

## مختصر كتاب ( احببت وغداً )

عماد رشاد عثمان

### التعافي من العلاقة المؤذية

تتنوع قصص العلاقات المؤذية والفاشلة ويتنوع أصحابها ولكن سرد الأحداث واحدٌ والنتيجة مشتركةٌ في جميع تلك العلاقات نهايةٌ مأساويةٌ ومحاولة لملمة الشتات والسيطرة على الحالة العاطفية وإطفاء الألم، هذا هو وصف كلِّ شخصٍ مرَّ بعلاقةٍ مؤذيةٍ استنزفت عواطفه واستنفذت رغبته بالاستمرار ودفعت به نحو أصحاب التجارب المشابهة باحثاً عن الدعم والعزاء والملام في هذا كله شخصٌ واحد وهو الشخصية المؤذية (الوغد).

### تنتهي جميع العلاقات المؤذية نهايةً مأساوية حتى في الاساطير

يظهر شخصٌ أمام فتاةٍ مندفعَةٍ لأفكار الرومانسية المفرطة تعاني جفاف العاطفة الأبوية فترى فيه الرجل المنشود الذي سيعوضها بالحنان وتظهر أمامه لتفسير تلميحاته المتراوحة بين القبول واللامبالاة فتقع بشباك اعترافات العشاق ويدخل دور الجسد فيزيد الاتصال ثم فترة ركودٍ واستفساراتٍ وبعدها يتكرر مشهد الانفصال والارتباط فيسبب انقطاع الصلة بالنفس وعدم القدرة على التحكم بالذات والنتيجة الألم وتشتتٌ.

ولوصف الاضطراب المرضي من حبِّ الذات وانشغال المرء بنفسه استخدمت أدبيات التحليل النفسي أسطورة نرسييس لوصف النرجسية وهو شاب جميل الطلعة الذي أصابه حبُّ الذات والتكبر فرأى انعكاسه في البحيرة فحُبَّ نرسييس للصيد بغية اللهو لا للطعام يعبر عن شخصية النرجسي الاصطيادية ودلالة إبعاد المرايا عنه أن النرجسي سيحظى بحياة هائلة إن لم يلحظ ذاته وتكرار إيكون لأفكار الآخرين يدل على خصائص ضحية النرجسي التي تعكس شخصيته وتنفي نفسها ورفضها خطبة إله الذكورة يدل على رفض ضحية النرجسي أمّا الحالة التي وصل إليها نرجس وإيكون بعد الواقعة فترمز لحالة النرجسي غير المبالي وضحيته التي تذوب تدريجياً من ويلات الألم ، أما الانتقام فهو هوس نرسييس بنفسه الذي قتله فكل ما يحبه النرجسي بالضحية يقود لحبه لنفسه.

## يهيم النرجسي باحثاً عن الحب غير المشروط الذي حُرِم منه في الصغر

- لدى النرجسيّ فرط حاجةٍ لإعجاب الآخرين به لأنه دائماً ما يكون نتاجاً لوالدين قاسيين أو بيئة تنافسيةٍ في الطفولة فيبحث دائماً عن الذات المثالية التي لا تمثل ذاته الحقيقية وبحسن أدائه يضمن حصوله على الحبّ المشروط
- وكلّما قلّ إعجابه بالعلاقة ينتقل لعلاقةٍ أخرى لاستعادة الإعجاب والأمان النفسيّ
- ويقوم باستثارة الغيرة والتعددية والإغواء بسبب شعوره بالخزيّ والعار
- ويتصف النرجسيّ بإحساسه بالعظمة والتفوق واستغراقه في أفكار النجاح للهروب من الواقع
- وحساسيته للنقد، فهو لا يدرك عيوبه
- كما أنه أنانيّ قطبيّ مع الآخرين
- وتكمن خطورته ببراعة تمثيله وقدرته على الإقناع
- ويتميز بتفكيره السحريّ وامتلاك المواهب غير المادية كالحاسة السادسة.

### يظهر النرجسيّ بعدة أشكال منها:

- الكسول
- والواثق
- وغير الأخلاقيّ
- والمظهريّ مهووس المظهر
- والنجم محبّ الشهرة والناقد لكلّ مشهورٍ
- والعاشق المثاليّ

### وتتصف العلاقة مع المؤذي

بأنّها انفعاليّة وإدمانيه، فروابطها أقوى من الروابط الصحيّة

### وبداية خطوات العلاقة المؤذية

- ❖ هي الدخول المثاليّ
- ❖ ثم صناعة الذكريات الدافئة والتعلق
- ❖ ثم الاختبار لاحتمال الإهانات ليشبع رغبته بالمدد النرجسيّ
- ❖ ثم الانبطاح وهو وصول العلاقة إلى نهايتها
- ❖ ثم الاستنزاف من الإيذاء الفعليّ
- ❖ وأخيراً التمييز إذ تصبح العلاقة مائعةً من كثرة الانفصال والعودة
- ❖ ويمارس المؤذي فيها (الصلب الذاتيّ)، فيعترف بشرّه ويطلب المغفرة من الضحية التي تسامحه من جديدٍ

## ويستخدم النرجسيّ في العلاقة المؤذية تقنية :-

- **الإسقاط** ، فيطابق عيوبه على الشريك
- وتقنية **اللوم** للتّهرب من الأخطاء
- ويقنع المؤذي الضحية بوجود خللٍ بقدراتها الذهنية والنفسية
- **ويلعب دور المضحّي** لكسب التعاطف، ويراوغ ويتلاعب؛ لذا فالنقاش معه عقيمٌ وأحاديّ الجانب
- كما يستخدم **الانكفاء النرجسيّ**؛ وهي حالة الغضب الصامت ليُجبر الشريك على الاعتذار.

## يُلام في العلاقة المؤذية كلٌّ من طرفها : المؤذي بأذاه والضحية بجاهزيتها لتلقي الأذية

قلّب صفحات التاريخ لتلاحظ العديد من النرجسيين ولتكتشف أنّ إبداعهم كان بحدّ ذاته حربًا خاضوها يومًا ما لإثبات أنفسهم، فهم ينتجون من خلال حروبهم أفكارًا فذةً وفريدةً لفرض سيادتهم ولو تتبعنا بعض عظماء اليوم من رواد الأعمال ورجال الدين والسياسيين والأطباء والفنانين والمؤثرين لثبت لنا استمرار حرب النرجسيين على المنافسين للإطاحة بهم وصولًا لغاياتهم التي تشبع نرجسيتهم. ويجب ألا نلوم المؤذي بتطرفٍ فالضحية ملامةٌ بجاهزيتها للإيذاء

فهي إمّا مفرطة العاطفة (دراميةٌ) وذات تصوّرٍ مثاليٍّ للأحداث، ولديها فراغٌ عاطفيٌّ  
أو ضحيةٌ إرضاءيه وإيثاريةٌ مفرطةٌ تريد إنقاذ النرجسيّ بالحبّ غير مدركةٍ أنّ إنقاذه بعيد المنال  
أو صاحبة صورةٍ ذاتيةٍ مهتزةٍ تستمد قيمتها من عيون الناس فتضع المشاعر بالانتظار لتطلقها في  
اللحظة المناسبة ، لذلك ينتج عند الضحية فوبيا الحميمية فتخاف من القرب وتمنع التعبير الصحيّ  
عن المشاعر فتصنع ثغرةً يستغلّها النرجسيّ.

## توجه المؤذي إلى العلاقة مع المرأة المرتبطة ليتخلص من الالتزام

يتوجه المؤذي لعلاقةٍ تحت جنح الظلام مع امرأةٍ مرتبطةٍ فيستغلّها للحصول على اللذة دون التزامٍ  
وتتميز هذه العلاقة بإتاحة الخروج منها دون لومٍ فلا تستطيع المرأة الاعتراض خوفًا من التهديدات  
فتسقط ضحية أذى العلاقة الغرامية المستترة ويكّل النرجسيّ نجاح علاقته بالوصول للجسد مغللاً ذلك  
بأنّ الظروف تمنع العلاقة من الوصول إلى الرّواج فهو يبحث عن تلبية الرغبات المجانية فيبدأ بتلبية  
الرغبات العاطفية ثم التشكيك بأنوثة المرأة ووصمها بالبرود فتقدّم المرأة المزيد من التنازلات فيغادر  
المؤذي متحجّجًا بالظروف واستيقاظ الضمير تاركًا المرأة وحيدةً مثقلةً بالذنب والشوق والألم ويذوب  
الجميع في فلك المؤذي ويشتهونه ، هذا هو المنطلق الذي يبرّر به المؤذي لنفسه حقّ إغواء الآخرين

وعادةً تكون هذه السمة المميزة للأنثى المؤذية فهي تستخدم الإغواء الجنسي كسببٍ ماديٍّ لزيادة ثقته بنفسها لذلك فالخianات والعلاقات المتعددة لا تعتبر من دافع الشهوة بل هي اعترافٌ بالجابية .  
يربط المؤذي بحثه عن الزوجة الثانية بتقصير زوجته ويلومها على اعتراضها ومخالفة أوامر الله التي تقضي بالطاعة والنتيجة إما تعدد مدنس (علاقة غير شرعية بامرأة أخرى) أو تعدد مقدس (زواجٍ بأخرى).

## اقتباس

"نعم، لم يكن هدفنا تيرئة ساحة الطرف المتلقّي للإيذاء، وتحميل المسؤولية للطرف المؤذي أو شيطنته، فالعلاقة المؤذية علاقة مؤذية بين طرفين يحمل كلُّ منهما مرضه الخاصّ

## تمتد ممارسات المؤذي لتطال ابناؤه فيتحولون إلى نسخ منه

### من أخطر آثار العلاقات المؤذية

أنها تشوّه المعايير التي يُقيّم بها الضحية علاقاته اللاحقة ، وقد يساهم الأب البارد في تشويه مفاهيم الفتاة اتجاه الرجال فتبحث عن من يشبه أبيها ولكن أكثر حناناً

وتنتهك العلاقة المؤذية ذواتنا لذلك عندما نتعافى نستعيد أنفسنا، ورحلة التعافي تبدأ بالتخلص من الآثار النفسية التي يتركها المؤذي، وتنتهي بإعادة التواصل مع ذاتنا وتأهيلها للحياة من جديد عبر البدء بالدراسة أو العودة لما كنّا نمارسه.

يصبح أولاد المؤذي نسخته التالية وما يميّزهم قبولهم الآخرين قبولاً مشروطاً ، ثم يتحولون إلى آباء قساةٍ إما بدافع الانتقام أو بسبب التبدّل النفسي

ينشأ طفل المؤذي على أنه معدوم الكفاءة وغير مستحقٍ للحبّ واستراتيجيات الأب المؤذي التي يمارسها عليه هي التعنيف الجسديّ وإطلاق الألقاب المهينة والمقارنات وحبّه لابنه حبّاً مشروطاً فيكبّد الأب المؤذي أولاده وزر الأحلام التي فاتته ويهيئهم لتنفيذها ، ويترك ما يفعله الآباء أثراً بالغاً في نفوس الأبناء يسمّى الصدمات ، وللتخلص منه يفضل طلب المساعدة من أهل الاختصاص ثم تعلّم كيفية التعامل مع المشاعر عبر إدارتها

## العواطف التي يحسها المرء بتجربة الفقد سلسلة تبدأ بالإنكار وتنتهي بالقبول

يمرّ الذين مرّوا بتجربة الفقد بمراحل عدة

- أولها الإنكار
- وثانيها الغضب
- وثالثها المساومة، مثل الدخول في علاقةٍ ارتداديةٍ (ردة فعل) أو فقدان الشهية، ثم الاكتئاب

هنا ينبغي ترك الأمور تأخذ منحناها الطبيعيّ دون تدخّلٍ وعيش هذه المشاعر فهي ستنتهي وبعدها القبول وهي تصديق حقيقة الأمور كما هي فنلقي باللوم العادل على المؤذي ونتحمل مسؤولية أخطائنا في العلاقة وننتهي بإحصاء مكاسبنا والرضى بالندوب التي تركتها العلاقة فينا ولا تعتقد أنّ مواجهة المؤذي مجديةً فنظرًا لمهارته في قلب الأحداث فإنّ المواجهة نادرًا ما تحدث فرقًا، فقد يؤدي انتفاض آتاه الدفاعية والمراوغة إلى إجبارك على الاعتذار **ولكن هناك مواجهات لا بدّ منها وهي :-**

- ترسيم الحدود
- وإثبات الذات
- ثم المواجهة الأخيرة قبل الرحيل من خلال كشف حقائق الأعيبه، وتكون الأكثر واقعيةً

ونحن نجبن عن رواية قصتنا أحيانًا إحساسًا بالعار أو خوفًا من فقد التعاطف من المستمع ولكنّ رواية قصتنا بالتفاصيل المملة تساعد على تجاوز أثارها ويجب أن يكون الشخص الذي نبوح له أخصائيًا أو صديقًا متزنًا ومستقرًا عاطفيًا وناضجًا وموثوقًا وقادرًا على إدارة انفعالاته وانفعالاتك عند البوح ، كما يجب البوح بكلّ فعلٍ أو قولٍ أو موقفٍ أو خطيئةٍ في هذه العلاقة تحت قبة القبول غير المشروط.

## يجب تغيير المفاهيم عن إمكانية تغيير المؤذي

يَعقُبُ حربنا مع المؤذي إحصاء الخسائر، فنجمع منها قائمة الآثار التي تركتها العلاقة علينا ويكون هذا عن طريق الكتابة لتتذكر دائمًا ولكي لا نعود إلى العُفران في حالات المساومة ويجب علينا استخدام نوعٍ من الكتابات التي تعيد توازننا مثل آية قرآنية أو جملة أو خطابٍ مع نفسك ومع كل هذا علينا احترام وجعنا، وإمهاله الوقت الكافي للزوال ووضع شفائنا في أعلى قائمة أولوياتنا.

## ولمداواة إدمان العلاقة مرحلتان، هما

**أولاً:** مرحلة النزع والتخلي : وهي الانقطاع التام عن وجود المؤذي بحياتنا دون تدرّج

**وثانياً:** مرحلة مداواة اللهفة النفسية : وهي إعادة التأهيل لتجاوز مرحلة ما بعد الفراق عبر التخلص من الذكريات التي تسمح بعودة المؤذي والغفران .

## ولتجاوز الأذى زاويتان هما:-

١. زاوية السلوك (الفعل)

٢. وزاوية الانفعال (الحرب الداخلية)

فعند تأجج المشاعر نتبع سلوكياتٍ تملئها علينا انفعالاتنا فنقع في المحذور ونسلم أنفسنا للمؤذي ولا ضير من اتقاد المشاعر شرط عدم ربطها بالأفعال حتى لا نعطي فرصةً للمؤذي لتميع الرحيل وبتغيير بعض المفاهيم نضمن التخلص التام من المؤذي من خلال الانفصال عنه وتجاوز أوجاع العلاقة والتخلص من وهم تغيّر المؤذي وهذا ينقض الاعتقاد المشترك أنّ الحب يصنع معجزات التغيير فهذا كلام النرجسيّ لضحاياه لفتح باب العودة وتغيير النرجسيّ نادرٌ يحتاج إلى إيمانٍ منه بوجود العلة واتباع المنقذ ولكنّ النرجسيّ ينكر علته ويقاوم التدخل ويحاول حلّ التحديات بتغيير الظروف الخارجية.

## تحدي آثار التخلي عن العلاقة المؤذية جزء لا يتجزأ من رحلة التعافي

الاعتماد فقط على إرادتنا الذاتية للتعافي سيعيدنا إلى العلاقة المسمومة مع المؤذي ويكمن الحلّ

- ✓ بالتسليم والاعتراف بعجزنا عن المقاومة
- ✓ والاستعانة بالدعم الخارجي فالصمود في مرحلة بداية التعافي عبر الاعتراف بالعجز يشكّل الجزء الأكبر من الحلّ
- ✓ كما أنّ إعادة استدعاء الذكريات المؤلمة وإحياءها لاكتساب الحكمة أو إيجاد الحلول هو فقط إعادة تذوق مرارة التجارب دون طائل ، ويجب منع تسرب الوعي إلى الذكريات الفائتة بكلّ لطفٍ
- ✓ كما أنّ التعافي يكمن في التخلص من رغبة الانتقام فأفضل انتقام هو تجاوز المؤذي واستعادة حياتك.
- ✓ لا تقارن بين تكوينك وتكوين المؤذي بحكم اختلاف المبادئ فهو مزيفٌ وأنت حقيقيٌّ ويعدّ التطابق مع المؤذي من أهمّ الآثار التي يتركها على الناجين وتكمن أسبابه في رغبة الضحية بتفريغ مشاعر الكره على الفرد الجديد
- ✓ ففي عملية التجاوز يجب التخلص من الصفات التي اكتسبت من المؤذي، فالخسارة الكبرى تكمن في خسارة النفس ما يخلق دائرةً تتحول فيها الضحية إلى مؤذٍ يكمل الدائرة فلا تبخل على نفسك بأن تكون أنت من يكسر الدائرة ويتعافى.

"نختار قوتنا العظمى التي نستند عليها ونتقوى بها ونترس بها درعًا أمام هجمات المؤذي حين يعود، وكذلك واقياً من ضعفنا الداخلي والحنين الذي قد يسحبنا طوعاً لعتبة الإيذاء ثانية!"

## الخاتمة

المؤذي هو نتيجة تربية والدين قاسيين أو بيئة تنافسية غير صحيّة فيبحث عن الذات المثالية التي تكسبه تقنيات عديدة وتمنحه القدرة على المراوغة والإقناع وغالبًا ما تعاني الضحية في الصغر من قسوة الأب والفراغ العاطفي وفي النهاية تتحول الضحية إلى شخص مؤذٍ يدعي المثالية وسرعان ما يفرض نفسه بالأعباء المحكمة ويشق طريقه نحو غاياته النفسية والجسدية وعندما ينال مبتغاه يترك الضحية لأوجاعها فتتعدم ثقها باختياراتها بعد العديد من الإخفاقات والتورط في علاقات مؤذية فتتوجه للعزوف عن الاختيار أو التهور أكثر ويمكن اللجوء للاختصاصيين أو للأصدقاء الموثوقين والمتزنين للتخلص من آثار العلاقة المؤذية ويبقى التوسط دائماً أفضل الحلول فبالتحلي بالصبر واكتشاف ذاتنا وملء فراغنا العاطفي نستطيع أن نرسم ما تلف ونتلافى الغلو في الضياع وقد تكون نهاية علاقاتنا المؤذية بداية طريقنا الجديد المعبد بالثقة ومعرفة الذات.