

# الترجسية تسلب الأمهات الوجدان العاطفي

## اضطراب الشخصية وطغيان الأنا يقوضان دور الأم

هل ينقذ عدم العيش مع شريك الحياة العلاقة الزوجية

برلين - ظهر مؤخرا شكل جديد من العلاقات بين الأزواج والعلاقات العاطفية يتمثل في احتفاظ كل طرف بمنزله الخاص دون العيش الدائم مع شريك الحياة تحت مسمى "العيش بعيدا لكن سويا". وكشف تقرير نشر على موقع "دي دبليو" أن العديد من الأشخاص في كل من الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وكندا والسويد يفضلون عند الارتباط الاحتفاظ بمنزلهم الخاصة بعيدا عن شريك الحياة.

وأوضحت الخبيرة النفسية لوسي بيريسفورد، أن سر نجاح أصحاب هذا النوع من العلاقات يكمن في قدرتهم على تحقيق التوازن بين استقلالهم الشخصي وارتباطهم العاطفي.

وأشارت بيريسفورد، لموقع صحيفة الغارديان البريطانية، إلى أن بعض الأشخاص يفضلون الاحتفاظ بمكان يمكنهم العودة إليه "كمساحة للتنفس" بعيدا عن التزامات العلاقة الزوجية.

وأضافت أن ما يمكن تعلمه من الأشخاص الذين يجمعهم هذا النوع من العلاقات هو "مهارة الاعتماد على النفس"، فبينما يشكو الكثير من الأزواج من عدم حصولهم على الدعم العاطفي الكافي من شريك الحياة، يتمتع الأزواج الذين يعيشون معا طوال الوقت بـ"مرونة عاطفية" تجعلهم لا يعتمدون كلياً على الطرف الآخر في العلاقة.

وبيّنت الباحثة سانماتا جويل أن فوائد تواجد شريكي الحياة في مكانين منفصلين تشير إلى قدرة ذلك على تجديد المشاعر بينهما، خاصة عقب السقوط ضحية الروتين والملل بعد كل ما قاما به سوياً من أنشطة مبهجة ورومانسية من قبل.

وكشفت أنه نظراً إلى أن الأزواج في هذا النوع من العلاقات لا يضطرون إلى قضاء كل الوقت معاً، يحرصون على التخطيط جيداً قبل لقاءهم، بما يحقق لهم المزيد من الاستمتاع والرضى. ونبهت إلى أنه لا يمكن تحديد أي نوع من العلاقات أفضل من الآخر حيث تظل لكل نوع مميزات وعيوب، وعلى شريكي الحياة اختيار أسلوب الحياة الأنسب لهم.

ومن جانبه اقترح استشاري العلاقات الزوجية ديفيد ايسيل العيش في مكانين منفصلين كحل لإيجاد بعض العلاقات الزوجية، حيث يرى أنه بالقيام بذلك يعطي الأزواج لعلاقتهم فرصة ثانية من خلال "امتاع كل منهما عن خلق الآخر".

وحذرت الباحثة في جامعة برادفورد سايمون دوتكان من أن اختيار العيش بعيداً عن شريك الحياة هو بمثابة "تفضيل سلبي" يحفظ العلاقة، إلا أنه يعني كذلك عدم القدرة على تحمل الحياة مع هذا الشخص طوال الوقت في مكان واحد.



خليط بين العواطف والوجدان

الخاصة إلا أن ذلك يتسبب في سلبها بسبب الغضب أو الكراهية تجاه والدتها التي لا تفهمها، مما يجعلها تعتقد أن هذا دليل آخر على أنها شخص سيء وأن جميع الانقادات والدتها صحيحة. ولا تشعر أبداً بالراحة الكافية، فحياتها يملؤها الجهد المتواصل لإرضاء أمها يقابله عدم بلوغ ما تصبو إليه أبداً، نظراً إلى سعيها المتواصل لكسب الحب، في حين أن علاقتها بأبها تدور في دائرة التجاهل.

كما أشارت إلى أن الراحة العاطفية والتقارب اللذين يوفرهما حنان ورعاية الأم الطبيعية غائبان، حيث يمكن لها تلبية الاحتياجات المادية لابنتها، إلا أنها تتركها فريسة للحرمان العاطفي. ولا تترك البنات ما هو الشيء الذي تفقده، لكنها تنوق إلى داء والدتها، الذي تسعى إلى البحث عنه في علاقاتها مع الأصدقاء أو الأقارب أو في علاقات أخرى تشبه العلاقة بين الأم وابنتها، وبذلك تنوق إلى تواصل بعيد الملال إذا تحصل عليه أبداً.

وقالت لانسر موضحة "إنها لا تتعلم تحديد وتقييم احتياجاتها العاطفية ولا كيفية الاستجابة لها. وتشعر بأن هناك شيئاً ما مفقود. وقد تسعى لملء ذلك من خلال علاقات أخرى، ولكن في كثير من الأحيان يتكرر نمط عدم توفر الجانب العاطفي الذي تبحث عنه". كما ترغب أمهات أخريات في أن تكون ابنتهن الأفضل وقلنا لرؤيتهن

إلى أن والدتها غير راضية عنها بسبب أخطائها، تجاهلة أن والدتها لن تكون راضية عنها أبداً.

وفي الحالات الشديدة من سوء المعاملة أو الإهمال العاطفي أو الجسدي، قد تشعر الفتاة بأنه ليس لها الحق في الوجود، وأنها تشكل عبئاً على والدتها، ولا ينبغي أن تكون قد ولدت أبداً. وقالت لانسر "إذا لم تكن لديهم شخصية قوية، فإن أزواج النساء الرجسيات غالباً ما يتصفون بالسلبية ولا يقدرّون على حماية بناتهم من عنف أمهاتهن"، مشيرة إلى أن بعض الأمهات يكذبن ويخفين سوء معاملتهن لبناتهن. وتابعت "قد تشعر الفتاة التي لا تتعلم حماية نفسها والدفاع عنها بالعجز أو حتى لا تتعرف على الإساءة التي تتعرض إليها في وقت لاحق من حياتها. إنها نادراً ما تقبل فكرة أن تكون عاقلة في حق نفسها. ويتعين عليها أن تخار بين التضحية بنفسها وفقدان حب والدتها، حيث يتم تكرار نمط عدم الثقة والخضوع والتبعية في علاقاتها مع المحيطين بها من البالغين".

وقالت لانسر موضحة "إنها لا تتعلم تحديد وتقييم احتياجاتها العاطفية ولا كيفية الاستجابة لها. وتشعر بأن هناك شيئاً ما مفقود. وقد تسعى لملء ذلك من خلال علاقات أخرى، ولكن في كثير من الأحيان يتكرر نمط عدم توفر الجانب العاطفي الذي تبحث عنه". كما ترغب أمهات أخريات في أن تكون ابنتهن الأفضل وقلنا لرؤيتهن

إلى أن والدتها غير راضية عنها بسبب أخطائها، تجاهلة أن والدتها لن تكون راضية عنها أبداً.

وفي الحالات الشديدة من سوء المعاملة أو الإهمال العاطفي أو الجسدي، قد تشعر الفتاة بأنه ليس لها الحق في الوجود، وأنها تشكل عبئاً على والدتها، ولا ينبغي أن تكون قد ولدت أبداً. وقالت لانسر "إذا لم تكن لديهم شخصية قوية، فإن أزواج النساء الرجسيات غالباً ما يتصفون بالسلبية ولا يقدرّون على حماية بناتهم من عنف أمهاتهن"، مشيرة إلى أن بعض الأمهات يكذبن ويخفين سوء معاملتهن لبناتهن. وتابعت "قد تشعر الفتاة التي لا تتعلم حماية نفسها والدفاع عنها بالعجز أو حتى لا تتعرف على الإساءة التي تتعرض إليها في وقت لاحق من حياتها. إنها نادراً ما تقبل فكرة أن تكون عاقلة في حق نفسها. ويتعين عليها أن تخار بين التضحية بنفسها وفقدان حب والدتها، حيث يتم تكرار نمط عدم الثقة والخضوع والتبعية في علاقاتها مع المحيطين بها من البالغين".

وقالت لانسر موضحة "إنها لا تتعلم تحديد وتقييم احتياجاتها العاطفية ولا كيفية الاستجابة لها. وتشعر بأن هناك شيئاً ما مفقود. وقد تسعى لملء ذلك من خلال علاقات أخرى، ولكن في كثير من الأحيان يتكرر نمط عدم توفر الجانب العاطفي الذي تبحث عنه". كما ترغب أمهات أخريات في أن تكون ابنتهن الأفضل وقلنا لرؤيتهن

يتعرف كل طفل على نفسه وعلى العالم المحيط به من خلال التفاعل العاطفي والجسدي مع أمه؛ لسأتها وابتساماتها وحمائتها، فالأم هي الانعكاس الوجداني لمشاعر أبنائها ورغباتهم واحتياجاتهم، التي تعلمهم من هم وأن لديهم قيمة، وهي المصدر الأول لأمنهم، ولكن هذه الأوصاف التي تشمل أغلب الأمهات تستنتج منها الأم الرجسسية التي لا تستطيع إظهار الصفات النبيلة مما يدمر تطور أطفالها النفسي وخاصة الفتيات، نظراً لأنها لا تراهن إلا انعكاساً لشخصها.

لندن - ترتبط صورة الأم في جميع المجتمعات بالقدسية، وينكر الكثيرون وجود أمهات نرجسيات يدمرن أبنائهن نفسياً ويؤثرن على تكوين شخصيتهم على الرغم من أن الواقع يثبت وجود الكثيرات منهن.

كشفت الكاتبة الأمريكية باغ ستريب في كتابها "الشفاء من الأم غير المحبة واستعادة حياتك"، أن المجتمع لا يصف الفتاة عندما تكون علاقتها مع أمها غير قابلة للإصلاح، مشيرة إلى أن الأساطير الثقافية عن الأمومة تفيد بانها عزيزة ولا يمكن تعلمها، وأن جميع الأمهات يحبن أطفالهن دون قيد أو شرط.

كما بيّنت أن الفتاة المنفصلة عن والدتها أو التي تلغي وجودها جزئياً أو كلياً من حياتها وتقتصر على عدد قليل من الاتصالات تواجه ردود فعل قاسية بحيث لا يكون موقفها واضحاً لسلك الأصدقاء والغريباء، نظراً لأن جميع الثقافات تصطف إلى جانب الآباء والأمهات مهما كانت سلوكياتهم.

وبيّنت لانسر إلى أن الأم الرجسسية العاطفي لا يتخذ شكلاً مادياً ولا علاقة له بأي ملامسة جسدية خارج الشكل الطبيعي للعلاقة بين الأم أو الأب وأبنائهم، بل ينطوي على علاقة عاطفية حميمة، تبدأ عندما يعتمد أحد الوالدين على ابنه أو ابنته لتوفير الدعم العاطفي الذي يفترض أن يقدمه له شريك الحياة، والذي من الممكن أن يتطور إلى طمس وتشويش الحدود بين الأطفال والبالغين، بطريقة غير مناسبة نفسياً.

وبيّنت لانسر أن الآباء والأمهات المصابين باضطراب الشخصية النرجسية يرون ما يحيط بهم مقتضياً، فهو يرون أنهم مركز العالم، وأنهم يتحكمون في احتياجات أطفالهم ومشاعرهم وخياراتهم وفق أهوائهم، ويعتبرون تصرفاتهم التي لا تروق لهم إهانة شخصية تستحق العقاب عندما يريدون ذلك.

كما أنهم يحدون مفاهيم الأبوة والأمومة على طريقتهم الخاصة، ويدفع هذا الاضطراب الأمهات إلى التركيز فقط على أنفسهن أو على أبنائهن الذكور، وإلى إهمال أو حرمان بناتهن. ويقوض الشعور بالخجل والسيطرة المتكررة نمو هوية الفتاة، مما يخلق لديها الشعور بعدم الأمان، فلا تستطيع أن تثق بمشاعرها وأحاسيسها وتخلص

لندن - ترتبط صورة الأم في جميع المجتمعات بالقدسية، وينكر الكثيرون وجود أمهات نرجسيات يدمرن أبنائهن نفسياً ويؤثرن على تكوين شخصيتهم على الرغم من أن الواقع يثبت وجود الكثيرات منهن.

كشفت الكاتبة الأمريكية باغ ستريب في كتابها "الشفاء من الأم غير المحبة واستعادة حياتك"، أن المجتمع لا يصف الفتاة عندما تكون علاقتها مع أمها غير قابلة للإصلاح، مشيرة إلى أن الأساطير الثقافية عن الأمومة تفيد بانها عزيزة ولا يمكن تعلمها، وأن جميع الأمهات يحبن أطفالهن دون قيد أو شرط.

كما بيّنت أن الفتاة المنفصلة عن والدتها أو التي تلغي وجودها جزئياً أو كلياً من حياتها وتقتصر على عدد قليل من الاتصالات تواجه ردود فعل قاسية بحيث لا يكون موقفها واضحاً لسلك الأصدقاء والغريباء، نظراً لأن جميع الثقافات تصطف إلى جانب الآباء والأمهات مهما كانت سلوكياتهم.

وبيّنت لانسر إلى أن الأم الرجسسية العاطفي لا يتخذ شكلاً مادياً ولا علاقة له بأي ملامسة جسدية خارج الشكل الطبيعي للعلاقة بين الأم أو الأب وأبنائهم، بل ينطوي على علاقة عاطفية حميمة، تبدأ عندما يعتمد أحد الوالدين على ابنه أو ابنته لتوفير الدعم العاطفي الذي يفترض أن يقدمه له شريك الحياة، والذي من الممكن أن يتطور إلى طمس وتشويش الحدود بين الأطفال والبالغين، بطريقة غير مناسبة نفسياً.

وبيّنت لانسر أن الآباء والأمهات المصابين باضطراب الشخصية النرجسية يرون ما يحيط بهم مقتضياً، فهو يرون أنهم مركز العالم، وأنهم يتحكمون في احتياجات أطفالهم ومشاعرهم وخياراتهم وفق أهوائهم، ويعتبرون تصرفاتهم التي لا تروق لهم إهانة شخصية تستحق العقاب عندما يريدون ذلك.

كما أنهم يحدون مفاهيم الأبوة والأمومة على طريقتهم الخاصة، ويدفع هذا الاضطراب الأمهات إلى التركيز فقط على أنفسهن أو على أبنائهن الذكور، وإلى إهمال أو حرمان بناتهن. ويقوض الشعور بالخجل والسيطرة المتكررة نمو هوية الفتاة، مما يخلق لديها الشعور بعدم الأمان، فلا تستطيع أن تثق بمشاعرها وأحاسيسها وتخلص

### الآباء المصابون باضطراب الشخصية النرجسية يتحكمون باحتياجات أطفالهم ومشاعرهم وخياراتهم وفق أهوائهم

**موضة**

**الجينز يزدان بخيوط حياكة أمامية**

أوردت مجلة "أل" الألمانية أن سروال الجينز المزّان بخيوط حياكة أمامية يتربع على عرش الموضة النسائية في 2020 ليمنح المرأة إطلالة جذابة تعكس تفرّد أسلوبها.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن خيوط الحياكة الأمامية غالباً ما تمر في منتصف رجل السروال على امتداد الطول بأكمله، مشيرة إلى أنها لا تخطف الأنظار فحسب، بل تجعل السيقان تبدو أكثر نحافة ورشاقة أيضاً. ولتأكيد تأثير التحجيف يمكن تنسيق السروال مع حذاء ذي كعب عال، والذي يعمل على إطالة القوام وتحييفه بصرياً.

كما يكتسي الجينز باللون الرمادي في 2020 ليضفي على المظهر لمسة أنيقة تنسم بالهدوء والتحفّظ، حيث أوضحت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن اللون الرمادي يكسو هذا العام موديلات الجينز المختلفة مثل الجينز "السكيني" والجينز ذي الأرجل المستقيمة والجينز ذي المظهر المستعمل.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الجينز الرمادي يمتاز بتنوع إمكانات تنسيقه، حيث إنه يتناغم مع العديد من الألوان كالأسود والأبيض والكريمي والأزرق البحري.

**مشكلة الفلاح السعيد والمليونير البائس**

مقارنات بينهم وبين من هم أغنى منهم من الناس، وهذا الأمر ليس مستغرباً، فالبشر بطبعهم يحاولون دائماً التأكيد على أهميتهم وقيمتهم سواء بالنسبة لأنفسهم أو بعلاقتهم مع الآخرين.

عليها، كما أنها لم تعد تجد مساحات من الوقت لقضاء فترات ممتعة مع زوجها، بمعزل عن هاتفه الجوال، الذي لا يفارقه حتى في أيام العطل، ولكن قريبيتي لم تلم نفسها أيضاً، فهي كالجميع، تمتلك هاتفاً ذكياً وتلهو به حتى وهي على الطاولة تتناول الفطور برفقة أطفالها الصغار.

يبدو أن قريبيتي ليست الوحيدة التي اقتحم وباء الملل حياتها، فقد أظهرت الدراسات أن الملل بات يجتاح حياة جميع فئات مجتمعات العالم، بغض النظر عن ديانتهم أو قوميتهم أو أعمارهم أو خلفياتهم الثقافية. وليس الأمر مرتبطاً فقط بعادات روتينية ومتطلبات مادية تتسبب بالرتابة والهجوم، فطبيعة الحياة العصرية لها أثر عميق على توتر الكثيرين والأسوأ من هذا كله أن البعض يقعون ضحية مقارنة أنفسهم بمن يعتقدون أنهم أفضل منهم معيشة، فينتهي الحال بهم إلى عدم الرضا عن أنفسهم والقناعة بحياتهم، ولا يستطيعون الخروج من هذه الدوامة التي تهدد سعادتهم وجودة حياتهم.

من المؤكد أن هناك ضغوطاً تأتي من وتيرة الحياة اليومية والأشخاص المحيطين بنا تجعل معظمنا لا يشعر بأنه حقق نجاحاً كافياً في حياته وأكثر شعوراً بخيبة الأمل، وقد لا يقتصر هذا الأمر على الأشخاص الفقراء، بل حتى الأثرياء الذين يعتقدون

وبطبيعة الحال تلك النظرة السوداوية تجعلهم لا يرون التفاصيل اليومية الجميلة والكثير من الأمور الإيجابية التي تشير بالاتجاه الصحيح في حياتهم.

كنت أعتقد أن أسرة إحدى قريباتي مثال يحتذى في التماسك، وعلاقتها "إفلاطونية" مع زوجها، فقد كانت في سنوات زواجهما الأولى تصفه بأنه "دائم الضحك ودمت الأخلاق ويحب أسرته، ويهتم بها على وجه الخصوص"، ولكنها لاحقاً لم تجد غضاضة في التنفيس عن مشكلاتها العائلية والفضفضة عما تشعر به من ضيق وملل، جراء طبيعة حياتها اليومية المشحونة بالمهام الوظيفية والأسرية ما جعل الحزن يسيطر

تضع وتيرة الحياة العصرية بكل أعبائها الكثيرة على الصحة الجسدية والنفسية للناس، من ساعات عمل طويلة، وواجبات أسرية لا تنتهي، وأزمات اقتصادية خانقة، يضاف إليها وهن المرض، ويسبب ما يواجهه الكثيرون من ضغوط تستنزف طاقتهم وتؤثر بصورة سلبية على مستوى رضاهم عن نواتجهم ويدفعهم في غالب الأحيان إلى تقييم حياتهم من منظور ضيق، يشعرون بالضيق والقلق وأن كل شيء يمضي بوتيرة مطبّقة ومملة،

**يمنية حمدي**  
صحافية تونسية  
مقيمة في لندن

السعداء لا يملكون كل شيء بل مقتنعون بكل شيء