

من الأنهار للاستنزاف

بقلم / ياسمين محمد



الكتاب: من الانبهار للاستنزاف

النوع: رواية

المؤلفة: د. ياسمين محمد

التصحيح اللغوي: دنيا عيسى أبو طالب

تصميم الغلاف: منار رمضان

التنسيق الداخلي: أحمد جمال شاهين

الطبعة الأولى: 2026

رقم الإيداع: 2026 / 11240

الترقيم الدولي: 5 - 62 - 8398 - 978-633

الناشر: دار انطلاق للنشر والتوزيع

مدير الدار: أحمد مكي

تليفون الدار: 01142340157

بريد: للتواصل: startpublishing372@gmail.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر ©

وأي اقتباس، أو تقليد أو إعادة طبع أو نشر دون موافقة كتابية، يُعَرَّض صاحبه للمساءلة القانونية؛ أما حقوق الملكية الفكرية والآراء والمادة الواردة في الكتاب فهي خاصة بالكاتب فقط لا غير.

تعريف الكاتبة لكتاب من الانبهار للاستنزاف

دكتوراه ياسمين محمد...طبيبة نفسية واستشارية تربوية
واخصائي نفسي- اكلينيكي واستشاري علاقات زوجيه ، مؤسسة
ومديرة عيادة للصحة النفسية، ومديرة مستشفى الأمل
التخصصي-. كرّست مسيرتها المهنية لتعزيز الصحة النفسية
والارتقاء بجودة الحياة النفسية للأفراد والأسر، من خلال العمل
الإكلينيكي والتدريب والتثقيف النفسي-، مع اهتمام خاص
بالتنمية النفسية والتربوية.

كلمه للكاتبه (من الانبهار للاستنزاف)

في البداية... لم يكن الأمر يبدو مؤلماً.

كان يشبه الحلم، انبهاراً ناعماً يخطف القلب قبل أن يفهم.

لكن بعض المشاعر لا تأتي لتبقى... بل لتكشف.

هذا الكتاب ليس عن قصة حب،

بل عن الرحلة التي تبدأ بالانبهار وتنتهي باكتشاف الذات بعد الاستنزاف.

عن تلك اللحظة التي تدرك فيها أنك كنت تعطي أكثر مما
تحتمل،

وتصمت أكثر مما يجب،

وتتخلى عن نفسك... دون أن تشعر.

إن وجدت نفسك بين هذه السطور، فاعلم أن ما مررت به لم
يكن ضعفاً...

بل درساً قاسياً علّمك كيف تعود لنفسك من جديد.

"وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ" (سورة البقرة: 216)

من الأنهار للاستنزاف

مقدمة الكتاب

من الانبهار للاستنزاف

دليل لفهم النرجسي والتعافي منه

في البداية... ما سيكونش واضح إنك داخل علاقة نرجسية.

بتدخل العلاقة وإنك حاسس إنك أخيراً لقيت الشخص اللي
بيفهمك... الشخص اللي مهتم بيك زيادة... اللي بيسمعك...

اللي بيقولك كلام عمرك ما سمعته قبل كده...

بتحس إنك مميز... وإن العلاقة دي مختلفة... وإنك أخيراً لقيت
الحب الحقيقي.

لكن مع الوقت... تبدأ كل حاجة تتغير. الاهتمام يقل... الاهتمام
يتحول لنقد... والكلام الحلو يتحول لتجاهل.

تلاقي نفسك بتعتذر كثير... بتفكر كثير... بتحاول ترضيه بأي
شكل...

وتبدأ تسأل نفسك:

أنا اتغيرت ليه؟

أنا بقيت ضعيف كده ليه؟

ليه بقيت شاكك في نفسي؟

العلاقة مع الشخص النرجسي- مش مجرد علاقة صعبة... دي
علاقة بتبدأ بالانبهار... ثم تعلّق شديد... ثم استنزاف نفسي-
وعاطفي... وأحياناً... فقدان نفسك بالكامل.

النرجسي- مش بيظهر بشكله الحقيقي من البداية... بيظهر في
صورة الشخص المثالي...

المحب...

المتفهم...

لكن مع الوقت... يبدأ القناع يقع... وتبدأ الحقيقة تظهر.

الحقيقة إن العلاقة النرجسية بتخليك تحب الشخص اللي
بيؤذيك... وتتعلق بالشخص اللي بيستنزفك... وتدافع عن
الشخص اللي بيكسر ثقتك بنفسك.

والأصعب...

إنك ممكن تخرج من العلاقة...

لكن العلاقة ما تخرجش منك.

تفضل تفكر...

تسأل نفسك... تشتاق أوقات...

وتحس بتعب نفسي حتى بعد الانفصال.

لو إنت بتقرأ الكتاب ده...

فغالبا لأنك مريت بتجربة صعبة... أو حاسس إنك في علاقة بتستنزفك نفسيا.

خليني أقولك حاجة مهمة...

إنت مش ضعيف، وإنت مش حساس زيادة، وإنت مش بتبالغ...
إنت كنت في علاقة نرجسية...

والعلاقة النرجسية بتغير أي شخص مهما كان قويا.

الكتاب ده مش مجرد كتاب عن النرجسي، لكن هو دليل علشان ترجع لنفسك، وتفهم نفسك...

وتبدأ رحلة التعافي.

لأن التعافي مش ضعف، التعافي قوة.

وربما تكون الصفحات دي هي بداية خروجك من الاستنزاف...

وبداية عودتك لنفسك من جديد.

قبل ما تبدأ قراءة الكتاب...

حاجة أوضح لك حاجة مهمة.

الكتاب ده مش مكتوب بالطريقة التقليدية، ومش مقسم لفصول منفصلة أو عناوين أكاديمية معقدة...

لأن العلاقات النرجسية نفسها ما بتمشيش بنظام واضح أو مراحل ثابتة...

دي بتكون تجربة متداخلة، مشاعرها متشابكة، وأحداثها بتيجي ورا بعض من دون ترتيب.

علشان كده... اخترت أقدم لك الكتاب في صورة حكاية.

حكاية ممكن تلاقي نفسك فيها... أو تلاقي مشاعرك بين سطورها... أو تفهم من خلالها حاجات كنت حاسس بيها ومش عارف تفسرها.

الحكاية دي مش قصة شخص واحد...

لكن هي مزيج من تجارب حقيقية... ومشاعر مر بيها ناس كتير... ويمكن تكون واحدة منهم.

وفي أثناء القراءة ممكن تلاقي نفسك بتفتكر مواقف...

أو بتحس بمشاعر كنت فاكر إنك نسيته...

وده طبيعي... لأن العلاقات النرجسية بتسيب أثر عميق جوانا.

اقرأ الكتاب بهدوء... ومن غير استعجال... وسيبه ياخذك خطوة
خطوة...

من بداية الانبهار... لحد لحظة الاستنزاف... ثم بداية التعافي.
يلا بينا...

أول سؤال بتسأله أول ما بتروح شركة جديدة علشان تشتغل هو
"إنت تقدر تشتغل تحت ضغط؟".

وإنت علشان هتكون بتموت على الشغلانة هتقول: "أنا أشتغل
تحت ضغط وسكر وكل حاجة المهم أشتغل".

بس إنت متعرفش بقى إن الضغط ده ممكن يوصلك للانتحار...
بكبر الموضوع أنا مش كده؟

طيب سنة 2021م موظف في شركة في التجمع رعى نفسه من
الدور الرابع في شركته بسبب إنه كان بيشتغل تحت ضغط.
مديره دمر نفسيته وكان دايماً بيهدده إنه هيرفده.

الضغط النفسي- الي عاشه الموظف ده وصله إنه يخلص من
حياته بسبب مديره (التوكسيك) وشوف بقى المدير ده دمر
حياة كام شخص!

وعلشان كده خليني أعرفكم على الشخصية النرجسية (أب، أم،
زوج، زوجه، أو حتى مدير)

هتعرفوا أول مرة يعني إيه نرجسي.

النجسي- ده مش واحد مغرور ولا تنك ولا واحد بيحب نفسه
وخلص... لاااااااااااااااااا ده مريض، عنده مرض اضطراب
الشخصية النرجسية (Narcissistic Personality Disorder)
(NPD).

شخص شایف نفسه محور الكون وأحسن وأعظم من أي حد، ومبين نجش عادي كده زينا لأ.. ده نجاحه وراه قصص وصعوبات وتحديات محدش يقدر يعملها غيره مع إنها (أقل من العادي جدًا بس هو شایف كده).

لازم كل حاجة بيعملها تقدس...

ويتغذى على المدح بقى... ومش أي مدح.. المدح الواضح الصريح اللي هو (أنت جميل، أنت عظيم، إيه العبقرية دي).

وعلشان تقدر تميز النرجسي. ده وتطلعاه من وسط 1000 هما 9 صفات لو أي إنسان فيهم 5 منهم اهرب بسرعة.

ويمكن إنت تطلع واحد منهم ومش واخذ بالك...

الرجسي- ده دايماً حاسس بالاستحقاق.. أنا أستحق أكبر وأكثر حاجة، واللى فى إيد غيره هو أولى بيه؛ لأنه الأحسن والأشطر.

ودي أب نرجسية...

والغريبة بقى من كتر ما هما شايفين نفسهم مهمين... بيكونوا مهمين فعلاً...

وبيوصلوا لأعلى المناصب، لأن إحساسه بأنه مهم بيخليه يتعامل من المنطلق ده؛ فكتير فعلاً بيحصل معاه نجاحات كتير (يا ولاد المحظوظة).

بس مش دي المصيبة، المصيبة إنهم شايفين إن محدش بيْفهم غيرهم، وإن كل الناس مش بتْفهم قدهم.

وإنه محتاج ناس بمواصفات معينة خاصة علشان تفهم عقليته الفاذا دي، ودايمًا شايف إنه أجمد واحد في العالم، ومش واخد حقه ولا المكانة اللي يستحقها، عاوز أكثر حاجة من كل حاجة. والناس كلها تكون معجبة بيه (أنا نجم القاعدة، أنا أخف دم، والناس كلها بتحبني).

ونرجسيته بتخليه يصدق كده فعلاً، فطبيعي ياخد منهم كل اللي هو عاوزه، ويستغلهم لأقصى درجة.

يعني لو أنتي مراته لازم تبقي الدكتوراة النفسية بتاعته لما يحتاج دعم نفسي.

ولو أنت خطيبها لازم تكون قايدلها صوابك العشرة شمع. وبيتعاملوا إن ده حق مكتسب.

لأنه طبعًا الأفضل والأحسن، ولازم كل الناس تبذل مجهود في العلاقة دي، ولو ده محصلش يبقى (يا نهار أبيض وأسود وألوان على دماغكم) يفضل يحسسك بالتقصير وتأنيب الضمير لأقصى درجة، يقعد يقول: "لأ انتي مبقتيش زي الأول... أو أنت مبقتش تحبني... فيها إيه يعني أما تسيب اللي وراك واللي قدامك وتبقى عبد لرغباتي... فيها إيه يعني أما تسيبي شغلك ونجاحك علشان ترضيني... ما أنا الأهم...".

وياريت بقى بعد كل الفرهة دي يتعاطف مع حد، إنما ده لأ... ده ألم وأذى اللي قدامه، بالنسبة له كده هو مبسوط والعملية تمت بنجاح.... كده انتي في أيدي... وأنت بتاعي حق مكتسب... وكل ما الألم والدموع زادت... كل ما يحس إنه مهم... ويحس إنه كده انتصر في المعركة.. (معركته الوهمية اللي شغالة جوا دماغه هو بس).

وكل اللي حواليه دول حشرات أو كائنات أقل منه بكتير.. فليه يتعاطف أساسًا معاهم.

لدرجة إن واحد من القتلة المتسلسلين النرجسين قال أن ضحاياه كانوا مجرد مجسمات سيليكون مبيحسوش، فمكتش بيحس ناحيتهم بأي تعاطف.. كل ما كان المهم بيزيد كل ما كان بيعذبهم أكثر....).

ده غير بقى إن النرجسي- بيموت كده لو شاف ناس ناجحة، خصوصًا بقى كمان لو نجحوا في حاجة هو فشل فيها..

بټكون نااار لو موجود الشخص ده في دايرة معارفه...

(صاحبہ _ اُخوہ _ زوجتہ _ اُوحتی موظف عندہ).

غيرة بتوصل للحقد والغل والكراهة... إزاي الصرصار ده يوصل لكده وأنا لأ...

إزاي الجربوعة دي تشيل الشنطة الغالية دي وتكون أحسن من شنطتي... (توكسيك.. توكسيك يعني).

فیفضل یقلل من نجاح الی قدامه علشان یحسسه إنه عادی،
وأقل من العادی کمان...

مثلاً... حبيبي أنا اترقيت ____ يرد يقول كويس عقبال ما تنجحي
في بيتك كمان.

يا صديقي أنا جبت عربية جديدة ____ يرد يقول هو إنت مسمي
دي عربية دي أقل فئة موجودة وصيني كمان.

لكن الأصعب بقي إنه بيأذي الناجح ده... يعني مثلاً لو جوزها وهتحس إنه هياخد الأضواء منها ويظهر عنها.. بتنكد عليه عيشته..

ولو مراته يروشها مشاكل لحد ما تقع وتخسر.. أهلها وحياتها
وشغلها كمان... وده بقى بيكون أبخث أسلوب في الدنيا.

يعني يقولك مثلاً أنا زعلان/ زعلانة إن شغلك واخذك مني، ومن
هنا تبدأ تحصل المشاكل والنفسية بتكون جحيييييم..

وكله كوم والعجرفة كوم تاني؛ لأنه أحسن وأحلى وأعظم واحد
ودايماً بيقول (أنا محسود.. وكثير أوي على اللي حواليه).

وفوق كل ده الناس بالنسبة له ما هي إلا أدوات للاستفادة... أنت
أداة تكسبني فلوس.. وأنت تزودني نجاح.. أما أنت فتعرفني على
ناس جامدة تفيدني... أو على الأقل خالص تطبلي، المهم يجي
منك استفادة وخلص...

أقدر بقى أجمع لكم العيوب كلها باختصار...

أولاً... بيكون عنده إحساس مبالغ فيه بالعظمة (يعني دايماً
شايف نفسه مميز جداً وأحسن من غيره، دايماً يحس إنه
يستحق معاملة خاصة).

ثانياً... بينشغل دايماً بنجاحه وبالمثالية (يعني دايماً يتخيل نفسه
ناجح جداً أو مشهور أو قوي بشكل مبالغ فيه).

ثالثاً... بيحس دايماً إن هو شخص فريد ومميز (يعني بيحس إن
محدث يفهمه غير ناس معينة "مميزة زيه").

رابعًا... احتياجه المستمر للمدح والإعجاب (لازم دائمًا يسمع مدح وثناء ولو مفيش إعجاب... بيغضب أو ينسحب، يعني طبله كتييير).

خامسًا... شعوره بالاستحقاق (يتوقع معاملة خاصة من دون سبب وبيغضب جدًا لو الأمور مش ماشية على مزاجه).

سادسًا... استغلال الآخرين (بيستخدم الناس لتحقيق مصالحه حتى لو على حساب مشاعرهم).

سابعًا... ضعف التعاطف (مش بيحس بمشاعر غيره بسهولة، ممكن يجرحك جدًا وميحسش إنه غلط).

ثامنًا... الغيرة من الآخرين، أو اعتقاده إنهم هما اللي بيغيروا منه (أما هو اللي بيغير من الناس، أو دايمًا معتقد إن الناس هي اللي غيرانة منه، أيًا كان بقى اللي في دايرة معارفه أو خارجها).

تاسعًا... الغرور والتكبر في التصرفات (طريقته في الكلام بتكون فيها استعلاء، يحسس الناس إنهم أقل منه).

والصراحة يعني كل واحد فينا فيه عيب أو اتنين من دول... أما بقى لو عندك كل دول تبقى أكيد (نرجسي).

النرجسيين بقى أنواع:

أولهم النرجسي. الظاهر... اللي هو تبصله كده تعرفه، والصراحة ده يحترم، عارفين ليه؟

لأنه مبيكذبش وفيه منه نوعين...

النرجسي. الساحر: بيان كده واثق من نفسه وكاريزما، تقعد معاها مرة لا يمكن تنساه، ملفت وبيتكلم بهدوء وله طلة ساحرة، تقيل كده.

ولو دخل على شلة بنات.. بيختار منهم أهم وأشيك وأحلى وأغنى بنت... لأن ده هيحسسه بالمتعة وهو بيدمرها..

ما هو إيه المتعة في إنه يدمر بنت عادية... المتعة كلها في إنه ياخذ البرنسيصة ويذلها.

النوع ده دحلاب كده، بيدخل على الفريسة بـ (love bombing) ويقولها بالرغم كل الاختيارات اللي كانت قدامي لكن أنا اخترتك أنتي... ويفضل يثبت فيها بقي.. يغرقها حب واهتمام وهدايا...

لحد ما تقع بقا فيه وكده يكون ضمن إنها بتاعته خلاص، ومفيش مجال للهروب... يبدأ يتحول بقي...

لا حب ولا كلام حلو... وتقعد هي تقول لنفسها هو إيه اللي حصل؟

هو إيه اللي اتغير؟ أكيد أنا قصرت في حاجة علشان هو يتغير بالشكل ده.

لأخالص هو بس بيديكي السم في العسل وبيعرفك إنك لازم تبذلي مجهود كبير جدًا في العلاقة دي (مش بالساهل هي).

والأصعب بقي هو الانتقام.. يقعد يقولها (أنتي بقيتي عاملة كده
ليه؟ متهمتي بنفسك شويه!).

(التغيري للأوحش على فكرة) لحد ما يوصلك إنك تفقدي ثقتك بنفسك وتطفي، وطاقتك كلها تنسحب في تصليح علاقة اني أصلاً مبوظتيهاش.

والكلام ده بينطبق على الستات والرجال على فكرة...

النوع الثاني في النرجسي الظاهر هو النرجسي المتسلط:

ده بقى فى حنة تانية خالص (لابس وش المسكين ويعتمد على الصعابيات)...

أنا ضعيف، أنا مكسور، ادموني، اقفوا جمبي... حتى لو على حساب نفسك.. وخلي بالكم الدعم هنا مبيبقاش يوم ولا اتنين.. لاااااااااا ده طول العمر.

ولو إنت اتخليت عنه تبقى وحش وبيجيب الحقد عليك
ويعاقبك كمان بالخصام... ويوريك أسود أنواع الصمت العقابي
لحد ما تتهد وتنخ تاني لرغباته...

تخيلوا بقى لو النرجسي ده يبقى الأب...

الأب النرجسي:- ده دايماً حاسس إنه أهم واحد وأنه محور العيلة، وكل دول عايشين لمجرد بس إنهم عايشين في خيريه وعلى طول بيقلل من شأن العيلة، وطبعاً كمان مراته...

وطبعاً بيعاملها قدامهم معاملة جميلة جداً بس بينهم بيكسرها ويذلها لأن هي وعياله أساساً من ممتلكاته.. زي العربية والبيت كده...

ولو حد فكر بس يخرج عن طوعه هيشوف السواد في الأرض... إما بالصمت العقابي أو بالإهمال أو حتى بالتجوع أو حتى يطرده من البيت...

ولو الأب ده غني بيحرمه من الميراث (ما هو صاحب الفضل عليهم).

وعنده عيل من ولاده بيدمر ويذل إخواته بيه ويقول (هو أنا عندي غير هو.. هو أنا خلفت غيره) أب قاتل ومدمر...

ولو الأم بقى تبقى مصيبة كارثية، لأنها طول الوقت عايزة عيالها رهن إشارتها، حتى لو اتجوزوا، تفضل تدخلهم في حياتهم، لدرجة بياكلوا إيه، ويبصرفوا كام، ودايماً بتستخدم الصعابيات، وخصوصاً مع ولادها الرجالة، وتفضل تحسسهم بالذنب وتأنيب الضمير، ما هو عيالها ملكية خاصة ليها..

وآه بقى لو بنات.. تفضل تتحكم فيهم وفي اختياراتهم وحتى بعد الجواز، لحد ما حياتهم تبوظ... وعلى فكرة دي كده نرجسية عادية...

إنما بقى لو متطرفة.. يبقى عيالها كده انتهوا.. لأن الأم هنا بتغييير..

آه والله زي ما بقولكم كده، بتغير من بناتها غيرة بجد وتفضل تأذي فيها كأنها عدوتها....

وأقدر حاجة بيعملها الأب والأم النرجسيين هي المقارنة، زي:

- شايقة بنت عمك جابت كام..

- شايق ابن عمك فالح إزاي...

ده مش علشان عاوزين عيالهم ناجحين لأ، ده لأنهم بيغيروا من الناس، وإن يبقى في حد عنده أولاد أحسن من أولاده.

نيجي بقى للزوج أو الزوجة النرجسيين:

ده بقى داخل العلاقة يشفط كل حاجة فيها.. مشاعر، حب، مجهود، فلوس، بياخد بس....

ودايماً بيحسس اللي معاه إنه أهم حاجة حصلت في حياته، وأنه ولا حاجة من غيره ومهما عمل / عملت في العلاقة مش كفاية.

ولا يمكن أبدًا يقدر أي حاجة بتتعمل له، لأ ده كمان بيحسسه إنه قليل.

زي مثلاً يقولها: "خليكي زي الستات كده واهتمي بنفسك".
أو هي تقول له: "شايف صاحبك جاب لمراته هدية/ عربية عاملة إزاي".

والمصيبة بقى إنه بيقدر يقنع اللي معاه إن هو الوحيد في الدنيا يقدر يحكم عليه إن كان حلو أو وحش.
ومبيحسش بمشاعر اللي قدامه أبدًا.

يعني مثلاً لو مراته قالت له أنا تعبانة يقول لها: "وايه الجديد ما انتي على طول تعبانة انتي بس عاوزه تعيشي الدور".

زيرو تعاطف، زيرو إحساس، زيرو تقدير... ده زيرو بني آدم أصلاً.
بس هو بقى أما يقع في مشكلة بيكون عاوز الشمس، والقمر، والنجوم، والكواكب يحسوا بوجعه ويراعوه ويدعموه.

وأغرب حاجة عند النرجسيين بقى إنهم مبيحبوش الطلاق
أبدًا!!!!!! رجاله وستات... يحبوا يشوفوا ضحاياهم بيتعذبوا قدامهم.

لكن لو حصل انفصال فعلاً، بيفضلوا يراقبوا فيهم ولو لقوهم
بدأوا يبقوا كويسين، يولع من جواه ويعمل المستحيل علشان

يرجعوا اليهم تاني، ويدمروهم تاني ويسيبوهم مش نافعين خالص.

إنما بقى لو فكر الشخص اللي كان معاه إنه يفضحه، بيكرهه على طول، لأنه هز صورته قدام الناس، وهو مبيحبش أبدًا إن صورته تنهز قصاد أي حد، ويكون شكله وحش.

المدير بقى النرجسي: ده بيكون أهم واحد في المؤسسة كلها، وكل اللي حواليه دول مبيفهموش حاجه، ماشيين بتوجيهاته وعقليته الفاظة.

ومن غيره الشركة تقع (أنا الشركة، والشركة أنا).

عارف لو ممسكتلوش الطلبة والصاجات طول الوقت تبقى حاقد، ولو انتقدته تبقى خاين، وعاوز توقع الشركة.

والموظف الشاطر بالنسبة له، هو مصدر تهديد قوي جدًا.. يقول لنفسه: "آه ده أكيد عاوز ياخذ مكاني في الشركة".

ولو اتضطر يشكر فيه قصاد الإدارة، فده علشان هو يبان متواضع.

وكل الموظفين اللي بيستغلهم ناجحين بفضل توجيهاته هو، إنما لو فشلوا فده علشان مش بيسمعوا كلامه.

أي مكان بيديره نرجسي متقسم شلل (شلة دلاديل المدير، وشلة فشلوا إنهم يبقوا دلاديل المدير).

ونيجي نعرف بقى نوع تاني من النرجسيين... النرجسي الخفي:

النرجسي- الخفي، ده نرجسي... لكن مش بصوت عالي، مش مغرور بشكل واضح، ومش مسيطر بشكل مباشر.

لكن نرجسيته بتظهر هادية، هادية وخفيفة.

النرجسي الخفي شخص هادي، حساس، خجول.

ممکن يظهر إنه شخص مش واثق من نفسه.. وإنه اتأذى كثير في حياته.. وده بيخلي اللي قدامه يتعاطف معاه بسرعة.

في البداية كده تحس إنه محتاج دعم.. وإنه شخص طيب ومختلف عن باقي الناس.. لكن مع الوقت تبدأ تلاحظ إن العلاقة بتتعبك نفسيًا من غير أي سبب واضح.

النرجسي- الخفي ده بيحس إنه افضل من غيره.. لكن من جواه، بيزعل بسرعة وحساس جدًا من أي نقد (قماص).

بيشوف نفسه ضحية دايماً، بيحس إن الناس مش مقدره كفاية، بيحب الاهتمام لكن بطريقة غير مباشرة.

هو مش بيهاجمك بشكل واضح، لكن ممكن يحسسك بالذنب، أو ينسحب بهدوء، أو يتجاهلك، أو يلمح إنك مقصر، من غير ما يقولها لك بصراحة.

وأصعب حاجة في النرجسي- الخفي ده، إنك بتفضل محتار، مش عارف هو طيب ولا مؤذي، مش عارف المشكلة فيك ولا فيه.

وده بيخلي العلاقة بينكم مربكة ومستنزفة نفسيًا.

ونسيب بقى كل ده ونعرف أصلًا ليه النرجسيين كتروا كده...

النرجسيين كتروا بسبب السوشيال ميديا، خلّت الناس كلها عاوزين دايماً يبانوا بأحسن وأعظم صورة وإن مفيش منهم.

وتلاقي بقى فلاتر، وعمليات تجميل، وفوتوشوب، وكل حاجة في حياتهم تنزل على السوشيال ميديا ونبان أغنى وأحلى وبنشتري اللي انتوا مش عارفين تجيبوه.

وأكثر حاجة بيحبها النرجسيين على السوشيال ميديا هي، الكومنتات، والمدح، لايكات وشير كتييير، حتى لو فيك مش مهم.

المهم إن الكل يشوف إن فيه حد جامد هنا، دي بتوصل إنهم يخلقوا ترندات وفضايح فشتك، علشان بس يفضلوا تحت الأضواء.

وكله كوووووم وأغاني المهرجانات كوم تاني (أنا جامد، أنا الأسد، أنا عظمة، أنا.... أنا.... أنا).

حاجة كده تخلي اللي يسمعتها تجيلوا ميول نرجسية أساسًا.

ده سيجموند فرويد قال: "إن كلنا بنتولد بغريزة نرجسية، بس البيئة نفسها إما بتضخمها أو بتقللها".

وهو أحسن وأحق من كل الی حوالیه.

بَتَخَلَقُوا نَرَجْسِيينَ وَأَنْتُوا مَشْ حَاسِيينَ.

حدّا.

الوحيد هو البعد عنه بلا رجعة.

فبیجیب ورا.

عندها مشكلة مش هو...

وحتى لو راح يتعالج هو يروح بس علشان الناس هي اللي تتغير.

واللہ زی ما بقولکم کدہ.

على فكرة مش المشكلة إنك تقابل أو تعرف شخص نرجسي،
المشكلة إنك تفضل معاه وتبرر له، وتقول إنه ممكن يتغير.

وده مش هيحصل لأنه مش شايف نفسه غلطان أصلاً.

ده لو دخل النار هيقول هو ليه مش أنا اللي ماسكها
ههههههههههههه.

ده لو الدنيا كلها اتطريقت هيقف على الأطلال ويقول، على فكرة
أنا كنت حاسس من الأول.

اهربوا بسرعة قبل ما تتعودوا على الوجد، والعذاب، بالنسبة لكم
هيبقي بعد كده حاجة طبيعية.. اهربوا!!!!!!

وعلشان تقدر تتعافى من العلاقة النرجسية دي، لو حد منكم
دخل فيها، واتدشمل على الآخر، وهو الصراحة مكذبش عليكم
هي مش سهلة، لأنها مش مجرد علاقة عاطفية عابرة، ده ارتباط
نفسي عنيف جداً.

لأن الشخص النرجسي- مش بيسيب ذكرى بس، لأ ده بيسيب
شك في نفسك وفي الناس حواليك، بيخليك تفقد الثقة في
نفسك وفي أي حد، وتخاف تدخل أي علاقة تانية.

لكن تقدر تتعافى خطوة خطوة، والتعافى من العلاقة النرجسية
مش بيحصل مرة واحدة، ولا بيكون سهل وسريع، لكن بيكون

رحلة، رحلة بتعدي فيها بمراحل مختلفة، كل مرحلة ليها
مشاعرها، وصعوباتها، لكن كمان ليها نهايتها.

المرحلة الأولى: هي الصدمة وعدم الاستيعاب...

أول مرحلة بعد العلاقة النرجسية، بتكون صدمة.

بتكون مش مصدق الي حصل، مش مصدق إن الشخص الي كان يقول إنه بيحبك، هو نفسه الي وجعك، واستنزفك، وخذلك.

بتفضل ترجع لكل المواقف الي حصلت بينكم، وتحاول تفهم، وتقعّد تسأل نفسك.

هو كان بيحبني فعلاً ولا لأ؟

هو كان صادق ولا بيمثل عليّ؟

هو أنا كنت فاهمه غلط؟

في المرحلة دي، العقل بيحاول يستوعب التناقض بين الشخص الي إنت حبيته في أول العلاقة، وبين الشخص الي أذاك في الآخر.

وده بيخليك تايه، ومش فاهم الحقيقة، وده طبيعي جداً لأن فعلاً العلاقة النرجسية بتكون مليانة تناقضات.

المهم يا أصدقائي لازم تستوعبوا وتعترفوا بالحقيقة لنفسكم إن الشخص ده فعلاً كان مؤذي.

المرحلة الثانية: الاشتياق والتعلق...

بعد الصدمة، يبدأ فخ الاشتياق (أيوه بتقع في الفخ).
بتقعد تفتكر اللحظات الحلوة، تفتكر كلامه، تفتكر البداية،
وتبدأ تحس إنك وحييييييد، وإنك فقدت شخص مهم في
حياتك.

حتى لو العلاقة كانت مؤذية بس برضه بتشتاق، وده لأنك كنت
متعلق، ومشاعرك إنت كانت فعلاً حقيقية.

في المرحلة دي ممكن تفكر ترجع، أو تراقبه، أو تستنى إنه يرجع.
وده جزء طبيعي من التعافي، إنك تقع في الفخ ده، لأن التعلق
مبيتكسرش بسهولة... بس المهم إنك تقوم تاني وتقف على
رجلك.

المرحلة الثالثة: اللوم والشك في النفس...

والمرحلة دي بقى بتبدأ تلوم نفسك، يمكن أنا السبب، يمكن أنا قصرت، يمكن لو كنت عملت كذا.. وكذا.. وكذا، كانت العلاقة هتنجح.

تبدأ تشك في نفسك، وفي قراراتك، وحتى في إحساسك. وده بيحصل لأن النرجسي طول العلاقة كان بيخليك تحس أصلاً إن المشكلة فيك إنت.

فحتى بعد ما بتمشي بيفضل الصوت ده جواك. لكن أحب أقول لك الحقيقة، إن أصلاً العلاقة النرجسية بتأثر على ثقة الإنسان بنفسه، وده بيخلي مرحلة اللوم طبيعية جداً.

المرحلة الرابعة: الغضب واكتشاف الحقيقة...

بعد فترة يبيد الغضب يظهر، تبدأ تفهم، وتشوف المواقف بشكل أوضح، وساعتها بتكتشف فعلاً إنك اتأذيت بجد.

بتفتكر المواقف المؤذية، وبتحس بالغضب، وتقعد تسأل نفسك..

أنا إزاي قبلت كده؟

هو أنا إزاي سكتت؟

هو أنا إزاي سمحت بده؟

على فكرة الغضب في المرحلة دي مش حاجة وحشة، بالعكس ده جزء مهم جداً جداً للتعافي.

لأن الغضب بيساعدك إنك تحط حدود، وتبدأ تستعيد نفسك مرة ثانية.

المرحلة الخامسة: الهدوء التدريجي...

مع الوقت بتبدأ مشاعرك تهدى، تفكيرك مبقاش زي الأول،
مبقاش الاشتياق للشخص ده زي الأول، وبتبدأ فعلاً ترجع
لنفسك تاني واحدة واحدة.

بتبدأ تركز في حياتك، في شغلك، في علاقاتك، في نفسك وجيمك
ورحلاتك وأكلك، بتبدأ تكون أنت.

المرحلة السادسة: التعافي واستعادة الذات...

هنا دي بقى آخر مرحلة، المرحلة اللي بتحس فيها إنك أقوى، وإنك اتعلمت من التجربة اللي عدت عليك زي القطر دي.

بتبدأ تفهم نفسك أكثر، وتعرف حدودك، وتبقى واعي أكثر في العلاقات بعد كده.

في المرحلة دي مبقاش عندك رغبة ترجع، ومبقاش عندك نفس الألم القديم.

بتبقى فاهم إن اللي حصل، كان تجربة صعبة عدت عليك، لكن كمان كانت درس مهم.

في أوقات كتير، النرجسية مش بتبان من أول لحظة... بالعكس، بتبدأ باهتمام كبير، وكلام حلو، وإحساس إنك أخيراً لقيت الشخص اللي بيْفهمك وبيقدرْك. كل حاجة بتكون ماشية بشكل مثالي، لدرجة إنك تحس إنك في علاقة مختلفة ومميزة.

القصص اللي جاية مش مجرد حكايات، إنما هي نماذج واقعية بتتكرر في كثير من العلاقات، سواء كانت عاطفية، زوجية، عائلية، أو حتى في بيئة العمل. ممكن تلاقي نفسك داخل إحدى هذه القصص، أو ممكن تفتكر موقف مريت بيه قبل كده، أو تكتشف إن ما كنت تظنه حباً أو اهتماماً كان في الحقيقة شكلاً من أشكال التلاعب العاطفي.

فهم القصة... أحيانًا يكون أول خطوة إنك تستعيد نفسك من
علاقة استنزفتك دون أن تشعر.

قصص من العلاقات النرجسية:

في كل قصة هتكلم عن بداية العلاقة، وإزاي الأمور بتتطور، وتأثير الشخص النرجسي على الطرف الثاني، وفي النهاية هحطلك حل بسيط ورسالة تساعدك تفهم أكثر وتعرف تتعامل بشكل صحي.

لأن أوقات كتير... أول خطوة للتعافي، إنك تفهم إيه اللي حصل معاك من البداية.

القصة الأولى: من الأمير المثالي إلى الشخص الذي لا أعرفه.

"سارة" اتعرفت على "أحمد" من خلال صديقة مشتركة. من أول مره اتكلموا مع بعض، حسّت بحاجة غريبة... اهتمام زائد، إعجاب واضح، وكلام حلو كتيبيير.

في الأيام الأولى، كان أحمد بيتصل بيها كل يوم الصبح يظمن عليها، ويبعت لها رسائل طوال اليوم، يسألها عن تفاصيل بسيطة جدًّا في حياتها. كانت بتحس إنها أخيرًا لقت الشخص اللي بيهتم بيها بصدق.

قال لها مرة: "أنا عمري ما ارتحت مع حد زي ما ارتحت معاك".

كانت الجملة دي كافية تخلي قلبها يلين أكثر.

وبعد أسبوع واحد، بدأ أحمد يكلمها عن المستقبل: "أنا حاسس إنك زوجتي المستقبلية".

طبعا سارة اتفاجئت، لكن كانت حاسة بالسعادة...لأن لأول مره حد يحسسها بالأمان وإنها مرغوب فيها أوي كده.

بدأ أحمد يهتم بيها أكثر وأكثر ويطول معاها في المكالمات في التليفون ويجيب لها هدايا، ويقول لها كلام حلو كتيبيير، وهي غرقانة في الحب ده، كانت حاسة إنها بتعيش أجمل أيام حياتها، وقصة حب مثالية من بتاعة المسلسلات التركي دي.

لكن بعد شهرين... بدأت كل حاجة تتغير...

أحمد بقي يرد متأخر، وأوقات تانية ميردش أصلاً.

أما سألتة: "إنت اتغيرت ليه؟"، كان بيرد: "أنتي حساسة زيادة عن اللزوم".

بدأ يقلل من مشاعرها... وبعد كده بدأ ينتقدها: "أسلوبك في الكلام مش عاجبني، لبسك مش مناسب، انتي بتفكري بطريقة طفولية".

فسارة فعلاً بدأت تشك في نفسها...

الشخص اللي كان مبيشوفش غيرها وبيشوفها مثالية... مبقاش بيشوف فيها غير عيوب وبس..

وبعد كده بدأت مرحلة أصعب...

أحمد بقي يختفي فجأة بالأيام... وبعد كده يرجع كأن مفيش أي حاجة حصلت.

ولما بتعاتبه، يقول: "أنا مش فاضي للدراما دي".

حست سارة إنها بتتعلق بيه أكثر يوم بعد يوم... برغم الألم اللي جواها.

كانت بتستنى اهتمامه كأنها مستنية الهوا اللي هتتنفسه وفضلت على الوضع ده شهور تتعلق أكثر وتتعب أكثر.

وفي يوم، قالت له: "أنا حاسة إني بتعب في العلاقة دي".

رد ببرود: "لو مش مرتاحة ممكن نبعد".

انكسرت سارة من كلامه... لكن برده مقدرتش تبعد عنه.

بدأت تفقد ثقتها بنفسها، بدأت تحس إنها السبب.

لحد ما جه اليوم الي أحمد اختفى فيه تمامًا، من غير أي تفسير...

دخلت ساره في حالة حزن شديدة جدًا... لكن مع حالة الحزن دي بدأت تفهم، وبدأت تاخذ جلسات نفسية وبدأت تقرأ كثير وتغير من نفسها واكتشفت إنها كانت في علاقة نرجسية.

مؤذية مع الشخص ده (أحمد)...

بدأت وقتها ورحلتها للتعافي، وبدأت تستعيد نفسها مرة ثانية وفهمت إنها مرت بمراحل انبهار، تعلق، تلاعب، استنزاف.

وبدأت تفهم إن فعلاً المشكلة مكنتش فيها من الأول، وفعلاً قدرت ترجع ساره تاني لساره وكمان أحسن.

رسالة للقارئ:

لو حسيت إن شخص كان بيشوفك مثالي وبعد كده فجأة بدأ يقلل منك، فده مش حب... ده الانبهار.

الحب الحقيقي مش بيبدأ بالمبالغة وبعد كده ينتهي بالاستنزاف.

الشخص اللي بيبهرنا في البداية... بيكون هو الشخص اللي بيرهقنا في النهاية.

القصة الثانية: زوجي المثالي قدام الناس...

مها كانت شايقة إن جوزها خالد ده مثالي جدًا.... قدام الناس في كل مناسبة كان بيمدحها وبيعمل إنه بيهتم بيها جدًا.

لكن في البيت كان شخص تاني مختلف تمامًا، مها بتقول كان بينتقدها على أقل حاجة ممكن تعملها يقولها: "الأكل مش حلو، البيت مش مترتب، انتي مش مهتمة بنفسك ليه زي باقي الستات".

كانت مها دايمًا بتحاول ترضيه، لكن مكنتش بتعرف أبدًا.

وقدام الناس يقول (مراي دي نعمة) وترجع البيت معاه يقول: "أنتي محظوظة إني مستحملك".

بدأت مها تحس إنها مشوشة، وبدأت تسأل نفسها كتير إزاي قدام الناس يقول إنه بيحبني ويمدحني وبييني وبينه يعمل معايا ويتعامل بالطريقة دي؟

والأصعب بقى إنه بدأ كمان يقارنها بغيرها يقولها: "شايقة مرات أخويا بتتكمم إزاي؟ متتعلمي منها".

لدرجة إنها بقت تحس إنها بدأت تكره سلفتها دي وكمان نفسها. بدأت تحس إنها مش كفاية.

وفي يوم انفجرت في العياط وقالت له أنا بتعب من كلامك ده... رد ببرود وقالها: "انتى مكبرة الموضوع ليه؟".

في اليوم ده بتقول: "أنا حسيت إني اتكسرت ومليش أي قيمة عنده.. قررت إني مش هفضل عايشة في القهر والذل ده... بس برده بحاول أبرر له اللي بيعمله معايا؛ إنه ممكن يكون مخنوق أو ضغط مصاريف عليه. قررت إني أعمل محاولة أخيرة علشان استوعب إنه فعلاً بيهدني...".

بتقول: "كان فرح ناس معرفة، رocht الفرح معاه.. قدام الناس بيعاملني أحسن معاملة وإني الزوجة اللي بيحمد ربنا عليها".

بتقول: "أول ما رocht البيت أسوأ معاملة بتعاملها...". بتقول: "قولت لنفسني لأ، لازم حل".

بدأت تقرأ كتير وترجع الناس، وتنفصل عاطفياً عنه خالص علشان أولادها، وبدأت تشوف حياتها واكتشفت إنها عايشة مع زوج نرجسي، كان كل ده ببطء بس بدأت تحط حدود واضحة، لا للإهانة، لا للتوبيخ، لا للمقارنة، وقدرت ترجع ثقتها بنفسها مرة ثانية.

وفعلاً فهمت إن المشكلة مكنتش فيها من الأول، إنما كانت من معاملته ليها.

رسالة للقارئ:

مش كل زوج مثالي قدام الناس... بيكون زوج مثالي في الحقيقة.
ولا تقاس العلاقة الصحية بما يراه الناس... بل بما تشعر به
أنت.

القصة الثالثة: مديري الذي صنعني ثم كسرني.

بدأت نور عملها الجديد بحماس شديد... كانت فرصة مهمة بالنسبة لها، خاصة أن مديرها "رامي" استقبلها باهتمام واضح.

في الأيام الأولى، كان يمدحها باستمرار:

"أنت شاطرة جداً"، "أنا شايف فيكي مستقبل كبير".

حست نور بثقة كبيرة... خاصة أنه بدأ يعتمد عليها في مهام مهمة في شغل، كانت بتبذل مجهود مضاعف لإثبات نفسها.

لكن بعد فترة... بدأ كل شيء يتغير.

رامي بدأ ينتقدها أمام زملائها ويقول: "الشغل ده مش بالمستوى الكويس، بدأتي تخيي ليهِ؟".

رغم أنه كان يمدحه قبل كده....

والأصعب بقي إنه بدأ يأخذ أفكارها وينسبها لنفسه...

حست نور بالإحباط... لكنها كانت بتحاول تتحمل.

وبعد كده بدأ يتجاهل مجهودها تماماً...

بدأت نور تفقد ثقتها بنفسها. لحد ما جه اليوم الي قررت فيه إنها تحط حدود.

بدأت توثق عملها، وتتوقف عن بذل أي مجهود زائد من دون تقدير.

بمرور الوقت... استعادت ثقتها بنفسها مرة ثانية... وتركت العمل، لكن كانت متأكدة إنها بخبرة أعلى، ومخسرتش دي كسبت.

رسالة للقارئ:

المرجسي. في العمل بيجعلك تشك في قدراتك... لكن في الحقيقة
المشكلة مش فيك ولازم تهرب بسرعة وتروح للمكان اللي
يقدرك.

القصة الرابعة: صديقتي اللي كانت بتستنزفني.

كانت ليلي دائماً بتؤمن إن الصداقة الحقيقية هي السند... كانت تحب أن تكون الشخص اللي بيستمع، ويحتوي، ويساعد كل اللي حواليه. كانت بتعتبر نفسها شخص متفهم جداً لمشاعر الآخرين، وممكن هو ده السبب إنها كانت بتجذب إليها الأشخاص اللي بتحتاج للدعم.

تعرفت ليلي على دينا في العمل... في البداية، كانت العلاقة بينهم عادية جداً. مجرد زميلتين بيتكلموا سوا وقت الاستراحة. لكن مع الوقت، بدأت دينا تتقرب ليلي أكثر.

في يوم من الأيام، جاءت دينا وجلست بجانب ليلي وقالت:

"أنا مش مرتاحة هنا خالص... بحس إني لوحدي".

تعاطفت ليلي معها... وبدأت تستمع لها.

ومن اليوم ده... دينا ويلي بقوا بيتكلموا مع بعض كل يوم.

في البداية، كانت الأمور بسيطة:

- شكوى من ضغط العمل.
- مشاكل بسيطة مع زملاء العمل.
- حديث عن حياتها الشخصية.

لكن مع الوقت... الكلام ما بينهم بقى أكثر، كانت دينا تتصل
بليلى بعد العمل... أحياناً ساعة... وأحياناً ساعتين.

وفي كل مرة... كانت بتتكلم بس عن مشاكلها.

كانت ليلي بتسمع... وتدعم... وتحاول مساعدتها.

وفي يوم من الأيام، اتصلت دينا بليلى في وقت متأخر جداً بالليل
... كانت تبكي بشدة.

قالت لها:

"أنا مش قادرة أتحمل... حاسة إن حياتي كلها بتنهار".

قلقت ليلي... وبقيت معها على الهاتف أكثر من ثلاث ساعات...
تهدها وتدعمها.

بعد المكالمة... شعرت ليلي بالإرهاق... لكنها قالت لنفسها:

"مش مهم... المهم إنها تكون كويسة".

لكن الأمر موقفش هنا... لأ.

بدأت دينا تعتمد على ليلي بشكل كامل...

كل ما يحصل ليها حاجة بتتصل بيها.

• حتى في أوقات عمل ليلي.

• في أثناء وجودها مع عائلتها.

• حتى في أثناء خروجها مع صديقاتها.

وفي مرة، كانت ليلى تحتفل بعيد ميلادها مع عائلتها... رن التليفون، وكانت دينا.

اترددت ليلى في الأول إنها ترد على المكالمات بتاعة دينا.... لكن ردت عليها.

وكانت دينا بتبكي بسبب مشكلة حصلت مع خطيبها... وخرجت ليلى من الحفلة بتاعتها وفضلت تتكلم معاها لمدة ساعة.

ولما رجعت حست إنها فقدت اللحظة الخاصة بتاعتها، وعيد ميلادها وفرحتها بالوقت مع عيلتها، لكن ملاحظتش إنها بدأت تستنزف.

ومع مرور الوقت حست ليلى بحاجة غريبة... إنها كل ما تيجي تتكلم في حاجة تخصها مع دينا، دينا تقاطعها وتقول: طب أنا حصل معايا حاجة أصعب.

وتفضل تحكي وتتكلم ومتسمعهاش.

حست ليلى إنها مش لاقية مساحة مع دينا في الكلام معاها.... ودايمًا دينا بتتكلم عن نفسها.

لحد ما جه يوم وليلى أخذت ترقية كبيرة في الشغل... جريت ليلى على دينا بحماس وقالت لها على الترقية.

كانت مستنيه تهنئها وتفرح ليها، لكن دينا قالت لها بكل برود:
"أكيد المدير بيحبك علشان كده عطالك الترقية دي... إوعي
تكوني فاكرة إنها شطارة منك يعني".

اتصدمت ليلي جدًا في دينا وفي كلامها اللي قالته ليها.

وجه موقف خلى ليلي تفكر بجدية في علاقتها بدينا.

مرت ليلي بفترة صعبة وبمشاكل عائلية شديدة... بعثت لدينا
رسالة قالت لها: "أنا تعبانة جدًا ومحتاجة أتكلم معاكي شويه".

مردتش دينا على الرسالة بتاعتها وفضلت يوم كامل معلقة
الرسالة بتاعتها.

وبليل بعثت دينا رسالة لليلي بتقول: "معلش أنا كنت مشغولة...
بس عارفه أنا حصل النهارده معايا حاجة..."، وحتى مسألتش
ليلى على مشكلتها ولا فيها إيه، ولا جرا إيه خالص.

ليلى اتضايقت جدًا... وقفلت معاها المكالمة دي وهي واخدة
قرار إنها مش هتتكلم معاها تاني ولا هتستندفها بالطريقة دي
مرة ثانية.

لأنها لاحظت إنها دايمًا بتكون موجودة وقت ما دينا بتحتاج
ليها.. إنما هي أما بتحتاج لها مش بتلاقىها أبدًا.

حست إنها بتستهلكها.

أما بدأت دينا هي تكلم ليلى مرة ثانية بدأت ليلى ترد عليها تقول:
"أنا مش هقدر أرد دلوقتي، أنا تعبانة".

وبدأت تحط حدود بينهم... في الأول حسّت بالذنب وإنها
متلغبطة، بس فضلت متماسكة وبعدها حسّت براحة كبيرة،
واستوعبت إن القرب من أشخاص معينة مرهق ومتعب، أكثر
من الوحدة.

رسالة للقارئ:

ليس كل شخص يسمي نفسه صديقًا... يكون صديقًا صحيحًا.

إذا كنت تشعر أنك دائمًا تعطي... وتستمتع... وتدعم...

لكن لا تجد نفس الشيء عندما تحتاج...

فربما أنت في علاقة صداقة تستنزفك.

الصداقة الحقيقية... تجعلك تشعر بالراحة... لا بالإرهاق.

القصة الخامسة: الشخص الذي أقنعني أنه ضحية..

كانت هبة من الناس اللي قلبهم طيب بتحب تساعد أي حد، وتتأثر بسرعة بمشاعرهم، كانت دايماً بتقول: "أنا بكره أشوف حد متألم ومقدرش أساعده".

يمكن علشان كده لما دخل كريم حياتها، اتعلقت بيه بسرعة. اتعرفت عليه من خلال السوشيال ميديا، بدأ الموضوع بتعليق بسيط على بوست كان مكتوب، بعدها بعتلها رسالة يقول: "كلامك حسني إنك شخص فاهم، وقليل لما بلاقي ناس كده".

ردت هبه بشكر بسيط، لكن كريم بدأ يتكلم أكثر. في أول محادثة طويلة بينهم... بدأ كريم يحكي عن حياته. قال لها:

"أنا حياتي كلها تعب... محدش فاهمني... حتى أهلي".

تعاطفت هبة معاه... وسألته:

"ليه؟".

بدأ كريم يحكي:

• أهله مش مقدرينه.

• أصحابه سابوه.

• خطيبته خانته.

• شغله ظلمه.

كانت هبة تسمع... وتحزن... وتحس إنه شخص مظلوم جدًا.

في نهاية المحادثة قال لها:

"أنا مش عارف ليه حكيت لك كل ده... بس حاسس إني مرتاح معاك."

حست هبة إنها مميزة... وإنها الشخص الوحيد اللي يفهمه.

بدأ كريم يتواصل معاها يوميًا...

وفي كل مرة... كان يحكي مشكلة جديدة.

مرة مع أهله، مرة مع شغله، مرة مع أصدقائه...

وكان دايماً الضحية في كل موقف.

هبة بدأت تشعر بمسؤولية تجاهه.

كانت تظمن عليه طول الوقت:

"أنت كويس؟"

"حصل إيه النهارده؟"

وفي مرة، اتصل بها وهو زعلان جدًا.

قال لها:

"أنا حاسس إني لوحدي... مفيش حد جنبي غيرك".

الكلمة دي أثرت فيها جدًّا.

بدأت تهتم بيه أكثر...

حتى إنها كانت أحيانًا تلغي مواعيدها علشان تفضل معاه على التليفون. ويتكلموا بالساعات.

ومع مرور الوقت بينهم بدأت هبه تلاحظ حاجة، كريم بيحكي كثير... لكنه قليل ما بيسأل عنها.

ولو بدأت تحكي... يقاطعها.

"طب أنا حصل معايا حاجة أسوأ".

وترجع المحادثة عنه.

لكن هبة كانت بتبرر:

"هو تعبان... محتاج حد يسمعه".

وبدأ كريم يستخدم عبارات تخليها تشعر بالذنب.

"أنا كنت مستنيكي... بس واضح إنك مشغولة".

فبدأت هبه تحس بالضغط منه في كل كلامه معاه.

وفي مرة، كانت خارجة مع صديقاتها... رن تليفونها، كان كريم.

قال لها:

"أنا تعبان جدًا... محتاج أتكلم".

خرجت هبة من وسط صديقاتها... وقعدت تتكلم معاه ساعة كاملة.

ولما رجعت حسّت إنها فقدت وقتها.

لكنها مستوعبتش إنها بدأت تُستنزف.

وبعد كده حصل موقف مهم.

كانت هبة تمر بيوم صعب... ضغط في الشغل ومشكلة عائلية.

اتصلت بكريم.

لم يرد.

أرسلت له رسالة:

"أنا محتاجة أتكلم شوية".

رد بعد ساعات:

"أنا مشغول... بعدين".

حسّت هبة بالخذلان.

لكنها بررت برده له تاني.

"يمكن هو تعبان".

في اليوم الي بعده، اتصل بها كريم.

بدأ يحيي عن مشكلته... من غير حتى ما يسألها إيه الي حصل
معاكي امبارح.

في اللحظة دي... بدأت هبة تحس بحاجة غريبة.

بدأت تلاحظ نمطًا واضحًا:

- هو الضحية دائمًا.
- هي المستمعة دائمًا.
- هو ياخذ بس اهتمام واستماع وهي بتدي بس.

ثم بدأ كريم يستخدم جملة متكررة:

"لو أنتِ مش معايا... أنا هبقى لوحدي".

حست هبة بثقل كبير... كأنها مسؤولة عن سعادته.

بدأت تحس بالتعب النفسي.

وفي مرة، قالت له:

"أنا تعبانة شوية... ممكن نتكلم بكرة؟".

رد ببرود:

"تمام... واضح إني تقيل عليكى".

وفعلا حسست بالذنب... واعتذرت فورًا.

لكن بعدها بدأت تفكر:

"ليه بحس بالذنب لما أحتاج وقت لنفسى؟".

بدأت تقرأ عن النرجسي الضحية...

واكتشفت إن بعض الأشخاص يستخدمون دور الضحية للسيطرة على الآخرين.

بدأت تحط حدود بسيطة.

قللت المكالمات...

مبقتش ترد على طول عليه.

لاحظت إن كريم بدأ يبعد عنها.

وفي يوم قال لها:

"أنتِ اتغيرتي".

ردت بهدوء:

"أنا بس بقيت باخد بالي من نفسى".

بعد فترة... ابتعد كريم تدريجيًا.

حست هبة براحة... رغم الحزن اللي جواها.

لكن فهمت حاجة مهمة جدّا: مش كل ضحية بريئة... ممكن يكون بيستخدم ده لمجرد إنه يسيطر.

رسالة للقارئ:

الرجسي لا يظهر دائماً كشخص متكبر...

أحياناً يظهر كشخص مكسور... مظلوم... يحتاج دعمك طوال الوقت.

لكن إذا وجدت نفسك دائماً تعطي... وتحمل... وتشعر بالذنب...

فربما أنت في علاقة مع شخص يستخدم دور الضحية للسيطرة عليك.

التعاطف مهم... لكن لا يجب أن يكون على حساب نفسك.

القصة السادسة: حين بدأت أعود لنفسي...

بعد ما خرجت ريم من علاقتها، كانت حاسة إن في جزء كبير منها
اتكسر... مش بس زعلانة، لكن حاسة إنها مش نفس الشخص
اللي كانت عليه.

كانت تصحى الصبح بتعب... من غير أي سبب واضح.
تبص في الموبايل... تستنى رسالة منه... رغم إنه مش موجود.
كانت بتفتح المحادثة القديمة... وتقرأ كلامه.
"أنا مش هسيبك"، "أنتِ أهم شخص في حياتي".

وتسأل نفسها:

"إزاي كل ده انتهى فجأة؟".

كانت بتحاول تشغل نفسها... لكن عقلها كان بيرجع لنفس
الأسئلة:

- هل أنا كنت السبب؟
 - هل أنا ضغطت عليه؟
 - هل أنا مش كفاية؟
- كانت ريم قبل العلاقة دي شخصية اجتماعية... بتحب تخرج...
بتحب تقابل أصحابها.

لكن بعد الانفصال... بدأت تنعزل.

صديقتها اتصلت بيها مرة وقالت:

"إنّ مخفية بقالك فترة".

ردت ريم بصوت ضعيف:

"مش حاسة إني عايزة أشوف حد".

كانت بتقضي وقت طويل لوحدها... تفكر... وتعيد المواقف.

مرة تفتكر لما كان يهتم بيها... ومرة تفتكر لما كان يقلل منها.

كانت متلخبطة... بين الحنين والألم.

في يوم... دخلت على حسابه بالصدفة...

لقته منزل صورة... باين عليه مبسوط.

حست بوجع شديد... كأنها اتطعنت وحست إن جسمها كله
اتخدر..

قالت لنفسها:

"إزاي هو كمل حياته بسهولة كده؟ وأنا لسه واقفة؟".

اليوم ده كان صعب جدًّا عليها.

فضلت تبكي ساعات...

لكن في نفس اليوم... حصل موقف بسيط كان بداية التغيير ليها.

صديقتها بعثت لها رسالة:

"تعالى نزل نتمشى شوية... حتى لو نص ساعة".

في البداية... رفضت ريم.

لكن بعد إلحاح... وافقت.

نزلت وهي مش حاسة بأي طاقة...

لكن في أثناء المشي... بدأت تتكلم.

حكّت كل حاجة... لأول مرة من غير تبرير.

وبعد ما خلصت... حسّت براحة غريبة.

كأنها شالت حمل كبير.

وصديقتها كانت عاقلة وسمعتها ونصحتها إنها لازم تتغير، وإن العلاقة دي أثرت في حياتها ووقفتها عن شغلها وحياتها، ولازم ترجع لنفسها مرة ثانية.

بدأت ريم تاخذ خطوات بسيطة:

- رجعت تكلم صديقاتها.
- بدأت تمشي يوميًا.
- بدأت تقلل متابعة حسابه.

في البداية... كانت بتقع تاني.

مرة تفتح صورة... وتزعل.

مرة تفتكر موقف... وتبكي.

لكن كل مرة... كانت بتحاول تقوم تاني.

في يوم... قررت تعمل حاجة كانت بتحبها زمان... الرسم.

مسكت الورق... وبدأت ترسم.

حست بشعور كانت نسيته... شعور إنها بترجع لنفسها.

مع الوقت... بدأت تلاحظ تغييرات صغيرة:

- بقيت تضحك أكثر.

- بقيت تخرج أكثر.

- بقيت تفكر في نفسها أكثر.

وفي يوم... استوعبت حاجة مهمة.

عدى يوم كامل... من غير ما تفكر فيه.

تفاجأت... وابتسمت.

قالت لنفسها:

"أنا بدأت أتعافى".

وبعد شهور... كانت ريم قاعدة مع صديقاتها... بتضحك.

افتكرت نفسها من كام شهر...

مش قادرة تخرج من السرير.

حست بفخر بنفسها.

وفهمت إن الألم كان صعب... لكنه كان بداية لاكتشاف نفسها.

وفي لحظة هدوء... قالت لنفسها:

"العلاقة دي كسرتني... بس خلّتي أرجع لنفسي أقوى".

رسالة للقارئ:

التعافي مش بيحصل في يوم وليلة...

هي خطوات صغيرة...

يوم بتقع... ويوم بتقوم.

لكن مع الوقت... هتلاقي نفسك بترجع لنفسك.

العلاقة النرجسية ممكن تكسرك...

لكن التعافي منها... ممكن يخليك أقوى من الأول.

وأهم حاجة... إنك تعرف إنك تستاهل علاقة صحية... مش
علاقة تستنزفك.

القصة السابعة: كبرت وأنا لا أشعر أنني كافي..

من وهو صغير، كان كريم دائماً حاسس إنه لازم يبذل مجهود
زيادة عن أي حد علشان بس يسمع كلمة "برافو" من والده.

كان أبوه شخص صارم جداً... مبيشوفش غير الغلط.

أول موقف كريم فاكره... كان في ابتدائي.

رجع من المدرسة وهو مبسوط جداً... كان جايب 9 من 10 في
امتحان الحساب.

دخل على والده وهو بيقول بحماس:

"بابا أنا جبت 9 من 10".

بص له والده وقال ببرود:

"طب والدرجة راحت فين؟".

سكت كريم... ابتسامته اختفت.

كان متوقع حزن... أو كلمة حلوة... لكن بدل كده حس إنه
فشل.

من اليوم ده... بدأ كريم يحس إنه لازم يكون كامل علشان يتقبله
والده.

في مرة ثانية... كان عنده حفلة في المدرسة، وكان هيطلع يلقي كلمة.

كان متوتر... لكن كان متحمس إن والده يحضر.

قبل ما ينزل من البيت، قال لوالده:

"بابا هتيجي تشوفني؟".

رد والده:

"لو خلصت شغلي".

طول الحفلة... كان كريم بيدور بعينه في الحضور... يدور على والده... لكن لم يجده.

رجع البيت وهو زعلان.

سأل والده:

"أنت مجتش ليه؟".

رد ببساطة:

"كان عندي شغل أهم".

في اللحظة دي... حس كريم إن إنجازاه مش مهم.

كبر كريم... وكبرت معاه نفس المشاعر.

في الإعدادي... كان بيذاكر ساعات طويلة.

جاء مجموع عالي... دخل على والده وهو مبسوط.

رد والده:

"المفروض تجيب أعلى من كده".

بدأ كريم يحس إن مفيش حاجة كفاية.

حتى في مظهره...

كان والده دايماً ينتقده:

"لبسك مش حلو"، "واقف غلط"، "بتتكلم بطريقة غريبة".

بدأ كريم يشك في نفسه في كل حاجة.

في مرة، كان قاعد مع عائلته... وحكى نكتة.

الكل ضحك...

لكن والده قال:

"كلامك بايخ".

سكت كريم... وحس بإحراج شديد.

من وقتها... بدأ يتكلم أقل.

كبر كريم... ودخل الجامعة.

كان متفوق... لكن ثقته بنفسه ضعيفة جداً.

حتى لما حد يمدحه... كان يقول:

"لأ... عادي".

كان دايماً حاسس إنه أقل من الناس.

في علاقاته... كان يخاف يتكلم.

يخاف يغلط.

يخاف يتقال عليه مش كفاية.

في أول شغل له... مديره مدحه قدام الفريق.

لكن كريم حس بتوتر... مش فرحة.

فضل يفكر:

"يمكن بيجاملني".

في يوم... حصل موقف مهم.

كان كريم قدم مشروع في الشغل... وكان ناجح جداً.

المدير قال له:

"أنت عملت شغل ممتاز".

رجع كريم البيت... وحكى لوالده.

رد والده:

"ده شغلِك... مش حاجة تستاهل".

في اللحظة دي... كريم حس إن كل حاجة بتعيد نفسها.

بدأ كريم يلاحظ تأثير طفولته عليه.

بدأ يقرأ...

ويفهم إن النقد المستمر خلّاه يحس إنه مش كفاية.

بدأ كريم يعمل حاجات بسيطة:

- يكتب إنجازاته.

- يقبل المدح.

- يتكلم بثقة أكثر.

في البداية... كان صعب.

لكن مع الوقت... بدأ يحس بتغيير.

وفي مرة... سأل نفسه:

"هو أنا فعلاً مش كفاية... ولا اتربيت أحس بكده؟".

وهنا كانت بداية التغيير.

بدأ كريم يدي لنفسه التقدير اللي مفتقده.

بدأ يلاحظ نجاحاته.

بدأ يثق في نفسه.

وبعد فترة... فهم كريم حاجة مهمة:

"أنا طول عمري كنت كفاية... بس محدش قالي".

رسالة للقارئ:

لو كبرت وأنت حاسس إنك مش كفاية...

فده مش معناه إنك فعلاً مش كفاية...

أحياناً... إحنا بنتربى في بيئة بتخلينا نشك في نفسنا... حتى لو كنا
بنبذل أقصى مجهود.

الطفل الذي لم يشعر بالتقدير... يكبر وهو يبحث عنه.

لكن الخبر الجيد... إنك تقدر تبدأ تمنح نفسك التقدير... وتبني
ثقتك من جديد.

القصة الثامنة: لماذا أختار نفس الشخص كل مرة؟

كانت منى دائماً بتقول لنفسها إن المشكلة كانت في الشخص...
وإن المرة الجاية أكيد هتكون مختلفة.

لكن الحقيقة كانت إن كل مرة... كانت بتلاقي نفسها في نفس
العلاقة... بنفس الألم... وبنفس النهاية.

أول علاقة دخلتها كانت مع سامح.

اتعرفت عليه عن طريق صديقة مشتركة... في البداية كان هادي
ولطيف جداً.

بدأ يتكلم معاها بشكل بسيط... وبعد كده بدأ بقى يتكلم كل يوم.

كان بيتصل بيها الصبح:

"صباح الخير... صحتي؟".

ويكلمها قبل ما تنام:

"متناميش غير لما أطمئن عليك".

بدأت منى تحس إنها مهمة... وإن في حد مهتم بيها فعلاً.

في مرة، كانت زعلانة من الشغل... بعثت له رسالة بسيطة:

"أنا متضايقة شوية".

اتصل بيها فوراً... وفضل يسمع لها أكثر من ساعتين.

قال لها:

"أنا مش هسيبك تزعلي لوحداك".

الكلمة دي دخلت قلبها يدق بسرعة.

بدأت منى تتعلق بيه...

تحكي له كل حاجة...

تستنى مكالمته...

وتفرح بكلامه.

لكن بعد شهرين تقريبا... بدأ سامح يتغير.

في البداية... بقى يتأخر في الرد.

وبعد كده بدأ يقلل المكالمات.

ثم اختفى يوم كامل.

لما سألته:

"أنت اتغيرت؟".

رد: "أنا مشغول... متكبريش الموضوع".

بدأت منى تحاول تراضيه...

تبعث له أكثر...

تسأله أكثر...

وتحاول ترجمه زي الأول معاها.

لكن العلاقة انتهت فجأة.

من غير أي تفسير... ومن غير أي وضوح من ناحيته.

اتوجعت مني جداً... وفعلاً انتهت العلاقة على كده، مبقاش بيرد عليها خااااااالص.

لكن قالت لنفسها:

"أكيد الشخص الجاي هيكون مختلف".

بعد شهور... دخلت علاقة جديدة مع كريم.

والغريب... إن البداية كانت شبه جدًا علاقتها بسامح.

اهتمام زائد...

کلام حلو...

مکالمات طویله.

قال لها مرة:

"أنا عمري ما حسيت بالراحة دي مع حد".

حست مني إن الجملة دي مألوفة... لكنها تجاهلت الإحساس.

مرت فترة قصيرة... وبدأ كريم يتغير.

بدأ ينتقدها:

"أنتِ حساسة زيادة".

"بتفكري كثير".

بدأت منى تشك في نفسها... مرة ثانية.

وبعد كده بدأ يختفي فجأة... ويرجع كأنَّ شيئاً لم يكن.

كانت منى بتحس إنها بتجري وراه دايمًا علشان يرجع زي الأول.

لكن العلاقة انتهت... بنفس الطريقة.

في المرة دي... منى حسّت بإحباط شديد.

قالت لنفسها:

"ليه كل مرة نفس النهاية؟".

مرت فترة برده... ودخلت علاقة ثالثة.

الشخص الجديد كان لطيف... هادي... مهتم.

لكن بعد فترة... نفس النمط بدأ يظهر.

إهمال...

نقد...

تقليل.

هنا... وقفت منى مع نفسها، وحست بجد إنها محتاجة مساعدة تفهم، وفعلاً صديقتها نصحتها تاخذ جلسات نفسية... لأن الموضوع ده أثر عليها نفسياً وعلى شغلها وحياتها.

وفعلاً بدأت تاخذ الجلسات وبدأت تكون أوعى وتفهم.

وبدأت تراجع علاقاتها كلها.

لاحظت حاجة مهمة... كل الأشخاص كانوا:

- مهتمين جداً في البداية.
- وبعد كده يقللوا الاهتمام فجأة.
- وتبدأ هي في بذل مجهود أكبر.
- ثم تنتهي العلاقة وهي متعلقة.

وبدأت منى تقرأ عن العلاقات النرجسية.

واكتشفت إنها كانت تنجذب لنفس النمط.

بدأت تفهم إنها كانت تحب الإحساس بالاهتمام الزائد...

لأنه بيعوض إحساس قديم جواها إنها محتاجة تقدير.

لكنها منتبهتس للإشارات التحذيرية.

فقررت منى تعمل حاجة مختلفة.

لما اتعرفت على شخص جديد... قررت تاخذ وقت أطول.

لاحظت إنه مش بيبالغ في الاهتمام.

في البداية... حست إنه بارد.

لكن مع الوقت... لاحظت إنه ثابت... ومش بيتغير فجأة.

مافيش اختفاء...

مافيش مبالغة...

مافيش تقليل.

هنا... فهمت مني إن العلاقة الصحية... بتمشي بهدوء.

مش بسرعة... ومش باندفاع.

بعد فترة... بدأت ثقتها بنفسها ترجع.

وفهمت حاجة مهمة:

"أنا مكنتش بختار ناس غلط بس..."

أنا كنت بنجذب لنفس النمط من غير ما أحس".

وهنا... بدأت تكسر الدائرة.

وبدأت تبني ثقتها بنفسها من ثاني.

رسالة للقارئ:

لو لقيت نفسك بتدخل نفس العلاقة كل مرة...

مع أشخاص مختلفين...

فيمكن المشكلة مش في الأشخاص بس...

لكن في النمط اللي بتنجذب ليه.

فهمك لنفسك... هو أول خطوة لكسر الدائرة.

لأنك لما بتفهم...

بتقدر تختار بشكل مختلف...

وتبدأ علاقة صحية تستاهلها.

القصة التاسعة: كنت دائماً بعذر... حتى وأنا مش غلطان.

كان أحمد دائماً بيعتذر... في أي خلاف... حتى لو هو مش السبب.

في البداية... كان فاكراً إن ده طبع كويس.
كان يقول لنفسه:

"أنا بحب أهدي المشاكل... مش بحب الزعل".

لكن مع الوقت... بدأ يلاحظ إن علاقاته كلها بتتكرر بنفس الشكل.

أول علاقة دخلها... كانت مع بنت اسمها ندى.

في البداية كانت لطيفة جداً... مهتمة بيه... وبتقوله كلام حلو.

لكن بعد فترة... بدأت تزعل من حاجات بسيطة.

مرة تأخر في الرد نص ساعة...

بعثت له:

"واضح إني مش مهمة عندك".

اتلخبط أحمد... ورد بسرعة:

"لأ طبعاً... كنت مشغول بس".

ردت ببرود:

"خلاص".

فضل أحمد يحاول يراضيها... ويبعت لها رسائل طويلة.

وفي النهاية قال:

"أنا آسف لو زعلتك".

رغم إنه كان مشغول فعلاً.

الموقف ده بدأ يتكرر.

أي مشكلة... أحمد يعتذر.

لو اتأخر... يعتذر.

لو قال رأييه... يعتذر.

حتى لو هي اللي زعلته... كان يعتذر علشان الخلاف يخلص.

في مرة... كانوا خارجين مع بعض.

ندى فضلت طول القعدة ساكتة.

سألها:

"مالك؟".

ردت:

"مفيش".

فضل أحمد يحاول يفهم... لكنها رفضت تتكلم.

في النهاية... قال:

"أنا آسف لو عملت حاجة زعلتك".

ردت:

"أنت دايماً مش واخد بالك مني".

رجع أحمد البيت وهو حاسس بالذنب... رغم إنه مش فاهم هو عمل إيه.

مع الوقت... بدأ أحمد يحس بتعب نفسي.

بدأ يخاف يتكلم... يخاف يزعلها... يخاف يغلط.

وبقى دايماً حاسس إنه ماشي على طراطيف صوابه في العلاقة دي.

وفي يوم... حصل خلاف كبير بينهم.

ندى قالت له: "أنت أنا في... ومش مهتم بيا".

المرّة دي... أحمد حس بوجع.

قال بهدوء:

"أنا دايماً بحاول أراضيك... إزاي أنا في؟".

ردت ببرود:

"واضح إنك مش شايف".

في اللحظة دي... أحمد حس إنه بقى مش شايف نفسه.

بعد فترة شهور ... العلاقة انتهت.

اتوجع أحمد... لكنه بدأ يراجع نفسه.

اكتشف إنه كان دايماً يعتذر علشان يحافظ على العلاقة... حتى لو على حساب نفسه.

بدأ يلاحظ إنه كان بيخاف من الرفض... فكان بيعتذر بسرعة.

قرر أحمد يعمل تغيير.

في علاقته الجديدة... حاول يكون أهدي.

في أول خلاف... الطرف الثاني قال له:

"أنت اتأخرت في الرد".

رد أحمد بهدوء:

"كنت مشغول... لكن ده مش معناه إني مش مهتم".

المرة دي... أحمد معتذرش.

تفاجئ ... إن الخلاف انتهى بهدوء.

بدأ أحمد يفهم إن الاعتذار مش لازم يكون دائماً... وإن العلاقة
الصحية فيها تفاهم... مش شعور دائم بالذنب.

بعد فترة... حس براحة مختلفة.

وفهم حاجة مهمة:

"أنا كنت بعذر علشان ما أخسرش الناس... لكن كنت بخسر
نفسي".

رسالة للقارئ:

الاعتذار صفة جميلة... لكن لما يتحول لعادة دائمة... ممكن يخليك تشعر إنك دائماً مخطئ.

العلاقة الصحية... مش محتاجة شخص يعتذر طول الوقت... لكن محتاجة شخصين يفهموا بعض.

القصة العاشرة: أمي التي تحبني.. ولكنها كانت تجرحني.

كانت ندى دائماً تسمع من الناس جملة واحدة:
"أمك بتحبك جداً".

وكانت ندى فعلاً عارفة إن أمها بتحبها... لكن في نفس الوقت...
كانت دائماً حاسة بوجع مش قادرة تفسره.

من وهي صغيرة... كانت أمها تتحكم في كل تفاصيل حياتها.
لبسها، أصحابها، دراستها، حتى طريقة كلامها.

لو ندى اختارت فستان مختلف... تقول لها أمها:

"اللبس ده مش لايق عليك... إنتِ مش فاهمة في الحاجات
دي".

لو ندى حكت عن صديقة جديدة... تقول لها:

"البنت دي مش مناسبة ليكي... إنتِ دائماً اختياراتك غلط".

كانت ندى تسمع... وتسكت.

كانت تقول لنفسها:

"هي أكيد خايفة عليا".

لكن مع الوقت... بدأت تحس إنها مش قادرة تاخذ قرار لوحدها.

حتى في الثانوية... لما جابت مجموع عالي... كانت مبسوسة جدًا.

قالت لأمها:

"أنا نفسي أدخل إعلام".

ردت أمها فورًا:

"لأ... الكلية دي ملهاش مستقبل... إنت هتدخل تجارة".

حاولت ندى تناقشها... لكن أمها قالت بحدة وشدة:

"أنا عارفة مصلحتك أكثر منك".

دخلت ندى تجارة... رغم إنها مكنتش بتحبتها.

لكن الموضوع موقوفش عند كده.

كانت أمها بتقارنها دائمًا بغيرها:

"بنت خالتك أخطر منك"، "فلانة أجمل منك"، "شوفي بنت

الجيران وصلت لإيه".

بدأت ندى تفقد ثققتها بنفسها.

في مرة... كانت ندى خارجة مع صديقاتها.

اتصلت أمها أكثر من مرة.

لما ردت... قالت لها:

"إنتِ بتخرجي كتير... إنتِ اتغيرتي".

حست ندى بالذنب بسبب كلام مامتها ... ورجعت البيت بدري.

مع الوقت ... بدأت ندى تحس إنها مسؤولة عن مشاعر أمها.

لو ندى خرجت ... أمها تزعل، لو ندى اتأخرت ... أمها تغضب، لو ندى رفضت طلب ... أمها تقول:

"أنا تعبت علشانك ... وفي الآخر بتعملي كده؟".

كانت الجملة دي تؤلم ندى جدًا.

في مرة ... ندى حصل لها فرصة شغل في مدينة تانية.

كانت متحمسة جدًا.

قالت لأمها:

"دي فرصة مهمة ليا".

ردت أمها بحزن واضح:

"هتسيبيني لوحدي؟".

شعرت ندى بالذنب ... ورفضت الفرصة.

لكن بعد فترة ... بدأت تحس بندم كبير.

بدأت تسأل نفسها:

"أنا بعيش حياتي... ولا بعيش علشان أرضي أمي؟".

في يوم... كانت ندى بتحكي لصديقتها.

قالت لها:

"أنا بحب أمي... بس بحس إني مخنوقة".

ردت صديقتها:

"الحب مش لازم يكون معاه تحكم".

الجملة دي خلت ندى تفكر.

بدأت تقرأ عن الأم النرجسية.

واكتشفت علامات كثيرة:

- التحكم الزائد.
- الشعور بالذنب.
- التقليل المستمر.
- المقارنة بالآخرين.
- عدم احترام حدود الأبناء.

بدأت ندى تفهم إن حب أمها... مش مبرر للألم اللي كانت

تعيشه، لكن كان عندها خوف كبير:

"هل لو حظيت حدود... أبقى عاقبة؟".

وبدأت ندى بخطوات بسيطة.

في مرة... كانت خارجة مع صديقاتها.

اتصلت أمها... وردت ندى بهدوء:

"أنا برا... هرجع ألكمك لما أرجع".

تفاجأت أمها وقالت:

"إنتِ اتغيرتي".

حست ندى بالذنب... لكنها تمسكت بقرارها.

في مرة ثانية... أمها بدأت تقارنها.

قالت ندى بهدوء:

"المقارنة دي بتزعلي... ياريت ما تتكرش".

في البداية... أمها غضبت.

لكن ندى بدأت تحافظ على حدودها بهدوء.

لم تكن ترد بعنف... لكنها لم تتنازل.

مع الوقت... بدأت العلاقة تتغير تدريجيًا.

ندى بقت تزور أمها... تسأل عنها... تهتم بها.

لكن مبقتش تسمح بالتحكم في حياتها.

وبعد فترة... أدركت ندى شيئاً مهماً:

"أنا ممكن أبرأمي... من دون ما أضحي بنفسي".

وفهمت الفرق بين البر... والعقوق.

البر:

- السؤال عنها.
- مساعدتها عند الحاجة.
- التعامل باحترام.
- عدم إيذائها بالكلام.
- الحفاظ على صلة الرحم.

العقوق:

- الإهانة أو الصوت العالي.
- الإهمال التام.
- قطع التواصل من دون سبب.
- رد الإساءة بإساءة أكبر.

لكن... وضع الحدود ليس عقوبًا.

قول "لا" باحترام... ليس عقوفاً.

اختيار حياتك... ليس عقوفاً.

البر... لا يعني التضحية بنفسك.

رسالة للقارئ:

أحيانًا... أصعب علاقة هي علاقتنا بوالدينا... لأن الحب فيها كبير... لكن الألم ممكن يكون موجود.

لو كانت أمك نرجسية... ممكن تشعر بالذنب عندما تحاول حماية نفسك.

لكن الحقيقة... إنك تقدر تبر أمك... وتحترمها... وتحبها...

وفي نفس الوقت... تحمي نفسك.

العلاقة الصحية... حتى مع الأم... لازم يكون فيها احترام متبادل... وحدود واضحة.

لأنك عندما تحمي نفسك... لا تصبح عاقًا...

بل تصبح شخصًا ناضجًا يعرف كيف يحب... من دون أن يضيع نفسه.

الخاتمة:

في نهاية الكتاب، ممكن تكون افكرت مواقف، وممكن تكون حسيت بمشاعر كنت فاكّر فعلاً إنك نسيته، وممكن تكون لأول مرة فهمت اللي حصل معاك بوضوح.

العلاقة النرجسية مش مجرد علاقة وعدّت، دي تجربة بتغير الإنسان، بتخليه يشك في نفسه، ويفقد نفسه، ويفقد ثقته، ويحس إنه اتكسر من جواه.

لكن الحقيقة، إنك متكسرتش، إنت بس اتوجعت، واتعلمت، وعديت بتجربة صعبة جداً.

النرجسي. ممكن يكون استنزفك، ممكن يكون شكك في نفسك، ممكن يكون خلاك تحس إنك أقل.

لكن بالرغم من كل ده، أنت خرجت.

وانك تخرج من علاقة نرجسية، دي قوة كبيرة جداً يا صديقي.

القوة مش إنك متأذي، القوة إنك تتأذي وترجع تقوم من تاني.

ويمكن أهم حاجة خرجت بيها من التجربة دي، إنك بقيت أوعى، وبقيت فاهم نفسك أكثر، وبقيت عارف حدودك.

يمكن العلاقة كانت صعبة، لكنها علمتك إن الحب الحقيقي،
مش بيكسر، مش بيستنزف، مش بيخليك تشك في نفسك.

الحب الحقيقي بيظمن، بيحتوي، وبيخليك تكون أقوى مش
أضعف.

ولو كنت لسه في بداية التعافي، خد وقتك، تصالح مع نفسك،
وما تضغطش على نفسك إنك تنسى بسرعة.

التعافي بييجي خطوة خطوة، وكل خطوة صغيرة هي في الحقيقة
إنك بتتقدم كتير.

ويمكن في يوم من الأيام، لما تبص وراك تكتشف إن العلاقة دي
كانت أصعب تجربه عدت عليك، لكن كمان كانت السبب إنك
تبقى أقوى نسخة من نفسك.

افتكر دايماً إنك تستحق علاقة صحية، تستحق حب هادي،
تستحق شخص يشوف قيمتك، مش إنه يقلل منك.

ويمكن تكون نهاية العلاقة النرجسية، هي في الحقيقة بداية
لحياتك الجديدة.

بداية أهدى، بداية أوعى، بداية أقوى.

ومن الانبهار للاستنزاف، يمكن كانت رحلة صعبة، لكن نهايتها
إنك ترجع لنفسك من جديد.

ودي شوية أسئلة يا صديقي تقدر تعرف منها أنت في علاقه
نرجسية ولا لأ.

هل أنت في علاقة نرجسية؟

جاوب على الأسئلة دي بكل صراحة، مش لازم تجاوب بصوت
عالي، لكن حاول تكون صادق مع نفسك. لو لقيت أغلب
الأسئلة بـ (أيوه) تبقى ممكن تكون فعلاً في علاقة نرجسية.

اسأل نفسك....

_ هل بدأت العلاقة بشكل سريع جدًا ومليان كلام حب مبالغ فيه؟

_ هل حسيت إنه كان بيشفوك مثالي في البداية.. وبعد كده بدأ ينتقدك في كل حاجة؟

_ هل بيخليك تحس إنك دايمًا غلطان حتى لو أنت متأكد إنك صح؟

_ هل بيقربك أي مشكلة ويحط اللوم عليك؟

_ هل بيعتذر وبعد كده بيكرر نفس التصرف معاك تاني؟

_ هل بتحس إنك بتبرر تصرفاته قدام نفسك أو قدام الناس؟

_ هل بتخاف تزعله أو تتكلم معاه علشان ما تحصلش مشكلة؟

_ هل بتلاقي نفسك بتراقب كلامك وتصرفاتك علشان متحصلش مشكلة؟

_ هل بتلاقي نفسك بتراقب كلامك وتصرفاتك علشان تتجنب غضبه؟

_ هل بيقربك منك بطريقة مباشرة أو غير مباشرة؟

_ هل بيقارنك بغيرك علشان يحسسك إنك أقل؟

_ هل بيختفي فجأة من غير سبب ويرجع يتصرف معاك عادي؟

_ هل بيستخدم الصمت العقابي معاك؟

_ هل بيخليك دايمًا حاسس إنك محتاج تثبت نفسك له وإنك بتحبّه؟

_ هل بيقلل من مشاعرك أو يقولك إنك (حساس بزيادة)؟

_ هل بتحس إنك استنزفت نفسك بعد أي نقاش معاه وبفضل تبرر كثير؟

_ هل حاسس إنك فقدت ثقتك بنفسك بعد العلاقة وشاكك في كل الناس حواليك؟

_ هل بيظهر بصورة كويسة قدام الناس.. وشخصية ثانية معاك؟

_ هل بيرجع بعد ما يبعد كأن مفيش حاجة حصلت؟

_ هل بتحس إنك بتتعلق بيه رغم إنه بيوجعك؟

لو جاوبت بأيوه على أغلب الأسئلة دي...

ممکن تكون فعلاً في علاقة نرجسية، لأن العلاقة النرجسية بتبدأ بالانهيار وبعدين بتدخل في لخبطة، وبعدها تبدأ مرحلة الاستنزاف.

والأصعب.. إنك تفضل في العلاقة وأنت مش فاهم ليه مش
قادر تمشي.

لكن مجرد إنك وصلت للمرحلة دي، وبدأت تسأل نفسك، فده
معناه إنك يا صديقي بدأت تفوق.

والوعي هو أول خطوة لطريق التعافي.

ولو حسيت إنك في علاقة بتوجعك أكثر ما بتريحك، يمكن
الوقت جه إنك تسأل نفسك...

أنا في علاقة حب..... ولا في علاقة استنزاف؟

فهرس محتويات كتاب من الانبهار للاستنزاف

تعريف الكاتبة لكتاب من الانبهار للاستنزاف	5
كلمه للكاتبه (من الانبهار للاستنزاف)	7
مقدمة الكتاب	10
قبل ما تبدأ قراءة الكتاب	13
المرحلة الأولى: هي الصدمة وعدم الاستيعاب	32
المرحلة الثانية: الاشتياق والتعلق	33
المرحلة الثالثة: اللوم والشك في النفس	34
المرحلة الرابعة: الغضب واكتشاف الحقيقة	35
المرحلة الخامسة: الهدوء التدريجي	36
المرحلة السادسة: التعافي واستعادة الذات	37
قصص من العلاقات النرجسية:	39
القصة الأولى: من الأمير المثالي إلى الشخص الذي لا أعرفه. .	40
القصة الثانية: زوجي المثالي قدام الناس	44
القصة الثالثة: مديري الذي صنعني ثم كسرني.	47
القصة الرابعة: صديقتي الي كانت بتستنزفني.	50
القصة الخامسة: الشخص الذي أقنعتني أنه ضحية.. ..	56

64	القصة السادسة: حين بدأت أعود لنفسي.....
70	القصة السابعة: كبرت وأنا لا أشعر أنني كافي.....
77	القصة الثامنة: لماذا أختار نفس الشخص كل مرة؟
84	القصة التاسعة: كنت دائماً بعذر... حتى وأنا مش غلطان... ..
90	القصة العاشرة: أمي التي تحبني.. ولكنها كانت تجرحني.....
98	الخاتمة:
101	اسأل نفسك.....