

قد لا يشكل الابتزاز العاطفي تهديدا للحياة، ولكنه يسلبنا أعلى ممتلكاتنا – نزاهتنا والنزاهة هي مستودع قيمنا وبوصلتنا الأخلاقية. وهي التي توضح الصواب والخطأ بالنسبة لنا. وعلى الرغم من أننا نميل إلى اعتبار النزاهة والأمانة مترادفين، فإنهما في الواقع أكثر من ذلك بكثير. فالكلمة نفسها تعني "الكمال" ونحن نعتبرها المعرفة الراسخة وهذه هي الحدود التي أضعها". لا يجد معظمنا مشكلة في عمل قائمة بما يفعله وما لا يفعله الإرشادنا. لكن إدمان تلك المعتقدات في نسيج حياتنا والدفاع عنها تحت ضغط الابتزاز يفقدنا القدرة على تذكر كيف يكون الشعور بالكمال العاطفي يعد أكثر صعوبة. فنحن في أحيان كثيرة نزعن ونقوض نزاهتنا؛ ما أنا أقول الحقيقة. . أنا أعدد شخصيتي ولا أسمح للآخرين بالقيام بذلك . أنا لا أدرع الخوف بدير حياتي . عليك معظم الوقت عندما نستسلم للابتزاز العاطفي، فنحن نشطب بنودا من هذه القائمة، وفي كل مرة نفعل فيها ذلك، فنحن نضحى بجزء من كياناتنا (ضعيف ١) --- التأثير على احترام الذات) المكتمل. عندما تنتهك هذا المعنى الجوهرى لأنفسنا، فنحن نفقد إحدى أوضاع جبان فاشل. أحقق. لدينا الكثير من الطرق لنصف بها أنفسنا عندما ننتهي من مقابلة مع أحد المبتزين عاطفيا بعد أن استسلمنا له مرة أخرى. ونقول لأنفسنا: "لو كنت أتحدى بأي قدر من القوة، لما استسلمت. هل أنا حقا بهذا فمعظمنا يدرك أنه يتحتم علينا في كثير من الأحيان أن نتساهل قليلا ونتوصل لحلول وسط، وفي أوقات ولكن الاستدراج إلى أنماط الاستسلام لتفعل أشياء ليست في كيف. مصلحتك يؤثر سلبا على نظرتك لنفسك. هناك دائما حد أقصى نقطة إذا استسلمنا عندها: فإننا تنتهك أهم مبادئنا ومعتقداتنا نخذل أنفسنا؛ الثمن الذي ندفعه بسبب تجاهلنا هذه النقطة أصبح واضحا بشكل مؤلم لـ "ماريا" مع مرور الوقت. بعد بضعة أشهر من عملنا معا، كانت هادئة على غير العادة في إحدى جلسائنا، وهذا اختلاف كبير عن أسلوبها الحماسي التقليدي. وعندما سألتها أنا غاضبة من أشياء كثيرة جدا. أنا بالطبع غير سعيدة بما فعله "جاي". لكن أكثر ما يضايقني هو ما فعلته بنفسى، ما الخطب أعرف أننا تحدثنا كثيرا عن المائلة وكيف أنني احترمت ذلك دائما وأعطيته الأولوية في حياتي، أرى امرأة لم تحترم نفسها بما يكفي لتخبر زوجها: "أنا لن أدعك تحط من قدرى أو قدر زوجي بخيانتك لي . لقد قمت بكل شيء إلا الدفاع عن نفسي، ربما يجدر بي أن أوضحت لـ "ماريا" أنه على الرغم من أن الأمر لا يبدو كذلك بالنسبة لها، فإنها قطعت شوطا . أردي شارة مكتوبا عليها احتقرني طويلا، وذكرتها بأنها عملت جاهدة لتصل إلى مرحلة اعترفت فيها باحتياجاتها واستطاعت مقاومة ضغوط نشأتها وبيئتها. ويعود جزء من توبيخ الذات الشديد الذي تشعر به إلى أنها رأت الصورة بوضوح. للمرة الأولى منذ أعوام – وربما في حياتها – أنها حلقة مفرغة احترام. حظيت بإحساس واع قوي بالقيم التي احترمتها وعملت على حماية حقوق الآخرين ما عدا حقوقها هي نزاهتنا وحمايتها ليس أمرا سهلا؛ حيث إن المبتزين يشوشون على نظام الإرشاد بداخلنا عن طريق ارتباك وجلبه، نبدو باتي" – التي تركت". كأننا نفقد التواصل مع جوانب المعرفة داخلنا، فإذا بنا نوبخ أنفسنا حين ندرك أننا استسلمنا مرة أخرى زوجها "جو" يقنعها بأن تطلب سلفة من عمته الراقدة في المستشفى – هي تجسيد المأزق المستهدف الذي يتعرض بشدة الضغوط كان هذا وضعا خاسرا لي في كل الأحوال. لشعرت بأني شخص مربع للغاية لأني خذلت جو . وفي . اليستسلم في النهاية للابتزاز هذا الموقف يطلب مني خدمة صغيرة في حين أنه يقوم بكل شيء. لكن بعد أن قمت به شعرت بأني إنسانة فظيعة . شعرت بأني وقعت "باتي" في المأزق التقليدي: "ملعون إذا فعلت، ملعون إذا لم تفعل الذي : تسبب في غرق عدد كبير ر من ،مستغلة وبلا إرادة المستهدفين في عملية الابتزاز في دوامة إدانة الذات، وطالما أنها كانت تقبل فكرة "جو" بأن ما يريد على وجه الاستعجال هو " نوعية خدمة صغيرة " تدين بها "باتي" له، فلم تكن تستطيع مقاومة ما كان يطلبه – على الرغم من أنها، كما تقول هي: "أنا لست من الأشخاص الذين يقومون بشيء مثل هذا من العاقل الذي سيتصل بشخص قد خضع لتوه الجراحة ويستجديه طلبا للمال؟". لم تفقد لكن النتيجة المؤسفة. باتي شعور غامر بالقدم واحتقار الذات "باتي" إحساسها بما هو صحيح ومناسب، وكنتييجة لذلك، انتاب لمثل هذا الجلد للذات تتمثل في أنه يخلق دائرة مفرغة، فنحن تحت الضغط نفعل شيئا لا يتماشى مع شخصيتنا، وندرك ما قد فعلناه ونحن في حالة صدمة وعدم تصديق ونبدأ في اعتقاد أننا بالفعل غير أكفاء كما جعلنا المبتزون نبدو. ثم بعد أن فقدنا احترامنا لأنفسنا ، نصبح أكثر عرضة للابتزاز العاطفي لأن نستमित لننال رضا مبتزينا – وهو ما يثبت أننا لسنا سيئين للغاية، كنت خائفة من أنني إذا لم أتصل بعمتي ، فسيتوقف .قادرون على الوفاء بمعاييرهم ،ربما نكون غير قادرين على التمسك بمعاييرنا على الرغم من أن أن "باتي انتابها شعور مربع تجاه ،من حبي، وكننت خائفة من ألا أكون زوجة صالحة. وأنا كنت أحتاج إليه إجراء المكالمات الهاتفية، لكن ذلك كان مريحا لها أكثر من أن ترفض طلبا ل جو . عندما كان أمامها أن تختار بين إحساسها بما التحليل والتبرير ربما تصبح رغبتنا .هو صواب وما هو خطأ وبين الظهور بمظهر الزوجة السيئة، نحن نعرف الخيار الذي اتخذته في حماية نزاهتنا مخيفة وموحشة فهي تضعنا في خطر التعرض لانتقاد الأشخاص الذين نهتم بأمرهم، وربما تعرض العلاقة

فعلت ما يفعله الكثيرون ممن يتعرضون للابتزاز عندما للخطر. أرادت "مارجريت" أن تتمسك بـ "كال" - مهما كلفها ذلك - ولذا يكون أمامهم الخيار بين أن يكونوا صادقين مع أنفسهم وبين الإذعان لما يريده الطرف الآخر: قامت بالتبرير. حاولت "مارجريت" التوصل إلى "أسباب وجيهة" للقيام بما أراده "كال". فأخبرت نفسها بأن الذهاب للحفلات المجانية ليس مشكلة كبيرة - لعل أفكارها صارت عتيقة ومتزمتة. فعلى الرغم من كل شيء، كان "كال" شخصا رائعا من نواح عديدة. واحتياج مارجريت لهذا التبرير المستفيض كان تحذيرا لها بأنها تتخطى حدود ما تعرف أنه صحيح وسليم. يتطلب الأمر الكثير من الطاقة الذهنية والعاطفية لإقناع أنفسنا بأننا يمكن أن نقبل شيئا ليس صحيحا وفقا لمعتقداتنا، وكما هي الحال في جميع الحروب هناك خسائر وضحايا. وقد دفعت "مارجريت" ثمنا باهظا بسبب تبريراتها، ولقد عملنا منا لإعادة بناء احترامها لنفسها وإسكات النقد الذي كان يصرخ داخلها مهما كان قدر ارتباكنا أو شكنا في أنفسنا أو تردنا فيما يتعلق بتعاملاتنا. وقمنا بتقوية تواصلها مع ذلك الصوت المرشد داخلها مع الآخرين، فلا يمكننا إسكات ذلك الصوت الداخلي الذي يخبرنا دائما بالحقيقة، لكننا لا نتوقف طويلا بما يكفي للإنصات إليه، كل ما، "وعندما تنتبه الله فهو يقودنا نحو الحكمة والنضع والوضوح، وذلك الصوت هو الحارس الأمين لكن تحت ضغط "اليوت" أردته هو اكتساب بعض المهارات كي لا أكون مضطرة دائما للاعتماد على شخص ما. كنت أفكر في أخذ بعض دورات الجرافيكس دورات في الرسوم الكرتونية، كي لا يتحتم على الجلوس دائما بانتظار الحصول على عمولة كبيرة، وشعرت كأن أشبع كوابيسي قد تحقق، كان يجلس هناك وأمامه زجاجة ماء والكثير من عبوات الحبوب، كيف يمكنني أن أعود إلى الدراسة بعد ذلك؟ مثل معظم المستهدفين. قلت لنفسي لا تفعلي هذا يا "إيف"، استمري في الدورات، لكنني. انهارت، فيذهب هذا الأمر إلى الجحيم من الابتزاز، غاب عن ذهن "إيف" حقيقة أن بعض أهم الوعود نقطعها على أنفسنا، لكن بالمقارنة مع ضغط "اليوت". فإن تلك الوعود بدت تافهة تقريبا. كانت تهديدات "اليوت" خطيرة، ولم تكن "إيف" مستعدة بعد للتعامل معها، حتى عندما يكون الضغط أخف وطأة، فإن كثيرا من الأشخاص المستهدفين ينكثون بالوعد التي قدموها لأنفسهم، إن من أخطر تأثيرات الابتزاز العاطفي هو الأشخاص والأنشطة التي نجبها كي نرضي الذين بيتزوننا، وخصوصا لو الطريقة التي يضيق بها عالمنا، وكثيرا ما نتخلى عن كانوا مسيطرين علينا أو متطلبين بشكل مفرط وفي كل مرة نتوقف عن السعي لتحقيق مصلحة ما أو رؤية أشخاص تهتم بأمرهم (إن ٢) --- التأثير على سعادتنا). من أجل أن تسعد المبتز، فأنت تتخلى عن جزء مهم من نفسك وتنتقص من كيانك المكتمل الابتزاز العاطفي يتركنا مشحونين بالمشاعر المتأججة المكبوتة. كانت "باتي" ممتعضة للغاية من تلاعب "جو" - وهي مشاعر طبيعية تماما - لكن على الرغم من وعيها بما كانت تشعر به، لم تستطع الحصول على الراحة التي ستنبع من التنفيس عن غضبها وإحباطها. فإذا بها تطفو على السطح من خلال جميع أشكال الكآبة الاكتئاب، القلق، عندما استعانت معالجة "كاثرين" بالابتزاز كانت صديقتي منضمة إلى المجموعة وبدأت في الضغط علي، العاطفي من أجل الضغط عليها للانضمام إلى مجموعة علاجية أيضا. اكتشفت لاحقا أن "روندا" كانت قد طلبت منها أن تؤثر في، وبالتالي كان علي التصدي لكل منهما، كنت أشعر بغضب شديد وأنتي أتعرض لضغط مزدوج. لكنني لم أكن أشعر بالأمان للتعبير عن هذا الغضب بشكل مباشر، ولذا. ازدادت اكتئابا، وكانت التجربة برمتها فظيعة. لقد تسببت "روندا" في كثير من الألم لي. الألم لي لقد كنت. ضعيفة للغاية في ذلك الحين، وهي لم عجزا وضعنا الحمد لله أنني تحليت بالحكمة الرؤية ما يحدث تدعمني أو تؤيدني إطلاقا. بل جعلتني أشعر بأنني أسوأ - أكثر وكما هي الحال مع "كاثرين"، فإن العديد من أهداف الابتزاز العاطفي يشككون حتى في حقهم في الإحساس. وابتعدت عنها بمشاعر معينة - خصوصا مشاعر النضب. وقد يحولون غضبهم إلى الداخل حيث يمكن أن يصبح اكتابا أو ربما يبحثون عن مبررات ليخفوا مدى الغضب الذي يشعرون به، كانت "كاثرين" محظوظة لأنها استطاعت في النهاية أن تتجاوز اكتئابها والشك أنا أعرف أنني ورطت نفسي في متاعب وكانت عواطف منهنكة لدرجة أنني كنت خائفة من أن. في ذاتها وتخرج من موقف خطير يأخذوني ويضعوني في مصحة عقلية، كنت بالفعل أحتاج إلى الجلوس على كرسي هزاز وأتأرجح، وكنت أشعر كأنني سأفقد عقلي، عندما يكون الابتزاز ولم يكن بإمكانني أن أتحرق عاطفيا من إليوت. كان ذلك مزيجا مريعا من النضب والحب والشعور بالذنب عاطفيا قسما وغامرا مثلما كان بالنسبة لـ "إيف". فهو يخلق عواطف حادة لدرجة أننا أحيانا نشعر بأنه "سيصيبنا الجنون". لكنني أكدت لـ "إيف" أن الكثير من الأشخاص يخلطون بين المواطف القوية والجنون، وأن هناك الكثير مما يمكننا القيام به للحد من تلك المخاوف. كانت "إيف" محقة - هناك ضرورة تدعو للتحرق العاطفي قبل أن تتمكن هي من البدء في التعامل بفاعلية وهده مع دراما حياتها، وسنحقق ذلك معا. وكما أظهرت "إيف" بوضوح، فإن الابتزاز العاطفي يمكنه أن يشكل خطرا على صحتك العقلية. ويمكن أيضا أن يشكل خطرا على صحتك البدنية. وخصوصا إذا حاولت أن تضغط على نفسك بما يفوق قدراتك البدنية لإرضاء

الألم البدني كإشارة تحذيرية "كيم" - التي تعمل محررة في إحدى المجالات والتي كانت تعمل الساعات طويلة جدا استجابة .المبتز كنت خائفة تأثير الابتزاز ١٦٧ .الضغط رئيسها - كانت تستيقظ في منتصف الليل وهي تشعر بالام حادة من كتفها حتى رسلها من حدوث شيء مثل هذا، لكن الأمر صادم دائما عندما يصيبك. أنا لا أعرف لماذا لم أشتك: " لقد بدأ ذراعي بالالمانتي وعلي أن أمون على نفسي ليلا - بمعنى أن أقوم بعمل شخص واحد بدلا من عمل شخصين أو ثلاثة . لكنني أسمع صوت " كين" في رأسي يخبرني بعدى عظمة "ميراندا" ، وأنا مصممة على أن أثبت له أنني على القدر نفسه من كفاءتها. وذلك النذل يعرف كيف ينال مني عندما لا نحمي أجسادنا، فهي ترسل لنا إشارة من خلال الألم لكي تنتبه. فإن إصابات الشيء المخيف بحق هو أنني أضل هذا بنفسى .الإجهاد المتكررة تعني أنه قد تكون هناك عواقب وخيمة للاستسلام إلى الضغوط التي تتعرض لها من أجل بذل جهد يفوق قدراتها في حالة "كيم" ، كان السبب والنتيجة واضحين، وكنتييجة لذلك ثار جسدها عليها. أنا بالتأكيد لا أتفق مع الفكرة القائلة بأن أي مرض بدني له سبب نفسي. لكن هناك أدلة كافية على أن العقل والمواطف والجسد مرتبطون ارتباطا ولينا ببعضهم البعض، وأنا أعتقد اعتقادا قويا بأن الضغط والتوتر اللذين يصبحان الابتزاز العاطفي قد يظهران في أعراض بدنية عندما يكون الطريق أمام نحن نعرف أن الاستسلام للابتزاز العاطفي يجعلنا نخون (٣) --- خيانة الآخرين لاسترضاء المبتز) وسائل التعبير الأخرى أنفسنا واستقامتنا. لكننا نميل إلى التغاضي عن الطريقة التي قد نخون بها من نهتم بأمرهم وذلك عن محاولة تهدئة المبتزين أو تجنب النقد. لقد رأينا أمثلة عديدة في هذا الكتاب على كيفية تأثير الابتزاز على الأشخاص الآخرين في حياة الشخص المستهدف في "جوش" يخون "بيت" عندما يقول لوالديه إنه لم يعد يراها، وتشعر أيضا بأنها غير محمية بسببه. "كارين". وجدت نفسها عالقة في إلى جرح هذه أو تلك. قرأت لها القائمة وعندما وصلت إلى " ميلاني" أوقفتني وقالت: "أنا لا الوسط بين : أمها وابنتها، ومضطرة أريد حضور ميلاني، أنا أعرف أنها ابنتك، لكنها كانت تعاملني بشكل مربع مؤخرا - بطريقة مسيئة تماما. وفي آخر مرة اتصلت حاولت تلطيف الأمر وقلت لها إن " ميلاني". بها، كان لديها ما يشغلها عن الحديث إلي إنها لا تتعامل بلطف إلا عندما تريد شيئا كان يشغل بالها الكثير من الأشياء مؤخرا، لكن أمني لم تنصت، وقالت: " إذا لم تخبري ميلاني بالأنا تأتي، فأنا لا أريد حفلتك، في حفلة جدتها. وأصبحت القناة والمرسال لكل .ويمكنك إقامتها بدوني، ويمكنني أن أقضي عيد ميلادي هذا وحيدة أيضا معظمنا، لم تتعلم "كارين" أية إستراتيجيات فعالة للتعامل مع الابتزاز العاطفي، المشاعر السيئة بين امرأتين بالتفتين، ومثل وافترضت أنها ليس أمامها سوى خيارين - أن تستسلم لأمها وتجرح ابنتها أو تتمسك بموقفها وتخاطر بجرح أمها - موقف الأحوال. لقد مر الكثيرون منا بموقف عصيب مثل موقف "كارين" والذي فيه طلب منهم أن يختاروا بين ستخسر فيه في كل هناك سيناريو مألوف آخر قد يتضمن أفراد عائلة .الاهتمام ،شخصين يهتمون بأمرهم، "إما أطفالك أو أنا فهو مطلب شائع مختلفين يضغط أحدهما على الآخر للتحالف مع أحد الوالدين ضد الآخر، خصوصا بعد وقوع طلاق. إذا كان الطلاق مصحوبا بمشكلات، فمن أحد أشكال الابتزاز العاطفي المعتادة هي: "إذا واصلت التحدث مع أبيك / أمك، فليس لك مكان في حياتي (أو في وصيتي ولن أتحدث معك مرة أخرى . هذه معضلة مؤلمة . فأيا كان الخيار الذي سيأخذه المستهدف، سنتم خيانة شخص ما، أما هذان العنصران وما سيتبقى فهو علاقة سطحية خالية من الصراحة العاطفية التي تمكننا من أن تكون على سجيئنا مع الطرف إلى فرض رغباتهم يكونون في أفضل الأحوال غير مبالين بنا؛ وفي ،الآخر. تصبح حذرين ونخفي الكثير والكثير عن المبتزين التوقف تحدثت "إيف" عن تراجع مستوى الحميمة في علاقتها مع "إليوت" بطريقة أسوأها قاسين، وتكون الحميمة هي الضحية أعرف أن "إليوت" يبدو غريب الأطوار ومجنونا ، لكن الوضع لم يكن دائما كذلك، ففي أول عام لنا معا كانت العلاقة .مؤثرة للغاية حقيقيا، لكن لم يظهر لي مختلفة اختلافا كاملا - بسيطة ورومانسية. "إليوت" شخص ذكي وموهوب للغاية وكنا نحب بعضنا حبا جانبه الجنوني إلا بعد أن تزوجته. الأمر الآن يشبه كأنني أعيش في غرفة ضغط، ولا يمكنني مجرد أن أصف الوضع، إنها الطريقة التي تتعاطف بها مع شخص ما أنت غاضب منه وربما يكون مصابا بمرض فظيع لكنك تحبه وفي قرارة نفسك تهتم بأمره. لكن لا توجد حميمية، حميمية حقيقية، وأنا لا أتحدث هنا عن العلاقة الزوجية، بل أتحدث من الناحية العاطفية. أنا لا أستطيع أن أخبره بمشاعري الحقيقية لأنه شخص ضعيف جدا . أنا لا أستطيع أن أخبره بأحلامي أو خططي لأنه كان يشعر بأنها مصدر تهديد له. لا يصبح الأشخاص المستهدفون من الابتزاز العاطفي معتادين الأحكام السلبية، توجد مواضيع أمنة، لا توجد حميمية حقيقية والانتقادات والضغوط وردود الفعل المبالغ فيها لدرجة أنهم - مثل "إيف" - يترددون في التحدث عن جوانب مهمة من حياتهم، مناء ه ما نشعر به من حزن أو خوف أو عدم الأمان لأن ه الأشياء الحمقاء أو المحرجة التي قمنا بها؛ نحن نتوقف عن الحديث في الآمال والأحلام والخطط والأهداف والخيالات؛ المبتزين قد يستخدمون ذلك ضدنا ليثبتوا أننا مخطئون في مقاومتنا لما يريدون

تجارب الحياة التعيسة أو الطفولة الصعبة لأن المبتز يستخدمها كدليل . يستخدمها كدليل على أننا أنانيون لأن المبتز قد يحبطها أو الراكدة. صمت غير على عدم استقرارنا أو عدم أهليتنا . أي شيء يظهر أننا نتغير أو نتطور لأن المبتزين لا يحبون أن نحرك المياه لجأت أم "كارين" إلى أسلوب لي الذراع لدفع كارين لقضاء مزيد من الوقت معها ، لكن بالرغم من كل .مريح الكثير من التوتر التقارب الذي تبقى بينها، كان الأمر يشبه كأنها تتحدث إلى تمثال على شكل ابنتها فالفاعل الصارم بينهما لم يكن به مجال لـ "كارين" الحقيقية أو ما تهتم به. فالأمر يبدو كأن هناك سلكين شائكين يفصلان بين هاتين المرأتين – سلك يتكون من نقد الأم ومن المثير للدهشة كيف أننا نمسك ألسنتنا عندما نحاول تجنب .جهود كارين" لحماية نفسها عن طريق الانسحاب والآخر من أخرى من الابتزازات فتستمر في المناورة بالكلام لتجنب الحديث عن موضوع جاد أو عما هو أسوأ وهو التحدث عن سلسلة أنا لم أعد حتى أسأل " تيس" عما تفعله لأنها ستخبرني، أعتقد أنه يمكننا التحدث عن :جيذا قائلا مطلب. وقد أوضح "زوي" ذلك في المواقف التي يشوبها الابتزاز، فإن العلاقات مع الأصدقاء .الطقس، الأفلام – الكوميدي منها فقط، فأنا أبقى المحادثة خفيفة وأفراد العائلة والتي لها عمق حقيقي فيما مضى تبدأ في الاضمحلال بينما تتقلص قائمة المواضيع الأمنة. لكنها زوجتي، والأحباء وأنا أتمنى أن أحدثها ببعض مما مررت به مؤخرا، أنا أواجه مشكلات في عملي – المبيعات تراجعت تراجعا حادا – وكان علي البحث عن بعض الاستثمارات لتغطية الفواتير. هناك مصنع صغير في مدينة سان خوسيه أريد أن أذهب وألقي نظرة عليه. هم يتحدثون عن بعض العقود الجديدة التي يمكن أن تنفذني، لكنني لا أريد حتى أن أحدث عن قيامي برحلة والغياب لبضعة أيام لأنها جو فرض "الن" رقابة على نفسه بألا يتحدث عن .ستنزعج ، هذه ليست شراكة حقيقية – هذه فرقة موسيقية مكونة من عازف واحد المواضيع التي يعتقد أن "لا تستطيع تحملها". ونتيجة لذلك، على الرغم من أنهما كانا ا پميشان معا، كان يشعر بوحدة شديدة، بدون الحميمة التي تتبع من القدرة على أن تتحدث عن أوقات الشدة كما تتحدث عن أوقات الرخاء