

## الأكل العاطفي

### ما هو الأكل العاطفي؟

هو اللجوء الى الأكل عند تعرضك لازمة عاطفية أو نفسية، فانت تلجأ للطعام كمنفس، ولكي تشعر بأن مزاجك أفضل، وكأنك تملأ فراغك العاطفي عند ملء معدتك! اذا فهذا الأكل ليس بهدف سد الجوع، وانما لأجل قمع أو تهدئة المشاعر السلبية.

حلقة الأكل العاطفي:

- يحدث شيء ما يجعلك تشعر بالسوء
- تشعر بالنهم اتجاه الطعام
- تأكل أكثر من المعتاد.
- يتولد لديك الشعور بالذنب والضعف اتجاه الطعام

### المسببات الشائعة للأكل العاطفي:

- 1- الضغوطات:**  
عدم القدرة على السيطرة على الضغوطات يجعل الشخص يشعر برغبة في تفريغ المشاعر بالطعام.
- 2- الرغبة بملئ فراغ:**  
وتحدث عند الشعور بالعصبية، الخوف، الحزن، القلق، الوحدة، الاستياء، والشعور بالخزي.
- 3- المؤثرات الاجتماعية:**  
العائلة أو الأشخاص المحيطين أحياناً قد يدفعونك للنهم والأكل فوق الحاجة.

## العلاقات السامة

### ما هي العلاقة السامة:

هي علاقة بين طرفين تكون مبنية على مصلحة الآخر دون حب فيأخذ كل ما يريد من الطرف الآخر، ولا يترك له سوى الإيذاء والضعف والتعب.

### كيف تعرف إنك في علاقة سامة؟

- 1- الأخذ دون العطاء في المقابل: فأني علاقة تشعر إنك تبذل فيها مجهوداً دون مقابل هي علاقة سامة.
- 2- إنعدام الثقة: إنعدام الثقة في أي علاقة يصنع حاجزاً بين الطرفين ويبقى تهديداً مستمر للعلاقة وهو ما يجعل استمرارها صعباً وتحت ضغوط دائمة على كل من الطرفين، ومن ناحية أخرى عدم الصراحة بين طرفي العلاقة يسبب الأمر ذاته.

- 3- عدم التوازن: عدم توازن المشاعر أو الرغبة في إستمرار العلاقة بين الطرفين فالعلاقات التي تستمر لأن طرفاً واحداً فقط يهتم باستمرارها تكون مرهقة لكل من الطرفين بشكل أو بآخر.
- 4- النقد الدائم: العلاقات التي يشعر أحد طرفيها بأنه عرضة للنقد دائماً أو إنه بحاجة لانتقاد الآخر لعدم رضاه تكون سامة لكل من الطرفين فأحدهم لا يشعر بالإكتفاء والآخر يشعر بالنقص رغم جهوده في نيل رضا الطرف الآخر.
- 5- الطاقة السلبية: العلاقات التي تمتلئ بكل من المشاعر والطاقة السلبية يكون من شبه المستحيل أن ينتج عنها أي شئ إيجابي.
- 6- عدم التواصل: قلة الإتصال وعدم التواصل بين طرفي العلاقة بشكل مستمر يكون أشبه بأن كل من الطرفين في علاقة مختلفة عن الآخر، وإن كل منهما يسير في إتجاه معاكس، فعدم التوافق والتواصل بين الطرفين دائماً ما ينتج عنه سوء التفاهم.
- 7- قلة الدعم: الشعور بالدعم من المقربين من أكثر ما يحتاج الإنسان بشكل عام حتى وإن لم يكن هذا الدعم ظاهراً أو مادياً ولكن الشعور بوجود من حوله بجانبه في ما يفعله يكون دافعاً له في الإستمرار رغم العواقب، وعدم الشعور بهذا الدعم من الطرف الآخر في العلاقة يسبب الاحباط وعدم قدرة على الإستمرار.
- 8- رغبة الطرف الآخر في تغييرك: ابتعادك عن شخصيتك الحقيقية وأرائك ورغباتك من أجل إرضاء الطرف الآخر ينتج عنه عدم التواصل مع النفس وعدم الشعور بذاتك ورغباتك الحقيقية وأرائك، فالعلاقة التي تتطلب منك تغيير نفسك تحطم علاقتك بنفسك وطبيعتك.
- 9- القيمة في العلاقة: عدم شعورك بقيمتك في العلاقة أو عدم شعورك بقيمتك أو أهميتك لدى الطرف الآخر تترك أثراً سلبياً عليك وعلى العلاقة.
- 10- التحديات الدائمة: الشعور بإنك تقاوم بوجه عام طوال الوقت لإستمرار العلاقة والشعور بعدم الأمان يدل على أنك في علاقة غير صحية. وغالباً تكون المشكلة في العلاقة مهما كانت المحاولات.

## الابتزاز العاطفي

في حياة كل منا شخص يجعلنا نسعى إلى إرضائه بشتى الطرق، إما حبا له، أو لرغبتنا في الحفاظ على علاقتنا به، أو استجابة لضغوط يمارسها علينا لنفعل ما يريد، قد يكون هذا الشخص زوجا، أو أما، أو أبنا، وقد تختلف أساليب الضغط، ولكنها تندرج جميعها تحت مسمى واحد هو «الابتزاز العاطفي».

الابتزاز العاطفي هو أحد أشكال التلاعب النفسي - ويحدث خلاله استخدام تهديدات وأنواع مختلفة من العقاب يوقعها شخص ما على آخر قريب منه في محاولة للسيطرة على سلوكه".

"يتضمن الابتزاز العاطفي عادة شخصين تجمع بينهما علاقة شخصية قوية، أو علاقة حميمية (الأم والابنة، الزوج والزوجة، الأشقاء، الأصدقاء المقربين)." وعند التعرض للابتزاز العاطفي "يصبح الشخص رهينة عاطفية للآخر"

يستخدم المبتز العاطفي الخوف، والالتزام والشعور بالذنب في علاقاته، متأكدًا من أن الضحية تشعر بالخوف من إغضابه، والالتزام تجاهه بتوفير كل ما يلزمه، والشعور بالذنب إن لم يفعل.

## أنماط المبتزون:

### 1- المبتزون المعاقبون:

وهذا النوع من المبتزين هم الأكثر وضوحًا ربما يعبرون عن مطالبهم بشكل عدواني أو يستشيطون غضبًا في صمت لكن في كلتا الحالتين فإن الغضب الذي يشعرون به عند مواجهة الرفض والمقاومة دائمًا ما يتوجه إلى الضحية مباشرة.

هذا النوع من المبتزين يستخدم عبارات مثل "إن عدت للعمل سأتركك"، "إن طلبت الطلاق لن ترى أطفالك مرة أخرى". إن المبتزون المعاقبون هم الذين يخبرون الضحية بما يريدون بالتحديد والعواقب التي ستواجهها إذا لم تدع لهم.

### 2- المبتزون المعاقبون للذات:

هذا النوع من المبتزين على عكس المباشرين الذين يوجهون تهديداتهم لنا، هؤلاء المعاقبون للذات يوجهونها لأنفسهم، فيهددوا بإيذاء أنفسهم لو لم ننفذ ما يريدونه.

وتتفاوت درجة التهديد بين أن يتسبب رفض الضحية في تعاستهم وبين أن يمتنعوا عن الطعام أو الدواء وأحيانًا يصل للتهديد بالانتحار.

### 3- المبتزون المعانون:

هؤلاء المبتزون يلقون اللوم دائمًا على الآخرين ويشعرونهم بالذنب طوال الوقت ويجعلونهم يشعرون أنهم مسؤولون عن تعاستهم، دون حتى أن يوضحوا ما يريدونه فهم يكتفون بالشكوى والأنين حتى تفهم أنت وحدك ما فعلته وما يريدونه.

### 4- المبتزون المغرون:

هذا النوع من المبتزين يفضل استخدام الإغراء من أجل الضغط على الضحية لتستجيب لطلباته.

فهم يخضعون الضحية طوال الوقت لسلسلة من الاختبارات ويعدونها بشيء رائع إذا نجحت فيها واستجابت لرغباتهم.

وتوضح أن هذه المكافأة على تلبية طلباتهم قد تكون المعاملة اللطيفة أو منح الضحية المزيد من الحب في حالة العلاقات العاطفية، أو الترقية في حالة العمل على سبيل المثال.