسير بخطوات جيدة وشعرت أن كل شيء على ما يرام، فمن الأفضل دائمًا أن تدع الأمور تمضي ببطء من أجل تذوق لذة الاستكشاف والاستمتاع بالتعرف على بعضكما البعض. قد يكون من الصعب في بداية العلاقة إدراك ومعرفة الفرق وملاحظة الفروق الدقيقة بين ما يخبرك به عقلك وتلك الرسائل التي يرسلها إليك جسدك. لذلك كن صبورًا. وخذ وقتك كاملاً.

إنه أمر يأتي فقط مع الممارسة. حيث يؤدي تطوير هذا الاتصال بالفعل إلى تعميق رعايتك الذاتية.

• ممارسة يومية: مساحة للتأمل الذاتي والتواصل الذاتي.

تم تطوير هذه الممارسة من خلال تخصيص وقت كل يوم لمنح أنفسنا مساحة للجلوس بهدوء، بعيدًا عن أي عوامل تتسبب في تشتيت الانتباه، لتأمل ذلك ببساطة ونسأل أنفسنا:

• كيف حالي اليوم؟

• كيف حالي الآن تحديدًا؟

• ما الذي أحتاجه حتى أستطيع أن أعطيه لنفسي، ويجب أن يكون هذا شيئًا محببًا إلى نفسي؟

كم مرة تسأل نفسك كيف حالك؟ هذا السؤال مهم بشكل خاص لأي شخص يتسم بسمات أو خصائص الاعتماد المنفعي المتبادل أو الأشخاص ذوي متلازمة الصدى. إذا كان هذا أنت، فربما تكون معتادًا على معرفة أحوال الآخرين ومهتمًا بإدراك ما يحتاجه الآخرون بدون معرفة أو إدراك أحوالك أو احتياجاتك، لدرجة أنك فقدت الاتصال بنفسك بهذه الطريقة. أدركت ذلك خلال عملي السريري، وذلك عندما أسأل أحد العملاء عن حالته ويرد على سؤالي بإخباري عن أحوال شخص آخر - ربما ماذا يفعل وكيف يشعر الأشخاص النرجسيون في حياتهم. رغم أن هذا ليس هو السؤال الذي طرحته. يجب أن يكون التركيز عليك أنت.

إذا لم تكن قد فعلت ذلك بالفعل فلقد حان الوقت الآن لتتعلم كيفية الاندماج مع نفسك بشكل كامل وحقيقي. حيث أن هذا الأمر يتعلق بالرعاية الذاتية، ويدور حول التحقق من نفسك. على سبيل المثال: "كيف أنا؟ كيف هو حالي الآن"، بمنتهى الهدوء خذ بعض الوقت كل يوم لطرح مثل هذه الأسئلة على نفسك، سواء ذهنيًا أو عن طريق الاحتفاظ بدفتر يوميات.

لا يساعد توفير مساحة من الوقت من أجل عمليات الاطمئنان على الذات وعلى الأحوال الشخصية بصورة منتظمة ومستمرة وكذلك عمليات التأمل الهادئ والتفكير الذاتي في التعافي من سوء المعاملة النرجسية فحسب، بل يُعد أمرًا أساسيًا للعناية الذاتية وبناء علاقة صحية مع نفسك. الاطمئنان على أحوال الآخرين كذلك ومشاركة ما تشعر به معهم يعد أمرًا مهمًا بنفس القدر. تواصل مع الأصدقاء أو مع الأشخاص المتواجدين في شبكة الدعم الخاصة بك للحصول على فرصة لمشاركة هذا مع بعضكم البعض، وكذلك من أجل تطوير تواصل بينكم وروابط أكثر صحية.

تبدأ العلاقات الصحية بالعلاقة التي تتمتع بها مع أنفسنا. تعرف على نفسك جيدًا واعتني بها

تدريبات المسح الجسدي (62) Body Scanning

حاول العثور على مكان هادئ ومريح، في وقت لن تكون فيه منزعجًا أو مشتتًا، خذ بضع دقائق "لاستشعار" مكان جلوسك أو استلقائك. خذ بعض الوقت لتلاحظ فقط، من خلال جميع حواسك، ما يمكنك أن تشعر به جسديًا خارج جسمك: برودة الأرض، أو إحساسك بملامسة الكرسي لأجزاء جسمك، لساقيك، أو أردافك، أو ظهرك. فقط لاحظ مدى الدفء أو البرودة التي تشعر بها الآن. لاحظ أي أصوات قادمة من حولك أو من الخارج - ليس للسماح لها

بتشتيت انتباهك، ولكن فقط من أجل أن تلاحظها. هل هناك أي روائح على الإطلاق؟ ماذا تلاحظ؟

ثم قم بتركيز انتباهك برفق إلى أنفاسك لفترة من الوقت: فقط لاحظ كيف تتنفس في الوقت الحالي. ليست هناك حاجة للحكم أو محاولة التحكم في التنفس أو تغييره على الإطلاق - فقط لاحظ الشهيق والزفير الطبيعي. قد ترغب أيضًا في دمج ممارسة "التنفس اليقظ (63)" ، حيث تقوم بالعد في نهاية كل زفير، وتستمر هكذا حتى تصل إلى عدد عشرة زفرات ثم تبدأ في العد من واحد مرة أخرى وتستمر هكذا - طوال ذلك الوقت بينما تقوم بالعد حاول أن تقوم كذلك بتهدئة عقلك وتضع تركيزك على العد والإحساس بأنفاسك بمنتهى اللطف.

بعد قضاء بضع دقائق وحتى الوصول إلى اللحظة الحالية التي تجد نفسك فيها قد تناغمت مع محيطك المادي وأحاسيسك وأنفاسك، خذ بعض الوقت حتى تتناغم كذلك برفق مع ما يحدث في داخلك. يجب أن يكون تردّدك الداخلي متناغم مع تردد إحساسك وما يحيط بك. ما هو الشعور الذي ينتابك؟ ما هو الشعور الذي ينتابك في الوقت الحالي؟ قد يكون من المفيد إجراء مسح كامل للجسم باستخدام عقلك، بدءًا من الرأس، والعمل ببطء عبر كل جزء من أجزاء الجسم، وطرح السؤال التالي عند كل جزء: "ما هذا الذي يوجد أو يحدث هناك حاليًا وكيف يبدو؟".

لذا، بدءًا من الرأس والعقل، اسأل نفسك، "ما هذا الذي يوجد أو يحدث هناك حاليًا وكيف يبدو؟" ثم قم بالبحث عن المسميات أو العلامات أو الأوصاف المناسبة لتجربتك تلك. هل لا يزال الرأس والعقل يشعران بالامتلاء طوال اليوم؟ أم بالطينين المستمر؟ أم بالضبابية؟ أم بالهدوء؟ أم بالقلق؟ أم بالعصبية والممانعة؟

استمر ببطء وبلطف، وحرك انتباهك باتجاه الأسفل عبر جسمك لقضاء بعض الوقت مع كل جزء من أجزاء جسّدك المادية، والتحقق من الكيفية التي هو عليها الآن. هل هو متوتر؟ مسترخي؟ متألم؟ غير مرتاح؟ هل هناك شعور بالراحة؟ بالسلام؟ بالخوف؟ مهما كان الأمر، يجب أن تنتبه جيدًا، ولاحظ فقط كيف أن هذا الاستكشاف ينجلي ويتضح تدريجيًا.

أبدأ بالعمل من الرأس، ووجه انتباهك العقلي ببطء باتجاه الأسفل من خلال الوجه والفك والرقبة والكتفين والذراعين والصدر والظهر والبطن والوركين والأرداف والفخذين والركبتين والساقين والكاحلين والقدمين. لا توجد طريقة صحيحة أو طريقة خاطئة للقيام بذلك. فقط يجب أن تلاحظ أننا لا نتطلع بما نفعله هنا إلى تحقيق أي شيء في هذه اللحظة.

بمجرد الانتهاء من فحص الجسم، فقد حان الوقت لتحويل انتباهك بلطف إلى تجربتك العاطفية. قد لا تلاحظ الكثير، إذ قد تكون غامضة أو غير ملحوظة. من الممكن ألا يحدث الكثير حاليًا. وقد تشعر بتدفق المشاعر. ربما كانت مشاعر بتفاهم الخوف - أو بالقلق - أو بالحزن - أو شعور بالخسارة - أو بالخطر. مهما يكن، فقط لاحظ. فقط لاحظ ماذا يوجد هناك وكيف يبدو.

لذلك، على سبيل المثال، قد تلاحظ شعورًا ما محددًا، أو قد يكون هناك مزيج من المشاعر. فقط لاحظ ما هو موجود في الجسد، وحاول، إن استطعت، مقاومة الرغبة في الصعود إلى الرأس لإيجاد حل لها، أو لتحليل أي شيء أو تغييره. لا حاجة لتغيير أي شيء: فقط لاحظ. إذا لاحظت ميلًا إلى إدراك الأمر بالتفكير، فما عليك سوى ملاحظة ذلك أيضًا.

ما هو الدافع؟ ماذا لاحظت؟ كيف شعرت؟ حاول البقاء مع ما يحدث والشعور به، في هذه اللحظة تحديدًا. إذا حددت المشاعر، فحاول أن تلاحظ كيف تتعرف عليها. كيف تعرف أنك تشعر بما تشعر به؟ هل هناك أي أحاسيس جسدية تترافق مع ذلك؟ ما الذي يحدث لتنفسك في هذه اللحظة؟ ما هي المشاعر المرتبطة بالرقبة والكتفين أو بمعنى آخر: كيف تشعر الرقبة والكتفين؟ كيف تشعر البطن؟ فقط لاحظ ...

إذا استطعت فعل ذلك بشكل سليم، فحاول ممارسة هذا بمعدل منتظم، وبينما تجلس خلال هذه الممارسة لمدة تتراوح من عشرة إلى خمسة عشر دقيقة، لاحظ التجلي والوضوح الطبيعي لهذه التجربة، قد تصل إلى ضبط إيقاعك مع ما قد تحتاجه من أجل نفسك وذاتك الآن. بعد أن هدأت نفسك واستقرت بما يكفي لتكون أكثر تواصلًا مع ما يحدث لك الآن، اسأل نفسك بلطف: "كيف أنا اليوم؟ كيف حالي في الوقت الحالي؟ وانتظر حتى تظهر الإجابات. لا تقلق سوف تستجيب حكمتك الداخلية في الوقت المناسب. وفي الختام، يمكنك بعد ذلك أن تسأل نفسك: "ما الذي أحتاجه؟ ما الشيء اللطيف والمحبب الذي يمكنني فعله لنفسي الآن؟" فقط لاحظ وأستمع إلى نفسك. واستجب لها بعد ذلك من خلال الاهتمام بنفسك بالطريقة التي تشعر أنك بحاجة إليها الآن.

الفحص اليومي

اسأل نفسك، بشكل منتظم، "كيف حالي اليوم؟"، "كيف أشعر الآن؟" اعترف بكل شيء وقم بتصنيف وتحديد أي مشاعر. قم بالاعتراف وتحديد وتسمية أي أحاسيس جسدية. شاهد ماذا سوف يحدث بعد ذلك. بعد الاعتراف بالمشاعر والأحاسيس الجسدية، اسأل نفسك، "ما الذي أحتاج إليه؟"، "ماذا يمكنني أن أقدمه لنفسي الآن، بحيث يكون صحي ومحبيب بالنسبة إلي؟".

بحكم طبيعة الإساءة النرجسية، يميل تركيزنا إلى أن ينصب على الأشخاص النرجسيين، لأن الأمر كله يتعلق بهم طوال الوقت. أن تكون منفصلاً عن نفسك أو مستعداً وقادراً على إهمال مشاعرك أو احتياجاتك لصالح التركيز على شخص آخر هو أمر مثير للنرجسي. هذا عادة ما يستمر أكثر فأكثر في خلال العلاقة ويزيد من معدل الاستغلال وسوء المعاملة وبالتالي قوة الصدمة بعد ذلك. لذلك ستري أن التعافي بالفعل يدور حول إعادة التركيز على نفسك في الوقت الحالي - ليس بطريقة أنانية أو نرجسية، ولكنك في حاجة ماسة إلى تحويل وتعديل تركيزك إليك أنت، بعيداً عن النرجسيين.

من المعتاد جداً أن تشعر أنك علقت داخل متاهة ما عندما تبلغ تلك المرحلة التي تحاول خلالها إدراك كل شيء، من أجل فهم دوافع وأسباب قيام ذلك الشخص النرجسي بما قام به وكيف حدث كل هذا. هذا يمكن أن يشعرك بالجنون تمامًا. قد يكون لديك مجموعة كاملة من الأسئلة التي تريد إجابات عليها. وهذا أمر مفهوم تمامًا، حيث أننا نحاول دائماً فهم تجاربنا باستخدام المنطق. ومع ذلك، فإنه مع الإساءة النرجسية، غالباً ما يكون لدينا أسئلة لن نحصل على إجابات عليها أبداً. ومن ثم يصبح التخلي عن الحاجة إلى المعرفة أكثر أهمية. من الأهمية بمكان أن تقوم بالتخلي عن الحاجة لجعل الأمر مفهوماً أو معقولاً، أو إعادة عقارب الساعة إلى الوراء، أو البحث عن تبرير، أو الشرح أو قول شيء ما، أو فهم ما حدث، أو تغييره، أو التحكم فيه، أو جعل الأمور مختلفة. كل هذه الأمور غير مجديه، ويكفي أن تجعلك تشعر وكأنك سوف تصاب بالجنون. وسوف تبقيك عالقاً إلى ما لا نهاية في تلك المتاهة.

بدلاً من ذلك، تقبل أنه قد تكون هناك أسئلة بدون إجابات. ثم قم بالتركيز على نفسك، وعلى ما تفعله، كيف تشعر وما الذي تحتاجه الآن. يجب أن يكون الأمر متعلقاً بك أنت في الوقت الحالي، حتى تتمكن من العودة إلى بعض التوازن الصحي في الوقت المناسب.

الآن سوف يتم عرض تقنية مكونة من أربع خطوات من أجل مساعدتك على التحقق من الهدف الذي توجه إليه اهتمامك وانتباهك، وإذا لزم الأمر، سوف تقوم بإعادته إليك بطريقة لطيفة وداعمة. أود أن أشجعك على محاولة استخدام هذا قدر الإمكان، خاصة في المراحل المبكرة من التعافي من سوء المعاملة النرجسية أو العلاقات السامة الأخرى.

• عملية من أربع خطوات للمساعدة في إعادة التركيز على نفسك.

١. تعرف على المحاور والمجالات المختلفة وكذلك الأمور التي تتمحور حولها أفكارك واهتماماتك. اسأل نفسك: "ما الذي أفكر فيه معظم الوقت؟" ثم

لاحظ الإجابة. يمكن أن تساعد ممارسة اليقظة الذهنية للأفكار (64) Mindfulness-of-thought في هذا الأمر.

٢. إذا أدركت أن أفكارك واهتماماتك تنصب على الأشخاص النرجسيين، أو أن تلك الأفكار تنحصر في محاولة فهم كل هذه الأمور أو إيجاد حلول لها بالكامل، عندئذٍ اعترف بذلك لنفسك بطريقة سلسة رحيمة وبدون إصدار أحكام.

٣. أعد التركيز إلى نفسك بلطف عن طريق طرح الأسئلة التالية على نفسك: "كيف أشعر الآن؟"، "ما الذي يحدث بالنسبة لي في هذه اللحظة؟" من المحتمل أن تكون هناك أفكار أو مشاعر بداخلك ربما أدت إلى صرف تركيزك إلى مكان آخر أو على أمر آخر، لذلك من المفترض أن نقوم الآن بإعادة تركيزنا بلطف إلى ذلك الأمر الذي يحتاج حقًا إلى تركيزنا وانتباهنا. اسأل نفسك: "ما الذي ألاحظه بشأن ما يحدث لي الآن؟" هل هناك أي أفكار أو مشاعر أو عواطف أو أحاسيس جسدية أو ذكريات أو صور؟ هل لدي أي دوافع؟ حاول أن تقوم بملاحظة ما يحدث فقط. كما حاول أن تلتزم بالهدوء واللطف والرقّة خلال بقائك على اتصال مع هذه الأحاسيس والمشاعر لمدة دقيقة أو اثنتين، وذلك من أجل إعطاء هذا الأمر بعض المساحة فقط. دع كل ما هو متواجد خلال هذه اللحظات يأتي ويخرج. وقم بتسمية أو إعطاء عنوان أو دلالة لكل ما تلاحظه.

٤. بعد ملاحظة وتسمية أي أفكار أو مشاعر أو أحاسيس، اسأل نفسك ما الذي تحتاجه في هذه اللحظة تحديدًا، هذا هو اللطف والمحبة بالنسبة لك. قد يكون ذلك بمثابة السماح لنفسك بأن تلامس وتحس بما تشعر به. قد يكون الأمر بسيطًا ولا يتطلب الكثير من أجل الاعتناء بنفسك جيدًا، كالحصول على قسط من الراحة، أو تناول طعام جيد، أو التواصل مع صديق، أو الاستحمام، أو مشاهدة فيلم، أو قراءة كتاب، أو الركض، أو الصراخ، أو البكاء، أو ألا تفعل شيئًا على الإطلاق. أيا كان ما يخطر على بالك وتشعر أنك في حاجة ماسة إليه، فهذا صحي ومن أجل شفائك وتعافيك، لذا قم بتقديم هذه الهدية لنفسك.

هذه هي الطريقة التي نبدأ بها في إعادة التركيز على أنفسنا. تساعدنا هذه الممارسة في التعرف على أنفسنا، وتنمية اللطف والتفاهم والتسامح والرحمة مع أنفسنا، كما تعلمنا بشكل مهم أيضًا كيفية الاعتناء بأنفسنا. معظم الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الاعتمادية الاتكالية المتبادلة أو نمط العلاقة مع النرجسيين بارعون حقًا في رعاية أي شخص آخر. حان الوقت الآن لصقل هذه المهارات من أجل أن تستفيد أنت منها. حيث إنه عمل تقوم به أنت بداخلك أنت، أنها مهمة داخلية.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الثالث أنت وتعافيك

(11)

عملية التعافي

في المرحلة الأولى من التعافي، يُعد إنجازًا مهمًا أن تكون لديك شكوك أو أن تُدرك بالفعل أنك على علاقة مع شخص نرجسي. وبالتالي يُعد تسليح نفسك بمعلومات حول النرجسية - لماذا يطور الناس مثل هذه الشخصيات أو السمات وكيفية اكتشاف الإشارات - خطوة أولى مهمة وضرورية.

هذه مرحلة قد تتغير فيها العدسة التي ترى من خلالها هذا الشخص أو هؤلاء الأشخاص. قد تلاحظ المزيد وتبدأ في مشاهدة أنماط السلوك بطريقة مختلفة. عندئذٍ يصبح مركز الرؤية والمنظور أكثر وضوحًا. بالنسبة للكثيرين، هذه مرحلة تنويرية وثنائية مفيدة للغاية. لقد شهدت الكثير من التحولات المفيدة والتي يمكن أن يقدمها النوع الصحيح من المعلومات والمفاهيم. يمكن أن تكون المعرفة والوعي هي الوسيلة المثالية التي تساعد في نقل شخص ما من الشعور المزمن بأنه هو نفسه المتسبب فيما يحدث وأن الخطأ خطأه هو إلى البدء في استعادة التوازن والمنظور الأكثر صحة. يمكن أن تشعر خلال هذه المرحلة أيضًا أن الغطاء قد تم رفعه عن تلك الحالة المربكة والمجنونة للغاية التي كانت الأمور تسير عليها في السابق. بمجرد أن يضيء الضوء تجربتنا، و "نرى"، فمن الصعب جدًا حينها - لحسن الحظ - أن نقوم بالتراجع و "عدم الرؤية" مرة أخرى. هذا الأمر هو ما يأتي مع البصيرة والوعي لما يحدث، والبصيرة هي مفتاح التغيير.

مع الاستغلال والإساءة النرجسية، يوجد عدد من المشكلات التي قد تكون موجودة بالفعل والتي تلعب دورًا رئيسيًا في سبب تواجدها في هذه العلاقة المسيئة في المقام الأول. وتشمل المشاكل التالية:

- تجارب الطفولة ضمن بيئة نرجسية: آباء نرجسيون؛ آباء مدمنون و / أو مشاكل الاعتماد على الآخرين في الأسرة.
- مشاكل الإهمال الذاتي والرعاية الذاتية.
- الإفراط في الإنجاز أو التركيز على الإنجاز بمعدل غير طبيعي.
- التشتت أو انقطاع الاتصال بالذات والأحاسيس الداخلية.
- الحاجة الماسة لتقديم الرعاية للآخرين أو إنقاذهم على حساب الشخص نفسه.
- صعوبة وضع الحدود الشخصية الصحية والسليمة.

- التركيز كثيرًا على رغبات واحتياجات الآخرين فقط.
- عدم التركيز بمعدل كافي على رغباتنا واحتياجاتنا وبالتالي إهمالها.
- مشاكل القلق أو الخوف أو الإحساس الذنب أو الخجل أو الصدمة التي لم يتم حلها.

خلال علاقة مسيئة يمكن أن تتأثر أو تدمر العديد من الأشياء: مثل احترامنا لذاتنا، وتقديرنا لذاتنا، وإيماننا بأنفسنا، ورعايتنا الذاتية، وثقتنا بأنفسنا، واعتمادنا على أنفسنا، وقيمنا وحدودنا الشخصية، وقضايا التواصل مع أنفسنا، بالإضافة إلى الصدمات المرتبطة بأي مشكلة تنتج عما سبق. وبالتالي فإن العمل على هذه الجوانب يقوم بتوفير وصفة رائعة من أجل التعافي. يتم استكشاف كل من هذه المجالات، بل والأكثر من ذلك، بمزيد من التفصيل في الفصول التالية.

ومع ذلك، في هذه المرحلة، أود أن أشارك نقطة مهمة حول فائدة التآني.. والاستيعاب والنظر فيما تمت مناقشته واقتراحه في كل فصل من هذا الكتاب حتى الآن.

من السهل جدًا، لا سيما عندما نكون مستبشرين ومبتهجين وعقولنا تتسابق (كما هو الحال غالبًا عندما نكون حديثي العهد مع الإساءة النرجسية)، أن نتصفح الكتاب بسرعة خلال القراءة وبالتالي نتخطى النقاط المهمة السابقة، لأننا نشعر أننا نعرف بالفعل هذا الأمر و "ندرك لب الموضوع وجوهره" أو أننا حريصون على المضي قدمًا. ومع ذلك، هناك خطر حقيقي يتمثل في إغفال النظرية وتفويت فوائد الممارسة إذا فعلنا ذلك. وبالتالي هذا يمكن أن يؤدي إلى تباطؤ عملية التعافي من الإساءة النرجسية في المستقبل وإلى التأثير السلبي عليها. لذا في هذه المرحلة، أود حقًا أن أشجعك على التروي والتآني وقضاء بعض الوقت في التفكير والتأمل في تلك الأجزاء التي قمت بقراءتها أو أي شيء آخر من المحتمل أن تكون قد تعلمته أو أدركته.

على سبيل المثال، من السهل والخطير تخطي القسم الخاص بالحديث الذاتي (65) Self-talk والتصريح بأنه ليس ذا صلة وغير مناسب للموضوع: "أنا بخير فيما يتعلق بحديثي لِنفسي"، "لست بحاجة إلى فعل ذلك"، أو "نعم، فهمت وأدركت ذلك". يرجى التمهّل فيما يتعلق بنفسك، والتأمل في هذه الأفكار ووضعها موضع التنفيذ. هناك دائمًا مجال لمزيد من البصيرة والوعي والتطور.

تمت كتابة هذا الكتاب بطريقة مصممة من عدة طوابق، حيث كل طابق مبني على الطابق الذي يسبقه ويعتمد عليه، بدءًا من الأرضية الصلبة ومن ثم

الأساس المتين. وكما هو الحال مع أي مبنى، فإن الأساس مهم للغاية. إذا لم يكن الأساس قويًا وفي موضعه السليم منذ البداية، فعندئذٍ في مرحلة لاحقة، فإن ما يتم إضافته في الأعلى لن يكون مدعومًا أو ثابتًا على الإطلاق ويمكن أن ينهار في أي لحظة. وبالتالي من فضلك لا تتعجل ومن ثم تجد نفسك عالقًا في مرحلة لاحقة بسبب التسابق من أجل الانتهاء من القراءة بدون دمج وربط الطوابق والمواضيع ببعضها. حاول أن تأخذ وقتك لبناء أسس متينة، مع الاستمرار في المضي قدمًا بثبات. كن صبورًا. اعمل على كل نقطة وقم ببناء الطوابق ببطء ولكن بثبات. هذا يدعم تعافي أكثر فعالية وأسرع على المدى الطويل.

يبدأ التعافي عندما تحول التركيز إلى نفسك. في حين أن الوصول إلى إدراك جميع الأمور المتعلقة بالعلاقات المسيئة والنرجسية يمكن أن يكون في النهاية أمرًا إيجابيًا من أجل التغيير والتطور، وقد تكون أيضًا مرحلة صعبة ومربكة وتتطلب الكثير من التحدي والقوة. يمكن أن يصبح عالقيين في مرحلة المحاولة اليائسة إذا ما أقدمنا على العمل بشكل فكري وتحليلي من أجل فهم تجربتنا. يمكننا أن نتعثر في محاولة فهم الشخص النرجسي. هذا مجرد شكل آخر من أشكال التركيز المفرط على النرجسيين. هذه هي القضية في المقام الأول. هذا هو المكان والزمان الذي يصبح التركيز والتعلم من أجل منح العناية الجيدة لنفسك أمرًا ضروريًا للغاية. وبالتالي فإن الرعاية الذاتية هي أولوية في الوقت الحالي. إن الرعاية الذاتية الحقيقية هي أن تصبح حقًا أفضل صديق لنفسك. أن تكون شريكًا محبًا وصبورًا وداعمًا لنفسك.

إرساء أسس التعافي: الرعاية الذاتية

تعتبر الرعاية الذاتية أساسية في التعافي من سوء المعاملة النرجسية. عادةً ما يكون هذا شيئًا تم إهماله أو فقده على طول الطريق قبل أو أثناء تلك العلاقة السامة. غالبًا ما نكون قد اعتدنا على تركيز كل مجهوداتنا على رعاية الأشخاص الآخرين. بينما في الوقت الراهن وخلال فترة التعافي، من الضروري أن تتعلم كيفية الاعتناء بنفسك أولاً وقبل كل شيء. أنت مسؤول عن رعايتك الذاتية والاعتناء بنفسك. في المراحل المبكرة من التعافي، يمكن أن تعني الرعاية الذاتية ببساطة التأكد من تناول الطعام بشكل جيد على مدار اليوم، أو الخروج للتنزه، أو التواصل مع أشخاص معينين من أجل الحصول على الدعم. من المهم زيادة شحذ مهارات الرعاية الذاتية والتهدئة الذاتية. هذه الأمور تساعدنا بشكل كبير في إعادة ربطنا بقيمتنا. يمكن أن تساعدك الرعاية الذاتية على اكتشاف أو تذكر ما تحبه أو تستمتع به وما هو مهم بالنسبة إليك. هذه أشياء يمكن أن تضع في وسط تلك العلاقة المسيئة ولكنها جزء مهم وأساسي في رحلة التعافي. يلعب التعرف على ما تحبه

والقيام بمزيد من الأمور التي تستمتع به دورًا حيويًا في بناء احترامك لذاتك، بالإضافة إلى تطوير حدود شخصية صحية، والتي ستتم مناقشتها لاحقًا.

في الوقت الحالي، فكر في طرق يمكنك من خلالها ممارسة الرعاية الذاتية وتطويرها. تتضمن القائمة التالية بعض الاقتراحات:

- ابدأ كل يوم بتأكيد إيجابي (66) Positive affirmation.
- تناول طعامك بشكل جيد.
- قم بقضاء بعض الوقت في الطبيعة.
- دل نفسك بهدية لطيفة: معطف جديد، أو حذاء جميل، أو وجبة لذيذة.
- قم بقضاء مزيد من الوقت مع الأشخاص الإيجابيين، الأشخاص الذين يهتمون بمصالحك ويتمنون لك كل خير.
- احصلي على جلسة للعناية بالأظافر أو قصة شعر جديدة.
- اسمح لنفسك بأخذ قسط من الراحة.
- اقرأ أو شاهد الأدب الإيجابي أو البرامج الإيجابية.
- احجز يوم في منتج صحي أو أحصل على جلسة تدليك.
- حاول أن تعيش ضمن كل يوم بحد ذاته، وعش حياتك يومًا بيوم (67).
- مارس تمارين اليقظة الذهنية.
- قم بممارسة التدريبات الرياضية.
- كن لطيفًا مع نفسك.
- استوعب العيوب والمميزات الخاصة بك.
- أضحك وشاهد فيلمًا كوميديًا مضحكًا أو اذهب وشاهد مؤدي الكوميديا الارتجالية أو كوميديا الوقوف (68).
- قم بزيارة صديق أو قريب تستمتع بقضاء الوقت معه.
- التحق بنادي.
- قلل أو أمتنع عن تناول الكحول والسكر والكافيين.
- تعلم أو قم بدراسة شيئًا جديدًا.
- قم باختيار هواية جديدة أو اهتمامًا قديمًا تركته يفلت منك.

- لا تقسو على نفسك.
- حاول تنمية قدرتك على السخرية من نفسك في بعض الأحيان.
- تعرف على سماتك الإيجابية وقم بتسميتها.
- قم بالتأمل.
- مارس اليوجا.
- خذ استراحة أو إجازة.
- اقرأ كتاب.
- قل أشياء لطيفة لنفسك.
- امدح نفسك أو أبعث التهاني لنفسك.
- حدد ما يجلب لك المتعة ويجعلك سعيدًا.
- افعل المزيد مما يجلب لك المتعة ويجعلك سعيدًا.
- تذكر: الأفكار ليست حقائق مؤكدة!
- امنح نفسك الإذن للقيام بما تشعر أنه مناسب لك.
- كن صبورًا.
- سامح نفسك والآخرين.
- خصص وقتًا كل أسبوع للصيام الرقمي (69) Digital detox من أجل التخلص من السموم الرقمية.
- قم بأداء الصلاة.
- استمتع بحمام ساخن طويل.
- خصص وقتًا ثابتًا من أجل الاسترخاء فقط.
- اذهب للتمشي أو الركض.
- قم بزيارة معرض فني أو دار عرض أو مسرح أو سينما؛ قم بحجز تذاكر لشيء تود رؤيته.
- حاول التخلي عن الشعور بالذنب أو الخجل.
- كن ممتنًا - اكتب قائمة الامتنان (70) Gratitude list في نهاية كل يوم (انظر أدناه).

حتى تكون لطيفًا مع نفسك وتقدم الرعاية الذاتية الجيدة لنفسك يجب أن تقوم بخطوات معينة تتضمن بالتأكيد القيام بمجموعة واسعة من الأشياء اللطيفة لنفسك: قضاء بعض الوقت للاسترخاء، ومعاملة نفسك بصورة جيدة، والعلاج أو الاستجمام في المنتجعات، والذهاب إلى جلسات التدليك، والتدليك الانعكاسي (71) Reflexology، والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، وممارسة السباحة، وممارسة اليوغا، والاسترخاء مع الأصدقاء، السفر، ومداواة نفسك بهدايا لطيفة، أو الذهاب إلى جلسات تجميل الأظافر، أو شراء أحذية جديدة، أو أي شيء آخر تحبه. حاول أن تعرف وتذكر حقًا ما هي الأشياء التي تحبها وتستمتع بها. إنها ممارسة رائعة أن تصبح أكثر وعيًا وإدراكًا بممارسات الرعاية الذاتية الخاصة بك.

الهوايات والاهتمامات

أفاد العديد من الأشخاص ممن تأثروا بالعلاقات المسيئة والنجسية بأنهم في مرحلة ما تمكن منهم ذلك الشعور بفقدان ذاتهم. ومع مرور الوقت، أصبح تركيزهم منصب أكثر فأكثر على الأشخاص النرجسيين وكل ما يريدونه أو يعجبهم. في غضون ذلك، تتقلص إيكو بداخلهم وتبدأ في فقدان صوتها. قد تجد أنك عشت لبعض الوقت في وضع "القيادة والنجاة من أجل البقاء على قيد الحياة"، بدلًا من وضع "الازدهار والاستمتاع بالحياة".

لقد حان الوقت الآن للتفكير في اهتماماتك وربما إعادة اكتشافها. بماذا تستمتع في حياتك؟ ماذا تحب أن تفعل؟ ما هي الهوايات أو الاهتمامات التي فقدتها بمرور الوقت؟ كيف تحب أن تقضي وقتك؟ ما هو اليوم المثالي بالنسبة لك؟ ما هي عطلة نهاية الأسبوع المثالية بالنسبة لك؟ هل هناك أي شيء على الإطلاق لطالما أردت تجربته أو تعلمه ولكنك لم تفعل ذلك حتى الآن؟ ما الذي تحب أن تفعله؟ هل هناك أي صفوف دراسية أو أنشطة ذات صلة أو مجموعات ترغب في الانضمام إليها؟ هل هناك مكان محدد ترغب في زيارته؟ هل هناك أي عرض مسرحي أو معرض فني تود رؤيته؟ ما هي أنواع الأشياء والأمور المختلفة التي تستمتع بها؟

جميع هذه الأمور من الممكن ومن المحتمل أن تكون أي شيء على الإطلاق. كفكرة مبسطة، قد تكون مرتبطة بـ: الصحة، اللياقة البدنية، رعاية حيوان ما، السفر، الطبخ، المسرح والفنون، الحرف اليدوية، العمل التطوعي، مجموعات الدعم، أنشطة الدعم المختلفة، العلاج الشمولي (72)، الجولف، اليوجا، الركض، التسلق، ركوب الدراجات، الجولات السياحية أو مشاهدة معالم المدينة، الذهاب إلى مكان جديد، الكتابة، القراءة، أخذ دورة جديدة من الدراسات الأكاديمية، للمتعة فقط ... أي شيء وكل شيء. امنح نفسك الإذن للقيام بالاستكشاف والاكتشاف.

الدعم الاجتماعي والتواصل

إن وجود شبكة دعم صحية من الأشخاص الذين يمكنك التحدث إليهم والاستمتاع بالتواجد معهم ومشاركة الخبرات معهم أمر حيوي لسلامتنا النفسية وسعادتنا في أي وقت. الاتصال البشري ضروري من أجل صحتنا وسعادتنا. وهي من الأمور التي على قدر عالي من الأهمية بشكل خاص في عملية التعافي من سوء المعاملة النرجسية. غالبًا ما يجد الشركاء، وخاصة من تربطهم علاقات بأشخاص نرجسيون، أنفسهم وقد فقدوا ببطء الاهتمام بالتواجد خارج المنزل أو رؤية الأصدقاء أو العائلة أو الزملاء أو التحدث إليهم أثناء فترة العلاقة. وغالبًا ما يتم تشجيع هذا من قبل الشخص المستغل، لأنه يريد أن يبقيك بعيدًا عن أولئك الذين يريدون مصلحتك الحقيقية من قلبهم وبالتالي ينفرد بك بمعزلٍ عنهم. حيث يسهل التحكم في الناس والتلاعب بهم عندما يكونون بمفردهم. ولذلك حان الآن الوقت للقيام بالبدء في إعادة تأسيس أو مواصلة تطوير شبكة علاقات اجتماعية قوية وداعمة. يمكن القيام بذلك عن طريق التواصل مع الأصدقاء القدامى أو أصدقاء جدد، أو التواصل مع العائلة أو الزملاء، والتحدث معهم حول ما حدث لك خلال الفترة السابقة أو ما يحدث لك في الوقت الراهن. شارك مع الناس تلك الأمور والأشياء التي أنت في حاجة إليها. لا تخف ولا تتردد من اتخاذ تلك الخطوة وطلب المساعدة. على الرغم من المخاوف التي قد تصاحب ذلك، في كثير من الأحيان، فإن التواصل مع من يقدرونك ويحبونك يلقى دائمًا التقدير والتفاهم والاحترام والراحة من قبل الآخرين. الأصدقاء الحقيقيون سيكونون هناك من أجلك. لا يمكنني سرد عدد المرات التي تواصل فيها العملاء الذين عملت معهم مع أشخاص آخرين - أمهات أخريات في المدرسة أو الزملاء أو الجيران - وبالقيام بذلك تمكنوا بالفعل من مساعدة شخص آخر وذلك بحته على إدراك المشكلات المتواجدة في حياته الخاصة. ربما كانوا يتعرضوا لشيء مشابه ووجدوا أنه من المفيد سماع شخص آخر يتحدث معهم عن ذلك الموضوع وبالتالي تمكنوا من إدراك ما يحدث. إن ذلك الأمر يعمل في كلا الاتجاهين ولمصلحة الطرفين. إذا لم يكن هذا متاحًا لك، فاتصل للحصول على الدعم النفسي من قبل المتخصصين. ابحث عن معالج يمكنك التحدث إليه. هناك مجموعات دعم يمكنك الانضمام إليها، أو قد تكون الاجتماعات الخاصة ببرنامج الاثنتي عشرة خطوة قابلة للتطبيق ومفيدة لك.

يمكن أن يكون الانضمام إلى تلك المجموعات والتي تتكون من الأشخاص المتشابهين في التفكير ولديهم نفس الاهتمامات طريقة رائعة لمقابلة أشخاص آخرين وتكوين صداقات جديدة. يمكن أن يؤدي التعرض للإساءة النرجسية إلى العزلة بشكل لا يصدق والتي تجعلك بدورها تفكر بطريقة سلبية للغاية مثل: "كان هذا خطئي أنا" أو "أنا إنسان فاشل"، مما قد يعيق

طريق التواصل والتحدث مع الآخرين. وهكذا من المهم أن تفعل ذلك في النهاية مهما تطلب الأمر. الشيء الوحيد الذي يدهش الكثير من العملاء الذين أعمل معهم هو مدى انتشار هذا النوع من التجارب المؤذية وتلك العلاقات الاستغلالية. يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة من هؤلاء الأشخاص للتحدث مع شخص آخر حول هذا الموضوع ليجدوا أنفسهم في النهاية يعرفون الكثير عنه، وربما في بعض الأحيان يجدوا الآخرين قد تعايشوا معه بشكل مباشر. من المهم جدًا التحدث عن ذلك - وذلك من أجل أن تحصل على الأقل الدعم المناسب والضروري لذاتك، ولكن أيضًا للمساعدة في إثارة المناقشات المهمة والوعي عند الآخرين.

نقطة تأمل

- ما هي الأمور التي أستمتع بها ويمكنني تجربتها؟
- ما هي الهوايات أو الاهتمامات التي يمكنني تكريس بعض الوقت لها وممارستها في الوقت الحالي؟ كيف يمكنني البدء في ذلك؟ هل هو شيء يمكنني القيام به مع أشخاص آخرين؟
- ما هو شعوري حيال بذل المزيد من الجهد من أجل ذاتي؟ كيف أشعر عندما أفكر في الرعاية الذاتية؟
- كيف أشعر بعد القيام بشيء جيد أو لطيف لنفسني؟
- من الذي يمكنني التواصل معه الآن؟
- من هو الشخص الأفضل بالنسبة إليّ وذلك من أجل قضاء مزيد من الوقت معه؟
- هل يمكنني الانضمام إلى مجموعة ما أو مجموعة دعم؟
- كن محددًا وواقعيًا وحدد لنفسك جدولًا زمنيًا للقيام بكل تلك الخطوات المطلوبة والبدء في شيء ما. ومن المهم كذلك أن تستمتع بها. هذا هو الوقت المناسب لاكتشاف أو إعادة اكتشاف نفسك وقيمك وشغفك واهتماماتك. لاحظ كيف تشعر عندما تقوم بفعل المزيد مما هو مناسب أو مفيد لك. اقض مزيدًا من الوقت مع الأشخاص المناسبين لك. واعلم أنك تستحق ذلك.



(12)

التنظيم العاطفي (التنظيم الانفعالي الذاتي) (73) Emotional Regulation

يمكن أن تجعلك الأفعال المتناقضة والمسيئة والغريبة للشخص النرجسي تشعر وكأنك سوف تفقد عقلك وسوف تصاب بالجنون. ولكن الوصول إلى مفترق الطرق والانفصال عن الشخص النرجسي هي أيضًا عملية مؤلمة وصعبة جدًا. فالإساءة النرجسية صادمة وموجعة. إنه أمر مرهق ومثير للقلق ومزعج ومربك في بعض الأحيان. من الأمور الأساسية الأخرى في مرحلة التعافي هي إيجاد طرق يمكنك من خلالها مساعدة نفسك في إدارة المشاعر الصعبة والجارفة. يمكن أن تشعر وكأن أحاسيسك ومشاعرك في قطار أفعواني عاطفي، لذا من المهم الآن إيجاد طرق مختلفة يمكنك من خلالها تخفيف أي إرهاق نفسي يلحق بك، وذلك من أجل تهدئة وإراحة نفسك، ومعالجة مشاعرك والتحكم في أحاسيسك - والتي من المحتمل أن تكون هناك مجموعة كاملة منها كامنة بالفعل.

فيما يلي بعض الأساليب المتبعة للمساعدة في القيام بذلك.

الوعي التام (اليقظة الكاملة) Mindfulness

اليقظة الكاملة هي ممارسة الوعي النفسي. إن ممارسة اليقظة الكاملة تعني في الأساس تركيز وعيك على اللحظة الحالية، بطريقة غير مألوفة ومحايطة وبدون إصدار أية أحكام (74). إنها ممارسة بسيطة يمكن أن يكون لها تأثير قوي وإيجابي على تفكيرك ومشاعرك وسلوكك مع مرور الوقت. أظهرت الدراسات أن ممارسة العلاج القائم على اليقظة الكاملة والوعي الذهني يمكن أن يساعد في علاج الإدمان (75)، ويخفف من الاكتئاب والقلق (76)، ويزيد من راحة الصدر والقدرة على التعامل مع المواقف المؤلمة، كما أنه يزيد من الشعور بالاسترخاء (77). يساعد على التحكم في المشاعر الساحقة والجارفة والتخفيف من تأثيرها. تساعدنا ممارسة اليقظة الكاملة أيضًا على إدراك وتحديد تفكيرنا بشكل أكثر وضوحًا - فهي تخلق بعض المسافة بعيدًا عن تجربتنا. إن ممارسة اليقظة الذهنية الكاملة وتطوير الوعي الذهني ستكون مفيدة أيضًا في جوانب أخرى من التعافي والتي سوف يتم تناولها بأسلوب مفصل خلال الفصول اللاحقة.

اليقظة الذهنية الكاملة هي في الأساس ممارسة محاولة تركيز العقل. وسوف يتم البدء بإحدى تقنيات التأمل اليقظ الكامل، والتي تسمى "يقظة التنفس الذهنية أو اليقظة الذهنية في التنفس Mindfulness of Breath".

• دليل خطوة بخطوة إلى تمرين تأمل اليقظة الذهنية في التنفس.

١. ابحث عن مكان هادئ ووقت مناسب حتى لا يتم مقاطعتك فيهما.

٢. حدد فترة زمنية معينة من أجل التأمل واستخدم مؤقت زمني (78). تعتبر الفترة المناسبة من أجل البدء هي من خمسة إلى عشرة دقائق، ويمكن زيادة هذه المدة مع الممارسة، بحيث تستهدف في النهاية من عشرين وحتى ثلاثين دقيقة.

٣. استقر في وضع جلوس مريح بالنسبة إليك. يمكن أن يكون هذا على وسادة أو على الأرض أو على كرسي أو حتى مستلقٍ تمامًا.

٤. بادئ ذي بدء، خذ أنفاسًا طويلة وبطيئة وعميقة، مما يريح العقل ويقوم بتهدئة أي توترات جسدية.

٥. حوّل انتباهك برفق إلى تنفسك. قم بمتابعة وتتبع الشهيق والزفير باستخدام عقلك.

٦. اتبع التدفق الطبيعي لأنفاسك. ليست هناك حاجة لمحاولة التحكم بها أو السيطرة عليها.

٧. في نهاية الزفير الأول، قم بالعد ببساطة "واحد".

٨. استمر في متابعة التنفس والعد في نهاية كل زفير. شهيق، ثم زفير، "واحد" ... شهيق، ثم زفير آخر، "اثنان" ... شهيق، ثم زفير، "ثلاثة" ... وهكذا.

٩. ركز انتباهك على عملية التنفس في حد ذاتها وفي عملية العد في نهاية كل زفير. انظر إذا كان بإمكانك الوصول إلى عشرة. إذا وصلت إلى رقم عشرة، فابدأ ببساطة مرة أخرى عند رقم "واحد" واستمر مرة أخرى. (إذا وصلت إلى عشرة دون أن تفقد تركيزك، فأنت تقوم بعمل جيد!)

١٠. قد تلاحظ بصورة مباشرة أن العديد من الأفكار تخطر على بالك، أو أن عوامل التشيت الأخرى تخرجك عن المسار للحظات. ما عليك سوى إدراك ذلك وتحديده، وإعادة التركيز والانتباه برفق إلى عملية العد لأنفاسك. قد ترغب أيضًا في تصنيف وتحديد كل ما لاحظته من مصادر الإلهاء (على سبيل المثال، "هناك فكرة تخبرني أنني يجب أن أقوم بفعل شيئًا آخر"، أو "أعتقد أنني يجب أن أكون أفضل في ذلك الأمر حاليًا").

تتطلب ممارسة اليقظة الكاملة مستوى معين من الوعي والتنبه واليقظة. حاول ألا تسمح لنفسك بمجرد فقدان تركيزك - فهذا ليس الهدف. أثناء محاولتك التركيز على أنفاسك، وإحصاء كل زفير، قد تلاحظ أيضًا أن أي شيء آخر يمكن أن يخطر ببالك أو يحاول جذب انتباهك وتشيتك. ربما ستخطر

بإلك أفكار عشوائية أو ستلاحظ بعض الأحاسيس الجسدية. مهما كان الأمر فإن ممارسة اليقظة الكاملة تعني ببساطة أن تلاحظها وتقوم بتحديدتها ومن ثم تستمر في إعادة التركيز على الهدف من ممارسة اليقظة الذهنية - في هذه الحالة هي عملية التنفس. إنه التيقظ والانتباه وملاحظة ما يحدث. الرؤية والاستيعاب بدون إصدار أحكام، لكل ما يرميه العقل لك كنوع من أنواع الإلهاء وهذه هي الممارسة الحقيقية. وبالتالي فمن المهم أن تكون يقظًا تجاه كل ما يرميه العقل في طريقك، وملاحظته جيدًا، دون الانجراف في أي من تلك الإلهاءات أو القصص التي سترغب عقولنا في إغرائنا بها. إنها عملية حل أو فك التشابكات بين الخيوط العقلية بطريقة لطيفة وسهلة - مرة أخرى، ليس بطريقة قاسية أو نقدية أو ساخرة، ولكن بطريقة لطيفة وفضولية، وربما يمكنك أن تضفي عليها روح الدعابة: "حسنًا، تلك هي قائمة المهام الذهنية الخاصة بي والتي يجب أن أقوم بها مرة أخرى!".

فقط لاحظ ولا تحكم. يقظة التنفس الذهنية هي التعلم المستمر لملاحظة متى سوف يحدث شرود الذهن (وسوف يحدث، لأن هذا ما تفعله العقول!). لكن تعلم أن تكون متيقظًا لذلك: لاحظ متى يحدث ذلك، وعندما يحدث ذلك، انزع نفسك بلطف وأعد انتباهك برفق إلى الهدف الأصلي من الممارسة: وهو التنفس. إذا وجدت أنك مشتت تمامًا وفقدت العد - فلا تقلق، سيحدث ذلك! - فقط أعد تركيزك بلطف وابدأ من جديد عند "واحد". هذه هي الممارسة.

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يبدو التمرين إما سهلًا جدًا أو صعبًا جدًا، أو قد يبدو غير مجدٍ. أسمع الكثير من الناس يقولون إنهم جربوا التأمل اليقظ عدة مرات، ولم ينل إعجابهم، ولم يفهموه، ولم يحصلوا على أي فوائد منه وتوقفوا - كل هذا مفهوم تمامًا. ومع ذلك، أود أن أشجعك حقًا على محاولة تخصيص بعض الوقت لهذه الممارسة، وذلك على أساس يومي، لمدة أسبوعين على الأقل، ومن ثم حاول أن تلاحظ أي اختلاف في نفسك. في حين أن القيام بعد أنفاسك أو ممارسة تقنيات اليقظة الأخرى قد يبدو أمرًا مجردًا إلى حد ما، فإن القوة في هذه الممارسة تبدأ في الظهور مع مرور الوقت وتصبح مثيرة للاهتمام وقوية حقًا عندما تبدأ اليقظة الكاملة بالتعرف على أفكارك ومشاعرك والتوجه إليها. دائمًا ما تكون اللحظة التي تصبح فيها مدركًا لأمر ما هي نفس اللحظة التي تتعد فيها عن ذلك الأمر لمسافة ما. يمكن أن يكون ذلك مفيدًا للغاية عندما يتعلق الأمر بالأفكار غير المفيدة أو المعتقدات الخاطئة أو المشاعر التي تستولي وتستحوذ عليك - وهو أمر ضروري من أجل شفائك وتعافيك.

مع مرور الوقت، يمكن أن يساعد ذلك أيضًا في تطوير التعاطف مع الذات. هذه كلها أساسيات مهمة في التعافي من سوء المعاملة النرجسية. يمكن أن

يؤدي التأمل اليقظ إلى نمو الشعور الداخلي بالسلام والطمأنينة. من المحتمل أن تكون هذه مهلة من أجل أخذ قسط من الراحة أو الاستجمام المرحب بها. في الوقت الحالي، ستساعد إضافة ممارسة اليقظة الذهنية الكاملة إلى نظام أو جدول مهامك اليومي في وضع أساس قوي ومفيد لعملية التعافي.

R.A.I.N.

"R.A.I.N." هي ممارسة عملية لليقظة الذهنية الكاملة مكونة من 4 خطوات صاغتها في السنوات الأخيرة مدربة التأمل البصري (79) Insight Meditation ميشيل ماكدونالد. إنها ممارسة منهجية مفيدة للمساعدة في تخفيف المشاعر الصعبة أو الأحاسيس الجارفة التي تغمر المرء وتستحوذ عليه بالكامل.

• تلك التسمية المختصرة ترمز إلى:

• التعرف والتمييز R – RECOGNISE

حاول أن تقوم بالتمييز والتعرف على ما تشعر به. قد يكون عاطفة ما أو إحساسًا جسديًا - وربما كلاهما. أطلق عليه اسمًا أو رمزًا. مثل "غضب"؟ "حرارة"؟ 'قلق'؟ قم بإطلاق اسم عليه أيًا ما كان.

• التقبل A – ACCEPT

قم بتقبل ما تلاحظه في تلك اللحظة أيًا ما كان. يجب أن تسمح بوجود تلك التجربة وذلك الإحساس ولا تقاومه (على سبيل المثال، "حسنًا، هناك قلق، لا توجد مشكلة").

• التحقيق I – INVESTIGATE

الخطوة التالية هي التحقيق. ما هو هذا الشعور؟ كيف يبدو الأمر عند القيام بذلك؟ ماذا ألاحظ في جسدي؟ هل هناك أي شيء آخر يتوافق مع ذلك الشعور؟

• عدم التعلق N – NON-ATTACHMENT

عدم التعلق أو عدم التحديد يعني خلق مسافة أمنة مع تلك التجربة من خلال مراقبة تجربتك وعدم تحديدها على أنها هي "أنا". عندما ترصد أمر ما، فإنك تصنع مسافة بينك وبينه. يمكن أن يخفف ذلك من حدة تجربتك العاطفية والتعلق بها.

تقنيات التأريض الذهني

Grounding Techniques

يمكن أن تساعد تقنيات التأريض الذهني (80) في تخفيف المشاعر الغامرة أو الشعور بالضييق وأيضًا دعم أسلوب التفكير الأكثر واقعية. تجلب تلك التقنيات منظورًا أكثر موضوعية وتوازنًا للأمور. في كثير من الأحيان، عندما نواجه تحول مفاجئ، أو تغير في الحالة المزاجية، أو تلاعب بالأفكار، أو حالة من الغضب بسبب شخص نرجسي، بالإضافة إلى القلق الخاص بنا، أو حالات الذعر التي نتابنا، أو الإحساس بالذنب، أو الخجل من أمر ما، أو تلقي صدمة ما، يمكن حينها أن نفقد توازننا تمامًا. تم تخطيط وابتكار العديد من أفعال النرجسيين بطريقة معينة من أجل زعزعة استقرار الآخرين، لأن هذه هي الطريقة التي يتم بها اكتساب القوة والسطوة عليهم وكذلك الاحتفاظ بها. إن القيام بإخراجنا عن المسار الصحيح وجذبنا بعيدًا عنه، وبالتالي الشعور بعدم الاستقرار، والخداع، والارتباك، كلها أمور تضعنا في موقف ضعيف وتزيد من القابلية لمزيد من الشك الذاتي وسوء المعاملة.

يمكن أن يتسبب التعمق في الذكريات القديمة المؤلمة في مشاعر مختلفة وكأننا قمنا بإيقاظ المشاعر السلبية المرتبطة بتلك الذكريات، مثل "عدم الاستقرار"، الهشاشة والضعف، القلق، الذعر، تسابق وتزاحم الأفكار، التباعد عن الآخرين، برود الأحاسيس، الشلل، الانفصال أو الانعزال.

لذلك من المهم أن تتعلم طرقًا وأساليب عديدة لإعادة تركيز على نفسك من أجل عدم تفاقم حالة الضعف تجاه سوء المعاملة النرجسية والسيطرة على رد الفعل بعد تلقي الصدمة، وكذلك للمساعدة في التحكم وإدارة أي اجتياح من المشاعر أو ردود الأفعال. إن إيجاد طرق لتشعر بمزيد من التمرکز والارتباط بالأرض يوفر شعورًا قويًا بالحماية الذاتية، ويساعدك على الإحساس بالقوة في ذاتك، ويدعم بشكل مهم إدارة الحدود الشخصية الصحية خلال مراحل التواصل مع الأشخاص النرجسيين. عندما نشعر بأننا متمركزون ومرتبطين بالأرض، فمن غير المرجح أن يتم سحبنا ودفعنا من قبل أي من تلك المحاولات التي يتبعها النرجسيين لعرقلة أو زعزعة استقرارنا. عندما نتأصل ونضرب بجذورنا عميقًا في الأرض، فإننا نكون قادرين على الشعور بمزيد من الثقة بالنفس. يساعدنا ذلك على رؤية الإساءة النرجسية بمزيد من الوضوح.

يمكننا ترسيخ وتركيز أنفسنا واتصالنا بالأرض بعدد من الطرق المختلفة. أود هنا أن أقوم باقتراح تجربة عدد من الأساليب والتمارين المختلفة وبالتالي يمكنك معرفة أيها سوف يعمل بشكل أفضل بالنسبة إليك.

التثبيت والتمرکز عن طريق التنفس (81) ANCHORING IN THE BREATH

تتمثل إحدى التقنيات في جذب انتباهك وتثبيته على نفسك. في كثير من الأحيان عندما نشعر بالانتباه أو المواجهة مع إساءة أو استغلال من قبل شخص نرجسي، فإن معدل تنفسنا يتسارع ويزداد على الفور ويصبح تنفسنا ضعيفًا وغير عميق. ويمكن أن يساهم هذا في حد ذاته في الشعور بالذعر وعدم الاستقرار لأن التغيير في التنفس يرسل رسالة فورية إلى الدماغ تشير إلى وجود تهديد أو خطر وشيك من نوع ما. ومن ثم يرسل الدماغ رسائل إلى الجهاز العصبي تضعنا في حالة تأهب أو في وضع "القتال أو الهروب". يمكن أن يحدث كل هذا في جزء من الثانية؛ حيث إنه أمر تلقائي. ورغم ذلك فإنه يمكننا بوعي إبطاء تنفسنا وتعميقه للمساعدة في تهدئة نظام الإنذار الداخلي هذا والسماح بنشوء إحساس بالثبات و "التثبيت". قد يكون من المفيد أيضًا تخيل إنزال مرساة ثقيلة في الأعماق عن طريق النفس والجسم - تخيل السحب لأسفل والرسو بقوة من خلال النفس والجسم والقدمين لتشعر بمزيد من التماسك والقوة. يمكن أن يساعد التنفس البطيء والعميق والمنتظم في تخفيف وإدارة مشاعر الذعر ومساعدتنا في الحفاظ على مزيد من التوازن. جرب التنفس البطيء والعميق واستمر لمدة خمس دقائق على الأقل من أجل تهدئة الجهاز العصبي.

التنفس بعدد معين

يمكن أن يساعدنا التنفس البطيء أيضًا على الشعور بالاستقرار والثبات. حاول أن تقوم بالاستنشاق والزفير لنفس المدة الزمنية عن طريق العد من واحد وحتى أربعة. أبدأ بالاستنشاق لمدة 1-2-3-4؛ ثم توقف وأكتم نفسك لمدة 1-2-3-4؛ ثم قم بالزفير لمدة 1-2-3-4؛ ثم وقفة أخرى لمدة 1-2-3-4؛ ثم أبدأ مرو أخرى بالاستنشاق وهكذا أستمر في فعل ذلك. يساعد التنفس البطيء والثابت على دعم العقل الثابت والمتوازن.

استخدام الحواس

هناك طريقة أخرى للتمركز والربط بالأرض أو التأريض وهي عن طريق استخدام حواسك.

• انظر حولك. لاحظ كل ما تراه. قم بتسمية جميع العناصر أو الأشياء التي تراها، سواء بصوت مكتوم في ذهنك أو بصوت عالٍ.

• تواصل مع الأشياء وقم بلمسها من حولك. لاحظ ما تشعر به عند اللمس وكيف تبدو تلك الأشياء عند لمسها. هل هي باردة؟ دافئة؟ ثقيلة؟ خفيفة؟ ناعمة؟ صلبة؟ ملساء؟ ذات ملمس معين؟

• ماذا تشم؟ هل تلاحظ أي روائح في مكان تواجدك الآن أو من حولك؟ يمكنك التركيز على عطرِكَ الخاص أو على كولونيا ما بعد الحلاقة. ربما يمكنك ملاحظة رائحة طيبة من أحد الشموع العطرية أو رائحة بلسم عطري مهدئ تستخدمه في الأوقات العصيبة. ركز انتباهك على الرائحة.

• استمع إلى الأصوات داخل وخارج مكان تواجدك. فرّق بين الاثنين. ما الذي تسمعه وبعد الأقرب إليك؟ الأبعد عنك؟ ماذا تُشكل تلك الأصوات بالنسبة إليك؟

• تذوق. قم بأكل شيئاً ما. تناول الطعام بانتباه وبكل حواسك وخاصة حاسة التذوق. ركز على ما تشعر به، ما هو ملمس الطعام؟ كيف هو مذاقه؟ ما هي رائحته؟

مرة أخرى، هذا هو الوقت المناسب الذي يمكن أن تساعدك فيه ممارسة اليقظة الذهنية القوية والعميقة، وذلك من أجل أن تستطيع ممارسة الاستيعاب وملاحظة كل ما يخطر على عقلك من أفكار وأحاسيس بدون إصدار أحكام عليها. يمكن أن يشكل ذلك دفعة كبيرة للمساعدة في تهدئة المشاعر وإبطاء العقول والأفكار المتسارعة. كما يمكن أن تساعد تلك اللحظات على الشعور بأنك أكثر قدرة وقابلية لإدارة أفكارك. كلما مارست هذه الممارسات في الأوقات العادية الأكثر هدوءاً، كلما وجدت أنك باستطاعتك تطبيق هذه الأساليب المفيدة بشكل تلقائي أكثر خلال الأوقات العصيبة أو الصعبة.

التأريض من خلال القدمين

GROUNDING THROUGH THE FEET

قم بزرع قدميك في الأرض من عند محيط الخصر وحتى الأسفل. اشعر بقدميك على الأرض أو على أرضية الغرفة حيث تقف. حرك وزنك برفق على كلا القدمين. انقل وزنك قليلاً للأمام إلى أصابع قدميك، ثم عد بوزنك إلى الخلف إلى كعبيك، وكذلك من الجانب الأيمن إلى الجانب الأيسر وبالعكس. ولاحظ كيف تشعر. حاول أن تلاحظ بالتحديد المكان الذي تشعر فيه بتلامس قدميك مع الأرض. ابحث عن نقطة توازن مركزية تشعرك بالرضا عن نفسك وركز طاقتك على استشعار ساقيك وربلة ساقيك (82) وكاحليك وقدميك حيث تلامس الأرض في الأسفل. استمتع بإحساس الاستقرار والتقوية الذي يقدمه تمرکز قدميك وثباتهما على الأرض.

قد ترغب أيضاً في تخيل أقدامك تنمو بجذور قوية وثابتة تنتشر في الأرض أو أرضية الغرفة تحتك. مثل الشجرة ذات الجذور القوية، تصور وتخيل مدى

تماسك بقية جسدك، مع زرع تلك الجذور في أعماق الأرض. الشجرة ذات الجذور الثابتة والعميقة قوية ومتينة وراسخة، ويقل احتمال تعرضها للسقوط أو اقتلاعها من الأرض بفعل الريح (أو بفعل ردود أفعال النرجسيين).

قد يكون من الجيد أن تحرك قدميك بنشاط. هذا هو الحال غالبًا إذا شعرنا بإحساس قوي عند وضعي "القتال أو الهروب"، أو عند وجود طاقة أو رغبة في الجري أو الركل أو تحريك أرجلنا وأقدامنا. عندئذٍ قم بتجربة المشي على الفور؛ قم برفع كلا القدمين، اليسار واليمين؛ لاحظ كيف تبدو هذه الحركة وتلك الطاقة.

أو إذا كنت تفضل شيئًا أقوى قليلًا، فحاول أن تضغط أو تضرب بقدميك على الأرض بقوة صعودًا وهبوطًا أو أن تقوم بالجري في الحال. حاول التحرك يمينًا ويسارًا من حولك والشعور بمدى قوتك في الضغط بقدميك على الأرض، فقط لاحظ كيف يبدو ذلك بالنسبة إليك. الركل بقدميك هو خيار آخر. افعل كل ما تظن أن ساقيك تحتاج إليه وحاول أن تشعر به جيدًا، بغض النظر عن مدى عشوائية ذلك.

يمكن أيضًا أن يؤدي فرك قدميك أو تدليكهما برفق إلى تأريض القدمين وتهديتهما وإنعاشهما.

يمكن أن تساعد تقنيات اليقظة الكاملة وتقنيات التنفس المختلفة وتقنيات التأريض في إدارة أوقات الأزمات والإرباك، ويمكن أن تكون مفيدة أيضًا للاستفادة منها عندما يتعلق الأمر بتأكيد الحدود الشخصية وتفعيلها أثناء التواصل مع شخص نرجسي (سوف يتم مناقشة ذلك خلال الفصول اللاحقة). تحرك وابدأ من حولك عن أفضل الطرق والتقنيات التي تناسبك. حاول أن تقوم بالتدرب والممارسة قليلًا كل يوم. كلما مارست أساليب مختلفة في لحظات السكون والطمأنينة، كلما كان من الأسهل استخدامها عندما تكون في حاجة إليها عند الضرورة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(13)

قم بتغيير ما تشعر به من خلال تغيير ما تفكر فيه

ما نشعر به ما هو إلا انعكاس لما نفكر فيه. أنواع الأفكار التي تدور في أذهاننا لها تأثير مباشر على مشاعرنا ومزاجنا. يمكننا تغيير الطريقة التي نشعر بها من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. غالبًا ما تكون أفكارنا ذاتية ومتعلقة بشخصيتنا. لذلك فإن أفكارنا قابلة للتغيير ويمكن تعديلها. يمكننا أن نتعلم كيفية مساعدة أنفسنا على الشعور بالتحسن من خلال تعلم كيفية التعرف على أنواع الأفكار غير المفيدة أو الخاطئة التي لدينا، ومن ثم نقوم بالتصدي لها ومقاومتها وتغييرها بعد ذلك. إن التعرف على أفكارك هو الخطوة الأولى، ويمكن دعم ذلك من خلال ممارسة اليقظة الكاملة. إن اليقظة الكاملة تساعدنا على ملاحظة تلك الأفكار بسهولة أكبر.

تخيل أن يكون لديك بعد الانفصال عن شريكك أفكارًا معينة على غرار "كان هذا خطأي"، "لن أقابل أي شخص مرة أخرى"، "لا أحد يريدني"، "أنا لست جذابًا بالمرة". ورغم أن هذه الأفكار مشوهة وغير صحيحة إلا أنها ليست مفاجأة أن تعلم أنه من خلال وجود هذه النوعية من الأفكار، ستشعر على الأرجح بالإحباط أو اليأس أو الاكتئاب.

"الأفكار ليست حقائق".

كيف يمكن للآخرين أن ينظروا إلى هذا الوضع؟ كيف يمكن لصديق جيد أن يراه من منظوره هو؟ ماذا سيقول لك شخص يهتم لأمرك بالفعل؟ ربما سوف تسمع شيء على غرار: "أنت أفضل حالًا بدونه - لقد كان شخصًا مروعًا!"، "أنت شخص جميل للغاية"، "أنت فرصة حقيقية بالنسبة لأي شخص"، "لديك الفرصة لمقابلة أشخاص آخرين الآن؟" وبالنسبة لنفسك سوف تخاطبها قائلاً: "يمكنني الاستمتاع بقضاء المزيد من الوقت مع الأصدقاء"، "أريد حقًا أن أقضي بعض الوقت بمفردي"، "في الواقع أنا أستحق أفضل من ذلك". كيف سيكون شعورك إذا كان لديك المزيد من هذه النوعية من الأفكار؟ بالتأكيد سوف يكون شعورًا جيدًا؟

تأتي فكرة تغيير أفكارك للمساعدة في تغيير شعورك من العلاج المعرفي السلوكي (83) (Cognitive Behavioural Therapy (CBT)). العلاج المعرفي السلوكي هو نوع من أنواع "علاج الحديث" أو "العلاج الحوارى" Talking Therapy يستخدم للمساعدة في عدد من المشكلات النفسية مثل القلق

والاكتئاب وتدني احترام الذات (84) والوسواس القهري واضطرابات الأكل. يمكن أن يكون ذلك النموذج من العلاج مفيدًا لبعض الشكاوى المرتبطة بالإساءة النرجسية، على سبيل المثال القلق أو تدني احترام الذات. يساعدك النموذج في إدارة المشكلات من خلال فهم الارتباط بين أفكارك ومشاعرك وأفعالك. ما نفكر فيه يؤثر قطعًا على ما نشعر به، وما نشعر به بعد ذلك يؤثر بالفعل على ما نقوم به. إن الارتباط بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات تظل تلعب دورًا رئيسيًا من حولنا طوال اليوم بطرق مختلفة، لكننا بالكاد نلاحظ ذلك. عندما يلحق بنا الاضطراب بسبب الأفكار السلبية أو غير المفيدة، أو المشاعر الصعبة، قد يكون عندئذٍ من المفيد إيلاء المزيد من الاهتمام لما يحدث في هذه الحلقة النفسية. ويتم ذلك من خلال البدء في ملاحظة الأفكار التي تدور في ذهنك، إذ يمكنك في الوقت المناسب العمل على إبطاء أي نمط من أنماط التفكير غير المفيدة أو السلبية، وكسر تلك الحلقة، ومن ثم مواجهتها وتغييرها - وبالتالي مساعدة نفسك على الشعور بالتحسن واتخاذ قرارات سلوكية أكثر حكمة لنفسك.

إن التعرف على أي أفكار سلبية أو غير مفيدة وتحديها ومواجهتها ومن ثم تغييرها إلى أفكار أكثر إيجابية أو أفكار دقيقة أو مفيدة يمكن أن يكون له تأثير فوري ومباشر على ما تشعر به. يمكن أن تساعدك تقنيات تحدي الفكر (85) Thought-challenging techniques على القيام بذلك. حيث يتم بهذه الطريقة تقسيم المشاكل إلى خمسة مجالات رئيسية:

- الموقف
- الأفكار
- المشاعر أو العواطف
- الأحاسيس الجسدية
- السلوك أو الأفعال.

على سبيل المثال: لقد انتهت علاقتك (الموقف) وتعتقد أنه خطأك، وأنت فشلت وأنت لن تقابل أي شخص مرة أخرى (الأفكار). من المحتمل أن تجعلك هذه النوعية من الأفكار أو المعتقدات تشعر باليأس وينتابك إحساس رهيب بالذنب ومشاعر الوحدة والاكتئاب (المشاعر). غالبًا ما تترافق هذه المشاعر مع الشعور بالإرهاق أو الفراغ أو البلادة والثقل (الأحاسيس الجسدية). نتيجة لذلك، قد تعزل نفسك، أو تقم بالبقاء في المنزل بمفردك، أو ربما تشرب أو تأكل بشكل مفرط بسبب الطريقة التي تشعر بها (السلوك). من خلال العزلة الذاتية أو الشرب أو الأكل المفرط، من المحتمل

أن تؤدي بدورها على الأرجح إلى زيادة تأجيج الدورة السلبية وتبدأ في دوامة أخرى من المواقف السيئة ثم الأفكار وتليها المشاعر فالأحاسيس فسلوك أسوأ وهكذا. قد تؤدي مثل هذه السلوكيات الأخيرة بعد ذلك إلى مزيد من الأفكار أو الاعتقادات غير المفيدة عن نفسك، وبالتالي تستمر في دوامة الهبوط بدون نهاية.

لكن ماذا لو توقفت؟ ماذا لو ضغطت على المكابح وتعلمت أولاً تحديد أي تفكير غير مفيد. حاول أن تلاحظ الأفكار أو المعتقدات الفعلية والقائمة حالياً والتي تدور في ذهنك، وحاول التوقف عند هذه النقطة. ثم يمكنك التعود على التشكيك في صحة هذه الأفكار. بمجرد التعرف على أفكارك غير المفيدة أو ربما غير الصحيحة أو غير الدقيقة، اسأل نفسك على الفور:

- هل هذا حقًا صحيح؟ هل هذا صحيح تمامًا طوال الوقت؟
- هل هذا أمر شخصي وخاص بي أنا فقط؟ ما الذي سوف أفكر فيه إذا أردت أن أكون موضوعيًا تمامًا؟
- إذا كان أحد الأصدقاء يخبرني أنه يعتقد أو يظن ذلك، فماذا سأقول له؟
- ما هي الطريقة الأكثر موضوعية وعقلانية للتفكير في هذا الأمر؟

تذكر: الأفكار ليست حقائق. يمكن تحدي الأفكار ومواجهتها وبالتالي تغييرها. يمكنك تعلم كيفية مواجهة أفكارك غير المفيدة وتغييرها إلى شيء يمكن القول إنه أكثر واقعية وأكثر فائدة بالتأكيد.

لنتخيل أنك غيرت أفكارك بعد ذلك إلى شيء على غرار: "لم يكن خطئي أن العلاقة انهارت - إن الأمر يحتاج إلى شخصين اثنين!" "لم يكن الوضع صحيحًا أو سليمًا أو صحيحًا على أي حال بالنسبة لكلينا!" "أنا أفضل حالًا بدون وجود هذا الشخص في حياتي!" "سأجد شخصًا آخر ذات يوم، لكن في الوقت الحالي يمكنني الاستمتاع بقضاء الوقت مع أصدقائي والقيام بما أحب" (الأفكار). كيف تتخيل أنك قد تشعر إذا كان لديك المزيد من هذه النوعية من الأفكار الإيجابية؟ قد تشعر على الأرجح بتحسين، أو بمسؤولية أخف أو إحساس بالذنب ضئيل، أو ربما تصبح أكثر تفاؤلاً أو أكثر ارتباطًا بنفسك وبالأخرين (مشاعر). في المقابل، قد تشعر أيضًا بمزيد من الإيجابية والنشاط والقوة (الأحاسيس الجسدية). نتيجة لذلك، قد تشعر بدافع أكبر لرؤية الأصدقاء أو الخروج للاستمتاع بالمزيد من الأشياء التي تحب القيام بها، وتناول الطعام الجيد والاعتناء بنفسك (السلوك) والذي يدفعك بدوره إلى (أفكار) في منتهى الإيجابية ومن ثم إلى (مشاعر) أفضل مثل عدم الشعور بالذنب تمامًا أو عدم الرغبة في تحمل المسؤولية عن الغير.

يعد التعرف على أفكارك ومواجهتها وتغييرها أداة بسيطة لكنها قوية ومهمة للمساعدة في التحكم في مشاعرك والعمل بنشاط لمساعدة نفسك على الشعور بالتحسن وللمساعدة في اتخاذ قرارات صحية وسليمة.

• من أجل تلخيص ما سبق، تلك هي الخطوات التي يجب إتباعها:

١. تعرف على أي أفكار معينة غير مفيدة أو غير دقيقة أو خاطئة قد تخطر على بالك.

٢. لاحظ كيف يمكن أن تؤثر تلك الأفكار على شعورك.

٣. اسأل نفسك عن مدى فائدة أو إيجابية أو موضوعية تلك الأفكار.

٤. فكر فيما قد يكون طريقة أكثر موضوعية أو مفيدة للتفكير في الموقف التي تدور حوله الأفكار أو بشأن نفسك. ماذا ستقول لصديق مقرب منك إذا علمت أنه يفكر أو يشعر بهذه الطريقة؟

٥. ما هي الطريقة الأكثر توازنًا أو واقعية أو مفيدة بالفعل للتفكير في هذا الموقف؟

٦. كيف يمكن لطريقة تفكير أخرى أكثر واقعية وفائدة أن تغير من مشاعرك، وما هي المشاعر التي سوف تجتاحك حينها؟

قد تجد أنه من المفيد الاحتفاظ بسجل لأفكارك ونتائجك التي توصلت إليها. قد يستغرق الأمر قليلًا من الممارسة والوقت للعمل على هذا، لكنها طريقة مفيدة لمعالجة أي تشوهات معرفية تؤثر سلبيًا على شعورك أو على ما تفعله. أحيانًا تكون أفكارنا تقليدية ومألوفة للغاية، وقد يكون من الصعب ملاحظة ما هي عليه في البداية. لذلك لا تحاول أن تبقي معها. تمامًا مثل ممارسة التدخين، إذا كنت قد اعتدت على التدخين لمدة عشر أو عشرين عامًا، فهذه عادة متأصلة. بعض التفكير التلقائي هو عادة أيضًا. ولكن مثل عادة التدخين، مع بعض الجهد والمثابرة، فإنه يمكن عندئذٍ كسر هذه العادة أو السلوك أو الإدمان. كذلك يمكن تغيير عادات التفكير لدينا. يمكن تغييرها إلى أمور أكثر إيجابية وأكثر دقة وبالتالي تحقيق الفائدة المرجوة.

هذه الأداة ليست علاجًا لجميع الأمراض. ومع ذلك، يمكن أن يكون أسلوبًا نفسيًا عمليًا مفيدًا للمساعدة في علاج حالات القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات وغيرها من المشاكل المرتبطة غالبًا بالإساءة النرجسية. يمكن أن يكون مفيدًا بشكل خاص للمساعدة في معالجة أي أفكار أو معتقدات غير دقيقة أو غير صحيحة لدينا عن أنفسنا أو علاقاتنا.

أعتقد أنه من المفيد جدًا معرفة المزيد عن ذلك الأمر من خلال قراءة كتب معينة أو دليل دراسي متخصص. سيساعدك العمل مع معالج مؤهل ومتخصص في العلاج المعرفي السلوكي على فهم النظرية والتقنيات بحيث يمكنك بعد ذلك تطبيقها بنفسك على مجموعة واسعة من المشكلات.

نقطة تأمل

• ما هي الأفكار أو المعتقدات المكررة غير المفيدة التي تلاحظها عن نفسك؟

• ما هو تأثير ذلك على احترامك لذاتك؟

• ما هو تأثير ذلك على علاقاتك مع الآخرين؟

• ما هي طريقة التفكير التي سوف تحقق لك فائدة أكبر وحقيقية؟

• ماذا ستقول لصديق مقرب منك أو لشخص آخر تهتم لأمره إذا كانت لديه نفس تلك الأفكار السلبية أو الغير مفيدة عن نفسه أو عن حالته؟ ماذا سوف تقترح عليه بدلًا من ذلك؟ كيف سوف تقوم بيث الطمأنينة والراحة في نفسه؟ هل من الممكن تقديم نفس الكلمات الداعمة لنفسك؟

• هل هناك أي شيء آخر تلاحظه حول الربط بين أفكارك ومشاعرك وأفعالك؟

• تمرين: اليقظة الذهنية للأفكار (الوعي الكامل بالأفكار).

• كما هو الحال مع تمارين اليقظة الكاملة خلال التنفس والتي تم عرضها تفصيليًا من قبل، ابدأ بتخصيص بعض الوقت لنفسك، حيث تنعم بالهدوء والسكينة ولا يتم مقاطعتك.

• شغلّ عداد الوقت لمدة تتراوح من خمسة دقائق وحتى خمسة عشر دقيقة وابحث عن مكان مريح للجلوس.

• خذ أنفاسًا عميقة قليلة للمساعدة على تهدئة عقلك وجسمك.

• حاول أن تجذب انتباهك برفق إلى نفسك.

• حاول تركيز انتباهك ووعيك الكامل على أنفاسك، مع كل شهيق وزفير. ليست هناك حاجة أو داعي لإرغام نفسك على القيام بأي شيء أو عدم القيام به. سوف يتجول العقل بشكل طبيعي، لأن هذا ما يفعله. الهدف هنا هو مجرد ملاحظة حدوث ذلك. ليست هناك حاجة لفرض أو تغيير أي شيء. فقط لاحظ ما يحدث.

• ركز انتباهك برفق على عملية التنفس في حد ذاتها، بعد الشهيق والزفير، حاول أن تلاحظ متى تطرأ أي أفكار. لسنا بحاجة لجعل أي شيء يحدث. اسمح للأفكار أن تأتي وتذهب - كما تشاء.

• اسمح لنفسك بملاحظة أي أفكار تخطر على بالك خلال قيامك بالتركيز على عملية التنفس.

• لاحظ أن أي أفكار تلقائية تأتي على بالك ما هي إلا: مجرد أفكار. إنها ليست بالضرورة حقائق.

• لا نحتاج إلى الانجراف في الحكم على أفكارنا، ومحاولة تقرير ما إذا كنا نحبها أم لا، وما إذا كانت من تلك النوعية من الأفكار التي نريدها أو التي لا نريدها. فقط قم بالملاحظة.

• قد يكون من المفيد كرد فعل على تلك الأفكار أن تبدأ بقول عبارة "أنا ألاحظ الفكرة ..."، وحاول التقاط أي فكرة مهما كانت عشوائية أو غريبة أو صعبة.

• قد تلاحظ سلسلة من الأفكار، أو قد تكون مجرد فكرة منفردة تلك التي تلاحظها.

• مرة أخرى، ليست هناك حاجة لمحاولة فعل أو حدوث أي شيء أو عدم حدوثه. نحن فقط نرى كيف أنه من الطبيعي أن يكون لأذهاننا كل أنواع الأفكار. لسنا بحاجة لمنحهم أية قوة أكثر من ذلك. من خلال مراقبتهم، يمكننا رؤيتهم فقط على حقيقتهم.

• لاحظ كيف يبدو الأمر كلما قمت بملاحظة وتحديد أي أفكار. قد تلاحظ استبدالها بأفكار أخرى. قد تلاحظ أن الأفكار تأتي وتذهب.

• في أي وقت تلاحظ فيه أن عقلك قد انحرف عن المسار متبعًا سلسلة من الأفكار، قم برفق بملاحظة ذلك ومن ثم قم بلفت انتباهك مرة أخرى إلى عملية التنفس ذاتها إذ أنها تشكل المرسة التي تربطك بممارسة التأمل تلك.

إن ممارسة تأمل "اليقظة الذهنية أو التأمل الكامل للأفكار" كما تم توضيحه أعلاه هو تمرين قوي يمكن أن يحقق في الوقت المناسب عددًا من الفوائد لصحتك العقلية وكذلك للعلاقة التي تربطك بنفسك - والتي لها تداعيات على علاقتك بالآخرين. إذا لاحظت أي أفكار تشير إلى: "أنه خطئي أنا"، أو "لم أفعل ذلك بالصورة الصحيح أو بالشكل المناسب"، أو "سوف يتركني ويذهب إلى ..."، عندئذٍ لا يجب عليك تصديق ذلك على الفور على اعتبار أنها حقائق ويستلزم الرد عليها والتعامل معها، بدلًا من ذلك ما عليك سوى التعرف على

ما هو عليه الأمر: "حسنًا! هناك فكرة تقول "هذا خطأي"، لكن هذا لا يعني بالضرورة أنها كذلك فهي مجرد فكرة وليست حقيقة! في الواقع، لا أعتقد أن هذا خطأي ... لقد بذلت قصارى جهدي بالفعل". من هنا يمكنك البناء على تعديل أفكارك وعادات تفكيرك وتغييرها إلى الأفكار والمعتقدات التي ربما تكون أكثر فائدة لك وأكثر دقة على الأرجح.

كلما مارست تمارين اليقظة الذهنية أكثر كلما جربت فوائدها. يعد الانتظام على أداء التمارين أمرًا أساسيًا، لذلك حتى إذا كان في استطاعتك تدبر ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة فقط يوميًا، وإذا ما كان بإمكانك القيام بذلك كل يوم، فسيكون ذلك مفيدًا وذا تأثير ملحوظ خلال فترة زمنية قصيرة نسبيًا.

لمزيد من الدعم والمعلومات عن تلك الممارسات، قد ترغب في التفكير في الانضمام إلى مجموعة أو دورة تدريبية لليقظة الذهنية أو التأمل. كما أنه قد يكون العثور على مدرس أو مدرب متخصص مفيدًا للغاية من أجل التأكد من أنك على المسار الصحيح وحتى تتمكن كذلك من طرح أي أسئلة قد تكون لديك حول ممارساتك.

معالجة المعتقدات الأساسية المشوهة

من خلال ممارسة تمارين "اليقظة الذهنية للأفكار" ومحاولة ملاحظة أفكارك التلقائية غير المفيدة أكثر فأكثر، قد تجد أن لديك القليل من "الأفكار المفضلة أو المتكررة". وهي تلك الحالات المتكررة التي تظهر لدينا في كثير من الأحيان في أشكال مختلفة. كل منا لديه مثل هذه الأفكار. إذا لم تكن مفيدة بالنسبة إليك، فقد ترغب في معالجتها أو بمعنى أصح مواجهتها.

تعتبر معتقداتنا الأساسية عن أنفسنا أو الآخرين أو العالم الذي نعيش فيه بمثابة نهج معين يمكننا من خلاله تفسير تجربتنا الفكرية. إن هذه المعتقدات الأساسية تشكل وتؤثر على نوع الأفكار التي نميل إلى امتلاكها. على سبيل المثال، إذا لاحظنا أن لدينا أفكارًا على غرار "لن أقابل أي شخص مرة أخرى"، أو "لن يجدني الناس جذابة أو مثيرة للاهتمام" أو "لا أستحق ..."، فقد تكون هذه الأفكار مرتبطة باعتقاد ضمني لدينا بأنني "غير محبوب" أو "لست جدير بهذا المستوى". الأفكار المعيبة أو الخاطئة تنشأ من المعتقدات المعيبة أو الخاطئة. إذا وجدت أن أفكارك المعتادة لها موضوع معين، فقد يكون من المفيد بعد ذلك مواجهة ومعالجة ذلك الافتراض أو الاعتقاد الأساسي الذي يغذي هذه الأفكار.

غالبًا ما تؤدي الإساءة النرجسية إلى تغذية ذلك الاعتقاد الأساسي المشترك على غرار "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية". في الواقع، فإن الشعور أو الاعتقاد

بأنني "لست كافيًا" أو "لست جيدًا بما فيه الكفاية" عندما يتعلق الأمر بشخص آخر هو في حد ذاته علامة محتملة على وجود علاقة مع شخص نرجسي. ذلك لأنه لا يوجد شيء ولا يوجد شخص جيدًا بما فيه الكفاية بالنسبة لشخص نرجسي. يعكس هذا الأمر بطريقة ما كراهية الذات والإحساس بالخزي المتأصل لديهم، ومع ذلك يتم إسقاطه على الآخرين من خلال إصدار الأحكام عليهم ومن خلال انتقاد تصرفاتهم وأقوالهم، ومن خلال الرسائل التي ينقلونها عنهم. غالبًا ما يعاني شركاء وأطفال النرجسيون بشكل مزمن من تدني احترام الذات، وهذا يأتي من الإحساس الأساسي بعدم كونك جيدًا بما فيه الكفاية، وعدم القيام بما يكفي من أجل إرضائهم، وعدم كونك ذكي بما فيه الكفاية، وعدم كونك رشيقيًا بدرجة كافية، وعدم كونك ذو شعبية بما فيه الكفاية، وعدم كونك واثقًا من نفسك بما فيه الكفاية - أي شيء "غير كافي". إن الاعتقاد الجوهري بعدم كونك "كافيًا" سوف يغذي الهواجس لديك وتلك الأفكار المعتادة المرتبطة بذلك. قد تشمل تلك الأفكار أنه طالما بقيت الأمور على ما هي عليه فإننا لسنا بخير ولا في أفضل حال والتغيير أمر لا بد منه، لذلك فنحن على سبيل المثال في أشد الحاجة إلى أن نكون أكثر نحافة، وأكثر جاذبية، ونقوم بأداء عملنا بجدية أكبر، أو نحقق المزيد من الإنجازات. إن الأمر يتعلق بالأفكار التي تنتقد الذات وتحكم عليها. قد نجد أيضًا أننا كثيرًا ما نقارن أنفسنا بالآخرين ونشعر بالدونية عند المقارنة مع الآخرين. سوف يساهم النرجسي بطرق مختلفة في الحفاظ على الاعتقاد بأننا "لسنا كافيين" بالنسبة إليه طالما بقينا على الوضع الذي نحن عليه - وهذا بدوره يغذي مجهوداتنا لمحاولة كسب الاستحسان أو الرضا من قبل الشخص النرجسي بطريقة ما. سواء كنا على دراية بهذا الأمر في ذلك الوقت تحديدًا أم لا، فإن هذا التقويض الأساسي والذي يتم ببطء ملحوظ ولكن بثبات كبير سوف يؤثر بالتأكيد سلبيًا على ثقة الشخص في نفسه واحترامه لذاته. إن محاولة أن تكون كافيًا لشخص نرجسي أمر غير منطقي ومجنون وعديم الجدوى. لا شيء ولا أحد سيكون جيدًا بما يكفي بالنسبة لشخص نرجسي. ولكن من المهم ومن أجل سلامة عقلك أن تقوم بالتعرف على هذا الأمر وبالتالي التخلي عن القتال من أجله. يجب أن تدرك عدم الجدوى من محاولة إرضاء شخص نرجسي، وبدلاً من ذلك قم بالتركيز على محاولاتك من أجل تعزيز احترامك لذاتك وتغيير معتقداتك الأساسية وتقوية العلاقة التي تربطك بنفسك. أنت كافي جدًا كما أنت. ومع ذلك، فبالنسبة للكثيرين منا قد لا يكون من السهل تصديق ذلك خاصة إذا كنا حديثي العهد من الإساءة النرجسية. إلا أنه يمكنك العمل على بناء معتقداتك الداخلية وتغييرها إلى شيء أكثر دقة وفائدة وحبًا لنفسك.

• تمرين عملي لتعديل المفاهيم والمعتقدات غير المفيدة.

من التمارين العملية المفيدة، أولاً وقبل كل شيء، التعرف على أي معتقدات أساسية لديك عن نفسك أو عن الآخرين. قد يتضح هذا من ملاحظة أي أفكار سلبية معتادة لديك (كما هو موضح في القسم السابق). تشمل المعتقدات الأساسية الشائعة فيما يتعلق بالإساءة النرجسية ما يلي:

• "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية".

• "أنا غير محبوب".

• "قد يكون هناك شيء خاطئ معي".

• "هذا خطأي أنا".

• "أنا مسؤول عن هذا الأمر".

• "أنا في خطر".

خذ دفتر يومياتك أو أي كراسة ما، واكتب في الجزء العلوي من الصفحة اعتقادك الأساسي غير المفيد أو السلبي (على سبيل المثال، "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية"). ثم اسأل نفسك: "ما التجارب التي أمتلكها أو المواقف التي مررت بها والتي تُظهر أن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا بالضرورة أو ليس واقعيًا وحقيقًا طوال الوقت؟"، اكتب أكبر عدد ممكن من المواقف والتجارب التي تخطر ببالك مهما كانت صغيرة والتي تثبت عكس ذلك. سوف تُظهر هذه الأمثلة أن هذا الاعتقاد ليس صحيحًا دائمًا طوال الوقت. ثم، في صفحة جديدة، اكتب اعتقادك الذاتي الإيجابي الجديد (على سبيل المثال، "أنا جيد بما فيه الكفاية"). من هنا، ضع قائمة بأكبر عدد ممكن من الأمثلة والمواقف التي حدثت في تلك الأوقات التي كنت خلالها جيدًا بما فيه الكفاية، عندما تشعر بالرضا عن نفسك توقف وأكتفي بما قمت بتسجيله.

قد تشمل الأمثلة من يوم معين: "لقد قمت بالحديث إلى صديقي الذي يمر بوقت سيئ - لذا أنا صديق جيد!" "لقد أنجزت الكثير من العمل اليوم!" "أنا طبخة جيدة إلى حد ما، بل أنا طبخة رائعة!" "لقد كنت ودودًا مع العاملين في المقهى اليوم - لذا أنا شخص لطيف!" "شعري يبدو جيدًا اليوم" - مهما كان. استمر في إضافة أمثلة لهذا المفهوم أو الاعتقاد الإيجابي الجديد عن نفسك بصورة يومية. حتى لو كانت مجرد جمل قليلة في كل يوم. ولكن يجب أن تستمر في الإضافة إليها. لا يهم حجم الأمثلة كبيرة أم صغيرة - الشيء الرئيسي والمهم هو الاستمرار في الإضافة إليها. استمر في دعم معتقدك الجديد بأي نوع من الأدلة أو الأمثلة على الإطلاق حتى تصبح وجهة نظرك أكثر توازنًا وإيجابية ومفيدة. هذا مهم بشكل خاص في عملية التعافي من الإساءة النرجسية، لأنه أثناء أي شكل من أشكال الإساءة أو الاستغلال العاطفي،

يشرع المعتدي في تقويض شعورنا تجاه أنفسنا - وذلك من أجل الإضرار بتقديرنا لذاتنا أو إيماننا بأنفسنا. وبمرور الوقت، يصبح منظورنا منحرفًا جدًا. وقد يكون من الصعب مواجهة هذا الأمر في حينه، ولكن يمكنك القيام بهذه المواجهة الآن. خطوة بخطوة قم ببناء معتقدات جديدة وسليمة وأكثر إيجابية وأكثر دقة. شيئًا فشيئًا، إذا تمكنت بالفعل من التعبير عن وجهة نظرك واعترفت كتابةً بسماتك وصفاتك الحقيقية على أساس يومي، فستتمكن في الوقت المناسب من بناء احترامك لذاتك وتحسين علاقتك العميقة مع نفسك.

"عندما انتهت الأمور أخيرًا مع تيم، شعرت وكأنني قد خرجت للتو من عاصفة مخيفة. لقد أصبت بصدمة نفسية شديدة وظللت فترة في حالة الصدمة تلك. الأكاذيب والخيانة والإساءة أصبحت سيئة للغاية - لا أعتقد أنني أدركت أن تلك الإساءات وصلت إلى أقصى مداها إلا حين قام فجأة بوضع نهاية لعلاقتنا مرة أخرى. كنت أعلم أن هذه المرة سوف تكون المرة الأخيرة، وذلك لأن الأمور قد أصبحت جنونية للغاية. أثناء فترة علاقتنا، كان تيم ينتقني دائمًا ويدلي بتعليقات غريبة حول معظم الأشياء التي أقوم بها. كان ينتقد طبخي ويضايقني لأنني لم أكن جيدةً في عملي. كان أحيانًا يقوم بذلك على سبيل الدعابة أو من قبيل الفكاهة ولكنه كان ينال مني حقًا. كنت أحب أن أقوم بالركض، ولكنه كان ينتقد ذلك أيضًا ويقول إنني لا أقوم بالركض بشكل صحيح، وأنني أبدو سخيفةً عندما أركض. في ذلك الوقت، لا أعتقد أنني سجلت بالفعل الأشياء التي كان يقولها. ومع ذلك، عندما قام بالرحيل وتركني في نهاية العلاقة، بدأت كل تلك التعليقات تتلاعب في ذهني. لقد أمضيت عدة أسابيع في معاقبة نفسي لأنني لم أفعل كل هذه الأمور التي أراها بشكل صحيح، مقتنعةً بأنه تركني لأنني لم أستطع فعل الأشياء بشكل صحيح كما ينبغي".

"بدأت في التعرف على حديثي الذاتي - لقد كان قاسيًا وانتقاديًا للغاية. لقد صُدمت من مدى قسوة الأمر. كان الأمر كما لو أن عقلي قد استوعب كل تعليقاته السيئة على مر السنين وقام بإعادتها الآن، نفس المقاطع الصوتية يُعاد تشغيلها مرارًا وتكرارًا. لا عجب أنني كنت أشعر بالاكئاب الشديد والإحباط. لم يكن بإمكانني فعل شيء سوى ملازمة الفراش والبكاء لأسابيع بعد الانفصال الأخير. اقترح صديق أن أتحدث إلى شخص ما، وساعدني بالفعل في التعرف على الأفكار غير المفيدة التي كانت لدي. كان كل ذلك النقد الذاتي بمثابة أسطوانات مشروخة تدور في ذهني بحيث تعاد مرارًا وتكرارًا. لقد أدركت أيضًا أنني أجريت الكثير من المقارنات. تخيلت لو كنت أنحف أو أجمل أو أكثر مرحًا، لأصبحت الأمور على ما يرام. لكن الحقيقة هي أنه لا شيء يمكنني فعله سيكون جيدًا بما فيه الكفاية بالنسبة له ولا توجد الشخصية التي يمكنني أن أصبح عليها حتى أنال رضاه- وهذه هي مشكلته.

أدركت مدى التدمير الذي تسببت فيه تعليقاته لتقديري لذاتي وكيف عززت تلك التعليقات هذا الاعتقاد العميق بأنني لست جيدة بما فيه الكفاية وأن أي شيء أفعله أو يمكنني فعله لن يكون جيدًا بما فيه الكفاية".

"لقد بدأت في التخلص من هذا الاعتقاد المدمر الذي كان يتغذى عليّ. ببطء ولكن بثبات، شيئًا فشيئًا، بدأت في ملاحظة وكتابة الأوقات التي كنت فيها بخير وجيدة بما فيه الكفاية. أشعر أنني رشيقة إلى حد ما، كذلك أشعر أنني أكثر من مجرد إنسانة ذكية، كما أنني أمتلك شخصية جيدة. وأنا صديقة جيدة جدًا. كما أنني مرحة وخفيفة الظل. من خلال تدوين تلك الأمثلة كل يوم شعرت بتحسن كبير في غضون أسابيع قليلة. لقد تحطمت رؤيتي السابقة وتقديري الخاطئ للأمور، وكان الأمر في الواقع أشبه باقتناء زوج جديد من النظارات ذوي العدسات المناسبة! وهكذا استطعت أن أرى بشكل أكثر وضوحًا. أنا بخير وأنا جيدة بما فيه الكفاية، كما أنا".

"كانت تلك الانتقادات المستمرة مجرد مرآة تعكس مشاكله ومخاوفه، والتي هو على أتم الاستعداد للاحتفاظ بها!"

يمكن أن يساعد العمل على تقديرك لذاتك عبر هذه الأساليب في وضع وتطوير حدود شخصية سليمة، بينما يرتبط تقدير الذات الجيد والثقة بالنفس المستمرة بقدرتنا على الحفاظ على تلك الحدود الشخصية الصحية والثابتة مع مرور الوقت.

بينما تعمل على حدودك تلك، فإنها بدورها ستساعدك أيضًا على الشعور بالرضا عن نفسك حيث أنها علاقة متبادلة، وهذا ما سوف يتم تناوله بالتفصيل في الفصل التالي.

لمزيد من المساعدة أو التوجيه بهذا الشأن، يرجى الاطلاع على القسم الخاص بالمراجع والقراءات الإضافية في نهاية هذا الكتاب، أو ابحث عن معالج متخصص في العلاج المعرفي السلوكي CBT للعمل معه مباشرة.

نقطة تأمل

- ما هي المعتقدات الأساسية لدي والتي تمكنت من التعرف عليها؟
- ما هي المعتقدات الأساسية التي قد تقوم بتغذية مخاوفي أو تفكيري غير المفيد؟
- ما هو المعتقد الأكثر إيجابية الذي قد يكون لدي عن نفسي؟
- ما الدليل الذي يمكنني العثور عليه لدعم اعتقادي الجديد الأكثر إيجابية و (يمكن القول) الأكثر دقة؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الحدود الشخصية

الحدود الصحية ضرورية للعلاقات الصحية. يعد التعرف على الحدود الشخصية الصحية وتفعيلها أمرًا أساسيًا للغاية في إدارة العلاقات النرجسية وغيرها من العلاقات المختلة أو المسيئة والتعافي منها. الحدود المتماشية والمحكمة ولكن المرنة في نفس الوقت هي في حد ذاتها التي تحميها من هذه الأنواع من العلاقات الديناميكية المدمرة. مع الحدود الصحية، لدينا منظور أكثر توازنًا لمختلف الأمور والقضايا، وبالتالي نكون أقل قلقًا أو انشغاليًا بشأن ما يفعله أو ما لا يفعله الشخص الآخر.

نحن جميعًا نتواصل باستخدام حدودنا بعدة طرق مختلفة: إما من خلال التواصل اللفظي (ما نقوله وكيف نقوله) وأيضًا بكل نشاط عبر لغة جسدنا. بمعنى آخر، الحدود هي وسيلة تواصل واضحة ولكنها في نفس الوقت غير مرئية. إنه شيء نستخدمه خلال تواصلنا مع الآخرين سواءً من حيث ما نطرحه وكذلك ما نتلقاه ونلتقطه من هؤلاء الأشخاص الآخرين. كما ذكرت سابقًا في فصل سابق، يبدو أن النرجسيين وذوي متلازمة الصدى لديهم قوى مغناطيسية متبادلة تجعله في تجاذب مستمر إلى بعضهم البعض - تقريبًا كما لو أن كلاً منهم يسعى إلى الآخر ويعثر عليه وسط حشد كبير من الناس. نحن مفتونون ومنجذبون إلى "الملائم والمتناغم" معنا. بمعنى آخر، إن ذلك التوافق الغريب بين الشخصيتين في وجود نفس الاختلال والمشاكل المتعلقة بالحدود الشخصية لديهما هو الذي يدعم ذلك الجذب المغناطيسي لبعضهما البعض. سوف يتوقف هذا الجذب عندما يتغير جانب واحد منهما. النرجسيون لا يحترمون الحدود وسوف ينجذبون بشكل طبيعي وغريزي إلى الأشخاص الذين لا يملكون أي حدود شخصية، أو من لديهم حدود شخصية واهنة من السهل تخطيها أو إعادة تشكيلها. النرجسيون لديهم فرصة أكبر للحصول على ما يريدون مع شخص ما يمكنهم التلاعب به. وبالمثل، فإن الأشخاص ذوي الحدود الضعيفة غالبًا ما يبحثون في لحظة معينة عن شخص ما لديه رغبات واحتياجات محددة ومباشرة وحازمة، وكذلك له قدرة على اتخاذ القرار. في بعض الأحيان سوف يبحثون عن شريك حتى يتمكنوا من أن يصبحوا الطرف الأضعف والمنزوي في العلاقة.

إذن، الحدود الشخصية هي في الأساس درع حماية غير مرئي يعمل على الحفاظ على سلامة من يملك تلك الحدود، فضلًا عن توفير الاحتواء اللازم لأنفسنا بل وللآخرين. عندما نحترم حدود الآخرين، فإننا نساعدهم على الشعور والإحساس بالأمان. تقوم الحدود بتعيين القيود الفردية أو نهاية حرية

الفرد والتي تبدأ عندها حرية الآخرين، سواء بالنسبة لذلك الفرد أو لأي شخص آخر قد تربطه أي نوع من أنواع العلاقة مع ذلك الفرد. تساعد الحدود كلا الطرفين على تحديد ومعرفة مكانهما. فهي واقية وموجودة من أجل الجميع. تقوم حدودنا بتحديد ما نراه مناسبًا ومقبولًا من حيث التقارب الجسدي أو العاطفي مع الآخرين، والاتصال الجنسي، والارتباط الحميم والتألف سواءً كان عقلي أو نفسي، والتواصل معهم، بالإضافة إلى ما نعتبره "مقبولًا" أو "غير مقبول" في السلوكيات والأفعال. تقوم الحدود برسم صورة تُظهر للآخرين إحساسنا بالإعجاب وعدم الإعجاب وتفضيلتنا الشخصية. كما أنها تعكس للآخرين قيمنا واحترامنا لأنفسنا وتقديرنا لذاتنا. تعد الحدود الصحية ضرورة في أي نوع من أنواع العلاقات، سواء كانت تلك العلاقة مع شركاء رومانسيين أو أفراد عائلة أو زملاء عمل أو أصدقاء.

إن العمل على حدودك أمرًا في غاية الأهمية لمساعدتك في إدارة أي علاقة، ولكنها مهمة بشكل خاص من أجل مساعدتك إذا كانت لديك علاقة مع شخص نرجسي. تُعد الحدود الحازمة والصحية أيضًا مفتاحًا لتطوير القوة لترك أو إنهاء علاقة غير صحية أو مسيئة مع شخص نرجسي أو متنمر. يسير الإحساس القوي بحدودك جنبًا إلى جنب مع إحساس قوي بقيمك واحترامك لنفسك وتقديرك لذاتك. إن إدراك قيمتك الشخصية وتقديرك لذاتك، وامتلاك احترام كافٍ لنفسك وفهمك الراسخ والقوي للحدود الشخصية هو عامل وقائي يضمن أنك سوف تكون أقل عرضة لتحمل أي سلوك مسيء من أي شخص في المستقبل. كما أنه يجعلك أقل جاذبية للنرجسيين والمتنمرين في المقام الأول. مع إحساس قوي بقيمك واحترامك لنفسك وتقديرك لذاتك وحدودك الثابتة، يمكنك بسهولة قول "لا" وأن توضح للآخرين أن سلوكياتهم المستهجنة أو تعليقاتهم المسيئة أو المتلاعببة هي أمور غير مقبولة تمامًا. يأتي هذا الأمر بالتزامن مع إدراكك من أعماق قلبك أنك لا تريد هذه العلاقة المؤذية أو لا تحتاجها لأنك تعلم أنك تستحق الأفضل. في النهاية أنت فقط من يقوم بتحديد القواعد الخاصة به.

تعمل الحدود على منع الناس من القدوم إلى مساحتنا الخاصة وإساءة معاملتنا (جنسيًا أو جسديًا أو نفسيًا أو عاطفيًا)، فضلًا عن منعنا من فعل الشيء نفسه مع الآخرين. كما أنها تدعم الشعور المشترك والمتبادل بالاستقلال. إنها تميز شخصيتنا الحقيقية ومن نكون بالفعل، بمعنى أنها تميز شخصيتنا المستقلة والتي ليست ضمن ديناميكية معينة.

تخدم أنظمة الحدود الشخصية غرضين - داخلي وخارجي. بدون حدود، لا توجد حدود واضحة لأي من الطرفين، ومن المستحيل لأي طرف أن يعرف أين يقف تحديدًا. هذا يؤدي إلى فوضى العلاقات. النرجسيون ليس لديهم حدود

صحية، ونادرًا ما يحترم النرجسيون حدود أي شخص آخر. ومع ذلك، سوف يدفعون ويتلاعبون بحدود الآخرين من أجل محاولة الحصول على ما يريدون - بغض النظر عن الأذى أو الانزعاج الذي يسببه ذلك لأي شخص.

لذلك تذكر: يهتم النرجسيون فقط بما يريدون وبما يحتاجون. الأمر كله يتعلق بهم هم فقط طوال الوقت - حتى لو بدوا مهتمين أو داعمين أو مكترئين أو محترمين.

فهم الحدود الشخصية

تتمثل إحدى طرق البدء في فهم الحدود في تخيل سياج في الحديقة يحيط بالمنزل الذي تسكنه. يحدد السياج أرضك، ويحدد مساحتك الخاصة. يحدد السياج بوضوح المساحة الخاصة المحددة وذلك من أجل أن تراها أنت وبراها الآخرون. مثلما يتعلق الأمر بأي منزل جميل، يمكن للجميع الوصول إلى السياج. إنه ذو ارتفاع مناسب بحيث يسمح لك بالرؤية من فوقه ويسمح للآخرين كذلك برؤية الجانب الآخر. وعندها يمكن للطرفين التفاعل والتواصل فيما بينهما. لتتخيل أن هناك أيضًا بوابة، لذلك سوف يكون هناك خيار للمرور خلال السياج. هناك فرصة لك وللآخرين من أجل الدخول والخروج. هذا التشبيه بسياج الحديقة هو طريقة لإظهار كيف تبدو الحدود الوسطية المقبولة والصحية. حيث تكون الحدود واضحة للجميع، وهناك مجال للتحرك، والرؤية من فوقها وإتاحة الوصول إليها، وفتح البوابة أو إغلاقها. هناك مجال من أجل التواصل، كما أن هناك مرونة إذا رغب الطرفان في التفاوض على أمر ما. تُعد الحدود السليمة وسيلة صحية للوصول إلى نقطة التوازن الصحية في جميع علاقاتنا.

على النقيض من ذلك، تشمل الحدودية المتناقضة والمتطرفة إما عدم وجود سياج على الإطلاق أو جدار من الطوب العالي.

مع عدم وجود سياج، لا أحد يعرف مكان الحدود، أو حتى إذا ما كان هناك أي منها. أنا متأكدة من إمكانية تخيل نوع الفوضى التي قد تسببها عدم وجود السياج بين قاطني المنزل والجيران أو المارة. لقد عشت ذات مرة في منزل جميل بدون سياج، لذلك لم تكن هناك حدود واضحة. غالبًا ما يكون هناك أشخاص يصعدون إلى النوافذ، بينما يلعب الأطفال في الحديقة والممر بل ويصلون إلى الباب الأمامي! لطالما كان يفاجئني أن الناس يتخطون حدودهم حتى يصبحوا على حواف نوافذ، على ما يبدو أنهم كانوا بحسن نية غير مدركين لمساحتي الخاصة. لكن بدون حدود واضحة المعالم، كيف كان لأي شخص أن يعرف؟ إنه نفس الشيء مع حدودك الشخصية. بدون حدود أو أبعاد معينة، يصبح الأمر في الأساس وكأنه دعوة لأي شخص وكل شخص

للسير فوق الحديقة الخاصة بك من أجل اللعب والعبث بكل شيء. يمكن حينها للأطفال والكبار والكلاب والقطط المتواجدة بالجوار استخدام هذه المساحة للعبث واللعب. يصبح الأمر كما لو أنه يمكن لأي شخص استخدام المساحة غير المحددة كموقف سيارات إذا أراد ذلك! مع عدم وجود حدود لا توجد قيود واضحة أو محددة. لا أحد يعرف أين يقف. لا توجد معايير أو إرشادات أو قواعد. إذا لم يكن لدينا حدود واضحة خاصة بنا، فإننا في الأساس ندعو الناس لإساءة معاملتنا، والتصرف كما يريدون حتى لو قاموا بالاعتداء علينا. وفي أغلب الأحيان، نحن من يشعر في النهاية بالاستياء أو الانزعاج أو المعاناة بمفردنا.

في الطرف الآخر من النطاق توجد الحدود القوية للغاية والصلبة. هذا يعادل وجود جدران من الطوب صلبة وعالية بشكل لا يصدق على طول الطريق حول العقار. لا أحد يستطيع أن يرى أو يدخل - أو يخرج. بالتزامن مع هذه الحدود نرسل رسالة قوية وقوية للغاية للآخرين من أجل البقاء بعيدًا. ليس هناك مجال على الإطلاق للحركة أو العبور أو التفاوض. لا مرونة على الإطلاق. وهذا غير صحي بنفس القدر مثل عدم وجود حدود على الإطلاق. ترتبط الجدران والحدود غير المرنة بالتجنب والتحكم والصلابة في العلاقات. كما هو الحال مع أي شيء آخر، نادرًا ما يكون التطرف من أي نوع صحيًا. بدلًا من ذلك، يمكنك إيجاد توازن في مكان ما بين الطرفين: حل وسط وصحي.

• فيما يلي الأنواع الثلاثة الأساسية للحدود ذات الصلة بالإساءة النرجسية، والأهم من ذلك، بعملية التعافي:

• حدود غير موجودة أو ضعيفة:

هذا يعكس عدم وجود حدود بتاتًا أو وجود حدود غير منطقية وغير سليمة، أو عدم إدراكك لما هو جيد أو غير مناسب لك. مع هذا النوع من الحدود، هناك خطر بالغ وحقيقي يتمثل في عدم الوضوح والضبابية في علاقتك مع الأشخاص الآخرين. يتضمن ذلك الوقوع في شرك علاقة استغلالية أو السماح للآخرين بأخذ زمام المبادرة، أو بشكل أكثر تحديدًا (والمثير للقلق بالفعل)، التلاعب بك والاستفادة منك. دائمًا ما نرى الحدود غير الموجودة أو الواهية في الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تحديد رغباتهم وكذلك الذين لا يستطيعون التعبير عن احتياجاتهم أو رغباتهم للآخرين، أو الذين لديهم مشاكل، لأي سبب من الأسباب، مع قول كلمة "لا". إنهم يميلون إلى الإعجاب بما يستمتع به الآخرون دون أن يكون لديهم إحساس واضح بالأمور التي تنال إعجابهم أو باحتياجاتهم أو بهويتهم الفردية. قد يتصف الأشخاص ذوو الحدود الواهية الضعيفة أيضًا بسمات وخصائص الاعتمادية التبادلية. غالبًا ما يُرى هذا الإحساس الضئيل بالحدود الشخصية لدى الأشخاص الذين ينتمون إلى أسر

مختلة - ربما عندما تكون هناك مشكلات في الصحة النفسية عند أحد أفراد الأسرة أو مشاكل مع إدمان الكحول والمخدرات أو الإدمان بشكل عام أو الإساءة من قبل أحد ما في نطاق الأسرة. ترتبط الحدود غير الموجودة أو الواهية أيضًا بأولئك الذين تم انتهاك حدودهم بشكل مستمر فيما سبق، أو الذين قضوا طفولتهم ضمن بيئة لم تزرع فيهم مفهوم الحدود الصحية وكيفية امتلاك تلك الحدود الصحية (على سبيل المثال، لم يتم احترام المساحة الشخصية الخاصة أو التجربة العاطفية أو الاعتراف بهما). أولئك الذين ليس لديهم حدود أو لديهم حدود ضعيفة هم عرضة للتلاعب وسوء المعاملة. في بعض الأحيان، يجد الأشخاص الذين لديهم حدود واهنة أنفسهم يتأرجحون بين طرفي النقيض فيما يتعلق بالحدود، حيث أنهم في بعض المواقف يثبتون أنهم بلا حدود نهائيًا، ينما يصبحون صارمين تمامًا وغير مرنين في واقف أخرى.

• حدود صارمة ومتطرفة:

الحدود الصارمة والمتطرفة هي النقيض تمامًا للحدود غير الموجودة أو الواهية. يرى كثير من الناس على سبيل الخطأ أن هذا أمر إيجابي. لقد رأيت في كثير من الأحيان أن العديد من الأشخاص يقعون في خطأ كبير حين يرون في اتخاذ الموقف المعاكس تمامًا لما سبق بتبني القواعد والقيود الراديكالية الصارمة، وأن ذلك سوف يخلق حدودًا صحية. ولكنه لم ولن يحدث أبدًا. إنه أشبه بوجود جدران ضخمة وعالية من الطوب كحدود فاصلة عن الآخرين. لا أحد أو أي شيء يمكن أن يتحرك أو يدخل أو يخرج. الحدود الصحية ما هي إلا حدود متوازنة. كثير من الأشخاص ذوي الحدود الصارمة المتطرفة هم في الواقع خائفون للغاية أو مسيطرون على الآخرين. تعمل هذه الحدود المطلقة على إبعاد الناس عن بعضهم البعض. من الصعب أيضًا الاستمتاع بالألفة العاطفية الحقيقية والتقارب بين الأشخاص بينما يفصل بينهم جدار من الطوب العالي كما هو الحال في عدم الاستمتاع بتلك الألفة كذلك عندما لا توجد حدود على الإطلاق.

• الحدود الصحية: الحدود الصلبة والمرنة:

يعكس الشعور الصحي بالحدود الشخصية نقطة توازن تقع في مكان ما بين الحدود الواهية والحدود الصلبة. إنه سياج الحديقة اللطيف والودي الذي يسهل الوصول إليه، ومنخفض بما يكفي لرؤية من خلفه، ولكنه مرتفع بما يكفي لتوفير بعض السلامة والأمن. هناك أيضًا بوابة أو فتحة وبالتالي هناك مساحة للحركة والتفاوض والعبور بعد ذلك. يصف هذا النوع من الحدود إحساسًا بمعرفة ما هو ملكك وما هو ليس كذلك، وما هي الأمور التي تقع في نطاق مسؤوليتك وما هي الأمور التي ليست ضمن ذلك النطاق، ومعرفة من أنت، ومعرفة ما تريده ومعرفة احتياجاتك، والقدرة على تلبية تلك الرغبات

والاحتياجات وتحمل المسؤولية عنهما، فضلًا عن القدرة على الاتصال بشكل فعال مع الآخرين وإطلاعهم على تلك الأشياء. إنها أيضًا مساحة تشعر فيها بالراحة عند قول "لا" وإثبات ذاتك عند الآخرين - بطريقة متوازنة ومراعية للغير ومحايدة تمامًا. تسمح الحدود الصحية بمنح درجة معينة من المرونة للعلاقة الفردية الشخصية أو للعلاقات الديناميكية أو للمواقف المختلفة. تعني المرونة الصحية في الحدود أن تكون قادرًا على القيام ببعض الحركة، دون أن تفقد إحساسك بذاتك أو بما هو مناسب لك.

مع الحدود السليمة يأتي إحساس واضح بما هو ملكك وما هو ليس كذلك؛ وما هي الأمور التي تقع ضمن نطاق مسؤولياتك، والأهم من ذلك، ما هي الأمور التي ليست ضمن ذلك النطاق

لا تساعدك الحدود الصحية في تحديد ذلك لنفسك فحسب، بل تساعد أيضًا في توضيح ذلك للآخرين. وهذا بدوره يشجع كلا الطرفين على تحمل المسؤولية عن نفسه.

في حين أنه لا يوجد ما يضمن أن الآخرين سيتحملون المسؤولية عن أنفسهم بشكل مناسب، فإن حدودك الصحية توضح أنها مسؤوليتهم (وليست مسؤوليتك)، بغض النظر عما قد يفكرون فيه.

يعد تطوير حدودك الخاصة وترسيخها أمرًا أساسيًا لإدارة ديناميكية العلاقة مع الشخص النرجسي

تُعبّر الحدود الشخصية الصحية بوضوح عن إحساسك بالكرامة وتقدير الذات والقيم واحترام النفس. بدون حدود، فإنك تفتح الباب على مصراعيه لتعريض نفسك للأذى والإساءة، وتخاطر بالتأثير سلبيًا على الآخرين بنفس الطريقة. النرجسي له حدود غير صحية ولا يهتم بحدودك أو بحدود أي شخص آخر. في الواقع، فإن العديد من الأشخاص ذوي السمات المعادية للمجتمع أو الأشخاص الميالين لتخطي حدود الآخرين بشكل متكرر أو من لديهم اضطراب الشخصية النرجسية الكاملة NPD سوف يصبحون غريزيًا عازمين على محاولة جذب ودفع الحدود الشخصية من أجل خلخلتها، سواء بوعي أو بدون وعي منهم. من المهم بشكل خاص بالنسبة إليك ومن أجل بناء علاقاتك بصورة صحيحة وكذلك من أجل سلامتك العقلية، أن تكون جميع علاقاتك واضحة وحازمة ومحددة المعالم.

النرجسي المسيء هو شخص أناني ومتلاعب، لذا يمكنك التأكد من أنه سيحاول اختبار حدودك بأي طريقة ممكنة من أجل الحصول على ما يريد. تذكر: إنهم يعتقدون أنهم مؤهلون تمامًا لما يريدون، ومتى أرادوا ذلك. قد يكون هذا التلاعب في شكل ذكر أو قول أشياء لثيمة لحملك على التراجع، أو

إتباع تكتيكات التمر، أو ادعاء الأكاذيب، أو التلاعب بالإحساس بالذنب، وما إلى ذلك.

كانت تريسي عميلةً لدي منذ حوالي ستة أشهر. كانت تنحدر من عائلة ذات حدود واهية تمامًا أو غير موجودة إطلاقًا، فضلًا عن مرورها بمواقف متعددة من الانتهاكات المتكررة لحدودها الشخصية من قبل كلا الوالدين عندما كانت صغيرة. كان هذا يعني بمنتهى البساطة أن مساحتها الشخصية سواءً كانت الجسدية أو النفسية لا تحظى بالتأييد والاحترام المطلوب توافرها من أجل النمو النفسي السليم. لقد نشأت في عائلة لم يتم فيها تشجيع تواجد الحدود الشخصية الصحية أو تشكيلها بصورة صحيحة. في الواقع، كانت هناك رسالة يتم بثها مرارًا وتكرارًا وعلى نحو فعال، مفادها أن التعبير عن أي شعور بالثقة بالنفس بأي طريقة كانت ما هو إلا إظهار لمنتهى "الأناية" أو "الاهتمام بالذات". أي محاولة لذكر أمر ما غير مقبول في نطاق الأسرة قوبلت بالهجوم والكلمات اللاذعة من والديها: "من تظنين نفسك لتتصرفي هكذا؟"، "دائمًا ما تعتقدين أنك أفضل منا بكثير"، وهكذا دواليك. من المفهوم أن تريسي سرعان ما تعلمت التخلي عن أي محاولة لتوضيح حدودها أو حتى الشعور بها، وفي النهاية فقدت إحساسها بالحدود الشخصية والشعور برغباتها أو احتياجاتها. لقد انفصلت عن نفسها تمامًا. هذا أمر شائع جدًا في مرحلة الطفولة حين تُقَابَل الرعاية الذاتية والحدود الحازمة بالنقد والحكم أو عندما تكون هناك رسالة تتم عن فضيلة التضحية بالذات من أجل الآخرين ومدى فضيلة "الإيثار (86)" أو عدم الأناية أو الاهتمام باحتياجات الآخرين أكثر من الاهتمام باحتياجات المرء الخاصة.

كشخص بالغ، وجدت تريسي نفسها مرارًا وتكرارًا في علاقات مسيئة مع شركاء نرجسيين من الذكور، خلال تلك العلاقات كانت دائمًا ما تشعر بمنتهى الرضا في بداياتها، قبل أن تبدأ بِطَبِيعَةِ الحال في فقدان الإحساس بنفسها ببطء. كانت تضع جل اهتمامها في هوايات شريكها واحتياجاته، وتتجاهل احتياجات أو رغبات الرعاية الذاتية الخاصة بها، غالبًا ما كانت تتوقف عن رؤية أصدقائها. بينما في العمل أيضاً، كانت لديها رئيسة متمرة طوال الوقت، وشعرت بأنها غير قادرة على قول "لا" لمطالب العمل الإضافية التي كانت تُفرض عليها بشكل منتظم. كانت تعاني من انسداد في حلقها كلما حاولت أن تقول إن الأمور ليست على ما يرام بالنسبة لها، كما لو أن الكلمات كانت عالقة في مكان ما أو أنها فقدت صوتها (87).

أثناء عملنا العلاجي، ركزنا معًا على تطوير حدود شخصية صحية. بدأ هذا بإدراك وفهم أنواع الرسائل التي تعلمتها من والديها أثناء نشأتها حول الحدود الشخصية، وكيف كان يتم النظر إلى تلك الرسائل ضمن نطاق الأسرة.

أصبحت تربي البالبة الآن قادرة على التعرف على أهمية الحدود وكيفية استخدامها، وتمكنت من البدء في التخلي عن النظرة القديمة غير الدقيقة والمدمرة التي كان والديها يصران عليها في مثل هذه الأمور. ثم عملنا على تطوير إحساسها الداخلي بالحدود الشخصية، وكذلك على الإحساس المادي الخارجي بـ "مساحتها" الخاصة. يسير هذا جنبًا إلى جنب مع الشعور المتطور باحترام النفس وتقدير الذات. كان العمل على تحديد قيمها وتعيين تلك الأشياء التي تعجبها وتلك التي تكرهها في مختلف مجالات حياتها مفيدًا أيضًا. بمرور الوقت، تمكنت تربي من العثور على صوتها الخاص وليس مجرد صدى لأصوات الآخرين. وتمكنت كذلك من التعبير عن حدودها الشخصية وتوضيحها للآخرين، وتحديد ما هو جيد وما هو غير مناسب بالنسبة لها، سواء في مكان عملها أو في علاقاتها الشخصية. شجعها ذلك على البدء على نطاق صغير وتجربة الإحساس بما تشعر به عندما تقول "لا" أو أن تذكر تفضيلاتها خلال المواقف اليومية التي تتعرض لها. بهذه الطريقة أمكنها التعلم من خلال خطوات صغيرة. حتى أنها تمكنت حتى الآن من تطوير مفهوم أوضح لما يمكن أن يشكل علاقة صحية.

وكرر فعل على محاولاتها لتوضيح الحدود الصحية في علاقتها العاطفية مع شريكها، بدأ ذلك الشريك النرجسي في مضايقتها بشأن كل ما يتعلق "بحدودها الجديدة"، بل وكرر نفس النوع من الاستجابة التي قدمها لها والداها عندما كانت صغيرة: "من تظنين نفسك لتتصرفي هكذا؟"، "من وضعك فوق القانون؟"، "أنتِ تعتقدين أنك أفضل من الجميع الآن، أليس كذلك، مع كل حديثك ذلك عن العلاج النفسي أو ووضع الحدود هذه - أو الحدود تلك"، من الواضح أن هذه كانت إحدى الأساليب النرجسية لمحاولة التلاعب واستعادة القوة والسيطرة في العلاقة في مواجهة ذلك التغيير الجديد - يحدث هذا الموقف دائما عندما يتعلم أي شخص ويبدأ في إنشاء حدود صحية لنفسه. لقد كانت محاولة مؤذية إلى أقصى درجة من قبل شريكها وذلك من أجل هدم حدودها الشخصية، لا سيما بالنظر إلى أنه كان يستخدم نفس العبارات والتي كان يعرف جيدًا أن والديها كانا يستخدمها معها كثيرًا عندما كانت أصغر سنًا. لحسن الحظ، كان لدى تربي في تلك المرحلة ما يكفي من الفهم الجديد السليم وتقدير الذات بما يكفي (وبصراحة كان لديها ما يكفي من تكرار أنماط العلاقة السيئة) بحيث تمكنت من رؤية حقيقة ما كان عليه رده: المشكلة لديه هو وبالتالي هي ليست مشكلتي أنا. لقد تمسكت بموقفها الثابت وبالبقاء بالقرب من حدودها الصحية وبإحساسها بما هو جيد وما هو غير مناسب لها. كانت لديها القوة لتتركه بعد ذلك بوقت قصير، واستمرت في إعادة بناء تقديرها لذاتها واحترامها لنفسها، وكسرت نمط العلاقات المختلة وغير الصحية التي كانت تبحث عنه باستمرار.

تذكر: الأشخاص الوحيدون الذين سينزعجون من قيامك بوضع الحدود هم الذين يستفيدون من عدم وجود أي حدود.

يتم توضيح حدودنا للآخرين بعدة طرق، لفظية وغير لفظية. يمكننا أن نتعلم كيفية توضيح حدودنا بشكل صريح بطريقة لفظية مباشرة، وتوضيحها بشكل حازم أيضًا للآخرين. يتم أيضًا توضيح الحدود بشكل غير لفظي، من خلال لغة جسدنا وطاقتنا وسلوكياتنا. إذا وضعت ألف شخص في غرفة واحدة، فأنا مقتنع بأن الشخص النرجسي سوف يشعر بطريقة ما تلقائيًا بهؤلاء الأفراد ذوي الحدود الواهية أو غير الموجودة قبل تبادل أي كلمات - وسوف يشكلون خطأ مباشرًا يتوجهون من خلاله إلى بعضهم البعض. هناك سحب مغناطيسي غير مرئي في هذه الديناميكية. لكن الخبر السار هو أن الأمر لا يتطلب سوى تغيير واحد من أجل تغيير هذا الانجذاب في النهاية. هذا الشخص يمكن أن يكون أنت. يمكنك تحسين حدودك الشخصية - الداخلية والخارجية - ومن خلال القيام بذلك، تحسين احترامك لذاتك وبالتالي تحسين طبيعة علاقاتك.

كلما كانت حدودك أكثر ثباتًا، كان من الأسهل على الآخرين التعرف عليها. كلما كانت حدودك أكثر ثباتًا، زادت صعوبة هزها أو إضعافها أو طرحها أرضًا من قبل الآخرين. هذا أمر بالغ الأهمية من أجل مصلحتك وسعادتك، وشعورك بالمسؤولية وسلامتك النفسية والعقلية، وكذلك من أجل تمتعك بعلاقات صحية وسليمة.

أنت مسؤول عن حدودك الشخصية. أنت لست مسؤولاً عن أي شخص آخر

من أين تأتي الحدود؟

نميل أولاً إلى تطوير إحساسنا بالحدود الشخصية خلال مرحلة طفولتنا، وعادةً ما يتشكل ذلك من خلال ما يتم تعليمه لنا وتشكيلنا عليه من قبل والدينا وعائلتنا. تأتي الحدود مما نتعلمه عن عقولنا وأجسادنا ومساحتنا الشخصية. تجارب الحياة المبكرة، والعلاقات المبكرة، وديناميكية العلاقات داخل منزل الأهل وطبيعة الأسرة - كل هذه الأمور تؤثر على فهمنا وممارستنا للأنظمة الحدودية، سواء من حيث منطقتنا الخاصة أو كيفية استجابتنا أو احترامنا لحدود الآخرين. في الطفولة المثالية، يتم تشجيع ودعم تطورنا الناشئ للحدود الشخصية، بحيث نطور إحساسًا راسخًا بهذا داخل وحدة الأسرة، وبالتالي في العلاقات الأخرى. يتم تعلم هذا عادةً من خلال امتلاك مساحتنا وممتلكاتنا الخاصة، وأجسادنا وعقولنا، وأفكارنا ومشاعرنا، وكلها أمور معترف بها ومحترمة من قبل أفراد الأسرة، فضلًا عن إظهار كيفية احترام الآخرين. من خلال هذا نتعلم الفصل بيننا وبين الآخرين. نتعلم أن بعض الأشياء تخصنا وأن لدينا خيارًا بشأن ما إذا كنا نريد مشاركتها أم لا. نعلم أنه من

المقبول أن نقول "لا". نتعلم بشكل مثالي أنه يمكن أن يكون لدينا مساحتنا الشخصية الخاصة بنا، نفسيًا وجسديًا، وأن الآخرين يجب عليهم أن يحترموا ذلك. على سبيل المثال، يمكننا استخدام الحمام بدون اقتحام أي شخص من خلال الباب، أو النوم بأمان في غرفة نومنا الخاصة بنا، مع العلم أن تلك هي مساحتنا والتي يجب احترامها على هذا النحو.

غالبًا ما يتفاجأ العديد من العملاء الذين أعمل معهم وانتهى بهم الأمر في علاقات مسيئة بشكل عام مع شخص نرجسي حول كيفية ارتباط ذلك بالخبرات التي تبدو بسيطة جدًا ولكنها مهمة للغاية في تكوين تلك المشاكل المتعلقة بالحدود عندما يكبرون. على سبيل المثال الآباء الذين يدخلون باستمرار إلى غرفة نوم الطفل أو المكان المخصص له بدون طرق الباب أو الاستئذان يُظهرون انتهاكًا واضحًا للحدود. ونظرًا لكونه ما زال طفلًا، فعادة ما يكون غير قادر على فعل أي شيء حيال ذلك، حيث إننا مضطرون إلى التوافق مع ما يصل إلينا أو يقال لنا من قبل الكبار من حولنا. وبالتالي، من المحتمل أن تكون هذه هي الطريقة التي نتعلم بها أنه لا بأس من غزو الأشخاص المحيطين بنا لمساحتنا الخاصة: "عادةً هذا ما يفعلونه". تجربة أخرى شائعة إلى حد ما، كما رأينا، وهي السخرية أو الاستهزاء أو التنمر عندما كنا أطفال وذلك عند أي محاولة لقول كلمة "لا" أو التعبير عنما نفضله أو نرغب به.

أيضًا من الإشكاليات المتعارف عليها والخاصة بالحدود المشتركة في العائلات؛ قيام الكبار بفتح باب النقاش مع الأطفال أو المراهقين لأمر ومساءلة تخص البالغين بشكل غير لائق. من وجهة نظري، نعم، يجب أن يتضمن حديث الكبار والآباء مع أطفالهم على بعض "الأشياء التي تتعلق بالبالغين"، ولكن يجب أن يتم ذلك بشكل لائق مع السماح للأطفال بالاستمتاع بطفولة آمنة وخالية من الهموم قدر الإمكان. هذا الاحتواء هو حد صحي بين الوالدين والطفل. من الشائع لنا كأطفال أن نتعرض لصعوبات الكبار التي كانت محيرة للغاية بالنسبة لنا وخارج إطار فهمنا للأمر بالفعل. ربما عندما كنا أطفالًا، اضطررنا إلى التزام الصمت، حتى نكون أطفالًا صالحين، وأن نمثل للأوامر، وألا نقاوم أو نزعج الآخرين - لم يكن لدينا سوى القليل من الخيارات. ومع ذلك، نحن الآن بالغون، نحن كذلك بالفعل.

نادرا ما تكون الطفولة مثالية. إذا كان آباؤنا أو أفراد عائلتنا لا يفهمون أو يتعلمون الحدود الصحية، فمن غير المرجح أن يكونوا قادرين على إعطائنا القدوة والنموذج المناسب أو تعليم هذه الأمور لأي شخص آخر. بالطبع، تعكس الأجيال والثقافات المختلفة أيضًا وجهات نظر ومثلا مختلفة حول العائلات والحدود. في حين أن الافتقار إلى الحدود قد يتم تطبيعها في بعض

أنظمة الأسرة، فإنه يؤدي دائمًا إلى الفوضى والخلل الوظيفي. كما أنه يؤثر على الصحة العقلية والعاطفية. هناك حاجة إلى حدود صحية من أجل التمتع بعلاقات مترابطة سليمة ومُرضية للطرفين. يمكن لأي تجارب سابقة لانتهاك حدودنا الشخصية - من أي نوع - أن تخلق صعوبات في الحفاظ على حدود صحية ثابتة اليوم. بالنسبة للكثيرين منا، فإن الحدود الشخصية الصحية هي شيء يجب أن نسعى بنشاط لتعلمه وتجربته وممارسته كأشخاص بالغين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



إتقان وإحكام الحدود الشخصية الصحية

تعمل الحدود الشخصية على احتواء مساحتنا الفردية وتحديدتها وتمييزها، وذلك من أجل حماية واحتواء كلاً من أنفسنا والآخرين. إنها تخلق نوعاً من الدرع غير المرئي من حولنا والذي يحتوي على تلك الأشياء التي نشعر بأنها مناسبة وجيدة بالنسبة إلينا. تساعدنا الحدود على التواصل مع الآخرين مع مراعاة إحساسنا بمساحتنا الشخصية، وتحديدًا ما هو مقبول أو غير مقبول بالنسبة لنا، وما نريده أو نحتاجه أو نفضله. الحدود تدعم فكرة المسؤولية وبالتالي تحديد مسؤولية كل طرف في العلاقة. توجد أنواع مختلفة من الحدود الشخصية وتشمل تلك الأنواع الحدود الجسدية والنفسية والعاطفية والجنسية.

الشخص النرجسي لديه القليل من الإحساس بالحدود أو احترامها. وبالمثل، فإن أولئك الذين ينجذبون إلى النرجسيين (والذين يجذبون النرجسيين بالمقابل) لن يكون لديهم غالبًا حدودًا جيدة كتلك التي من المفترض أن يؤمنوا بها أو يحتاجوا إليها بالفعل. قد نعتبر أنفسنا بسهولة عن طريق الخطأ من الأشخاص "البسطاء في تعاملاتهم" أو من الأشخاص "ناكري الذات" عندما لا نصر على تحقيق رغباتنا أو تجنب ما نكرهه أو عدم توفير احتياجاتنا أو عدم السعي للحصول على ما نفضله. أو قد نكافح لنقول "لا" في وجه شخص نرجسي متقلب المزاج أو غاضب أو يُشكل نوع من أنواع التهديد لنا. قد نشعر بالخوف أو الذنب الذي يتعارض مع قدرتنا على الحفاظ على حدود صحية. قد يكون البعض منا في حيرة من أمره بسبب شعورنا بأننا نتمسك بحدود جيدة إلى حد ما في محيط العمل، أو خلال التعامل مع أطفالنا أو مع أصدقائنا، فقط من أجل أن يسقط ذلك الشعور فجأة على الطريق ونفشل في التمسك بتلك الحدود بمجرد دخول السيد النرجسي أو السيدة النرجسية إلى المشهد. أفاد العديد من الأشخاص الذين عملت معهم أن محاولة الحفاظ على حدود ثابتة مع شخص نرجسي أمر مرهق. بالتأكيد يمكن أن تشعر بهذا الشعور المرتبط بالإرهاق وأنت تتعلم وتجد طريقك مع هذا الضغط النرجسي، ولكن مع مرور الوقت ستجد بالتأكيد أن وجود إحساس أوضح بالحدود الشخصية هو في الواقع السبيل الوحيد لنيل حريتك. تجعل الحدود الصحية والثابتة علاقاتنا أسهل من جميع النواحي وهي في الواقع تحافظ على الطاقة الخاصة بنا بل وتنشطها بدلًا من استنزافها.

العلاقات الصحية تعتمد على حدود صحية

• إذن ماذا يعني وجود حدود صحية حقًا؟

تعكس الحدود الصحية الإحساس بمن أنت وما الذي تحبه وما الذي لا تحبه وما هو مقبول لديك وما هو غير مقبول. كما يتضمن أيضًا إحساسًا بالمسؤولية الشخصية - بمعنى معرفة وإدراك ما هي مسؤوليتك وما هو ليس كذلك. يتضمن هذا أيضًا التعرف على ما هو تحت سيطرتك وما هو ليس كذلك. تميل الحدود الخاصة بشركاء الأشخاص المسيئين إلى أن تكون ضعيفة وهشة، وهذا أمر يجب معالجته كجزء من عملية التعافي.

من المهم ملاحظة أن الحدود الشخصية الصحية لا تعني فجأة أن تصبح شخصًا باردًا كلوح الثلج أو صارمًا أو جامدًا. غالبًا ما يكون من السهل جدًا ارتكاب ذلك الخطأ المتكرر بالانتقال من أقصى طرف ما إلى أقصى الطرف الآخر عندما يتعلق الأمر بالحدود. سواء لم يكن لديك حدود (أو حدود فضفاضة جدًا، يتم دفعها وهدمها بسهولة) أو، على الجانب الآخر، لديك جدران طويلة لا يمكن اختراقها (حيث ينزل مصراع الباب بكل قوة ونصبح منغلقين وصارمين تمامًا)، فكلتا الجانبين غير صحي بنفس القدر. كما هو الحال مع معظم الأشياء، يمكن العثور على مكان صحي في نقطة التوازن الوسطى. الحدود الصحية ثابتة لكنها مرنة. قد يستغرق الأمر الانتقال من طرف إلى آخر عدة مرات أثناء إدارة هذه العلاقة، من أجل العثور على نقطة التوازن في الوقت المناسب.

إحدى القضايا الرئيسية المتعلقة بالحدود، والتي يَعلق بها العديد من الأشخاص الذين عانوا من سوء المعاملة النرجسية في مرحلة ما من حياتهم، هي المكان الذي من المفترض أن يحوذ على تركيزهم واهتمامهم. من الشائع بسبب الصدمة التي يمكن أن تسببها هذه الأنواع من العلاقات، وذلك إلى حد ما مفهوم تمامًا، أن ينشغل الشركاء والشركاء السابقون أو يصبون تركيزهم على كل ما فعله الشريك السابق أو لم يفعله أو ما يفعله الشريك الحالي. الأشياء التي قالوها، أو التي استمروا في قولها، أو الأشياء التي لم يقولوها من الأساس - ما الذي يفعلونه الآن، أو إلى أين يذهبون، أو مع من - مقدار الوزن الذي فقده أو اكتسبه - ما الذي استطاعوا تحقيقه من مكسب أو ما الذي ينفقون أموالهم عليه، ما الذي ينشرونه على وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة، ولماذا. وهلم جر إلى آخره.

يرجى ملاحظة ما يلي:

إن منح الكثير من الاهتمام والتركيز على الشخص النرجسي في حد ذاته، وإغفال بذل الاهتمام الكافي لنفسك، هو جوهر المشكلة في المقام الأول!

يجب أن يتوقف هذا من أجل التعافي والشفاء والمضي قدمًا في حياتك.

"لعبة، مجموعة، مباراة" (88)

من أجل توضيح الحدود الصحية بشكل أكبر في هذه المرحلة تحديداً، أود أن تتخيل معاً أنك تشاهد مباراة في كرة المضرب (التنس). تخيل أنك تجلس في مقعدك عند نقطة المنتصف، وأنت متمرکز تماماً على طول نقطة المنتصف تلك، مع إطلالة مثالية على الملعب بأكمله. على جانب واحد من الملعب يوجد الشخص النرجسي، جاهز لإطلاق الإرسال (89). على الجانب الآخر تتواجد أنت. تمثل الشبكة الموجودة في المنتصف الحدود الشخصية.

في العلاقات الصحية، عادة ما تكون الحدود بين شخصين مركزية إلى حد ما - مع وجود مساحة ومرونة لكلا الشخصين للتحرك والتغيير والتذبذب يميناً ويساراً، كما يفعل اللاعبون أثناء مباراة التنس. أحياناً يكون أحدهم أقرب إلى الحدود، وأحياناً يكون بعيداً. هذا عادة ما يحدث وفقاً للديناميكية الفردية والعلاقة والسياق والموقف والاستجابة المناسبة لكلٍ منهما.

في أغلب الأحيان يتم الاستمتاع بالعلاقات الصحية عندما يكون لدى الشخصان القدرة والاستعداد للبقاء بطريقة دمثة ولطيفة في الجانب الخاص به في الملعب. ثم يعتني كل فرد بمسؤولياته الخاصة، بما في ذلك معرفة وإبلاغ اختياراته الخاصة ورغباته واحتياجاته وما يحبه وما يكرهه، بالإضافة إلى احترام حدود الشخص الآخر. العلاقات الصحية هي عندما يكون هناك شخصان على الأقل مستعدان وقادران على القيام بذلك.

هناك لقاء صحي في المنتصف - مع وجود مجال للمرونة والتفاوض اعتماداً على ما يحدث في أي وقت. ومع ذلك فبشكل عام، هو أمر متساوي ومتوازن إلى حد ما. الأهم من ذلك، أن البقاء بجانبك في الملعب يمكن أن يساعد في تشجيع الشخص الآخر على البقاء في جانبه أيضاً - على الرغم من أن هذا ليس ضماناً كافياً. بعبارة أخرى، فإن الحصول على مستوى صحي خاص بك من الرعاية الذاتية الشخصية والمسؤولية الذاتية سوف يستدرج الشخص الآخر إلى المضي قدماً لتطوير مستوى أكثر صحة وملاءمة من المسؤولية الشخصية والعناية باحتياجات الرعاية الذاتية الخاصة به. إذا كنت تهتم بمسؤولياتك ورغباتك واحتياجاتك، فهذا سوف يتيح للآخرين القيام بالمثل.

إذا كنت مشغولاً بالقيام بالكثير من أجل الشخص الآخر - الرخص إلى جانبه من الملعب، وتحمل الكثير من المسؤولية التي ليست تقع حتى ضمن نطاق مسؤولياتك - فأنت لا تترك أي مساحة لهم للعب في دورهم. أنت تمنعهم بشكل فعال من القدرة على إدارة أنفسهم ومسؤولياتهم أو خياراتهم أو احتياجاتهم. هذا ما يريده النرجسيون غالباً - وهذا غالباً ما يدعون الناس للقيام به. يمكن للنرجسيين وسيحاولون جذب الناس إلى الجزء الخاص بهم من

الملعب. البعض منا حريص ومستعد للقفز إلى هذا الجانب؛ من أجل إنقاذهم أو إصلاح أخطائهم، أو تحمل المسؤولية عنهم - وهذا عادة لأنه يبقينا مشتتين عن مشاكلنا الخاصة، أو مخاوفنا أو عواطفنا. علينا أن ندرك الدور الذي نلعبه في ذلك الأمر. تحتاج إلى التركيز على ما تفعله - وما تفعله تحديدًا في الجانب الخاص بك من الملعب، في جزء العلاقة الخاص بك أنت، وبالتالي هو مسؤوليتك. ليس من حَقك أن تقفز وتشرذم إلى الجانب الآخر من الملعب وتفطرط في القلق بشأن ما يحدث هناك. الجانب الآخر من الملعب، أو الجزء الآخر من العلاقة، ليس ضمن سيطرتك وهو ليس مسؤوليتك. إذا وجدت نفسك تنجذب بشكل اعتيادي أو قهري إلى الجانب الآخر، فقد يكون من المفيد استخدام عملية الأربع خطوات للمساعدة في ترك الأمر وإعادة تركيزك إلى نفسك (انظر أعلاه - الفصل العاشر) (90). عندها ستكون أكثر قدرة على العمل على كل ما يحدث لك والذي بدوره يدفعك للتركيز كثيرًا على الشخص الآخر. غالبًا ما يكون الأمر متعلقًا بانزعاج ما أو قلق أو شعور بالذنب وجميع تلك الأمور التي نحتاج إلى بذل المجهود من أجل التخلي عنها.

من أجل الاستمتاع بلعبة التنس، يتطلب الأمر (بل والقواعد) أن يبقى كل مشارك في جانبه من الملعب. ثم يشارك كلا الجانبين بالتساوي في المباراة. في العلاقة، يكون جانب كل لاعب حيث تكمن مسؤولياته وخياراته واحتياجاته ورغباته. تعمل اللعبة من خلال بقاء كل لاعب في جانبه الخاص، ويحترم الحدود (الشبكة) التي في المنتصف، ويتفاعل ويتجاوب مع اللاعب الآخر والذي بدوره يلعب أيضًا بنفس القدر ووفقًا لنفس القواعد ويبقى على جانبه من الملعب ويهتم به. إذا قفزنا إلى جانب الشخص الآخر من الملعب، وقمنا بمحاولة السيطرة، والاهتمام باحتياجاته، وتبرير أفعاله، وتحمل مسؤوليته عن الأشياء الخاصة به، فإن اللعبة ببساطة تفشل وتنتهي ولن تستمر. وهكذا يحدث نفس الشيء بالنسبة للعلاقات.

من أجل الاستمتاع بعلاقات صحية، عليك أن تتعلم كيف تبقى في الجانب الخاص بك في الملعب، وتحترم الحدود الوسطى الصحية، ولا تذهب بعيدًا بالقرب من الشبكة. وإذا انحرفت إلى الجانب الخاص بالشخص الآخر، فسوف تتدخل في كل ما يخصه هو، وهذا غير صحي على الإطلاق. في واقع الأمر، من خلال القيام بذلك، يمكنك حتى أن تلعب دورًا نشطًا للغاية في تشتيت ذلك الشخص الآخر عن تعلم كيفية تحمل المسؤولية عن نفسه وأفعاله أو منعه من الإضطرار إلى فعل ذلك. غالبًا ما يظهر هذا في عائلات الأشخاص المدمنين أو حيث توجد مشكلات تتعلق بالصحة النفسية في الأسرة أو مشكلات في العلاقات داخل الأسرة. مع الإدمان أو مشاكل الصحة العقلية - والشيء نفسه ينطبق على النرجسية - هناك دائمًا أحد الوالدين أو الشريك الذي سيقفز بسعادة إلى دور غير صحي ضمن علاقة اعتمادية

متبادلة، وغالبًا ما يتعد عن الجانب الخاص به من الملعب ليتحمل جميع مسؤوليات الشخص الآخر.

بالنسبة للآباء أو الشركاء المدمنين أو مدمني الكحول أو مدمني المخدرات أو النرجسيين، يتم لعب ذلك الدور معهم من خلال تقديم الأعذار لسلوكهم السيئ، ووضع المبررات لأفعالهم التعسفية، والقيام بدعمهم ماديًا، والكذب نيابة عنهم، وتنظيف الفوضى من ورائهم، والاعتناء بشؤونهم، وما إلى ذلك. هذا ما يحدث في أي وقت يتم فيه اختلاق الأعذار أو المبررات أو التقليل من شأن ما يفعله النرجسي أو يقوله. هذا أيضًا ما يحدث عندما تصبح أكثر تركيزًا على ما يفعله النرجسي في حياتك، أو قد يفعله، أو يريد به أو يحتاجه. قف! يجب أن تقوم بإعادة توجيه مسؤولياتك أكثر بكثير في اتجاه تلبية رغباتك واحتياجاتك. وهذه ليست أنانية. بل هذا أمر مهم للغاية. اهتم باختياراتك التي تتخذها أنت. فأنت الشخص الوحيد المسؤول عن نفسك.

نقطة تأمل

• إذا كان عليك أن تتخذ موقفًا صادقًا وموضوعيًا مع نفسك في الوقت الحالي - أو حيث كنت في السابق - من حيث التركيز والانتباه والشعور بالسيطرة والمسؤولية والرعاية، فأين ستضع نفسك في أي جانب من جوانب ملعب التنس؟

• هل أنت في الجانب الخاص بك ضمن الملعب؟ حيث تقوم بمراقبة احتياجاتك الخاصة والاهتمام بها، وملاحظة أفعالك، واعتبار جميع هذه الأمور من ضمن نطاق مسؤولياتك؟

• أم أنك في مكان ما على الجانب الآخر من الملعب؟ تعيش في قلق متزايد ومفرط في الانخراط فيما قد يريده الآخرون أو يحتاجونه وتضع جل اهتمامك فيما يجري هناك؟ ويتمحور تركيزك على ما قد يفعله أو ما يفعله بالفعل الشريك النرجسي أو أحد أفراد الأسرة الآن؟

• ماذا يحدث عندما تجد نفسك تنجرف إلى الجانب الآخر من الملعب؟

• ما هو شعورك عندما تكون في الجانب الخاطئ من الملعب؟

• كيف هو الوضع عندما تظل في الجانب الخاص بك ولا تنجرف إلى الجانب الآخر وتحافظ على تركيزك على نفسك؟

• الجانب الآخر ليس تحت سيطرتك، إنه ليس من شأنك، وهو بالتأكيد ليس مسؤوليتك. تعلم كيفية ترتيب الأولويات والعناية بها والبقاء إلى جانبك أولاً وقبل كل شيء. دع الآخرين يديرون شؤونهم. وبعد كل شيء هذه هي الكيفية

التي يتم بها لعب مثل هذه المباراة. وهذه هي الطريقة التي يتم بها الاستمتاع بعلاقات صحية ومريحة ومُرضية للطرفين.

كيفية وضع الحدود

بادئ ذي بدء، يتطلب وضع الحدود القيام ببعض الضبط والموازنة لما يتعلق بإحساسك الداخلي بذاتك. تعكس الحدود قيمنا وما هو مهم بالنسبة لنا. يتطلب الأمر الاستماع إلى جميع الرسائل والملاحظات التي لدينا والتي تصل إلينا من خلال التواصل مع أنفسنا - مثل مشاعرنا وجزئتنا وإحساسنا. في كثير من الأحيان، حدث انفصال تام عن هذه الرسائل والمشاعر على طول الطريق - ربما لأننا كنا نتجاهل أو ننكر حقيقتنا الداخلية. كثير من الناس يتجاوزون غريزة حدسهم باستخدام ذكائهم. تساعد معرفة حدودك في استشعار ما هو مناسب لك. إنها معرفة داخلية وبالتالي يمكنك الوثوق بها تمامًا. تخبرنا عقولنا بكل أنواع الهراء، لكن معرفتنا الداخلية تأتي من مكان أعمق - إنها ليست معرفية فقط.

يتطلب وضع الحدود أيضًا بعض الحزم والثقة بالنفس واحترام النفس وتقدير الذات. قد يكون الأمر شاقًا إذا كان هذا جديدًا بالنسبة إليك، ولكن أحد الأشياء الرائعة في العمل على تطوير حدود صحية هو أن القيام بذلك في حد ذاته سيدعم تطوير هذه الخصائص السابقة من الحزم والثقة وخلافه. جميع هذه الأمور مترابطة. بمنتهاى البساطة يتعلق الأمر بالقدرة على اتخاذ خطوة البداية: وبعدها خطوات صغيرة - وهكذا تستمر أنت في البناء من حيث بدأت.

يعتمد وجود حدود على الشعور بقيمك الخاصة. قد يكون من المفيد التفكير في الأسئلة التالية:

- ما هو الأمر المهم بالنسبة إلي؟
- كيف أريد أن أعيش حياتي؟
- ما هي حدودي الشخصية؟
- ما هي الصفات التي أقدرها (مثل الثقة والصدق والاحترام)؟
- ما هي الصفات الشخصية التي أحبها أو أطمح إليها؟
- ما الذي أحبه؟ وما الذي لا أحبه؟
- ما الذي يزعجني أو يثير سخطي؟
- ماذا الذي تريده من الآخرين عندما تدخل في علاقة؟
- ما هي الأشياء التي ترى أنها غير مناسبة لك في العلاقة؟

• ما هي السلوكيات التي تشكل حجرة عثرة رئيسية بالنسبة لك وتسبب في إنهاء أي علاقة؟

• كيف تحب أن تعامل الآخرين؟

• كيف تتوقع أن يعاملك الآخرون؟

• هل هناك فرق بين إجاباتك على هذين السؤالين الأخيرين؟ إذا كان الأمر كذلك فلماذا؟

الخطوة الأولى مع الحدود الشخصية هي الاعتراف بما في داخلك، أولاً وقبل كل شيء، ما هي قيمك وما هي حدودك. ما هو جيد بالنسبة لك؟ ما هو غير جيد؟ عادة ما يكون الغضب أو السخط من أشياء معينة مؤشراً جيداً على أن شيئاً ما يدفع بك في اتجاه حدودك. مشاعرك هي إحدى الطرق التي يمكنك استخدامها من أجل مساعدتك في وضع حدودك وتحديد النهايات الخاصة بك. كلما زادت وضوح مشاعرك وقيمك وقيمتك، أصبح من الأسهل عليك أن تكون أكثر وضوحاً عندما تريد التعبير عنها خلال تعاملك مع الآخرين.

توصيل الحدود (إبلاغ وتوضيح الحدود للآخرين)

مفهوم وضع الحدود هو أن تقوم بمنتهى الوضوح بإبلاغ الآخرين بما هو مقبول بالنسبة لك وما هو غير مقبول.

يمكن القيام بذلك بوضوح وبشكل مباشر وبأسلوب الذي يُشعرك بالراحة أو طبقاً للموقف والضرورة وفق القواعد التالية:

١. أن يتم التواصل بمنتهى الوضوح:

مفتاح واحد لتوصيل الحدود هو التوقف عن الاعتقاد بأنك أو أي شخص آخر يمكنه التواصل عن طريق التخاطر (91). من فضلك لا تتوقع أن يتمكن أي شخص بطريقة ما وبأعجوبة من قراءة أفكارك أو معرفة ما تريده أو ما لا تريده دون أن تخبره بذلك. لا يمكننا التواصل بهذه الطريقة، والاعتقاد بأننا نستطيع ذلك أمر خطير وغير صحي. هذا النوع من التفكير الخيالي يقوم بتهيئتنا تماماً وتجهيزنا من أجل المعاناة - التي نتسبب فيها لأنفسنا. ليس من مسؤولية الآخرين أن يعرفوا بطريقة أو بأخرى، أو أن يقضوا وقتهم في محاولة تخمين أو إدراك ما تفكر فيه، أو ما تريده أو ما لا تحبه، أو ما هي حدودك. وبالمثل، ليس من مسؤوليتك محاولة القيام بذلك من أجل أي شخص آخر. كن واضحاً ومحددًا في أسلوب تواصلك وفي كلماتك وفي أفعالك. عندما يتم المعاملة بالمثل في هذا الأمر، فإنه يجعل العلاقات واضحة وصادقة وصحية للغاية. حاول أن تُبقي الأمور بسيطة.

٢. الحدود لها عواقب:

يتضمن وجود حدود واضحة أيضًا التفكير في عواقب ما ستفعله أو ما سوف يحدث إذا ما قام أي شخص بتجاوز هذا الخط (وهو ما سوف يحدث). عندما تؤكد حدودك، فإنك تهدف إلى أن توضح للشخص الآخر ما هي الطرق الأفضل في التعامل والأمور المهمة بالنسبة إليك، وكذلك ما هي العواقب المترتبة على أي انحرافات عن ذلك.

على سبيل المثال، لا فائدة من مجرد قول، "لا أريدك أن تغشني ..." على الأرجح سوف يفعل ذلك الشخص النرجسي. تقول الحدود الثابتة والواضحة في العلاقة: "الخيانة الزوجية هي "لا" مطلقة بالنسبة لي (لأنني أقدر الثقة والزواج) وإذا قمت بخيانتني يومًا ما فسوف أرحل بدون رجعة". لاحظ أن النتيجة تتعلق بشيء سوف تفعله أنت. لا تتعلق الحدود بمحاولة التحكم في الشخص الآخر أو تغييره. الأمر يتعلق بك، وما الذي سوف تفعله.

يمكن أن يتم توصيل الحدود والعواقب اللاحقة بكل بساطة وحزم بطريقة تعمل على تحديد المعايير لجميع الأطراف المعنية. إن تأكيد الحدود وبيان العواقب الواضحة يشبه إلى حد كبير كيف يمكنك تأكيد نفسك مع طفل. (تذكر: النرجسي هو في الأساس طفل صغير!) يمكنك أن تقول للطفل، "رتب غرفتك ثم يمكنك الخروج للعب مع أصدقائك ... إذا لم تقم بترتيب غرفتك، فلن أسمح لك بالذهاب إلى الخارج من أجل اللعب". توقع ما سوف يحدث وحدد احتياجاتك وبالتالي عواقب تخطي تلك الحدود يجب أن تكون واضحة تمامًا.

٣. الحدود يجب أن تكون ثابتة:

جزء أساسي من الاحتفاظ بالحدود هو القدرة على البقاء حازمًا فيما يتعلق بها ومع العواقب المترتبة عن تخطيها. هذا يعني أنه إذا لم يقم الطفل بترتيب غرفته، فقد قلت إنه لن يُسمح له بالخروج. يجب أن يعني هذا أنهم إذا لم يقوموا بترتيب غرفتهم، فإنهم لن يخرجوا، بغض النظر عن مقدار الأنين، والتوسل، والبكاء، والتلاعب، والصراخ، وما إلى ذلك. إذا تراجعت واستسلمت بأي شكل من الأشكال، فأنت ببساطة تُظهر لهم أن ما تقوله لا يعني شيئًا؛ وأنه لا توجد قواعد؛ وبالتالي فأنت ليس لديك حدود. وبالمثل، إذا كانت حدودك هي، على سبيل المثال، الخيانة غير مقبولة ومرفوضة تمامًا، وقد ذكرت أنك ستغادر إذا كان هناك أي نوع من أنواع خيانة، فعليك أن تظل حازمًا فيما يتعلق بحدودك والعواقب المترتبة على تجاوزها وتقوم بإنهاء العلاقة فورًا. تعني الحدود الثابتة عدم التأثر بأي محاولة من محاولات التلاعب.

تخيل الطفل الصغير المشاغب في شخصية النرجسي

يجد العديد من العملاء الذين أعمل معهم أنه من المفيد تصور الشريك أو الشخص النرجسي كطفل صغير. بمعنى أن هذا هو إلى حد كبير الوضع الذي يكون عليه الشخص النرجسي على أية حال. بالتأكيد يحتاج جميع الأطفال إلى حدود معينة. وهم بدورهم يبحثون عنها. ويستجيبون لها. من مصلحتهم - ومن مصلحتك أيضًا - أن يكون لديك حدود صحية وثابتة. قد يختبرونها جيدًا في بعض الأحيان، ولكن هذا للتحقق من قدرتهم على اجتيازها إن أمكن. تخلق الحدود الثابتة الأمان والاحتواء - وهذا ما يختبر الأطفال الصغار عدم تواجده عندما يقومون بتجاوز الحدود. كما هو الحال مع الأطفال الصغار، من الطبيعي أن تتوقع بعض المقاومة أو الانتقام، لكنك ما زلت تعلم أن أفضل شيء هو أن تظل حازمًا وتحافظ على حدودك. هذا لمصلحتهم بقدر ما هو لمصلحتك. من المهم جدًا القيام بذلك. وإلا ماذا يتعلم الأطفال؟ يتعلمون طرقًا للتلاعب من أجل الحصول على ما يريدون - تمامًا كما يفعل النرجسي. عندما يدفع الشخص النرجسي حدودك بعد ذلك، حاول أن تتخيله على أنه طفل صغير يمر بنوبة غضب. سيرغبون في المقاومة، والقتال، والصراخ، ورمي ألعابهم، ولكن تمامًا كما تفعل مع طفل صغير، كرر الحدود بكل بساطة وبهدوء. لا تسمح للطفل بإبعادك عن قواعدك أو الحصول على ما يريدون باستخدام نوبات الغضب الطفولية.

بشكل حاسم، تعلم ماهية حدودك ثم قم بالإفصاح عنها والإشارة إليها بمنتهى الوضوح، بالإضافة إلى ما ستفعله نتيجة اختبار تلك الحدود والعواقب المترتبة على ذلك. وهذا الأمر يُعد طريقة رائعة بالنسبة لك للبقاء في الجانب الخاص بك من الملعب. هذا لا يتعلق بمحاولة السيطرة على الآخرين. إذا كنت تحاول التحكم فيما يفعله الآخرون أو التلاعب بهم، فعليك أن تدرك أنك انحرفت إلى الجانب الخاص بهم من الملعب. أنت في المكان الخطأ! ارجع إلى جانبك وابق هناك. ركز على جانبك وابق في ملعبك، إلى جانب ما هو حقيقي بالنسبة لك. ابق على اتصال مع ما تريده وما تحتاجه وكل ما هو مسؤوليتك. هذه ليست أنانية. هذا هو كونك شخص بالغ مسؤول. إن القيام بذلك يعد من الأمور المهمة من أجل منح الشخص الآخر مساحة للتعلم، ومساحة لتحمل المسؤولية عن نفسه والعناية بكل ما هو خاص به - إذا رغب في ذلك. تمنع الحدود التي تم إنشاؤها لاحقًا أي تداخلات غير صحية. هذا هو الفرق بين التكافل والاعتماد المشترك (interdependence) (العلاقات الصحية والراشدة) والناضجة عاطفيًا والمحترمة) والاعتماد المتبادل (codependence) (العلاقات المختلة والمدمرة) (92).

مع وجود حدود صحية، من المقبول أن يختلف الآخرون معك أو ينزعجوا من اختياراتك أو آرائك. من الجيد أن يكون أحد الأشخاص على حق في بعض الأحيان عندما لا يكون الشخص الآخر كذلك. تعمل الحدود على فصل الاختلافات بين الاثنين. ويجب أن نتذكر أن الحدود لها عواقب. يُعد التعرف على حدودك وكيفية تمييزها والتعرف عليها والاحتفاظ بها جزءًا مهمًا من عملية التعافي. هذا يعني أن تكون أكثر وضوحًا بشأن ما هو مهم بالنسبة لك وما هي احتياجاتك وما هي رغباتك. يتطلب الأمر التواصل الصحي والواضح حول هذه الأشياء. كما يتطلب الأمر كذلك التفكير مسبقًا في العواقب والإجراءات التي سوف تتخذها إذا تم تجاوز حدودك، وأخيرًا، يتطلب الأمر الالتزام بها، والإبقاء على تلك الحدود بحزم.

كمثال بسيط، في عملي، لا يمكنني التحكم في الوقت الذي يريد فيه الناس الاتصال بي. عندما يريد الناس مراسلتي عبر البريد الإلكتروني أو الاتصال بي فهذا هو شأنهم (هذا جانبهم من الملعب). وهذا ليس من نطاق مسؤولياتي. حيث أنه ليس ضمن سيطرتي. من المحتمل أن أقود نفسي للجنون في محاولة للسيطرة على هذا. لا أستطيع أن أفعل ذلك. ومع ذلك، فإن ما هو تحت سيطرتي ومسؤوليتي هو عندما أختار استقبال الرسائل والرد عليها وكيفية توصيل ذلك. هذا يعني أنني أوضح للناس حدودي فيما يتعلق بالوقت الذي سأتحقق فيه من بريدي الإلكتروني أو هاتفي. لا أتتحقق من رسائل العمل في المساء أو في عطلات نهاية الأسبوع. هذا لأنني أقدر عائلتي ووقت فراغي. هم مهمون بالنسبة لي. من المهم أيضًا إدارة التوقعات من جميع النواحي. لذا، من خلال توضيح حدودي، فأنا ببساطة أجعل الناس يعرفون أنني لا أتتحقق من رسائلي في تلك الأوقات. هذا لا ولن يمنع الناس من الاتصال بي خلال تلك الأوقات: هذا ليس الهدف. هذا هو اختيارهم ومسؤوليتهم - لا يتعلق الأمر بمحاولة التحكم أو حتى التركيز على ما يفعله الآخرون. حدودك الصحية تسلط الضوء على ما تفعله أنت. العواقب في حالتني، هي أنهم لن يتلقوا ردًا مني خلال تلك الأوقات. أنا واضحة جدًا بشأن التوقعات. مسؤوليتي هي إدارة حدودي وأفعالي. ما يفعله الآخرون ردًا على ذلك هو ملكهم. بالمثل، إذا ذكرت في حدودي أنني لا أرد على رسائل البريد الإلكتروني في عطلة نهاية الأسبوع، ولكن في النهاية قمت بفعل ذلك، فما نوع الرسالة التي أبعثها من خلال هذا الفعل؟ يجب أن تكون الحدود والعواقب واضحة. والأهم من ذلك، عليك الالتزام بها مهما كان الأمر.

مثال آخر شائع إلى حد ما عن ذلك الأمر وهو الرئيس المتطلب. الرئيس الذي يطلب منا أو يتوقع منا الاستمرار في العمل لوقت متأخر للغاية. نجد هذا مزعجًا لأننا نفضل بوضوح الذهاب إلى المنزل والقيام بأشياء أخرى. هذا يعكس ما هو مهم بالنسبة لنا. قد تكون لدينا اهتمامات أخرى نفضل القيام

بها، حتى لو تضمن ذلك عدم القيام بأي شيء على الإطلاق! مرة أخرى هذا يعكس قيمنا. ولكن إذا وجدنا أن قول "لا" أمرًا في منتهى الصعوبة، فإننا نجد أنفسنا على مضض مجبرين على البقاء في العمل. قد نشعر بالاستياء بشكل متزايد حيال ذلك مع مرور الوقت. ومن خلال عدم قدرتنا على تعيين وتمييز حدودنا بشكل واضح قد نكون حتى في خطر تهيئة المشهد لمزيد من التوقعات. قد يرى رؤساؤنا وزملاؤنا في العمل أننا من تلك النوعية من الأشخاص الذين سوف يتولون دائمًا ما يُطلب منهم، حتى لو كان ذلك يتجاوز جميع التوقعات الواقعية والطبيعية. سوف يتعلمون أننا من هؤلاء الأشخاص الذين لا يقولون كلمة "لا" أبدًا.

إن عدم القدرة على قول كلمة "لا" سبب خطير في تكوين وتشكيل التوقعات بطريقة تلقائية، وعدم القدرة على الاحتفاظ بالحدود، ودافع لمزيد من الاستياء والغضب. يمكنك أن ترى كيف يمكن أن يؤدي عدم وجود حدود في هذه الحالة إلى تصعيد جميع أنواع المشكلات العرضية بسرعة كبيرة.

كل تلك الأمور تشكل سبب إضافي لإبقاء وتأكيد حدودك! لذلك من المهم معرفة الحدود الخاصة بنا والتفكير بشكل خاص في المشاعر التي قد تعيق قدرتنا على التعبير عنها والاحتفاظ بها. والتي عادة ما تكون الإحساس بالخوف أو الشعور بالذنب. إذا كانت هذه هي الحالة التي نحن عليها، فإن هذا يحدد المشكلات التي يجب حلها والتغلب عليها.

نموذج لتوصيل الحدود

أحد الأسس القوية للتواصل الصحي، ووضع الحدود بشكل عام، هو ذكر شيء على غرار ما يلي (مع السماح بالطبع باستخدام أسلوب التواصل الخاص بك):

"عندما يفعل شخص ما [إجراء أو سلوكًا أو يلقي تعليقًا]، فهذا يجعلني أشعر ب [شعورًا أو إحساسًا] معينًا، ولا يعجبني ذلك. لذا من الآن فصاعدًا، إذا / عندما يفعل هذا الشخص ذلك السلوك مرة أخرى، فسوف أفعل التصرف التالي [إجراء = مغادرة، وإنهاء التواصل، وما إلى ذلك]."

أود أن أشير هنا إلى شيء هام فيما يتعلق بالنرجسيين على وجه التحديد:

بشكل عام، يمكن أن يكون لفت انتباه الشخص الآخر (ولنفترض أنه الشخص أ) إلى كيفية تأثير أفعاله عليك (الشخص ب) أمر مفيد وصحي للغاية. هذا ببساطة لأن بعض الأشخاص ليسوا دائمًا على دراية كبيرة بتأثير أفعالهم على المحيطين، وبالتالي من المهم والمفيد بالنسبة لهم الحصول على تلك الملاحظات من أجل مساعدتهم في معرفة مدى تأثير سلوكياتهم عليك. بالنسبة لمعظم الناس، سيكون لهذا تأثير فوري وإيجابي في المساعدة على

أن يكونوا أكثر تفهمًا وتجاوبًا، وإذا كان ذلك مناسبًا لهم، فإنهم سوف يقومون بتغيير تلك السلوكيات بطريقة ما بحيث لا يكون لها مثل هذا التأثير السلبي أو الضار. سيقدر الكثير من الناس ردود الفعل تلك. وبالطبع، هناك طرق متعددة تسمح بإيصال ذلك. عادةً ما يكون من الأفضل القيام بذلك بشكل حساس ومدروس بدلًا من أن يتم بأسلوب قاسي أو عقابي أو عن طريق إصدار الأحكام أو بطريقة مخزية. في كلتا الحالتين، وعندما يتعلق الأمر بالأشخاص النرجسيين، قد لا يتغير سلوكهم ولا تتوقف رغبتهم في السيطرة والاستغلال، ولذا عليك أن تتخذ قرارك عن الكيفية التي سوف تستجيب بها لذلك الأمر. فهذه هي مسؤوليتك أنت تحديدًا.

عند التعامل مع شخص مصاب باضطراب الشخصية النرجسية (أو مختل اجتماعيًا أو مريض نفسيًا)، فإن قيام (الشخص ب) بما تم الإشارة إليه في الفقرة أعلاه يمكن أن يكون مثل إطعام الشخص النرجسي بالملعقة من نقاط ضعفك. حيث أن معرفة السلوكيات التي تُشعرك بالخوف أو تغذي داخلك الإحساس بالذنب أو الانزعاج هي من الأمور التي تشكل مصدرًا للسرور والسعادة بالنسبة للأفراد المسيئين بشكل خاص. سيقوم الشخص النرجسي ببساطة بتدوين ملاحظة ذهنية حول ما يحدث لك ومن ثم يستخدمه وفقًا لذلك بطريقة مسيئة من أجل التلاعب بك في المستقبل. لقد قمت بإدراج ذلك الأمر في المثال أعلاه من أجل إعطائك فكرة عما يمكن أن يكون مفيدًا في العلاقات الصحية. قد تحتاج إلى التفكير بعناية إذا كنت تشارك حاليًا مشاعرك العاطفية مع ذلك الشخص النرجسي المتواجد في حياتك. في العموم، لا يهتم النرجسيون كثيرًا بما تشعر به، أو الأسوأ من ذلك، أنهم يستخدمونه للتلاعب بك من أجل تحقيق مكاسبهم الخاصة.

سوف يتم فيما يلي عرض بعض الأمثلة الأخرى من هذا القبيل:

"عندما ترفع صوتك نحوي، أشعر بعدم الارتياح والقلق الشديد. أنا لا أحب ذلك. لذا من الآن فصاعدًا، إذا رفعت صوتك عليّ مرة أخرى، فسأغادر، وأناى بنفسى عن هذا الموقف، وسأتحدث معك مرة أخرى فقط عندما تكون قادرًا على التحدث بطريقة هادئة ومحترمة".

أو بشكل مباشر أكثر:

"ليس من المقبول أن ترفع صوتك نحوي هكذا. إذا قمت بذلك، فلن أتحدث إليك مرة أخرى حتى تتمكن من التحدث معي بطريقة أفضل وأكثر هدوءًا".

أو ببساطة:

"لا تتحدث معي هكذا. فهذا غير مقبول بالمرّة".

ربما يمكنك أن ترى، مع كل من الأمثلة الثلاثة، زيادة في الاطمئنان، والثقة بالنفس، ووضع الحدود بأسلوب مباشر وصريح. في الوقت نفسه، هناك أيضًا شعور أقل بالخوف أو بالذنب. لاحظ أيضًا أن عواقب ذلك تعكس تصرفًا ما بناءً على ما سوف تفعله أنت أو لا تفعله أنت. أحيانًا تكون عبارة "لا، هذا ليس جيدًا أو مقبولًا" بسيطة وواضحة وأكثر من كافية - حيث لا تحتاج إلى شرح أو تعليق. ابدأ في ذلك باستخدام كل ما هو مناسب لك ولشخصيتك. وتذكر، بالإضافة إلى ذلك، أن أحد أهم الأشياء في وضع الحدود هي الالتزام بها.

المحافظة على التركيز

يتم وضع الحدود الصحية بطريقة هادئة وقاطعة ولطيفة ولكن حازمة وبأسلوب منصف وعادل. إنها ليست صراع على السلطة ومن هي الشخصية الأقوى. بمرور الوقت، بينما تقوم بتجربة وتطوير إحساسك بالحدود، قد تصبح مدركًا للمشاعر التي تتقاطع أو تتداخل مع قدرتك على فرض الحدود أو الاحتفاظ بها بحزم. قد يخشى بعض الناس من رد فعل عدواني أو هجران أو رفض. يشعر بعض الناس بالذنب، كما لو كانوا مسؤولين عن الشخص الآخر. قد تكون على دراية حين تعتريك أي مخاوف أو شعور بالذنب وعندئذ لن تشكل لك هذه المشاعر أية مشكلة. الوعي بحد ذاته يمكن أن يكون كافيًا من أجل تغيير. يمكن أن تتواجد مشاعر الخوف أو الإحساس بالذنب، ويمكنك أن تكون مدركًا لهذه المشاعر، ومع ذلك تظل قادرًا على التواصل والحفاظ على حدودك. لكن يجب أن تحاول مع مرور الوقت التخلي عن الخوف أو الشعور بالذنب.

ومع ذلك، إذا وجدت أنك تعاني من الكثير من الخوف أو الشعور بالذنب لدرجة أنه يتعارض بشكل كبير مع قدرتك على وضع حدود صحية لنفسك والحفاظ عليها، فانا أشجعك على إيجاد معالج نفسي متخصص للمساعدة بشكل أكثر تحديدًا وأكثر احترافية في هذا الأمر. قد تكون هناك تجارب سابقة أو - على وجه التحديد - صدمات سابقة حيث كانت مثل هذه الأمور صعبة للغاية أو مربكة بالنسبة لك، ويمكن أن يساعدك الحصول على النوع الصحيح من الدعم في التغلب عليها تحديدًا. وبالتالي يمكن أن يساعدك العلاج في التخلص من الخوف والشعور بالذنب - أو أي شيء آخر يتعارض مع قدرتك على الاحتفاظ بحدود شخصية صحية. أريد أن أكرر مرة أخرى أن أي شيء يعترض طريقك في وجود حدود صحية سوف يكون عائقًا في طريقك من أجل الاستمتاع بعلاقات صحية. اطلب الدعم المهني للمساعدة في التغلب على أي شيء يعيق قدرتك على الحصول والاستمتاع بكل ما يأتي نتيجة لوجود حدود صحية. يمكن في النهاية أن يكون هذا أمرًا إيجابيًا للغاية ولطيفًا

جدًا من أجل أن تفعله لنفسك. يمكن أن يكون العلاج هدية رائعة واستثمارًا مفيدًا لذاتك في مثل هذه المواقف. إنه مفيد وأنت تستحقه.

- من أجل تلخيص ما سبق، فيما يلي بعض النقاط الأساسية:
- يحق لك أن يكون لديك حدود شخصية. كما يحق لكل فرد أن يكون لديه الحدود الخاصة به.
- تتعلق الحدود بإدراكك ومعرفتك لنفسك، ومعرفة ما تقدره، وما هو هام بالنسبة لك.

- العلاقات الصحية تعتمد على حدود صحية.
- تعد الحدود الصحية جزءًا أساسيًا من الرعاية الذاتية.
- نحن جميعًا مسؤولون عن وضع حدودنا الخاصة وتوضيحها للآخرين.
- نحن لسنا مسؤولين عن حدود الآخرين.
- الحدود الواضحة لها عواقب واضحة.
- يجب علينا احترام حدود الآخرين.
- كما يجب على الآخرين احترام حدودنا.
- لديك الحق المطلق في التعبير عن رغباتك واحتياجاتك بطريقة مناسبة.
- تقع على عاتقك مسؤولية الاعتناء والاهتمام برغباتك واحتياجاتك.
- أنت الوحيد الذي لك كل الحق في مشاعرك. بل كل واحدٍ منهم.
- يمكننا التخلي عن أي رسائل قديمة أو غير دقيقة أو غير مفيدة ربما نشأنا عليها حول الحدود والرعاية الذاتية.
- تسير الحدود مع احترام الذات جنبًا إلى جنب.

- يتمشى تطوير الحدود مع تطوير الثقة بالنفس واحترام وتقدير الذات.
- حدودك تتعلق بالنهايات التي لا تسمح بتخطيها وبقيمك واحتياجاتك. حدودك تتعلق بك أنت وعنك أنت. لذا حافظ على التركيز عليك.
- عملية تدريجية (خطوة بخطوة) لتعيين الحدود الخاصة بك.
- تعرف في داخل نفسك ما هي حدودك. ما هي قيمك؟ حدد ما هي النهايات التي لا تسمح بتجاوزها. ما هو الجيد والمناسب بالنسبة إليك؟ وما هو غير المناسب بالنسبة إليك؟ كن واضحًا ومحددًا مع نفسك بشأن هذا أولاً.

- قم بتوضيح وتوصيل ذلك بشكل واضح ومباشر للآخرين.
 - قم بتحديد ماهية التوايح التي سوف تحدث إذا لم يتم احترام حدودك. وأذكرها بشكل واضح وصریح.
 - اتخذ موقفًا حازمًا والتزم بحدودك وأي عواقب أو توايح ذات صلة. ولا تفرط في حدودك أبدًا أو عواقب عدم الالتزام بها.
- نقطة تأمل

من الناحية العملية، قد تكون فكرة جيدة أن تبدأ بوضع حدود صغيرة يمكن التحكم فيها لتتعرف على ما تشعر به حينها أو أي شيء يثيرك ويتعلق بتلك الحدود.

- ما هي مخاوفك بشأن هذا الأمر، إن وجدت؟
- ما هو شعورك عند وضع الحدود؟
- ماذا كانت رسالة عائلتك حول الحدود والرعاية الذاتية؟
- ما هي الحدود التي تعتقد أنه يمكنك وضعها الآن؟

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(16)

التواصل مع الشخص النرجسي

عندما يكون الشخص غير مسلح بالأدوات اللازمة فإن التواصل مع شخص نرجسي يصبح أمرًا مثيرًا للجنون بشدة. في أحسن الأحوال، قد تشعر وكأنكما تتحدثان لغتين مختلفتين تمامًا. يحتاج النرجسيون إلى التحكم في طرق وأساليب التواصل مع الآخرين وسيسعون إلى فعل ذلك. من المحتمل أنهم كذلك سيرغبون في التحدث فقط وعدم الاستماع إليك عندما يناسبهم هذا الأمر، وحتى في هذه الحالة يكونون محددين ومتحكمين فيما سيتم مناقشته.

نظرًا لأن كل شيء يدور حولهم، يميل النرجسيون إلى الحديث بسعادة عن أنفسهم إلى ما لا نهاية. إذا كانوا من النوع العلني من النرجسيين، فقد يشتمل الحديث على مدى روعتهم، بينما إذا كانوا من النوع السري، فإن الحديث سوف يتمحور حول أحدث المشكلات أو الخلافات أو الأحداث الدرامية التي يمرون بها. عادة ما يكون لدى النرجسيين الكثير ليقولوه عن أحدث إنجازاتهم، أو معاملاتهم الخاصة، أو مدى روعتها، أو مدى انزعاجهم، ومدى روعة أو سوء معاملتهم من قبل الآخرين مؤخرًا. يسعى النرجسيون بنشاط إلى التواصل بالآخرين الذين سيستمعون إلى هذا بصبر وتعاطف، ويكفونون في حالة من عدم الرغبة بل والرغبة من القيام بالمشاركة أو الاهتمام بأي شيء آخر، أو أن يكون لديهم شيء ما ليقولوه عن أنفسهم. عادة ما يكون هذا الشخص من النوع الصامت الذي يعاني من فقدان الصوت والذي يكون أكثر راحة في الاستماع إلى الآخرين من التحدث عن نفسه. نادرًا ما يسأل النرجسيون عن حالتك أو عن اهتماماتك أو القيام بالاستماع إليك. وإذا فعلوا ذلك، فهذا يُعد أمرًا عابرًا وغير صادق أو لخدمة احتياجاتهم الأنانية. من المألوف أن يجلس النرجسيون ويتحدثون دون توقف لفترات طويلة من الزمن. حتى أنه من الممكن أن يتساءل أي شخص عند مشاهدته لهذا الموقف الغريب قادمًا من مكان آخر عما إذا كانت سوف تتاح لهؤلاء الأشخاص فرصة التحدث أم لا! فالنرجسي لا يسمح للآخرين بالحديث إلا بناءً على رغبته.

يطلب النرجسيون مساحة في العلاقات ويتحكمون فيها. يمكن أن يكونوا مهيمنين جدًا في أسلوب تواصلهم مع الآخرين، وغالبًا ما يظهرون على أنهم عدوانيون أو مخيفون. إحدى الطرق القاسية التي يتحكم فيها النرجسيون في التواصل هي ببساطة قطع ذلك الاتصال تمامًا. مرة أخرى يتم هذا الأمر بشروطهم الخاصة طالما يريدون ذلك وعندما يناسبهم الأمر. مثل هذا العقاب

الصامت يقوم بإيصال رسالة محددة وهي حول من بيده السلطة والمتحكم في الأمور. هذا النوع من التواصل هو في حد ذاته شكل من أشكال الإساءة العاطفية. يمكن أن يكون التوقف في كثير من الأحيان مثيرًا للقلق الشديد ومزعجًا للآخرين ويتم استخدامه خصيصًا لهذا الغرض. إنها ببساطة طريقة أخرى يحاول بها النرجسي الاحتفاظ بالسلطة والسيطرة على الآخرين.

• تشمل الطرق الشائعة التي يتواصل بها النرجسيون ما يلي:

• المعاملة الصامتة: يقوم النرجسي بقطع الاتصال فجأة. ويقوم بعمل حظر لأرقام الهاتف الخاصة بك و / أو وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك. غالبًا ما يعاودون الظهور عندما يشعرون أن الآخرين على استعداد ولديهم الرغبة في التواصل معهم مرة أخرى، كما لو أنه لم يحدث شيء على الإطلاق، متوقعين المغفرة ونسيان الأمر برمته.

• الإساءة اللفظية المباشرة الصارخة والتنمر، الشتائم، الصراخ، الصياح، الغضب النرجسي، اللوم، التشهير والتهديد.

• حجب المعلومات: يحافظ النرجسي على ذلك الإحساس بالقوة والسيطرة من خلال حجب المعلومات عن عمد.

• الخداع: يشبه حجب المعلومات بشكل ما، ولكن بدلاً من الحجب التام يقوم بإثارتك بمقتطفات من المعلومات أو إبداء تعليقات تم تصميمها خصيصًا من أجل إثارة تفكيرك واهتمامك.

• الإسقاط: اتهامك أنت أو الآخرين بكل ما هم عليه من سمات وأوضاع غريبة. الأمثلة الكلاسيكية لذلك هي: "انظر إلى مدى غضبك!", "أنت لست جديدًا بالثقة"، "أنت شخص نرجسي!".

• ممارسة الكذب.

• عادة ما يكون شخصية انتقادية ويقوم بإصدار الأحكام على الآخرين.

• غالبًا ما يكون الأشخاص النرجسيون ثرثارين ونمامين بطريقة فظيعة، حيث يقومون كذلك بنشر وقول الافتراءات والأكاذيب.

• الصدارة أو الإحساس بالفوقية: على سبيل المثال، إذا كسبت مبلغًا معينًا، فالتأكيد هم يكسبون أكثر منك. إذا كنت قد بدأت للتو في الركض، فلقد سبق لهم أن شاركوا في ستة سباقات ماراتون.

• التغذية بالتنقيط (المعروف أيضًا باسم "فتات الخبز"). يحدث هذا عندما يتم التغذية بأجزاء من المعلومات فقط عن قصد - على وجه التحديد بهدف خلق

رد فعل ما لدى الشخص لآخر، في الغالب يكون رد الفعل ذلك يشمل الإثارة والقلق.

• "التطويق والحصار Pocketing" أو "التقسيم Splitting": يحدث هذا عندما "يضع" النرجسي أشخاصًا معينين داخل مجموعة. وهذا يعني أن يتدخل بشكل هادف ككشف "وسيط" للتواصل بين الآخرين. إنه يبعث الانشقاق بين أفراد المجموعة ويقوم بتقسيمهم وإبعادهم عن بعضهم البعض. وهكذا يقوم بوقف وقطع أي اتصال واضح أو مباشر بين الأشخاص وبعضهم البعض وخاصة هؤلاء الأشخاص الذين لديهم وسائل اتصال واضحة، لأن هذا شيء قد يجده النرجسي يمثل تهديدًا له وبالتالي يشعر بالحاجة إلى السيطرة عليه. هذه طريقة أخرى للتحكم في العلاقات والتلاعب بها، ويمكن أن تخلق أيضًا فرصة مثالية للنرجسي لإثارة الصراعات والمشاكل بين الآخرين. (انظر أعلاه الفصل الرابع، "مثلث الدراما").

• التناقضات: النرجسيون غير متسقين باستمرار فيما يقولون وما يفعلون (يقولون ما لا يفعلون).

• توجيه أصابع الاتهام Finger-pointing: بدلًا من تحمل المسؤولية عن أنفسهم، أو توضيح أفعالهم، فإنهم ببساطة يشيرون بأصابع الاتهام إلى ما تفعله أنت أو أي شخص آخر أو ما لا تفعله. تم ابتداء واستحداث هذه الطريقة لإلقاء الناس في موقف دفاعي وإبعاد أي انتباه سلبي أو نقد محتمل عن أنفسهم. يمكن أن يدعم توجيه أصابع الاتهام أيضًا الظهور بمظهر الضحية.

• إلقاء القنابل Bomb-throwing (93): عادةً لتجنب أي انتقاد سلبي أو الاضطرار إلى تحمل أي مسؤولية عن أفعالهم، سيرمي النرجسيون خلال المحادثة "قنابل" غير ذات صلة تمامًا بالموضوع وذلك من أجل صرف انتباه الآخرين وردعهم عن مواصلة التحدث في الموضوع الحالي.

• هناك أسلوب تواصل معين آخر يستخدمه النرجسيون وهو شيء أسميه "الصيد Fishing". أجد تلك التسمية مفيدة جدًا، ولذا أحاول أيضًا تشجيع العملاء الذين أعمل معهم على تخيل النرجسي كصياد سمك. في الواقع، أحب أن أتخيلهم كواحد من أقزام الحديقة الصغار (94) Little Garden Gnomes ذات المظهر المضحك التي تجلس على قمة نبات الفطر (95) الصغير مع قبعة مدبية وصنارة صيد. سيرمي القزم النرجسي صنارة الصيد الخاصة به في اتجاهك وسوف يقوم بتجربة كل أنواع الطعم المختلفة من أجل حثك على التقاط الطعم ومن ثم الإمساك بك. سيكون النرجسيون ماهرين للغاية في التعرف على أكثر أنواع الطعم التي قد تختارها وتفضلها.

يمكن أن تكون زيادة وعيك الذهني بهذا الأمر خلال حدوثه عاملاً أساسياً للمساعدة في كسر رغبة التثبيث التلقائي بالطعم الذي يتم إلقاؤه في طريقك.

• يتم ذلك من خلال الخطوات العملية التالية:

١. تسليح نفسك بالمعلومات: تعلم وأطلع بشكل عام على تقنيات الاتصال النموذجية التي يقوم بها الشخص النرجسي، وقم بدراستها بشكل أكثر تحديداً للشخص أو الأشخاص المتواجدين في حياتك.

٢. التحديد: درب نفسك على تحديد نوع الطعم الذي يستخدمه الشخص النرجسي أو الأشخاص النرجسيون لمحاولة جذبك أو التأثير عليك بأي شكل من الأشكال.

٣. قم بتسمية الطعم: قم بتسميته لنفسك (على سبيل المثال "الإحساس بالذنب"، "الحافز المالي"، "النقد"، "افتعال أو إثارة المؤامرات"). يمكن أن يساعد تسمية الطعم وتعريفه في إخراج القوة منه. كما يساعد ذلك على توضيح الأمر وفهمه جيداً.

٤. تعرف على ما يثيره الطعم بداخلك: هل يدفعك للشعور بالقلق أو الذعر أو الذنب أو المسؤولية أو الرغبة؟

٥. تعرف على نقاط الضعف التي لديك والتي يعمل من خلالها الطعم الخاص بك: تعرف على نوع "الطعم" وما الذي يقوم بتحفيزه بداخلك، أو كيف يؤثر عليك على الأرجح، أو يغريك، أو يعيدك إلى الشخص النرجسي، أو يقوم بالتحرك ضد حدودك من أجل تخطيها، أو يقوم بهدم حدودك والتسبب في انهيارها. يجب أن تتعرف على نقاط ضعفك في هذا النوع من التواصل الديناميكي.

٦. قم بتجهيز نفسك: عندما تكون مسلحاً بالمعلومات المذكورة أعلاه، يمكنك بعدها أن تُعد نفسك بشكل أفضل. ربما يمكنك حتى أن تبدأ في التنبؤ بالطعم الذي سيحاول الصياد النرجسي أن يرميه في طريقك. القدرة على التنبؤ باستخدام الطعم المناسب تزيل الطاقة والقوة منه تمامًا. نحن أقل عرضة للوقوع على حين غرة مع معرفة وإدراك نقاط ضعفنا وسبل الآخرين في استغلالها. يمكن أن يساعدك هذا المنظور الأوسع في حد ذاته - عندما تصبح أكثر وعياً بكيفية حدوث هذا الأمر - على الحفاظ على مسافة آمنة وعدم الانجراف أو التأثير بشكل سلبي. حاول الحفاظ على تركيزك ووعيك وإدراكك بما تبعته كلماته أو تعليقاته بداخلك، ولاحظ ذلك فقط. ما هي المشاعر

والأحاسيس المصاحبة لذلك؟ تنفس ببطء وخذ بعض الوقت حتى تدرك الأمر.

٧. أعد التركيز إلى نفسك: خذ وقتك. امنح نفسك بعض المساحة. أعد التركيز إلى نفسك. قم بتلبية احتياجاتك الخاصة والاستجابة لما ورد أعلاه. فبدلاً من الرد، أو إعطاء النرجسي ما يريد، ابق قريباً مما تحتاجه أنت في تلك اللحظة. يتغذى النرجسيون على ردود الفعل العاطفية لدى الآخرين ولذا فهم بطبيعتهم يحاولون استفزازهم بأي طريقة ممكنة.

• التقنيات الأخرى، أو أنواع "الطعم" المختلفة التي يستخدمها النرجسي ليحقق غايته تشمل الأمور الآتية بالإضافة إلى ما سبق:

• الإثارة والخداع: أسلوب الصيد النرجسي الكلاسيكي لمحاولة جذب انتباه هدفهم. سيتضمن ذلك تقديم بعض المقتطفات الصغيرة من المعلومات الغامضة أو المثيرة للاهتمام أو إعطائك تعليق معين أو ملحوظة غامضة على أمل أن تجذبك تلك الأمور لطرح المزيد من الأسئلة بسبب ما سببته لك من إثارة و / أو القلق.

• الاتهامات الكاذبة: يبحث النرجسي عن رد فعل لمجرد إشراكك أنت أو أي شخص آخر في التعامل أو التواصل معهم. تعتبر الاتهامات الباطلة طريقة سهلة من أجل القيام بذلك، حيث أن رد الفعل الفوري والطبيعي هو الرغبة في الدفاع عن النفس بسرعة. لا أحد يحب أن يلام على سبيل الخطأ أو يُتهم بالباطل. ومع ذلك، حاول ببساطة تصور هذا الأمر على حقيقته: حيث أنه مجرد طعم. تأتي القوة إليك عندما يمكنك تحديد وتعريف هذا الأمر على أنه طعم، ومن ثم يمكنك مقاومة رغبتك في الانقضاض على هذا الطعم أو الانجرار إلى وضع دفاعي. تخلّ عن حاجتك للشرح أو التبرير. سوف يصدق النرجسي على أي حال كل ما يريد تصديقه، لذا أترك له تلك النسخة التي يتصورها عنك أو عن أي شيء آخر وغادر فقط!

• الإحساس بالذنب: يقوم النرجسي باللعب على وتر الشعور بالذنب لديك والذي يتسبب بدوره في انهيار الحدود الشخصية. لذا يجب التخلص من الشعور بالذنب بدون سبب حقيقي وخاصة عندما يكون النرجسي هو المسؤول. لا تنجرف خلف ذلك الطعم.

• لعب دور الضحية: من أجل إثارة التعاطف ونيل الشفقة والتفاهم، يلعب النرجسي أحياناً دور الضحية وذلك من أجل جعل الآخرين يشعرون بالأسف والعطف عليهم. الهدف من ذلك هو جذب الناس إلى وضع الرعاية أو وضع تصحيح الخطأ.

• التحليل العقيم: سيرغب النرجسيون (بل ويطالبون) "بالحديث" عن العلاقة. هذا يُعد أسلوب مجارة أو مسايرة آخر والذي يُستخدم بدوره كطعم لجذب شخص ما إلى المناقشة والجدال. يرجى ملاحظة ما يلي: نادرًا ما يقضي الأشخاص المتواجدون ضمن علاقات صحية وقتًا في تحليلها أو مناقشتها - فهم مشغولون ببساطة بالاستمتاع بالعلاقة. الإفراط في تحليل "العلاقة" هو علامة في حد ذاتها على أنها غير صحية.

• أن تكون شخصًا كثير الجدال أو استفزازيًا: إن محاولة بدء القتال عمدًا هي إحدى وسائل النرجسي، لذا لا تنجرف خلف الطعم!

• العزف على أوتار القلب: يشبه هذا التسبب في الإحساس بالذنب، ولكنه يسعى إلى إثارة التعاطف والمشاركة والانسجام مع الشخص النرجسي.

• الاهتمام والمراعاة المفرطة بك أو بالآخرين: غزو حدودك الشخصية بكلمات أو بسلوكيات تنم عن القلق الشديد عليك أو المسؤولية المفرطة تجاهك، أو التي لا تحترم رغباتك في التواجد بمفردك ضمن المساحة الخاصة بك أو رغبتك في لحظات من الصمت. هذا هو التحكم، وعادة ما يكون نقطة بداية لتحويل المحادثة والتركيز مرة أخرى على الشخص النرجسي وإثارة الجدل.

• السباب والإهانة أو الإساءة اللفظية: قول أشياء استفزازية عمدًا بقصد "الضغط على الأزرار الخاصة بك (96)" وإثارة رد فعل.

• الإساءة باستخدام "آراء الفريق": هذه هي الحالة التي يقوم فيها الشخص النرجسي بجلب آراء أو وجهات نظر الآخرين (سواء كانت صحيحة أم خاطئة) من أجل استفزازك. هذا عادة ما يكون ممزوجًا بالتلاعب والخداع. على سبيل المثال: "لقد كانوا محقين بشأنك ... كنت أعلم أنه كان يجب أن أستمع إليهم...". ببساطة، هذا أمر مسيء وقاسي جدًا، وهو أمر مبتكر خصيصًا لإثارة القلق والانزعاج ودفعك إلى مرحلة اليأس.

• التلاعب: يتضمن هذا عادةً مزيجًا محيرًا ومتضاربًا من الإطراء والمدح والهدايا وكذلك في نفس الوقت سوء المعاملة.

• المعاملة الصامتة: لا حاجة لقول المزيد حيث قد قيل ما فيه الكفاية فيما يتعلق بهذا الموضوع.

• التهديدات المباشرة: يمكن أن تصدر في كثير من الأحيان تمامًا كما يمكن أن يقوم بفعل نقيضها المتطرف، وهو "قصف الحب".

• قصف الحب: التصريح والتظاهر "بالحب".

• تعليق الآمال بالوعود الكاذبة: إنه مثل تعليق الجزرة على خيط وجعلك تسير خلفها بدون أن تنالها. وتحديدًا عندما يدرك الشخص النرجسي أكثر شيء قد ترغب في الحصول عليه أو تحقيقه في الحياة ويستخدمه كطعم، مثل إنجاب طفل أو وضع مادي أو نمط حياة معين أو مركز اجتماعي. يتم استخدام الخيال والأمل في توفير ذلك الهدف أو مساعدتك في الحصول عليه كطعم لاصطيادك.

قم بالتعرف على تكتيكات الطعم هذه على حقيقتها، وقاوم الانجراف خلف ذلك الطعم والإمساك به. يمكنك أن تتعلم كيفية التوقف عن تناول ذلك الطعم عندما تركز أكثر على إدراك احتياجاتك الخاصة والاهتمام بها. بعبارة أخرى، لا تأخذ ما يفعله النرجسي أو يقوله شخصيًا - فقط اتركه له. لقد عملت ذات مرة مع زميل نرجسي اعتاد أن ينقل لي تعليقات مثيرة وغامضة للغاية حول ما كان من المفترض أن يقوله الزملاء الآخرون: "حسنًا، هذا الشخص وذلك الشخص لديهم وجهة نظرهم الخاصة التي تتعلق بك"، أو "لقد حذروني من التعامل معك". ولقد أثار ذلك بعض القلق والإحساس بالتآمر بداخلي في البداية. حيث أنه رغم كل شيء، لا أحد يحب التفكير باستمرار فيما يقوله الناس عنه وخاصة الأشياء الغير سارة. وكان يرفض بعد ذلك الخوض في المزيد من التفاصيل أو الشرح - ولكن تعليقاته العشوائية كانت قاسية. كان ذلك كافيًا ليشعرنى بجنون الشك والارتباب وعدم الثقة.

ومع ذلك، أدركت أن هذا هو ما سيفعله مع الآخرين أيضًا. لقد تسبب حقًا في وجود جو عام من عدم الانسجام وعدم الثقة في المجموعة كلها، لكنني تمكنت من رؤية الأمور من زاوية مختلفة حيث كانت هذه طريقته من أجل السيطرة. وبمجرد أن أدركت ذلك، رأيت الطعم وتوقفت عن محاولة ابتلاعه. لذلك في أي وقت كان يقدم تعليقات أبتكرها خصيصًا لإثارة الفتنة أو القلق بيننا، كنت ببساطة لا أتركه يفعل ذلك - لأنني استطعت رؤية الأمر على حقيقته: إنه الطعم وطريقته في محاولة السيطرة على الجميع. ولذلك كنت مجرد أجيبه: "حسنًا، حسنًا، يمكنهم التفكير بالطريقة التي يريدونها"; "حسنًا، الأمر متروك لهم"; "حسنًا، شكرًا لك". لا أعتقد في الواقع أن أي شخص في المجموعة كان يقول تلك الأشياء على الإطلاق، ولكن لم يكن هذا هو الهدف - لقد توقفت عن إعطائه أي رد فعل. في الواقع، لقد توقفت عن الرد على أي رد فعل - لأنني استطعت أن أرى أنها كانت مجرد محاولات للقيام بالصيد! لا أستطيع أن أقول على وجه اليقين أن ما فعلته قد منعه من فعل ذلك مع الآخرين، لكن بالنسبة لي، توقفت عن السعي وراء الطعم ومحاولة التقاطه، وبالتالي لم يعد له أي تأثير علي. هذا أحد الأسباب التي تجعلني لا أتذكر بالتأكيد ما إذا كان قد توقف أم لا، لأنني توقفت للتو عن الملاحظة أو الاهتمام! لذلك أصبح الأمر لا يهم. لقد تركته له تمامًا.

بالنسبة للشخص النرجسي، فإن أي نوع من ردود الفعل العاطفية التي يمكن أن يثيرها في الآخرين هي طريقة ملتوية يستخدمها من أجل الشعور بطريقة أفضل تجاه نفسه. عندما تتفاعل أنت أو أي شخص آخر معه بقوة، فإنه يعزز تلك الرسالة التي مفادها أن لديه القوة والسيطرة. ولكن لا تقلق يمكنك استعادة هذا الشعور بالسيطرة على نفسك من خلال تعلم إدارة ردود أفعالك العاطفية واستجاباتك لما يحدث من حولك، وبالتالي تغيير ديناميكية العلاقة. هذا لا يعني أنه لن يكون لديك أي شعور أو إحساس ما، لكنك لست بحاجة إلى إظهاره أو مشاركته أو إطلاع الآخرين عليه أو رؤيته. طالما استمر النرجسي في معرفة أنه يمكن أن يؤثر عليك بطريقة أو بأخرى، فسيستمر في فعل ذلك. سيستمرون في فعل ما يلزم من أجل استفزازك. اللحظة التي يمكنك فيها التخلص من ذلك دائمًا هي اللحظة التي تغير فيها ديناميكية القوة. وتلك هي اللحظة التي يمكنك عندها استعادة السيطرة.

المغادرة "بلا اتصال"

يسأل الكثير من الناس عن وضع "عدم وجود اتصال". نصيحتي البسيطة هي: إذا كان هناك أية فرصة أو إمكانية لقطع الاتصال تمامًا مع شخص نرجسي، فافعل ذلك

نادرًا ما يتم دعم وتعزيز صحتك العقلية من خلال وجود علاقة مع الأشخاص النرجسيين، لذلك إذا كانت هناك أي فرصة يمكنك من خلالها التخلص من تلك العلاقة، فافعل ذلك. قد يكون هناك بعض الآثار اللاحقة أو "الآثار الجانبية" لقطع الاتصال، وربما حتى أحيانًا طويلة من الندم والحزن والاشتياق، ولكن يمكنك استخدام الاقتراحات الموضحة في هذا الكتاب لمواصلة إعادة التركيز إلى الرعاية الذاتية الخاصة بك وما تحتاجه من أجل التعافي والمضي قدمًا من خلال أي من تلك الأساليب. ركز على تطوير صداقات وعلاقات أكثر صحة مع الآخرين، واستمتع باهتماماتك ومساعيك الخاصة. يصبح الأمر سهلًا بل وفي منتهى السهولة في الوقت المناسب، وبالتالي تلك الخطوة هي في النهاية أكثر الأشياء الصحية التي يمكنك القيام بها لنفسك.

من الجدير بالذكر أنه إذا قررت قطع الاتصال، فمن خلال القيام بذلك، ستكون هناك فترة من الوقت تتغير فيها ديناميكية العلاقة. عندما تقطع الاتصال، فإنك تستعيد السيطرة. ونادرًا ما يدرك النرجسي ذلك. وهكذا عندما تفعل ذلك، يمكنك حينئذٍ ملاحظة تلك المحاولات التي يبذلها الشخص النرجسي بشتى الطرق لإثارة بعض ردود الفعل لديك أو تلقي أي اتصال منك. لقد رأيت العديد من الأشخاص يعودون إلى الاتصال ثم يعودون إلى العلاقة السامة بسبب تلك المحاولات. يمكن أن يحدث هذا مرارًا وتكرارًا مع

الشخص النرجسي، وهذه هي الطريقة التي يمكن أن تستمر بها العلاقة لعدة سنوات. من فضلك لا تقع في ذلك الفخ الخيالي عما قد يعنيه ذلك بالنسبة لك. هذه المرحلة هي مجرد لعبة قوة بالنسبة للشخص النرجسي يختبر خلالها من لديه القوة والسيطرة. بالنسبة للشخص النرجسي، سيكون الأمر مجرد معركة أو منافسة في الحنكة وقوة الذكاء. إلى حد ما، لا يهمه حتى رد الفعل أو شكل الاتصال الذي قد يحدث حينها. المهم فقط أن يكون هناك شخص ما.

إذا قررت "قطع الاتصال"، فلا تعود إلى التواصل معهم بأي نوع من أنواع الاتصال على الإطلاق. يجب أن تكون أفعالك متسقة مع بعضها البعض. وبالمثل، فإن رد فعل النرجسي في كثير من الأحيان هو إنهاء العلاقة تمامًا والإصرار على ذلك، وإتباع أسلوب النميمة والقييل والقال والتحدث عنك من خلف ظهرك، والاعتقاد بأن هذا كان اختيارهم وقرارهم. إذا كان هذا هو الحال، فدعهم يتعاملون معه. ما يريدون تصديقه أو قوله يقع ضمن الجانب الخاص بهم في الملعب: لذلك هذا يخصهم هم ومن ضمن مسؤوليتهم واختيارهم. ما تريد أنت تصديقه أو قوله يخصك أنت وينبع من قرارك أنت، كما أن ما يريد أي شخص آخر تصديقه أو قوله يخصه هو وينبع من قراره هو. لذلك دع النرجسي يمتلك نسخته الخاصة من الواقع ولا تحاول تغييره، فإن أي محاولة لتغيير ذلك تقع خارج حدود سيطرتك ومن المرجح أن تجلب لك الضيق والمعاناة فقط. قم بالتركيز على نفسك والمضي قدمًا.

تذكر أن النرجسيين هم في الأساس أشخاص مدمنون على المراهنة. إنهم يتصرفون تمامًا مثل المقامر من نواح عديدة، حيث أنهم يتحوظون باستمرار في رهاناتهم بشأن من يمكنه تقديم أفضل إمداد نرجسي لهم في أي وقت. بالمثل، مرة أخرى مثل مدمن القمار، سوف يقومون بربط أنفسهم بالمكسب الذي يأتي مصادفة وبشكل عابر. يمكن لمدمن القمار الجلوس أمام ماكينة القمار (أو ما تدعى ماكينة الحظ سلوت (97)) طوال اليوم حيث يقوم بتغذية الأموال فيها دون أن يحصل على الربح أبدًا ولو لمرة واحدة، إنه يقوم بإنفاق الآلاف، ولكنه ببساطة لا يقوم بتسجيل خسائره. أي مكسب ولو لمرة واحدة، مهما كان تافهًا، هو الشيء الذي يجعلهم يشعرون وكأنهم انتصروا وحققوا ما يريدون. أي نصر صغير يقيهم في حالة الإدمان تلك. عندما يتعلق الأمر بالنرجسي، فمن المرجح أن تكون الشخص الذي سيخسر - من حيث التوتر العاطفي والصدمة التي يمكن أن يسببها هذا النوع من العلاقات المسيئة المستمرة. سيحاول النرجسي ممارسة وتجربة جميع خطط وأساليب التلاعب، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الطعم التي يمكن أن يفكروا فيها من أجل إثارة رد فعل لديك، أو لكسر رغبتك في عدم الاتصال. قد تراهم يحاولون استخدام تكتيكات وأنماط مسيئة، مثل قصف الحب، الوعد بإحضار العالم بين يديك، العدوانية، الإهانة، التلاعب، الملاطفة

والمجاملة، التظاهر بالمرض، محاولة بث الشعور بالذنب لديك، العزف على أوتار قلبك وما إلى ذلك - حيث أن القائمة لا حصر لها. هناك احتمالات، إذا كنت تربطك بالشخص النرجسي علاقة لفترة من الوقت ويعرفك جيدًا، فسيعرف بالضبط أي أضرار من تلك الأضرار كلها يجب الضغط عليها. أولاً وقبل كل شيء يمكنك البقاء قويًا مع وضع "عدم وجود اتصال" عن طريق إدراكك ووعيك بهذا الأمر بكل بساطة.

يراودني الأمل أن يكون ذلك الوعي والإدراك قد تكون لديك من خلال قراءة ودراسة الكثير مما تم ذكره في هذا الكتاب حتى الآن، وكذلك من ممارسة تقنيات مثل اليقظة الكاملة والتأمل الذاتي. بمرور الوقت، سيصبح من الأسهل والأبسط عدم التعرف على الأشياء ورؤيتها على حقيقتها فحسب، بل حتى عدم الشعور بالميل إلى الاستجابة أو الرد. يمكنك ترك كل هذه الأمور تذهب بلا رجعة. إن مرور الزمن وتغيير المكان من الممكن أن يمنحك بشكل مطلق المنظور الذي تحتاجه من أجل الرحيل، وبالتالي في النهاية الابتعاد عن العلاقات السامة.

إذا كان وضع "عدم الاتصال" غير متاحًا لأي سبب كان، فمن الأفضل أن تحاول تقييد ذلك الاتصال قدر الإمكان. سيريد الشخص النرجسي، مرة أخرى، أن يحاول جذبك إلى حوار من أي نوع. فلا تتركه يفعل ذلك. حيث أن هذا هو اختيارك أنت. قد يرسلون كرة التنس إلى جانبك من أرضية الملعب ولكن الأمر متروك لك فيما إذا كنت ترغب في ضربها مرة أخرى والانخراط في اللعب أم لا.

إذا تعرفت على "صياد" نرجسي وحاول جذبك باستخدام "الطعم"، فحاول ملاحظة ما يحدث بموضوعية. شاهد وقم بتسمية أي تقنيات يمكنك التعرف عليها بينما يحاول استخدامها. على سبيل المثال: إطلاق الأسماء أو الصفات السيئة، التشهير، اللعب على أوتار القلب، توجيه أصابع الاتهام، إثارة الشعور بالذنب لديك، البكاء، الصراخ، العدوانية، محاولة إثارة قلقك، وما إلى ذلك.

• شاهد التقنيات التي يحاولون استخدامها، وقم بتسميتها في ذهنك.

• ثم راقب رد فعلك الداخلي. ماذا يُشكل ذلك بالنسبة لك من الداخل؟ كيف تشعر حيال ذلك الأمر؟ ما هي أفكارك أو مشاعرك التي تلاحظها؟ فقط لاحظ ذلك. وراقبه. ومن ثم أطلق عليه اسمًا.

• ماذا احتاج؟ بعد طرح هذا السؤال على نفسك، تعرف على ما يكتنفك من مشاعر، ثم ضع في اعتبارك ما تحتاجه في تلك اللحظة. اهتم باحتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بك. ركز على ما هو أفضل بالنسبة لك - لرفاهيتك وشفائك. اسأل نفسك عما إذا كان أي خيار من اختيارك ضارًا أو شافيًا لك.

• تذكر حدودك. وقم بالتركيز على نفسك - واترك ذلك الشخص النرجسي لنفسه.

اللحظة التي ندرك فيها ما يحدث - بوعي وموضوعية وبدون إصدار أحكام - هي اللحظة التي نخلق فيها بعض المساحة لأنفسنا. مع ذلك المجال الواسع، يمكننا بعد ذلك أن نتروي ونتدبر في الطريقة التي قد نرغب باستخدامها في الاستجابة لما يحدث، بدلاً من الرد.

إذا كان لديك وضع معين حيث تكون فيه الأمور قيد التداول قانونيًا مع ذلك الشخص النرجسي (على سبيل المثال، إجراءات الطلاق أو إجراءات التقاضي المادي أو التجاري)، فاترك الأمر ليقوم به المحترفون إذا كان ذلك ممكنًا. تواصل مع فريقك القانوني ودعه يتعامل مع جميع المراسلات.

الحفاظ على التواصل عند أدنى حد ممكن

سيحاول النرجسي جذبك إلى مناقشة أو حوار من أجل تلبية احتياجاته الخاصة واستعادة السلطة في النهاية. فلا تتركه يفعل ذلك. كن مختصرًا للغاية ومباشرًا أثناء التواصل من جانبك. التزم بكلمات محدودة مثل "نعم" أو "لا" أو "لا أعرف"، أو "سأعود إليك فيما يتعلق بهذا الأمر". حاول مقاومة أي إغراء للقيام بالتوضيح أو إعطاء التفصيل. على سبيل المثال، عندما يتعلق الأمر بالترتيبات الخاصة برعاية الأطفال، فكن مباشرًا وواضحًا: "سوف أقوم بالمرور لاصطحابهم يوم الجمعة الساعة 4 مساءً". نقطة، نهاية الجملة.

سيكون الشخص النرجسي عازمًا على محاولة عرقلة أي اتصال مباشر وصحي وإخراجه عن مساره. يمكن أن تشمل محاولات جذبك وتغيير الموضوع وإبعادك عن المسار السليم الأمور التالية:

- أن يكون عدوانيًا بشكل مباشر أو يتعمد الإهانة أو كثرة الجدل.
- أن يقوم برفض مواصلة الحديث والالتزام بالصمت.
- أن يحاول قلب الأمور عليك (على سبيل المثال: "حسنًا، إذا لم تفعل ذلك الأمر كما أريد، فلن أضطر إلى فعل ما تريده").
- أن يقوم بتقديم اقتراحات أو إحياءات قد تثير لديك الشعور بالذنب أو الخوف أو الارتباك.
- أن يقوم بالتلاعب بالعقول.
- أن يقدم على محاولات من أجل توجيه أصابع الاتهام للآخرين (سواءً اتهامك أنت أو اتهام أشخاص آخرين).

• أن يقوم بمحاولة تحويل الانتباه إليك: "انظر إلى الطريقة التي تتصرف بها الآن، واستمع إلى الطريقة التي تتحدث بها"، "أنت تتصرف بعدوانية"، وما إلى ذلك.

• أن يقوم بتغيير الموضوع بالكامل. قد يحاول أن يلقي عليك أكثر التعليقات غير المناسبة وغير ذات الصلة في محاولة للتحكم في موضوع المحادثة وتعطيلها.

شاهد وراقب تلك المحاولات التي يبذلونها

هذا يساعدك على التراجع خطوة إلى الخلف بعيدًا عنهم. استرخ واستمتع بمشاهدة "عرض النرجسي". يمكن أن تكون تصرفاتهم سخيفة حينما تقوم بمشاهدتها في بعض الأحيان. ولذلك شاهد فقط. قم بتحرير نفسك. ومن ثم ابق على المسار الصحيح مع طرق تواصلك الخاصة، واستمر في التحدث بطريقة مباشرة للغاية كما هو موضح أعلاه. ليست هناك حاجة للتوسع في المناقشة أو الجدل. فهذا تحديدًا ما يريدونه. لا تدعهم يأخذونك بعيدًا عن المسار الصحيح.

بمرور الوقت، ومن خلال مشاهدة وتحديد نسق محاولاتهم سوف يترسخ لديك الانطباع بأنها مجرد محاولات هزلية تمامًا. حينها سوف تستطيع رؤية هذه الأشياء على حقيقتها - محاولات السيطرة تلك - وهذا بدوره يسلب منهم القوة بالفعل.

مرة أخرى، حاول أن تتخيلهم على أنهم أطفال صغار حيث انهم في الواقع هم كذلك بالفعل لا أكثر ولا أقل. النرجسيون في الأساس يعانون من الانفصال العاطفي (98) Stunted Emotionally بطريقة ما في سن مبكرة. إذا كنت قد رأيت شخصًا نرجسيًا في حالة من الغضب الشديد، فقد تتعرف على سلوك نوبة غضب الطفل. الصراخ، والصياح ورمي الأشياء، أي فعل ليمضوا في طريقهم. عندما ترى هذا في الواقع تخيل ذلك الشخص النرجسي ببساطة كطفل صغير واستجب وفقًا لذلك، تمامًا كما تفعل عند التعامل مع طفل. عندما تواجه طفلًا عدواني ومشاكس وكثير الصراخ، ربما لن تدعه يزعجك. ربما لن تدع أي شيء يقوله أو يفعله يصل إليك. نحن لا نأخذ الأمر على محمل شخصي. فقط نراه على حقيقته: إنه مجرد طبع الطفل الذي في داخله في تلك اللحظة. إنه شيء لسنا بحاجة للتعامل معه، وفي الواقع، لا ينبغي الانجرار إليه. بدلًا من ذلك، يمكننا أن نظل هادئين، ومتناغمين مع أنفسنا، ومنفصلين عما يؤذينا، وببساطة نكرر كل ما نريد توصيله. نحن ببساطة نعيد وضع وإقامة حدودنا.

كن واضحًا فيما يخص هدفك من التواصل ولا تنحرف عن المسار الصحيح

قد يكون من المفيد أن تفكر، قبل أي اتصال مع شخص نرجسي، فيما تبتغي الحصول عليه تحديدًا من ذلك الاتصال. الاتصال من أي نوع له غرض ما. ما هي المعلومات التي ترغب في الحصول عليها من تبادل الاتصال هذا بالتحديد؟ على سبيل المثال: هل سيحضر الاجتماع؟ في أي وقت سوف يقوم هو باصطحاب الأطفال؟ كم يبلغ المال المستحق علي؟

يجب أن يكون هناك سؤال واضح ومباشر، مع إمكانية الحصول على إجابة واضحة ومباشرة.

مع وجود أجندة واضحة لمعلومات محددة، يمكنك بسهولة البقاء على المسار الصحيح. ضع في اعتبارك ما الذي ترغب في الحصول عليه من الاتصال ولا تسمح له بتشتيت انتباهك أو جذبك إلى أي نوع آخر من المناقشة أو التفكير أو الجدل. إذا ما حاول الشخص النرجسي القيام بتجاهل الرد على استفساراتك بمنتهى البساطة، أعد وكرر سؤالك بشكر مباشر ومحدد ومكرر. حافظ على تركيزك بقدر الإمكان. يُتيح لك ذلك وضعه في زاوية ضيقة من أجل إجباره للحصول على إجابة بسيطة ومباشرة. وإذا رفض أو لم يتمكن من إعطائك الإجابة لأي سبب من الأسباب، فاذكر ببساطة ما يحدث بموضوعية. "حسنًا، أود أن أعرف في أي وقت سوف تقوم بتوصيل الأطفال، لكنك ترفض القيام بذلك. أنا أطرح عليك سؤالًا وأنت ترفض أن تعطيني إجابة واضحة." حاول ألا تفعل هذا بطريقة تحمل نوعًا من أنواع الاتهام؛ وبدلاً من ذلك، اجعلها بسيطة وموضوعية. لا تجعلها شخصية أو استفزازية. إنها ملاحظة موضوعية. الأهم من ذلك، أن هذا يساعذك على تعيين حدود واضحة حول طرق وأساليب التواصل والمسؤولية. من خلال قدرتك على ذكر الأشياء بهذه الطريقة، فإنك تتواصل بوضوح مع ما تريده، بالإضافة إلى توضيح ما يقوله أو يفعله، أو ما لا يقوله أو لا يفعله. هذا يسلط الضوء على كلا الطرفين المسؤولين عن كل جزء من هذا الاتصال. هذه هي الحدود الشخصية أثناء العمل.

امنح نفسك الوقت للرد

هناك أسلوب آخر مفيد يجب مراعاته وهو أن تكون مدركًا لكونك في حاجة لمنح نفسك الوقت اللازم من أجل عدم التسرع في اتخاذ أي قرار عشوائي. إحدى الأساليب التي يستخدمها الشخص النرجسي هي الضغط عليك لاتخاذ قرار متهور، قد لا تكون مستعدًا للقيام به. قد تحتاج إلى وقت من أجل التفكير في مختلف الأمور والنظر في خياراتك. لذلك، قد يكون من المفيد حقًا الإعلان عن ذلك بوضوح، على سبيل المثال أن تقول ببساطة: "أود الحصول على بعض الوقت للتفكير في ذلك الأمر"، أو "سأعود إليك لاحقًا". من المحتمل أن يثير هذا غضب الشخص النرجسي، والذي سيحاول إثارة

الإحساس بالذنب لديك، أو التلاعب بأفكارك أو إثارة القلق لديك والخوف بداخلك، وذلك من أجل إجبارك على اتخاذ قرار ما وفق رغباته، عندما يريد ذلك. لا تسمح له بأن يفعل بك ذلك. أنت تملك كل الحق في قضاء بعض الوقت للتفكير قبل اتخاذ أي قرار. نادرًا ما يكون هناك أي موقف مع شخص نرجسي يحتاج إلى اتخاذ قرار من أي نوع بذلك الإلحاح المطلق. قم بتحديد الوقت المناسب لك. قد تكون تلك أداة مفيدة أيضًا للاستفادة منها عند الشعور بالارتباك أثناء المجادلة مع الشخص النرجسي. إن القول بأنك تريد وقتًا للتفكير في تلك الأمور هو طريقة مفيدة لمنح نفسك هذه المساحة ولتضع نهاية لأي نقاش يتعلق بموضوع ما في الوقت الحالي. هذه طريقة أخرى يمكنك من خلالها استعادة السيطرة من جانبك في أساليب الاتصال وتوقيتاتها.

الحدود ثم الحدود ثم الحدود

العنصر الحيوي الآخر في التواصل الصحي، كما سبق أن تناولناه في الفصول السابقة، هو وضع الحدود الصحية والمناسبة. قم بتعيين حدودك بمنتهى الوضوح، بالإضافة إلى العواقب المترتبة عن انتهاك تلك الحدود، ومن ثم التزم بها. النرجسيون في صراع وكفاح دائم مع الحدود الصحية. سيرغبون على الأرجح في تحدي حدودك تلك، بغض النظر عن طبيعتها. سيحاولون استخدام مجموعتهم الكاملة من التكتيكات النرجسية المتلاعببة من أجل القيام بذلك. يمكن أن يشمل ذلك أي شيء مهما كان لاذعًا ومسيئًا، حتى لو وصل الأمر إلى أن يكون في منتهى اللطافة والكرم أو الظهور بمظهر "الشخص المفيد". على سبيل المثال، قد يحاولون إثبات أنهم يقدمون لك معروفًا من أجل تحدي حدودك وتغييرها. احترس من تلك المحاولات ولا تسمح لهم بفعل ذلك. إذا أعطيتهم القليل، فسوف يطمعون في المزيد. فهذه الأمور ما هي إلا مجال للتلاعب بالنسبة إليهم. إنهم يريدون فقط أن يروا أن لديهم القوة للحصول في النهاية على ما يريدون، والحصول على الأشياء بطريقتهم خاصة، والإحساس بالقوة والتحكم من خلال تحقيق ما يريدون. لا تسمح لهم بفعل ذلك. كونك متجانسًا ومتوافقًا تمامًا مع الحدود الخاصة بك هو أسرع طريقة لجعلهم يتخلون عن آمالهم في الاستمرار في الإساءة إليك والتلاعب بك، وحملهم على تركك بمفردك والمضي قدمًا بعيدًا عنك.

بالطبع، من المفيد أن تجد أساليب مختلفة من أجل البقاء على الأرض ومتمركزًا حول نفسك خلال هذه الأنواع من المحادثات الصعبة مع الشخص النرجسي. إن التدريب على طرق الشعور بالتمركز حول نفسك يساعدك على البقاء على ما يرام وعدم التشتت أو الانجراف إلى شيء آخر. يمكن أن يساعدك هذا في الحفاظ على تركيزك في أي محاولات من جانبك من أجل

الحصول على أسلوب اتصال مباشر أكثر صحة. كما أنه يدعم حدودك الشخصية.

نصائح الاتصال

- إذا كان في استطاعتك، فانتقل إلى وضع "لا يوجد اتصال".
 - حافظ على أن يكون التواصل في المستوى الأدنى.
 - أبقها بسيطة واجعلها واضحة.
 - تخيل الطفل الصغير في ذلك النرجسي.
 - تخيله كقزم حديقة الصيد حين يرمي الطعام.
 - الوعي بالممارسة - راقب محاولاتهم لإخراج المحادثة عن مسارها وطرح فكرة أو تصور مختلف تمامًا أو عشوائي أو الخوض في نقاش حول موضوع آخر أو محاولة التقليل من شأنك والخط من أمرك، كما أنهم يمكنهم المزج بين أكثر من أسلوب.
 - كن واضحًا بشأن ما تريد مناقشته، وكن واضحًا بشأن ما لا تريد أن تتحدث عنه ولن تتحدث عنه.
 - حافظ على تركيزك.
 - امنح نفسك الوقت الكافي. كن على استعداد لإنهاء أي مناقشة مسيئة والابتعاد تمامًا عن المكان.
 - تذكر أن تلتزم بحدود ثابتة – والتزم كذلك بالعواقب التي قمت بتوضيحها إذا تم اختراق تلك الحدود.
 - أنت مسؤول عما يصدر منك وعن أقوالك وأفعالك. أنت لست مسؤولًا عما يسمونه أو يفسرونه أو يقولونه.
 - حينما يتم صرف انتباهك بعيدًا لأي سبب، قم بالعودة سريعًا وبإعادة التركيز عليك أنت تحديدًا. كيف تشعر؟ ما الذي تريده؟ ما الذي تحتاجه؟
- نقطة تأمل
- كيف كان نمط أو أسلوب الاتصال في الماضي؟ ما الذي يمكنك تمييزه في ذلك الأسلوب؟
 - كيف يمكنك تحسين أو إجراء تغييرات على الطريقة التي تتواصل بها مع الشخص النرجسي حتى تكون أكثر فائدة لك الآن وفي المستقبل؟

- ما هي بعض تقنيات الطّعم التي يمكنك التعرف عليها؟
- ماذا يُشكل ذلك بالنسبة إليك؟ ماذا تلاحظ؟ كيف تشعر حيال هذا الأمر؟
- كيف تتصرف عادة عندما يحدث هذا الأمر؟
- كيف ينصرف تركيزك ورغبتك عادة إلى الشخص النرجسي مرة أخرى؟
- كيف يمكنك استعادة السيطرة على الأمور مرة أخرى؟
- ما هي بعض الأشياء، التي إن وجدت، قد تعترض طريقك من أجل استعادة السيطرة مرة أخرى؟
- ماذا يمكنك أن تفعل لجعل تلك الأمور أسهل بالنسبة إليك؟ ما الذي قد يساعدك في إقامة تواصل أفضل مع شخص نرجسي؟
- فكر وقم بتحضير بعض الأشياء التي قد تقولها إذا كنت بحاجة إلى إنهاء أي اتصال.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(17)

تلطيف حديثنا الذاتي الداخلي

أريد الآن أن أوضح بعض النقاط حول أهمية التعاطف - ولا سيما التعاطف مع الذات - لأنه أمر أساسي من أجل التعافي من سوء المعاملة النرجسية وتلك التجربة المؤلمة. كثير من العملاء الذين أتابعهم ممن وجدوا أنفسهم في علاقة مع شخص نرجسي، أو كان لديهم والد أو أحد الأقارب نرجسي، يميلون إلى امتلاك قدرة عالية جدًا على تحمل التوتر وسوء المعاملة بشكل مثير للقلق. كما يُظهرون أيضًا قدرة هائلة على التصرف بلطف ورحمة وتسامح عندما يتعلق الأمر بشريكهم المسيء أو أفراد أسرته أو زملائهم أو أي شخص آخر، ولكن على النقيض من ذلك، فهم يعاملون أنفسهم بمنتهمى الجفاء والصرامة. إنهم يتجاهلون رغباتهم واحتياجاتهم ولديهم "حديث ذاتي" داخلي يميل إلى اللوم الشديد والتائب المستمر.

الحديث الذاتي هو الأحاديث الداخلية التي تدور في أذهاننا جميعًا. إنه تفكيرنا التلقائي المتأصل بداخلنا. يميل حديثنا الذاتي إلى التطور من خلال الأمور التي اختبرناها وسمعناها وقيلت لنا خلال سنوات تكويننا الأولى. نحن نطور حديثنا الذاتي الداخلي خلال طفولتنا، بناءً على تجاربنا المباشرة، بالإضافة إلى التعرف على الطريقة التي يتحدث بها آباؤنا ومعلمونا وأصدقائنا وعائلاتنا سواءً كان ذلك الحديث موجه إلينا أو كان يتعلق بهم أو بالآخرين. نحن نميل إلى استيعاب وامتصاص أصوات والدينا وعائلتنا ومن قام بتربيتنا، مثل قطعة الإسفنج. قد تكون هذه الأصوات إيجابية وداعمة ومفيدة، وقد تكون سلبية وغير داعمة وغير مفيدة. هذه المحادثة الداخلية قوية للغاية. يُمكن أن تكون مفيدة أو من الممكن أن تكون ضارة. الكلمات التي نستخدمها، والتي تشمل لغتهم ولهجتهم ولكنتهم، هي الأسس لكيفية ارتباطنا بأنفسنا، وبالتالي كيف تتفاعل مع ذاتنا، وكيف نفكر ونشعر، وكيف يمكن أن نمو ونتغير.

على الرغم من أن حديثنا الداخلي ينبع من تلك الفترة عندما كنا صغارًا، وهو متأصل بداخلنا منذ وقت مبكر، إلا أنه يمكن تغييره بالكامل. في مرحلة التعافي من سوء المعاملة النرجسية، يُعد التحدث اللطيف والعاطفي مع النفس أمرًا ضروريًا من أجل شفاءك وتقدمك. صقل ونحت حديثك الذاتي الإيجابي والداعم والمحب والصبور واللطيف مع النفس أمر حيوي لرعايتك الذاتية وهام للغاية من أجل تطوير علاقة صحية مع نفسك.

قد يكون من المربك أن تبدأ أولًا في التعرف على أحاديثك الداخلية. إنه شيء تلقائي ويتم بصورة ذاتية لدرجة أننا نادرًا ما نلاحظه. ومع ذلك، فهو شيء يؤثر

علينا بشكل يومي في حياتنا. نادرًا ما نميل إلى النظر والتأمل فيما نفكر فيه. إن التعرف على حديثنا الذاتي ليس شيئًا نميل إلى تعلمه في المدرسة أو العمل أيضًا، لذلك قد يتطلب الأمر القليل من الجهد والممارسة في البداية. يمكنك أن تبدأ في ملاحظة حديثك الذاتي المعتاد عن طريق ضبط أفكارك وأحاديثك الداخلية. يمكن أن تساعد ممارسة "اليقظة الذهنية للأفكار" في هذا الأمر (انظر أعلاه، الفصل الثالث عشر – "قم بتغيير ما تشعر به من خلال تغيير ما تفكر فيه"). هذا هو المجال الذي تلاحظ فيه أفكارك وتراقبها كما لو كانت غيوم تمر في السماء. تأمل في الوقت الحالي، أن تكون قد قمت بأداء بعض الممارسات الخاصة بالتأمل والوعي الذهني الكامل خلال تمارين التنفس بطريقة موضوعية وبدون إصدار أحكام. تقوم اليقظة الذهنية للأفكار بتقديم هذه الممارسات من أجل المساعدة في ملاحظة أي أفكار أثناء مرورها بالعقل. إنها ممارسات قوية ومفيدة للغاية للتعرف على حديثك الذاتي واستيعابه بالكامل.

من الشائع بالنسبة للأشخاص الذين يجدون أنفسهم يعانون من سوء المعاملة أو الصدمة النرجسية أن يتحدثوا إلى أنفسهم بطريقة قاسية وعقابية. غالبًا ما يكون من الصعب على الأشخاص إدراك مدى قسوتهم على أنفسهم لأنهم ببساطة معتادون على أن يعاملوا أنفسهم بتلك الطريقة. خاصةً عندما يكون الحديث الذاتي القاسي أو النقدي استمراريًا لما كان يسمعه من قبل الوالدين أو العائلة خلال مراحل النمو المختلفة – عندئذٍ تصبح كل تلك الأمور طبيعية إلى حد ما، ولا نلاحظ أن هذا لا يشكل عوتًا لنا وليس مفيدًا لصحتنا النفسية. يخبرنا الصوت الداخلي النقدي والعقابي والسلبى أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية، أو أن أي شيء نقوم به لا يكفي في حد ذاته. يقول إنه يجب أن نبذل المزيد من الجهد، ونربح الكثير من المال، ونعمل لوقت أطول، ونأكل أقل، ونشرب أقل، وأن نكون أنحف، وأجمل، وأقوى؛ أننا يجب أن نكون قادرين على القيام بهذا، والقيام بذلك، يجب أن تقوم بتجاوز هذا الأمر الآن، وعدم التأثير به، وذلك من أجل أن نتوقف عن الشعور بما نشعر به في الوقت الحالي.

إنه أول صوت يأتي إلينا ليخبرنا بأننا أخطأنا، إنه يأتي لتذكيرنا بأننا لم نفعل ذلك بشكل صحيح، وأنه خطأنا نحن، وما إلى ذلك. يمكن أن يدفعنا هذا النوع من الحوار الداخلي إلى الماضي قدمًا والاستمرار وتحقيق وفعل ما هو أفضل. ومع ذلك، وعلى نحو خطير، إذا كان الحديث السلبى والعقابي غير متوازن، يمكن أن يكون سببًا رئيسيًا في إظهار الكمالية (99) Perfectionism، وتدني احترام النفس، وتدني قيمة الذات، والاكتئاب، والقلق، والذعر، وسلوكيات الوسواس القهري، والإدمان، واضطرابات الأكل، وكذلك الإجهاد والإنهاك. من

الأهمية بمكان معرفة أن طريقة التفكير هذه جذابة للنرجسيين، فضلًا عن كونها عاملاً يعيق التعافي من سوء المعاملة النرجسية.

غالبًا ما يكون الحديث الداخلي القاسي والعقابي مع النفس في الواقع جزءًا من عقلية الأشخاص المتفوقين وأولئك الذين يتمتعون بالحماس الشديد أو الطموح أو التركيز على الهدف. عادةً ما يغذي السلوك المدفوع بالطموح الغير معقول: "لا شيء سوى الأفضل" الدافع نحو تحقيق النجاح والإنجاز. هناك الكثير من الأرباح المادية والمالية والمكاسب المعنوية التي يمكن تحقيقها من طريقة الحياة هذه. ومع ذلك، يمكن أن يُوَجَّح انعدام الأمن ومشاكل احترام الذات. عندما تصبح طريقة الحياة هذه متزمته وقاسية، ولا تتمكن من الفرار منها أبدًا، يمكن أن تكون هي الشيء نفسه الذي يغذي سلوك الإدمان والتفكير المراوغ: "عندما أحصل على ذلك الأمر الفلاني، سأكون سعيدًا أو يمكنني القيام بتخفيف وتيرة العمل قليلًا"، وهذا في حد ذاته هو جوهر التفكير الخيالي الإدماني. حيث يمكن أن يخلق الكثير من خيبة الأمل والإحباط والاستياء. في كثير من الأحيان، عندما نكون في الطليعة ومدفوعين للغاية وموجهين نحو الإنجاز، فإن ذلك يرجع إلى إهمال تطوير حديث داخلي لطيف ومعتدل ورحيم مع النفس.

يمكن قول الشيء نفسه عن كونك ضمن علاقة مسيئة. يمكن أن نستوعب كلمات وأفعال الشريك أو الوالد النرجسي وتصبح جزءًا من حديثنا الداخلي العقابي وغير اللطيف. حين نخبرنا أنه: "أنا المتسبب" و "خطئي أنا"، ويغرس الاعتقاد بأنني الشخص الذي يعاني من المشكلات: "إذا كان بإمكانني فقط القيام بالأشياء بشكل مختلف"، "وبالتالي فإني سأبذل كل المحاولات الممكنة من أجل أن أنجز الأمور بشكل أفضل"، "وأكون شخصًا أفضل"، "وأفعل المزيد"، وهكذا... "ومن ثم سوف يكون كل شيء على ما يرام".

يجب معالجة الحديث الذاتي النقدي أو العقابي، وتعديله إلى حديث أكثر لطفًا ورحمة وتساهلاً مع النفس. إنه أمر أساسي في التعافي من سوء المعاملة والصدمات النرجسية.

عادة ما يرتبط هذا المخزون الرهيب من الدوافع، بعدم وجود نغمة لطيفة وداعمة وحنونة في حديثنا مع الذات. في الواقع يخشى بعض الأشخاص الذين أعمل معهم من اختفاء كل تلك الدوافع والطموح على الفور إذا ما بدأوا في تطوير حديث ذاتي لطيف، وبالتالي سوف يصبحون كسالي تمامًا ويكتسبون وزنًا إضافيًا بما يعادل المئتين من الكيلوجرامات بين عشية وضحاها، وذلك كنتيجة للغياب الكامل للحافز أو النشاط! يمكنني أن أؤكد لك أن هذا أمر مستبعد تمامًا. لكن ما هو مفيد ومهم هو تغيير هذا الاختلال بين الدافع والعناية بالنفس إلى شيء أكثر توازنًا. هذا لا يعني بالضرورة اختفاء أخلاقيات العمل

والطموح وتحقيق النجاح والدوافع الخاصة بك فجأة، ولكن من الناحية المثالية سيساعدك ذلك على الاقتراب من الأهداف والإنجازات بتوازن ومنظور أكثر صحة. هذا هو التوازن المطلوب والذي يمنحك إمكانية تحقيق كل ما تريده، ولكن بطريقة تجعلك أكثر قدرة على الاهتمام باحتياجاتك الخاصة بدلاً من إهمالها. الأهم من ذلك، أن تطوير حديث ذاتي أكثر لطفًا وتسامحًا ودعمًا ورحمة بأنفسنا يساعدنا على اتخاذ قرارات أفضل بناءً على ما هو مناسب لنا. إنه يساعدنا على فعل المزيد مما هو محبب ويحقق الخير لنا. ينتهي بنا الأمر إلى اتخاذ خيارات صحية لأنفسنا عندما يكون هذا الأساس سليمًا ومناسبًا. كما أنه يدعم تعافينا، حيث أننا قادرون على الاستجابة لتجربتنا واحتياجاتنا وأنفسنا بطريقة أكثر تفهمًا ورحمة. إذا كنت قد تعرضت للإساءة النرجسية من أي نوع، فمن المحتمل أنك قد مررت بالفعل بأكثر من ذلك. لذلك لا تستمر في إضافة الوقود إلى النار من خلال الاستمرار في لوم نفسك أو القسوة عليها. يأتي التعافي والشفاء على المدى الطويل من تعلم الكيفية التي يجب أن تحب بها نفسك بصورة حقيقية، وينعكس ذلك بالتالي في أحاديثك الداخلية.

في مرحلة التعافي، نسعى إلى خفض مستوى الصوت الناقد القاسي وبدلاً من ذلك رفع مستوى الصوت الخاص "بأفضل صديق" والذي يكون أكثر لطفًا وأكثر دعمًا.

نقطة تأمل

باستخدام ممارسات اليقظة الكاملة أو الوعي بالأفكار، حاول أن تلاحظ حديثك الذاتي التلقائي حينما تخوض فيه كل يوم:

- ما هي الأفكار التلقائية التي تدور في ذهنك عندما ترتكب خطأ ما؟ أو تتأخر عن أداء أمر ما؟ أو تُسقط شيئًا ما؟
- ما هي أفكارك عن نفسك فيما يتعلق بموقعك في الحياة الآن؟
- ما هي أفكارك وحديثك الذاتي عندما ينتابك الشعور بالقلق أو التوتر؟
- ما هي النبذة أو اللكنة التي تحملها تلك الأفكار التلقائية؟
- هل تعد أفكارًا أريحية ولطيفة وداعمة ومنطقية؟ أم قاسية ولاذعة؟
- لاحظ كيف يمكن أن يكون هذا أمر تلقائي تمامًا. وتذكر: الأفكار ليست حقائق.
- عندما تحدد أسلوب حديثك القاسي مع نفسك، اسأل نفسك:

• هل يمكنني أن أتحدث بمثل هذا الأسلوب أو هذه الطريقة مع صديقي المقرب على سبيل المثال؟

• هل هذا هو الأسلوب الذي أود أن أتحدث به إلى شخص أحبه وأهتم لأمره حقًا؟

• إذا لم يكن الأمر كذلك، فاسأل نفسك:

• لماذا أتحدث إلى نفسي بهذه الطريقة؟

• لماذا لا أقوم بتغيير ذلك الأسلوب؟

• لماذا قد أكون أكثر لطفًا وودًا مع شخص آخر غير نفسي؟

• الخطوة التالية، وربما الأكثر أهمية، هي البدء في التحدث إلى نفسك بطريقة عطوفة وداعمة ولطيفة ورحيمة ومتسامحة ومطمئنة.

• من المُحتمل أن يحدث التالي، أن تكون أنت بالفعل ذلك الشخص الذي يعرف كيف يكون لطيفًا ومهتمًا - مثل معظم الناس الذين يعانون من الإساءة النرجسية - ولكنك تكون رائعًا و متمكنًا في التسامح والتفاهم مع الآخرين وبذل الدعم والمساعدة لهم. بينما لا تتمكن من فعل ذلك مع نفسك بتاتًا.

• لذلك حان الوقت الآن لصقل هذه المهارات وتطبيقها على نفسك. كن رحيماً مع نفسك. تعلم أن تكون أفضل صديق لنفسك.

ممارسة التعاطف مع الذات

من أجل تلخيص ما سبق: عادة ما نتعلم ونطور حديثنا الداخلي عن النفس أثناء الطفولة والمراهقة. نميل إلى وراثة هذا من الآباء أو القائمين على تربيته أو من أفراد الأسرة. من خلال ذلك يمكننا أيضًا أن نرث قيمنا العائلية ومعتقداتنا، وأن نستوعب الرسائل المختلفة التي نتلقاها خلال سنوات تكويننا عن أنفسنا، والآخرين، والعالم الذي نعيش فيه، حول دافعنا، وأخلاقيات العمل، والرعاية الذاتية، وتحمل المسؤولية، وإلقاء اللوم، ومفهوم الخجل.

ينتهي الأمر ببعضنا إلى السعي الحثيث في محاولة للهروب من خلفيات عائلتنا والكفاح من أجل شيء مختلف، شيء أفضل. حيث أن مجرد بعضنا من الذكريات العائلية التي تحمل إشارات الإهمال والسلبية هي كافية في حد ذاتها لإرسال شخص ما إلى وضع "الرغبة في البقاء والقيادة".

ولكن لا تقلق حيث لا يوجد شيء خاطئ في ذلك: فمن نواح كثيرة، كونك شخصًا مدفوعًا للغاية، مما يعني أنك تعمل من خلال الجزء المنطقي والعقلاني من الدماغ، والذي يخدم بدوره العديد من الوظائف المفيدة. حيث

يصح في الوقت المناسب مصدرًا مفيدًا يمكنه دعم التغيير الإيجابي في الحياة.

إن التركيز بشكل أكبر على الإنجاز، والحصول على درجات جيدة، والحصول على "الوظيفة المناسبة"، وتحقيق الربح والمكسب، وتسلق السلم الوظيفي، والحصول على الوضع الاجتماعي الجيد، يساعدنا في إنجاز الأمور؛ وهكذا نحن نتقدم في الحياة. كونك متحمسًا للغاية، أو عالي التركيز، أو منفصلاً نوعًا ما، أو عقليًا أو "متهورًا"، يُبعدنا عن مشاعرنا. عندما نعمل بالمنطق والعقل، نادرًا ما نكون على اتصال بالأجزاء العاطفية الموجودة بداخلنا.

وفي مرحلة ما عندما تكون تلك الأجزاء العاطفية، مُرهقة للغاية، أو مخيفة جدًا، أو مزعجة للغاية، فحينئذٍ نأخذ أنفسنا ونعيش داخل أدمغتنا بعيدًا عن عواطفنا، ونطور طريقة لوجودنا تتلخص في التالي: "اذهب، انطلق، انطلق!"، أو "افعل، افعل! افعل ذلك"، جنبًا إلى جنب مع قوائم "المهام" التي لا نهاية لها وما شابه ذلك، والتي من الممكن أن تخدم مجموعة متنوعة من الوظائف المفيدة للغاية والتي تحظى بتقدير كبير في ذلك الوقت.

ومع ذلك، فإن ما أريد التأكيد عليه بالفعل هو أن الجانب السلبي لهذا الدافع هو أنه يتركنا بعيدًا عن إحساسنا العاطفي، وغريزة الحدس التي لدينا والجزء المرهف من أنفسنا - وهذا يجعلنا عرضة للاستغلال من قبل النرجسيين. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل العمل على موازنة دافعنا الخارجي وتعاطفنا مع الذات أمرًا حتميًا.

ربما نكون قد ورثنا أفكارًا معينة - أو على الأقل تعلمناها على طول الطريق - حتى نقوم بوضع الآخرين في المرتبة الأهم والأعلى. وبالتالي نقوم بتطوير مهارات عالية في رعاية الآخرين والاهتمام برغباتهم واحتياجاتهم مع إهمال وتجاهل متطلباتنا ومشاعرنا. وهذا أمر ليس صحي على الإطلاق. يجب أن يكون هناك توازن.

إذن ما الذي يعنيه حقًا أن يكون لديك تعاطف مع الذات؟ إنه يعكس الحوار الداخلي الحكيم والعطوف الذي لدينا. حديثنا الداخلي مع النفس يكمن في أذهاننا. إنه يشكل تفكيرنا ويمثل علاقتنا مع أنفسنا. عادة ما يتطور هذا الصوت الداخلي أثناء مرحلة الطفولة، بعد أن نستوعب تلك الأمور التي تصل إلى أذاننا من الآخرين، أو من والدينا ومن قام برعايتنا خلال مراحل نومنا المختلفة أو من خلال الأشقاء والعائلة والمعلمين والأصدقاء وما إلى ذلك حينما يتحدثون لبعضهم البعض أو حينما يتحدثون عن الأشخاص الآخرين.

نقطة تأمل

• ما نوع الأحاديث والرسائل والأفكار التي استوعبتها من سنوات عمرك السابقة؟

• هل كانت ذو نبرة قاسية وانتقادية أم نبرة لطيفة وداعمة؟

• هل يذكرك صوتك الداخلي بأي شخص ما؟

• هل يبدو وكأنه شخص تعرفه؟

• ما هي الطريقة المثالية التي تريد أن تتحدث وتتواصل بها مع نفسك؟

يُصر ويؤكد الكثير منا بأسلوب تلقائي على أننا نحب أنفسنا ونحظى باحترام الذات ويمكننا الاعتناء بأنفسنا ورعايتها. ولكنني أدعوك لاستكشاف هذا الأمر والتحقق منه بشكل موضوعي وحقيقي. ولكن انتبه لأنك قد تتفاجأ. حيث أنني أعتقد أنه يوجد دائمًا مجال للتحسن ولما هو أفضل. في رأيي، إن تعزيز علاقة داخلية أكثر لطفًا والتحدث مع الذات بطريقة بناءة أمر أساسي للغاية من أجل التعافي وتوفير الحماية المستقبلية من الإساءة النرجسية. الأمر ليس بهذه السهولة دائمًا، إذ أنه يستغرق الكثير من العمل والمزيد من الوقت.

تتمثل إحدى الطرق الواضحة للتألف مع حديثك الداخلي في محاولة ملاحظة ما يدور في ذهنك بشكل تلقائي عندما يرتطم إصبع قدمك بشيء ما أو يسقط هاتفك أو ينسكب شيئًا ما عليك. هل هو حديث عنيف مع النفس بأي صورة ما، على غرار: "ما هذا، أنا أخرج تمامًا، أنا مجرد شخص غبي، إنني أفعل ذلك دائمًا، يجب أن أكون أكثر حرصًا من ذلك"؟ أم أنه صوت لطيف ورحيم وصبور يذكرنا بلطف بإمكانية حدوث مثل هذه الحوادث والتي تعد أمرًا طبيعيًا وأنه لا داعي للقلق، ولا يوجد شيء مكسور، وأن كل شيء سيكون على ما يرام؟ ماذا سيكون الحديث الذاتي إذا فقدت وظيفتك؟ أو إذا أنهى شريكك في الحياة العلاقة فجأة اليوم؟ هل تسارع في توبيخ نفسك وإلقاء اللوم عليها، أو أن تقول لنفسك "هذا خطأي أنا"؟ ماذا يقول حديثك الذاتي عن أي مشاكل تتعلق بطبيعة العلاقة مؤخرًا؟

• على سبيل المثال يخبرنا الحديث السلبي والمدمر مع النفس بأشياء معينة:

• "كان يجب عليّ أن ..."

• "لن أستطيع ..."

• "يجب عليّ ..."

• "لن أتمكن أبدًا من ..."

• "أنا لا أستحق ..."

- "أنا غبي"، "أنا سمين"، "أنا قبيح" ...
- "هذا الوضع لن يتغير أبدًا ..."
- "أنا لن أتغير أبدًا ..."
- "هناك شيء خاطئ معي ..."
- "أنا مُقدر لي ..."
- "هذا خطأي ..."
- "لم أفعل ما يكفي ..."
- "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية ..."
- "لن تتحسن الأمور أبدًا ..."
- "لقد فات الأوان ..."
- "إذا تطرق ذلك إلى علم أي شخص آخر، فسوف يظنون أنني كنت مجنونًا - سيئًا - غبيًا ..."

يمكن أن يكون الحديث السلبي مع النفس أكثر وقاحة وصارخًا، ولكنه قد يكون أيضًا دقيقًا بشكل لا يصدق. غالبًا ما يتضمن جملة: "كان ينبغي عليّ أو كان من المفترض أن".

"كان ينبغي عليّ" كلمة تحمل الكثير من الضغط والإجبار والتحميل الزائد على النفس. بينما يقوم بتغذية تلك الكلمة شعور بالالتزام والتوقع، وليس نوعًا من الرغبة أو الاختيار. "كان ينبغي عليّ" ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالشعور بالخزي والإحساس بالذنب ولوم الذات ويعزز ذلك الأمر بشدة. لاحظ واستمع إلى "كان ينبغي عليّ" في حديثك الذاتي السلبي، لأن هذا نادرًا ما يكون مفيدًا.

يمكننا أن نتعلم مواجهة الحديث الذاتي السلبي غير المفيد عن طريق أولاً وقبل كل شيء التألف مع محادثتنا الداخلية التلقائية والتعرف عليها. نظرًا لأننا ندرك التفكير القاسي والمدمر والمقيّد، يمكننا بعد ذلك البدء في استبدال ذلك بالحديث الذاتي المفيد والذي يكون أكثر لطفًا وودًا وأكثر دعمًا.

• الحديث اللطيف مع النفس يكون عادة أشبه بالحديث التالي:

• "سوف أحاول ..."

• "أنا أبذل قصارى جهدي ..."

- "سوف أرى كيف سيكون هذا الأمر..."
- "يمكنني الذهاب ومشاهدة ..."
- "أنا أستطيع ..."
- "أود أن ..."
- "لا بأس أن أرتاح ..."
- "أحتاج إلى ..."
- "سيكون من الرائع ..."
- "سوف أمنح نفسي وقتًا للاسترخاء أو الاستمتاع بما أريد كي ..."
- "أنا بخير كما أنا ..."
- "مسموح لي أن أشعر بما أشعر به ..."
- "أنا أمنح نفسي الإذن لكي..."
- "هذا ما أشعر به الآن ... لكنه لن يدوم ..."
- "أنا أستحق ..."
- "لا بأس من قول كلمة لا ل ..."
- "لا بأس"
- "سوف يكون على ما يرام"
- "أنا بخير ..."

نقطة تأمل

- كيف كانت تتحدث عائلتك معك ومع بعضها البعض خلال مرحلة الطفولة وخلال المراحل المختلفة بينما كنت تكبر؟
- هل سمعتهم يصدرون أحكامًا على الآخرين؟ هل كانوا انتقاديين؟
- هل كانوا يتبعون سياسة التوبيخ والعقاب عندما لا يقوم شخص ما أو أنت بفعل الأمور بالشكل الصحيح كما يجب؟
- هل كانوا محبين وداعمين لك من خلال حديثهم؟
- هل كانوا صبورين ولطفاء؟

- كيف كانوا يتحدثون عن بعضهم البعض، وعن الجيران، وعن الآخرين؟
- هل كان ذلك بأسلوب لطيف وحساس؟ أم كان ذلك بطريقة قاسية تحمل الكثير من الاستياء أو إصدار الأحكام؟
- هل كان أسلوبهم يحمل العفو والمغفرة أم كان أسلوبًا عقابيًا بدون مسامحة على الإطلاق؟
- هل كان أسلوب تعاملهم حليم وصبور؟ متسامح؟ متفهم؟
- كيف تتحدث مع نفسك؟ على وجه التحديد، لاحظ كيف تتحدث مع نفسك عندما ترتكب خطأ ما أو عندما تكون الأمور صعبة.
- هل تتبع أسلوب لطيف وهادئ؟ داعم؟ عطوف؟ أم أنه أسلوب قاسي وانتقادي وعقابي؟
- قم بتطوير انتباهك لتلاحظ حديثك الذاتي الداخلي، وكذلك نبرة هذا الصوت الداخلي.
- لاحظ كيف تستجيب بشكل تلقائي لمختلف الأمور كل يوم واسأل نفسك بطريقة هادئة عن مدى فائدة التحدث إلى نفسك بهذه الطريقة وهل هي طريقة لطيفة وداعمة أم لا.
- لا تضغط على نفسك حيال ذلك! يتعلق الأمر بالتعرف على وعيك الذاتي بنفسك ونموه وكذلك خلق مساحة جيدة من أجل تسهيل التغيير اللطيف والعاطفي والداعم والمفيد.
- قد يكون من المفيد التفكير في كيفية الرد أو التحدث إلى صديق عزيز أو أحد أفراد أسرتك حين يواجه نفس المأزق.
- ضع في اعتبارك شخصًا تهتم به حقًا يمر بنفس الظرف أو يشعر بنفس الطريقة.
- تخيل كيف سوف يتحدث أصدقاؤك مع أنفسهم إذا مروا بنفس الظرف. كيف سوف يكون رد فعلك حيال تصرفهم ذلك؟ ماذا سوف تقول لأفضل صديق لديك أو لأحبائك؟ كيف ستدعمهم أو تواسيهم أو تطمئنهم؟ كيف سوف تقول ذلك؟
- هل هناك فرق بين الطريقة التي تتحدث بها مع شخص تحبه والطريقة التي تتحدث بها مع نفسك؟ إذا كان الأمر كذلك فلماذا؟



(18)

التعامل مع الحزن والألم

إن لحظات الحزن والألم التي تأتي بعد إدراك تغيير أو نهاية أي علاقة مهمة أمر شائع للغاية. وهذا أيضًا متعلق ومرتبط بالإساءة النرجسية. أوضحت الطبيبة النفسية إيزابيث كويلر روس (100) أولاً نظريتها حول المراحل الخمس للحزن في كتابها "عن الموت والاحتضار On Death and Dying" عند مواجهة مرض عضال. ولكن الكتاب استمر في معالجة الحزن بشكل عام وعلى نطاق واسع، بما في ذلك عملية الخسارة والتكيف مع التغيير الذي يحدث عندما تنتهي علاقة ما (101).

إذا أنهيت علاقة مع شخص نرجسي، وعلى الرغم من أنه كان شخصًا مسيئًا للغاية، وأن نهاية تلك العلاقة تعد أفضل شيء يمكنك القيام به، فما زال من المحتمل أن تشعر ببعض الحزن الحقيقي.

يمكن أن تشمل عملية الحزن بعضًا أو كل ما يلي (102):

الإنكار: الإنكار هو المرحلة الأولى من الحزن والخسارة. قد تكون صدمة تلقي تلك الأفعال المسيئة أحيانًا كبيرة لدرجة أننا لا نستطيع أن نحصي أو ندرك ما حدث. يمكن أن يكون التغيير المفاجئ في واقعنا أو منظورنا كبيرًا لدرجة أننا ببساطة لا نستطيع تصديقه أو قبوله تمامًا. لذلك ننكر أنه قد حدث بالفعل أو يحدث الآن. الإنكار هو مرحلة من مراحل المعالجة. ومع ذلك، فمع الإساءة النرجسية، فإن الاستمرار في إنكار حجم المشاكل أمر خطير. هذا هو السبب في أن الفصول السابقة من هذا الكتاب تضمنت كيفية التواصل بشكل أكبر مع واقع الموقف ومعالجة أي تفكير خيالي. وإلا فإن الإنكار يمكن أن يخفف من قوة الصدمة عندما نبدأ في معالجة خسارتنا أو حزننا.

الغضب: الغضب هو شعور منطقي ومفهوم تمامًا. أثناء قيامك بمعالجة وتفهم تجربتك، قد تواجه أحيانًا معاناة ووجع وألم وغضب ساحق. هذه مشاعر طبيعية ومواتية من حيث ظهورها مع الوضع الراهن، وأود أن أشجعك على السماح لها بالظهور. يتحول الغضب المكبوت إلى الداخل وحينها يكون مدمرًا. يمكن أن يساعدك تعلم طرق التعبير عن الغضب على تجاوزه بسرعة أكبر. قد تجد أنه من المفيد كتابة خطاب بكل الأشياء التي تريد أن تقولها أو تقوم بالتنفيس عن همومك عن طريق البوح بها. لست بحاجة لإرسال ذلك الخطاب إلى أي شخص. قد ترغب في توجيه اللكمات إلى الوسادة أو الصراخ بصوت عالٍ. قم بتحديد الأمر أو الشخص المتسبب في غضبك. قد

يكون الأمر أكبر من مجرد ذلك الشخص النرجسي. أطلق العنان لغضبك ودعه يذهب.

المساومة: المساومة هي عندما نحاول التفاوض على تجربتنا مع الذات أو مع الآخرين في محاولة لتخفيف معاناتنا. هذه هي مرحلة "ماذا لو ...". مرة أخرى، تمامًا مثل مرحلة الإنكار الأولية، تعمل المساومة على تخفيف المشاعر الصعبة بينما تقوم في الوقت المناسب بمعالجة تجربتك وكل المشاعر التي تصاحبها.

الاكتئاب: في بعض الأوقات أثناء عملية الحزن والخسارة، من المحتمل أن تشعر بالاكتئاب والانزعاج الشديد. هذه ليست بالضرورة مشكلة تتعلق بالصحة العقلية. الحسرة والكآبة هو شعور مناسب للاستجابة للتغيرات الصعبة والخسارة والحزن. خلال هذه المرحلة، قد تشعر بالرغبة في البكاء، أو تجد صعوبة في النوم، أو عكس ذلك تمامًا تجد رغبة في النوم أكثر من المعتاد، أو تعاني من فقدان الشهية، أو فقدان الأمل والحافز للقيام بأي عمل. من المهم الوصول إلى الدعم والرعاية الذاتية خلال هذا الوقت العصيب.

القبول: يعد الوصول إلى القبول عندما يتعلق الأمر بالإساءة النرجسية علامة فارقة في طريقك إلى الشفاء. هذا عندما تشعر أنه يمكنك قبول ما حدث دون الحاجة إلى التحكم فيه أو تغييره. هذا لا يعني أنك موافق على ما حدث أو أنك متقبل تلك الإساءة وأنك على يرام فيما يتعلق بالإساءة. ينطوي الأمر أكثر على قبول أنه شيء ما قد حدث بالفعل وانتهى بطريقة تجعلك قادرًا على المضي قدمًا ومواصلة الطريق.

مراحل الحزن ليست دائمًا واضحة ومرتبطة. يمكن أن تشعر قليلاً بأنك تنتقل "خطوتين للأمام ومن ثم خطوتين للخلف". سوف تكون هناك أيام في منتهى الصعوبة وأيام أفضل حالًا، وهذا أمر متوقع. الشيء الرئيسي هو الاستمرار في التعلم وتطوير استجابة أكثر لطفًا وتسامحًا ورحمة تجاه نفسك وتجربتك. حاول الحفاظ على بعض التركيز على مشاعرك واحتياجات الرعاية الذاتية الخاصة بك. عملية الحزن هي عملية صعبة سوف تنتهي في الوقت المناسب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(19)

الصدمة والإيذاء النرجسي

كونك في علاقة مع شخص نرجسي تعد في حد ذاتها أمرًا صادمًا. الإساءة، والأكاذيب، والإنكار، والتلاعب بالأفكار، والارتباك والشكوك، والاكتشافات التي سوف تظهر أمامك خلال العلاقة، وإدراك الحقيقة الصادمة، والنقد، والخيانة، والسرقة، وما إلى ذلك ... قد يؤدي التعرض للصدمة في حد ذاته إلى صعوبة الحصول أو الاحتفاظ بمنظور أفضل وأصح للوضع المحيط بنا، وهذا في حد ذاته يمكن أن يكون عاملاً هامًا في نمو ذلك الشعور لدى بعض الأشخاص بصعوبة وضع حد وإنهاء تلك العلاقة المسيئة، كما هو يتضح في "الترابط الناتج عن الصدمة أو ترابط الصدمة (103) Trauma Bonding".

في هذا الفصل من الكتاب، أود أن أشرح قليلًا عن ماهية الصدمة، وأسبابها، وكيفية التعرف عليها، وأيضًا تقديم بعض الأدوات العملية حول كيفية إدارة الأوقات التي تشعر فيها بإمكانية تعرضك لأي من تلك الأحاسيس.

ما هي الصدمة؟

يمكن وصف الصدمة بشكل أساسي بأنها الاستجابة النفسية أو العاطفية لأي نوع من الأحداث التي تم اختبارها على أنها مؤلمة أو مزعجة بشكل كبير. بشكل عام، يمكن أن تنشأ الصدمات النفسية أو العاطفية من أي تجربة تهدد إحساسنا بالأمان أو السلامة الشخصية. يمكن أن يشمل ذلك مجرد مشاهدة الحدث أو التورط فيه، على سبيل المثال حادث مروري أو اعتداء شخصي أو اعتداء جنسي أو عنف جسدي، أو ربما التعرض لمرض مفاجئ أو فجيعة أو خسارة أو إصابة. في الحالات الأكثر تطرفًا، يشمل هذا أيضًا التورط في نزاع أو حرب أو التعرض للتعذيب.

عندما يتعلق الأمر بعلاقة مع شخص نرجسي، يمكن أن تأتي الصدمة خلال أي وقت نشعر فيه بعدم الأمان أو عند تعرضنا لهزة عنيفة تسبب خللاً لنظامنا بالكامل. من المعتاد أن يشمل هذا لحظات "التبديل" المفاجئة التي تحدث في الحالة المزاجية أو السلوك الخاص بالشخص النرجسي، أو عند حدوث نوبات الغضب أو الأفعال العدوانية من قبل ذلك الشخص، أو صدمة اكتشافنا لكذبهم أو سرقتهم أو خيانتهم. يمكن أن ينشأ أيضًا من الاضطراب والارتباك المعقد الناجم عن الإساءة العاطفية.

يمكن وصف الصدمة المعقدة بالتعرض المتكرر أو طويل الأمد لهذه الأنواع من التجارب أو سوء المعاملة أو الإهمال، والذي يكون بدوره مصحوبًا عادة

بنقص الدعم من قبل الآخرين أو صعوبة الاتصال بهم طوال تلك الأوقات الصعبة. حيث غالبًا ما تتركنا الصدمة نشعر بالعزلة الشديدة والوحدة.

شرح الصدمة

تقوم أدمغتنا بمعالجة المعلومات على مدار الساعة. لن نلاحظ بالضرورة هذا الأمر، إذ تتم معالجة الأحداث والتجارب اليومية في حياتنا بشكل تلقائي طوال اليوم وإذا لزم الأمر يتم حفظها بعيدًا في ذاكرتنا. ورغم ذلك، فعندما نتعرض لفاجرة، أو صدمة أو إرباك لنظامنا الطبيعي من أي نوع من الأنواع، فإن معالجة المعلومات العادية هذه تتعطل. هذا لأنه عندما نتعرض لصدمة أو فاجعة، فإن غريزتنا البدائية تعيق هذه المعالجة تلقائيًا لأن البقاء على قيد الحياة له الأولوية دائمًا. ستعمل الصدمة تلقائيًا على تنشيط عدد من الاستجابات الفسيولوجية القوية المصممة لإبقائنا آمنين ومساعدتنا على البقاء على قيد الحياة. تغمر الغدد الكظرية (104) Adrenal Glands النظام الحيوي بالأدرينالين (105) Adrenaline والكورتيزول (106) Cortisol، مما يخلق طفرة قوية في القدرة والطاقة. حينئذٍ يكون قد تم تنشيط ردنا البدائي وهو وضعي "القتال" أو "الهروب". نحن مدفوعون غريزيًا إما للبقاء والقتال أو للفرار والهروب من التهديد. (توجد استجابات أخرى للبقاء على قيد الحياة، والتي سوف أقوم بشرحها بمزيد من التفصيل أدناه).

في مواجهة التهديد، سواءً كان التصوري الذي نقوم بتخيله أو الحقيقي الموجود على أرض الواقع، تسيطر على أجسادنا وتفكيرنا كليًا غريزة البقاء على قيد الحياة بغض النظر عن أي شيء آخر في تلك اللحظة. يؤدي اندفاع المواد الكيميائية العصبية Neurochemicals والهرمونات (107) Hormones من خلال النظام الحيوي إلى تجاوز وإغلاق قشرة الفص الجبهي (108) Pre-frontal Cortex والحصين (109) Hippocampus والأجزاء العاملة ذات المستوى الأعلى من الدماغ، وبدلاً من ذلك يركز على استجابات البقاء على قيد الحياة الجسدية. في الأساس، تقول هذه الاستجابة الغريزية: "لا يوجد وقت للتفكير أو التحليل الآن، اللحظة الحالية هي الوقت المناسب للبقاء على قيد الحياة – وبالتالي القتال أو الركض!

وبالطبع نتيجة لأنك في لحظة الذعر أو الصدمة تكون الغريزة الأساسية لديك هي "البقاء على قيد الحياة"، فإن أدمغتنا ببساطة تكون غير قادرة على معالجة التجربة بالطريقة التي تتم بها عادةً تلك المعالجة مع التجارب اليومية المعتادة التي نكون حينها في حالة من الأمان وعدم التهديد. ومن ثم يتعذر حفظ المعلومات أو التجربة في ذاكرتنا بشكل صحيح. وبدلاً من ذلك، تُترك أجزاء من التجربة المجهدة أو المؤلمة دون معالجة وغير مسجلة في المكان

المحدّد لها في الذاكرة، مما يؤثر على الجهاز العصبي ونظامنا العصبي بالكامل.

على وجه التحديد، اللوزة الدماغية أو اللوزة العصبية (110) Amygdala هي جزء من الجهاز الحافي (111) Limbic system في الدماغ الذي يعمل بشكل أساسي كنظام إنذار. إنها تؤدي وظيفة حيوية من حيث أنها تساعدنا على الشعور بالخطر وهي في حالة تأهب لأي نوع من أنواع التهديد. عندما يتم تنشيط اللوزة، فإنها ترسل إشارات فورية وقوية عبر الدماغ والجسم تحفز غرائز البقاء الأساسية لدينا - القتال أو الهروب أو التجميد (112). يتخطى رد الفعل هذا أي أجزاء معرفية أو منطقية في دماغنا لأنه حين تحدث مواجهة مباشرة مع تهديد ما، فإن غريزتنا الأساسية هي التركيز فقط على البقاء على قيد الحياة. وهذا ما يحدث بالفعل. لذلك لا يوجد وقت للتفكير أو التحليل عندما نكون في المواجه مع خطر كبير وحقيقي، مثل حادث مروري أو اعتداء جنسي أو جسدي. ومع ذلك، ما يحدث عندما يكون لدينا صدمة أو اضطراب ما بعد الصدمة (113) PTSD هو أن اللوزة تميل إلى البقاء في حالة تأهب قصوى. اللوزة مثل جهاز إنذار الدخان. إذا كان لدينا صدمة تصبح حساسة للغاية. اللوزة تشعر بأي خطر. تمامًا مثل جهاز إنذار الحريق أو جهاز كشف الدخان Smoke alarm، فإنه غير قادر على تحديد ما إذا كان الدخان أو التهديد مجرد القليل من الخبز المحمص المحترق أو ما إذا كان الحي بأكمله مشتعلًا. إنه يُنشِط استجابة "القتال - الهروب - التجميد" بغض النظر عما يحدث بالفعل. بينما يعمل الحُصين عادةً على حفظ الذكريات في الدماغ، فإنه في أوقات الإجهاد أو الخطر الشديد وعندما تتعرض للصدمة، يتوقف عن العمل وبدلاً من ذلك يضخ الكورتيزول في نظامنا لدعم استجابة البقاء على قيد الحياة "القتال أو الهروب". ونظرًا لأن الحُصين غير قادر على معالجة التجربة في الذاكرة، لذلك يظل الحدث غير معالج وكأنه حدث أولي. مما يجعلنا عرضة لحدوث أي إثارة أو تنشيط أي جزء أو مقطع من تلك الذاكرة، وبالتالي بدء استجابة مفتاح اللوزة.

عندما لا يمكن حفظ التجربة في ذاكرتنا كالمعتاد، فإن ذلك يتركنا مع نظام عصبي غير منتظم. تظل شظايا الذاكرة الأصلية أو الصدمة غير متعافية ولا تزال باقية في دائرنا العصبية. يمكن أن يؤدي اختبار أي نوع من أنواع الإشعارات القادمة من الذاكرة غير المعالجة إلى تشغيل تلك الدائرة العصبية، ومن ثم نشعر كما لو أننا نعاود تجربة الصدمة الأصلية. ما يعنيه هذا من الناحية الواقعية هو أننا نُركنا نشعر ونتفاعل أو نقوم بفرط استجابة تجاه بعض المحفزات التي كانت متواجدة في وقت سابق ولكنها ليست كذلك الآن. إنه أمر مؤلم ومحزن للغاية. نشعر بالتهديد الشديد أو اليقظة المفرطة أو بالوحدة. قد نجد أننا أصبحنا أكثر توترًا ودائمي البكاء. وهكذا لا يتطلب الأمر

الكثير لجعلنا نشعر بالقلق، أو الجزع، أو الاكتئاب، أو الخدر، أو العصبية، أو الانفعال، أو الشعور بالانفصال، وما إلى ذلك.

نظرًا لأن أدمغتنا لم تكن قادرة على معالجة التجربة الصادمة الأصلية، فلا يمكنها معالجة التجربة وحفظها في الذاكرة في أي وقت لاحق. مع تواجد هذه التجربة بدون معالجة، فإننا خلال أي وقت يتم تذكيرنا بأي جزء منها نكون عرضة لحدوث استدعاء لتلك الذاكرة التي لم يتم تخزينها بشكل سليم. طرق التذكير تلك متعددة ومختلفة، إذ من الممكن أن تكون مجرد رائحة، أو صوت، أو رؤية معينة، أو ربما تصل إلى إحساس جسدي، أو حتى فكرة. يمكن لأي شيء مهما كان بسيطًا أن يثير ذاكرة مؤلمة قديمة ويعود بنا إلى كل المشاعر الطاغية والمؤلمة التي كانت حاضرة في ذلك الوقت، كما لو أن تلك الأحداث تقع مرة أخرى في الوقت الحالي. هذا هو في الأساس إجهاد ما بعد الصدمة. ليس لدى الصدمة إحساس بعامل الزمن أو الوقت. وهذا في حد ذاته يمكن أن يكون محزنًا ومربكًا للغاية. قد يكون لأجزاء من دماغنا بعض الإحساس بأننا لسنا في خطر وشيك في الوقت الحالي، لكن نظامنا الفسيولوجي سوف يكون في نفس الوقت مغمورًا ومستحوذ عليه كليًا. سوف يتم غمر النظام بإنذار نتيجة للذعر والخوف من وجود خطر ما.

قد نلاحظ أننا نتفاعل بقوة مع الوضع الحالي ونشعر بالارتباك فيما يتعلق بالدافع والسبب غير المبرر لهذا التفاعل الغريب. إذا شعرت أن ردود أفعالك تجاه اللحظات التي تحدث في الوقت الحالي محملة بمشاعر وأحاسيس أكبر بكثير مما قد تجد لها تبريرًا أو تفسيرًا مقبولًا، فأعلم أنه قد يكون هذا أحيانًا مؤشرًا على أن ردود أفعالك مرتبطة بالصدمة بطريقة ما.

يمكن تعريف الصدمة على أنها أي شيء صادم للغاية أو مفاجئ، خارج عن نطاق سيطرتنا، أو لأي سبب من الأسباب يصعب على أدمغتنا معالجتها في تلك اللحظة. لا تتركنا الصدمات غير المتعافية نعاني من أعراض الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة فقط، مثل ذكريات وصور الماضي والكوابيس، بل يمكن أن تتركنا أيضًا مع سلوكيات غير مفيدة مثل عدم القدرة على التأقلم أو طرق مدمرة سواءً في التفكير أو في المواجهة أو في التصرف. في بعض الأحيان، ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يعانون من صدمة لم يتم حلها باستخدام المخدرات أو الإفراط في تناول الكحوليات أو الانخراط في سلوكيات جنسية محفوفة بالمخاطر. كما أنه يتعلق باضطرابات الوسواس القهري واضطرابات القلق ونوبات الهلع واضطرابات الأكل والاكتئاب. في بعض الأحيان، قد تجعل الصدمة من الصعب جدًا إنهاء العلاقات المدمرة. على وجه التحديد فيما يتعلق بالإساءة النرجسية، غالبًا ما يطور الشركاء مستوى عالٍ من التسامح مع الضغط والتشدد وتقبل سوء المعاملة. نظرًا لأن الإساءة

عادة ما تكون تدريجية وتحديدًا تصاعديّة، فقد يكون من الصعب تحديدها حيث يمكنك أن تعتاد عليها أكثر فأكثر وتتسامح معها بشكل متزايد. غالبًا ما يكون الشعور بأنك محصن نوعًا ما من الإساءة بسبب بعض التكيف مع الصدمات والعيش بشكل فعال في وضع "البقاء".

هذا هو الوقت الذي تكون فيه على وشك الانتقال إلى وضع العمل والإنجاز والمضي قدمًا كل يوم، حتى لو كنت في بعض الأحيان غير متأكد من كيفية القيام بذلك. يعيش العديد من الأشخاص الذين يعانون من الإساءة النرجسية في وضع "البقاء"؛ لكن العمل في وضع "البقاء" في حد ذاته علامة على الصدمة. يمكن أن تشعر أنك غير واقعي بعض الشيء، أو تحت تأثير المخدر بشكل ما، كما لو كنت منفصلًا أو معزولًا عن الواقع.

الإساءة النرجسية هي صدمة ارتباطية ضارة تتعلق بعلاقة ما. إذا كنت تشك في أنك قد عانيت أو تعاني من الصدمة أو أعراض اضطراب ما بعد الصدمة، فسيكون من المهم البحث عن النوع المناسب من المتخصصين للمساعدة في هذا الأمر. يمكن أن يكون هذا أمرًا بالغ الأهمية بشكل خاص إذا كانت الصدمة التي تعرضت لها، بما في ذلك الشعور بالخوف أو الذنب أو الإحساس بالخزي، تتعارض مع قدرتك على مغادرة العلاقة وإنهاءها أو الحفاظ على حدود صحية.

- تشمل الأعراض النموذجية للصدمة واضطراب ما بعد الصدمة ما يلي:
- حالات اليقظة المفرطة.
- الذهول وعدم التصديق.
- الإنكار.
- الارتباك.
- الغضب وجِدَّة الطَّبَع وتقلب المزاج.
- البكاء المستمر.
- القلق والذعر.
- الشعور بالذنب أو الخزي.
- الاكتئاب.
- التعايش الدائم وكأنه هناك حالة الطوارئ.
- اليأس.

- الأفكار الانتحارية.
- العزلة أو تجنب الناس.
- الشعور باللامبالاة أو عدم الإحساس والانفصال والانقطاع.
- صعوبة النوم.
- الاستيقاظ أثناء الليل أو في الصباح الباكر من جراء القلق أو الذعر أو ذكريات الماضي أو الكوابيس.
- غزو الأفكار أو الصور المتطفلة والتي ليس لها علاقة بالحاضر.
- وجود الهواجس أو الهوس.
- الشعور المستمر بالضيق أو القلق.
- وجود صعوبات في تعيين الحدود أو قول "لا".
- صعوبة ترك أو إنهاء علاقة سامة مؤذية.
- الشعور المستمر بالضيق.
- الأحاسيس الجسدية (مثل الغثيان، والمرض، وخفقان القلب، والدوخة أو الدوار، والارتعاش).

ردود فعل الإجهاد أو الصدمة

لدينا جميعًا استجابات غريزية وفطرية وتلقائية للتوتر أو الصدمة. استجابة "القتال أو الهروب" (114) تعد من الأوضاع الأكثر شيوعًا والتي تمت مناقشتها وفهمها على جميع الأصعدة. ومع ذلك، هناك ردود أفعال أخرى يمكن حدوثها ردًا على الأوجه المختلفة للإساءة النرجسية.

القتال: القتال بجسد غريزتنا الفطرية للرد، للهجوم والرغبة في البقاء وحماية أنفسنا. يمكن أن يشمل ذلك أن تصبح في منتهى الغضب وعدوانيًا ومهاجمًا جسديًا في خلال محاولاتك لاتخاذ وضع الدفاع. يعكس الغضب الخارجي أسلوبًا يتسم بالتحدي والاستفزاز والتدخل والتهديد للآخرين. الأشخاص الذين يميلون إلى الرد باستخدام وضع "القتال" غالبًا ما يكونوا مرتابين أو مصابين بجنون العظمة. قد يرفضون أيضًا الدعم، معتقدين أنهم يجب أن يذهبوا بمفردهم للقتال ولا يمكنهم الثقة أو الاعتماد على أي شخص آخر. لديهم القليل فقط من التسامح العاطفي. يمكن أن يصبح الغضب الباطني والداخلي خطيرًا، ويمكن أن يرتبط بأفعال عنيفة تجاه نفسك، مثل إيذاء النفس أو الأفكار الانتحارية.

الهروب: يصف الهروب الدافع الغريزي للهروب والسعي للفرار من الموقف. إنها غريزة بقاء بدائية قوية تغمر النظام تلقائيًا بالهرمونات من أجل مساعدتك على التعبئة الجسدية ومن ثم الركض والهروب. من خلال هذا النوع من القلق، قد يحاول المرء تجنب أو الابتعاد عن إثارة مواقف خارجية أو علاقات. قد تكون هناك محاولة لتجنب أي صراع أو تناقض داخلي أو تجربة عاطفية؛ على سبيل المثال، عن طريق تناول المشروبات الكحولية أو المخدرات أو الطعام من أجل التغيير أو الهروب من المشاعر الصعبة.

التجميد: غريزة بقاء بدائية أخرى تجعلك تشعر بالشلل التام. خلال رد فعل "التجميد"، تشعر بالخوف والقلق الشديد، لدرجة أنك تشعر أنك غير قادر على أداء أي التصرف مهما كان. وبدلاً من ذلك، تشعر أنك لا تستطيع الحركة أو مجرد الكلام، وقد تشعر أنك ترغب في الاختباء أو الاختفاء. في استجابة "التجميد"، قد تواجه أيضًا كوابيس وذاكرات الماضي وأفكار أو صور متطفلة.

التراخي: الاستجابة الشائعة في أي علاقة خاصة بالإساءة النرجسية هي الخضوع. برد فعل "التراخي" نشعر كما لو أننا استسلمنا. لقد أغلقنا أبوابنا ولم نعد نستجيب بعد الآن، في محاولة غريزية للبقاء على قيد الحياة. هذا يمكن أن يشعرك بالخدر إلى حد ما. قد تشعر بالتعب، وعدم التحفيز، والإرهاق، وربما تعاني من أعراض نفسية وجسدية. مع رد الفعل هذا نكون خاضعين ولا نريد أن نتسبب في أي إزعاج؛ نخشى مضايقة أو استياء الآخرين. نقول: "مهما يكن"، وتتخلى عن أي قتال. قد نشعر أيضًا بالذنب والخزي.

(كن) صديق: يُعد من ردود الفعل المعقدة في حالات الإساءة النرجسية، وهو يقوم بتلخيص غريزة البقاء على قيد الحياة على وجه التحديد، حيث نحاول من خلالها البقاء بالقرب من "الشخص الموفر للرعاية". من خلال رد الفعل هذا وفي أوقات التوتر أو الصدمة نصبح معتمدين بشكل كبير على الآخرين وذلك من أجل تزويدنا بالدعم والمواساة. نحن نسعى إلى الألفة والرفقة بشكل دائم. ولكن في بعض الأحيان بسبب تلك الحاجة وكنتيجة للشعور باليأس يمكن أن تنحرف الأمور عن مجراها السليم. قد يميل الناس إلى الاعتقاد بأنهم عاجزون تمامًا ويحتاجون إلى شخص آخر لدعمهم وإنقاذهم. عندئذٍ يصبحون متعلقين بشخص آخر، وقد يتلاعبون به من أجل تلبية احتياجاتهم، ويظهرون بمظهر الشخص الطيب البريء كالأطفال والبائس الضعيف. أولئك الذين في هذا النمط من الاستجابة يحتاجون إلى أن يكونوا محبوبين دائمًا ويكون لديهم خوف دائم من الهجران أو التخلي.

نافذة التسامح

"نافذة التسامح (115) (WOT) "Window of Tolerance" هي نموذج لتمثيل الجهاز العصبي صاغه في الأصل دانيال جي سيجل، أستاذ الطب النفسي وأخصائي الصدمات. حيث يصف ردود فعل الدماغ والجسد في أوقات التوتر أو الصدمة. النموذج الذي يقوم بوصف النطاق أو المدى المثالي الخاص بالإثارة القصوى المتواجد داخل الجهاز العصبي الخاص بنا، يشار إليه باسم "نافذة التسامح". ضمن هذا المدى، هناك مجال لحدوث انحرافات واختلافات طفيفة سواءً صعودًا أو هبوطًا، حيث يخبو أحيانًا ويشتد أحيانًا أخرى، اعتمادًا على الممارسات المبذولة أو مستويات الإجهاد، على الرغم من أننا عادة ما نكون قادرين إلى حد كبير على البقاء ضمن هذا النطاق وبالتالي تبدو الأشياء على ما يرام. نافذة التسامح الخاصة بنا هي النطاق الذي نشعر فيه بالراحة والقدرة على العمل وبذل أفضل ما لدينا، والذي يمكننا من خلاله اتخاذ القرارات.

في أوقات الإجهاد الشديد أو الإثارة أو الصدمة، بما في ذلك عند إعادة تحفيز أي صدمة غير معالجة في السابق، تمامًا كما هو الحال مع الإساءة النرجسية، تتحول استجابة نظامنا العصبي بسرعة إلى خارج نافذة التسامح تلك التي لدينا. إما أن يحدث الانطلاق إلى ما فوق نافذة التسامح وما وراءها كما في حالة الإثارة المفرطة، أو السقوط إلى الأسفل والخروج من نافذة التسامح إلى ما دون الإثارة. ترتبط هذه الاستجابات أيضًا بغيرية البقاء البدائية المتواجدة لدينا.

فرط الاستثارة Hyper-arousal: هي حالة تتسم بمشاعر الذعر والقلق المتزايد والخوف واليقظة المفرطة. إذا كنا مفرطين في الإثارة، فنحن على حافة الهاوية، ومرهقين للغاية، وعصبين، ومضطربين، وربما حتى غاضبين أو سريعين الانفعال. نظامنا العصبي مغلوب على أمره ومستحوذ عليه. لذلك نجد صعوبة في الاسترخاء، ونميل للشعور بالعواطف الجياشة، والقلق، ونواجه صعوبات في الأكل أو النوم. الإثارة المفرطة هي إلى حد كبير تنشيط لنظام " حالة التأهب القصوى".

قلة الإثارة Hypo-arousal: هو عكس ذلك تمامًا. يصف هذا الوضع بلوغ الحضيض عند الهبوط أسفل نافذة التسامح وهو استجابة تحدث عندما يكون نظامنا مرهقًا لدرجة أنه ينتقل إلى وضع "إيقاف التشغيل والانغلاق". في هذه الحالة نشعر بالخدر، والانفصال، والانقطاع، والانعزال، والابتعاد، والاكئاب، والإرهاق. قد نشعر أنه ليس لدينا شيء بداخلنا وليس لدينا ما نمنحه أو نعطيه ونريد ببساطة أن يأخذنا شخص ما من أيدينا إلى فراشنا.

الإجهاد والصدمات التي لم يتم معالجتها بطريقة سليمة، كلاهما يسير جنبًا إلى جنب مع سوء المعاملة النرجسية، يمكن أن يكون مصدر إزعاج لجهازنا

العصبي ويسبب في تعطله. هذا يعني أنه يمكننا أن نجد أننا نتحول بسرعة إلى كوننا خارج نطاق نافذة التسامح الخاصة بنا إما في الأعلى أو في الأسفل. كلا الجانبين محزن ومضر بصحتنا العقلية وسلامتنا النفسية. إن تجارب الإساءة النرجسية والتعايش معها كافية لإبعادنا عن نافذة التسامح الخاصة بنا وتجعلنا نشعر بأننا عالقون إما في حالة فرط أو نقص في الإثارة، وربما نتأرجح بين الاثنين. ويمكن أن يحدث هذا في لحظات معينة أو في حالة الإساءة طويلة المدى، وبالتالي تصبح هذه طريقة أكثر تكيفًا للتعايش. بالإضافة إلى ذلك، عندما تكون تحت ضغط كبير أو مستمر، يتقلص نطاق نافذة التسامح الأمثل لدينا ويصبح بالفعل ضيقًا للغاية: في منتهى الضيق بحيث أنه لا يتطلب الأمر بعد ذلك المزيد من الضغط أو الإثارة لدفعنا إلى حالة الاستثارة المفرطة أو المحدودة.

عندما نتعرف على هذا النموذج، بالإضافة إلى ردود فعل الإجهاد والصدمة المحددة التي تم شرحها تفصيليًا أعلاه، قد تجد أنه بإمكانك الآن إدراك وملاحظة ذلك في نفسك بدقة عندما يحدث. يمكن أن تكون هذه المعرفة وهذا الإدراك أمرًا مفيدًا للغاية من أجل تقليل مستوى الاستثارة الفسيولوجية. في اللحظة التي ندرك فيها بوعي وانتباه بما يجري من حولنا، فإننا نقوم بتوفير المساحة اللازمة له على الفور - بدلًا من الشعور بالإرهاق أو الاستنزاف التام. يمكننا أن نلاحظ ما يحدث بطريقة واعية وموضوعية ورحيمة، بدلًا من الرد عليه أو السماح له بإرباكنا أو دفعنا بعيدًا عن نافذة التسامح. عندما يتم تفعيل المؤثرات المصاحبة لصدمة قديمة، فإنك سوف تشعر بأحاسيس معينة مثل الانجراف في دوامة.

يمكن أن تساعدك الأساليب التالية على مقاومة الانغماس في تلك الأحاسيس. لذلك يمكن أن يكون ذلك مفيدًا من أجل المساعدة في تخفيف وإدارة الأوقات التي قد تشعر فيها إما بفرط شديد أو انعدام في الإثارة باستخدام العديد من الأساليب المختلفة. تعتمد أنسب الأدوات التي من المفترض استخدامها على موقعك من نافذة التسامح الخاصة بك، إذا ما كنت أعلاها أم أسفلها. أفضل شيء يمكنك أن تفعله هو العمل على تحديد ما تعرفه في ردود أفعالك ومعرفة الأساليب الأفضل بالنسبة لك.

• تقنيات للمساعدة في تقليل وتهذئة فرط الإثارة.

• الانتباه اليقظ والوعي الكامل. هذا ينطوي على مجرد ملاحظة ما يحدث في داخلك في الوقت الحاضر؛ ملاحظة أي أفكار أو مشاعر أو أي أحاسيس جسدية. الانتباه اليقظ يعني أنك تراقب فقط، دون محاولة تغيير أو تعديل أي شيء، وأن تلاحظ ببساطة أي رغبة في التغيير قد تكون لديك. يمكنك حتى تدوين ملاحظة ذهنية أو إطلاق أسماء على تلك الأشياء التي تلاحظها.

• ارفع من وعيك الخاص بحالتك الجسدية والفسولوجية. لاحظ الأحاسيس أو المشاعر الجسدية، بدءًا من أعلى رأسك، وصولًا إلى الفك والصدر والتنفس والرقبة والكتفين والبطن والذراعين وحتى الوصول إلى الساقين ... فقط لاحظ ما هي الأحاسيس المصاحبة لذلك (مثل التوتر والوخز والنشاط والخدر، البرودة والحرارة وما إلى ذلك).

• عش حياتك في الوقت الحاضر. الصدمة ليس لها بُعد زمني محدد وليست مرتبطة بوقت حدوثها، لذلك عندما يتم إثارتها، لا تدرك أجزاء منا أننا في وضع جديد ومختلف عن الصدمة الأصلية ويتفاعل معها كما لو كنا نعيش نفس التجربة من جديد كما عشناها في السابق. لذلك ألق نظرة من حولك، وقم بتثبيت نفسك في اللحظة الحالية. تذكر أنك في الوقت الراهن يمكنك أن تكون بحال أفضل عما سبق.

• استخدم كل حواسك لتثبيت نفسك وربطها بأرض الواقع.

• تدرب على التهدئة الذاتية. حاول أن تعي وتدرك مختلف الأحاسيس التي تلاحظها في جسدك، استخدم تمارين التركيز على عملية التنفس لملاحظة وإدراك أي مشاعر من عدم الراحة تتمركز في جزء معين من جسدك، واتركها تتحرر بلطف، بدون أي تقلصات أو توتر. حاول أن تبت الطمأنينة في نفسك وتخبرها أنك بخير وفي أفضل حال.

• مارس التنفس بمنتهى العمق وببطء - طالما كان ذلك ضروريًا لتهدئة الإثارة المفرطة. يمكن أن تساعد عملية التنفس العميقة كما يحدث عند ممارسة اليوغا على تهدئة الجهاز العصبي في غضون بضعة دقائق. على وجه التحديد، يمكن أن يساعد إطالة الزفير لمدة تصل إلى ضعف المدة المعتادة لأخذ الشهيق في الوصول إلى التهدئة وتقليل التوتر والضغط العصبي. يمكن أن يكون استخدام أسلوب التنفس هذا جنبًا إلى جنب مع التركيز على أجزاء معينة من الجسم حيث تشعر بأي رد فعل معين من الأمور المفيدة بشكل خاص. الأهم من ذلك، يمكنك استخدام التحكم في التنفس بهذه الطريقة للمساعدة في إرسال رسالة من الجسم إلى نظام الإنذار في الدماغ تقول: "أنا بخير، وأنا حاليًا أشعر بالأمان".

• أذهب وقم بالسير بدون هدف.

• قم بممارسة التمارين الرياضية. يمكن أن تساعدك ممارسة الحركات الإيقاعية البطيئة. يمكن أن تقوم بممارسة رياضة المشي أو الركض الخفيف أو اليوجا أو السباحة أو التاي تشي.

- قم بممارسة تمارين التأمل الواعي. ممارسة اليقظة الذهنية عن طريق التنفس والتخيل يمكن أن تساعد في تهدئة فرط الاستثارة.
- اصنع مشروبًا دافئًا مما قد يساعد على الاسترخاء. حيث أن تناول شاي أعشاب مهدئ مثل البابونج يمكن أن يساعدك كثيرًا.
- حاول أن تصرف انتباهك عن طريق القيام بأشياء مختلفة تمامًا - مثل تحضير الطعام أو القيام بالتنظيف أو الفرز.
- اتصل بصديق أو تحدث إلى شخص ما قد يساعدك في تخفيف حدة مشاعرك والآن.
- استمع إلى بعض الموسيقى ذات الإيقاع الهادئ واللطيف.
- شم بعض الروائح المهدئة أو الخفيفة، مثل اللافندر.
- احتضن - شخص أو حيوان أليف أو حتى دمية لينة ناعمة الملمس.
- قد تجد أحيانًا أن الأساليب الموضحة أعلاه لا تساعدك في الوصول إلى التهدئة المرجوة في حالة الإثارة المفرطة. في بعض الأحيان يكون هناك المزيد من الشحنة الزائدة من الطاقة موجودة في النظام الخاص بنا والتي من الأفضل إزاحتها ونقلها للخارج. يمكن أن يكون هذا الأمر أكثر فائدة إذا كنت قد حددت بالفعل المزيد من استجابة "التجميد" لديك.
- قد ترغب أيضًا في تجربة الأمور التالية إذا كانت هذه هي الحالة:
- قم بممارسة النشاط البدني بشكل مكثف. اذهب للجري. أضغط بقدميك على الأرض. قم بأداء بعض تمارين القرفصاء أو الضغط حتى تشعر بتفريغ الطاقة التي بداخلك.
- قم بالصراخ.
- قم بلكم الوسادة.
- قم برمي الكرة.

تقنيات للمساعدة في زيادة التحفيز في حالة قلة الإثارة

- قم بأداء نفس تقنيات اليقظة الكاملة وزيادة الوعي بالجسم كما هو موضح أعلاه.
- النهوض من أجل تحريك وتنشيط الجسم. قم بممارسة المشي أو التمدد أو القفز أو الرقص أو السباحة - قم بالضغط على أجزاء جسمك المختلفة - قم

بحجز جلسة تدليك لجسمك بالكامل. قم ببعض تمارين الضغط أو القرفصاء - أو أي شيء لتحريك الجسم وتنشيطه.

• قم بتنشيط وإنعاش الحواس.

• اخرج واستنشق الهواء النقي. تنفس بعمق وبنشاط.

• قم باستنشاق الروائح القوية (ولكن الغير محفزة)، مثل رائحة القهوة أو الزيوت العطرية.

• قم بالمشي حافي القدمين على العشب.

• قم بتناول الأطعمة ذات المذاق القوي أو المقرمش. حيث تقوم بإيقاظ براعم التذوق والحواس لديك.

• قم بلمس واستكشاف المنسوجات والأقمشة التي من حولك.

• قم بتشغيل بعض الموسيقى الراقية.

• اخرج في وضح النهار.

هناك شيء آخر يجب معرفته وهو أنه عندما يتم تحفيز وإثارة أي من تلك الصدمات غير المتعافية، سواء كنت تتعرف حينها على استجابة مفرطة أو ضعيفة، فإن تفكيرنا في هذه اللحظة الحالية لا يحدد أي إطار زمني لتلك الصدمة، وبعالجها وكأنها تحدث الآن. الصدمة التي لم يتم علاجها في حينها أو في وقت لاحق هي صدمة خالدة وتستمر معنا مهما طال الزمن. عندما يتم تحفيزها، تعود التجارب القديمة وأجزاء من الذاكرة المؤلمة الأصلية مرة أخرى ونشعر أن الصدمة الأصلية تحدث مرة أخرى في تلك اللحظة.

باستخدام الوعي الذهني الكامل، والوعي بالجسد المادي وبعملية التنفس، بالإضافة إلى الأساليب الأخرى التي تم توضيحها تفصيليًا فيما سبق، يمكنك المساعدة في تهدئة هذه الاستجابة والمساعدة في تهدئة نفسك. قد يكون من المفيد أيضًا أن تحاول بأي طريقة ممكنة تذكير نفسك باللحظة الحالية. حاول أن تربط نفسك بأرض الواقع أو تركز تفكيرك على التالي: "أنا هنا في هذا المكان تحديدًا، وفي هذا الوقت الحالي"، بحيث يمكنك دعم ردود الفعل الواعية وإرسالها إلى الدماغ عبر الحواس التي ربما لم تكن في مستوى الخطر الذي كنت عليه خلال توقيت الصدمة الأصلية.

وظائف الجسم الطبيعية حينها لن تدرك ذلك بالضرورة. ولكن من خلال الإدراك الواعي يمكننا دعم ردود الأفعال الواعية تلك والمساعدة في ضبط أنفسنا. يمكن أن يشمل ذلك توجيه نفسك ببطء إلى البيئة الحالية والنظر من حولك وتحديد الأشياء المحيطة بك أو الأغراض التي يمكنك رؤيتها. صنفهم

في عقلك أو بصوت عالٍ. قد يساعدك اللمس المباشر بيديك لتلك الأشياء من حولك - مثل الكرسي والجدار والأرضية. استخدم هذه العناصر القوية والمستقرة لتذكير نفسك أنك بأمان في الوقت الراهن، وأنه يمكنك أن تبقى هكذا في منتهى الأمان حاليًا. بالطبع، يعد تطوير التعاطف مع الذات أمرًا حاسمًا في هذه الأوقات أيضًا. نأمل أن تكون قد بدأت بالفعل في العمل على الموضوعات التي تمت مناقشتها في الفصول السابقة ووجدت إحساسًا عميقًا بالهدوء واللفظ والدعم الداخلي. العصا السحرية للقيام بذلك هي عندما يتم استخدام هذه الممارسات في الأوقات الأكثر حزنًا. عندما يتم إثارة وتحفيز نوبات القلق أو الصدمات القديمة، غالبًا ما يرتبط ذلك بحديث ذاتي عقابي ومؤلم نخبرنا أن الأمور سوف تصبح كارثية، وأن الأشياء لن تتغير ولن تتحسن أبدًا وأنا محكوم علينا بالفشل. صوت التعاطف مع الذات يذكرنا بمنتهى الهدوء بالأمور التالية: "أنا بخير، هذا الشعور سوف يزول مع مرور الوقت، هذه مجرد أمور قديمة عالقة في ذاكرتي، أنا الآن بأمان، كل تلك الأمور سوف تكون على مايرام، هذا الوضع لن يدوم إلى الأبد".

حاول العثور على التقنيات الخاصة بك والتي تفضل ممارستها أو التي تناسبك. كلما مارست هذه الأمور وتدربت عليها، كلما وجدت استخدامها أسهل عندما تحتاج إليها. حاول ألا تنتظر حتى يتم تحفيزك قبل محاولة استخدام هذه الأدوات. يمكن أن تساعد الممارسة المنتظمة لمثل تلك التقنيات أيضًا على تهدئة وتسوية الاضطرابات المختلفة في الجهاز العصبي. وبمرور الوقت، يمكن أن يساعد ذلك في تقليل مستوى رد الفعل الذي قد تواجهه عندما يتم تحفيزك. الوعي الجسدي، وممارسات اليقظة الكاملة، وتمارين التنفس واليوغا كلها ممارسات مفيدة في جميع الأوقات. أنا من أشد المدافعين عن قوة الممارسة المنتظمة لليوجا الواعية (116) Mindful Yoga الأسانا (117) Asana وممارسة تمارين التنفس العميق للمساعدة في تهدئة الجهاز العصبي وللمساعدة على الإحساس بأن كل ما تمت مناقشته هنا قابل للتنفيذ.

هناك أيضًا بعض العلاجات النفسية المحددة التي تساعد على وجه التحديد في البدء في معالجة الصدمات التي لم يتم معالجتها في الوقت المناسب. إذا أدركت أن لديك محفزات محددة أو تشتهب في إصابتك بصدمة، فلا يمكنني أن أوصي بما يكفي لحثك على السعي لتلقي علاج متخصص للصدمات. سيساعدك اختصاصي معالجة الصدمات المحترف على معالجة أي تجارب مؤلمة لم يتم حلها بطريقة لطيفة وآمنة وفعالة. أثناء معالجة أي صدمة غير متعافية، فإنك تخفف أيًا من الأعراض أو المحفزات المصاحبة لها. يمكن أن يوفر هذا راحة كبيرة لك، ويدعم استعادة السلام والرضا والشعور بالأمان

واستعادة الحدود الشخصية الصحية والأكثر من ذلك. تم توضيح بعض طرق علاج الصدمات الموصي بها في القسم التالي.

علاج الصدمات واضطراب ما بعد الصدمة

أعتقد أنه من الجيد، إذا كان ذلك مناسبًا، أن تبحث عن معالج متخصص في الصدمات للمساعدة في علاج أي جوانب مؤلمة أو مزعجة من تجربتك مع الإساءة النرجسية. لا يحتاج الجميع إلى هذا، لكنني أعتقد شخصيًا أنه في حالة إصابتك بالهوس والهموم أو المخاوف الكبيرة والمستمرة، أو إذا اكتشفت أنه يتم تحفيزك باستمرار من قبل ذكريات عالقة من الماضي، ووجدت صعوبة ما في التخلي عنها والمضي قدمًا، فإن زيارتك لمعالج متخصص في علاج الصدمات يمكن أن يساعدك ويجعلك تشعر بفرق كبير.

أذكر تحديدًا هنا أساليب العلاج المتخصصة للتعامل مع الصدمات لأنه إذا كنت تقوم بزيارة معالج متخصص لعلاج الصدمات والذي بدوره يمكنه مساعدتك في تحديد الصدمات الرئيسية لديك، فهذه هي الأساليب التي يمكن التعامل من خلالها ومعالجة المشكلة بسرعة وبأمان نسبي، بحيث تجلب لك الراحة في النهاية.

أنا على دراية بأنظمة معينة تقترح عليك طرق مختلفة للتعافي من الصدمة والشفاء منها والتي يمكن تطبيقها بنفسك، وسوف يتم المرور عليها لاحقًا إذا ما كنت تسعى إلى القيام بذلك بمفردك، وأنا أحترم هذا القرار تمامًا. ولكن بعد كل شيء، أعتقد أنه من المهم تطوير الشعور والثقة في غريزتك الخاصة بشأن ما هو مناسب لك.

ومع ذلك، فأنا شخصيًا لا أوصي بمحاولة القيام بذلك بمفردك. هناك عدد من الأسباب التي تجعلني أقول ذلك. بادئ ذي بدء، عندما يتعلق الأمر بإعادة تحفيز صدمة قديمة، يمكن أن يجعلك ذلك تشعر إلى حد كبير وكأنك تنغمس في دوامة من الذكريات والمشاعر والأحاسيس القديمة. في بعض الأحيان يمكن أن تكون تلك المشاعر قوية للغاية لدرجة أنه من الصعب، إن لم يكن من الاستحالة، أن تساعد نفسك بمفردك على الخروج من تلك الدوامة والعودة إلى أرض الواقع وإعادة التركيز على نفسك. يحتاج هذا الأمر إلى مزيد من الوقت حتى يحدث في الوقت المناسب، في بعض الحالات قد يستغرق أيامًا، إن لم يكن أسابيع أو أكثر. بينما إذا ما تواصلت مع معالج الصدمات المدرب فإنه سوف يقوم بتوجيهك إلى الاتجاه والأسلوب المناسب والذي يتم من خلاله تنشيط جهازك العصبي والذاكرة بما يكفي فقط حتى تتمكن من معالجة الصدمة دون الشعور بالإرهاق. من خلال القيام بذلك

بمفردك، يمكنك المخاطرة بإثارة إرهاق نفسي وعاطفي حاد أو حتى إعادة الصدمة.

سبب آخر يدفعني للقيام بتشجيعك للعمل مع معالج متخصص هو طبيعة الصدمة نفسها المتعلقة بالإساءة النرجسية. إنها صدمة ترتبط بالعلاقة في حد ذاتها. بمعنى آخر، إنها صدمة أو خيانة بين شخص وشخص آخر. الاستجابة الشائعة لدى الأشخاص الذين عانوا من سوء المعاملة النرجسية، هي الميل إلى الاعتماد على الذات بشكل كبير، خاصة إذا كانوا لم يتلقوا الدعم الأسري الكامل والصحيح خلال مراحل طفولتهم. لقد اختبرت هذا نفسي، وأدركت حينها أن هذا كان جزءًا من المشكلة. من خلال العمل مع معالج متخصص، يمكنك التغلب على جوانب عديدة من الصدمة المرتبطة بالعلاقة والعمل عليها من خلال تجربة جميع جوانب العلاقة العلاجية بين المعالج والمريض بشكل مباشر. يوفر العلاج فرصة لتجربة نوع معين من العلاقات والتحدث ومواجهة مختلف المشاكل والتواصل وتنمية الثقة بين الطرفين. يمكن أن يكون العمل عن كثب مع المعالج بهذه الطريقة في حد ذاته جزءًا مهمًا من الشفاء من الصدمة وسوء المعاملة. أنا شخصيًا أوصي بأساليب العلاج التالية للإساءة النرجسية بناءً على تجربتي الشخصية بالإضافة إلى ما استخدمه في ممارستي الخاصة.

العلاج بأسلوب إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين EMDR

إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (EMDR) (118) هو أسلوب علاجي نفسي قوي يساعد في معالجة الصدمات والحزن المعقد، مما يقلل من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة. يتم العلاج بأسلوب إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين EMDR باستخدام التحفيز الثنائي (119) Bilateral Stimulation (والذي يعني أساسًا نشاط الدماغ الأيمن والأيسر) مع التركيز على الذاكرة أو التجربة، يساعد ذلك التحفيز بدوره الدماغ على معالجة أي صدمة غير متعافية برفق. بشكل عام، عن طريق تحديد مشاعرنا بدقة يمكننا معرفة إذا ما كانت لدينا ذكريات لم يتم معالجتها سابقًا وقد يساهم هذا الأسلوب في معالجتها. إذا ما شعرنا في أي لحظة بالضيق أو الاضطراب أو بالرغبة في البكاء عندما نتذكر أو نتحدث عن ذكريات معينة، أو إذا ما كنا نشعر بالحساسية تجاه أشياء أو مواقف معينة بشكل خاص، أو عندما نقوم بالرد بطريقة يمكن اعتبارها أعلى مما يتحملة الوضع الحالي، فكل هذه الأمور ما هي إلا علامات على صدمة لم تتم معالجتها بالشكل الصحيح في الوقت المناسب.

لن يمحو أسلوب EMDR الذكريات، ولكن يمكن أن يساعد في تخفيف الألام المصاحبة لها بحيث تصبح تلك الذكريات أقل إرباكًا وإزعاجًا لنا. خلال مرحلة التعافي من سوء المعاملة النرجسية، أهدف بصورة شخصية إلى مساعدة العملاء على التحدث عن علاقاتهم السامة السابقة أو تذكرها، إذا ما رغبوا في ذلك، بدون إثارة أية مشاعر لديهم على الإطلاق. إن تذكر الماضي بأسلوب محايد، بحيث يدركوا ويشعروا أن ذلك الأمر ينتمي إلى الماضي، كما لو كان في المكان والزمان الذي ينتمي إليه، وليس له علاقة بالحاضر أو الواقع الحالي (أي أنه في الماضي وليس الحاضر)، هو مؤشر جيد على أن تلك التجربة السابقة قد تمت معالجتها وبالتالي المضي قدمًا في طريق التعافي.

أحب حقًا استخدام أسلوب إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين في ممارستي السريرية لأن الناس يميلون إلى الإعجاب بها ويجدونها طريقة فعالة ولطيفة وسريعة نسبيًا لمعالجة الصدمات ودفع الناس إلى الأمام في طريق التعافي من سوء المعاملة النرجسية. يمكنك العثور على معالجي EMDR في منطقتك عبر الدلائل أو محركات البحث على شبكة الأنترنت. يرجى مراجعة موقع جمعية EMDR(120) لمزيد من المعلومات.

العلاج النفسي الحسي الحركي

العلاج النفسي الحسي الحركي Sensorimotor Psychotherapy هو نهج يعتمد على الجسد قامت بتأسيسه المعالجة النفسية بات أوغدن Pat Ogden في أوائل الثمانينيات. من خلال عملها كمدرس لليوجا والرقص وأثناء عملها في مستشفى للأمراض النفسية في السبعينيات بدأت بات أوغدن في الاهتمام والربط بين الحالة النفسية وانفصال العقل عن الجسد. من هنا بدأت في التعرف على ما نطلق عليه الآن اضطراب ما بعد الصدمة، وبدأت في إدراك حقيقة أنه متواجد في كل من العقل والجسد.

في اضطراب ما بعد الصدمة، تؤدي الرسائل التذكيرية المختلفة التي تغزو عقولنا من تجارب الماضي الصادمة إلى إحياء الذكريات المؤلمة والمحنة. الصدمة غير المتعافية في حد ذاتها تؤدي بنا إلى حالة ما من الانفصال بين العقل والجسد. طورت أوغدن تدخلات وأساليب محددة تعتمد على الجسد - تم تطويرها لاحقًا لتشمل طريقة هاكومي (121) Hakomi التي ابتكرها رون كيرتز Ron Kurtz - من أجل إعادة الاتصال والتكامل بين العقل والجسد. من خلال القيام بذلك، يمكن تخفيف أعراض الصدمة وردود الفعل المصاحبة لحالات التوتر والقلق. أستوحي العلاج النفسي الحسي الحركي من عدد من الأساليب النظرية، بما في ذلك تلك الأساليب المتعلقة بمجال علم الأعصاب neuroscience (122) وأساليب العلاج المعرفي التحليلي المعتمد على اليقظة الكاملة.

العلاج بالتجربة الجسدية

العلاج بالتجربة الجسدية أو ما يطلق عليه العلاج الجسدي Somatic Experiencing هو شكل آخر من أشكال العلاج الذي يقوم بالتركيز على الأحاسيس الجسدية كطريقة لتخفيف أعراض الصدمة واضطراب ما بعد الصدمة. تم تطوير هذا النهج من قبل المعالج النفسي بيتر ليفين Peter Levine، وهو يتضمن التتبع الواعي Mindful لأحاسيس الجسم المختلفة والتجربة الداخلية، مما يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وبالتالي يساعد المرضى لإيجاد طرق من أجل العودة إلى الوضع السوي أو إلى حالة من التجاوب مع النفس. مرة أخرى، كل من هذه الأساليب العلاجية العملية القائمة على الجسد هي أساليب سهلة ولطيفة وداعمة ويمكن أن تساعد في التعافي من سوء المعاملة والصدمات.

كل هذه الأساليب العلاجية النفسية يمكن أن تكون مفيدة للغاية في الجمع واستعادة الاتصال بين العقل الواعي والجسد، والمساعدة في معالجة الصدمات من خلال تشجيع إعادة ذلك الاتصال اللطيف لأي أجزاء منفصلة وتخفيف حدة الذكريات أو المشاعر أو التجارب المؤلمة أو الصعبة، بما في ذلك الإساءة النرجسية. إن تطوير وإعادة تأسيس التواصل والثقة بين عقولنا وأجسادنا سوف يدعم إحساسنا الداخلي ومعرفتنا.

الأهم من ذلك، أن هذه الأساليب لا تتطلب منك التحدث أو الدخول في جميع عموميات أو خصوصيات أي ذكريات مؤلمة، وبالتالي فإن احتمالية إثارة الصدمة مرة أخرى ضعيف للغاية. حيث أنها بدلاً من ذلك تساعد في دعم معالجة أي ذكرى أو صدمة غير متعافية برفق وبسرعة، وبالتالي إحداث شعور كبير بالراحة بدون أي أعراض مقلقة. أفاد العديد من الأشخاص أنهم قد شعروا بتحسن كبير بعد بضع جلسات فقط باستخدام الأساليب الصحيحة والمناسبة لعلاج الصدمات. بالطبع يعد المفتاح السحري للتعافي هو العثور على النوع المناسب من العلاج مع المعالج المتخصص المناسب لك. يمكنك البحث عن ممارسين متخصصين عبر الإنترنت، أو سؤال الأشخاص الذين تعرفهم. يعد علاج الصدمات من العلاجات الداعمة واللطيفة، وبالتالي يجب أن يكون كذلك دائماً. إذا كنت تعاني بالفعل من صدمة ما، فأنا على يقين بأنك قد مررت بالفعل بما يكفي، وأن أي مساهمة من أجل البدء في التعافي منذ هذه اللحظة يجب أن تكون لطيفة وداعمة ورحيمة.



(20)

امتحان وتقدير

عندما تصل إلى هذه المرحلة من رحلة التعافي الخاصة بك، وبعد أن تأخذ في اعتبارك الرعاية الذاتية الخاصة بك وعملية تنظيم أحاسيسك العاطفية وتعيين حدودك الشخصية وتفهم تجربة الصدمة التي مررت بها، أود أن أقترح عليك التجربة القوية التالية والخاصة بممارسة الامتحان والتقدير بصورة يومية. فتلك التجربة لا تساعد فقط في دعم المزيد من الحديث الداخلي العطوف، بل يمكنها أيضًا تغيير وجهة نظرك بطريقة هادئة وفعالة. وهذا الأمر يعد في منتهى الأهمية من أجل المضي قدمًا في طريق التعافي من سوء المعاملة النرجسية. في رأيي، لا ينبغي الاستهانة بقوة التقدير والامتحان. يمكن أن يقوم ذلك الأمر بالمساعدة في حدوث تحول نفسي قوي بشكل لا يصدق وأن يكون ممارسة أساسية مهمة من أجل بلوغ السلامة العقلية الإيجابية. يمكنني أن أستوعب أن الامتحان قد يكون مفهومًا غريبًا في هذا الوقت تحديدًا خاصة مع وجود توابع التأثيرات السلبية لسوء المعاملة النرجسية، لكنني أعتقد حقًا أنه يمكن أن يكون للتقدير والامتحان أثر إيجابي كبير في تغيير وجهة نظرك للأمور وتغيير تجربتك، خاصة بعد الأوقات الصعبة.

يتضمن ذلك الأسلوب سرد الأشياء التي تشعر بالامتحان لها في نهاية كل يوم مما يشكل جهدًا ثابتًا ضروريًا من أجل إحداث تحول مفيد وإيجابي في منظورك للأمور كافة ولتجربتك خاصة. قد تبدو هذه مهمة مستحيلة من أجل البدء بها، ولكن مع ذلك، إذا كان بإمكانك سرد شيء أو شيئين فقط في كل يوم فسوف تشعر بالامتحان الحقيقي، وهذه تعد في حد ذاتها بداية رائعة. في الوقت المناسب ستجد أنه يمكنك إضافة المزيد والمزيد إلى قائمة الامتحان اليومية الخاصة بك.

حاول كتابة قائمة الامتحان الخاصة بك كل مساء. اكتب كل ما تشعر بالامتحان والتقدير له، والخاص بذلك اليوم، بغض النظر عن حجم تأثيره عليك سواءً كان كبيرًا أو صغيرًا.

اجعل هدفك دائمًا أن تصل تلك القائمة إلى عشرة بنود - أو لا تتردد في كتابة العديد من الأشياء التي تريدها مهما كانت.

فيما يلي بعض الأمثلة على العناصر التي يمكن أن تتضمنها "قائمة الامتحان" الخاصة بك وذلك من أجل المساعدة في البدء بها:

• أنا ممتن لوجود رب يحميني ويحفظني.

- أنا ممتن لوجود سقف فوق رأسي الليلة.
- أنا ممتن لأنني تناولت طعامًا جيدًا اليوم.
- أنا ممتن لأنني خرجت من هذه العلاقة السامة.
- أنا ممتن لوجود أطفالي أو أصدقائي أو عائلتي.
- أنا ممتن لدعم وتفهم صديقي أو أصدقائي.
- أنا ممتن لكل ما أتعلمه في الوقت الراهن.
- أنا ممتن لأنني أستطيع القراءة.
- أنا ممتن لأن لدي حيوان أليف.
- أنا ممتن لأنني تعلمت عن ماهية العلاقات الصحية.
- أنا ممتن لأنني أستطيع اتخاذ خيارات إيجابية من أجل نفسي في الوقت الراهن وفي المستقبل.
- أنا ممتن لأجل عملي.
- أنا ممتن لأجل صحتي.
- أنا ممتن لتلك النزهة اللطيفة التي قمت بها في أحضان الطبيعة اليوم.
- أنا ممتن لتناول فنجان القهوة!
- أنا ممتن لتجربة تلك اللحظات من السلام الداخلي في الوقت الراهن.
- أنا ممتن لأنني أتعلم كيفية الاعتناء بنفسني.
- أنا ممتن لذلك الشخص الغريب الذي ابتسم لي اليوم.
- أنا ممتن لما اكتسبته من رؤيا واقعية ووعي بمختلف الأمور.
- أنا ممتن لذلك الطقس اللطيف.
- أنا ممتن لأنني تمكنت من الاطمئنان على جاري اليوم.
- أنا ممتن لأنني لست شخصًا نرجسيًا.
- أنا ممتن من أجل حرיתי.
- أنا ممتن لكوني على قيد الحياة.

قد ترغب أيضًا في إضافة قائمة موازية "لقائمة الامتحان" المسائية، وإلى تقرر فيها لنفسك بتلك الأشياء الجيدة التي تشعر بأنك قمت بها في ذلك اليوم، أو أنك تشعر بالرضا عن نفسك بمجرد قيامك بها. مرة أخرى، أكتب كل ما يخطر على بالك مهما كان كبيرًا أو صغيرًا، ولكن يجب أن تكون محددًا. يمكن أن يكون هذا أيضًا أداة قوية في بناء احترام الذات والبدء في الحديث الذاتي اللطيف مع النفس وتكوين منظور أكثر صحة لنفسك.

• من أمثلة ذلك:

• لقد استيقظت اليوم!

• لقد كنت شخصًا منتجًا اليوم. حيث أنني أنجزت العديد من الأمور اليوم.

• لقد مارست التمارين الرياضية.

• لقد أكلت جيدًا اليوم – حيث أنني اتخذت خيارات غذائية صحية.

• كنت هناك من أجل صديقي الذي يمر بوقت عصيب اليوم، ولقد ساعدته بأقصى ما أمكنتني. لذلك أنا صديق جيد.

• لقد أبليت بلائًا حسنًا في العمل اليوم، حيث تحدثت خلال اجتماع هام رغم أنني كنت متوترة.

• لقد أخذت قسطًا من الراحة عندما احتجت إلى ذلك.

• لقد قمت بتنظيف المنزل.

• لقد ساعدت جارتي المسنة في التسوق اليوم.

• لقد كنت شخصًا لطيفًا.

• أخذت الكلب في نزهة سيرًا على الأقدام.

• لقد تحدثت مع والدي اليوم.

• لقد مارست اليوجا.

• لقد قمت بسداد جميع فواتيري.

• لقد اتخذت قرارًا مهمًا للغاية.

مهما كانت القائمة التي تضعها طويلة أم قصيرة، فهي تخصك أنت. لذا أضف كل ما تريد إضافته إليها. بدون إصدار أحكام نهائيًا.

نقطة تأمل

- ما الذي أشعر بالامتنان لأجله اليوم؟
- ما الذي يمكنني أن أكون ممتنًا له من خلال تجربتي تلك؟
- ما الذي يمكنني أن اعترف به لنفسي اليوم؟
- ما الذي أشعر به عندما أفعل ذلك؟
- ما الذي يمكنني ملاحظته بعد ممارسة هذا الأسلوب يوميًا لبضعة أسابيع أو أشهر؟

نظرًا لأن كل هذا من أجلك أنت - ويدور حول جعلك تشعر بالتسامح والرحمة والامتنان والرعاية الذاتية - فقد ترغب في استخدام دفتر ملاحظات جديد وقلم جديد جميل من أجل علاج نفسك. ابحث عن كل ما ترغب في الكتابة عنه، وقم بتخصيص بضع دقائق من وقتك يوميًا لتفكر بعمق وتتعرف على أي شيء وكل شيء تشعر بالامتنان لأجله. أنا شخصيًا أعتقد أن هناك قوة في الكتابة بخط اليد وباستخدام الورقة والقلم، بدلًا من الكتابة باستخدام برامج الحاسب الآلي المختلفة. قد يكون من المثير للاهتمام بمرور الوقت، إعادة النظر في قوائمك التي قمت بكتابتها سابقًا وقراءتها من جديد. الأمر المهم بالنسبة إليك هو مواكبة أداء ذلك الأمر بوتيرة يومية مهما كانت الظروف المحيطة بك. خصص بعض الوقت من أجل ذلك، فترة المساء تُعد فترة مثالية حتى تتمكن من التفكير مرة أخرى في أحداث يومك. اجعلها جزءًا من عاداتك اليومية في المساء، تمامًا كما تفعل مع عادة تنظيف أسنانك كل مساء ومن ثم الاستعداد للنوم. قد تشعر في بعض الأيام بأن كتابة ما تشعر بالامتنان لأجله أسهل من غيرها. حيث أنه في بعض الأيام قد تكافح من أجل التوصل إلى بعض الأمور التي يمكنك كتابتها، بينما في بعض الأيام الأخرى قد يكون الأمر في منتهى السهولة وتتدفق الكلمات بمنتهى الانسيابية إلى دفتر يومياتك. الشيء الأساسي والمهم هنا هو أن تبدأ، ومن ثم تستمر في ذلك. مارس هذا الأمر كل يوم، ثم شاهد التغييرات التي سوف تلاحظها في غضون أسابيع قليلة. من فضلك ابدأ اليوم!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الفصل الرابع ما بعد ذلك

(21)

نصيحة للأصدقاء والعائلة

من الطبيعي بأي حال من الأحوال أن نشعر بالضيق والألم عند مشاهدتنا لشخص قريب منا ونكن له المحبة والمعزة يعاني من أي نوع من أنواع الإساءة. غالبًا ما يكون أصدقاء وعائلة وزملاء ذلك الشخص الذي يعاني من الإساءة النرجسية في حيرة من أمرهم، بينما لا يجدون سبب منطقي أو عذر مقبول لاستمرار ذلك الشخص في العلاقة وعدم قدرته على اتخاذ قرار المغادرة ببساطة وعدم رؤيته لمدى فظاعة المعاملة التي يتلقاها من شريكه النرجسي. كل النصائح والنداءات تذهب سدى في الهواء، إذ لا يجدوا من ذلك الشخص إلا أدانًا صماء. إنه لأمر مزعج للغاية أن ترى شخصًا عزيزًا عليك يعاني هكذا، ويمكن للإحباطات والمشاعر السلبية أن تقف في طريق معرفة ما يجب عليك القيام به من أجله. لقد سمعت العديد من الأشخاص يصفون شعورهم بالعجز وعدم القدرة أو عدم الرغبة في الانخراط في ذلك الأمر، لذلك أريد هنا أن أدرج بعض الاقتراحات والنقاط حول أفضل السبل التي يمكننا من خلالها اكتشاف تعرض شخص ما - سواءً كان من أحد الأقرباء أو الأصدقاء - للاعتداء النرجسي وكيفية استجابتنا لذلك.

بادئ ذي بدء يجب التنويه هنا إلى أن الإساءة من أي نوع غير مقبول على الإطلاق، وهو أيضًا مخالف للقانون إذا تجاوز حد العنف الجسدي. الإساءة الجسدية هي أكثر أنواع الإساءة التي يجب تحديدها بوضوح. إنها جريمة جنائية، ومن المهم أن تقوم بإبلاغ الشرطة إذا اشتبهت في حدوث عنف جسدي من أي نوع. يمكن القيام بذلك دون الكشف عن هويتك إذا كانت لديك أية مخاوف. لسوء الحظ، عادةً ما يكون معظم النرجسيين أذكى من ترك أي علامات ملحوظة ليتمكن من رؤيتها الأشخاص الآخرون. عادة ما يُطلق على الإساءة النرجسية مصطلح "الإساءة غير المرئية" لأنه عادة ما يقوم الشخص النرجسي بالتحكم والتلاعب في الحالة العاطفية والنفسية للشخص الآخر. أفاد العديد من ضحايا الإساءة النرجسية في وقت سابق أنه لو كان بإمكانهم في وقت ما حضور جلسة أو مشاهدة حلقة عن العنف الجسدي لكان من الممكن حينها بمنتهى السهولة إدراك أن تلك العلاقة مسيئة من كل الجوانب. لقد سمعت أيضًا العديد من العملاء يدلون بملاحظات مثل "حسنًا، لكنه لم يقم بضربي أبدًا..." - كما لو كان العنف الجسدي المباشر هو العلامة الوحيدة للإساءة. ولكن الوضع ليس كذلك. إذ تم تحديث إرشادات بعض الحكومات مؤخرًا مثل حكومة المملكة المتحدة فيما يخص تعريفات الإساءة لتشمل سلوكيات السيطرة النفسية والعاطفية والمالية والتهديد اللفظي.

سوف يتسبب الشخص النرجسي للشريك أو الزميل أو أحد أفراد أسرته في إحساس كبير بالشك الذاتي وعدم الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تدني مستوى احترام النفس وتقدير الذات. الوقوع في شرك علاقة نرجسية يترك الشخص يشعر وكأنه "أنا المتسبب في ذلك.."، "لقد كان ذلك خطأي أنا...". في كثير من الأحيان يمكن لمن هم خارج إطار تلك العلاقة أن يروا ويدركوا بكل وضوح الحقيقة الكاملة وأن الأمور ليست كما يتخيل ذلك الشخص بالتأكيد. لذلك قد يكون من المفيد تذكير من تحب أن ما يحدث ليس ذنبهم ولا يجب أن يأخذوا على عاتقهم مسؤوليته بمفردهم.

لا يعتبر السلوك المسيء بأي حالٍ من الأحوال خطأً أو مسؤولية أي شخص آخر - بخلاف الشخص المسيء

نحن جميعًا مسؤولون عن أفعالنا نحن ولسنا مسئولون عن أفعال الآخرين. وبالتالي النرجسيون مسؤولون عن أفعالهم - كل ما في الأمر أنهم لن يقبلوا تحمل تلك المسؤولية. وهذا التقبل، بالمناسبة، هو أيضًا مسؤوليتهم هم وليس مسئوليتك أنت.

إن النظرة الواقعية - والمنظور الطبيعي للفرد - والخاصة بأولئك الأشخاص المتورطين في علاقة مع شخص نرجسي سوف تصبح مشوهة تمامًا. سوف يعتادون على أن يتم إخبارهم بطرق متنوعة، أنهم مخطئون وأنهم هم المشكلة في الأساس على سبيل المثال: "إذا لم تكن غيورًا هكذا، لما اضطررت إلى خيانتك".

فيما يلي قائمة بالاقتراحات وعلامات التحذير للأصدقاء وأفراد الأسرة والآخرين وذلك من أجل البحث عنها في أحبائهم إذا ما اشتبهوا في تعرض أحدهم للإساءة النرجسية:

- قد يكون من المفيد تذكير صديقك أو من تحب أن المشكلة ليست لديه هو - وأن النرجسي يتصرف بأسلوب غير ملائم ومسيء.
- حاول أن تدعم من تحب لكي يرى ويدرك صفاته الإيجابية - وذلك من أجل مساعدته على بناء احترام لذاته بشكل قوي وصحي.
- قد يكون من المفيد أيضًا تقديم مقارنة لذلك الشخص وذلك من أجل المساعدة في إعطاء منظور ومفهوم للعلاقات الأخرى السليمة والأكثر صحة (على سبيل المثال: "إذا أخبرت شريكي أنني حصلت على ترقية، فمن المنطقي والطبيعي أن يكون سعيدًا لأجلي ويدعمني لتحمل مسؤولياتي الجديدة... أما أن يكون متكبرًا أو متعجبًا لأنك تتقدم في عملك بوتيرة جيدة أو يتفاعل معك بشكل سلبي أو بأي طريقة أخرى فهذا أمر مسيء").

• قم بتذكيرهم ولفت نظرهم بما تعتقد أنه سلوك مقبول أو غير مقبول بالنسبة للأسلوب ولغة الحوار المستخدمة ضمن العلاقة أو في بيئة عمل أو خلال أي ظرف آخر.

• تذكر أن النرجسيين سيرغبون، بوعي أو بدون وعي، في عزل شريكهم. (نحن جميعًا نكون أكثر ضعفًا عندما نصبح بمفردنا بدون الدعم العاطفي والنفسي من المحيطين بنا). لذا يرجى ملاحظة ذلك الأمر كدليل وإشارة للاستغلال النرجسي:

من هو الصديق أو الزميل الذي لا يتواجد عادة خلال المناسبات الاجتماعية المختلفة؟

من التي يجب أن تغادر مبكرًا في كل مرة؟

من الذي اتصلت به شريكته مرارًا وتكرارًا طوال المساء من أجل التحقق من مكانه وبرفقة من؟ هل يتم مراقبته أو معاقبته بأي شكل من الأشكال لقضاء بعض الوقت في الخارج؟

• من المواقف الخطيرة التي يجد شخص ما نفسه في وسطها بدون أن يشعر عندما يصبح في عزلة تامة بهذه الطريقة وعندما تنقطع سبل التواصل بينه وبين أفراد عائلته وأصدقائه. شيء واحد يمكنك القيام به من أجله وهو إعادة الاتصال به وتشجيعه على التواصل وطلب المساعدة. قم بتشجيعه بلطف على التحدث عما يختلج في صدره من مشاعر وعن حالته، وكذلك عما يحدث له هو - وليس شريكه.

• من المحتمل أن يكون النرجسي الماهر قد زرع بالفعل بذرة: " على أي حال لن يصدقك أحد إذا أخبرت أي شخص". إذا حاول شخص ما إخبارك بالأفعال التعسفية التي يقوم بها شريكه، فصدقه.

• كن مباشرًا وواضحًا عندما تخبر ذلك الشخص أن تلك السلوكيات أو الكلمات التي يفعلها ويقولها النرجسي هي بالفعل مسيئة أو غير مناسبة أو ضارة أو مؤذية أم متنمرة أو مخيفة أو غير مقبولة بأي شكل آخر.

• قم بتحديد وتعريف ما تراه أو تسمعه بمسماه الحقيقي. قد تكون في وضع أفضل من أجل لقيام بذلك من أي شخص محاصر داخل هذه النوعية من العلاقات الديناميكية.

• عندما يكون شخص ما في علاقة مع شخص نرجسي فذلك في حد ذاته سبب كافٍ ليجعله يشعر بعدم الاتزان وكأنه فقد عقله. لذلك حاول أن تقدم له الطمأنينة حتى لا يفقد صوابه - وأخبره أن هذه المشاعر والأحاسيس تكون مصاحبة دائمًا لهذا النوع من الإساءة.

- طمأنه حيث أنك والآخريين متواجدين دائماً من أجله، وأنه يمكنه الاتصال معك في أي وقت (وأجعله يدرك ويتأكد أنك تعني ما تقول).
- قدم له خطة خروج: قم بتوفير مكان يمكنه دائماً الذهاب إليه عند الضرورة إذا كانت هناك حاجة إلى ذلك. ربما يمكنك كذلك تخزين حقيبة طوارئ تحتوي على أشياء معينة يمكن استخدامها عند الضرورة.
- لا تقم بإصدار أحكام أبداً.
- من الضروري التحلي بالصبر. إذ أنه لأمر محبط للغاية أن نشاهد الضرر الذي يقع على من نحبهم من مقاعد المتفرجين ولا نستطيع التداخل معهم مباشرة. ومع ذلك، فإن وجود التفاوت والاختلاف بين البشر في هذه الحياة يُعد أمراً طبيعياً، إذ أن لكل فرد منهم خبرته الخاصة. وبالتالي سوف يستغرقون أوقاتاً مختلفة لإدراك ورؤية ما يحدث لأنفسهم.
- إذا أصبحت قلقاً للغاية بشأن مصلحة شخص ما أو سلامته، أو إذا كانت هناك أية مخاوف تتعلق بسلامة شخص مرافق أو طفل، فيرجى الاتصال بالسلطات المحلية والمهنيين المدربين حتى يتمكنوا من التدخل في الوقت المناسب.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



(22)

المضي قدمًا

رأيت ذات مرة لافتة مكتوبة بخط اليد في مترو أنفاق لندن اعتقدت أنها حقًا تجسد جوهر التعافي من الإساءة النرجسية. لقد كانت "حكمة اليوم"، ونصها: لا تلوم المهرج على التصرف كمهرج. اسأل نفسك لماذا تستمر في الذهاب إلى السيرك

الأشخاص النرجسيون ليسوا على ما يرام من الناحية العقلية والنفسية. وهذا ليس خطأك، والأهم من ذلك، ليس من مسؤوليتك محاولة تغيير أو تحسين ذلك الوضع. أنت لست طبيهم النفسي. إذ لا يوجد علاج بسيط للنرجسية. ومع ذلك، فإن التعافي من الإساءة النرجسية ومتلازمة الصدى والاعتماد المتبادل المنفعي هو أمر متاح وبالإمكان، وقبل كل شيء فإن تعافيك ومضيك قدمًا هما مسؤوليتك أنت.

أتمنى من كل قلبي أن تكون قد وجدت شيئًا ولو بسيطًا فيما قرأته هنا يحقق لك الفائدة المرجوة خلال رحلتك. الإساءة النرجسية أمر مروع إذا ما ساقتك الظروف لتجربتها والتعايش معها، فهي تتسبب في زعزعة الصحة العقلية والنفسية لأي شخص مهما كانت قوته. عندما واجهت هذا الأمر بنفسني، لقد انتابني ذلك الشعور وكأنني أصبت بصدمة شديدة. لقد أحسست وكأنني انجذبت إلى داخل زوبعة لفترة من الزمن ومن ثم ألقيت على الجانب الآخر. لقد كنت في حالة فوضى عارمة، ولم أكن أدرك حينها ما الذي كان يحدث. كنت بالكاد أستطيع أن أكل أو أنام لفترة من الوقت، كما كان هناك وقت آخر عندما كنت في حاجة ماسة لفهم المغزى والدافع من كل هذا الجنون الذي أعيشه. كنت بحاجة إلى معرفة سبب قيامه بما فعله، وأردت أن أجعله يرى ويدرك مدى اليأس والغضب والحزن الذي تسبب فيه ويتحمل مسؤولية ذلك على عاتقه.

من أصعب الأشياء التي أدركت أنني بحاجة إلى التصالح معها وقبولها هو عدم وجود إجابات، يجب أن أتقبل أنني لم يكن لدي أي إجابات، وربما لن يكن لدي تلك الإجابات أبدًا. لقد كان كاذبًا متلاعبًا ومقنعًا للغاية. لذلك كان علي أن أتقبل أنني لن أجد الحقيقة أبدًا. كان أمرًا مستحيلًا وغير مجدٍ. حيث أنه كان غير قادر على تحمل المسؤولية عن نفسه. سيكون الأمر دائمًا "متعلقًا بي أنا ويخصني أنا وليس هو".

كجزء من عملية التعافي، اضطررت إلى التخلي عن رغبتني في تغيير طريقة تفكيره أو نظرتة للأمور. كان يجب علي التخلي عن مشكلتي الخاصة والتي

كانت تسبب لي الضيق المستمر من خلال شعوري بضرورة تصحيح الوضع، أو تقديم التبريرات له، أو توضيح سبب رغبتني في تغيير سلوكه، أو جعله يرى الأمور أو يتصرف بأي طريقة أخرى غير التي اختارها هو. ومع ذلك، فلقد أدركت واستوعبت الآن أنه يمكنه التفكير كما يشاء وفيما يريد، وحيث أن ذلك يَعد اختياره فهو ليس من شأني. لم أعد بحاجة إلى الاهتمام بشؤونه أو شؤون أي شخص آخر - يا لتلك الراحة التي أشعر بها الآن!

يمكن أن يسبب رد الفعل على الصدمة هوسًا بطريقة ما، ولذلك كان عليّ أن أتوقف عن التفكير كثيرًا في تلك العلاقة. في مرحلة ما بذلت الكثير من المحاولات من أجل فهمها، ولكن كان هذا الأمر في حد ذاته مثل الوقوع في حلقة مفرغة تؤدي إلى الجنون. لذلك بدأت في استخدام ممارسات اليقظة الذهنية الكاملة وممارسة اليوجا للمساعدة في تجاوز ذلك الأمر، واستخدمت ببطء ولكن بثبات تلك التقنيات التي أوجزتها في هذا الكتاب لمساعدتي في إعادة التركيز على نفسي.

وهكذا بعد ذلك تمكنت من الاهتمام بنفسني وبكل ما يتعلق بي، وأدركت أن هذا هو المجال الذي يجب أن أعمل عليه وأهتم به. عندما نتوقف عن التركيز على الآخرين ونعيد التركيز على أنفسنا، فإننا نوجه انتباهنا لكل ما يتعلق بنا، بما في ذلك الاضطرار إلى النظر في المخاوف والقلق وانعدام الأمن الذي نشعر به وكذلك تلك الصدمات القديمة. كانت هناك بعض الحقائق الصعبة التي أدركتها في ذلك الحين حول مشاكلي الخاصة، وبعض الجوانب المتعلقة بنرجسيتي ورغبتني في السيطرة. تمكنت من الكشف عن المزيد من الأمور العالقة والمعضلات بينما كنت أعمل على نفسي. أصبح ذلك الأمر في النهاية وكأنه رحلة لاستكشاف الذات العميق والتعافي من جميع المشاكل. إنه من الأمور التي أمتن لأجلها بشكل لانهائي. إلى حد ما أعتقد أن الأشياء تحدث لسبب مُقدر، من المحتمل ألا ندركه في حينها، وأنه من المفيد النظر إلى التحديات كفرصة يمكن من خلالها التعلم والتقدم في الحياة. يمكنني بالتأكيد أن أقول الآن بعد تجربتي مع الإساءة النرجسية، أنني ممتنة لما حدث وذلك لأنه كان شيئًا بما يكفي لدفعني إلى فعل شيء حيال ذلك والقيام بأي عمل أحتاج إلى القيام به حتى لا أعاني من شيء كهذا مرة أخرى في المستقبل.

لقد شاهدت العديد الأصدقاء على مر السنين يكررون نفس الأنماط من خلال دخولهم في مثل تلك العلاقات السامة، ويعانون الأمرين في كل مرة، وأتذكر أنني كنت أفكر أنه من المحال على الإطلاق أن أمر بنفس تلك التجربة مرة أخرى - لن يحدث ذلك الأمر مرة أخرى.

أنا ممتنة للغاية لأن تجربتي قد ساهمت إلى حد كبير في مساعدتي من أجل إتمام عملي هذا، وهو حلم أصبح حقيقة أن أتمكن في النهاية من مشاركة

بعض هذه الخبرة والمعرفة مع الآخرين على أمل أن تساعدهم تجربتي بشكل ما. أعتقد أن الإساءة النرجسية شيء لا يمكنك فهمه حقًا إلا بعد المرور به ومعايشته بشكل مباشر. إنه نوع شرير وخبيث من السحر، وهو نوع مؤلم من عدة نواح. شعرت أحيانًا خلال رحلتي في التعافي تلك، خاصة في البداية، أنني مجردة تمامًا من كل شيء. في الواقع، أعتقد أنني كنت بحاجة بالفعل لأن أكون كذلك، من أجل إعادة بناء نفسي وروحي مرة أخرى - ولكن هذه المرة بأسس جديدة وأقوى وأكثر ثباتًا من أي وقت مضى. لقد تعلمت حقًا الكثير عن احترام الذات والرحمة والحدود الشخصية والتواصل الصحيح، وكل تلك الأمور كانت تهدف إلى تحقيق حياة أفضل لي وعلاقات متوازنة منذ ذلك الحين.

أعتقد أن الخطوة الأولى المفيدة، كما هو موضح في بداية هذا الكتاب، هي البحث وفهم طبيعة الشخص النرجسي والإساءة النرجسية بطريقة علمية وسليمة وبشكل متكامل. هذا من أجل دعم حاجة عقولنا السوية لفهم تلك التجربة واستيعابها. إنه أمر هام للغاية من أجل الحصول على الدعم الذاتي خلال مراحل العلاج. وبعد ذلك من الضروري إيجاد طرق للتخلص من التفكير السلبي والسام وإعادة التركيز إلى نفسك بطريقة لطيفة ورحيمة. ومن ثم يبدأ العمل الحقيقي.

• فيما يلي مراجعة لبعض النقاط الرئيسية والمهمة من أجل التعافي:

التركيز على نفسك: التعافي من علاقة مسيئة يقدم لك فرصة حقيقية للمضي قدمًا في حياتك بصورة إيجابية وتحقيق التغيير المطلوب. أعتقد أنه يمكنك بالتأكيد العمل على كسر أنماط أي علاقة مدمرة، من خلال بذل المزيد من الجهد والعمل على نفسك - إنها مهمة يتم أداؤها من الداخل. يتضمن ذلك الأمر التركيز عليك وعلى أفعالك ومشاكلك، واهتماماتك الخاصة، واحتياجات الرعاية الذاتية واحترامك لنفسك، وتقبل تجربتك العاطفية. لا يمكنك تغيير الشخص النرجسي ولن تفعل ذلك أبدًا. لكن يمكنك تغيير نفسك والمضي قدمًا في الحياة. وبالفعل سوف تكون أول من يستفيد من ذلك.

تقبل مشاعرك واسمح لها بالخروج: ركوب الأفعوانية مع شخص نرجسي يتركك مع مجموعة كاملة من المشاعر - بعضها أحاسيس مختلطة. قد يتمكن منك الحزن عند انتهاء العلاقة. حين تشعر إنها النهاية والخسارة في نفس الوقت. عندئذٍ اسمح لنفسك بالشعور بالحزن. اسمح لنفسك بتقبل أي مشاعر تأتي مهما كانت. استجب لها جميعًا، ولكن برفق ولطف وتسامح ورحمة.

استخدم التنظيم العاطفي وتقنيات التهدئة الذاتية: يمكن أن يساعدك استخدام هذه الاستراتيجيات العملية في التعامل مع الشخص النرجسي، فضلاً عن دعم عملية التعافي. إنها أساسية للرعاية الذاتية والصحة العقلية والعاطفية.

تخلّ عن محاولة تغيير النرجسي أو التحكم فيه: أنت مجرد كائن بشري ضمن علاقة. وبالتالي ليس لديك القوة أو القدرة لتغيير أو السيطرة على أي شخص آخر. والأهم من هذا، لماذا تريد أن تقوم بذلك الأمر؟ إن محاولة السيطرة على شخص نرجسي أو تغييره، أو التمسك بالخيال والأمل في التغيير، هي أسلوب مُمنهج من أجل البقاء ضمن هوس الإساءة النرجسية. تعكس تلك الحاجة والرغبة في السيطرة على الآخرين الكثير من المشاكل الذاتية. يمكنك استغلال كل تلك الطاقة التي تستخدمها للتحكم في الآخرين أو تغييرهم وإعادة توجيهها إليك أنت من أجل إعادة تركيزك إلى نفسك.

تحمل المسؤولية: من أكثر الأشياء التي تمكّنك من متابعة عملية التعافي بكل إصرار ونشاط هي أن تتحمل المسؤولية الكاملة عن نفسك وعن أفعالك. تخلّ عن الأمل أو الرغبة في أن يُنقذك أي شخص آخر أو يُصلح من أمرك أو يتحمل المسؤولية عنك. أنت مسؤول عن المجال أو الشخص أو المكان الذي تضع فيه كل انتباهك وتبذل من أجله كل مجهوداتك. أنت مسؤول عن اختياراتك. أنت مسؤول عن حياتك. تقبل واستمتع بهذه الفرصة التي سنحت لك من أجل التقدم في حياتك. كما يجب أن تدرك أنك سوف تتولى ذمام الأمور فقط عندما تتحمل المسؤولية برمتها عن نفسك. كما يجب عليك من خلال القيام بذلك بالتخلي عن المبالغة في تحمل المسؤولية. أترك ما ليس عليك أو ليس من ضمن مسؤولياتك.

تخلص من أي أفكار سابقة سواءً كانت خاطئة أو غير مفيدة أو غير دقيقة: أعني بهذا التخلي عن الشعور بالذنب أو إلقاء اللوم على النفس أو على الغير أو الخوف أو الشعور بالمسؤولية تجاه الشخص النرجسي. في العلاقات الصحية يقوم الآخرون بتحمل المسؤولية عن أنفسهم. لذلك من مصلحة الجميع أن يتعلم كل فردٍ من أفراد المجتمع كيفية تحمل المسؤولية الكاملة عن نفسه عندما يصبح شخصاً راشداً. عندئذٍ يمكن لكل فرد التركيز على نفسه وعلى اختياراته، والتخلي عن المسؤولية الزائدة أو الشعور بالذنب أو المخاوف. وهكذا بهذه الطريقة تصبح العلاقات صحية وأكثر مراعاة للطرفين. تخلّ عن أي أفكار أو معتقدات بالية غير صحيحة أو غير مفيدة أو غير دقيقة قد تكون لديك عن نفسك.

حاول أن تعيش على أرض الواقع: من المهم جداً في مرحلة التعافي الابتعاد عن التفكير الخيالي والعودة إلى أرض الواقع. اشعر بقدميك على الأرض

وانظر إلى ما يحدث في الوقت الحاضر، بدلًا من تصديق ما يقوله النرجسي أو الانجذاب إلى أي آمال أو تخيلات حول الكيفية التي يمكن أن تصبح عليها الأمور. لا تصدق الوعود الخيالية. قم بالتخلي عن الأحلام والآمال بأنه سوف يحدث المستحيل وأن الأمور سوف تكون مختلفة في يوم من الأيام، وأن الشخص النرجسي قد يتغير يومًا ما. أنت وحدك المسؤول عن الحصول على رؤية أكثر دقة وواقعية للأمور وللموقف الراهن الذي أنت فيه. حاول أن تكتسب رؤية بسيطة للواقع ولكن حقيقية.

الحدود، الحدود، الحدود: سواء كنت في خضم علاقة ما أو كنت تحاول وضع لحظة نهاية للعلاقة، فيجب أن تتذكر حدودك ... ومن ثم تذكر حدودك ... ومرة أخرى تذكر حدودك! تعني الحدود البقاء في الجانب الخاص بك من أرضية ملعب التنس والتركيز أكثر على ما تقوم بفعله. يُعد الاحتفاظ بالحدود الشخصية مع الشخص النرجسي أمرًا مهمًا للغاية كما أنه في غاية الصعوبة، وهو المفتاح من أجل استعادة الشعور بالسيطرة والقوة - ناهيك عن استعادة سلامتك العقلية وصحتك النفسية. إن الأمر أشبه إلى حد كبير بشجرة ثابتة قوية ضاربة بجذورها الصلبة والتمينة في أعماق الأرض، مع وجود حدود قوية، تصبح أقل تأثرًا - مهما كان الأمر مهمًا بالنسبة إلينا - بما يفعله الشخص الآخر أو يقوله أو يُهدد به. الحدود الصحية هي حقًا أساس العلاقات الصحية.

ابحث عن عشيرتك: أعتقد أن إحدى النعم التي تأتي من تجربة الإساءة النرجسية هي إعادة تشكيل جميع علاقاتنا. كجزء من عملية التعافي، يمكنك التعرف على قيمك وما هي الأمور التي تعد في منتهى الأهمية بالنسبة إليك في حياتك وعلاقاتك. يتضمن هذا نوعية الأشخاص الذين سوف تسمح بتواجدهم في حياتك ونوع الشخص الذي تريد أن يدخل حياتك في مرحلة ما. يُعد العثور على عشيرتك ومجتمعك الإنساني وازدهار ونمو علاقاتك الاجتماعية مع الأصدقاء أو العائلة أو الأشخاص الداعمين لنا أمرًا في غاية الأهمية من عدة نواح. الدعم النفسي والتواصل الاجتماعي أمران حاسمان من أجل صحتنا العقلية والنفسية. لا يجب أن يكون لدينا فريقًا ضخمًا من الأصدقاء والداعمين: فقط عدد قليل من الأصدقاء الجيدين والأشخاص الذين يُكنون لك المحبة والاهتمام (والعكس صحيح) ممن يمكنهم مساعدتك في تجاوز المحنة والوصول لمرحلة الشفاء بشكل لا يُصدق في حد ذاته. قد يساعدك أيضًا خلال مرحلة التعافي الانضمام إلى مجموعة دعم نفسي متخصصة.

أعتقد أنه قد حان الوقت المناسب وأنه يمكنك التعافي تمامًا والشفاء من الإساءة النرجسية، يمكن أن تكون كذلك ممتنًا للغاية لتلك التجربة. ولكنك يجب أن تكون واضحًا وملترمًا تجاه نفسك. حدد علاقتك مع نفسك وقم

بالتركيز عليها - يمكن أن تكون هذه أعظم هدية تقدمها لذاتك على الإطلاق.
يمكنك إيجاد طرق عديدة من أجل ترك الماضي حيث ينتمي - في الماضي -
وبدلاً من ذلك يمكنك المضي قدماً في حياتك ومواصلة السير نحو المستقبل.
أتمنى لك كل التوفيق في خلال رحلتك من أجل الشفاء والتعافي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



الخاتمة

العقرب والضفدع

هناك قصة قديمة عن عقرب وضفدع حيث يطلب فيها العقرب من الضفدع حمله عبر النهر. يتردد الضفدع في البداية، حين يشعر بحدسه بأن هناك شيئاً ما خاطئاً. هناك سبب وجيه لتوخي الحذر. إنه يعلم أن العقارب تلدغ وبالتالي يخشى التعرض للسبع. ومع ذلك، فإن العقرب يخبر الضفدع أنه لن يلدغه. ويشير العقرب إلى أنه إذا حدث ذلك، فسيغرق كلاهما في النهر، ولن يكون هناك أي مغزى من فعل هذا الأمر الذي سوف يؤدي إلى هلاكهما سوياً!

وهكذا يبدأ الضفدع بالتفكير في الأمر، ولأنه من نوع الضفادع التي تحب مد يد المساعدة ولو على حساب سلامتها ومصالحها الشخصية، فإنه يوافق على حمل العقرب عبر النهر. ولكن في منتصف الطريق بين ضفتي النهر، يقوم العقرب بلدغ الضفدع. حينها يصبح كلاهما محكوم عليه بالموت على الفور.

هنا، في وسط المياه العميقة، سوف يغرقان معاً.

كان الضفدع مصدوماً ومذهولاً من تلك اللدغة. والتي جعلته يشعر بالخدر ويواجه صعوبة في التنفس. بينما كان الضفدع مرتبكاً ومرتجفاً ومنزعجاً، سأل العقرب عن السبب الذي دفعه ليقوم بلدغه. فأجاب العقرب ببساطة وبشكل واقعي: "أنا عقرب ... والعقارب تلدغ".

من طبيعة العقرب أن يلدغ. نحن جميعاً نعلم ذلك. والضفدع أيضاً تدرك هذا. ورغم ذلك، قرر أن يخالف غريزته ويفعل ما يتعارض مع معرفته وأحاسيسه، وبدلاً من ذلك صدق ما أخبره به العقرب وذهب معه. عرض الضفدع حياته للخطر بسبب رغبته في استرضاء الغير على حساب نفسه وبذل المساعدة التي ليست في محلها الصحيح؛ أراد أن يصدق العقرب. كيف يمكن للضفدع أن يتوقع أي شيء آخر؟ العقرب فعل ما تفعله العقارب.

شكر خاص لجميع الأشخاص الذين عملت معهم والذين ألهموني من خلال شجاعتهم ومرونتهم وثقتهم بأنفسهم، والذين بذلوا من أجلي الكثير سواءً بالتشجيع أو المساعدة من أجل إتمام هذا الكتاب.



المراجع والقراءات الإضافية

- American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition: Text Revision DSM-5- TRTM (Arlington, VA, American Psychiatric Publishing, 2022).
- Baer, Ruth A., 'Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review', *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10 (2003).
- Branch, Rhenya, and Rob Willson, *Cognitive Behavioural Therapy for Dummies*, third edition (Hoboken, John Wiley, 2020).
- Chiesa, Alberto, and Alessandro Serretti, 'Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence', *Substance Use and Misuse*, vol. 49 (2014), pp. 492–512.
- Fennell, Melanie, *Overcoming Low Self-Esteem: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques* (London, Constable & Robinson, 1999).
- Gerhardt, Sue, *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain* (2004; second edition, Hove, Routledge, 2015).
- Greenberger, Dennis, and Christine Padesky, *Mind over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*, second edition (New York, Guilford Press, 2015).
- Gropman, Leonard C., and Arnold M. Cooper, 'Narcissistic Personality Disorder', 2 July 2010, www.health.am/psy/narcissistic-personality-disorder/.
- Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, and Diana Oh, "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 78 (2010).
- Kabat-Zinn, Jon, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York, Bantam,

2013).

- Karpman, Stephen B., *A Game Free Life: The Definitive Book on the Drama Triangle and Compassion Triangle* (San Francisco, Drama Triangle Publications, 2014). 'Karpman Drama Triangle', karpmandramatriangle.com.
- Kübler-Ross, Elisabeth, *On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and their own Families* (1970; Abingdon, Routledge, 2009).
- Kübler-Ross, Elisabeth, and David Kessler, *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss* (London, Simon & Schuster, 2005).
- Kurtz, Ron, *Body-Centered Psychotherapy: The Hakomi Method: Updated Edition* (Mendocino, LifeRhythm, 2015).
- McKay, Matthew, Jeffrey C. Wood, and Jeffrey Brantley, *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation and Distress Tolerance, second edition* (Oakland, CA, New Harbinger, 2019).
- Ogden, Pat, Kekuni Minton, and Clare Pain, *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy* (New York, W. W. Norton, 2006).
- Paris, J., 'Modernity and Narcissistic Personality Disorder', *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, vol. 5 (2014).
- Piaget, Jean, *The Construction of Reality in the Child*, trans. Margaret Cook (New York, Basic Books, 1954).
- Piaget, Jean, *The Essential Piaget*, ed. Howard E. Gruber and J. Jacques Vonèche (New York, Basic Books, 1977).
- Siegel, Daniel J., *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (New York, Guilford Press, 1999).

- Van Der Kolk, Bessel, The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma (New York, Penguin Books, 2014).
- Walsh, William J., Nutrient Power: Heal Your Biochemistry and Heal Your Brain (New York, Skyhorse, 2014).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



هوامش الكتاب

[1 ←]

إن أنظمة علاج الصدمة هو نموذج علاج الصحة النفسية للأطفال واليافعين الذين قد تعرضوا لصدمة نفسية، ويمكن تعريف الصدمة بأنها معايشة أو مشاهدة أو مواجهة حدث أو أحداث تحتوي على موت محقق أو خطر الموت أو إصابة خطيرة أو تهديد للسلامة الجسدية للشخص أو آخرين. إن أنظمة علاج الصدمة تركز على احتياجات الفرد العاطفية والسلوكية كما تركز على البيئة التي يعايشها الفرد كالمنزل والمدرسة ومكان العمل والمجتمع. إن العلاج بأنظمة علاج الصدمة ليست للضحايا فقط. إنما تعلم أيضًا الأشخاص المحيطين بهم كيفية دعم الضحايا خلال فترة النقاهة ومساعدتهم في التحكم في انفعالاتهم أثناء أي أحداث ضغط عصبي مستقبلية.

[2 ←]

أنماط السلوك التي تحدث بين الناس بالطرق التي وتفاعل بها وتتواصل مع بعضنا البعض. إن وجود وعي وفهم للديناميكيات التي تلعبها علاقاتنا يضعنا في موضع التمكين. يمكننا تجاوز التحديات التي نواجهها بشكل أكثر فاعلية، ومقابلة أنفسنا والآخرين بتعاطف أكبر، وتجربة المزيد من الحب والوفاء في الحياة اليومية.

[3 ←]

الخزامى أو اللافندر (Lavender) هي نبتة جبلية موطنها الأصلي شمال إفريقيا والمناطق الجبلية في البحر الأبيض المتوسط، ولكنها تُزرع حاليًا في جميع أنحاء العالم، ولا سيما في الولايات المتحدة، وأستراليا، وجنوب أوروبا. وتتميز بأزهارها الجميلة ورائحتها العطرية وتتمتع بفوائد جمالية متعددة، حيث تستخدم في العطور والشامبو ومستحضرات العناية بالبشرة، وكانت تستخدم في العصور القديمة في مياه الاستحمام في عدة مناطق بما فيها مصر واليونان القديمة وروما حيث كانت هذه الثقافات تعتقد أن الخزامى تعمل على تنقية الجسم والعقل.

[4 ←]

قطار الموت أو الأفغوانية هي نموذج مصغر لسكة حديدية، مرتفعة عن الأرض، وملتوية صعودا وهبوطا. يركبها الناس للتسلية الترفيه وهي توجد عادةً في مدينة الملاهي والحدائق الحديثة بغرض التسلية. يتفنن المصممون

في تجهيز كل واحدة منها، وحتى أن تحتوي بعضها على دورة Looping أو دورتين كاملتين تزيد من لهف الناس عليها.

[5 ←]

أصحاب متلازمة الإيكولوجية أو متلازمة الصدى: غالبًا ما يكونون أشخاصًا يشعرون بالحاجة إلى رعاية الآخرين على نفقتهم الخاصة. إنهم يخجلون من أي شكل من أشكال الثناء أو الاعتراف بالجميل، وبدلاً من ذلك يرغبون في عدم الكشف عن هويتهم ويعيشون في الظل دائماً. لذلك، عندما يكون النرجسي أنانيًا ويتمحور حول الذات، يكون صاحب متلازمة الصدى عمومًا شخصًا يشعر بعدم الارتياح في دائرة الضوء أو تلقى المديح أو التقدير من أي نوع. لديهم شبه رهاب مثل الخوف من الظهور بمظهر نرجسي بأي شكل من الأشكال.

[6 ←]

نمسييس: في الأساطير اليونانية، إلهة حارسة على أقدار الأشياء، وحامية للآلهة من رذائل البشر.

[7 ←]

طبقًا للأساطير الإغريقية حيرا أو هيرا هي ربة الزواج في مجمع الآلهة وفي جبل أوليمبس، وكانت زوجة زيوس وأخته.

[8 ←]

يمكن أن يكون للاعتماد المتبادل أو التبعية المتبادلة تأثير يؤدي إلى استقرار العلاقة. ما لم يقوم أحد الزوجين أو الشريكين بالسيطرة على الآخر أو جعله يشعر بأنه أدنى منزلة منه

[9 ←]

الفئة ب (اضطرابات ذات طابع درامي) وتتكون من عدة أنواع كالتالي:

اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع: نمط سلوكي سائد من تجاهل وانتهاك حقوق الآخرين، ونقص التعاطف مع الآخرين، صورة ذاتية منتفخة، وسلوكيات استغلالية ومتهورة.

اضطراب الشخصية الحدية: نمط سائد من عدم الاستقرار في العلاقات وفي صورة الذات والهوية والسلوك وفي كثير من الأحيان إلحاق الأذى بالنفس والاندفاع.

اضطراب الشخصية الهستيرية: نمط سائد من السلوكيات التي تسعى لجذب الانتباه والتماس والعواطف المفرطة.

اضطراب الشخصية النرجسية: نمط سائد من العظمة، والحاجة إلى الإعجاب، ونقص التعاطف مع الآخرين.

[10 ←]

الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية هو عبارة عن كتيب يحتوي على كل ما يخص الأمراض والاضطرابات العقلية والنفسية من حيث الأعراض والأسباب والتشخيص، كما يحتوي على الإحصائيات الخاصة بالأمراض ونسبة انتشارها واختلافها بين الجنسين في كل من البالغين والأطفال.

[11 ←]

قصف الحب هو محاولة للتأثير على شخص من خلال إظهار الاهتمام والمودة والمحبة بطرق مبالغ فيها. يمكن استخدام قصف الحب بطرق مختلفة ويمكن استخدامه إما لغرض إيجابي أو سلبي.

[12 ←]

إن دائرة الذنب أو بالإنجليزية guilt trip أو فخ الشعور بالذنب هي إثارة الشعور بالذنب والمسئولية، وبالأخص تلك المشاعر غير المبررة التي يستفزها أحدهم بداخلنا. إن خلق الشعور بالذنب لشخص ما يمكن أن يعتبر نوعًا من التلاعب النفسي في شكل عقاب على تجاوز واضح. وتعتبر دائرة الشعور بالذنب نوع من العدوان السلبي.

[13 ←]

الغرفة النهارية (أو الاستخدام اليومي) هي طريقة لحجز غرفة في فندق للاستخدام في نفس اليوم فقط.

[14 ←]

الطب النفس جسمي هو فرع من الطب يعنى بالأمراض النفسية الجسدية أو الأمراض النفس جسمية (أو الأمراض السيكوسوماتية في الترجمات الحرفية) وهي أمراض تؤثر فيها العوامل الذهنية والنفسية للمريض تأثيرًا كبيرًا في نشوئها وتطورها وتعكرها، مثل: الصداع النصفي، والأكزيما، والقرحة، والقولون العصبي... إلخ، وفي حالة إجراء فحص طبي، لا يظهر لهذه الأمراض أي أسباب جسمية أو عضوية، أو في حال حدوث مرض ناتج عن حالة عاطفية

أو مزاجية مثل الغضب أو القلق أو الكبت أو الشعور بالذنب، في هذه الحالة تعد مثل هذه الحالات أمراضًا نفسية جسمية.

[15 ←]

برنامج الاثنتي عشرة خطوة هو مجموعة من المبادئ التوجيهية التي تحدد مسار العمل للشفاء من الإدمان والسلوك القهري أو المشاكل السلوكية الأخرى. اقترحت في الأصل منظمة «مدمنو الكحول المجهولون (إيه إيه)» كمنهج للشفاء من إدمان الكحول. نُشرت الخطوات الاثنتا عشرة أول مرة عام 1939 في كتاب «مدمنو الكحول المجهولون: القصة التي تروي كيف سُفي أكثر من مئة رجل من إدمان الكحول».

[16 ←]

الطيف (بالإنجليزية: Spectrum) مصطلح يطلق على أي فئة من الكيانات المتشابهة أو الخصائص والصفات المرتبة حصراً وفق زيادة أو نقصان الكمية أو القوة.

[17 ←]

الاعتمادية المشتركة أو الاتكالية المشتركة أو التعلق المَرَضِي المشترك (بالإنجليزية: codependency) هي سمة مميزة لنوع مضطرب من العلاقات البشرية تُعرف باسم العلاقات الاعتمادية أو الاتكالية، وهي شكل من أشكال العلاقات غير الصحية من الناحية النفسية، حيث يدعم فيها أحد طرفي العلاقة إدمان الطرف الآخر، مما يُعيق من نضجه وصحته النفسية وتحمله للمسؤولية، ومن أبرز سمات هذا النوع من العلاقات هو أن يستمد الشخص قيمته وهويته من غيره.

[18 ←]

أصبحت النرجسية منتشرة بمعدل ملحوظ في مجتمعاتنا الشرقية كذلك نظرًا لظروف الحياة الحالية والتقدم الهائل في وسائل التواصل والتغيرات الكبيرة في طبيعة العلاقات الأسرية والعاطفية وفي بيئة العمل أيضًا.

[19 ←]

طيف التوحد (بالإنجليزية: Autism spectrum) أو الطيف التوحيدي (بالإنجليزية: autistic spectrum) هو مجموعة من الحالات التي تصنف بأنها أمراض نماء عصبي بحسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. يُظهر الأفراد الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد نوعين من الأعراض: مشاكل في التواصل والتفاعل الاجتماعي، وأنماط السلوك أو

الأنشطة المتكررة؛ عادة ما يتم التعرف على الأعراض بين سنة وستين من العمر. قد تشمل المشكلات طويلة المدى صعوبات في إنشاء العلاقات والحفاظ عليها، والبقاء على وظيفة، وتنفيذ المهام اليومية.

[20 ←]

الأنوية أو مركزية الذات أو التمرکز حول الذات (بالإنجليزية: Egocentrism) أو الأنانية هي صفة تجعل الفرد منشغلاً ومنكبًا على عالمه الخاص الداخلي. ويعتبر من يتمتعون بهذه الصفة أنفسهم وآراءهم أو اهتماماتهم هي الأكثر أهمية أو إقناعًا.

[21 ←]

في علم النفس، تُعتبر نظرية العقل (بالإنجليزية: Theory of Mind) أحد فروع العلوم الإدراكية وتتمثل بالقدرة على تمييز أو توقع ما سيفعله الشخص نفسه أو أشخاص آخرون وفهم أن للناس الآخريين معتقدات، ونوايا، ورغبات، وآراء مختلفة. بمعنى آخر، نظرية العقل هي المقدرة على تفسير أو توقع أفعال شخص آخر بشكل تلقائي وإدراك أنها تختلف عن أفعال الشخص نفسه، ويمكن أن يتصور الشخص نفسه في «أماكن أشخاص آخريين» من البالغين والأطفال.

[11 ←]

قصف الحب هو محاولة للتأثير على شخص من خلال إظهار الاهتمام والمودة والمحبة بطرق مبالغ فيها. يمكن استخدام قصف الحب بطرق مختلفة ويمكن استخدامه إما لغرض إيجابي أو سلبي.

[12 ←]

إن دائرة الذنب أو بالإنجليزية guilt trip أو فخ الشعور بالذنب هي إثارة الشعور بالذنب والمسئولية، وبالأخص تلك المشاعر غير المبررة التي يستفزها أحدهم بداخلنا. إن خلق الشعور بالذنب لشخص ما يمكن أن يعتبر نوعًا من التلاعب النفسي في شكل عقاب على تجاوز واضح. وتعتبر دائرة الشعور بالذنب نوع من العدوان السلبي.

[13 ←]

الغرفة النهارية (أو الاستخدام اليومي) هي طريقة لحجز غرفة في فندق للاستخدام في نفس اليوم فقط.

[14 ←]

الطب النفس جسمي هو فرع من الطب يعنى بالأمراض النفسية الجسدية أو الأمراض النفس جسمية (أو الأمراض السيكوسوماتية في الترجمات الحرفية) وهي أمراض تؤثر فيها العوامل الذهنية والنفسية للمريض تأثيرًا كبيرًا في نشوئها وتطورها وتعكرها، مثل: الصداع النصفي، والأكزيما، والقرحة، والقولون العصبي... إلخ، وفي حالة إجراء فحص طبي، لا يظهر لهذه الأمراض أي أسباب جسمية أو عضوية، أو في حال حدوث مرض ناتج عن حالة عاطفية أو مزاجية مثل الغضب أو القلق أو الكبت أو الشعور بالذنب، في هذه الحالة تعد مثل هذه الحالات أمراضًا نفسية جسمية.

[15 ←]

برنامج الاثنتي عشرة خطوة هو مجموعة من المبادئ التوجيهية التي تحدد مسار العمل للشفاء من الإدمان والسلوك القهري أو المشاكل السلوكية الأخرى. اقترحت في الأصل منظمة «مدمنو الكحول المجهولون (إيه إيه)» كمنهج للشفاء من إدمان الكحول. نُشرت الخطوات الاثنتا عشرة أول مرة عام 1939 في كتاب «مدمنو الكحول المجهولون: القصة التي تروي كيف شُفي أكثر من مئة رجل من إدمان الكحول».

[16 ←]

الطيف (بالإنجليزية: Spectrum) مصطلح يطلق على أي فئة من الكيانات المتشابهة أو الخصائص والصفات المرتبة حصراً وفق زيادة أو نقصان الكمية أو القوة.

[17 ←]

الاعتمادية المشتركة أو الاتكالية المشتركة أو التعلق المَرَضِي المشترك (بالإنجليزية: codependency) هي سمة مميزة لنوع مضطرب من العلاقات البشرية تُعرف باسم العلاقات الاعتمادية أو الاتكالية، وهي شكل من أشكال العلاقات غير الصحية من الناحية النفسية، حيث يدعم فيها أحد طرفي العلاقة إدمان الطرف الآخر، مما يُعيق من نضجه وصحته النفسية وتحمله للمسؤولية، ومن أبرز سمات هذا النوع من العلاقات هو أن يستمد الشخص قيمته وهويته من غيره.

[18 ←]

أصبحت النرجسية منتشرة بمعدل ملحوظ في مجتمعاتنا الشرقية كذلك نظرًا لظروف الحياة الحالية والتقدم الهائل في وسائل التواصل والتغيرات الكبيرة في طبيعة العلاقات الأسرية والعاطفية وفي بيئة العمل أيضًا.

[19 ←]

طيف التوحد (بالإنجليزية: Autism spectrum) أو الطيف التوحدي (بالإنجليزية: autistic spectrum) هو مجموعة من الحالات التي تصنف بأنها أمراض نماء عصبي بحسب الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. يُظهر الأفراد الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد نوعين من الأعراض: مشاكل في التواصل والتفاعل الاجتماعي، وأنماط السلوك أو الأنشطة المتكررة؛ عادة ما يتم التعرف على الأعراض بين سنة وستين من العمر. قد تشمل المشكلات طويلة المدى صعوبات في إنشاء العلاقات والحفاظ عليها، والبقاء على وظيفة، وتنفيذ المهام اليومية.

[20 ←]

الأنوية أو مركزية الذات أو التمرکز حول الذات (بالإنجليزية: Egocentrism) أو الأنانية هي صفة تجعل الفرد منشغلاً ومنكبّاً على عالمه الخاص الداخلي. ويعتبر من يتمتعون بهذه الصفة أنفسهم وآراءهم أو اهتماماتهم هي الأكثر أهمية أو إقناعاً.

[21 ←]

في علم النفس، تُعتبر نظرية العقل (بالإنجليزية: Theory of Mind) أحد فروع العلوم الإدراكية وتتمثل بالقدرة على تمييز أو توقع ما سيفعله الشخص نفسه أو أشخاص آخرون وفهم أن للناس الآخريين معتقدات، ونوايا، ورغبات، وآراء مختلفة. بمعنى آخر، نظرية العقل هي المقدرة على تفسير أو توقع أفعال شخص آخر بشكل تلقائي وإدراك أنها تختلف عن أفعال الشخص نفسه، ويمكن أن يتصور الشخص نفسه في «أماكن أشخاص آخريين» للفهم والتنبؤ بأحاسيسهم وأفعالهم. تعتبر هذه النظرية جوهرية للحياة اليومية الاجتماعية البشرية إذ أنها أساسية لفهم، وإدراك، وتحليل، واستنتاج سلوكيات وتصرفات الآخرين، وتعتبر نظرية العقل مناقضة تماماً للعمى العقلي، حيث أن العمى العقلي هو اضطراب يكمن في عدم المقدرة على فعل ما تضمنه نظرية العقل من أفعال.

[22 ←]

القهم العصبي أو القهم العُصابي أو فقدان الشهية العُصابي (بالإنجليزية: Anorexia nervosa) هو اضطراب في الأكل يتميز بانخفاض الوزن، تقييد الطعام، اضطراب صورة الجسم، الخوف من زيادة الوزن، والرغبة الطاغية في أن يكون الشخص نحيفاً.

[23 ←]

اكتئاب ما بعد الولادة أو اكتئاب بعد الولادة post-natal depression هو اضطراب مزاجي مرتبط بولادة الطفل ومن شأنه أن يؤثر على كلا الجنسين. تشتمل الأعراض على الحزن الشديد، إعياء، قلق، نوبات من البكاء، هياج وتغيرات في نمط النوم وتناول الطعام. عادةً ما يظهر بين أسبوع إلى شهر بعد الولادة وقد يؤثر بشكل سلبي على الطفل المولود حديثًا.

[24 ←]

Groopman, Leonard C., and Arnold M. Cooper, 'Narcissistic Personality Disorder', 2 July 2010, www.health.am/psy/narcissistic-personality-disorder/.

[25 ←]

غوستينغ أو الاختفاء (بالإنجليزية: Ghosting) (غوستينغ أخذت من كلمة غوست (Ghost)، وتعني شبح) هو مصطلح عامي يستخدم لوصف ممارسة التوقف عن الاتصال والتواصل مع شريك أو صديق أو فرد مماثل من دون أي تحذير واضح أو مبرر وبالتالي تجاهل أي محاولات للوصول أو الاتصالات التي أدلى بها الشريك، الصديق، أو الفرد. نشأ المصطلح في أوائل عقد 2000. في عقد 2010، أفادت وسائل الإعلام عن حدوث زيادة في الاختفاء، والتي تُعزى إلى الاستخدام المتزايد لوسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات المواعدة عبر الإنترنت.

[26 ←]

الإسقاط (Projection) هو حيلة دفاعية من الحيل النفسية اللاشعورية، وعملية هجوم يحمي الفرد بها نفسه بالصاق عيوبه ونقائصه ورغباته المحرمة أو المستهجنة بالآخرين، كما أنها عملية لوم للآخرين على ما فشل هو فيه بسبب ما يضعونه أمامه من عقبات وما يوقعونه فيه من زلات أو أخطاء، وهو آلية نفسية شائعة يعزو الشخص بوساطتها أو عن طريقها للآخرين أحاسيس وعواطف ومشاعر يكون قد كبّتها بداخله، ويقول علماء النفس أن الأفراد الذين يستخدمون الإسقاط هم أشخاص على درجة من السرعة في ملاحظة وتجسيم السمات الشخصية التي يرغبونها في الآخرين ولا يعترفون بوجودها في انفسهم.

[27 ←]

جنون الارتياب أو البارانويا (بالإنجليزية: paranoia) هو عملية غريزية أو فكرية يعتقد أنها تتأثر بشدة بالقلق أو الخوف، غالبًا إلى حد التسبب بالوهم

واللاعقلانية. يتضمن تفكير جنون الارتياب عادةً الاضطهاد، أو الإيمان
بالمؤامرات المتعلقة بتهديد محتمل تجاه المريض من أشخاص مختلفين.

[28 ←]

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) هو اضطراب يتطور لدى بعض الأشخاص
الذين مروا بحدث صادم أو مخيف أو خطير، ومن الطبيعي أن تشعر بالخوف
أثناء وبعد المواقف الصادمة. الخوف هو جزء من استجابة "القتال أو الهروب"
من قبل الجسم، مما يساعدنا على تجنب الخطر المحتمل أو الاستجابة له. قد
يعاني الناس من مجموعة من ردود الفعل بعد الصدمة، ويتعافى معظم
الناس من الأعراض الأولية بمرور الوقت. أولئك الذين لا يزالون يعانون من
مشاكل قد يتم تشخيصهم باضطراب ما بعد الصدمة. وسوف يتم التعرض
لهذا الأمر بمختلف تفاصيله لاحقًا في هذا الكتاب.

[29 ←]

متلازمة القولون المتهيج أو اختصارًا (IBS) (بالإنجليزية: Irritable Bowel
Syndrome)، يشار إليها سابقًا باسم القولون العصبي، هو اضطراب في
التفاعل بين الدماغ والأمعاء يتميز بمجموعة من الأعراض المصاحبة له والتي
تشمل آلام البطن والتغيرات في اتساق حركات الأمعاء. تحدث هذه الأعراض
على مدى فترة طويلة، وغالبًا ما تحدث لعدة سنوات. يمكن أن يؤثر القولون
العصبي سلبيًا على جودة الحياة وقد يؤدي إلى تفويت المدرسة أو العمل أو
انخفاض الإنتاجية في العمل. الاضطرابات مثل القلق، الاكتئاب الشديد
ومتلازمة التعب المزمن شائعة بين الأشخاص الذين يعانون من القولون
العصبي.

[30 ←]

أمراض المناعة الذاتية (بالإنجليزية: Autoimmune disease)، هي حالة تنتج
عن استجابة شاذة للجهاز المناعي، حيث يستهدف عن طريق الخطأ ويهاجم
أجزاء صحية تعمل من الجسم كما لو كانت كائنات غريبة.

[31 ←]

تشير معالجة الإدراك cognitive processing إلى قدرتنا على استيعاب
المعلومات وتحويلها وتخزينها واستعادتها وتشغيلها والاستفادة منها. يتم أداء
ذلك عن طريق سلسلة من الإشارات الكيميائية والكهربائية التي تحدث في
الدماغ والتي تسمح لنا بفهم بيئتنا واكتساب المعرفة.

[32 ←]

التحليل التفاعلي (بالإنجليزية: Transactional analysis) وتسمى أيضًا تحليل المعاملات أو التحليل التبادلي وهو نظرية في علم النفس أسسها الطبيب الأمريكي إيريك بيرن (Eric Bern) من أحدث النظريات في علم النفس المعاصر، والتي استخدمت معطياتها استخدامًا واسع الانتشار في العلاج النفسي وخاصة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية ، وتعتمد هذه النظرية في منهجها على التحليل الذي لا يقيم وزنًا للأحداث الماضية ولا يعتمد على ماضي أو ظروف المريض الذي مر بها الفرد وإنما تركز كل اهتمامها على تحليل ما يمكن أن يمر به في المستقبل من أحداث لتمكنه من إرادة التغيير، وتكوين نسقا متكاملًا من الضبط الذاتي (Self-Control) حيث يكون باستطاعة الفرد من خلال هذه الطريقة أن يقوم بحرية الاختيار والتغيير.

[33 ←]

Karpman, Stephen B., A Game Free Life: The Definitive Book on the Drama Triangle and Compassion Triangle (San Francisco, Drama Triangle Publications, 2014).

———, 'Karpman Drama Triangle', karpmandramatriangle.com.

[34 ←]

جعله أمر طبيعي وغير مستغرب.

[35 ←]

ثقافة المشاهير celebrity culture هي عرض كبير الحجم للحياة الشخصية للمشاهير على نطاق عالمي سواءً على القنوات التليفزيونية أو على وسائل التواصل الاجتماعي. إنه مرتبط بطبيعته بمصالح المنتج والمستهلك حيث يحول المشاهير شهرتهم وحياتهم الخاصة إلى علامات تجارية للمنتجات.

[36 ←]

اضطرابات الشخصية personality disordered هي فئة من الاضطرابات النفسية تتميز بأنماط سلوكية وإدراكية ثابتة وصعبة التغيير والتأقلم، وتظهر هذه الأنماط غير السوية خلال السياقات التفاعلية المختلفة، وتجنح بعيدا عن السلوكيات المقبولة ضمن ثقافة المجتمع، وتتكون هذه الأنماط غير السوية أثناء مراحل النمو، وتكون ذات طبيعة غير مرنة وغير متكيفة، ودائمًا ما يصاحبها قدر من التوتر والضغط النفسي.

[37 ←]

المقصود هنا ذكر أسماء أشخاص لهم ثُفوذ كبير في المُجتمَع وذلك لإظهار أنَّ المُتكلِّم مُهمٌّ وله اتِّصالات واسعة مع صُناع القرار.

[38 ←]

طفل أنابيب أو طفل الأنبوب في الطب) بالإنجليزية In-vitro-Fertilisation : (IVF)؛ عرف العالم هذا التعبير لأول مرة عام 1978 عندما ولدت الطفلة لويس براون وهي أول طفلة أنابيب في العالم. وقد أمكن بهذه الطريقة التغلب على بعض العوائق التي تمنع حدوث الحمل عند المرأة مثل انسداد قناة فالوب أو ضعف الحيوانات المنوية عند الرجل. ويتم اللجوء إلى طفل أنبوب الاختبار أو البوتقة في الحالات التي يتعذر فيها التلقيح الطبيعي للبويضة داخل الرحم بسبب ضعف النطاف أو مشاكل في الرحم. إنَّ ما يجري في عملية طفل الأنبوب هو أنَّ عملية الإخصاب تحدث خارج جسم المرأة، حيث يتم تنشيط أو تجهيز المبيضين للزوجة بأدوية مساعدة لإنتاج عدد أكبر من البويضات، ثم يتم سحب هذه البويضات جراحياً في وقت محدد تكون فيه كاملة النضج لثُخَّصَّب في المختبر باستخدام الحيوانات المنوية التي أُخِذت من عَيِّنة للسائل المنوي للزوج تبدأ مرحلة انقسام الخلية فيقوم الطبيب بزرع الجنين في رحم الأم حيث ينمو طبيعياً حتى الولادة. ويتم زرع الجنين أو البويضة المخصبة في رحم الأم بعد 5 أيام من تخصيبها.

[39 ←]

عقلية الضحية هي سمة مكتسبة يميل فيها المرء إلى النظر لنفسه أو نفسها كضحية لتصرفات سلبية تصدر عن الآخرين، والتفكير والتحدث والتعامل كما لو كان الوضع كذلك - حتى في حالة عدم وجود دليل واضح على ذلك. وهي تعتمد على عمليات الفكر المعتادة والعزو. تكون عقلية الضحية في المقام الأول مكتسبة، على سبيل المثال، من أفراد الأسرة والمواقف التي تحدث خلال الطفولة.

[40 ←]

إدمان الانشغال يشبه إدمان العمل، ولكن بدلاً من التركيز على المهنة أو الساعات الفعلية المتعلقة بالعمل، فإنه يركز على إبقاء اليوم مليئاً بالأشياء التي تبدو "منتجة" و "مفيدة" وتجعلك تشعر بالرضا. عادة ما تكون أشياء جيدة حقاً، مثل تناول فنجان من القهوة مع صديق في أزمة، تقع ضمن هذه الفئة لأن المعيار الحقيقي الوحيد هو أنه كان عليك ملء يومك بالمزيد من "الأشياء الجيدة" حتى تتمكن من تجنب المشاعر المؤلمة التي كانت تدور داخلك

عميقًا جدًّا تشير معالجة الإدراك cognitive processing إلى قدرتنا على استيعاب المعلومات وتحويلها وتخزينها واستعادتها وتشغيلها والاستفادة منها. يتم أداء ذلك عن طريق سلسلة من الإشارات الكيميائية والكهربائية التي تحدث في الدماغ والتي تسمح لنا بفهم بيئتنا واكتساب المعرفة.

[32 ←]

التحليل التفاعلي (بالإنجليزية: Transactional analysis) وتسمى أيضًا تحليل المعاملات أو التحليل التبادلي وهو نظرية في علم النفس أسسها الطبيب الأمريكي إيريك بيرن (Eric Bern) من أحدث النظريات في علم النفس المعاصر، والتي استخدمت معطياتها استخدامًا واسع الانتشار في العلاج النفسي وخاصة في أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية، وتعتمد هذه النظرية في منهجها على التحليل الذي لا يقيم وزنًا للأحداث الماضية ولا يعتمد على ماضي أو ظروف المريض الذي مر بها الفرد وإنما تركز كل اهتمامها على تحليل ما يمكن أن يمر به في المستقبل من أحداث لتمكنه من إرادة التغيير، وتكوين نسقًا متكاملًا من الضبط الذاتي (Self-Control) حيث يكون باستطاعة الفرد من خلال هذه الطريقة أن يقوم بحرية الاختيار والتغيير.

[33 ←]

Karpman, Stephen B., A Game Free Life: The Definitive Book on the Drama Triangle and Compassion Triangle (San Francisco, Drama Triangle Publications, 2014).

———, 'Karpman Drama Triangle', karpmandramatriangle.com.

[34 ←]

جعله أمر طبيعي وغير مستغرب.

[35 ←]

ثقافة المشاهير celebrity culture هي عرض كبير الحجم للحياة الشخصية للمشاهير على نطاق عالمي سواءً على القنوات التلفزيونية أو على وسائل التواصل الاجتماعي. إنه مرتبط بطبيعته بمصالح المنتج والمستهلك حيث يحول المشاهير شهرتهم وحياتهم الخاصة إلى علامات تجارية للمنتجات.

[36 ←]

اضطرابات الشخصية personality disordered هي فئة من الاضطرابات النفسية تتميز بأنماط سلوكية وإدراكية ثابتة وصعبة التغيير والتأقلم، وتظهر هذه الأنماط غير السوية خلال السياقات التفاعلية المختلفة، وتجنح بعيدا عن السلوكيات المقبولة ضمن ثقافة المجتمع، وتتكون هذه الأنماط غير السوية أثناء مراحل النمو، وتكون ذات طبيعة غير مرنة وغير متكيفة، ودائما ما يصاحبها قدر من التوتر والضغط النفسي.

[37 ←]

المقصود هنا ذكر أسماء أشخاص لهم نُفوذ كبير في المُجتمَع وذلك لإظهار أنَّ المُتكلِّم مُهمٌّ وله اتِّصالات واسعة مع صنَّاع القرار.

[38 ←]

طفل أنابيب أو طفل الأنبوب (في الطب) بالإنجليزية In-vitro-Fertilisation : (IVF)؛ عرف العالم هذا التعبير لأول مرة عام 1978 عندما ولدت الطفلة لويس براون وهي أول طفلة أنابيب في العالم. وقد أمكن بهذه الطريقة التغلب على بعض العوائق التي تمنع حدوث الحمل عند المرأة مثل انسداد قناة فالوب أو ضعف الحيوانات المنوية عند الرجل. ويتم اللجوء إلى طفل أنبوب الاختبار أو البوتقة في الحالات التي يتعذر فيها التلقيح الطبيعي للبويضة داخل الرحم بسبب ضعف النطاف أو مشاكل في الرحم. إنَّ ما يجري في عملية طفل الأنبوب هو أنَّ عملية الإخصاب تحدث خارج جسم المرأة، حيث يتم تنشيط أو تجهيز المبيضين للزوجة بأدوية مساعدة لإنتاج عدد أكبر من البويضات، ثم يتم سحب هذه البويضات جراحياً في وقت محدد تكون فيه كاملة النضج لثخَّصَّب في المختبر باستخدام الحيوانات المنوية التي أُخِذت من عيِّنة للسائل المنوي للزوج تبدأ مرحلة انقسام الخلية فيقوم الطبيب بزرع الجنين في رحم الأم حيث ينمو طبيعياً حتى الولادة. ويتم زرع الجنين أو البويضة المخصبة في رحم الأم بعد 5 أيام من تخصيبها.

[39 ←]

عقلية الضحية هي سمة مكتسبة يميل فيها المرء إلى النظر لنفسه أو نفسها كضحية لتصرفات سلبية تصدر عن الآخرين، والتفكير والتحدث والتعامل كما لو كان الوضع كذلك - حتى في حالة عدم وجود دليل واضح على ذلك. وهي تعتمد على عمليات الفكر المعتادة والعزو. تكون عقلية الضحية في المقام الأول مكتسبة، على سبيل المثال، من أفراد الأسرة والمواقف التي تحدث خلال الطفولة.

[40 ←]

إدمان الانشغال يشبه إدمان العمل، ولكن بدلًا من التركيز على المهنة أو الساعات الفعلية المتعلقة بالعمل، فإنه يركز على إبقاء اليوم مليئًا بالأشياء التي تبدو "منتجة" و "مفيدة" وتجعلك تشعر بالرضا. عادة ما تكون أشياءً جيدةً حقًا، مثل تناول فنجان من القهوة مع صديق في أزمة، تقع ضمن هذه الفئة لأن المعيار الحقيقي الوحيد هو أنه كان عليك ملء يومك بالمزيد من "الأشياء الجيدة" حتى تتمكن من تجنب المشاعر المؤلمة التي كانت تدور داخلك عميقًا جدًا جميع خدمات البيانات الصوتية والرقمية بشكل فعال. وتقصد الكاتبة هنا وضع وقف جميع الاتصالات ووسائل الاتصال بالمحيطين.

[52 ←]

إعادة التربية re-parent عبارة عن علاج نفسي زائف يقترن بتحليل المعاملات لكنه منغمس بشكل جوهري في أسلوب علاج ارتدادي، تم اختراعه في أواخر الستينيات من القرن العشرين على يد اختصاصية الخدمة الاجتماعية النفسية المقيمة في فيرجينيا جاكى شيف. وهو يساعد على إعادة توجيه الشخص نحو الأفكار والسلوكيات الأكثر صحة، وتصحيح الأمور التي يبدو أنها بدأت في فترة الطفولة بسبب التجاهل والصدمات والتعسف والهجر وعدم المساواة في المعاملة مقارنة بالأقارب والقواعد السلوكية المتغيرة التي يفرضها أولياء الأمور.

[53 ←]

الأحاسيس الجسدية هي تلك المشاعر، أو التجارب الحسية، التي ترتبط ارتباطًا وثيقًا بجسد المرء: الأوجاع، والدغدغة؛ الشعور بالألم والسرور والدفاء والتعب.

[54 ←]

يستخدم مصطلح العقل والجسد mind-body لوصف الممارسات، مثل التخيل الموجه، والتأمل، وتقنيات الاسترخاء، والارتجاع البيولوجي، والتنويم المغناطيسي، التي تنطوي على المسؤولية الذاتية واستخدام العلاقة بين العقل والجسم لتعزيز الصحة. إنها تستند إلى مفهوم أن الأفكار والصور الذهنية والمشاعر يمكن أن تكون محددات رئيسية للصحة الجسدية. يتم استخدام الوضعيات الجسدية المختلفة خلال تلك الممارسات، ربما تعتبر اليوجا (هاثا يوجا) أفضل ممارسة للعقل والجسم لأنها تتضمن تمارين التأمل والتنفس لتحقيق المواقف العقلية المرتبطة بالصحة والشفاء. يمكن أن تشمل هذه الفئة أيضًا تاي تشي، وهو شكل قديم من التمرين التأملي نشأ في الصين والذي، على الرغم من أنه يتميز بحركات بطيئة وسلسة، إلا أنه يحتوي على عنصر عقلي قوي.

[55 ←]

الوعي التام أو اليقظة الكاملة mindfulness هو نهج فكري ونفسي يهدف إلى التركيز على الأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة ويمكن تطويرها من خلال ممارسة التأمل وبعض التدريبات الأخرى. مصطلح اليقظة هو ترجمة لمصطلح «بالي ساتي» وأصبح معروفًا بالآونة الأخيرة عن طريق جون كابات الأب الروحي لهذه الممارسات.

[56 ←]

التعريف العام للبصيرة هو اكتساب فهم أكبر وأكثر دقة لشخص ما أو شيء ما. على هذا النحو، البصيرة هي شكل من أشكال الوعي الذاتي.

[57 ←]

التأمل هو طقس ممارسة يقوم فيها الفرد بتدريب عقله لتحفيز الوعي الداخلي، ويحصل في المقابل على فوائد معنوية وذهنية. التأمل تمرين هام ومفيد للجسم والعقل والروح إذا مارسته بطريقة صحيحة فهو يعطيك الشعور بالاسترخاء، ويجعلك تتصل بنفسك الطبيعية ومن ثم تستطيع التفكير بشكل أنضج وعلى نحو إبداعي ويجعلك تتجه إلى خلق كل ما هو جديد ومبدع في حياتك. فستجد بعد ممارستك بوقت للتأمل، بشعور الوعي الداخلي الذي يتأصل بداخلك وهذا بدوره نافع ومفيد للنمو الجسدي. وليس بوسع شخص أن يجعلك سعيدًا ومتفائلًا غير نفسك أنت، فكل واحد منا عليه أن يكتشف طريقه لكي يسير فيه، وصحيح أن دور الأصدقاء والعائلة في تقديم يد المساعدة شيئًا ضروريًا وهامًا إلا أننا لا يجب أن نتأثر بهم إلى درجة كبيرة تجعلنا ننحرف عن مسارنا الذي يحقق أهدافنا وميولنا.

[58 ←]

التاي تشي (بالإنجليزية: Tai chi) أو تاي تشي تشوان (بالإنجليزية: Tai chi chuan) كما هو معروف في الصين هو عبارة عن فن قتالي داخلي دفاعي صيني قديم مشابه لملاكمة الظل (بالإنجليزية: Shadow Boxing). وعلى امتداد عدة قرون بالصين، ظل تاي تشي ميرًا سرّيًا بين الناس وكان كل جيل يعلمه للجيل التالي. تزايدت شعبيته خلال القرن العشرين ومورس على مستوى العالم. ومن خلال التاي تشي أنت تتبع سلسلة من الحركات البطيئة، الرشيقة التي تحاكي الحركات التي تؤديها في حياتك اليومية.

[59 ←]

في رأيي الشخصي تعد العبادات والممارسات المرتبطة بها في الأديان المختلفة كالصلاة والصيام من أهم الطرق التي تؤدي إلى الربط والتواصل

بين العقل والجسد، وتحقيق نوعًا من أنواع التأمل الذهني وملاحظة المشاعر والأحاسيس والأفكار الداخلية.

[60 ←]

طرق التأريض أو تقنيات التأريض بالإنجليزية (Grounding techniques)، هي آليات أو استراتيجيات تستعمل لمساعدة الأشخاص على التحكم والتعامل مع الذكريات المؤلمة أو الصادمة، أو المشاعر القوية. تم تصميم طرق التأريض كوسيلة لإيصال أو ربط الشخص مع نفسه بشكل لحظي، حيث تركز هذه التقنيات على جعل الشخص موجودًا بالكامل مع نفسه أثناء قيامه بممارسة هذه الطرق أو التقنيات، كما يمكن اعتبارها وسيلة من وسائل إلهاء النفس عن المشاعر، أو الذكريات، أو الأفكار المزعجة.

[61 ←]

الممارسة التأملية هي القدرة على التبصر في تصرفات فرد ما للمشاركة في عملية التعلم المستمر. وفقًا لأحد التعريفات، فإنها تنطوي على «الاهتمام الشديد بالقيم والنظريات العملية التي تسترشد بها الإجراءات اليومية، من خلال دراسة الممارسة بشكل عاكس وانعكاسي. وهذا يؤدي إلى نظرة ثاقبة للنمو». الأساس المنطقي الرئيسي للممارسة التأملية هو أن الخبرة وحدها لا تؤدي بالضرورة إلى التعلم؛ التأمل المتعمد في التجربة ضروري. إنها أيضًا طريقة مهمة للجمع بين النظرية والتطبيق. من خلال التأمل، يكون الشخص قادرًا في سياق العمل على رؤية وتمييز أشكال الأفكار والنظريات المختلفة. لا تقتصر ممارسة الشخص التأمل، على النظر إلى الأحداث والفعاليات السابقة، بل وتلقي نظرة واعية على العواطف والخبرات والإجراءات والردود، وتستخدم هذه المعلومات للإضافة إلى قاعدة معارفه الحالية والوصول إلى مستوى أعلى من الفهم.

[62 ←]

تدريبات المسح الجسدي Body Scanning أو مسح الجسد الاستشعاري هي شكل من أشكال التأمل ووسيلة من وسائل الاسترخاء تساعد على الشعور وتفعيل الوعي بالأحاسيس التي تحدث في جميع أنحاء الجسد والتي لا يشترط أن تكون واعية بالأساس، ومن خلال ممارسة هذا الشكل من أشكال التأمل بانتظام، يمكن لأي شخص تحسين الوعي بجسده، وضبط استشعاره للجسد وترسيخ إحساسه بكيانه الآني. كما أن التدريب يزيد من قدرات الحواس، ويساعد في الوصول إلى مستويات أبعد من الاسترخاء والتجدد بعد ممارستها، فضلًا عن تعلم التعامل بشكل أفضل مع الآلام والانفعالات والأحاسيس الجسدية الصعبة.

[63 ←]

التنفس اليقظ هو الانتباه إلى الإحساس بأن التنفس يدخل ويخرج من الجسم. هذا يعني ملاحظة التنفس، وكيف وأين تشعر به في جسدك دون محاولة تغييره. التنفس اليقظ هو تمرين التنفس العميق. يستخدم التنفس العميق أنفاسًا كبيرة ويتحكم في الطول. وذلك لتحقيق النتيجة المرجوة، مثل النوم أو الوصول إلى حالة من الاسترخاء أثناء التأمل أو التنويم المغناطيسي. التنفس اليقظ يعلمنا الذهن الأساسي. يمكن أن يؤدي استخدام تقنيات التأمل مثل التنفس اليقظ إلى عدد من الفوائد الصحية المثبتة.

[64 ←]

اليقظة الذهنية للأفكار Mindfulness-of-thought: يمكن استخدام هذه الممارسة لمدة 20 دقيقة للتركيز على أفكارك. من خلال التصورات البسيطة، سوف تستكشف طرقًا مختلفة لتخيل الأفكار مثل الصور على الشاشة. بهذه الطريقة يمكنك ببساطة مشاهدة الأفكار تأتي وتذهب وتتعلم ألا تتعلق بها. يجب أن تسمح لنفسك بملاحظة أي أفكار تطرأ على رأسك وأنت على دراية بنفسك. لاحظ هذه الأفكار وانتبه لها وتقبلها دون حكم عليها. الأفكار ليست سيئة أو جيدة، إيجابية أو سلبية، إنها فقط ما هي عليه - الفكرة التي تصادفك في هذه اللحظة بالذات.

[65 ←]

حديث الذات Self-talk، ويسمى أيضًا بالتحدث مع الذات، أو الكلام الداخلي، أو خطاب الباطن أو خطاب داخلي، هو الصوت الداخلي للشخص والذي فيه حديث لفظي مستمر للأفكار التي تتبادر للذهن في حالة الوعي. عادة ما يكون مرتبطًا بإحساس الشخص بذاته. وهو مهم خصوصًا في عملية التخطيط، وحل المشكلات، والتأمل الذاتي، وتكوين الصورة الذاتية، والتفكير النقدي، والعواطف، والقراءة الصامتة. ونتيجة وجود حديث كهذا في دواخلنا، فإن عدد من الاضطرابات العقلية تظهر بسببه كالاكتئاب، ويدخل أيضًا في علاج بعض منها مثل العلاج السلوكي الإدراكي الذي يسعى إلى تخفيف الأعراض من خلال تزويد المرء باستراتيجيات تنظم سلوكه الإدراكي. وقد يجسد كل من المعتقدات التي نعيها والتي لا نعيها.

[66 ←]

التأكيدات الإيجابية هي مجموعة من العبارات والجمل تتم صياغتها بشكل إيجابي وتكرارها بهدف تحدي الأفكار السلبية وإعادة ترتيب طريقة التفكير والخطاب الذاتي بهدف إحداث تغيير إيجابي بطريقة التفكير والموقف، كما

تعمل التأكيدات الإيجابية على تعزيز الجوانب المشرقة من الذات، ما يساعد في تعزيز الثقة بالنفس والسيطرة على الأفكار السلبية. التأكيدات الإيجابية هي النقيض للعبارات السلبية التي نستخدمها عادةً خلال التفكير في موضوع ما، فعندما يتم تكليفك بتقديم عرض تقديمي أمام زملاء العمل تظهر لديك أفكار نقد الذات "لن أكون جيدًا... أتمنى ألا يضحك أحد عليّ! إذا قاطعوني سأنسحب" فيما تعمل التأكيدات الإيجابية على عكس هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية تدفعك نحو الاهتمام أكثر بتحضير نفسك للعرض، وتساعدك أيضًا على التعامل مع المواقف الصعبة التي قد تمر بها أثناء مواجهة الجمهور، لأن عقلك الباطن مستعد لتحقيق تجربة مميزة.

[67 ←]

وعش حياتك يوما بيوم live one day at a time يستخدم هذا المصطلح لمساعدة الأفراد على التركيز على الحاضر. إذا كنت تسكن في الماضي أو تفكر في المستقبل، فلن تكون قادرًا على العيش بشكل كامل في الوقت الحالي.

[68 ←]

الكوميديا الارتجالية أو كوميديا الوقوف (بالإنجليزية: Stand-up Comedy) هي نوع من أنواع الكوميديا، حيث يؤدي الفنان الكوميدي مباشرة أمام جمهور حيّ وهو يلقي النكت ويتحدث عن مواضيع أخرى بصورة ساخرة ومضحكة، وعادة ما يتفاعل المؤدي مع جمهوره ويشركهم في أداءه. يؤدي الكوميديون هذا النوع من العروض في النوادي الكوميديّة، النوادي الليلية، الجامعات والمسارح. وتتوفر العروض الكوميديّة كعروض تلفزيونية

[69 ←]

يشار إلى الصيام الرقمي على أنه فترة من الزمن يمتنع الإنسان فيها - بمحض إرادته - عن استخدام الأجهزة الرقمية: الهواتف الذكية، وأجهزة الكمبيوتر، ومنصات التواصل الاجتماعي، وغيرها. اكتسب هذا الصيام شعبيةً؛ نظرًا لزيادة الأفراد في استخدام الأجهزة الرقمية.

[70 ←]

قائمة الامتنان أو يوميات الامتنان هي يوميات لأشياء يكون المرء شاكرًا لها. ويستخدمها الأفراد الذين يرغبون في تركيز اهتمامهم على الأشياء الإيجابية في حياتهم. وقد اكتسب الشعور بالتقدير أو الشكر الكثير من الاهتمام في مجال علم النفس الإيجابي. وقد وجدت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يشكرون عادةً يكونون أكثر سعادة من أولئك الذين لا يشكرون بالامتنان.

وعلاوة على ذلك، تشير الدراسات إلى أن مشاعر الامتنان قد تكون حتى لها فوائد عقلية وبدنية، ويسعى علم النفس الإيجابي إلى تطوير طرق يمكن بها تعزيز مستويات الامتنان باستمرار. وعلاوة على ذلك، يمكن أن يساعد الشعور بالامتنان على تخفيف أعراض الاكتئاب.

[71 ←]

أثناء التدليك الانعكاسي النموذجي، تخضع نقاط الانعكاس على القدم لضغط لطيف. يقال إن كل نقطة من هذه النقاط مرتبطة بجزء معين من الجسم، بما في ذلك الأعضاء الداخلية. الهدف من العلاج هو تقليل التوتر مع تخفيف الأمراض البسيطة.

[72 ←]

الطب الشامل هو نوع من العلاج الذي يعتني بالشخص بالكامل، الجسم، العقل، الروح والعاطفة، للوصول إلى الصحة الجيدة المثالية، ووفقا لفلسفة لطب الشامل يستطيع الشخص تحقيق الصحة المثالية، وهو الهدف الرئيسي له عن طريق تحقيق التوازن في الحياة. يعتقد ممارسي الطب الشامل أن الشخص يتكون بالكامل من مجموعة أجزاء مترابطة، وإذا كان هناك جزء لا يعمل بطريقة مناسبة، فإن باقي الأجزاء تتأثر، وبهذه الطريقة إذا كان الناس لا يحققون التوازن بين كل من الجسد والروح في حياتهم، فربما يؤثر ذلك سلبا على صحتهم عموما

[73 ←]

التنظيم الانفعالي الذاتي أو التنظيم العاطفي (بالإنجليزية: Emotional self-regulation) هو عملية معقدة تنطوي على بدء أو تثبيط أو تحويل حالة الفرد أو سلوكه في موقف معين - على سبيل المثال الخبرة الذاتية (المشاعر)، والاستجابات المعرفية (الأفكار)، والاستجابات الفسيولوجية المتعلقة بالمشاعر (على سبيل المثال معدل ضربات القلب أو النشاط الهرموني)، والسلوك المتعلق بالمشاعر (الإجراءات الجسدية أو التعبيرات). من الناحية العملية، يمكن أن يشير التنظيم العاطفي أيضا إلى عمليات مثل الميل إلى تركيز اهتمام المرء على المهمة والقدرة على قمع السلوك غير الملائم بناءً على التعليمات. ويُعتبر التنظيم العاطفي هو وظيفة ذات أهمية كبيرة في حياة الإنسان.

[74 ←]

Kabat-Zinn, Jon, Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness (New York,

Bantam, 2013).

[75 ←]

Chiesa, Alberto, and Alessandro Serretti, 'Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence', *Substance Use and Misuse*, vol. 49 (2014), pp. 492–512.

[76 ←]

Hofmann, Stefan G., Alice T. Sawyer, Ashley A. Witt, and Diana Oh, 'The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review', *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 78 (2010), pp. 169–83.

[77 ←]

Baer, Ruth A., 'Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review', *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10 (2003), pp. 125–43.

[78 ←]

الموقت الزمني هو مؤقت يعمل على الحاسب الآلي أو على الهاتف المحمول وهو سهل الاستخدام يقوم بعرض عد تنازلي كبير على الشاشة. يمكن ضبط الموقت الزمني بالساعات والدقائق والثواني بسرعة وسهولة من خلال أي جهاز كمبيوتر أو جهاز محمول.

[79 ←]

الممارسة العامة للتأمل البصري هي الانتباه والتتبع والرؤية مع أي تجارب تنشأ في جسد المرء وعقله وحياته عند ظهورها. أسلوب الانتباه يستلزم ذهن متفتح، بدون إطلاق أحكام أو إدانة لأي فكرة تخطر على البال، غير خاضع للرقابة، غير متشبث بمبدأ معين، كما أنه أسلوب فضولي يحمل الكثير من التساؤلات والاستفسارات.

[80 ←]

تعتمد تقنيات أو طرق التأريض على استعمال الحواس الخمس عند الإنسان (اللمس، والتذوق، والشم، والبصر، والسمع) لربط الشخص باللحظات التي يعيشها الآن في هذا الوقت والمكان بحيث تعطي هذه التقنيات أحاسيس يصعب تجاهلها، وتقوم بإلهاء الشخص عما يدور في ذهنه.

[81 ←]

هي ممارسة استخدام أنفاسك للمساعدة في تركيز عقلك على نقطة واحدة. من ضمن التعليمات هي وضع يدك في المكان الذي تشعر فيه بالتنفس في جسدك. أفضل ثلاثة خيارات: على بطنك أو صدرك أو أمام أنفك والتنفس ببطء وعمق وانتظام.

[82 ←]

الرَّبْلَة (بالإنجليزية: calf) وتُسمى أيضًا بطة الرجل وهي العضلة الخلفية الموجودة في الساق.

[83 ←]

العلاج المعرفي السلوكي (بالإنجليزية: Cognitive behavioral therapy) اختصارا (CBT) هو تدخل نفسي اجتماعي يهدف إلى تحسين الصحة العقلية يركز العلاج المعرفي السلوكي على تحدي وتغيير التشوهات المعرفية غير المفيدة (مثل الأفكار والمعتقدات والمواقف) والسلوكيات، وتحسين التنظيم العاطفي وتطوير استراتيجيات المواجهة الشخصية التي تستهدف حل المشكلات الحالية. في الأصل، تم تصميمه لعلاج الاكتئاب، ولكن تم توسيع استخداماته لتشمل علاج عدد من حالات الصحة العقلية، بما في ذلك القلق. يشمل العلاج المعرفي السلوكي عددًا من العلاجات النفسية المعرفية أو السلوكية التي تعالج أمراض نفسية محددة باستخدام تقنيات واستراتيجيات قائمة على الأدلة.

[84 ←]

تدني احترام الذات ليس مشكلة صحية عقلية في حد ذاته. لكن الصحة العقلية واحترام الذات يمكن أن يكونا مرتبطين ارتباطًا وثيقًا. يمكن أن تكون بعض علامات تدني احترام الذات علامات على وجود مشكلة في الصحة العقلية. هذا خاصة إذا استمرت لفترة طويلة أو أثرت على حياتك اليومية.

[85 ←]

يعتبر تحدي الفكر أحد أساليب العلاج السلوكي المعرفي (CBT) البسيطة والفعالة. لا يتعلق تحدي الفكر بالتفكير بإيجابية في موقف سلبي. ستساعدك

هذه التقنية على التفكير في الأشياء من زوايا متعددة، باستخدام أدلة فعلية من حياتك. إنه ينطوي على النظر إلى الصورة الكاملة ووزنها. سيساعدك تحدي التفكير على النظر إلى الأشياء من منظور أكثر موضوعية، بدلاً من مجرد افتراض أن أفكارك هي الحقائق أو "الحقيقة" (على الرغم من أن بعض الأفكار تشعر حقًا أنها حقائق!).

[86 ←]

من المهم التوضيح هنا أن الإثارة وعدم الأناية هما من مكارم الأخلاق ويجب توافرها في الإنسان من أجل صحته النفسية السليمة ومن أجل المجتمع ككل، ولكن الغرض الذي ترمي إليه الكاتبة هو عدم التضحية بالذات وباحتياجات المرء الأساسية وبقيمه ومبادئه ومعتقداته السليمة من أجل شخص آخر قد يقوم باستغلال ذلك بطرق شتى لتحقيق مآربه. فمراعاة وحب النفس ليست أناية وهي الطريق السليم لمحبة الآخرين.

[87 ←]

كما يحد مع الأشخاص من ذوي متلازمة الصدى.

[88 ←]

"لعبة، مجموعة، مباراة" هي العبارة التي يستخدمها لاعبو التنس والمسؤولون للإشارة إلى أن النقطة الأخيرة من المباراة قد لعبت. في مباراة تنس تنافسية، يجب أن يربح اللاعب ما لا يقل عن أربع نقاط بميزة نقطتين على الأقل من أجل الفوز باللعبة. يجب أن يربح اللاعب ما لا يقل عن ست مباريات بميزة لعبتين على الأقل للفوز بمجموعة ويجب أن يفوز بمجموعتين على الأقل من أجل الفوز بالمباراة (ثلاث في بعض الحالات).

[89 ←]

الإرسال أو الاستهلال في كرة المضرب هو ضربة لبدء نقطة. سيضرب اللاعب الكرة بمضرب حتى تسقط في مربع الإرسال المعاكس قطرًا دون أن تصدها الشبكة أو تلمسها. يبدأ اللاعبون عادةً إرسال الكرة برمي الكرة في الهواء وضربها (عادةً بالقرب من أعلى نقطة في الهواء). لا يمكن للكرة أن تلمس الشبكة إلا عند العودة وتعتبر جيدة إذا سقطت في الجانب الآخر.

[90 ←]

الفصل العاشر – اكتشاف الإشارات – الجزء الثاني - عملية من أربع خطوات للمساعدة في إعادة التركيز على نفسك.

[91 ←]

التخاطر أو التلباٲي (بالإنجليزية: Telepathy) هو مصطلح صاغه فريدرك مايرز عام 1882 ويشير إلى المقدرة على التواصل ونقل المعلومات من عقل إنسان لآخر بدون استخدام الكلمات المنطوقة أو المكتوبة أ المسموعة، أي أنه يعني القدرة على اكتساب معلومات من أي كائن واعي آخر، وقد تكون هذه المعلومات أفكارا أو مشاعر أو صور أو غير ذلك، وقد استخدمت الكلمة في الماضي لتعبر عن انتقال المعلومة.

[92 ←]

الفرق الرئيسي بين الاعتماد المتبادل والاعتماد المشترك هو أن الاعتماد المتبادل ينطوي على الاعتماد على الآخر لدرجة أنه يؤثر سلبًا على حياتهم. بينما الاعتماد المشترك ينطوي على مشاركة الأدوار ولكن لا يعتمد على شخص آخر لدرجة أنك تفقد نفسك.

[93 ←]

أن تفعل أو تقول شيئًا مروغًا جدًا وغير متوقع. على سبيل المثال: "لقد أقلت قبلة باستقالتها"، "أقلت القبلة على زوجها وطلبت الطلاق".

[94 ←]

تماثيل الحدائق (بالإنجليزية: little garden gnomes، أو "أقزام الحديقة") عبارة عن زخارف نباتية صغيرة، توضع عادة في الحدائق أو أمام المنازل. وهي عبارة عن تماثيل صغيرة، يتراوح طولها عادة بين قدم إلى قدمين (30 إلى 60 سم). يصورون التماثيل، وهي مخلوقات قصيرة تشبه البشر.

[95 ←]

يُعرّف الفطر (بالإنجليزية: Mushroom) بأنه أجسام مثمرة تُنتج البذور، وينمو الفطر عادةً من خلال خيوط الفطريات المخبأة في التربة والخشب، ويتميز بسرعة نموه، ويعتبر الفطر ذا شكل مستدير وساق قصير، وبعض الأنواع يمكن أن تؤكل.

[96 ←]

القيام بأشياء تخلق رد فعل عاطفي قوي جدًا في المرء، خاصة الغضب أو الانزعاج أو السخط أو الإثارة الجنسية.

[97 ←]

ماكينة الحظ (بالإنجليزية: Slot machine) هي آلة قمار بها شاشة تحتوي ثلاث بكرات أو أكثر والتي تدور حين يتم الضغط على زر. صممت هذه اللعبة من

البداية بذراع يمينها بدلًا من الزر الموجود بالأمام وبكرات حقيقية، وهناك آلات حديثة ما زالت تصمم بذراع بدلًا من الزر. تحتوي آلة السلوت جهاز للتحقق من العملات النقدية أو الورقية التي يتم إدخالها بالجهاز من أجل اللعب.

[98 ←]

الانفصال العاطفي) بالإنجليزية (Emotional detachment : في علم النفس، يمكن أن يعني أمرين مختلفين. الانفصال العاطفي يمكن أن يكون سلوك إيجابي يسمح للشخص التصرف بهدوء في الظروف العاطفية الزائدة. ويكون الانفصال العاطفي في هذا المعنى قرار لتجنب الانخراط في الروابط العاطفية، بدلًا من عدم القدرة أو صعوبة القيام بذلك عادة لأسباب شخصية أو اجتماعية، أو لأسباب أخرى. وبهذا المعنى يمكن أن يسمح للأشخاص بالحفاظ على الحدود، والنزاهة النفسية وتجنب التأثير غير المرغوب فيه من قبل أو على الآخرين بتأثير المطالب العاطفية. وعلى هذا النحو فهو موقف عقلي متعمد بتجنب الانخراط في مشاعر الآخرين. ويمكن أيضا أن يستخدم الانفصال العاطفي لوصف ما يعتبر في كثير من الأحيان «تخدر العاطفي» أو «البرود العاطفي»، أي المفارقة، وتبدد الشخصية في شكله المزمن. هذا النوع من الخدر العاطفي هو انقطاع أو انفصال عن العاطفة، وغالبا ما يستخدم كمهارة للتكيف/البقاء على قيد الحياة خلال أحداث الطفولة الصادمة مثل سوء المعاملة أو الإهمال الشديد. ومع مرور الوقت ومع الكثير من الاستخدام، يمكن أن يصبح طبيعة ثانية عند التعامل مع الضغوطات يوما بعد يوم.

[99 ←]

الكمالية في علم النفس هي سمة شخصية تتسم بكفاح الفرد لبلوغ الكمال ووضع معايير عالية جدًا للأداء، يصحبها تقييمات نقدية مبالغ فيها للذات ومخاوف من تقييمات الغير. والأفضل تصويرها على أنها صفة متعددة الأبعاد، حيث اتفق علماء النفس على اشتغالها على العديد من الجوانب الإيجابية والسلبية. وفي صورتها السيئة، تدفع الكمالية الأفراد لمحاولة تحقيق المثالية التعجيزية، وقد تدفعهم كماليتهم التكيفية في بعض الأحيان إلى الوصول لأهدافهم. وفي النهاية، يستمدون الشعور بالسعادة من فعلهم هذا. وعندما لا يستطيع الكماليون بلوغ أهدافهم، كثيرًا ما تصيبهم الكآبة.

[100 ←]

كانت إيزابيث كوبلر روس (8 يوليو 1926 - 24 أغسطس 2004) طبيبة نفسية أمريكية سويسرية ورائدة في دراسات الاقتراب من الموت ومؤلفة

للكتاب الأكثر مبيعًا دوليًا الذي يتحدث عن الموت وكيفيته (1969)، حيث ناقشت أولاً نظريتها حول مراحل الحزن الخمس والمعروفة أيضًا باسم «نموذج كوبلر روس»

[101 ←]

Kübler-Ross, Elisabeth, On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and their own Families (1970; Abingdon, Routledge, 2009).

[102 ←]

غالبًا ما يتم تناول مراحل الحزن الخمس - الإنكار والغضب والمساومة والاكتمال والقبول - كما لو كانت تحدث بالترتيب ويتم الانتقال من مرحلة إلى أخرى. قد تسمع أشخاصًا يقولون أشياء مثل "لقد خرجت من مرحلة الإنكار والآن أعتقد أنني أدخل مرحلة الغضب". ومع ذلك، لا يكون هذا هو الحال في كثير من الأحيان. في الواقع، توضح كوبلر روس، في كتاباتها، أن المراحل تكون غير خطية - أي أنه يمكن للأشخاص تجربة جوانب الحزن تلك في أوقات مختلفة ولا تحدث بترتيب محدد. ومن ثم، قد لا تمر بجميع المراحل، وقد تجد أن المشاعر مختلفة.

[103 ←]

ترابط الصدمة هي ارتباط ينشأ من حلقة مكررة من الصدمة الجسدية و / أو العاطفية من المعتدي، يتبعها المعاملة بأسلوب إيجابي وعاطفي. تتطور روابط الصدمة بشكل شائع في العلاقات الرومانسية، وقد يكون ترك هذه العلاقات في غاية الصعوبة. حيث من الصعب معالجة المشاعر عندما يعاني شخص ما من صدمة عنيفة جسدية أو عاطفية. وخاصة عندما يتصرف المعتدي بلطف أو حب بعد ذلك مما يجعل الأمر محيرًا للغاية.

[104 ←]

يوجد في أجسامنا غدتين كظريتين Adrenal Glands، تقع كل واحدة منهما فوق كل كلية من الكليتين، ومن المعروف أن الغدة الكظرية غدة صماء، مما يعني أن وظيفتها تنطوي على إنتاج هرمونات معينة في الجسم. وتُعد الغدة الكظرية مسؤولة عن العديد من الوظائف المرتبطة بمجموعة واسعة من الهرمونات، الأمر الذي يجعل أي اضطراب بها يلعب دورًا أساسيًا في العديد من الأمراض. قشرة الغدة الكظرية الخارجية: وهي المسؤولة عن إنتاج بعض الهرمونات، من ضمنها الكورتيزول. النخاع الكظري الداخلي: وهو المسؤول عن إنتاج العديد من الهرمونات الأخرى بما فيها الأدرينالين.

[105 ←]

الأدرينالين (بالإنجليزية: Adrenaline) هو هرمون وناقل عصبي تفرزه الغدة الكظرية. وهو يعمل على زيادة نبضات القلب وانقباض الأوعية الدموية وبالمجمل يؤدي إلى تحضير الجسم للقيام بأعمال ينتج عنها إجهاد وانفعال مثل الرياضة والعراك والهرب وحالات الفر والكر عندما يشعر الإنسان بالخطر وتصبح الأولوية للبقاء على قيد الحياة.

[106 ←]

الكورتيزول (بالإنجليزية: Cortisol) هو هرمون ستيرويدي يفرز من قشرة الغدة الكظرية. ويفرز استجابةً للإجهاد أو لانخفاض مستوى هرمونات القشريات السكرية في الدم. الكثير من المركبات المصنوعة من الكورتيزول تستخدم لعلاج العديد من الأمراض المختلفة. بشكل عام، يحفز الكورتيزول استحداث السكر (تخليق الغلوكوز) من مصادر غير كربوهيدراتية، والذي يحدث بشكل رئيسي في الكبد، ولكن أيضًا في الكلى والأمعاء الدقيقة في ظل ظروف معينة.

[107 ←]

الهرمونات هي مواد كيميائية تنسق الوظائف المختلفة في جسمك عن طريق نقل الرسائل عبر الدم إلى أعضائك وجلدك وعضلاتك وأنسجتك الأخرى. تخبر هذه الإشارات جسمك بما يجب القيام به ومتى يفعل ذلك. الهرمونات ضرورية للحياة وصحتك.

[108 ←]

في تشريح الدماغ، قشرة الفص الجبهي (بالإنجليزية: Prefrontal Cortex) هي القشرة المخية التي تغطي الجزء الأمامي من الفص الجبهي. أكد العديد من الباحثين وجود رابط تكاملي بين رغبة الشخص بالعيش ووظائف قشرة الفص الجبهي. وُجد أن هذه المنطقة من الدماغ تساهم في تخطيط السلوك المعرفي المعقد، والتعبير عن الشخصية، وصنع القرار، وتعديل السلوك الاجتماعي وتعديل جوانب محددة من الحديث واللغة.

[109 ←]

الحصين (بالإنجليزية: Hippocampus) هو أحد المكونات الرئيسية لدماغ الإنسان وغيره من الفقاريات. يمتلك الإنسان والثدييات الأخرى حصينًا في كل جانب من جانبي الدماغ. ويلعب العديد من الأدوار الهامة في استحضاف المعلومات من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد، وفي الذاكرة المكانية المسؤولة عن التنقل ومعرفة المكان.

[110 ←]

اللوزة الدماغية أو اللوزة العصبية أو اللوزة (بالإنجليزية: Amygdala)، وتعرف أيضًا باسم الجسم اللوزي، هي جزء من الدماغ تقع داخل الفص الصدغي من المخ أمام الحصين. وتشارك في إدراك وتقييم العواطف والمدارك الحسية والاستجابات السلوكية المرتبطة بالخوف والقلق وهي تراقب باستمرار ورود أي إشارات خطر من حواس الإنسان تعدّ كنظام إنذار واستشعار للمتعة.

[111 ←]

الجهاز الحافي أو الجهاز النطاقي (بالإنجليزية: Limbic System) اسمه مشتق من الكلمة اللاتينية (Limbus) ومعناها (دائرة). ولأهميته الوظيفية شبه المستقلة، يعتبر علماء التشريح هذه المنطقة بمثابة فص خامس قائم بذاته في المخ، ويُسمونه الفص الحوفي (Limbic Lobe)، وهو يقع في مركز كل من النصفين الكرويين، ويكون ظاهرًا على السطح الداخلي لهما.

[112 ←]

تتضمن استجابة التجميد عملية فسيولوجية مختلفة عن القتال أو الهروب. يصفه البعض بأنه "عدم الحركة اليقظ". بينما يكون الشخص "المجمد" في حالة تأهب شديد، فهو أيضًا غير قادر على التحرك أو اتخاذ إجراء ضد الخطر. أسباب التجميد: عدم القدرة على القيام بأي حركة جسدية.

[113 ←]

اضطراب ما بعد الصدمة Post-traumatic stress disorder (PTSD) هو مشكلة صحية عقلية حسب النظام العالمي للتصنيف الطبي للأمراض والمشاكل المتعلقة بها، قد يصاب به الشخص بعد التعرض لأحداث صادمة. تم التعرف على تلك الحالة لأول مرة في قدامى المحاربين. كان لها أسماء مختلفة في الماضي، مثل "صدمة القذيفة"، لكن لم يتم تشخيصها عند الجنود فقط. في الوقت الراهن يمكن أن تؤدي مجموعة واسعة من التجارب المؤلمة إلى اضطراب ما بعد الصدمة.

[114 ←]

يطلق عليها أيضًا استجابة "الكر أو الفر": وصفت لأول مرة من قبل والتر كانون في 1915. نظريته تقول أن الحيوانات تتفاعل للخطر بطريقة استنفاز عام للجهاز العصبي الودي sympathetic nervous system، مما يجعل الحيوان مستعدًا للقتال أو الهروب. تم التعرف على هذه الاستجابة فيما بعد بأنها المرحلة الأولى لحالة التعود العامة التي تنظم استجابات الإجهاد Stress في الحيوانات الفقارية وبعض الكائنات الأخرى.

[115 ←]

نافذة التسامح معروفة أيضًا باسم هامش التسامح العاطفي.

[116 ←]

تجمع اليوجا الواعية أو اليوجا اليقظة بين ممارسة اليقظة على النمط البوذي واليوجا كتمرين لتوفير وسيلة للتمرين تكون أيضًا تأملية ومفيدة لتقليل التوتر.

[117 ←]

الأسانا هي وضعية جسدية، في الأصل ولا تزال مصطلحًا عامًا لوضع التأمل أثناء الجلوس، وتم تمديده لاحقًا في هاثا يوجا واليوجا الحديثة كنوع من التمرين، إلى أي نوع من اليوجا أو الوضع، مضيئًا الاستلقاء والوقوف والمقلوب والالتواء، وأيضًا التوازن.

[118 ←]

إزالة التحسس وإعادة المعالجة عن طريق حركة العين (Eye movement desensitization and reprocessing) هو علاج نفسي حديث لعلاج الاضطرابات التي تخلف الصدمة، طورته المعالجة النفسية الأمريكية فرانسينا شاييرو (Francine Shapiro). يجمع هذا العلاج بين عناصر من المعالجات المعرفية والسلوكية النفسية. بحيث يضيف أسلوبًا من حركات العين شبيهة بحركات العين التلقائية التي تحدث في مرحلة من مراحل النوم تعرف بنوم حركة العين السريعة (REM sleep) وذلك لتبديل انتباه المريض بين الأحداث المقترنة بالصدمة أو الحدث المؤلم الذي تعرض له والحركات الإيقاعية للعين. إن تبديل الانتباه هو الذي يساعد العقل بطريقة ما على معالجة المعلومات المرتبطة بالأحداث الصادمة أو الأحداث المؤلمة السابقة.

[119 ←]

التحفيز الثنائي هو منبهات (بصرية أو سمعية أو لمسية) تحدث في نمط إيقاعي من اليسار إلى اليمين. على سبيل المثال، يمكن أن يتضمن التحفيز الثنائي البصري مشاهدة يد أو تحريك الضوء بالتناوب من اليسار إلى اليمين والعودة مرة أخرى. يمكن أن يتضمن التحفيز السمعي الثنائي الاستماع إلى النغمات التي تتناوب بين الجانبين الأيمن والأيسر من الرأس.

[120 ←]

.EMDR Association website

[← 121]

طريقة هاكومي هي شكل من أشكال العلاج النفسي الجسدي الذي يركز على الذهن قام بوضعه رون كيرتز في سبعينيات القرن الماضي.

[← 122]

علم الأعصاب، هو دراسة كيفية تطور الجهاز العصبي وبنيته وما يفعله. يركز علماء الأعصاب على الدماغ وتأثيره على السلوك والوظائف الإدراكية. ويجمع بين الفسيولوجيا العصبية، والتشريح العصبي، والعلوم العصبية الجزيئية، والنمو العصبي، وعلم النفس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞



متميزون للكتب النصية



لينك الانضمام الى الجروب – Group Link

لينك القناة – Link

فهرس..

عن الكتاب..

...

مقدمة الكاتب

مقدمة المُترجم

النجسية مرض العصر..

الفصل الأول

النجسيون والنجسية

(1)-

ما هي النجسية؟

(2)-

ما هي الإساءة النجسية؟

الفصل الثاني

النجسيون وأنت

(3)-

سلاحك السري: المعلومات

(4)-

المثلث الدرامي

(5)-

الخيال مقابل الواقع: أجعل الأمر حقيقيًا

(6)-

اكتشاف الإشارات: الجزء الأول

(7)-

التطابق المثالي

(8)-

منشأ الجذب: أبناء النجسيين

(9)-

النجاة والبقاء على قيد الحياة،

تولي القيادة، والازدهار

(10)-

اكتشاف الإشارات: الجزء الثاني-

(إنها وظيفة داخلية)

الفصل الثالث

أنت وتعافيك

(11)_

عملية التعافي

(12)_

التنظيم العاطفي (التنظيم الانفعالي الذاتي) (73) Emotional Regulation

(13)_

قم بتغيير ما تشعر به

من خلال تغيير ما تفكر فيه

(14)_

الحدود الشخصية

(15)_

إتقان وإحكام الحدود الشخصية الصحية

(16)_

التواصل مع الشخص النرجسي

(17)_

تلطيف حديثنا الذاتي الداخلي

(18)_

التعامل مع الحزن والألم

(19)_

الصدمة والإيذاء النرجسي

(20)_

امتنان وتقدير

الفصل الرابع

ما بعد ذلك

(21)_

نصيحة للأصدقاء والعائلة

(22)_

المضي قدمًا

الخاتمة

العقرب والضفدع

المراجع والقراءات الإضافية

هواميش الكتاب