

مكتبة

مُحَاط بِالنَّرْجَسِيِّينَ



كيف توقف الناس ذوي الأنا،
المتعاطفة من تدمير حياتك



توماس إريكسون

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً محاط بالحمقى

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore

... ليست مجرد مكتبة

مُحَاط بالنرجسيين

كيف توقف الناس ذوي "الأنأ"
المتعاضمة من تدمير حياتك

توماس إريكسون

مكتبة

t.me/soramnqraa



للتعرف على فروعنا

www.jarir.com نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لفرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى 2023

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2023. All rights reserved.

مكتبة
t.me/soramnqraa

21 5 2024

SURROUNDED BY NARCISSISTS
© Thomas Erikson, 2021, by Agreement with Enberg Agency
All rights reserved

«رأيك لا يعنيني في شيء، إن لم يكن عني».

كيرت كوباين

المحتويات

مكتبة
t.me/soramnqraa

1

مقدمة

الجزء 1: النرجسية: مقدمة موجزة

1. ما النرجسية؟ 13
2. كونك من فئة أعلى من بقية الناس 25
3. بقية الثلاثي المظلم 30
4. هل من الطبيعي أن تفكر في نفسك طوال الوقت؟ 38
5. اللقاء الأول مع «ليندا» 50

الجزء 2: النرجسية: نظرة متعمقة

6. سبر أغوار النفوس المعقدة 57
7. هل أحب نفسي؟ الأمر معقد 62
8. العواطف والنرجسيون؛ كالزيت والماء 73
9. اللغة السرية للنرجسيين 81
10. متى أذت قليل من النرجسية أحدًا؟ 86
11. التلاعب 93
12. من المعرض لخطر الوقوع ضحية لشخص نرجسي؟ 116

- 132 13. كيف يصبح المرء نرجسيًا؟
139 14. تحديات النرجسية

الجزء 3: كيفية التعامل مع النرجسيين

- 151 15. تحديات العيش بالقرب من شخص نرجسي
157 16. التحرر من النرجسيين
167 17. نظام كامل للتحرر إلى الأبد
182 18. هل الاشتياق إلى الشخص المسيء مشكلة؟
189 19. إعادة الحديث عن «ليندا»، وتحليل سلوكها

الجزء 4: الثقافة النرجسية

- 195 20. عندما تؤثر المشكلة في عدد أكبر من الأفراد
201 21. صور التعبير عن الثقافة النرجسية
213 22. نظرة واقعية في مرآة الرؤية الخلفية
219 23. العدوانية والنرجسية الجماعية
234 24. كيف انتهى بنا المطاف هنا؟
242 25. احترام الذات: مشكلة أكثر مما تستحق
250 26. كيف أثرت حقبة السبعينيات في ودينا؟
268 27. اختبر نفسك: هل أنت نرجسي؟
283 28. كن التغيير

295 في الختام «ليندا»، الجزء الثالث: كيف يمكننا مساعدتها؟

299 مراجع ومصادر

303 الفهرس

مقدمة

«الحب مرض عقلي خطير».
— أفلاطون

مكتبة
t.me/soramnqraa

*

قد يكون الحب أجمل تجربة يحظى بها أي إنسان طوال حياته - الحب الصادق الحقيقي المتبادل القوي بما فيه الكفاية لأن يهز كيائك، الحب الذي يجعل قلبك يخفق بسرعة، ويجعل قدميك ترتجفان أكثر من المعتاد. أنا أتحدث عن الحب الذي يجعلك تحدد إلى الأفق حالمًا، ويفمرك الشوق لمحبيك، الحب الذي يجعلك ترغب في حماية شريك حياتك من أي تهديد يواجهه.

عادةً يتطلب الأمر شخصين لتوليد هذا النوع من الإعجاب الباهر اللانهائي، ولكن في بعض الأحيان، تكون هناك قصة مختلفة.

قبل بضع سنوات، ألّفت كتاب محاط بالمرضى النفسيين*. ومنذ نشره، اقترح عدد هائل من الناس عليّ أن أؤلف كتابًا عن النرجسيين. في البداية، لم يثر هذا الموضوع أي فضول بداخلي على الإطلاق. قد يكون السبب في ذلك هو العلاقة الوثيقة بين النرجسية والمرض النفسي؛ حيث شعرت بأنه من الصعب أن أضيف شيئًا جديدًا أو مختلفًا لهذا الموضوع.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

وبمرور الوقت، عملت على مشروعات أخرى، وبدأت ألاحظ سلسلة من الظواهر الغريبة التي تحدث في مجتمعنا اليوم. بصراحة، كانت تطورات غير منطقية بالنسبة لي على الإطلاق. وجدت نفسي أناقش مجموعة من الأسئلة غير المعتادة مع مجموعة عريضة من الأشخاص الذين أبدوا ملاحظات مماثلة. ظاهرة لم نلاحظها من قبل، ولكنها أصبحت شائعة بشكل متزايد أمام أعيننا. في الوقت نفسه، ظلت التساؤلات تصلني من أطراف متنوعة مهتمة بالموضوع: متى ستؤلف كتابًا عن النرجسية؟ في النهاية، طرح عليّ هذا السؤال من قبل شخص لا أستطيع أن أقول له لا، أنت تعرف نفسك، وأود أن أضيف أنني بدأت على مضض إلى حد ما، أبحث في هذا الموضوع. وبعد تحريات مستفيضة في موضوع النرجسية، اتضح لي أنني عثرت على تفسير لمجموعة كاملة من الأمور الغريبة التي تشق طريقها حول العالم.

اكتسبت النرجسية؛ وأعني بها اضطراب الشخصية الذي عرفه الأطباء النفسيون، اسمها من شخصية «نرجس» بحسب الأساطير الإغريقية. كان هذا الشاب، المعروف بجماله، ابن أمير النهر «سيفيسوس». كان «نرجس» وسيماً إلى حد لا يصدق ما جعل كل من يراه يقع في حبه على الفور. المشكلة أنه رفض حب الجميع، وحتى الشابة الجميلة «إيكو»؛ فقدّر له أن يقع في حب انعكاس صورته الخاصة.

تقول إحدى الروايات؛ وهناك عدد كبير من الروايات المتنافسة التي تبدو غير ضرورية على الإطلاق، إن «نرجس» مات من الجوع حيث ظل جالساً عند البحيرة يتأمل انعكاس صورته عليها. وفي النهاية، تحول إلى زهرة بيضاء وصفراء، سميت باسمه؛ ويتضمن جنس النرجس أزهار النرجس البري.

أيًا ما كانت الرواية التي نختار تصديقها، فقد كان «نرجس» المسكين أول شخص عرفناه على الإطلاق على حد علمنا، يقع ضحية حب الذات لهذه الدرجة. ولكن منذ ذلك الحين، ولكونه شخصية أسطورية، يبدو من المحتمل أن المشكلة كانت مألوفة حتى قبل سرد القصة لأول مرة؛ فالأساطير عادة ما تصف وتفسر أمورًا لاحظها الناس بالفعل.

ونحن جميعًا قد صادفناهم.

إنهم أولئك الذين يتحدثون عن أنفسهم بلا انقطاع، ويعلنون للعالم معرفتهم، ومهاراتهم وخبراتهم ومؤهلاتهم الجمة، ويشعرون بأنهم أهل لأن يحصلوا على أفضل ما تقدمه الحياة، ويشعرون بأنهم أفضل وأكثر جاذبية ونجاحًا من أقرانهم، يلتقطون صورًا لأنفسهم بالمئات، ويحللونها بالتفصيل لتحديد أفضلها، ثم يستشيطنون غضبًا إن لم تتلقَ أكبر عدد ممكن من الإعجاب الذي يشعرون بأنها تستحقه. إنهم أولئك الذين يبذلون قصارى جهدهم لمسايرة الموضة، الذين يولون أهمية كبيرة للظهور، ويبدون مستعدين لعمل أي شيء تقريبًا كي يبرزوا. تجدهم يغضبون عندما لا يتحقق النجاح الذي يتوقعونه، ويلجأون للتذمر والنواح عندما لا تسير الأمور كما يريدون.

لعلك تقول في نفسك إن وجود مثل هؤلاء الأشخاص ليس بالأمر الجديد، فنحن كثيرًا ما نقول لأنفسنا: يا له من فضل هذه الأيام، نادرًا ما يتعجب الناس لمثل هذه الأمور، فقد أصبح هذا هو الواقع الجديد.

هناك أسر يتراكم عليها كم هائل من الديون من أجل مجاراة الأغنياء، كما هناك آباء يقنعون أطفالهم أن بإمكانهم أن يصبحوا أي شيء يريدونه؛ لأنهم رائعون بطبيعتهم. والمؤثرون الذين ليس لهم أي إنجازات سوى ظهورهم على وسائل التواصل الاجتماعي بملابس مسايرة للموضة. منذ متى والوضع على هذه الحال؟

إن طلاب المدارس يشعرون بأنهم ليسوا بحاجة إلى الدراسة، لأنهم يظنون أنهم يعرفون كل شيء بالفعل؛ لذا هناك انخفاض في متوسط الدرجات في مدارسنا، رغم الخفض المستمر لمعايير وضع الدرجات، وهناك أسر يديرها أفراد ليست لديهم خبرة حقيقية في الحياة، أو خبرتهم في الحياة ليست كافية، وهناك مراهقون يختارون لأسرهم أماكن قضاء الإجازة، وهناك أمهات يشترين لأبنائهن المراهقين سيارات أعلى تكلفة من السيارات التي يقدرنها بأنفسهن.

هناك طلاب الجامعات الذين يشكلون حشوداً تصيح وتحدث ضجة كافية لمنع المتحدثين الذين لا يوافقون عليهم بأن يكونوا مسموعين، بدلاً من الانخراط مع خصومهم الفكريين في مناظرة. هنالك أفراد يعترفون علانية

بأنهم سيفعلون أي شيء - أي شيء حرفيًا - من أجل النجاح. ولكن النجاح في ماذا؛ إن المرء يتساءل.

لعله النجاح في المشاركة في برامج تليفزيون الواقع، وهي برامج تعرض جوانب التشريح والسلوك البشري الذي كان من الممكن أن يكون صادمًا بشكل هائل قبل بضعة عقود فقط.

ما كنا نراه طبيعيًا اتخذ وجهًا مختلفًا تمامًا؛ فالروابط بين الأوصاف التي ذكرناها والنرجسية واضحة بقدر ما هي مقلقة، فجميع هذه الأوصاف تتضمن دلائل بارزة على السلوك النرجسي، إلا أنك في بعض الأحيان قد تحتاج لأن تنظر للأمور من بعيد حتى يتسنى لك الكشف عن هذا النمط السلوكي، ولكن بمجرد أن تفعل ذلك، فإنك تراه واضحًا وضوح الشمس.

**

يتفق علماء النفس إلى حدٍّ ما على أن النرجسية المرضية تصيب من واحد إلى اثنين في المائة من السكان، إلا أنه ليس هناك إجماع مطلق على ذلك، وقد ذكر عدة باحثين نسبةً مختلفة. فالخلاف والجدل حول هذه القضايا منتشر في المجال. ولكن لأهدافنا، سيكون واحد أو اثنان في المائة كافيًا. قد تتصور أن هذه النسبة ليست كبيرة للغاية. فنسبة واحد في المائة نسبة صغيرة جدًا؛ تمامًا كما لو كانت خللاً صغيراً في النظام. ولكن مرة أخرى، قد يعني ذلك أن دولة كالسويد؛ التي أعيش فيها حالياً، سوف تضم من 100000 إلى 200000 شخص نرجسي.

وتطبيق النسبة نفسها عالمياً يعطينا نسبة سكانية تقدر من 70 إلى 140 مليون شخص نرجسي حول العالم. ولكن هناك اختلافاً كبيراً بين مصطلح اضطراب الشخصية النرجسية (الذي يعرف اختصاراً NPD) وما نسميه السلوك النرجسي. هذا السلوك النرجسي يبديه أشخاص تظهر عليهم ميول نرجسية واضحة دون تلقي تشخيص طبي. وفي جزء لاحق من هذا الكتاب،

سوف أعرض مجموعة من الأمثلة لما سوف أشير إليه بأنه ثقافة نرجسية؛ حيث أصبحت السلوكيات النرجسية منتشرة بشكل متزايد في مستويات متنوعة من المجتمع. أحد الأمثلة لذلك يتمثل في التأكيد المتزايد على الذات. فالبحوث الدولية تشير إلى أنه في الثقافة الغربية، يظهر هذا السلوك النرجسي فيما يقرب من 10% من الأشخاص، أو ربما أعلى، بل إن بعض الأشخاص يقترحون أن النسبة تقدر من 15 إلى 20%.

إن مجرد التفكير في تطبيق هذه النسبة على سكان العالم يكفي لأن يشعرني بأنتي بحاجة لأن أستلقي.

إن ألقينا نظرة على النرجسية المرضية، فسرعان ما سنجد سريعاً من بين السمات الأخرى لها هي أن هؤلاء الأشخاص يميلون إلى تبني صور غير واقعية عن أنفسهم، والهوس بذاتهم، واعتبار أنفسهم فريدين من نوعهم، وعدم التحدث إلا عن أنفسهم، وصرف الانتباه عن جميع الانتقادات والتعليقات السلبية، والشعور بأن القواعد لا تنطبق عليهم، وعدم السعي وراء أي شيء سوى كسب المكافآت الخارجية والتقدير الاجتماعي؛ فجميع الناس، جميعهم، ينبغي أن يبتعدوا عن الطريق، لأنه هأنذا!

يسعى النرجسيون جاهدين لبلوغ الكمال، خاصة في أعين الآخرين؛ فهم يريدون أن ينظر إليهم الجميع ويفكرون فيهم باعتبارهم أجمل الناس، وأكثرهم ذكاءً، وأكثرهم اطلاعاً، وأكثرهم لياقة، وأكثرهم هنداماً، وأكثرهم غنى ونجاحاً وسعادة في العالم بأسره، إلا أنه تظل هناك مشكلة واضحة: وهي أن هذا الهدف غير منطقي ولا يمكن تحقيقه على الإطلاق.

في الأساس، لا يمكننا أن نتوقع أن يأتي أي خير من النرجسية إذا ما انتشرت في المجتمع بصورة أكبر. ومع ذلك، إذا أردنا التعامل مع هذه المشكلة بطريقة أكثر جدية، فسوف نحتاج لمعرفة ما يجري بالفعل أولاً. هذا بالإضافة إلى أنه علينا أن نفكر في العواقب العملية التي سنعانها جميعاً إذا سمحنا للنرجسية بالتفشي. ما أحاول توضيحه هنا هو أننا بحاجة لأن نكون على دراية بخطورة

التحدي. فإن لم ترَ المشكلة التي يفترض بك حلها، فلن ترى من الأساس أية حاجة لحلها.

في السابق ومنذ زمن بعيد، لم يكن هناك وجود لسيارات الدفع الرباعي. وذات يوم، أصبحت هذه السيارات موجودة واكتسبت شعبية. اشتراها بعض الناس، وجنوا فوائد الجلوس في وضع مرتفع وآمن مع توافر رؤية جيدة لحركة المرور (وهو ما جاء على حساب بقية الناس)، واستمتعوا بالإحساس بالأمان الذي ينبع من معرفة أنهم سيكونون في أمان إذا ما اصطدموا بسيارة عادية، إلا أن أي شخص لا يقود سيارة تعمل بالدفع الرباعي أصبح على نحو مفاجئ في خطر كبير؛ لأنه أصبح الآن معرضاً للاصطدام بسيارة تعمل بالدفع الرباعي. وأكثر من دفع تكلفة سيارات الدفع الرباعي هم جميع السائقين الآخرين في الواقع. اشترى المزيد والمزيد من الأشخاص سيارات الدفع الرباعي؛ حيث أرادوا أن يشعروا بالأمان، وأن يحظوا برؤية أفضل لحركة المرور المحيطة بهم أيضاً. ولكن ماذا كانت العواقب؟ ارتفع استهلاك الوقود، وأصبح يتم استغلال موارد الكوكب بلا مبالاة بشكل أكبر من أي وقت مضى، وزاد انبعاث عوادم السيارات... إذا أمكن للجميع قيادة سيارة تعمل بالدفع الرباعي، فإن العديد من المزايا الأصلية سوف تتلاشى. الأمر أشبه بفتح بطريقة ما.

تعمل النرجسية بشكل مماثل إلى حد كبير؛ فسلوك الشخص النرجسي يأتي على حساب الآخرين، تماماً مثل غزو سيارات الدفع الرباعي الذي جاء بشكل أساسي على حساب بقية السائقين. يمكن للنرجسيين الحفاظ على إحساسهم بالفخر من خلال انتقاد شخص أهانهم بطريقة ما. وبالمثل، يمكنهم الحفاظ على إحساسهم بالروعة الشخصية من خلال نسب فضل إنجازات أقرانهم لأنفسهم. يمكنهم ترسيخ صورة الشخص المتلاعب الرائع من خلال التعرف على عدد لا يحصى من شركاء الحياة المحتملين الذين لا يعرفون أبداً بوجود أشخاص آخرين في حياته. يمكن للنرجسيين الاستمرار في الشعور بالروعة والتميز، بينما يجعلون كل من حولهم يعانون.

يزعم بعض الناس أن هناك حدًا لعدد النرجسيين المفتونين بأنفسهم الذين يمكننا التعامل معهم بشكل جماعي، وهذه فكرة مثيرة للاهتمام: فكم عدد الأشخاص النرجسيين الذين يمكن للمجتمع تحمل وجودهم؟ بافتراض أن هذه الظاهرة أصبحت أكثر شيوعًا بحق.

بالطبع، السؤال حول كيف انتهى بنا المطاف هنا مثير للاهتمام بشكل كبير، ومن غير المرجح أنه يمكن الرد عليه ببساطة.

يلقي بعض الأشخاص باللوم على الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، بينما يشير بعضهم الآخر إلى انتشار الرسالة التي مفادها أن علينا جميعًا تعزيز تقديرنا لذاتنا وأن نكون أفضل ما يمكن أن نكون عليه. وقد أنشئت وسائل التواصل الاجتماعي في الأصل من قبل أشخاص أرادوا حقًا الخير للعالم، وربط الناس بعضهم ببعض لمساعدتهم على مشاركة حياتهم عبر الإنترنت. ويقترح آخرون أن هذا التوجه النرجسي كان موجودًا بالفعل طوال الوقت، وأن ما تغير ببساطة هو أنه أصبحت لدينا الآن أدوات للتعبير عنها.

قليلاً ما يرد ذكر عن الآباء الذين يشجعون أعضائهم الصغار على الاعتقاد بأنهم أميرات أو أبطال العالم منذ لحظة ولادتهم، ومما لا شك فيه أنهم يفعلون ذلك بحسن نية، ولكن النتيجة هي أنهم ينتجون عن غير قصد حشدًا متكاسلاً مهووسًا بذاته من أصحاب الإنجازات الضعيفة. في جزء لاحق من هذا الكتاب، سأشارك أمثلة من المدارس التي أجريت فيها مقارنات بين أداء الطلاب الذين لديهم درجات متفاوتة من احترام الذات. لا يمكننا وصف النتائج إلا بأنها... مثيرة للاهتمام.

إن تخيل أنك مذهل وناجح قبل حتى أن تبدأ عمالك هو نهج بالطبع. ومن المسلم به أيضًا، أننا لا نعرف يقينًا أن الناس لا يسعون جاهدين للشعور بالنجاح بدلاً من أن يكونوا ناجحين بالفعل.

ما سأؤمن النظر فيه هو ما إذا كنا قد وصلنا بالفعل إلى نقطة تناقص المنفعة عندما يتعلق الأمر بفوائد الأنانية. في أية مرحلة يتحول احترام الذات الجيد والصحي إلى غرور وهوس بالذات، ويصير نمطًا من الأنانية المرضية؟ حتى أولئك الذين يخاطرون باكتساب بعض سمات النرجسية، بدلاً من أن يصبحوا نرجسيين كاملين، يجب أن يتوخوا الحذر هنا. فعلى الرغم من أن النرجسيين قادرين دائماً على الاستحواذ على غرفة أو محادثة أو حتى مؤسسة بأكملها، فإن الحال تنتهي بهم حتماً إلى الكشف عن حقيقة أنفسهم في النهاية. يبدأ الناس من حولهم في الشعور بنفور حقيقي منهم. إن لم يكف النرجسي عن التعامل كما لو كان محور الكون، فسيؤدي ذلك في النهاية إلى إثارة مشاعر الكراهية لدى الآخرين، وهذا هو عكس ما يحاول النرجسي تحقيقه بالفعل؛ وهو شعور الآخرين تجاههم بإعجاب لا ينقطع.

قبل أن أمضي في تناول الثقافة النرجسية التي نراها تظهر، سأصف وأقدم أمثلة على اضطراب الشخصية النرجسية، وهي حالة مضطربة حقاً. لدي أيضاً تحدٍ لك وللجميع: فكر بعناية شديدة فيما يجب أن نسعى جاهدين لأن نصبح عليه كمجتمع. أي نوع من الناس نريد أن نكون عليه؟ من تريد أنت أن تكون عليه؟ ما الذي تريد أن تحظى به في حياتك لتسيطر على حياتك ونموك الشخصي؟ كيف تريد أن ينظر إليك الآخرون، بدءاً من اليوم؟ يمكننا اختيار المسار النرجسي المميز؛ المفروش بالغرور، والتمحور حول الذات، والعلاقات السطحية، والجشع، والعزلة الاجتماعية، والشعور بالذنب، والفوضى.

أو يمكننا اختيار مسار آخر يقودنا بعيداً عن كل هذه الأشياء.

وهذا المسار يتمثل في السعي وراء قدر أكبر من الحقيقة والحرية، ولكن أيضاً تقبل إحساس بالمسئولية بعيد المدى تجاه أنفسنا وعائلاتنا وأبنائنا

وجميع الأشخاص الذين نهتم بأمرهم أكثر من غيرهم. ومع ذلك، فإن هذه المسؤولية تشمل أيضاً المجتمع الذي نعيش فيه.

لنعترف بأن هذا المسار يتطلب منا المزيد، ولكن على عكس النهج النرجسي، الذي يعتمد إلى حدٍ كبير على وهم، فهو مسار حقيقي. بدلاً من السعي العبثي وراء فكرة خيالية عن الكمال الشخصي، يمكننا السعي جاهدين من أجل حالة من التحسن المستمر. ورغم أن هذه رحلة ليست لها وجهة حقيقية إلى حد ما، فإنها على الأقل رحلة حقيقية، ستيح لك - ولو قليلاً - أن تظل أكثر صدقاً مع نفسك.

ومع ذلك، هناك مطلب واحد وهو: علينا أن نسمح لأنفسنا بالتوقف والتفكير بأمعان في هذه الأشياء. نحن بحاجة لأن نتمهل هنا، وأن نتفكر بعمق في القضايا التي قد تؤثر فينا لبقية حياتنا. فتقليل التفكير في أنفسنا، وزيادة التفكير في بعضنا هو الطريق إلى النجاح والسعادة الحقيقيين.

هذا هو ما يتمحور حوله الكتاب.

الجزء 1

النجسية: مقدمة موجزة

ما النرجسية؟

«نحن نحب أنفسنا أكثر مما نحب الآخرين.
ولكننا نهتم بآرائهم أكثر مما نهتم بآرائنا الخاصة».
— ماركوس أوريليوس

لطالما كانت النرجسية، مثل الاعتلال النفسي، موجودة دائماً، فهي جزء من الجنس البشري. تماماً مثلما يوجد أشخاص هادئون وصاخبون، وأشخاص نشيطون يستيقظون منذ الصباح الباكر، وأشخاص يحبون السهر حتى وقت متأخر من الليل، وأشخاص يحبون القطط وآخرين يحبون الكلاب... إلخ، فهناك أشخاص نرجسيون. لقد أسفر عن التطور ظاهرة النرجسية، وقد لا تكون هناك فائدة من سؤالنا عن سبب ظهورها. لعل الأمر كله بمثابة اختبار من الخالق، تحدُّ مثير للاهتمام! حصان طروادة على شكل إنسان!

ولماذا لا بحق؟ فقد عانى الجنس البشري في مواجهة قائمة طويلة من المشكلات والاضطرابات التي تظهر تنوعاً محيراً. والنرجسية هي مجرد مثال واحد من بين العديد من الأمثلة.

الشيء الوحيد الذي يجب أن تضعه في الاعتبار عندما يتعلق الأمر بالنرجسية هو أنها ليست مرضاً؛ فهي ليست بحق جانباً من جوانب الصحة العقلية على هذا النحو. فلا يمكنك علاجها بالأدوية أو تعلم التعايش معها. النرجسية هي اضطراب في الشخصية، ومن المهم أن تدرك ذلك، حتى تتمكن على الفور من وضع حد لأي

أفكار قد تحدوك لعلاج هذه الحالة. سأتطرق إلى الأساليب التي هناك ميل إلى استخدامها، ولكن يبدو أن النرجسية ليست أكثر قابلية للشفاء من عمى الألوان أو البلاء المؤسف الذي يجعل بعض الناس يستمتعون بالاستماع إلى فرقة رولينج ستونز، وكما يقولون إن الحال على ما هي عليه.

ورد في ويكيبيديا أن النرجسي يحدق إلى انعكاسه. اضطراب الشخصية النرجسية (NPD) أو جنون العظمة هو اضطراب في الشخصية يتسم بنمط طويل الأمد من الشعور المبالغ فيه بأهمية الذات، والرغبة المفرطة في نيل الإعجاب، وصعوبة في التعاطف.

وتقدم مايو كلينك هذا الوصف للنرجسية: ... حالة عقلية يكون فيها لدى الناس إحساس متضخم بأهميتهم الخاصة، واحتياج عميق لنيل الاهتمام المفرط والإعجاب، واضطرابات العلاقات، وعدم التعاطف مع الآخرين.

كما هي الحال مع العديد من التشخيصات الأخرى، يتم استخدام هذا التشخيص بشكل غير دقيق إلى حد ما في المحادثات اليومية. في بعض الأحيان، كل ما يتطلبه الأمر حتى يتم وصف شخص بأنه نرجسي في مكان عمله هو أنه يميل إلى الانجراف قليلاً عندما يتحدث عن نفسه. قد يكون الأشخاص الأنانيون الذين يركزون على أنفسهم مزعجين بالتأكيد، وهي بالتأكيد إحدى العلامات، ولكنها ليست العلامة الوحيدة.

سمات شائعة للنرجسية

- صورة ذاتية غير واقعية مفخمة
- التمحور حول الذات بشكل هائل
- عدم الحديث إلا عن الذات
- الشعور بالتميز والتفرد
- الغطرسة والتكبر
- سرعة انتقاد الآخرين والحكم عليهم
- الاعتقاد بأن القواعد لا تنطبق عليهم

- المباهاة بالذات بصورة مستمرة
- الشعور باستحقاق كل ما هو أفضل
- حساسية شديدة تجاه النقد
- تقدير السلطة والشهرة
- المطالبة المستمرة بالتقدير
- الرد بعدوانية عند السؤال
- الخداع والتلاعب

يمكن تقسيم كل هذه النقاط المنفصلة إلى عناصر أصغر، ومن المهم دراسة هذه النقاط المختلفة بالتفصيل؛ حيث يمكنها أن تساعدك غالباً في العثور على تفسير لما كان يمكن أن يبقى مجرد شعور. أنا متأكد أنك قابلت أشخاصاً سيتم تشخيصهم بالنرجسية، حتى لو لم تكن تعرف ذلك آنذاك. ربما راودتك أفكار مثل: هذا يبدو غريباً، أو لماذا تجعلني هذه المحادثة أشعر بعدم ارتياح؟ هل لديّ مشكلة؟ لعل هذا الوصف سيساعد في توضيح هذه الأمور بالنسبة لك.

إلى جانب ذلك، إذا تم إخبارك بشكل غير صحيح بأن شخصاً ما نرجسي، فسيمنحك هذا الفصل الأدوات التي تحتاج إليها لمعرفة ذلك. ستتعلم اكتشاف الأنماط، حتى لو لم تكن عالم نفس مؤهلاً.

نظرة متعمقة على كل سمة

إذا ألقينا نظرة موجزة على كل سمة، فسرعان ما سنرى أنها تتوافق بشكل جيد بعضها مع بعض، حتى إن بعضها يتداخل فيما بينها دون تطابق.

صورة ذاتية غير واقعية

نسمي ذلك في بعض الأحيان صورة ذاتية «مفخمة»، فامتلاك صورة ذاتية غير واقعية هو بالضبط ما نتوقعه: فهو يتضمن امتلاك صورة ذاتية لا تتطابق مع الواقع. يبدو أن كلمة «غير واقعية» تقبل تفسيرين مختلفين: ألن يكون للفرد الناجح للغاية الذي شعر بالفشل الذريع أيضاً صورة ذاتية غير واقعية؟ كل ما تعنيه كلمة واقعي في هذا السياق هو أن تتوافق جيداً مع الواقع. لكن في هذه الحالة، نحن نناقش فقط العلاقة المضادة لذلك: أي الأشخاص الذين يبالفون في تقدير إنجازاتهم، لدرجة أنه حتى الأشخاص الذين يعانون إخفاقات معتدلة يرون أنفسهم فائزين حقيقيين. هناك نوع معين من النرجسيين (الذين، على عكس النرجسيين الآخرين، غالباً ما ينتهي بهم الأمر بطلب المساعدة، ويرجع ذلك جزئياً إلى الاكتئاب الذي يعاني منه، وجزئياً للتقدير الذي يضمنه لهم) يميلون إلى التفكير في أنفسهم على أنهم فشلة. ومع ذلك، فإنهم يشيرون إلى أن فشلهم هو نتيجة مباشرة للمعاملة غير العادلة التي تلقوها على يد الجميع، وأن مواهبهم كانت ستميزهم بالتأكيد عن الآخرين لولا ذلك. عادة ما يشعرون بالغيرة من الآخرين، وغالباً ما يشكون في أن نجاحاتهم بالقطع تحققت بسبل مشينة، وليست بسبب الموهبة أو الجدارة الحقيقيتين، مثل تلك الخاصة بالنرجسي.

غالباً ما تتوقف الصور الذاتية غير الواقعية للنرجسيين على فشلهم في الاعتراف بحدودهم؛ فهم يتولون وظائف ليسوا أهلاً لها، ثم يشعرون بدهشة حقيقية من مدى صعوبتها. كذلك يشاركون في مناقشات حول موضوعات لا يعرفون عنها شيئاً تقريباً، ثم يواجهون صعوبة في تقبل الأمر عندما ينكشف جهلهم ويخسرون الجدل.

التمحور حول الذات بشكل هائل

يعرف قاموس ميريام ويبستر الإلكتروني التمحور حول الذات باعتباره اكتفاءً ذاتياً من ناحية، والاهتمام فقط برغبات المرء أو احتياجاته أو اهتماماته من ناحية أخرى. الأول لا علاقة له بالنرجسية؛ على العكس من ذلك، يميل النرجسيون إلى الاعتماد تماماً على الآخرين لتلبية احتياجاتهم النفسية. يفكر النرجسيون في الأساس في أنفسهم وحسب، وتجاربهم الخاصة، وتفضيلاتهم، واحتياجاتهم. ولكن ماذا عن الآخرين؟ حسناً، إنهم موجودون بالتأكيد، ولكن بشكل أساسي ليتم استغلالهم من قبل النرجسيين لمصلحتهم الخاصة.

في الأساس، كل شيء يدور في فلك النرجسي. نظرته إلى العالم هي النظرة الوحيدة المهمة، ويجدر ببقية الناس أن يتكيفوا معها. أي شيء يحدث في محيط الشخص النرجسي سيتم الحكم عليه بناءً على آرائه الخاصة. إذا رأوا زاوية قد تسمح لهم بالاستفادة من موقف ما، فهذا أمر إيجابي؛ حتى لو كانت له عواقب سلبية على عشرة أشخاص آخرين. إذا كان الأمر سيئاً بالنسبة للشخص النرجسي، ولكنه جيد لمائة آخرين، فهو أمر سيئ بشكل عام.

عدم الحديث إلا عن الذات

أية محادثة ستنتهي حتماً بأن تكون حول النرجسي، أما موضوع المحادثة فلا يهم كثيراً حقاً. لا شيء يكون طبيعياً بالنسبة للشخص النرجسي أكثر من إقحام نفسه في كل شيء. هذا هو أكثر ما يثير اهتمامه على كل حال. فالنرجسيون يريدون المشاركة في كل قصة، والإعراب عن خبرتهم في شيء أو آخر. ونظراً لأن الأشخاص الآخرين ليسوا مثيرين للاهتمام، فمن المنطقي تغيير الموضوع فحسب إلى شيء أكثر إثارة. وإذا فشل النرجسي في جعل موضوع معين في المحادثة يدور حوله، فسوف يغير الموضوع ببساطة لجعله يدور حوله بشكل مباشر أكثر.

أنا متأكد أنك تعرف النكتة القديمة:

يكفي حديثًا عني. دعنا نتحدث عنك. ما رأيك بي؟

الشعور بالتميز والتفرد

يشعر النرجسيون بأنهم فريدون للغاية ومميزون حقًا. بطبيعة الحال، كل إنسان فريد بطريقته الخاصة، ولكن بالنسبة للنرجسي، ما يعنيه هذا هو أنه يمتلك حقًا قدرات لا يمتلكها أي شخص آخر تقريبًا، لديهم خصائص أخرى تختلف عن الآخرين.

يبدون أفضل أو أكثر ذكاءً أو أكثر نجاحًا. إنهم الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم عطية الله للبشرية، ويعتبرون أنفسهم رائعين كليًا وتامًا، وإذا ادعى أي شخص خلاف ذلك، فستكون هناك مشكلة. علاوة على ذلك، غالبًا ما يتخيل الأشخاص الذين يميلون إلى النرجسية أن الناس يقدرتهم أو يحبونهم إلى حد كبير جدًا، فهم يعتقدون حقًا أنهم يتمتعون بشعبية كبيرة، في دوائر كبيرة؛ ربما أكثر شعبية من أي شخص آخر؛ لكن الحقيقة هي أنهم من المرجح أن يكونوا أكثر شعبية بين مجموعة معينة من الناس، وأقل شعبية بين دوائر أخرى.

يعتقد النرجسيون أنهم على قمة العالم، حتى عندما يرى الجميع أنهم ليسوا قريبين منها ألبتة.

سرعة انتقاد الآخرين والحكم عليهم

نظرًا لأن النرجسي هو بالفعل الأفضل في كل شيء؛ ولأنه يشارك هذه الحقيقة بحرية مع أي شخص يلتقي به، فإنه يعرف أيضًا أن الجميع أسوأ بكثير في كل شيء. وهو لا يمانع مشاركة هذه الحقيقة أيضًا، غالبًا بطريقة انتقادية إلى حد ما. ونظرًا لأن النرجسي يشعر بأنه يحق له التفكير وقول ما يريد، فغالبًا ما يفعل ذلك

بالضبط. ونتيجة للازدراء الواضح الذي يوليه لغيره، فلا يسعه سوى التقليل من شأن الناس، والتقليل من شأن الآخرين يجعل النرجسيين يشعرون بحال أفضل، لأنه يجعلهم يشعرون بأنهم أكثر أهمية؛ فهم أشبه بالفائزين، بصورة أو بأخرى. ونظرًا لأن النرجسيين يميلون إلى إبداء الفرور والغطرسة في سلوكهم وتوجهاتهم، فلا يوجد سوى عدد قليل من الأشخاص الذين سيكونون مستعدين لقضاء وقت معهم والاهتمام بهم. والناس أصحاب القدر الضئيل لا يستحقون اهتمامهم من الأساس.

إن النرجسي الذي يمتلك مهارات اجتماعية متطورة قد يسبب ضررًا هائلًا للضحايا الغافلين، ومثال لذلك هو الزيادة الهائلة التي رأيناها في الخطابات المفعمة بالكراهية عبر الإنترنت في السنوات الأخيرة. إن مهاجمة الأشخاص الذين لا تحبهم لسبب أو لآخر هو أمر يبرع فيه النرجسيون بشكل خاص. لا يهم إذا كانت الضحية مذنبه أم بريئة. فنظرًا لأن النرجسيين لا تعوقهم القوانين الأخلاقية، ويحق لهم فعل ما يريدون، ويشعرون بأن التقليل من شأن الآخرين يرفع شأنهم بطريقة ما، فهم مستعدون لقضاء فترات هائلة من الوقت في انتقاد الناس. في بعض الأحيان، تجدهم في الأساس مجرد أشخاص متممرين.

حساسية شديدة تجاه النقد

يسارع بعض الناس إلى الانتقاد؛ لأنهم يفضلون أجواء محايدة مفتوحة ومتساهلة، ولكن عندما يتعلق الأمر بالنرجسيين، فدائمًا ما يكون هذا الطريق أحادي الاتجاه. يحق لهم انتقاد الآخرين وتحطيمهم معنويًا، لكنهم حساسون للغاية ولا يريدون أي استعداد للاستماع لرأي الناس فيهم. ونظرًا لأنهم دائمًا ما يتعاملون مع أي انتقاد يتم تقديمه كدلالة على أن العالم من حولهم عاجز عن إدراك عظمتهم، فسوف يستجيبون بسرعة، غالبًا بغضب عارم ومفاجئ. وإلى جانب ذلك، تجدهم متعطشين للانتقام.

يمكن تفسير النقد بطرق متنوعة. من ناحية، يمكن أن يكون نقدًا حقيقيًا؛ فقد يكون تقييمًا سلبيًا لأداء النرجسي، على سبيل المثال. ومع ذلك، قد يكون أيضًا حالة من الثناء غير الكافي، أو عدم الهتاف بصوت عالٍ بما يكفي حول مدى روعة إنجازهم. كلما لم يرق ما تمنحه للنرجسي لمستوى توقعاته، قد ينفجر في أية لحظة.

الاعتقاد بأن القواعد لا تنطبق عليهم

كثيرًا ما تسفر النقطة السابقة عما يلي: نظرًا لأن النرجسيين يعتبرون أنفسهم مميزين وفريدين من نوعهم بشكل هائل، يحدث تأثير مثير للاهتمام؛ فالقواعد واللوائح التي اتفق عليها بقية المجتمع لا تنطبق عليهم. وقد يشمل ذلك الالتزام بجد السرعة المسموح به وحتى تحمل المسؤولية في العمل. عندما تعتقد حقًا أن القواعد العادية للمجتمع لا تنطبق عليك، فمن المؤكد أن هذا سيجعلك بارزًا أيضًا. إن بذل جهد للتخلي باللطف، أو التصرف بأدب وترحيب هو جزء من مجموعة المهارات التي يتحلى بها النرجسيون بالطبع، ولكن نظرًا لأنهم لا يشعرون بأي إلزام حقيقي للامتثال لهذه المعايير، فإنهم قادرون على التخلي عن التظاهر بسرعة مفاجئة إذا تم استفزازهم.

هذا أحد الأسباب التي تجعل الآخرين نادرًا ما يكون لديهم أي تقدير حقيقي للنرجسيين. يمكنهم بالتأكيد جذب مجموعة من المعجبين للدوران في فلكرهم، لكن لا أحد يحبهم حقًا؛ فعدم احترامهم للقواعد يجعل من الصعب للغاية توقع تصرفاتهم. يجد معظم الناس هذا مرهقًا على المدى الطويل؛ فعلاقاتهم في الواقع أكثر سطحية مما قد يدركون.

المباهاة بالذات بصورة مستمرة

كثيرًا ما يستخدم النرجسي ضمير المتكلم في كل جملة؛ *أنا* أعتقد، *أنا* أشعر، *أنا* أظن، *أنا* أتمنى، *أنا* أريد، *أنا* أحتاج.... فتظرًا لأن النرجسيين يعتبرون أنفسهم

الأفضل في كل شيء، فإنهم سيؤكدون دائماً على صفاتهم الخاصة. كما أنهم من المؤكد سيعلمون الجميع بشعبيتهم ومعارفهم المهمين وشبكة علاقاتهم التي لا تضاهى. وهذا نوع من الصورة الذاتية المفخمة، ويمكن أن ينتج تأثيراً غريباً عندما يواصل النرجسي التأكيد على إسهاماته في العالم، وهذا يتجاوز مجرد الحديث عن نفسك أيضاً.

قد يتبرع النرجسيون بالمال للجمعيات الخيرية؛ ولكنهم لن يفعلوا ذلك إلا إذا تمكنوا بطريقة ما من إبلاغ بقية العالم بأنهم فعلوا ذلك. والسبب في ذلك بسيط للغاية؛ وهو أنهم يريدون نيل اعتراف بفضلهم الكبير. التبرع بمائة دولار لهيئة إنقاذ الطفولة لا يكفيهم؛ لضمان تلقي الاحتفاء الذي يستحقونه من معجبيهم الخياليين، ما يحتم عليهم نشر الموضوع على الإنستجرام والفيسبوك.

من المثير للقلق بدرجة كبيرة أن النرجسيين لهم تمثيل مفرط في التسلسل الهرمي في الجمعيات الخيرية العالمية مثل هيئة إنقاذ الطفولة أو منظمة اليونيسيف. تجدهم يقومون بالحد الأدنى من العمل المطلوب منهم، لكنهم يهدفون إلى محاولة الوصول إلى أعلى المناصب في المنظمة على حساب الزملاء الذين كرسوا حياتهم بالفعل للعمل الخيري. نعم، تمت دراسة ذلك أيضاً.

الشعور باستحقاق كل ما هو أفضل

يشعر النرجسيون بأنهم يستحقون كل ما هو أفضل. من بين أمور أخرى، هذا دافع وسعي لتحقيق الكمال والحصول على الأفضل. تماماً كما يتخيل الطفل الصغير أنه يمكن أن يفلت من فعل أي شيء يحلوه، يفعل النرجسيون الشيء نفسه؛ لأنهم يشعرون بأنهم يستحقون ذلك. ولذلك من الطبيعي أن تجد النرجسيين يجدون أنهم أهل للمطالبة بمساحة للحديث، أو إهانة الآخرين أو الضغط عليهم، وتلقي أقصى تعويض نظير الحد الأدنى من الجهد؛ يحق للنرجسيين بطبيعة الحال الحصول على كل هذه الأشياء.

بالإضافة إلى ذلك، حقهم الطبيعي أن يعيشوا في أكثر المنازل فخامة في أرقى الأحياء، وقيادة سيارة فاخرة، وارتداء أفضل الملابس؛ والقائمة لا تنتهي. كلما أراد الشخص النرجسي شيئاً، فإن هذا الشعور يتوقف على إحساس بأحقية به. وليست هناك ضرورة لأي مبررات أخرى. ومهما بدا ذلك غير منطقي، فإنه يبدو منطقيًا تمامًا بالنسبة لهم، ونظرًا لأنهم يفضلون أن تكون مكافأتهم فورية، فإنهم لا يترددون في سلك طريق مختصر.

تقدير السلطة والشهرة

تعد السلطة والشهرة محل تقدير كبير في نظر النرجسي، فهما دليل على قيمته الفعلية، وهو شيء يجب على الجميع الاعتراف به؛ فكسب الانتباه أمر مهم، الطريف في الأمر أنهم لا يصرون على أن يكون الاهتمام الذي يتلقونه إيجابيًا. فتلقي انتباه سلبي أفضل من عدم تلقي أي اهتمام على الإطلاق. وفي هذا الشأن يشبه النرجسيون الأطفال الصغار.

نتيجة ذلك هي أن النرجسيين، مثل المرضى النفسيين، ينجذبون إلى أي مكان تتركز فيه السلطة والانتباه. ومع ذلك، سرعان ما ستظهر المشكلات إذا فشل الناس في الاعتراف بأهميتهم، بل إنه تظهر عليهم علامات الاكتئاب الخفيف إذا لم يتلقوا الاهتمام الذي يتوقون إليه.

المطالبة المستمرة بالتقدير

يعمل كثيرون من الناس بجد، ويستمتعون بتقدير العالم للنجاحات التي يحققونها. هذا كافٍ بالنسبة لهم؛ فالقبول الذي يتلقونه يرضيهم بالفعل، ولكن الأمر لا يكون كذلك بالنسبة للنرجسيين.

هؤلاء الناس يعيشون من أجل نيل التقدير بصفة مستمرة، وبما أنهم يعتقدون أنهم يستحقون ذلك، فإنهم يتطلعون دائمًا إلى الحصول على المزيد أيضًا. قد

يتمثل ذلك في موظف دائماً ما يتولى القيام بمهام لرئيسه مقابل ثنائه عليه، ولكنه قد يتمثل أيضاً في رئيس يستمر في شراء كعك لفريقه كي يسمع منهم كم هو محبوب وذو شعبية.

تتطلب حاجتهم للتقدير نيله بصفة مستمرة، وقد يبدو هذا غير مفهوم للأشخاص من حولهم. فكيف من الممكن أن يحتاج شخص لأن يسمع كل يوم كم هو وسيم، ومهندم، وبارع، وناجح، ومحبوب؟

الخداع والتلاعب

غالبًا ما يكون النرجسيون ذوي كفاءة عالية عندما يتعلق الأمر باكتشاف نقاط ضعف الآخرين، كما أنهم مستعدون لاستغلال نقاط الضعف هذه لخداع ضحاياهم والاحتيال عليهم؛ فاستغلال الآخرين هو أمر طبيعي بالنسبة لهم. وهم لا يكترون لمشاعر الآخرين، ما يجعلهم بارعين في التلاعب بالآخرين. ونظرًا لأنهم لا يكترون لخطر أن يتم كشفهم، فإنهم يقدمون على المخاطر ويتصرفون بهذه الجرأة ما قد يجعل من الصعب تصديق أنهم مخادعون.

ما الذي يمكننا استنتاجه حتى الآن؟

هذه هي السمات الأساسية للنرجسية. هناك أدوات نفسية يمكننا استخدامها لقياس هذه السمات بدقة تامة، وسأناقش واحدة منها لاحقًا. إذا سجلت درجات عالية بالقدر الكافي في كل منحنى، فقد تكون في الواقع نرجسيًا بالمعنى المرضي. ومع ذلك، لا يمكن إجراء التشخيص إلا من قبل خبراء مؤهلين، عادة ما يكونون متخصصين في هذا المجال بالذات. فلا يمكن لأي طبيب نفسي مؤهل أن يقوم بذلك؛ لأن الكثيرين داخل المجال يعتقدون أن النرجسية، وحتى الاعتلال النفسي، هي حالات يمكن علاجها. ما يجعلهم يتعاملون مع المشكلة برمتها من الاتجاه الخاطئ في الأساس.

يُظهر كثيرون من الأشخاص العاديين سمات نرجسية واضحة دون أن يتم تشخيصهم على الإطلاق، وليس هناك شك أيضًا في أن مجتمعنا يروج لهذه الأنواع من السلوكيات ويكافئها. سنلقي نظرة فاحصة على بعض هذه السلوكيات ونحدد المخاطر التي تنطوي عليها، كما سنبحث أيضًا فيما إذا كانت هناك أية فوائد لكونك نرجسيًا.

كونك من فئة أعلى من بقية الناس

«تذكر دومًا أنك فريد من نوعك تمامًا؛ مثل أي شخص آخر».

— مارجريت ميد

هل أنت شخص فريد من نوعه؟ يجب أن أعترف بأنك كذلك، وهذا لأن كل البشر لديهم نموذج فريد بطبيعته.

كل إنسان لديه تسلسل فريد من الحمض النووي الخاص به؛ حيث تختلف لدى كل إنسان شرائط الحمض النووي. ستجد أجزاءً كبيرة منها متطابقة في الواقع، لكن دعونا لا نتعمق في الاعتبارات العلمية هنا. على أية حال، كل هذا مجرد جزء صغير مما يجعلك كائنًا فريدًا من نوعه. هناك الكثير من الأشياء الفريدة التي يمكن العثور عليها إذا قمت بفحص عوامل أخرى أيضًا. من المحتمل أن تكون شخصيتك تكاد تكون فريدة، إن لم تكن فريدة كلية.

في الواقع إن ما يجب اعتباره جزءًا من الشخصية الفريدة للمرء يعد أمرًا أقل وضوحًا.

إلى أي مدى بالضبط يمكن لأحدهم أن يكون متفردًا؟

إذا نظرنا إلى جنسك، فستختلف عما يقرب من نصف السكان بناءً على ذلك وحده. ماذا عن عمرك؟ أقلية صغيرة من الناس هم بالضبط في نفس عمرك. كم

عدد الأشخاص على هذا الكوكب الذين تلقوا التعليم نفسه الذي تلقيته، على طول الطريق؟ ماذا عن خلفيتك ودخلك؟ هل لديك معتقداتك الخاصة؟ ماذا عن آرائك بخصوص التغير المناخي؟ لأي معسكر سياسي تنتمي؟ هل أنت متزوج؟ أعزب؟ تعيش في مسكن مشترك؟ هل لديك أطفال؟ ما السبب في ذلك؟ ليس لديك أطفال إذن؟ كيف هذا؟

ماذا عن هواياتك واهتماماتك؟ ما نوع الطعام الذي تحبه، وما الأصناف التي تكرهها؟ كم يبلغ طولك؟ هل تجيد عملك؟ كم عدد الساعات في يوم عملك التي تقضيها بشكل منتج؟ هل تقول إنك شخص يُعتمد عليه، دائماً ما تقي بوعودك؟ هل أنت شخص منظم أم فوضوي؟ ماذا عن طباعك المزاجية؟ على مقياس من واحد إلى 23 مليوناً؛ حيث الرقم 23 مليوناً يمثل أكثر حاسوب متقدم في العالم، والرقم واحد لا يعمل تقريباً؛ ما مدى سرعتك في اتخاذ القرارات؟ هل أنت شخص نشيط يستيقظ منذ الصباح الباكر أم شخص يحب السهر حتى وقت متأخر من الليل؟ هل أنت شخص تفضل القشط أم الكلاب؟

إذا أردنا أن نصنع قائمة بكل عامل قد يكون له تأثير على شخصية فرد بعينه، فسرعان ما سنحدد أن هناك أكثر بكثير من الحمض النووي الخاص بك الذي يميزك عن السبعة مليارات شخص الموجودين على هذا الكوكب.

كثيراً ما نسمع أنه علينا التركيز على أوجه التشابه بيننا، بدلاً من التركيز على أوجه الاختلافات. بينما أعتقد أنني أتفهم النوايا الكامنة وراء هذا الرأي، إلا أنني أعتقد أيضاً أنه يستند إلى سوء فهم للمقصد الحقيقي من التأكيد على التفرد. التظاهر بأننا جميعاً متشابهون هو أمر ساذج إلى حد كبير، بالنظر إلى كل الاختلافات القائمة بيننا التي استعرضناها للتو.

كونك فريداً ومميزاً بشكل مذهل

الاستنتاج الذي توصلنا إليه مثير للاهتمام؛ فالادعاء بأنك فريد من نوعك سيكون مضيقاً للوقت في عالم يكون فيه كل شخص آخر فريداً من نوعه أيضاً. إذا كنا

جميعاً فريدين، يبدو أن الكلمة نفسها تفقد كل معنى؛ فالتفرد يعني أنك فريد من نوعك. لا يوجد شيء مميز في ذلك.

لكن حسناً، دعنا نتفق على التأكيد على مدى تفردنا، وتجنب تقييم أي اختلافات قد نلاحظها. يكمن التحدي في تقبل اختلافاتنا دون إصدار أي أحكام، فاقترح أن أحدها قد يكون أفضل أو أسوأ من الآخر يمثل مشكلة بالنسبة لي.

لعلك بدأت تتساءل عما أرمي إليه من كل هذا؟

إن تعريف نفسك بأنك فريد يعني ببساطة أنك تدعي أنه لا أحد غيرك مثلك تماماً.

ومع ذلك، فإن تعريف نفسك بأنك مميز أمر مختلف تماماً؛ فالادعاء بأنك مميز هو الإشارة إلى أنك تمتلك شيئاً محددًا لا يمتلكه معظم الأشخاص الآخرين. هذا يعني أنك من فئة أعلى من بقية الناس. أنت لست فريدًا ببساطة؛ بل إن لديك قدرة خاصة، أو هبة، أو روحاً نوشك على تسليط الضوء عليها.

أنت مميز، ومذهل، ورائع، ويمكنك فعل أي شيء تريده بفضل كونك... أنت. يؤسفني أن أقول لك هذا، لكن إحصائياً، من المحتمل أنك لست مميزاً بشكل خاص. فقلة قليلة جداً من الناس على هذا الكوكب هم في الواقع مميزون. وهذا هو بالضبط الموضع الذي وجد فيه النرجسيون رؤيتهم للأمر.

مخاطر كونك مميزاً

ربما هذا ليس هو العنوان الصحيح. في بعض الأحيان، لا توجد أي مخاطر على الإطلاق في أن تكون مميزاً حقاً. ولا أعني بذلك أن تكون فريدًا من نوعك فحسب؛ وإنما أعني وجود شيء بداخلك يمكنه أن يصنع قيمة لملايين الأشخاص على هذا الكوكب. قطعاً كان هناك أشخاص من هذا النوع؛ أمثال «إسحاق نيوتن»، «السيدة تيريزا»، «ألبرت أينشتاين»، «نيلسون مانديلا»، «ماري كوري»، «ميشيل أوباما»، «بيل جيتس»، «ويليام شكسبير»، «بيونسيه».

فكونك مميزاً أمر جيد بالطبع. بشرط واحد هو؛ أن تكون مميزاً حقاً.

لنكن صادقين؛ معظمنا ليست لديه مواهب بطولية واضحة لا تضاهي. أعلم على وجه اليقين أنني لست موهوبًا بشكل طبيعي في تخصص واحد يمكنني التفكير فيه الآن. هناك أشياء لست سيئًا فيها للغاية، بل إنه يمكنني القول إنني بارع جدًا في بعض الأمور، لكنني لم أكتسب هذه البراعة بشكل طبيعي؛ فقد كان عليّ أن أتعلم كل مهارة لديّ.

في مكان ما هنا، تظهر مشكلة مقلقة؛ فعلى الرغم من أنني لم أقابل عددًا هائلًا من الأشخاص المميزين بشكل ملحوظ في حياتي، فقد قابلت عددًا قليلًا من الأفراد الاستثنائيين بحق. أنت تعرف ما أعنيه؛ ذلك النوع من الأشخاص الذين تتمنى أن تكون مثلهم، ولكنهم أيضًا يجعلونك تدرك أنك لن ترقى إليهم بأي شكل من الأشكال؛ وهو أمر مؤلم بالتأكيد.

ومع ذلك، فقد قابلت الكثير من الأشخاص الذين تصرفوا كما لو كانوا مميزين. أعتقد أن الخطر الرئيسي لكونك مميزًا هو أنه شيء يتمناه الآخرون. أن يكونوا مميزين؛ يعني أن يمتلكوا خصائص تميزهم. فهم أفضل من بقيتنا، بطريقة ما. كلمة مميز، تعني إذن في الواقع أنك أفضل.

إذن، كيف يتسنى لك أن تصبح مميزًا؟

لعل الإجابة عن هذا السؤال تكمن في صميم مفهوم الوراثة، تحت طبقات لا حصر لها من الافتراضات المعقدة بشكل مذهل حول كيفية ولادة أفراد معينين بسمات لا يشاركون فيها أي شخص آخر تقريبًا. نحن نعلم أننا نصبح على ما نحن عليه من خلال تداخل الطبيعة والنشأة. لا تزال الآليات الدقيقة لذلك قيد المناقشة من قبل كبار الخبراء في العالم في علم الأحياء وعلم النفس وبعض المجالات ذات الصلة. أنا لا أدعي بأية حال من الأحوال أنني أفهم أي شيء يتجاوز أساسيات ذلك.

لكنني أعرف شيئًا آخر؛ فمجرد إخبار نفسك بأنك مميز لن يجعلك مميزًا في الواقع. لن تصبح مميزًا أيضًا نتيجة ادعاء شخص آخر أنك كذلك. إذا أخبرتك والدتك بأنك مميز حقًا، فربما يجدر بك أن تسألها عما تعنيه بالضبط.

ربما يتعين على 9,9% منا مواجهة حقيقة أنه على الرغم من تفردنا، فنحن لسنا مميزين بأية حال من الأحوال. ربما هذه ليست مشكلة. إذا لم تكن نرجسيًا، فهذه ليست مشكلة على الأرجح. أما إن كنت كذلك، فستجد الفكرة نفسها لا تعقل.

بقية الثلاثي المظلم

«الجحيم فارغ؛ وكل الشياطين هنا».

— ويليام شكسبير

الترجسية ليست اضطراب الشخصية الوحيد المقلق. في الواقع، هناك اضطرابات أخرى، أكثر خطورة، وهي صور مختلفة من هذه النزعة المزعجة. الثلاثي المظلم هو مجموعة مقلقة من ثلاثة اضطرابات شخصية رئيسية يمكن لكل منها أن تجعل الفرد يشكل تهديداً على الآخرين. وليست هناك حدود واضحة بين هذه الاضطرابات الثلاثة، كما أنها تشترك في بعض السمات.

إن التمحور حول الذات والصورة الذاتية المفخمة، بالإضافة إلى السلوك المراوغ في التعامل مع الآخرين هي القواسم المشتركة هنا.

تشكل اضطرابات الشخصية هذه الثلاثي المظلم وهو؛ الاعتلال النفسي والميكافيلية والترجسية.

خلال مناقشة هذه الاضطرابات، تجاوزنا تماماً استعراض السلوك المزعج ولكن غير الضار كلياً. فالأمر لم يعد يتعلق بقليل من تعزيز الأنا، ولكن يتعلق بسلوك مرضي خطير يمكن أن يشكل خطراً على أي شخص يواجهه؛ فهؤلاء الأفراد يشكلون صحبة سيئة، وأحياناً ما تكون خطيرة.

للأسف، تكثر المفاهيم الخاطئة حول هذه الاضطرابات، وتنتشر أفكار عديدة حول معاني هذه المفاهيم على وسائل التواصل الاجتماعي وصفحات الإنترنت.

في بعض الأحيان، يبدو أن كل شيء يمتزج في فوضى من المفاهيم، وبالتالي، أود توضيح بعض الاختلافات بين الاعتلال النفسي والنرجسية على سبيل المثال؛ لأنه رغم ارتباطهما، فهما ليسا الشيء نفسه.

الاعتلال النفسي

نظراً لأنني خصصت كتاباً كاملاً عن المرضى النفسيين قبل بضع سنوات، سأوجز ما أورده هنا. المريض النفسي هو شخص يشبهك، وغالباً ما يتحدث ويتصرف بشكل عام مثلك كثيراً، لكنه في أعماقه، لا يشبهك في الواقع في أي شيء. تحت السطح، هناك أشياء تدور داخله لا يمكنك حتى تخيلها.

يحدث المرضى النفسيون أكبر تأثيرات مثيرة للقلق على مجتمعنا. ليست لديهم محظورات عندما يتعلق الأمر بمحاولة الوصول إلى أهدافهم. إذا كان هناك شخص يعترض طريقهم، لن يتوقف النرجسيون عند أي شيء لتخطيه. يمكنهم الاختباء بيننا، على مرأى من الجميع، لكنهم دائماً ما يكشفون عن أنفسهم في النهاية. عندما يفعلون ذلك، عادة ما يكون الأوان قد فات.

قد يكونون مراوغين لأقصى درجة، قادرين على إقناع أي شخص بأي شيء تقريباً. ونعم، هذا يشملي أنا وأنت، ولديهم موهبة في تحديد نقاط ضعف الآخرين، واستغلالها لمصلحتهم الشخصية.

هناك العديد من القوائم المرجعية المتنافسة المستخدمة كمقاييس للاعتلال النفسي، ولكن القائمة التالية هي الأكثر شيوعاً. وقد وضعها «روبرت هير»؛ وهو عالم نفس أمضى عقوداً في دراسة الاعتلال النفسي.

القائمة المرجعية للاعتلال النفسي التي وضعها «روبرت هير»؛ المنقحة

عام 2016:

1. جاذبية عفوية وسطحية
2. تقدير مفخم للذات (مرتفع بشكل مبالغ فيه)
3. قلة الشعور بالندم أو الذنب

4. القسوة وقلة التعاطف
5. المكر والتلاعب
6. تأثير سطحي (استجابة عاطفية سطحية)
7. اندفاعية
8. ضعف الضوابط السلوكية
9. الحاجة إلى التحفيز
10. عدم تحمل المسؤولية
11. مشكلات سلوكية مبكرة
12. سلوك معاد للمجتمع بعد البلوغ
13. الكذب المرضي
14. أسلوب حياة الطفيلي
15. الانفلات الأخلاقي
16. عدم وجود أهداف واقعية طويلة المدى
17. الفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم
18. جنوح الأحداث
19. خرق القانون
20. التنوع الإجرامي

سوف تنتج هذه القائمة المرجعية، من الناحية النظرية، نقاطاً تتراوح من صفر (حتى أنا أو أنت لن نسجل هذا المستوى المنخفض، فنحن جميعاً قد كذبنا على سبيل المثال) إلى 40 نقطة كحد أقصى. يتم استعراض كل سلوك من السلوكيات المذكورة، ويتم تقييم وتيرة ظهورها. إن لم تظهر على الإطلاق، فإن النقطة تكون صفراً. إذا ظهرت بصورة عرضية، فهذه نقطة واحدة، وإذا كانت تحدث بصورة منتظمة، فإنك تسجل نقطتين. إذا ظهر عدد كافٍ من هذه السلوكيات عدة مرات، فيمكن تشخيص الفرد بأنه نرجسي.

ومع ذلك، فإن هذا يتطلب تقييماً شريراً من قبل أشخاص مؤهلين، ولا يمكن إجراؤه في جلسة واحدة سريعة: قد تحتاج أنماط المراقبة إلى وقت، لا سيما وأن العديد من المرضى النفسيين الأكثر ذكاءً يتعلمون كيفية الاندماج وسط المجتمع. ما النتيجة المطلوبة لتشخيص الاعتلال النفسي؟ هذا يعتمد قليلاً على الدولة التي تعيش فيها في العالم. على سبيل المثال، حددت بريطانيا العظمى حدًا قدره 25 نقطة، بينما في الولايات المتحدة، تضع الحد الفاصل عند 30 نقطة. ما السبب في ذلك؟ أنا بصراحة لا أعرف. لم أتمكن من تحديد الدوافع المختلفة التي ينطوي عليها ترتيب الأمور بهذه الطريقة. باختصار، كانت لهم أحكام تقديرية مختلفة. على الرغم من أن متطلبات الاعتلال النفسي أكثر صرامة في الولايات المتحدة الأمريكية، فلا يزال يقال إن نسبة المرضى النفسيين هناك أعلى منها في أوروبا. لم أجد أي بيانات تشرح أسباب ذلك أيضاً.

ومع ذلك، يجب أن يتوخى الناس الحذر حتى في التواجد بصحبة أشخاص يبلغ مجموع نقاطهم 15 نقطة؛ فنتيجة عالية كهذه تتم عن المتاعب.

بشكل عام، يمكننا القول إن المريض النفسي يشبه الشخص النرجسي في كل شيء وأكثر. المريض النفسي مستعد لفعل أي شيء لتحقيق أهدافه. خرق القانون لا يعني له شيئاً. نادراً ما يأخذ في اعتباره عواقب أفعاله. بالطبع، يفضل العيش في حرية، لكن بغض النظر عن المخاطر، فإنه سيمضي قدماً ويفعل ما يشاء. كما يميل لمواجهة صعوبات في السيطرة على اندفاعه، وهذا يسبب له مشكلات في كثير من الأحيان. النظم التي تحكم مشاعره تم إخراجها، ما يعني أنه لا يعاني أبداً الخوف أو التوتر أو القلق أو التعاطف أو الحب أو أي مشاعر أخرى نشعر بها جميعاً بصفة يومية. واستغلال الآخرين لا يسبب له أي انزعاج كما لو كان يطلب العشاء في مطعمه المحلي. كما أن الكذب لا يمثل مشكلة بالنسبة له. قد توقفه الشرطة وتجد معه جثة في صندوق سيارته دون حتى أن تتسارع ضربات قلبه.

غالباً ما يتم سجن المرضى النفسيين الأقل ذكاءً. يقدر نظام العدالة الجنائية في السويد أن 25% من جميع السجناء في البلاد هم مرضى نفسيون في عرف الطب النفسي، وهذا وحده سبب وجيه لأي شخص كي يبقى بعيداً عن السجن.

بالنسبة للمرضى النفسيين الأكثر ذكاءً، فهذه قصة مختلفة تمامًا. تقترح البيانات الشائعة أن 10% من جميع الأشخاص في المناصب الإدارية العليا هم مرضى نفسيون. هذا ينطبق على جميع أنواع المنظمات؛ من عصابات المخدرات وحتى الحركات الثقافية. ومن الصعب التحقق من هذه البيانات، لكن من الواضح أنه كلما نظرت إلى أعلى التسلسل الهرمي التنظيمي، زادت نسبة وجود المرضى النفسيين به. سبب ذلك بسيط؛ فالمرضى النفسيون يتوقون لكسب السلطة والاهتمام؛ فهم يعتقدون أنهم ينتمون إلى قمة السلسلة الغذائية، وهذا يجعل من الطبيعي بالنسبة لهم السعي إلى الارتقاء في الرتب. كالعادة، سيستخدمون أية وسيلة مقبولة، ووسائل أخرى أكثر غير مقبولة، لتحقيق ما يريدون.

تتباين الآراء حول النسبة المئوية من إجمالي السكان التي يجب على المرء تصنيفها باعتبارهم مرضى نفسيين. في السويد؛ حيث أعيش؛ عادة ما يزعم علماء النفس أن نسبتهم تبلغ 1%. وقد ناقشت ذلك مع العديد منهم، لكن لم يتمكن أحد من شرح ما يستند إليه هذا التقدير. ويتم إجراء الكثير من الأبحاث في هذا المجال عالميًا، وفي جميع أنحاء العالم، وكثيرًا ما يقال إن النسبة تتراوح بين 2 و4%.

الشيء الصعب مع المرضى النفسيين هو إلى حد ما الشيء الصعب نفسه الذي تواجهه مع القطط؛ وهو أنه لا يمكن دراستهم؛ لأنهم يرفضون المشاركة في الدراسات.

الاعتلال النفسي لا شفاء منه، إنه غير قابل للعلاج؛ فالعلاج غير فعال، بل إنه في الواقع يجعلهم أسوأ، لأنه يطلعهم على المزيد بشأن كيفية التعامل مع الناس؛ فهو يضيف أسلحة جديدة إلى ترسانة أسلحتهم.

يقدر أن نسبة 50% تقريباً من جين المرض النفسي وراثي.

وترتفع نسبة المرضى النفسيين بين الذكور عنها في الإناث.

يميل سلوك الاعتلال النفسي إلى الظهور لأول مرة في مرحلة مبكرة من المراهقة، ولكنه قد يصبح أكثر وضوحًا قبل ذلك. إن كنت ترغب في معرفة المزيد

عن الاعتلال النفسي، فهناك الكثير من الكتب حول هذا الموضوع إلى جانب كتابي محاط بالمرضى النفسيين*.

اضطراب الشخصية الميكافيلية

نادرًا ما تسمع عن هذا الاضطراب، ولعل هذا لمصلحتك؛ فاضطراب الشخصية الميكافيلية هو الطرف الثالث من الثلاثي المظلم، والشخص الميكافيلي سيركز بشدة على اهتماماته الخاصة لدرجة أنه سيتلاعب بالآخرين ويكذب عليهم ويستغلهم لتحقيق أهدافه. وهذا النمط السلوكي مطلق حقًا، والذي يذكرنا إلى حد كبير بالاعتلال النفسي، ولكنه قد يبدو في الواقع أسوأ عند النظر إليه عن كثب. يدعي بعض الناس أنه يجب التعامل مع الميكافيلية كجزء من أحد أطراف الاعتلال النفسي، لكن بعضهم الآخر يشعرون بأن هذا الاضطراب متميز بما يكفي لاستحقاق تصنيف منفصل.

في حين أن النرجسيين لا يستطيعون منع أنفسهم من أن يكونوا محور الاهتمام، ولا يمكن للمرضى النفسيين منع أنفسهم من خداع الأشخاص الذين يقابلونهم، فإن الأفراد الذين يعانون اضطراب الشخصية الميكافيلية يتحكمون دائمًا بشكل كامل في أفعالهم.

مصطلح الميكافيلية مشتق من «نيكولو مكيافيلي» سيئ السمعة، وهو دبلوماسي وفيلسوف إيطالي من عصر النهضة أشهر إنجازاته كتاب الأمير*. اقترح هذا العمل سيئ السمعة أن الحكام الأقوياء يجب أن يعاملوا رعاياهم وأعداءهم بصرامة، وأن الشرف والبقاء بإمكانهما إضفاء شرعية على أية وسيلة؛ وحتى غير الأخلاقية والوحشية منها.

في نهاية القرن السادس عشر، أصبحت الميكافيلية مصطلحًا شائعًا يستخدم للإشارة إلى فن استخدام الخداع لتحقيق طموحاتك. ولم يصبح مصطلحًا نفسيًا حتى السبعينيات من القرن العشرين.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

أثبتت الميكافيلية، مثل الاعتلال النفسي، أنها أكثر انتشارًا بين الذكور منها بين الإناث، وقد يصاب بها أي شخص وحتى الأطفال.
وعادة ما يظهر الميكافيليون السلوكيات التالية:

- التركيز على طموحاتهم واهتماماتهم الشخصية فقط
- إعطاء الأولوية للسلطة والمال وإعلاؤهما على العلاقات
- استغلال الآخرين والتلاعب بهم للمضي قدمًا
- تملق الآخرين ومداهنتهم بصورة متكررة
- عدم التحلي بأية قيم أو مبادئ
- من الصعب معرفتهم حق المعرفة
- التهكم؛ وعدم تقدير الخير أو الفضيلة
- المراوغة من حيث الالتزام والعلاقات العاطفية
- قدرة كبيرة على الصبر نتيجة لطبيعتهم الماكرة
- نادرًا ما يكشفون عن نياتهم الحقيقية
- يدخلون في علاقات عاطفية جديدة بشكل متكرر
- يجيدون فهم المواقف الاجتماعية والآخرين
- يفتقدون إلى الدفاء في التعاملات الاجتماعية

من السهل الخلط بين هذا الاضطراب والاعتلال النفسي، ولكن هناك العديد من الفروق المهمة بين الاثنين. أهمها وأبرزها يتعلق بالصعوبات التي يواجهها المرضى النفسيون في مقاومة دوافعهم؛ فهم يرون شيئاً يريدونه، ويتصرفون بشكل أو بآخر على الفور حتى يحصلوا عليه. ودائمًا ما يسعى المرضى النفسيون إلى التلاعب بالآخرين وخداعهم، ويرجع ذلك إلى حدٍ كبير إلى الإثارة التي يجدونها في رؤية إلى أي مدى يمكنهم السيطرة على الأمور. على الجانب الآخر، فإن الميكافيليين دائمًا ما يتحكمون بشكل كامل في أفعالهم. قد يكونون كرماء بشكل هائل مع بعض الناس، وقساءة القلب لحدٍ مدهل مع بعضهم الآخر. إنهم يعرفون بالضبط ما يفعلونه، وهم يتمتعون بمهارة عالية في إبقاء خططهم طي الكتمان.

ودائماً ما يكشف المرضى النفسيون عن طبيعتهم الحقيقية في النهاية، لكن اكتشاف اضطراب الشخصية الميكافيلية قد يستغرق سنوات عديدة.

تركز الميكافيلية في النهاية على منفعة المرء. يعتقد الأفراد الذين يظهرون هذه السمات أنهم بحاجة إلى الخداع والتلاعب لتحقيق أي شيء في الحياة. وهم لا يتقون بلطف البشر، ويجدون أنه من السذاجة بشكل مخيف الإيمان بالآخرين، ويعطون الأولوية للسلطة ويعلونها على الحب أو علاقاتهم بالآخرين.

يمكن أن يشكل كل جزء من الثلاثي المظلم؛ المتمثل في النرجسية والاعتلال النفسي والميكافيلية، تحديات معقدة للأشخاص الذين يواجهونها.

تنطوي الميكافيلية في الغالب على التلاعب بالناس لتحقيق مكاسب شخصية.

وينطوي الاعتلال النفسي في الغالب على التحلي بالبرود وعدم التعاطف وعدم مراعاة احتياجات الآخرين.

وتنطوي النرجسية في الغالب على الشعور بأحقية نيل الثناء وتلقي معاملة خاصة لا يتلقاها الآخرون.

إن الشخص الذي يعاني هذه الاضطرابات الثلاثة سيشكل خطراً حقيقياً على الصحة النفسية للآخرين. الآن، تخيل شخصاً كهذا يفتقر أيضاً لأي شيء يمنعه عن العنف. هل يمكن أن يكون هذا هو تعريف الشر الخالص، ربما؟

على الرغم من الروابط التي تبدو واضحة بين الأجزاء الثلاثة من الثلاثي المظلم، ووجود سمة تحدث عادة بالافتتان مع الأجزاء الأخرى، لم يكتشف الباحثون بعد دليلاً واضحاً على وجود علاقة حقيقية بينهم.

لسبب ما، لا توجد أية دراسات على الإطلاق حول الميكافيلية. إن أردت أن تلقي نظرة عامة جيدة على خلفيتها، أوصيك بقراءة كتاب الأمير لـ «ميكافيلي».

هل من الطبيعي أن تفكر في نفسك طوال الوقت؟

«كلما زادت المعرفة، قلت الأنا.

وكلما قلت المعرفة، زادت الأنا...».

— ألبرت آينشتاين

التفكير في نفسك ليس شيئاً غريباً. يحدث الأمر بشكل طبيعي بالنسبة لنا، ولعلنا جُبلنا جميعاً على هذا منذ البداية. يزعم بعض علماء السلوك أن 95% من أفكارنا تتعلق بأنفسنا، أو بأحداث متعلقة بنا. لقد حاولت اختبار ذلك ومعرفة ما إذا كان صحيحاً، ولكن على الرغم من استعدادي لقبول المنطق وراء هذا الزعم، فلم أتمكن من تسجيل محتويات أفكاري بدقة كبيرة.

هناك فرق أيضاً بين التركيز على نفسك من ناحية، والتركيز على نفسك على حساب شخص آخر من ناحية أخرى.

معظم الأشخاص الذين نقابلهم موالون لأنفسهم في النهاية، لكن عند تدبرهم في الأمور فإنهم يفكرون ويأخذون في الاعتبار الآثار التي ستحدثها قراراتهم على الآخرين. نظرًا لأننا نعيش في عالم لا يمكن لأحد أن ينجح فيه بمفرده، علينا أن نضع الآخرين في اعتباراتنا. ليس علينا أن نحب ذلك، لكن علينا أن نفهم أن هذه هي الطريقة التي تسير بها الأمور، على المستوى الفكري، وأن نتكيف وفقاً لذلك.

لتبسيط الأمور، يمكنك القول إن هذا هو ما يميز الشخص المتحضر عن النرجسي على سبيل المثال. لدينا جميعاً هذا الدافع الفطري للتركيز على أنفسنا وإعطاء أنفسنا الأولوية الأولى. النرجسي يفعل هذا بالضبط، دون أي تردد. أما نحن فنتحكم في دوافعنا ونمتثل لمتطلبات الظروف التي نعيشها.

على الرغم من أن غريزة وضع نفسك دائماً في المقام الأول ستكون موجودة دائماً، فإن العمليات المختلفة بداخلنا تضمن لنا مراعاة مصالح الآخرين في قراراتنا. لا نريد إحراج أنفسنا، ولا نريد إيذاء أي شخص؛ كما أننا لا نريد أن ننقل كاهل أنفسنا بوزن ضمائرنا دون سبب وجيه. نحن نتفكر في العواقب بعيدة المدى. ما الذي سيفكر فيه الجميع إذا أخذت الكمية التي أريدها من الكعكة، دون أن أكثر عدد الأشخاص الذين من المفترض أن يتقاسموها؟ ربما لن يقول أحد أي شيء؛ هذه هي حال الأشخاص الكارهين للنزاعات لكنني قد أجد صعوبة في كسب الدعم من زملائي في العمل في مواقف أخرى إذا جعلت الجميع يعتقدون أنني أناني.

كيف ستكون استجابة «روجر» إذا زيفت حقيقة أخطائه بعض الشيء عندما يسألني الرئيس عما حدث؟ ماذا لو بالغت في أخطائه قليلاً، لأجعل نفسي أبدو أفضل مقارنة به؟ هل أريد حقاً أن أجعل «روجر» يبدو كالأحمق، بسبب خطأ صغير ارتكبه؟ لعل ما يتعين عليّ فعله هو أن أعرض عليه المساعدة لتصحيح الخطأ الذي ارتكبه.

إذا كذبت على زوجتي بشأن ما فعلته يوم الخميس الماضي، فسأشعر براحة قصيرة المدى من اضطراري إلى التعامل مع ردود أفعالها إذا اكتشفت الحقيقة. ولكن عندما تكتشف أين كنت، فإن غضبها سيكون أكثر شراسة. ناهيك عن تأنيب الضمير الذي سيؤرقني حتى ذلك الحين.

كل هذه الاعتبارات، التي نقوم بها جميعاً من حين لآخر، طبيعية تماماً؛ فنحن نزن المكاسب قصيرة المدى مقابل المخاطر طويلة المدى. في بعض الأحيان، نتخذ القرار الصحيح.

الترجسيون لا يعالجون الأمور على هذا النحو على الإطلاق؛ فهم ببساطة يمضون قدمًا ويفعلون ما يحلو لهم في الوقت الحالي، ويتوقعون نيل مكاسب قصيرة المدى من السلوكيات غير الأخلاقية التي تصدر عنهم. يفعلون ذلك على الرغم من معرفتهم أن الآخرين قد يشعرون بالحزن أو الأذى أو الغضب أو يتأثرون سلبيًا نتيجة لقرارهم؛ ولكنهم لا يكثرثون لذلك كثيرًا. يحق لهم التصرف بشكل غير أخلاقي، كما يحدث. عند حدٍّ معين، نتحول من السلوك الطبيعي إلى شيء مختلف تمامًا. يجب النظر إلى استخدام الآخرين كما لو كانوا مجرد نقاط انطلاق باعتباره انحرافًا.

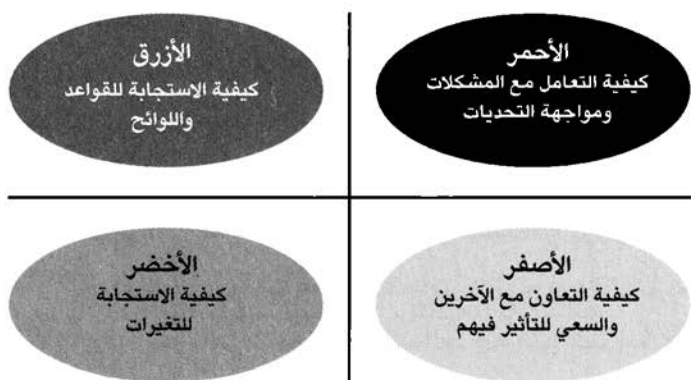
أساسيات السلوك البشري وفقًا لنظرية ديسك

لو كنت قد قرأت أيًا من كتبي الأخرى، فستدرك بلا شك أننا سنناقش في مرحلة ما الألوان الأربعة: الأحمر والأصفر والأخضر والأزرق. وهذا الكتاب لا يستنتج من ذلك. الآن، على الرغم من أن نموذج ديسك في حد ذاته ليس ضروريًا لشرح الترجسية، فإننا سنستخدمه لنذكر أنفسنا بسلوكنا الطبيعي. قد يعمل على شرح بعض ردود الأفعال التي قد تتتابك في أثناء القراءة. كما يمكنه أن يسهل فرز الأمور التي هي في الواقع طبيعية تمامًا – ولكن قد تبدو غير مفهومة – وتسمح لنا بالتركيز بشكل أفضل على الموضوع المطروح؛ وهو الترجسية. إنني أستخدم نموذج ديسك المعروف لشرح اختلافات الأنماط السلوكية. هناك طرق أخرى لا حصر لها، لكن هذا النموذج يغطي معظم ما تحتاج إلى معرفته في هذا المنعطف. إذا كنت تفضل استخدام نموذج العوامل الخمسة أو مؤشر مايرز بريجز، فلا مشكلة لدي في ذلك. ولكنني سألتزم بهذا النموذج، فهو ما أعرفه.

هناك العديد من الأمور التي قد تؤثر في كيفية عمل الشخص؛ عوامل لا حصر لها في الحقيقة، وسأناقش اثنين منها تاليًا: التوصيف السلوكي للشخص ومستوى نموه الشخصي.

وأود أن أذكر في هذه المرحلة أن هذا النظام يستند إلى تحليل التقارير الذاتية، وبالتالي فإنه لا يهدف لتقديم تفسير شامل لما يحدث داخل البشر. ومع ذلك، قد يمدنا بنظرة ثاقبة أساسية على ردود أفعالنا الأكثر شيوعاً.

لذا، إليك مقدمة موجزة. إذا كنت تشعر بأنك صرت الآن خبيراً في الألوان الأربعة، فلا تتردد في تخطي هذا القسم، لكن نصيحتي هي أن تقرأه في كلتا الحالتين. التكرار، كما يقولون، هو أساس التعلم. لنبدأ!



أصحاب اللون الأحمر؛ هم انبساطيون ويركزون على الحقائق، تدفعهم الرغبة لحل المشكلات ومواجهة التحديات الصعبة. كلما كانت المهمة أكثر صعوبة، كان ذلك أفضل. إذا كان هناك شيء يسير بشكل أفضل من المتوقع، تثور شكوكهم. ما الخدعة هنا؟ لماذا الأمر بهذه السهولة؟ من المفترض أن يكون الأمر صعباً، من المفترض أن يكون شاقاً. إن لم يكن هناك ألم، فليس هناك مكسب. أحياناً يكون تحمل المزيد من الألم أفضل. فالألم يجعلك أقوى. وهم يحبون الوتيرة السريعة، والكثير من العمل، والأوقات الصعبة.

إن كان أصحاب اللون الأحمر يركزون على العمل، فإن أصحاب اللون الأصفر يركزون على التفاعل؛ وهم أشخاص انبساطيون يركزون على العلاقات. هؤلاء هم الأشخاص الذين لا يستطيعون مقاومة محاولة إقناع الجميع بصحة أفكارهم وآرائهم. لا يمكنهم مغادرة الغرفة حتى يتم التوصل إلى إجماع، كما أنهم قادرون

على رؤية بصيص الأمل حتى في أعتى العواصف. أصحاب اللون الأصفر أيضًا، يستمتعون بالوتيرة السريعة.

على الصعيد الآخر، تجد أصحاب اللون الأخضر؛ وهم انطوائيون ويركزون على العلاقات، كارهين للتغيير حتى النخاع، بل إن كثيرًا من أصحاب اللون الأخضر لا يبدون اهتمامًا بتغيير أي شيء على الإطلاق؛ فهم ينظرون إلى التغيير بشك، حتى عندما يكون ضروريًا وواضحًا تمامًا. هؤلاء هم الأشخاص الذين يتحدثون عن الأيام الخوالي، ويقولون إنك تعرف ما لديك وليس ما ستحصل عليه، أو إن العشب لا يكون أكثر خضرة أبدًا على الجانب الآخر. إنهم يرفضون أية فكرة جديدة على الفور مفضلين الوضع الراهن.

أخيرًا، نجد أن أصحاب اللون الأزرق؛ وهم أشخاص انطوائيون يركزون على الحقائق، يستمتعون بالقواعد واللوائح. إنهم شديدي التمسك بالبروتوكول، ويعرفون دائمًا ما هو الإجراء الصحيح. يقرأ هؤلاء الأشخاص دليل تجميع التركيب حتى قبل أن يفرغوا محتويات العبوة التي تضم أرفف إيكيا الجديدة التي اشتروها. في الحالة المثلى، تجدهم يقرأون الدليل بثلاث لغات مختلفة.

هذه التوجهات الأربعة، إلى جانب الاختلافات بين الانطوائية والانبساطية، أو التركيز على الحقائق أو على العلاقات، تؤدي إلى سلوكيات معينة.

ما هذه السلوكيات، بشكل أكثر تحديدًا؟

إذا نظرنا إلى ما يؤدي إليه ذلك بالفعل، فسنبدأ رؤية اختلافات واضحة في جميع أنواع السياقات. سوف نورد بعد هذا الجزء قائمة تضم سمات محددة مختلفة ترتبط كلُّ منها بألوان مختلفة. في هذه المرحلة، يجب أن أخبرك بأن هناك استثناءات لهذه القواعد. دائمًا ما تكون هناك استثناءات؛ ففهم الناس تحدُّ صعب، إلا أن كل سمة تقتصر على اللون محل النظر.

من المهم أيضاً أن أضيف أننا جميعاً نتمتع ببعض خصائص جميع الألوان. نحن جميعاً قادرون على التصرف بعدة طرق، ولكن هناك أنماط سلوكية محددة سيكون كل واحد منا مرتاحاً لها إلى حد ما، والتي سنعرضها وفقاً لذلك للعالم من حولنا. من الناحية الإحصائية، يكون النمط الأكثر شيوعاً؛ الذي يمثل نحو 80% من السكان؛ هو مزيج من لونين: تشمل المجموعات الشائعة: الأحمر والأصفر، والأصفر والأخضر، والأخضر والأزرق، والأزرق والأحمر. أما أقلها شيوعاً فهي؛ الأصفر والأزرق، والأحمر والأخضر. لا نعرف سبب هذا التوزيع. يظهر حوالي 15% من السكان ثلاثة ألوان، ما يجعل تفسير سلوكياتهم أكثر صعوبة، وهناك 5% من السكان يقتصرون على لون واحد. وقد أخذت هذه الإحصاءات من عينة من حوالي خمسين مليون مشارك من جميع أنحاء العالم.

محاولة لقياس التمحور حول الذات

الانرجسية إلى حد كبير هي مسألة تتعلق بالتمحور حول الذات، لكن هذا لا يعني أن كل شخص متمحور حول ذاته هو انرجسي. كما هي العادة في مجال علم النفس، من الصعب رسم فروق قاطعة هنا. إذا كنت سأحاول تصميم مقياس لمفهوم متعدد الأوجه مثل التمحور حول الذات، فمن المحتمل أن يكون على النحو التالي:

الأزرق	الأخضر	الأصفر	الأحمر	
مترؤ ويقظ الضمير	عطوف ومراعٍ للآخرين	متفائل وتلقائي	مندفع، مباشر	السلوك
رسمي	متحفظ	متعاون	عملي	كيفية التصرف

الأزرق	الأخضر	الأصفر	الأحمر	
منظم مرتّب متخصص منهجي موجز	شخصي مسترخ ودود رسمي متواضع	ملهم شخصي مرن محفز بليغ	شديد التدقيق طموح رسمي كفاء محدد	نهج العمل
بطيئة ومنهجية	بطيئة وثابتة	سريعة وتلقائية	سريعة وحاسمة	وتيرة العمل
المهمة وكيفية التعامل معها	الحفاظ على علاقات طيبة	العلاقات والتأثير	المهمة والنتائج	الأولويات
أن يبدو بمظهر الأحمق	المواجهة	فقد ماء الوجه	فقد السيطرة	المخاوف
ينسحب ويتجنب	يوافق على المطالب ويرضخ	يهاجم ويسخر	يملي شروطه ويؤكد على ذاته	السلوك تحت وطأة ضغط
المنهجية	الاستقرار	الإلهام	النتائج	الرغبات
محددًا	لطيفًا	محفزًا	مباشرًا	يريد أن يكون
على حق	محبوبًا	ينال الإعجاب	مستولًا	يريد أن يكون
المفاجآت والأهواء	عدم المراعاة ونفاد الصبر	السلبية والروتين	عدم الكفاءة والتردد	يثيره
المصادقية ووقت للاستعداد	السلام والهدوء وعلاقات وطيدة	المكانة والمرونة	النجاح والسيطرة	يريد أن يحظى بـ
يحترم القانون	ودود	لبق	عملي	كيفية التصرف
عقله	الماضي (الأيام الخوالي)	المستقبل	الحاضر	يعيش في
متخصصين	نفسه	إدراكه	حدسه	يعتمد على
استعجال الأمور	التقلب	التواجد بمفرده	الجلوس ساكنًا	لا يطيق

كل الناس يهتمون بأنفسهم واحتياجاتهم الخاصة. هذه طبيعة البشر. وينطبق الشيء نفسه على معظم الحيوانات التي لا نعرف عنها أي شيء؛ فمعظم الأفراد مستعدون للقتال من أجل البقاء.

بعض الناس لا يعرضون الكثير من هذا الجانب من أنفسهم، وهذا لا يعني أنه غير موجود! كل ما يعنيه ذلك هو أنهم تعلموا كبت الجوانب الأقل جاذبية من طبيعتهم.

يبدو الانطوائيون بشكل عام أكثر هدوءًا ورزانة، ويستعيدون قدرًا أكبر من الطاقة عندما لا يحتاجون إلى التفاعل مع الكثيرين من الناس. وهم راضون تمامًا عن أن يكونوا مصدر التقدير لأنفسهم، ولا يسعون لكسبه من الآخرين. إنهم لا يتحدثون كثيرًا، إلا إذا كانوا مرتاحين جدًا للصحة التي هم برفقتها. وهم لا يحبون أن يكونوا مركز الاهتمام في المواقف العامة، ويفضلون الوقوف في جانب واحد؛ ويراقبون أو يشاهدون من حولهم. إبقاء الوضع على ما هو عليه أهم من التغيير بالنسبة لهم. غالبًا ما يكون الانطوائيون راضين تمامًا عن قضاء الوقت يفكرون مع أنفسهم. فيما يتعلق بنظرية ديسك، فإن هذا يجعلهم ينتمون إلى اللونين الأخضر والأزرق. وهم أقل ضجيجًا، ويميل الآخرون لعدم اعتبارهم متمحورين حول ذاتهم بشكل خاص، على الرغم من أنهم بالطبع، لا يزالون ينتمون إلى الفئة العامة من البشر بشكل عام. بعد ذلك، لدينا الأشخاص الذين يمثلون العكس؛ وهم الانبساطيون، الذين يستمتعون بالعمل، والصخب، ويحبون تطور الأحداث. تجعلهم المواقف سريعة الوتيرة أكثر نشاطًا وحيوية، وتجدهم يتحركون في العالم بوتيرة أسرع بكثير من وتيرة الانطوائيين. وهم لا يمانعون أبدًا أن يكونوا مركز الاهتمام، حتى إن بعضهم قد يقول إنهم يستمتعون بذلك. أي تغيير بالنسبة لهم يكون أشبه بنسيم عليل من الهواء النقي، وهم يحبذون أن تتكشف الأمور بسرعة. الأيام الخوالي بعيدة كل البعد عن أن تكون جيدة، كما ترى. وفقًا لنظرية ديسك، مرة أخرى، هؤلاء الأفراد ينتمون إلى اللونين الأحمر والأصفر.

رغم أن الأنا لدى أصحاب اللون الأحمر تكون متضخمة وكبيرة إلى حد ما (الأنا كلمة يونانية تعني «الذات»)، فإنهم لا يهتمون دائمًا برأي الآخرين عنهم، وهذا

لأنهم لا يركزون على العلاقات. يمكنهم قطعاً أن يكونوا متمحورين حول ذاتهم، ولكن عادة لا يكون ذلك بطريقة مزعجة؛ ف لديهم ببساطة طريقة في توضيح كيف أنهم على حق وأن البقية على خطأ.

يُنظر إلى سلوك أصحاب اللون الأصفر على أنهم يسعون بشكل خاص إلى الاهتمام. إذا كنت في عشاء أو حفل ما فابحث عن الحشود. في أغلب الأحيان، ستجد أصحاب اللون الأصفر في منتصفها. تجدهم يلقون النكات، أو يسردون حكايات مسلية؛ أو يكونون مُسلِّين بشكل عام. وهم يجيدون جعل كل ما يقولونه يبدو ممتعاً ومهمًا، ولديهم موهبة طبيعية لجذب اهتمام الآخرين. بعبارة أخرى، هم متحدثون على مستوى احترافي، وكثير منا يحب أصحاب اللون الأصفر ورؤاهم التي يحسنون التعبير عنها.

ليس الأمر بالضرورة أنهم يمتلكون مهارات اجتماعية رائعة، ولكن لديهم بالتأكيد نشاط اجتماعي. يجب أصحاب اللون الأصفر جذب الاهتمام، ويتقبلون التعليقات الإيجابية. يتقبلون بلهفة أي مدح أو تقدير أو اعتراف بفضولهم، وبيالغون في قول إن الأمر لم يكن مهمًا.

كثير من أصحاب اللون الأصفر الذين تقابلهم سيبدون استعدادًا لبذل قصارى جهدهم للترفيه عن إخوانهم من البشر. في بعض الأحيان، يبدو الأمر كما لو أن الجميع جزء من جمهور في أذهانهم. هذا قد يجعلهم يشغلون مساحة أكبر مما هو ضروري للغاية، ما قد يثير بعض الغضب. لماذا لا تسمح لفريك بالحديث، يا صاح؟ يحدث قدر كبير من هذا السلوك في الواقع دون وعي منهم؛ فأصحاب اللون الأصفر يميلون لأن تكون لديهم فكرة مبهمة عن كونهم مرتفعي الصوت. ربما لا يقصدون شغل كل جزيء أكسجين في الغرفة، ولكن هذا هو ما يحدث. إنهم ببساطة يتصرفون وفقًا لغريزتهم الطبيعية؛ فيفتحون أفواههم ويرون ما سيحدث بعد ذلك. من العادي أن ينتهي الأمر باستحواذهم على الحديث عن أنفسهم دون توقف.

على الرغم من أن عددًا لا بأس به من الأشخاص، وخاصة أصحاب اللونين الأخضر والأزرق، يمكن أن ينزعجوا تمامًا من أصحاب اللون الأصفر وسلوكهم،

فإنني لا أزال أقول إن معظم من ينتمون إلى اللون الأصفر غير ضارين إلى حدٍّ ما؛ فهم ليسوا أشرارًا، ولكنهم ببساطة يفتقرون إلى الوعي الذاتي. لذلك، عندما يصيح أحدهم في النهاية قائلاً: «ألن تكف عن الكلام أبدًا؟». يبدو دهشة حقيقية. ما الذي حدث للتو؟ تصورت أننا نحظى بوقت لطيف؟

أحد أكبر مخاوف أصحاب اللون الأصفر هو أن يتم نبذهم؛ فحرمانهم من قبول أقرانهم وطردهم من المجموعة هو شكل رهيب من أشكال العقاب. يشعر أصحاب اللون الأصفر بأن الحكم عليهم اعتمادًا فقط على سماتهم الأقل جاذبية سيكون غير عادل. قد يشعرون أيضًا بالسخط قليلًا عندما يلاحظون أن الأشخاص من حولهم لا يستجيبون بشكل جيد لسلوكهم الطفولي. في بعض الأحيان، قد يستاءون لذلك، ويفقدون أعصابهم.

لحسن الحظ، أنهم سرعان ما ينسون كل شيء عن الغضب. ولا بد أن تعود الأمور إلى مجراها الطبيعي ثانية.

إذا كان هناك أي لون غالبًا ما يُتهم بأنه نرجسي أكثر من الآخرين، فأنا أعتقد أنه الأصفر. ومع ذلك، هذا ليس نوع النرجسية التي نناقشها هنا. الآن، ماذا يحدث إذا صرفنا نظرنا عن سلوك أصحاب اللون الأصفر، وبدلاً من ذلك ألقينا نظرة على شيء يجب أن نتفق على أنه أقل طبيعية؟ هل من الممكن أن تكون أكثر محورًا حول الذات دون أن يتم تشخيصك بأنك نرجسي؟

اضطراب الشخصية التمثيلية

بعيدًا عن الهوس الذاتي لشخصية اللون الأصفر المزعج إلى حدٍّ ما؛ لنتناول مفهومًا كثيرًا ما يتم التفاوض عنه؛ وهو اضطراب الشخصية التمثيلية والتي تعرف اختصارًا (HPD). يتسم هذا الاضطراب بنمط من السعي المفرط لجذب الانتباه، والسلوك المستهتر والمنفلت، ورغبة مبالغ فيها في كسب القبول. غالبًا ما يوصف الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بهذا الاضطراب بأنهم مفعمون بالحياة والنشاط والحماسة، وأنهم شخصيات درامية وتملقة. ويبلغ عدد الإناث اللاتي

يتم تشخيصهن بهذا الاضطراب أربعة أضعاف عدد الذكور. لماذا؟ لأنها الحقيقة؟
بسبب تحيز علماء النفس؟ من يستطيع حسم الأمر؟

يتداخل اضطراب الشخصية التمثيلية ضمن مجموعة أكثر دراماتيكية من اضطرابات الشخصية. الأشخاص المصابون بهذا الاضطراب حريصون جدًا على الاهتمام، وغالبًا ما تصدر عنهم تعليقات غير لائقة بصوت مرتفع. غالبًا ما يبدو سلوكهم مبالغًا فيه إلى حد ما، وهم يتوقون إلى التحفيز المستمر. قد يكونون منفلتين، ويعبرون عن مشاعر قوية؛ أي شيء يحتاجون إليه لترك انطباع قوي لدى الأشخاص الذين يقابلونهم. قد يتسمون بالأنانية الشديدة، وقد يكونون مراوغين لأقصى درجة لتلبية احتياجاتهم الخاصة.

عادةً ما يكون الأفراد المصابون باضطراب الشخصية التمثيلية بارعين للغاية، في الناحيتين الاجتماعية والمهنية. وعادة ما يمتلكون مهارات اجتماعية متوسطة، يستخدمونها في بعض الأحيان للتلاعب بالناس وضمان أنهم سيكونون مركز الاهتمام. ومع ذلك، قد تكون لهذا الاضطراب أيضًا عواقب على العلاقات الاجتماعية والوطيدة، والتي ستتفاقم بسبب عدم قدرة هؤلاء الأفراد على التعامل مع الهزيمة أو الفشل. لن تكون لدى المصابين بهذا الاضطراب وجهات نظر واقعية للغاية حول مواقفهم، ويميلون بدلًا من ذلك إلى المبالغة في تهويل وتضخيم تحدياتهم اليومية.

كثيرًا ما يغيرون وظائفهم، لأنهم سرعان ما يشعرون بالملل. وقد يؤدي تفضيلهم للإثارة والحماسة إلى إيقاعهم في بعض المواقف الحرجة. إذا لم يُسمح لهم بعيش الحياة المجنونة إلى حد ما التي يريدونها، أو حرموا من تملق الجمهور، فقد يصابون بالاكئاب.

هناك سمات شائعة قد تساعدك على معرفة أساسيات اضطراب الشخصية التمثيلية:

سلوكهم منفلت

يتعاملون مع علاقاتهم على أنها أكثر حميمية مما هي عليه حقًا

يسعون لجذب الانتباه

يتأثرون بالآخرين أو بالظروف بسهولة

يستخدمون لغة لإثارة الإعجاب لكنها تفتقر إلى التفاصيل

التقليل الانفعالي، السطحية

التكوين: يستخدمون مظهرهم لجذب الانتباه لأنفسهم

المغالاة في مشاعرهم؛ كما لو كانوا يؤدون دورًا مسرحيًا

الأمر بسيط، لكنني أحب ذلك. ولكن كيف يتم التحول من التمركز العادي إلى

المفرط إلى حد ما حول الذات وتحوله إلى افتتان مرضي بالذات؟

بصراحة: هل نستسلم للبرجسية نتيجة الحصول على الكثير من الأشياء

الجيدة؟

اللقاء الأول مع «ليندا»

«كلُّ منا شيطان نفسه؛

ونحن من نجعل العالم جحيماً نعيش فيه».

— أوسكار وايلد

اسمح لي بأن أعرفك على شخصية خيالية؛ وهي «ليندا». في هذا الكتاب، سنستخدمها لتساعدنا على توضيح كيف يعبر السلوك النرجسي عن نفسه على أرض الواقع.

مثال للنرجسية اليومية

كانت ذكرى ميلاد «ليندا» الثانية والعشرون في عام 2020، وهي طالبة تدرس إدارة الأعمال في الجامعة، وهي تشعر بأنها عملت بجد، لكن معلمها لا يعتقدون أنها فعلت كل ما بوسعها؛ وكان تقييمهم لأدائها متوسطاً.

لدى «ليندا» دوائر اجتماعية كبيرة جداً، وهي تتفاعل باستمرار مع عدد لا نهائي من الأشخاص الجذابين والمبتسمين على وسائل التواصل الاجتماعي. تنشر منشوراً واحداً على الأقل كل يوم، وغالباً ما يكون أكثر من ذلك. تضم منشوراتها الكثير من المعلومات عن مدى متعة وروعة أيامها ولياليها. يمكنك القول إن لديها كثيراً من العلاقات السطحية، وصديقاً أو اثنين مقربين فقط. هذا في الواقع غريب

تماماً بالنظر إلى توجهها المنفتح، ومظهرها الجيد، ونشأتها في عائلة لطيفة في حي راقٍ، ومهاراتها الاجتماعية المعقولة، وشعبيتها الظاهرة، وآفاقها الواعدة. إنها تعيش في شقة صغيرة وسط بلدة سويدية متوسطة الحجم. اشترى والداها الشقة لها؛ لأنها لم تكن ترغب في الاستيقاظ في الصباح الباكر لتصل إلى محاضراتها في الوقت المحدد. بعدما اشتكت هذا الأمر لوالديها مرارًا وتكرارًا، مع تلميحات واضحة بأنه عليهما أن يفعلا شيئاً حيال ذلك إذا كانا لا يزالان يهتمان بأمرها، فتحا محافظتهما على مضمض. كانت تكلفة الشقة تقريباً نفس تكلفة منزل والديها في الضواحي.

في أثناء دراسة «ليندا»، كانت والدتها التي تعمل بوظيفة بدوام جزئي، تنظف لها شقتها، بل وتغسل لها ملابسها. حاولت والدتها أن تتلمص من فعل ذلك مرتين، مشيرة بلطف إلى أن أي شخص بالغ يجب أن يكون قادرًا على غسل ملابسه. كانت «ليندا» في كل مرة تنهار وهي تتحدث عن ضغوط الدراسة وتولي شؤون المنزل في وقت واحد. لم تجرؤ والدتها قط على سؤالها عن عدد الساعات التي تقضيها في المذاكرة كل يوم؛ فهي لم تُرهِمَا أية نتائج للامتحانات.

والحق يقال، إنها لا تقضي هذا القدر الكبير من الساعات في عمل واجباتها الدراسية، بل إن المذاكرة للامتحانات تقيد حياة «ليندا» الاجتماعية كثيرًا. كما أن دراستها ليست مثيرة للاهتمام كما كانت تأمل أن تكون، لذلك فإنها تقضي جزءًا كبيرًا من وقتها في الحفلات والتواجد على الإنترنت.

إنها ليست غبية أو ضعيفة المستوى، ولديها كل مقومات النجاح بحق، ولكن سبب عدم اهتمامها بدراستها ليس واضحًا تمامًا. تفسيرها الخاص هو أن الحياة لا يمكن أن تكون كلها عملاً، وأنها تحتاج لأن تخصص بعض الوقت لنفسها أيضًا؛ وتوسع مداركها، وتجرب الأشياء. ونظرًا لأنها ترى أنه من حقها المصون أن تحصل على درجة النجاح، فهي لا تشغل نفسها بالأمر. فقد اجتاز بقية الطلاب الامتحانات، فلماذا لا تجتازها هي؟

في الواقع، يبدو الأمر أنها ستكون قادرة على التخرج إذا أجرت بعض الاختبارات المكررة في مواد أساسية.

قبل أن تلتحق ببرنامج إدارة الأعمال في الجامعة، أخذت إجازة لمدة عام للسفر. الآن، تشعر كأنها بحاجة إلى إجازة لمدة عام آخر بعد أن اضطرت للتعامل مع كل هذا الضغط على مدى السنوات الأربع الماضية؛ لذلك تذهب إلى والديها وتطلب منهما الإنفاق عليها بضع سنوات أخرى؛ لأنها لا تستطيع أن تقرر تمامًا ما ستكرس حياتها له. ربما ستبحث عن عمل في مجال يتعلق بدراستها، أو ربما ستعود إلى الدراسة لفترة من الوقت. سيتعين عليها أن ترى كيف تسير الأمور. إنها شابة، وتشعر بأنها ليست في عجلة من أمرها لاتخاذ قرار؛ فهذه الأشياء ستتكشف في النهاية حتمًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

إذن، ما المشكلة هنا حقًا؟

حسنًا، «ليندا» مدللة بعض الشيء. ربما يكون والداها كريمين جدًا معها ولم يبخلا عليها بوقتها أو مالهما، كما أن أي والد يظل يحب أبناءه حتى بعد أن يكبروا. بالطبع سيفعل أي شيء لمساعدتهم على الانطلاق في حياتهم، فهذا دور كل أب. تكمن المشكلة في أساليب «ليندا» في الحصول على كل الأشياء التي لديها حاليًا.

لشراء شقة في المدينة، والتي تبلغ قيمتها قيمة منزل والديها، ابتزتها بتهديد أنها ستنتحر إن لم يفعل ما طلبته.

لإقناع والديها بتنظيف منزلها وغسل ملابسها، بكت وصرخت واشتكت من أن والديها لم تعد تحبها.

ولتضمن قدرتها على التخرج رغم ضعف أدائها، اتهمت «ليندا» أحد أساتذتها بالتمييز العنصري؛ الأمر الذي أخافه على الفور، وسرعان ما أعطها درجة النجاح.

لضمان حصولها على ملابس وأحذية جديدة؛ ناهيك عن قدر كافٍ من أدوات المكياج يكفي لفرقة أوبرا كاملة؛ أجبرت والدها على الامتثال لطلباتها. لم يستطع

أن يرفض لها طلباً قط. حتى لو كانت ميزانيتها الشهرية للملابس أكبر من ميزانيتها السنوية، فإنه كان يمثل لأوامرها.

لا شيء من هذا واضح على السطح؛ فهي ببساطة طرق ووجدتها «ليندا» فعالة بشكل خاص لتحصل على ما تريد. لم يسبق لأي من والديها أن رفض طلباتها. نظرًا لأن «ليندا» تشعر حقًا بأنها تستحق كل هذه الامتيازات، فهي لا ترى أي خطأ في الطريقة التي تتصرف بها؛ فهي ستحصل على كل ما تريد لتعيش حياة طيبة، ولن يمنعها أحد من ذلك.

ومع ذلك، هناك عدد من الدلائل هنا. وبالنسبة لشخص لديه صديق أو صديقان حقيقيان فقط، والعديد من المعارف السطحية، كانت «ليندا» بارعة في طعن الأشخاص الذين لا تحبهم في ظهورهم. إذا انتقدها شخص ما، ترد لهم الصاع صاعين. إن لم يولها شخص الاهتمام الذي تشعر بأنها تستحقه، فإنها تفتري على هذا الشخص، وتنشر شائعات مفرضة عنه. ووسائل التواصل الاجتماعي أدوات رائعة لنشر الأكاذيب عن الأشخاص الذين لا يبدون القدر الكافي من الاحترام أو التودد.

لعلك تقول في نفسك إن كل هذا يبدو مجرد حماقة؟ أنت لست مخطئاً في هذه الحالة، فهي حماقة بالفعل.

لكن السؤال الذي يجب أن تطرحه على نفسك في أثناء قراءتك هو: إذا كان الأمر متروكاً لك، فهل ستصنف «ليندا» كشخص يجمع بين اللونين الأصفر والأحمر يتمتع بقوة إرادة قوية؛ أو شخص يعاني اضطراب الشخصية التمثيلية، أم شخص نرجسي؟

الجزء 2

النجسية: نظرة متعمقة

سبر أغوار النفوس المعقدة

«هناك دومًا شيء من الجنون في الحب.
ولكن هناك أيضًا شيئًا من المنطق في الجنون».
— فريدريش نيتشه

إلى جانب الرغبة في تملك الأشياء التي يملكها الجميع؛ متمثلًا في التمتع بحياة جيدة تسيير بشكل جيد قدر الإمكان، فإن النرجسيين يرغبون على وجه التحديد في أشياء معينة قد لا يكون بقيتنا مستعدين للموافقة عليها.

ما الذي يريده الشخص النرجسي؟

في أعماقه، يريد الشخص النرجسي السيطرة، فهو يفضل أن يمسك دفة القيادة؛ لأن هذا يشعره بأنه أفضل. ولكن أفضل من ماذا؟ أفضل من الجميع، إلى حد كبير. أي شيء قد يولد هذا الشعور بالتفوق أو التميز سيبدو مرغوبًا فيه بالنسبة للشخص النرجسي. أي شيء يشعره بأنه مركز الاهتمام سيكتسب أهمية كبيرة بالنسبة له. أي شيء يسمح له بالعيش في عالم خيالي يتمحور فيه كل شيء حوله حقًا يستحق السعي لتحقيقه.

يرغب النرجسيون في الأشياء التي تشعرهم كما لو كانوا يحتلون المركز الأول؛ حتى إنهم يستمتعون بتفضيلهم على الآخرين، بصرف النظر عن السياق. لن يكون لدى الطفل ذي الميول النرجسية وقت لأي مفهوم للعدالة يراعي فيه حقوق إخوته؛ فالجدال حول أن ترتيباً معيناً سيكون غير عادل على شقيق الشخص النرجسي هي مضيعة تامة للوقت؛ فالأطفال النرجسيون لا يريدون العدالة لأي شخص سوى أنفسهم. وعندما لا يتمكنون من الحصول على مزيد من شيء ما، أو الشيء الأفضل، أو كل شيء، فهذا كله غير عادل للغاية.

لا يكفي مجرد حصوله على الكثير. يريد النرجسي طمأنته بأنه يتلقى المزيد حقاً؛ فهو يحتاج لأن يرى ويقنع بأنه يحظى بقدر أكبر من الاحترام والإعجاب مقارنة بغيره. إذا فشل الأشخاص من حوله في الإشارة إلى مدى أهميته مقارنة بأي شخص آخر، فهذا يشير إلى بعض العيوب الأساسية في هؤلاء الأشخاص. هذا يعني، إذن، أنه إذا كان شريك حياتك نرجسياً، فلا يمكنك ببساطة أن تقول: يا إلهي، كم أنت وسيء! ولكي تكون بأمّن، ربما عليك أن تضيف: مقارنة بأي شخص قابلته من قبل على الإطلاق.

السلطة، كما ذكرنا سابقاً، عنصر مهم أيضاً. قد تتمثل في سلطتك على نفسك، أو على الآخرين، أو على موقف، أو على لقاء، أو على القرارات التي يجب اتخاذها. هنالك مرادف آخر لذلك وهو *السيطرة*.

التقدير، أو بالأحرى الإعجاب. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يدعونون أو يصفقون له، كان ذلك أفضل.

ومع ذلك، يجب أن نتحدث عن *التعاطف* أيضاً؛ فكثير من النرجسيين يجيدون تماماً لعب دور الضحية؛ لأن هذه طريقة مؤكدة لاكتساب الكثير من التعاطف. كما أن التعاطف هو مرادف للاهتمام. إن فكرت في الأمر، فستجد أن الكثيرين من الناس يعرفون أنفسهم حالياً أو المجموعة التي ينتمون إليها كضحايا. أشعر بأن النرجسية قد تكون السبب في ذلك أيضاً. سوف سنتعرض المزيد عن هذه النقطة في وقت لاحق.

الشفقة أمر مزعج لمعظم الناس؛ إذا شعر الآخرون بشفقة تجاهك، فهذا يثبت أنك في حالة بائسة. ومع ذلك، بالنسبة للرجسي، فإنها تتناسب تمامًا مع نمط سلوكهم العام.

الهيبة والمكانة. فاحتلال مكانة عالية في التسلسل الهرمي الاجتماعي هو بالتأكيد شيء يتوق إليه معظم الرجسيين. إنهم يريدون ذلك ليس فقط من أجل السلطة التي تصحبها، وإنما من أجل الاهتمام والإعجاب وربما حتى الخوف الذي تجلبه.

قد يرتبط التأثير بالسلطة؛ فالشخص الرجسي يريد أن يشعر بأنه يمارس درجة معينة من التأثير على الأحداث والأشخاص في حياته.

تمثل الخدمة عنصرًا آخر مهمًا بالنسبة للرجسيين. قد يعني هذا أي شيء من تلقي معاملة مميزة في مطعم، إلى وجود شريك حياة يتولى جميع الأعمال المنزلية المملة. يمكننا في الواقع تسمية هذه الفئة بالعبودية؛ فعدم الاضطرار إلى قضاء بعض الوقت في القيام بالأعمال المنزلية المحبطة يجعل الرجسي يشعر بأهميته. التقدير والثناء بالطبع. ببساطة لا توجد طريقة يمكنك من خلالها مدح رجسي بالقدر الكافي. سوف يستمتع بذلك كثيرًا، بما في ذلك أية مبالغيات واضحة أو أكاذيب لصالحه ثم يشير إليك لتواصل عمل ذلك. أهنك المزيد؟ حقًا؟ حسنًا، هات به!

الخشوع؛ حيث يجب على الآخرين طاعة الرجسي، والاستسلام تمامًا أمام عظيمته. هذا يناسب الرجسي تمامًا؛ لأنه يمنحه القوة المطلقة للعب بنا كما لو كنا قطعًا على لوح شطرنج.

الولاء المطلق هو النتيجة النهائية؛ فعلى الجميع ببساطة السمع والطاعة. لا أحد يستطيع أن يجادل. من المرجح أن يفتتن الأفراد الأكثر خضوعًا؛ الذين يعتبرون أنفسهم أتباعًا، بالأشخاص الرجسيين.

ومع ذلك، فليس من الواضح دائمًا الفائدة التي تعم على الرجسي من نيل هذه الأمور؛ فهم يجيدون إخفاء ذواتهم الحقيقية؛ لأنهم يدركون أن حاجتهم لكسب تملق العامة لن يُنظر إليها دائمًا على أنها سمة تستحق التعاطف من قبل العامة.

كيف ترضي الشخص النرجسي؟

تجدر الإشارة أيضاً في هذه المرحلة إلى أنه حتى لو حصل النرجسي على كل الأشياء التي ذكرتها مسبقاً، فلن يكون سعيداً؛ فدائماً ما سيشعر ببعض الشك في أنه ربما يكون قد تعرض للخداع بسبب عدم نيته شيئاً يحق له، حتى لو تلقى كل ما تقدمه الحياة، فسيظل يشعر بعدم الراحة أو حتى الغضب وليس الرضا عما ناله.

بمجرد أن تعرف نرجسياً، وتتعلم اكتشاف هذا النمط، سرعان ما ستجد أنه ليس هناك ما يرضيه على الإطلاق. أي شخص شعر بغصة في حلقه عند حصول شريك حياته على أفضل وأعلى وأروع هدية على الإطلاق يستحق أن يعرف من أين جاءت هذه الغصة. في كثير من الأحيان، يكون مصدرها حفلات ذكرى الميلاد السابقة، على الرغم من أنه يبذل قصارى جهده لتقديم هدية جيدة، فقد انتهى به الأمر إلى إخباره بأن فلاناً لديه في الواقع واحدة أفضل قليلاً من هذه، وكيف الظروف غير عادلة للغاية، في الواقع.

والسبب في رد فعله غير اللائق هذا ليس ببساطة أن الشخص المعني طفولي؛ بل إنه يعكس أيضاً حقيقة أن الهدايا باهظة الثمن لا ينظر إليها على أنها تحقيق لبعض رغباته العميقة؛ لكن من الأفضل اعتبارها تعويضات عن ظلم تصور أنه قد تعرض له. كان من المفترض أن تكون الأمور على هذا النحو منذ البداية، لذا فقد حان الوقت أخيراً لإصلاح الوضع.

أي شخص يرى طفلاً يبدي ازدراءً وعدم اكتراث قبل أن يرمي هدايا باهظة الثمن تلقاها في احتفال رأس السنة أو في ذكرى ميلاده لا بد أنه سيعتقد أن الطفل وقح بشكل لا يطاق. لكن قد تكون هذه أيضاً ميولاً نرجسية لا ينبغي تشجيعها. السلوك نفسه سيكون لا يطاق على الإطلاق إن بدر من شخص بالغ.

الأمر لا علاقة له بالهدايا الفعلية التي يتلقاها؛ سواء كانت متواضعة أو باهظة الثمن. يمكنك أن تشتري للشخص النرجسي سيارة من طراز بنتلي أو خاتماً مطعماً بأكبر ألماسة في العالم؛ ثم يضعها ببساطة مع غيرها من كومة الهدايا التي تلقاها. ولن تشعر على الإطلاق بأي امتنان حقيقي من جانبه.

ببساطة لا توجد طريقة لإرضاء الشخص النرجسي. حتى الملك «ميداس» نفسه لن يستطيع أبدًا إنتاج ما يكفي من الذهب ليرضي شخصًا نرجسيًا؛ فهو عادة ما يشعر بأن الحياة تعامله بشكل غير عادل، لأن رغباته لا تتحقق أبدًا. وغالبًا ما يقوده هذا إلى سلسلة من السلوكيات المؤسفة؛ مثل إملاء أوامره على الناس وجعلهم يعملون بجدية أكبر في محاولاته غير المجدية لإرضاء النرجسي.

هل أحب نفسي؟ الأمر معقد

«لا يمكن لأية شجرة أن تنمو وتصل لعنان السماء،

ما لم تمتد جذورها لباطن الأرض».

— كارل يونج

أحب «نرجس» نفسه لحدّ مرضي، ما أودى بحياته في نهاية الأمر، لكن هذه مجرد أسطورة يونانية، أليس كذلك؟ من المؤكد أن الوقوع في حب نفسك لا يمكن أن يكون مشكلة؛ قطعاً سيكون الأمر أسوأ بكثير لجميع الأشخاص الذين لا يقدرّون أنفسهم على الإطلاق؟

لدى قدر كبير من السكان تقدير للذات سيئ حقاً، ومثل هؤلاء الأشخاص بالكاد يطيقون أنفسهم، وإذا أتى عليهم أي شخص بكلمة ثناء، فإنهم سرعان ما يرفضونها ويشيرون إلى أنهم في الواقع عديمو الفائدة تماماً.

إحدى طرق الانتهاء على هذا النحو هي أن تقع ضحية لمريض نفسي؛ فالمرضى النفسيون لديهم موهبة فريدة في هدم الناس جزءاً بجزء. وغالباً ما ينتهي الأمر بمن ينجون من قبضة المرضى النفسيين بأزمة تلازمهم مدى الحياة، وغالباً ما يواصلون صراعهم مع الأوهام المحطمة واضطراب ما بعد الصدمة. هؤلاء الأفراد بحاجة ماسة لإيجاد طريقة لتقبل أنفسهم من جديد.

وقد يكونون أيضاً أطفالاً قضوا طفولتهم مع آباء مدمنين؛ غالباً ما يتعين عليهم التعايش مع ذكريات عقود من الإساءة الجسدية والنفسية. وتدور حياتهم بأكملها

حول احتياجات والدتهم المدمنة، أو والدهم العنيف، لدرجة أنهم بالكاد يعرفون حقيقة أنفسهم الآن. ربما قضوا طفولتهم بأكملها يتوارون في زوايا المنزل، لا يعرفون متى سيتلقون الصفعة التالية.

إلى جانب أن تعليم شخص كهذا قيمة حب الذات يعد أمرًا حيويًا تمامًا؛ فهو يبدو التصرف الآمن إلى حدٍ معقول. وعادة ما يبدأ وهو يشعر بكره شديد لذاته، وأنا أعرف من واقع التجربة مدى صعوبة جعل شخص كهذا يكتسب أبسط درجة من درجات تقبل الذات.

هذا هو الموضوع الذي يكون فيه حبك لذاتك رسالة مهمة، ويقوم كثيرون من الأشخاص الذين يعملون في مجال المساعدة الذاتية بمثل هذا الأمر، وهو ما يكون له آثار رائعة في كثير من الأحيان.

حب الذات

لكن ماذا عن هؤلاء الأفراد الذين يحبون أنفسهم بالفعل منذ البداية؟ ماذا يحدث إذا ظللنا نخبرهم بأن عليهم الالتزام الكامل، والمضي قدمًا والشعور بالإعجاب بالنفس؟

هذا موضوع شائك، أنا أول من يعترف بذلك. ربما يكون من المستحيل رسم خط واضح بين تقدير الذات واحترام الذات الصحيين من ناحية، والأنانية غير المحببة والمباهاة بالذات؛ أو النرجسية، في الحقيقة. لكن يظل هذا الخط موجودًا في مكان ما.

كالعادة تستمتع وسائل الإعلام بإخافة الجميع. أحيانًا يبدو أن الشباب يشعرون بسوء أكبر من أي وقت مضى. من المؤكد أن العديد من الشباب يواجهون صعوبات في التعامل مع الأمور التي يختبرونها على وسائل التواصل الاجتماعي. فيما مضى، كان الأشخاص الوحيدون الذين كان عليك القلق بشأنهم هم زملاءك في المدرسة. أما الآن، صرت تقلق بشأن العالم بأسره؛ فليس من السهل دائمًا مقارنة نفسك بصفوة الصفوة، وصرنا نرى تقارير مقلقة عن زيادة محاولات الانتحار بين الشباب

بسبب التمر الحادث عبر الإنترنت. هؤلاء المتمرون لم يظهروا من العدم؛ ولكن من أين أتوا؟

قد يكون من الجيد لك أن تعرف أن شباب اليوم صاروا أكثر رضا عن أنفسهم مقارنة بأجدادهم. هناك فرق واضح بين هذه الأجيال؛ حيث أظهرت الدراسات النفسية المكثفة أن هناك علاقة واضحة بين سن الفرد واحترامه لذاته، وهذا فرق كبير أيضاً. ففي دراسة أمريكية أجريت قبل بضع سنوات، وُجد أن احترام الذات بين طلاب الجامعات قد زاد بأكثر من 80% بين الستينيات والعقد الثاني من الألفية الثالثة. وبين أطفال المدارس الابتدائية، بلغت الزيادة 93% على مدى السنوات الخمسين الماضية.

يا لها من نسب مبهرة! ترى، من قد يرى شيئاً مرفوضاً في ذلك؟ خلال دراسة أجريت على أمهات لأطفال في سن الثالثة، سُئلت الأمهات عما إذا كن يشعرن بأنه من المهم أن يتمتع أطفالهن بتقدير قوي للذات. بطبيعة الحال، أرادت جميع الأمهات أن يتمتع أطفالهن بتقدير جيد للذات. وقد سُئلت الجدات السؤال نفسه أيضاً؛ وقد شعرن أيضاً بأن احترام الذات القوي أفضل من احترام الذات الضعيف.

وعندما سُئلت الأمهات عما إذا كان بإمكان الطفل اكتساب قدر كبير من احترام الذات، اتفقن جميعاً على أنه أمر غير ممكن. المثير للاهتمام في الأمر هو ما حدث عندما طُرح هذا السؤال على الجدات؛ فقد أجمعن أيضاً على ذلك، وزعمن أنه من الممكن اكتساب قدر أكثر من اللازم من الجوانب الإيجابية في هذه الحالة. وفقاً لهن، من الممكن بسهولة الخلط بين الاحترام المفرط للذات والغطرسة والتمحور حول الذات والاستحقاق.

أجريت هذه الدراسة في الولايات المتحدة، لذا ما لم تكن تعيش هناك، فقد لا تقول الكثير عن المكان الذي تعيش فيه. فبطبيعة الحال، هناك بعض الاختلافات الثقافية بين الولايات المتحدة الأمريكية، وبلدي السويد على سبيل المثال. ومع ذلك، فأنا أعلم أيضاً أن أي شيء يصبح رائجاً في أمريكا لا بد أن يشق طريقه هنا خلال السنوات الخمس أو العشر القادمة.

بالمناسبة، أجريت الدراسة التي ذكرتها للتو عام 2010.

في هذه المرحلة، يجب أن أذكر أن بعض الناس يشعرون بأننا نشهد بالفعل تطوراً في الاتجاه المعاكس. إنهم يزعمون أن الشباب يعانون بشكل متزايد مشكلات تتعلق بالصحة النفسية. لعل الحقيقة هي أن الصحة تختلف بين المجموعات المختلفة؛ فهناك مجموعات كبيرة في المجتمع تشعر بتحسن أكثر من أي وقت مضى، بينما تعاني مجموعة واحدة من الشباب أوقاتاً صعبة. على الصعيد الآخر، لعل الأمور كانت على هذا النحو دوماً.

رأي محرك البحث جوجل حول كيف تحب نفسك

في هذه المرحلة، قد تقول في نفسك إن هذا يعني أنه تم بالفعل إجراء التعديل اللازم. لعل الأمور قد دُفعت للأمام بما يكفي في الاتجاه الصحيح تماماً لسبب غير معروف. لعل شباب العالم صاروا يتمتعون أخيراً بحالة جيدة وصحية من احترام وتقدير الذات، وجميعها متسقة وتمت معايرتها بشكل صحيح؟ لعلنا لا نواجه خطر تفشي السلوك النرجسي في نهاية المطاف؟ حسناً.

قبل بضعة أشهر، قرأت كتاباً عن موضوع مختلف، ورد فيه أن محرك البحث جوجل تم استخدامه للبحث عن موضوع «كيف تحب نفسك؟» 191000 مرة. هذا مثير للإعجاب. اندهش المؤلفون من عدد مرات البحث التي تلقاها هذا الموضوع. أقيت نظرة على الغلاف الداخلي، وجدت أن الكتاب نشر عام 2013. حسناً. من باب المتعة، أجريت بحثي الخاص بعنوان «كيف تحب نفسك» بينما كنت أكتب هذا، في شتاء 2020-2021.

هل أنت جالس؟

وجدت عدد مرات البحث: 2,450000000.

تم البحث عن السؤال المعني بكيفية حب الذات حوالي مليارين ونصف مليار مرة.

لكن هذا يبدو منطقيًا؛ فهناك كثير من العناوين في هذا الصدد تزعم أنه أمكنك فقط أن تحب نفسك، فستحل مشكلاتك من الناحية العملية. إذا بدأت بهذا الأمر، فلا يوجد حدٌ لما قد تحققه.

عندما تحب نفسك أكثر مما يجب

لعل الإعجاب بالذات أحد الآثار الجانبية المتوقعة لتقدير الذات القوي؛ فهما مرتبطان ببعضهما ارتباطاً وثيقاً، رغم أن تقدير الذات أمر إيجابي بينما الإعجاب بالذات ليس كذلك. فنحن ينبغي أن نحب أنفسنا بالتأكيد، لكن الإعجاب بالذات ينتج عنه في كثير من الأحيان آثار سلبية؛ وأحد هذه الآثار هو التعرض لخطر أن ينظر إليك باعتبارك شخصاً نرجسياً فضلاً عن كل السلوك الضار الذي قد يسببه ذلك.

النرجسية مصطلح نفسي، لكن هذا لا يعني أنك بحاجة إلى شهادة في علم النفس لتتمكن من التعرف على العلامات الدالة عليه. الفطرسة، المتعة، الغرور، المباهاة بالذات، العظمة، والتمحور حول الذات. النرجسيون منشغلون تماماً بأنفسهم، ويفكرون في أنفسهم أغلب الوقت، وتعجبهم أصواتهم الخاصة. عدد كبير من الأشخاص الفظيّلين الأنانيين نرجسيون، ولكن هناك أيضاً أشخاص لطيفون وجذابون ظاهرياً يظهرون بوضوح سمات نرجسية. والفارق غير محدد بشكل واضح هنا.

لديهم قواسم مشتركة بشأن صورهم الذاتية الإيجابية بشكل مفرط؛ فنقتهم بأنفسهم تفوق الحدود؛ تجدهم مهووسين بأنفسهم ومتعجرفين. وهم مقتنعون اقتناعاً راسخاً بأنهم ليسوا فريدين فحسب، بل هم أيضاً مميزون جداً جداً. ليس لهم مثل في العالم.

ومع ذلك، كل هذا يأتي مع تحدٍ خاص.

كما ترى، يواجه النرجسيون مفارقة نفسية كبيرة؛ كيف تحافظ على إحساسك بأنك مميز ومهم وأنت في الحقيقة لست مختلفاً تماماً عن أي شخص آخر؟ قد

تكون إحدى الطرق، بالطبع، هي العثور على بعض الرفقاء لزيادة تضخيم غرورك المفرط بشكل خطير. إن استطعت أن تقنع نفسك وكل شخص آخر بأنك في الواقع رائع كما تعتقد، فيمكنك حقًا أن تكون فائزًا. ومع ذلك، كل ما ستفوز به هو الإعجاب بنفسك.

إذن، هل هذا يعني أن احترام الذات القوي مماثل للرجسية؟

لا، بالطبع لا؛ وآمل أنني كنت واضحًا في هذا الأمر حتى الآن؛ فالنرجسية تختلف عن احترام الذات في عدة نواح مهمة:

الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير قوي لأنفسهم لديهم بالتأكيد صورة إيجابية عن أنفسهم؛ هذا هو بيت القصيد في النهاية، ولكنهم قادرون أيضًا على التفكير في الصورة الأكبر. وهم لا يفكرون فقط في مصالحتهم الخاصة؛ ولأنهم يشعرون بالثقة بأنفسهم، فإنهم لا يمانعون في مساعدة الآخرين. وهم يعتبرون أنفسهم ممثلين للأخلاق، ويسعون جاهدين لاتخاذ قرارات أخلاقية.

إن النرجسيين معتدون كثيرًا بأنفسهم، لكنهم يقضون معظم وقتهم يتباهون بقدراتهم. إنهم لا يتباهون بأنفسهم بأنهم مراعون أو ودودون أو متواضعون. ليس ذلك صحيحًا، فهم يعتبرون أنفسهم فائزين، ويعلنون ذلك لأي شخص مستعد للاستماع، بل إنهم لا يحاولون حتى إخفاء حقيقة أنهم يعتقدون أنهم الأفضل. ولماذا يفعلون ذلك؟

في بعض الأحيان، تسمع عن الخاسرين المزعجين؛ وهم الأشخاص الذين يدخلون في مشادات حادة لأنهم يكرهون الخسارة بشدة. هل تعلم أن هناك فائزين مزعجين أيضًا؟ كنت أعرف رجلًا كهذا ذات مرة؛ إذا فاز بأي شيء؛ حتى لو كانت لعبة بينج بونج، أو جولة في لعبة تريفيال بيرسوت، أو حتى مجرد الوصول إلى أول طابور انتظار الحمام في المقهى المحلي؛ فإنه يتفاخر على منافسه برقصة الفوز،

ويتعامل معه بوقاحة بشكل عام. إنه لا يتمتع بأدنى قدر من الأخلاق الرياضية. وكما قد تتوقع، فإنه يصبح بسرعة هدفًا لنقد لاذع. لقد كره الناس هذا الشخص بحق.

إذن، الأشخاص الذين يعانون ضعف احترام الذات هم من يصبحون نرجسيين؟

حسنًا... هناك فكرة شائعة إلى حد ما مفادها أن النرجسيين يكرهون أنفسهم في الواقع، وأن مجرد النظر في المرأة يملؤهم رهبة وخوفًا. سلوكهم في الواقع مجرد حيلة لإخفاء هذه الحقيقة. تحت السطح، داخل أعماقهم، يشعرون بعدم الثقة بشكل رهيب.

لقد سمعنا جميعاً ذلك مرات عديدة أكثر مما نهتم بأن نتذكره. عندما كنت في المدرسة، كانوا يلمحون لنا بالفعل أن المتتمرين السيئين في ساحة المدرسة، الذين لا يمانعون ركل أو ضرب أي شخص إن لم يكن المعلمون يرونهم، يشعرون في الواقع «بعدم ثقة شديدة في أعماقهم». كان ذلك يزعجني آنذاك، ولا يزال يزعجني حتى الآن. لماذا يتتمر عليّ إن كان لا يشعر بعدم الثقة لهذه الدرجة؟

أنا أيضًا كنت أشعر بعدم الثقة، ولكنني لم أكن أتتمر على غيري من الأطفال. إذا كان الجميع يشعرون بعدم الثقة، فكيف من المفترض أن تنجح هذه الفكرة؟ يسمى بعض علماء النفس هذا السلوك بالإخفاء. الفكرة هي أنه من المفترض بنا أن نصدق أنه بينما يقف النرجسي أمامنا، يضحك متعجباً، مزهواً بنفسه، فهو في الحقيقة يصرخ طلباً للمساعدة. كم هو مسكين. ولكن كل شيء مخفي في أعماقه، كما ذكرت.

قد يكون هذا كرمًا شديدًا في وصفهم، وتبسيطًا مفرطًا؛ فالغالبية العظمى من الأشخاص الذين عانوا طفولة صعبة وواجهوا صدمات كبيرة في الحياة لا ينتهي بهم الأمر بقضاء وقتهم في جعل حياة الآخرين صعبة. بالتأكيد، يواجه بعض الناس صراعًا مع ماضيهم. هناك، بلا شك، أفراد يشعرون بعدم الثقة حقًا، ولكنهم ليسوا

الأشخاص الذين أتحدث عنهم، فأنا أتحدث عن الأشخاص الذين يظهرون سمات النرجسية.

قبل سنوات، كنت أعمل في مؤسسة كبيرة. كان هناك رجل في القسم الذي كنت أعمل فيه يفعل أشياء غريبة جداً. بصريح العبارة، كان متمراً بشكل واضح. وبدلاً من نقله، أو حتى طرده من الشركة، قرر قسم الموارد البشرية علاجه. وطلب من ضحاياه التفاوضي عن إهاناته، وإن عجزوا عن ذلك، يمكنهم البحث عن عمل في مكان آخر؛ فلعل الشخص المتمتم يمر بوقت عصيب.

دراسة تكشف الكثير عن النرجسيين على أرض الواقع

عادة ما ينقسم النرجسيون إلى فئتين فرعيتين وهما: النرجسيون المتعالون وهم النوع الانبساطي الذين نعرفهم جميعاً، ولكن هناك أيضاً مجموعة أصغر، يشار إليها باسم النرجسيين الضعفاء؛ وهم الذين يعانون ضعف احترام الذات، ولا يتلقون القدر نفسه من الاهتمام. ولا يوجد دليل على أن النرجسيين المتعالين؛ وهو النوع الذي يتناوله هذا الكتاب بشكل أساسي، يشعرون بعدم الثقة في أعماقهم. على العكس من ذلك، هناك كثير من الدراسات التي تظهر أن البالغين الذين حققوا درجات عالية في النرجسية يميلون أيضاً إلى تحقيق درجات عالية في احترام الذات. في الواقع، هؤلاء الأفراد يميلون لأن يكونوا أكثر رضا عن أنفسهم مقارنة بعامّة الناس. والأمر نفسه ينطبق على المرضى الاجتماعيين والمرضى النفسيين، الذين عادة ما يكونون معتدين بأنفسهم كثيراً.

عادة ما تكون العبارات التي وردت في الاستبيانات المستخدمة على غرار: «أشعر بأن لي بعض القيمة، على الأقل مثل الآخرين»، و«أشعر بأنني أملك عددًا من الصفات الجيدة».

إذا كنت تشعر بأنك تستحق أفضل ما تقدمه الحياة، فلن تجد الكثير لتتجادل حوله، ولكن بالنسبة للنرجسي الحقيقي، قد تبدو هذه العبارات في الواقع غامضة للغاية.

بالتأكيد لي قيمة أكبر من معظم الناس، في الواقع! أنا لا أتمتع ببعض الصفات الجيدة فحسب، بل إنني أتمتع بها جميعاً!

ابتكر الباحثون أدوات دقيقة إلى حدٍّ ما لقياس ذلك. وأحد هذه النظم هو اختبار الترابط الضمني (ويعرف اختصاراً IAT)، ويعتمد على فكرة أنك ترد على سلسلة من الكلمات الإيجابية والسلبية قائلًا أنا/لست أنا. من بين أمور أخرى، يضع الاختبار في اعتباره مدى سرعة الرد على أسئلة معينة كمؤشر على مدى اقتناعك بردك.

يميل الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير جيد لأنفسهم لربط أنفسهم بكلمات مثل جيد أو رائع. ومع ذلك، يقل ربطهم لأنفسهم بكلمات مثل فظيخ أو خاطئ. وقد استخدم الباحثون هذه الطريقة لمعرفة ما يشعر به النرجسيون حقاً في أعماقهم. وكانت النتائج غنية عن البيان.

يتضح أنه في أعماق النرجسيين، يشعر غالبهم بأي شيء ما عدا البؤس، بل على العكس من ذلك، يجدون أنفسهم استثنائيين تماماً.

من الأسهل بكثير أن يختار النرجسيون كلمات مثل جيد، رائع، عظيم، ممتاز، صحيح كأوصاف لأنفسهم مقارنة بغيرهم من غير النرجسيين. يجدون أنه من السهل بالقدر نفسه إبعاد أنفسهم عن كلمات مثل سيئ، فظيخ، مروع، خطأ. إن بسطنا الأمور قليلاً، فيمكننا الإشارة إلى ذلك باعتباره احتراماً واضحاً للذات. ومع ذلك، يمكننا أيضاً قياس احترام الذات الضمني.

يكون أداء النرجسيين أفضل حتى مع كلمات مثل حازم، نشيط، مفعم بالحيوية، صريح، مهيمن، ومتحمس (على عكس هادئ، متحفظ، منطوي، خاضع، أو حذر). ومع ذلك، عندما يتعلق الأمر بكلمات مثل لطيف، ودود، كريم، متعاون، دمث، حنون (على عكس لئيم، وقح، بخيل، مشاكس، متدمر، وقاس)، فإنهم يخفقون، ولا يحققون درجات عالية هنا.

كيف علينا أن نفسر ذلك؟ النرجسيون لديهم صورة ذاتية متناسقة للغاية؛ سواء على السطح أو في أي عمق نختار أن ننظر إليه. يمكننا أن نتعمق كما نحب. ستجدهم كما هم على طول الطريق.

يعتقد النرجسيون أنهم فائزون بطبيعتهم، لكن الاهتمام بالآخرين ليس ضمن قائمة أولوياتهم على الإطلاق. الفرق واضح بشكل صارخ هنا؛ حيث يكون من دواعي سرور غير النرجسيين الذين يتمتعون بتقدير قوي لأنفسهم مساعدة الآخرين. أما النرجسيون فلا يكون من دواعي سرورهم ذلك.

في المرة القادمة التي تسمع فيها شخصاً يعبر عن تعاطفه مع متمر في ساحة المدرسة أو في مكان العمل، يجب ألا تسمح لأي شخص بأن يقترح عليك أنت والآخرين مساعدته على بناء ثقته بنفسه أكثر. إذا لم يكن المتمر نرجسياً بالفعل، فقد ينمي سمات النرجسية إذا قرر شخص ما، على سبيل المثال، تدريبه على احترام ذاته؛ فالمشكلة لا تتمثل في ضعف احترامه لذاته، وإنما ضعف احترامه للآخرين.

لا تكن سلبياً لهذه الدرجة؛ ما الضرر في قليل من النرجسية؟

حسناً، ربما ليس هناك ضرر؛ فقد يكون العالم غير مراعي، لا أحد ينكر ذلك. المتطلبات صعبة والمنافسة قاتلة. قد يكون من الأفضل أن نقوى قليلاً، حتى نكون أكثر حزمًا. ولكن هل من الممكن أن تكون لمسة من النرجسية شيئاً صحياً حقاً؟ هذا يثير السؤال؛ صحي لمن؟

إن كنت أكثر أنانية، فسيستفيد شخص واحد من ذلك وهو أنت. قد يفيدك الحصول على قطعة كبيرة من الكعكة في الوقت الحالي، ولكن قد يعني ذلك أيضاً أنه لن تتم دعوتك مرة أخرى للتواجد بصحبة هذه المجموعة تحديداً.

أدرك تمامًا أن هذه الأسئلة صعبة؛ فنحن دائماً ما نواجه خطر أن ينتهي بنا المطاف بمناقشات فلسفية معقدة حول نظريات «داروين» حول البقاء. وللأسف، جواب هذا السؤال أن البقاء للأكثر قابلية على التكيف وليس أكثرهم لطفًا. إنهم الأشخاص القادرون على رؤية إلى أين تتجه الأمور ويتصرفون وفقاً لذلك. ولن يكون هؤلاء الأشخاص الأكثر وُدًا بالضرورة.

من يركب قوارب النجاة أولاً عندما تبدأ السفينة الغرق؟ يمكنك أن تراهن على حياتك أنهم النرجسيون. هذه قدرة على التكيف بالنسبة لك. ولكن لوركبت القارب وأخذت مكان طفل، فهل سيكون ذلك مقبولاً؟

رأيي الشخصي أن إيذاء الآخرين أمر خطأ. وسوف أتفاجأ إن كان لك رأي مختلف تماماً؛ فالصفات النرجسية تضر بالآخرين في الأساس؛ ولهذا السبب لا أجد النرجسية أمراً مفضلاً في أي سياق من أي نوع.

ولكن كل هذا هو مجرد جزء صغير من الحقيقة.

إن كنت نرجسياً، فلن ترى حتى الآن أي خطأ في الأوصاف التي ذكرناها آنفاً. قد تعتقد أنه من المنطقي تماماً أن تحصل على مقعد على قارب النجاة، لكن من فضلك، فكر مرة أخرى.

على المدى الطويل، النرجسية تضر بالشخص النرجسي أيضاً؛ فالرسوب في أحد الاختبارات بسبب الثقة الشديدة بالنفس من الصعب أن يكون مفيداً لأي شخص. التأكيد الشديد على الذات لدرجة تجعل الشخص الآخر ينأى بنفسه عنك؛ أين الخير في ذلك؟ أن تكون مكروهاً سرّاً لأن من حولك كشفوا أكاذيبك؛ هل هذا ما تريد؟

إن كنت تشعر بالسعادة، وكنت راضياً عن نفسك، وإن شعرت بأنك على قمة العالم؛ تصرف كما يحلو لك. طالما أنه يساعد على تعزيز أدائك دون أن يكون لذلك تأثير سلبي على أي شخص آخر، فهذا جيد! المشكلة أن الأمر نادراً ما يقف عند هذا الحد.

العواطف والنجسيون؛ كالزيت والماء

«عندما تحب شخصًا، فإنك تحبه كما هو،

وليس كما تريده أن يكون».

— ليو تولستوي

قد يبدو من الطبيعي الزعم بأن الكراهية هي نقيض الحب، لكنني لست مقتنعًا تمامًا بصحة ذلك؛ فالحب والكراهية كلاهما مشاعر قوية، وقد تكون الكراهية الأكثر قوة. لعل الفتور هو نقيض الحب.

رد الفعل غير المرغوب فيه

بغض النظر عما إذا كان النرجسيون قادرين على الشعور بالحب الحقيقي لأي شخص سوى أنفسهم، فإنهم قطعاً يبدون قادرين على عاطفة الكراهية. لقد قال باحث على وسائل التواصل الاجتماعي تحدثت إليه إن سبب احتدام الخلافات عبر الإنترنت لهذه الدرجة هو، دون أدنى شك، حقيقة أن كثيرًا من الناس يكرهون حقًا الأشخاص الذين يهاجمونهم. المسألة ليست مجرد سعي لكسب الانتباه؛ فهم حقًا يريدون تدمير بعض الأفراد. سوف تختلف الأسباب، لكن الازدراء يظل حقيقيًا للغاية.

إن تجاهل النرجسي هو الطريقة المثلى لتصبح هدفاً لغضبهم الجامح؛ فهم يكرهون عدم رؤيتهم، أو تقويت الأحداث، أو عدم اعتبارهم مهمين. صحيح أن النبذ قد يكون محبباً لجميع الناس، لكن النرجسيين يحتقرون حقاً الشعور بأنهم غير مرتين. وبالنظر لمدى أهمية اعتقاد النرجسيين أنهم كذلك، ومدى الخير الذي يمكنهم تقديمه لكل الناس على هذا الكوكب، يصبح من الغريب حقاً كيف يمكن لأي شخص أن تراوده فكرة تجاهلهم. وقد يأتي العقاب بسرعة، في شكل هجوم شرس على من تجرأ على ذلك.

الأمر نفسه يحدث إذا تم توجيه أسئلة لهم؛ فهم يكرهون أن يتم تحديهم، وقد يبدو هذا غريباً بعض الشيء عندما تفكر في أن العديد من النرجسيين لا يشعرون بقدر كبير من الخوف، حتى إن العديد منهم عدوانيون تماماً. فلماذا لا يتطلعون إلى بعض الشجار اللفظي، على فرض أنه موضوع يستحق المناقشة؟

لفهم رد الفعل هذا، عليك أن تنظر إلى النفس النرجسية؛ فاختلاف الرأي يمثل مشكلة بالنسبة لهم. قد تكون في الواقع فرصة لصقل حججك ثم طلب معاودة التباري عندما تلتقي مرة أخرى. ومع ذلك، فإن النرجسي يغضب بشدة من مجرد طرح أسئلة عليه. كيف يمكن لأي شخص أن يتجرأ على مخالفتي؟ أنا؟ وإن استمرت هذه الإساءة من وجهة نظره، فإن غضبه وإحباطه سوف يتحولان إلى هجوم لفظي قبل أن تقول اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

الأمر نفسه ينطبق على العصيان؛ فهناك بعض الأشخاص في نهاية الأمر، لا يقدرون حقاً حصولهم على كثير من التعليمات عما عليهم فعله أو عدم فعله؛ فالنرجسيون عادة ما يصرون قائمة طويلة من المطالب السخيفة لمن حولهم، وكالعادة يرون طاعتهم حقاً مكتسباً. إن فشل شخص في الاعتراف بذلك، فسوف يشعل غضبهم ثانية، وعلينا أن نمثل لأوامرهم فحسب.

يميل الرؤساء ذوو الميول النرجسية لفضح أنفسهم بسرعة كبيرة في هذا الصدد؛ فهم لا يترددون في تجاهل الحقائق المتعلقة بمدى جدوى مسارات العمل المختلفة، إن لم يفعل زميلهم في العمل ما قيل له، فقد انفلت زمام الأمور وتعم الفوضى.

إذا درسنا العلاقة العكسية، فسنجد أن النرجسيين يكرهون أيضاً التعرض للانتقاد. أي مدير كان عليه أن يقود فريقاً يضم نرجسياً سيعرف مدى صعوبة التواصل معه؛ فهم ببساطة يرفضون الاستماع. نظراً لأن كل ما فعلوه كان رائئاً، وربما كان من أفضل الأعمال التي تم القيام بها على الإطلاق، ما يجعلهم يستجيبون بعدوانية إن أشار شخص لأخطائهم أو زلاتهم، أو حتى تحدث بشكل سيئ عن جهود الشخص النرجسي أمام الناس. إن كنت مقتنعاً بأنك الأفضل في كل شيء، فقد يبدو النقد بالنسبة لك أشبه بصدمة.

من الشائع جداً أن تتعرض لهجمات مضادة فورية من النرجسيين؛ فهم يستسلمون لفريزة حيوانية تسعى لتدمير العدو؛ وهو مصدر النقد غير المبرر في هذه الحالة. كالعادة، لا علاقة لأدائهم الفعلي بأي شيء. يشعر النرجسي في كثير من الأحيان بأنه سيقوم بعمل أفضل كمدير لمكان عملهم. لماذا ليس هو من يوجه النقد؟ ليس الأمر كما لو أن هناك نقصاً في أسباب انتقاد الآخرين.

في حين أن أيّاً مما سبق ليس مفاجئاً، فهناك أشياء أخرى غير واضحة أكثر يصعب فهمها، مثل الاضطرار إلى احترام حدود الآخرين.

النرجسيون غير متحفظين في الأساس، ويطالبون الآخرين بالامتثال لقواعدهم. كما هي الحال دائماً، فإنه طريق يسير في اتجاه واحد. من حين لآخر سيتجاوز النرجسيون حدود الآخرين عن عمد ثم يجلسون وينتظرون ردة فعلهم، تماماً كما يفعل المرضى النفسيون. كل ما يريدونه حقاً هو أن يظهروا لنا أنه يمكنهم فعل ذلك. قد تتعلق المسألة بالالتزام بالمواعيد، أو أداء مهمة بطريقة معينة، أو الإحجام عن أخذ متعلقات الآخرين.

مثال غريب

منذ وقت ليس ببعيد، سمعت عن مالك عقار اعتاد استخدام مفتاحه الرئيسي لدخول شقق المستأجرين في أثناء غيابهم. لم يسرق أي شيء، أو يفعل أي إتلاف أو ضرر. لم يحدث شيء حقاً. ومع ذلك، عندما ثارت شكوك واحدة من المستأجرين،

أخفت كاميرا في منزلها. سرعان ما تم الكشف عن الأمر برمته. كان المالك يدخل الشقق كي يلقي نظرة، بل إنه رأى الكاميرا أيضاً. أتساءل كيف عرفنا ذلك؟ لأنه لوّح للمستأجرة في إحدى اللقطات ثم غادر الغرفة. وعندما تمت مواجهته بالدليل على تجاوزاته، كان تفسيره ومبرره على ما فعل ذلك لأنه يستطيع. لم تعجبه فكرة أن هناك شيئاً ممنوعاً عليه. كان عليه أن يُظهر للعالم أنه يستطيع أن يفعل ما يحلو له.

هذا شيء آخر لا يستطيع النرجسيون تحمله؛ وهو عدم السماح لهم بفعل شيء أو آخر. حتى لو كانت مجرد لوائح مكان العمل التي تنطبق على الجميع، والتي يتبعها الجميع، فلن يكون ذلك مقبولاً بالنسبة للشخص النرجسي. يجب حقاً منحه حرية أكبر قليلاً من أي شخص آخر، بسبب كونه، حسناً... أفضل. قد تنشأ صراعات خطيرة لهذا السبب، وإذا كان رئيس الشخص النرجسي قائداً قوياً بما يكفي لإبقاء الوضع تحت السيطرة، فسيكون ذلك سبباً آخر لكرهية النرجسي له.

وماذا أيضاً؟ إن حرمان النرجسي من امتيازات خاصة سيكون أمراً سيئاً بالطبع. عدم نيّله ما يريد يعد إهانة جسيمة، كما نعلم جميعاً. وعدم تلقي خدمة جيدة بما فيه الكفاية أمر سيئ؛ لأن هذا يشير إلى أن شخصاً فشل في الشعور بالاحترام الهائل الذي يستحقه مجرد وجوده. قد يعني ذلك أن شخصاً يوليه اهتماماً أقل مما يستحق؛ وهي أخطر مخالفة.

بعد كل هذا، قد يكون من المفاجئ أن تعرف أيضاً أنهم يكرهون الشعور بعدم التقدير الكافي من قبل الآخرين.

أنا متأكد من أنك فهمت المفارقة هنا؛ بالتأكيد قد يكون من الصعب فهم الطبيعة المتناقضة للنرجسي. التصرف كطفل غير ناضج كثير التذمر، لن يكسبك أي أصدقاء، بالتأكيد. فلا أحد يحب الأشخاص الذين دائماً ما يكونون في مزاج سيئ بسبب عدم تلقيهم المعاملة الخاصة والفريدة التي يتصورون أنهم يستحقونها لمجرد كونهم أنفسهم.

هل النرجسيون قادرون على الحب؟

هذا في الواقع سؤال شائك، فالنرجسيون يحبون أنفسهم. وهذا السؤال أعقد من أن تطرحه بهذه البساطة؛ لأن هذا الحب تحديداً هو نوع من الحب/الكراهية. من ناحية، يحبون أنفسهم، لكن من ناحية أخرى، يكرهون أنهم ليسوا أفضل، أو أكثر جاذبية، أو أكثر ثراءً، أو أكثر شعبية، أو أيًا ما كان ما يشعرون بأنهم يحتاجون إليه. ليست هناك طريقة يمكننا من خلالها وضع تعريف للحب يتفق عليه الجميع. ومع ذلك، فإن التعريف الذي أحبه شخصياً هو الخير. أن تكون خيراً، وأن تقوم بأعمال خيرة. ولا أعني الخير بمعنى المتعة، فهذا تعريف مبدئي تماماً؛ وإنما أعني الصلاح الأخلاقي.

ماذا يعني أن تكون خيراً؟ هل يمكنه أن يعني أن تفعل شيئاً لشخص آخر دون أن تنتظر أي شيء في المقابل؟ لم يتم بعد حسم السؤال الفلسفي حول ما إذا كانت الأفعال الإيثارية ممكنة بشكل عقلائي.

على الرغم من ذلك، يبدو من المعقول أن نقول إن الكيفية التي تتصرف بها حيال شخص لا يستطيع الرد بالمثل على سلوكك تكشف الكثير.

إنه أيضاً سياق لا ينجح فيه النرجسيون أبداً؛ فمفهوم الخير لا يمكنه أن يفيد في أي شيء ما لم يوجهوه لأنفسهم مباشرة. إنهم لا يمانعون إعطاء بعض الفكة لشخص بلا مأوى، ما دام هناك شخص موجود يرى ما فعله النرجسي. الإعلان على وسائل التواصل الاجتماعي عن منحك المال للمتسولين كلما أمكنك ذلك ليس بالضرورة عمل إيثاري. قد يُقصد به أيضاً أن يكون إشارة غير مباشرة للآخرين بأن المعطي خيّر وكريم على المستوى الشخصي. إذا كان المعطي مشهوراً ولديه قاعدة جماهيرية كبيرة، فسيكون الثناء مدوياً. ومع ذلك، فإن معظم الأشخاص الذين يرون منشوراً كهذا يعرفون حقيقة الأمر. وليس من المرجح أن يتأثروا.

إذن، ماذا عن هذا السؤال المنطقي عن الحب: هل النرجسي قادر حقاً أن يحب شخصاً آخر؟ نظراً لأن النرجسية، مثل العديد من اضطرابات الشخصية الأخرى،

تضم مجموعة واسعة من السمات، فليست هناك إجابة واحدة تناسب الجميع. ولكن بشكل عام، سيعتمد ذلك على ما نعبه بالمحبة.

هل النرجسي، إذن، قادر أن يحب إنساناً آخر بمعنى التوق إلى ذلك الشخص، وعدم القدرة على التوقف عن التفكير فيه، والتعرض لتغير في درجة حرارة جسمه كلما رأى الشخص المعني؟ هل النرجسي قادر على تحمل ألم عدم التواجد مع الشخص الذي يريد أن يظل إلى جواره حتى الكبر؟ هل يشعر النرجسي بأن عالمه بأسره يصبح أكثر إشراقاً عندما يدق الشخص الذي ينتظرونه الباب؟

هل يستطيع النرجسيون الشعور بالحاجة إلى رعاية شخص عزيز أو طفل أو والد أو صديق مثلما يشعر كثيرون من الناس؟

كالعادة، لا يوجد إجماع على هذا في الأبحاث، لكنني لا أزال مستعداً لتخمين أن أيًا مما سبق ليس من الأمور التي قد يخصص لها النرجسي قدرًا كبيراً من تفكيره.

ماذا يعني حب شخص ما، على أية حال؟ بالنسبة لمعظم الناس، قد يعني ذلك أي شيء من الاستمتاع بقضاء الوقت معه إلى الاستعداد للتضحية بالحياة في سبيله.

هذا ليس بالأمر الذي يمكنك أن تجلس وتجري مناقشة مع نرجسي بشأنه. سيوافق ببساطة على تعريفك، مهما كان. إن قلت إنه من المهم بالنسبة لك أن تكون قادرًا على القيام بأشياء لأشخاص آخرين، فسيخبرك النرجسي بأنه يشعر بالشيء نفسه. إن ادعت أن الحب يجعلك تبتسم عندما تفكر في شخص ما، فسوف يومئ برأسه كما لو كان يعرف ماهية ذلك الشعور. لن يخبرك بالحقيقة تحت أي ظرف من الظروف؛ فهو يعرف أنها حقيقة بشعة.

قاموس الحب بالنسبة للنرجسي

بالنسبة للنرجسي، الحب يعني أنك تجعل حياتي مريحة أكثر. قد يعني ذلك أيضًا شكرًا على إعطائي ما أحتاج إليه، أو أنا أحبك لأنك تجعلني أبدو رائعًا. والكيفية

التي تجعل بها النرجسي يبدو بها للأخرين مهمة للغاية. إن كنت أصغر سنًا أو أكثر جاذبية أو لديك بعض النقود التي تدخرها ليوم صعب، فسينعكس ذلك بشكل جيد على الشخص النرجسي. انتبه! هذا بالضبط هو الشخص الذي يريد النرجسي أن تتم رؤيته معه.

قد يعني الحب أيضًا أنا سعيد لأنك تعرف قدرتي وتدرك عظمتي، أو: شكرًا على بقاءك معي حتى لو لم يعد عليك ذلك بالنفع الكثير.

كلمة أنا أحبك تعني في الحقيقة:

أنا أحب حبك لي.

أنا أحبك لأنك تجعل حياتي رائعة، ولأنك تتحمل إساءة اتى الصغيرة؛ ولأنك لا تتحداني أبدًا لتثبت مزاعمي.

أنا أحبك لأنك تصدق كل ترهاتي يومًا بعد يوم.

أنا أحبك لأنك تتحمل كامل مسئولية علاقتنا، وتحافظ عليها، لست مضطرًا لبذل الكثير، بينما أنت تفني نفسك في محاولة حثي على مبادلتك الحب.

في أسوأ حالة، أنا أحبك تعني أنك شخص أكثر حماقة مما كنت أتصور، أنت محظوظ لأنك تقضي وقتًا معي.

حب النرجسي ليس بالأمر السهل بالتأكيد. ومع ذلك، هناك عدد كافٍ من الأشخاص الذين يعانون في الحياة والذين يضمنون أنه سيكون هناك دومًا أشخاص يتحملون أي شيء حتى لا يكونوا بمفردهم. والنرجسيون يعرفون هذا أيضًا، فهم يدركون تمامًا أنه يمكنهم الإفلات من معاملة شركاء حياتهم بشكل سيئ للغاية بالفعل دون الحاجة إلى القلق بشأن العواقب.

هناك كم هائل من الإفادات من جميع أنحاء العالم حول حقيقة العيش مع شخص نرجسي، والحقيقة التي يصفونها جميعًا مختلفة تمامًا. لا تتردد في قراءة المزيد عن هذا في الجزء الوارد بعنوان تحديات العيش بالقرب من شخص نرجسي.

يبدو إذن أن النرجسيين لا يجدون صعوبة في الحب فحسب، بل يتسببون في كثير من الأحيان في شعور شركائهم بالبؤس والإهمال. يتحدث بعض الناس عن

شعورهم بأنه تم استخدامهم لتحقيق مآرب شخصية وكذلك أنه تم استغلالهم وتجاهلهم وخيانتهم والتخلي عنهم. وبعد ذلك، وفوق ذلك، يشعرون بتعرضهم للكره الشديد.

عند الاستماع إلى بعض هذه الإفادات، كان إنكار الضحايا واضحاً في بعض الأحيان؛ حيث يقولون: لقد أخبرني بأنه أحبني، لذلك لا يمكن أن يحدث هذا. للأسف، هذا يحدث. في رأيي، هذا النوع من الإساءة العقلية هو في الواقع أسوأ من العنف الجسدي. وقد يؤذي الناس أذى مستمر طوال حياتهم وخصوصاً الطيبين منهم.

اللغة السرية للنرجسيين

«وبمجرد أن تستيقظ، ستظل مستيقظًا إلى الأبد».

— فريدريش نيتشه

ليس من السهل حقًا معرفة ما إذا كان شخص ما نرجسيًا بمجرد الاستماع إليه؛ فالنرجسيون موهوبون في جعل كثير مما يقولونه يبدو جذابًا، أو حتى مغريًا. غالبًا ما يتمتع المتلاعبون المهرة بحلاوة اللسان.

بالطبع تشمل مؤشرات الإنذار المبكرة، كثرة التحدث عن النفس، لكن هذا وحده لا يكفي أبدًا؛ فكما رأينا، هناك كثير من الأشخاص يفعلون ذلك دون أن يكونوا نرجسيين.

هناك مؤشر إنذار آخر، وهو أكثر شيوعًا في العلاقات الرومانسية، هو عندما يعلن شخص لم تعرفه إلا لثلاثة أسابيع أنك توأم روحه. قد يكون من الجيد سماع ذلك، خاصة إذا كنت متعطشًا لتواصل إنساني، ولكن عندما تعيد التفكير في الأمر، ستدرك أن الأمر قد يستغرق أكثر من بضع مقابلات حتى تصبح توأم روح شخص ما. إنها مجرد حيلة لاستغلالك.

ومع ذلك، هذا هو ما يمكنك أن تتوقع سماعه من النرجسي؛ ذلك على فرض أنه في مزاج جيد، وإذا تعرض النرجسي لانتكاسة، فغالبًا ما يتبع ذلك غضب عنيف.

إحدى طرق تحديد ما إذا كان شخص ما نرجسيًا أم لا هي مقارنة أقواله بأفعاله. كلنا نقدم وعودًا لا يمكننا الوفاء بها من وقت لآخر، ولكن إذا كان هذا نمطًا مرضيًا، فقد يكون الوقت قد حان للبحث عن صحة أخرى.

على الصعيد الآخر، إن كنت تعرف بالفعل شخصًا نرجسيًا وكان قريبًا منك، فقد يكون من الجيد معرفة الآثار الواقعية للأشياء المختلفة التي قد يقولها. لقد جمعت الاقتباسات التالية من «منتديات الناجين» (نعم، هناك العديد من المجتمعات عبر الإنترنت المخصصة للضحايا السابقين للنرجسيين والمرضى النفسيين)، وهذه الأمثلة شائعة جدًا، من المؤكد أن هناك نمطًا متكررًا.

الحقيقة وراء كلمات الشخص النرجسي

لماذا لا نبدأ بموضوع توأم الروح؟ ما معنى أن يصفك شخص نرجسي بأنك توأم روحه؟

الترجمة: حسنًا، تشير جميع البيانات المتاحة أن هذا يعني ببساطة «أنت أحدث مورد يمدني بكل ما أحتاج إليه. شكرًا لتواجدك من أجلي».

إنه/إنها مجرد صديق.

الترجمة: أنت موردي الرئيسي للعلاقة الحميمة أو المال أو الصحة أو التعلق أو أي شيء أحتاج إليه. من الممتع بالنسبة لي أن تتحمل هذا القدر الكبير من الإساءات.

لم يتصرف شريك حياتي السابق هكذا.

الترجمة: لقد تصرف شريك حياتي السابق بهذه الطريقة بالضبط، ولهذا السبب انفصلنا. أنت في الواقع تتصرف تمامًا مثل جميع ضحاياي الآخرين. ردود أفعالك تشجعني على الاستمرار في التصرف هكذا، حتى أجعلك تشعر بالسوء وأسبب لك الحزن.

أنت كثير التهويل ومفرط الحساسية. أنت دائمًا تبالغ في رد فعلك.

الترجمة: أود أن أجعلك تعتقد أن المشكلة تتعلق بك وبردود أفعالك الطبيعية تمامًا، وليس سلوكي الوقح. إذا كنا صادقين، فأنا من يهول الأمور، وفي أعماقي أحب إثارة الفوضى في أي موقف معين. أنا أيضًا حساس للغاية عندما يتعلق الأمر بالنقد، وأبالغ في رد فعلي عندما تكون عظمتي المتصورة مهددة. علاوة على ذلك، لقد أتقنت فن إسقاط مشاعري على الآخرين. ألم تلاحظ ذلك بعد؟
 أنت أفضل بكثير من زوجي السابق/زوجتي السابقة. لقد كان مجنونًا/كانت مجنونة تمامًا.

الترجمة: إذا كان هناك شخص مجنون في علاقتي الأخيرة، فمن المحتمل أن أكون أنا، ومع ذلك، من المستحيل أن أعترف بأنني الملوم على الانفصال. لنأخذ استراحة.

الترجمة: أحتاج لبعض الوقت لاكتساب حلفاء جدد، أو أبدأ علاقات جديدة؛ في هذه الأثناء، لا تردد في أن تفتقني وتشعر بأنك لست مرغوبًا. إلى جانب ذلك، تظاهري بالتعاطف يستنزف الكثير من طاقتي. أحتاج إلى بعض الوقت لإعادة شحن بطارياتي.
 نحن مختلفان تمامًا.

الترجمة: أفترق إلى كل التعاطف، لكن أنت لست كذلك؛ في الواقع، شخص مثلي لا يناسب شخصًا طبيعيًا. لأكون صادقًا، لا أعتقد أنني مناسب لأي شخص. أنا محاط حريفًا بالأغبياء.

أين روحك الفكاهية؟ أو إنك تأخذ نكاتي على محمل الجد أو كنت أمزح وحسب.
 الترجمة: غالبًا ما أستخدم النكات كطريقة خفية للحط من قدرك. إن لم تستطع أن تتقبل نكتة، فمن المحتمل أن يكون السبب أنك تراها على حقيقتها؛ وهي أنها طريقة للإفلات من تصرفي بمنتهى الوقاحة.
 أريد أن أمارس العلاقة الحميمة الآن.

الترجمة: لقد فعلت شيئًا سيئًا جدًا؛ لذلك، لنمارس العلاقة الحميمة، ونوطد علاقتنا. بهذه الطريقة، سيترسخ انجذابك لي من خلال مزيج كيميائي حيوي غريب يجعلني أربط المتعة بالألم. بهذه الطريقة، ستظل مرتبطًا بي.

لا أريد ممارسة العلاقة الحميمة، فهي لا تمثل أية أهمية بالنسبة لي.

الترجمة: الانسحاب من ممارسة العلاقة الحميمة، واستخدام أشخاص آخرين لجعلك تشعر بالغيرة، يجعلك تعتقد أنك غير مرغوب على الإطلاق. أحب الإحساس بسيطرتي عليك عندما تشعر بعدم الثقة، فهذا يجعلني أشعر بأنني أعلى مقامًا.

نحن لا نمارس العلاقة الحميمة بالقدر الكافي، أو أنت لا توافق على (املاً الفراغ بأي عمل لا يمكن تصوره لطالما أخبرت النرجسي بأنك لن توافق تحت أي ظرف من الظروف على أدائه) أ، أوب، أوج، مثلما فعل جميع شركاء حياتي السابقين.

الترجمة: في الواقع، لم يوافق أي من شركاء حياتي السابقين على القيام بأي من هذه الأشياء الفظيعة من أجلي. لم يوافق أي منهم على فعل ما وجدوه غير مقبول، وكانوا جميعًا مصدومين مثلك لدرجة أنني تجرأت على طلب ذلك منهم، ومع ذلك، من خلال ادعائي بأنهم فعلوا، أتمنى أن أقنعك بالموافقة على فعل أشياء تجدها بغيضة تمامًا.

أنا آسف لأنك تشعر بذلك.

الترجمة: لا أهتم برأيك على الإطلاق. أنا أظهار بأنني أهتم لأخرسك. المشكلة ليست إيذائي النفسي المتكرر؛ وإنما الطريقة التي تتجاوب بها كشخص عادي لديه مشاعر عندما يكون كل ما أطلبه هو حق لي. كيف تجرؤ على ذلك؟ لن أفعل ذلك ثانية أبدًا.

الترجمة: إذا تركتني أفلت بذلك الآن، يمكنك الاعتماد عليّ للقيام بذلك مرة أخرى، ومع ذلك، نظرًا لأنني تعلمت للتو المزيد عن كيفية ردة فعلك، فسوف أعدل تجاوزي التالي قليلاً، لأحقق من خلاله التأثير الأكبر.

أنا رجل لطيف/فتاة لطيفة حقًا.

الترجمة: إذا كنت حقًا شخصًا لطيفًا، فهل عليّ أن أظل أشير لذلك؟ ألن نتحدث أفعالنا عن أنفسنا؟ هذا صحيح.

مكتبة

لنكن أصدقاء.

الترجمة: أرجو منك أن تخفض سقف توقعاتك، ليصبح من الأسهل بالنسبة لي الاستمرار في استخدامك حتى يظهر من هو أفضل.

لقد ضقت ذرعًا!

الترجمة: يا للسوء! أنت شخص عادي لديه مشاعر طبيعية ويشعر بالتعاطف وأمور مثل هذا؛ لا يمكنني التعامل مع ذلك! يبدو أنك تعتقد أنك شخص مختلف.

الترجمة: أنت حقًا شخص مختلف، لكن حقيقة إحساسك الشديد بالثقة تشعرني بعدم الثقة، ولا يمكنني التعامل مع ذلك؛ لذلك قررت أن أشرح لك أنك لست جذابًا أو محبوبًا كما تعتقد. أعطني بضعة أشهر، وسوف أهدم كل ذرة من ثقتك بذاتك.

لا أحد يهتم بك أو بإنجازاتك في الحياة.

الترجمة: كثير من الناس يهتمون؛ لذلك، سأبعدك عن مؤيدك وأقل من أهميتك. ليس هناك مجال إلا لفائز واحد فقط في هذه العلاقة.

أنت مجنون! يا لك من رجسي!

الترجمة: أعلم جيدًا أن الرجسي هنا هو أنا على الأرجح، لكنني أفضل إذا شعرت أنت بالسوء حيال ذلك مثلما أشعر أنا.

لا تصدق كل ذلك بالطبع، لكن تيار الوعي لدى الرجسي قد يبدو مشوشًا إلى هذا الحد. كل ما عليك عمله عندما تعتقد أنك تتعامل مع شخص رجسي هو أن التمرس على التعرف على كل هذه الترهات وتراها على حقيقتها. كلما حدث ذلك في وقت مبكر، كان ذلك أفضل.

متى أذت قليل من النرجسية أحدًا؟

«سيفعل الناس أي شيء، مهما بدا سخيفًا،

لتجنب مواجهة نفوسهم».

— كارل يونج

في هذه المرحلة، نحتاج لأن نطرح على أنفسنا بعض الأسئلة. قد يكون المطروح سؤالين اثنين منها هما: هل يهمنا حقًا أن يتواجد من حولنا عدد قليل من النرجسيين؟ ما الضرر الذي قد يحدث إذا فكر بعض الناس في أنفسهم أكثر من اللازم بعض الشيء؟ هذه أسئلة مهمة؛ لأن العالم يواجه عددًا لا بأس به من التحديات من مختلف الأنواع والأحجام، لذلك في مرحلة ما، سيتعين علينا تحديد أولوياتنا. ما أول مشكلة علينا التصدي لها؟

قد تكون إحدى طرق تحديد ما إذا كانت المشكلة تستحق حتى محاولة حلها هي التفكير فيما إن كانت قابلة للحل في المقام الأول؛ فكثير من المشكلات من الممكن حلها بسهولة، بينما تتطلب مشكلات أخرى جهودًا جبارة. تغير المناخ مشكلة من النوع الأخير. أولئك الذين يقترحون أن نعمل كل ما في وسعنا مستعدون لتحمل التكلفة، ومع ذلك، نجدهم يواجهون من يشعرون بأن المشكلة لا تحتاج حتى إلى حل، أو لا يمكن حلها، وهناك آخرون يدعون أنه ليست هناك مشكلة في المقام الأول! هذا جزء كبير من سبب عدم اتفاق مؤيدي النظريات المتنافسة أبدًا؛ فهم

لا يعملون من خلال تعريف مشترك لماهية المشكلة حتى في هذه الحالة، لن تكون هناك فائدة كبيرة من مناقشة الحلول.

لعل حماة شخص ما هي إلا عجوز شمطاء. لعل عم شخص يقوم بأفعال غير سوية في عطلات نهاية الأسبوع. هذا سيئ جداً، بالطبع، لكن هذه الأمور قد تكون قابلة للحل، أو قد لا تكون قابلة للحل، الأمر الذي يتوقف على الشخص الذي تسأله؛ في كلتا الحالتين، لن يتطلب حل هذه المواقف الجهود نفسها التي تتطلبها معالجة تغير المناخ وعواقبه.

مواطن قوة النرجسي

حسناً! ما الذي تجيد هذه المجموعة عمله؟ إلى جانب خداعك والكذب والاحتيال عليك، نجدهم أيضاً بارعين جداً في تحديد نقاط ضعفك، وهم يفعلون ذلك بالطريقة نفسها التي يتبعها المرضى النفسيون؛ في المراحل الأولى من علاقتك، يكرسون وقتاً طويلاً لمعرفة طبيعتك. بعبارة أخرى؛ إنهم يدرسونك.

هذا الأمر شائع الحدوث بشكل خاص خلال المرحلة الأولية من قصة الحب، عندما يغمرونك بوعود كاذبة ويغدقون عليك الزهور والشيكولاتة. سيخبرونك بأسرار ملفقة عن أنفسهم، لحملك على الانفتاح وإخبارهم بأشياء ربما لم تكن ترغب في إطلاعهم عليها. الهدف من هذا النشاط هو ما توقعته: معرفة كل شيء عنك، حتى يتمكنوا من استخدام هذه المعلومات ضدك في المستقبل.

النرجسي يعترف لك بأنه يعيش في خوف من أن يصبح بلا مأوى؛ فتخبره بأنك أحياناً ما تخشى فكرة فقدان وظيفتك وعدم القدرة على تسديد فواتيرك. جيد، صار يعرف ذلك الآن. قد تكون هذه المعلومة مفيدة في مرحلة ما. هل هو خائف حقاً من التشرد؟ من يدري؟ على الأغلب لا، ولكنه الآن صار يعرف عنك شيئاً، وهذا الشيء قد يكون ذا أهمية بالنسبة له.

لعلك تهاب السرعات الكبيرة. قد يدفع ذلك شخصاً نرجسياً خبيثاً لتعمد قيادة السيارة بسرعة وتهور في بعض المواقف التي يريد فيها أن يفقدك توازنك.

ربما تخبره بأنك تنزعج بشكل خاص من نوبات الغضب العدوانية والأصوات المرتفعة. سينتظر النرجسي اللحظة المثالية كي يصرخ في وجهك ويجعلك تستسلم.

تمامًا كما قد يرفعك مقامًا عاليًا من خلال القيام بكل الأشياء التي يعرف أنك تحبها، يمكنه أن يهدمك ويحرك أرضًا وقتما يشاء، ويفعل كل الأشياء التي لا تحبها، أحيانًا بطريقة قاسية جدًا. الأمر يتوقف ببساطة على ما يريده النرجسي في مناسبة معينة.

إنه يعرف ما يثير مخاوفك وشعورك بعدم الثقة ويصدمك. تذكر أن النرجسيين ليست لديهم تحفظات؛ إنهم يمضون قدمًا ويفعلون كل ما يتبادر لأذهانهم، ونظرًا لأنهم يفتقرون إلى التعاطف، فليس هناك ما يمنعهم من التصرف بناءً على سبب ما أو آخر من نسج خيالهم يؤذيك.

هذا بالإضافة إلى أنهم يجيدون تمامًا الحفاظ على مظهر زائف جذاب؛ أي شخص حاول الانفصال عن نرجسي سمع هذا أو سمع شيئًا من هذا القبيل: ماذا؟ أتريد أن تنفصل عن فلان؟ لماذا؟ إنه لطيف/ إنها لطيفة جدًا!

يكرس النرجسيون وقتًا طويلًا في تنمية هذه الشخصية المثالية على المستوى الظاهري عن أنفسهم؛ لأن معظم الأشخاص الذين يستمعون إليهم يشبهونك إلى حد ما، فإنهم يؤمنون بهذه الصورة، ونظرًا لأن أصدقاءك لا يعيشون مع نرجسيين، فلن يصدقوك عندما تخبرهم بما فعله شريكك بالفعل، ولماذا يصدقونك، وقد قيل لهم إنك تغيرت بشكل جذري؟

أحد الأمور التي يجدها كثيرون من الناس تنطوي على شيء من التناقض هو حقيقة أن معظم النرجسيين يفهمون جيدًا كيف يتعامل الناس. على الرغم من أن حياتهم العاطفية مختلفة، وعلى الرغم من أنهم يفتقرون إلى التعاطف، تجدهم لا يزالون يفهمون الدوافع وراء سلوكنا؛ فقد درسونا عن قرب، دون أي تدخل عاطفي؛ الأمر الذي يعطيهم أفضلية في تحليل ما يحدث.

أحد أهم أسباب ذلك هو أنهم بحاجة إلى تعلم محاكاة المشاعر الإنسانية، وقد تعلموا القيام بذلك. لا تشك في ذلك.

حتماً لديهم مواطن ضعف أيضاً

بالطبع لديهم الكثير منها، ولكنهم بطبيعة الحال يرفضون الحديث بشأنها. إنهم يكرهون عدم الاكتراث لهم، فالتجاهل هو نقطة ضعف الشخص النرجسي. لا يمكنهم أن يتقبلوا عدم إيلاء الناس الانتباه لهم. إنهم يفضلون الغضب أو الكراهية على عدم الاكتراث لهم. يمكن اعتبار أية استجابة دليلاً على أهميتهم بالنسبة لشخص آخر، وما يثير استفزازهم جداً أن يرفض شخص الاستجابة لتصرفات النرجسي الغريبة؛ لأن هذا يشير إلى أن النرجسي ليست لديه سلطة على الشخص المعني؛ فكيف تثير الألم والبؤس في نفس شخص ما لا يبدو أنه يهتم؟

من المهم أن تكون محبوباً في المراحل الأولى من العلاقة. هذا مصدر واضح لتقدير النرجسي، ولكن ماذا عن عدم الاكتراث؟ عدم وجود استجابة تعني عدم وجود احتمال لتدمير الطرف الآخر. كيف يمكنك أن تزج شخصاً لا يستمع إليك من الأساس؟ إذا كانت الضحية المقصودة قادرة على المضي قدماً دون أن تلقي حتى نظرة على النرجسي، فهذا قد يثير انهياره الكامل.

لا يمكن أن ينتمي النرجسيون حقاً إلى العالم الذي نعيش فيه أنا وأنت؛ فمشاعرهم السطحية تعميهم ببساطة عن إمكانات الحياة الحقيقية. بمجرد أن يدركوا ذلك، قد يعانون اكتئاباً عميقاً؛ تذكر أنهم ليسوا مرضى نفسيين، وأنهم قد يهنتون أنفسهم ببساطة على التحرر من المتاعب التي تجلبها المشاعر. يعرف النرجسيون أن هناك جوانب في الحياة يتعذر عليهم الحصول عليها، وقد لا يتمتعون بهذه البصيرة حتى يكبروا في السن ويتعلموا التفكير في أفعالهم وحياتهم.

بعض النرجسيين يفهمون هذه الأمور بالتأكيد؛ فهو مقياس متدرج نجد فيه النرجسيين الضعفاء الذين يكرهون أنفسهم في الواقع على أحد طرفيه. إنهم يعلمون أن الجميع يكرهونهم، وأنه لا يمكنهم عمل شيء حيال ذلك. إنه مزيج معقد من الاستمتاع بالامتيازات التي تأتي من عدم الانخراط في المشاعر الفوضوية من ناحية، ومعرفة أن الناس يكرهونك للسبب نفسه من ناحية أخرى.

في حال تصورت أنه قد يكون من الجيد أن تكون أكثر نرجسية، أنصحك أن تعيد التفكير!

إنهم جميعًا غير مباليين في قرارة أنفسهم. لن يعرفوا الحب الحقيقي أبدًا؛ إنهم يؤمنون بوجوده بالتأكيد، ويفهمون ذلك جيدًا، لكنهم مع ذلك غير قادرين عليه، فهو ليس لهم، وبما أن النرجسيين يكرهون حرمانهم من أي شيء، فقد يصبح الوضع برمته محيرًا جدًا.

هل من الممكن أن يكون النرجسيون خطرين؟

الآن، نعود إلى السؤال الذي طرحته في بداية هذا الفصل: هل يهنا حقًا أن يتواجد من حولنا عدد قليل من النرجسيين؟ السؤال ذو الصلة هنا هو ما الضرر الذي يمكن أن يلحقه النرجسي بإنسان آخر. هل يمكن أن يشكلوا خطرًا حقيقيًا على نفسك، أو على عائلتك، على سبيل المثال؟

كيف نعرّف كلمة «خطر» في هذا السياق؟ يمكننا تعريفها من وجهات نظر عديدة. يمكننا مناقشة الخطر من حيث كونه تهديدًا للأفراد، ما قد يشكل المثال البسيط، ويمكننا تقسيم ذلك بدوره إلى المخاطر الجسدية مقابل المخاطر النفسية.

كثير من الأشخاص من غير النرجسيين أو المرضى النفسيين قادرون على الإتيان بسلوك عنيف؛ فالأزواج الذين يضربون زوجاتهم مجرد أشخاص جبناء لن يجروا أبدًا على ضرب رجل آخر، وهم لن يعتدوا على أي شخص قد يرد عليهم هجومهم. للأسف، المتمرون متواجدون حولنا طوال الوقت، لكننا ببساطة لا نعرف ما إذا كانت النرجسية على هذا النحو مرتبطة بالسلوك العنيف. يبدو أن الأمر برمته يرتبط بطريقة ما بالمشكلات النفسية لدى الشخص النرجسي.

وجدت الأبحاث أن الآباء الذين يسيئون معاملة أطفالهم ليس من غير الشائع أنهم قد عانوا انتهاكات مماثلة عندما كانوا أطفالاً، ومع ذلك، فهذا ليس له أساس متين، حيث ترى أن العديد من الأشخاص الذين لديهم التاريخ نفسه يتصرفون

بشكل مختلف تمامًا؛ فقد استطاعوا كسر سلسلة إساءة معاملة والديهم، ولم ينقلوها إلى أطفالهم.

لكن ليس لدينا حتى الآن دليل دامغ على أن النرجسيين أكثر ميلًا للجوء إلى العنف من غيرهم. اعتقادي الشخصي أنه إذا كنت تعيش مع شخص ما، ووجدت نفسك تراودك فكرة أن شريك حياتك قد يكون خطيرًا، فينصح بتوخي الحذر الشديد. لو كنت مكانك، لحزمت حقائبي بالفعل. ليست هناك فائدة من أن تنتظر وترى.

ومع ذلك، إذا كان السؤال هو ما إذا كان النرجسي قد يشكل خطرًا نفسيًا، فإن الإجابة هي بالتأكيد نعم. تمامًا كما يفعل المرضى النفسيون، فإنهم يلحقون ضررًا نفسيًا بالآخرين من خلال تصرفاتهم. تجدهم يتحايلون ويكذبون ويفشون ويستغلون الآخرين، وينخرطون في ألعاب ذهنية، وقد يكونون أشرًا حقًا مع شركاء حياتهم ما يجعل من المستحيل على أي شخص تجنب التأثير بهم.

نحن نعلم أن نسبة كبيرة من المصابين باضطراب ما بعد الصدمة تعرضوا لنوع سام من العلاقات. غالبًا ما تستمر هذه الإساءات العاطفية لعقود. النرجسيون متمرون متطورون، وعلى الرغم من أن أساليبهم أقل وحشية من أساليب المرضى النفسيين، فإنهم يميلون إلى التغذي على مشاعر الناس بطرق لا بد أن تكون لها آثار سلبية بعيدة المدى، إن لم تكن دائمة، على ثقة الشخص بنفسه.

باختصار، النرجسيون يضرّون بصحتك النفسية.

ومع ذلك، قد يشكل النرجسيون خطرًا على مجموعات من الناس. لنأخذ مؤسسة مهنية كمثال. عندما يتصرف الفرد بطريقة تضر بوظائف المؤسسة، قد يسبب ذلك قدرًا كبيرًا من الضرر بالطبع. السيناريو الأسوأ هو عندما يكون الرئيس نرجسيًا؛ فشخص كهذا قد يستغل منصبه لتأليب موظفيه ضد بعضهم على طريقة فَرَّقْ تَسُدْ المعروفة.

ومع ذلك، قد يتسبب النرجسيون في قدر كبير من الضرر على مستويات أخرى أيضًا.

يمكننا دائماً التفكير في النرجسية باعتبارها النظير النفسي للتدخين السلبي. عادة ما ينتهي سلوك النرجسيين بإيذاء أنفسهم، لكنهم يلحقون القدر نفسه من الضرر بمن حولهم، إن لم يكن أكثر، ومع ذلك، فإن العواقب في هذه الحالة تكون فورية أكثر من التدخين السلبي.

في الواقع، قد يكون النرجسيون مخادعين إلى حد ما، وقد يسببون لضحاياهم الكثير من المتاعب، تماماً مثل المرضى النفسيين والميكافيليين. إذا لم تدرك الخطر القادم، فقد يصبح خطيراً بالفعل.

لذا، في الختام، يجب أن أقول إن النرجسيين يسببون متاعب لبقيتنا، وكلما اقتربت من نرجسي، زاد الخطر الذي قد تواجهه لمعايشة شيء لا تود معايشته.

التلاعب

«إن كنت مدمناً على نيل الاستحسان، يصبح من السهل التحكم في سلوكك كأى مدمن آخر. كل ما يحتاج له المتلاعب هو عملية بسيطة تتكون من خطوتين وهما؛ إعطاؤك ما تتوق إليه، ثم تهديدك بحرمانك منه. أي تاجر مخدرات في العالم يلعب هذه اللعبة».

— هاريت بي. بريكر

يريد النرجسيون إخلال توازنك، لتصبح طبعاً أكثر وأسهل في السيطرة عليك. هناك عدد لا يحصى من أساليب التلاعب. تخيل أن النرجسي سيستخدم اثنين أو ثلاثة منها، أو لماذا لا يستخدمها معك دفعة واحدة؟ قد تعاني عواقب وخيمة. الشيء الغريب هنا هو أن عدداً كبيراً من النرجسيين وغيرهم من الأشخاص المتلاعبين قادرون على إلحاق ضرر مشابه؛ في بعض الأحيان، أشعر بأنه يجب أن يكون هناك دليل سري في مكان ما.

تعليقات إيجابية اعتباطية

منح الفرد تقديرًا قويًا لشخصه في بعض الأحيان وحجبه عنه في أحيان أخرى. جعل الشخص يعتمد على نوع معين من التقدير الذي يتوق إليه كي يشعر بالرضا. كلنا نرغب في الشعور بالتقدير. لعلك أحد هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون بالرضا

عندما يُقال لهم إنهم قاموا بعمل جيد. من الجيد أن تتلقى ثناءً من رئيسك في العمل. تخيل أنك تركت للتو وظيفة كان نيل الثناء وتلقي تعليقات إيجابية نادرًا فيها. السبب الأكثر شيوعًا لتحدث شخص إليك هو إخبارك بما ارتكبته من خطأ. كما ناقشنا سابقًا، لدينا جميعًا عيوب ونقاط ضعف.

كثير من المديرين لا يجيدون تقدير جهود أعضاء فرق عملهم. لعلهم أسرع في انتقادهم من الثناء عليهم. الآن، وقد عثرت على وظيفة جديدة، ورئيسك الجديد يرحب بك في الشركة ترحيبًا شديدًا. يقدر سماتك على الفور ويثني عليك؛ كونك كفيًا ومنظمًا ومفيدًا وماهرًا وغيرها من السمات التي تفتخر بها في نفسك.

ما تأثير ذلك عليك؟ سيجعلك ترغب في العمل بجدية أكبر، كي تتلقى قدرًا أكبر من التعليقات الإيجابية؛ في غضون أسبوعين فقط، جعلك رئيسك تستمتع بعملك أكثر من أي وقت مضى طوال سنوات من حياتك المهنية. تستمر الأمور بهذه الطريقة بضعة أشهر.

ولكن بعد ذلك، وعلى نحو مفاجئ، يلتزم رئيسك الجديد الصمت. لا تتلقى أي تقدير، بعدما كنت تتلقى أخيرًا التقدير الذي تستحقه على عملك الجاد، إذ بك فجأة لا تلقى سوى صمت خانق، وكلما تلتقي برئيسك في الردهة، فإنه لا يلتفت إليك وكأنك لست موجودًا ويمضي في طريقه. تجده لا يرد على أسئلتك، ولا يعترف حتى بوجودك ولو بنظرة. تمضي شهور طويلة لا تنتهي بهذه الطريقة، في صمت مطبق.

كيف ستستجيب لذلك؟ ستعمل بجهد أكبر لتحصل على جرعة التقدير اليومي التي تحتاج لها.

ولكن فجأة، يستدعيك رئيسك لمكتبه مرة أخرى، ويفدق عليك بالثناء على شيء أو آخر قمت به، وبشعور غامر بالامتنان تخرج من مكتبه وأنت تطير فرحًا لتلقيك فجأة اهتماماً منه مرة أخرى، بل إنك قد تتهم نفسك بالحساسية المفرطة. قد لا يكون من الجيد أن تتوق لكسب الاهتمام لهذه الدرجة، لكن الثناء يحفز حقًا، ونيل التقدير يدفعك للأمام، وحجبه عنك يشعرك بالفراغ.

إن طلب رئيسك مساعدة منك مرة أخرى، وكنت تعتقد أنك ستلقى تقديرًا نظير ذلك، فستفعل كل ما يتطلبه منك. حتى لو كانت المهمة من المهام التي لا تستمتع

بها حقًا. ستفعل ذلك، ومرة أخرى، ستتم الإشادة بك وثناؤك على عملك الجاد. ستشعر بتحسن، وسيبدو كل شيء على ما يرام، وشيئًا فشيئًا، سيصبح رئيسك قادرًا على حملك على القيام بمهام لم تكن تتصور من قبل أنك كنت لتفعلها. ثم يلتزم رئيسك الصمت مرة أخرى، ويعبس عندما تتحدث في اجتماع، أو لعله يتجاهلك تمامًا. ستسمح هذه الحيلة لرئيسك في العمل بأن يجعلك تعاني تقلبات عاطفية.

لعله يخطط لأن يطلب منك شيئًا غير لائق حقًا في وقت لاحق، أو لعله يفعل ذلك ببساطة لجعلك تعمل بجد أكبر دون أن تطلب أي شيء في المقابل، وشيئًا فشيئًا، سيتغير سلوكك، وستجد نفسك تتجاوز حدودًا لم تكن تتصور تجاوزها من قبل.

كيف ستكون ردة فعلك؟

حسنًا، هذا يعتمد على شخصيتك. لا تتردد في إلقاء نظرة أخرى على الألوان الأربعة الواردة في صفحة 41. إذا كان اللون الأحمر هو المهيمن على شخصيتك، فربما يفضيك سلوك هذا الرئيس. لن تحتاج في واقع الأمر لقدرك كبير من التقدير مقارنة بالشخص العادي؛ فأنت تعرف قدراتك وحدودك. لديك بعض المشاعر بالطبع، ولعلك تتمتع بشجاعة كافية كي تواجه رئيسك في العمل وتسأله عما يخطط له؛ في هذه الحالة، سينكر بالتأكيد كل شيء، وسيكون لك مطلق الحرية في تقرير ما ستفعله بعد ذلك.

إن غلبت عليك خصائص اللون الأزرق، فالوضع لن يختلف كثيرًا. أنت قادر على تقييم أدائك في مكان العمل، وتعرف بالفعل ماهية العمل الجيد، كما أنك تشك بطبيعتك في الثناء. بشكل عام، وفي حين أن هذا السلوك لا يجعل أصحاب اللون الأزرق محصنين بأية حال من الأحوال، فإنه يصعب ترسيخ الشعور بعدم الثقة كالذي نراه في المثال الوارد أعلاه، ونظرًا لأن أصحاب الألوان الحمراء والخضراء يركزون على الحقائق، فإن علاقتهم برئيسهم لن تكون مهمة بالنسبة لهم مقارنة ببقية الشخصيات.

إذا هيمنت عليك صفات اللون الأصفر (الأصفر والأخضر، أو الأصفر والأحمر، أو الأصفر والأزرق)، فستكون ضعيفاً أمام هذا الأسلوب غير العادل؛ فأنت تعتمد على نيل التقدير في الأساس - ويا حبذا لو كان تقديرًا علنيًا - ونيله يمنحك شعورًا رائعًا.

غالبًا ما ينكر أصحاب اللون الأصفر ذلك؛ لأنهم يشعرون بأنه يجعلهم متمحورين بشدة حول الذات، لكن هذا لا يجعل الأمر أقل صحة بالطبع. كن صادقًا مع نفسك. أنت تعلم أن الثناء له تأثير فيك، وأنت تعرف ما هو شعورك عندما تُعامل ببرود ممن حولك. إذا حُرمت من نيل تقدير الأشخاص الذين تضعهم في مكانة عالية، فسوف تشعر بأنك ضعيف وهش، وسوف تشعر كما لو كنت غير مرئي.

ثناء - صمت - ثناء - صمت.

قد يتحدث أصحاب اللون الأصفر إلى زملائهم في العمل حول هذا الموضوع، على الرغم من أن انكشاف أمر عدم نيل ثناء رؤسائهم قد يزعجهم. سيقدر بعض الأشخاص إبقاء ذلك سرًا.

لن يمتلك أصحاب اللون الأصفر الشجاعة الكافية لمواجهة رئيسهم بشأن سلوكه. هذا ينطبق بشكل خاص على أصحاب اللون الأخضر والأصفر. بالنسبة لهم، يكون خطر تفاقم الوضع شديدًا، وسيكونون غير مرتاحين جدًا للوضع، وشيئًا فشيئًا، سيخضع أصحاب اللون الأصفر لأهواء رئيسهم.

وبالنسبة للعاملين أصحاب اللون الأخضر، فإنهم حساسون بخصوص العلاقات أيضًا، ولكنهم يميلون لاختيار المعاناة في صمت. لن يواجهوا رؤسائهم أبدًا. يعتمد الأمر برمته على كيفية تقديم التقدير الإيجابي في البداية. لعل الرئيس احتفل بمغامرات صاحب اللون الأخضر أمام المجموعة بأكملها في الماضي، وهم يكرهون هذا النوع من الاهتمام.

إذن، فإن عدم الاضطرار لتحمل ذلك سيكون دائمًا أمرًا جيدًا، ومع ذلك، إن أدرك الرئيس أن استدعاء صاحب اللون الأخضر إلى مكتبه أو مكتبها ليتلقى الثناء في بيئة أكثر حميمية أمر مفضل بالنسبة له، فهذا على وجه التحديد ما سيحرمه منه؛ فأصحاب اللون الأخضر لديهم نقطة ضعف صارخة في هذا الأمر.

بالنظر إلى كل ذلك، يبدو أن الملاحظات الإيجابية الاعتبارية هي سلاح فعال، ويكمن السر في أن تجعل الضحية يعتاد تلقي ملاحظات إيجابية أولاً، وسوف تظهر الآثار بمجرد حجبها.

ملاحظات سلبية اعتبارية

عندما يستخدم الشخص المتلاعب ملاحظات سلبية، فإنه يتوقف عن فعل شيء لا تحبه عندما تبدأ فعل شيء يحبه. نتيجة لذلك، ينتهي بك الأمر بفعل ما يريد. يكون ذلك معقدًا منذ البداية في العلاقات. لعلك تريد الخروج مع أصدقائك ليلة الجمعة، لكن زوجتك لا توافق على ذلك، فتظل تفعل المشكلات حتى تتصل بهم لتلغي موعدك معهم. عندئذ ستجدها تبسم مرة أخرى على نحو مفاجئ. أو على العكس؛ فهي تريد أن تقضي ليلة مع صديقاتها في الخارج، وتشعر أنت بأنها خرجت كثيرًا مع صديقاتها مؤخرًا. لماذا لا تقضي ليلة الجمعة معك؟ عندما تعبر عن طلبك، تغضب وتشكو من كل ما فعلته أو لم تفعله، فسرعان ما تستسلم وتقول: «حسنًا، اخرجي مع صديقاتك»، وإذ بها تشرح وتبتهج. يبدو أن حالتها المزاجية تتوقف على ما تقوله.

هذا الأسلوب فعال بقدر بساطته. تتلقى ملاحظات سلبية باستمرار حتى تستسلم وتذعن. ثم يعود كل شيء إلى طبيعته. إنها طريقة سهلة لجعلك ترضخ. إن الأمر بهذه البساطة.

الآن، عليك أن تتعرف على هذا النمط. يعرف الشخص المتلاعب أنك ترضخ على أمل أن تستريح من السلوك السلبي الذي يخضعك له. المشكلة هي أنك إذا بدأت التراجع، فمن المحتمل جدًا أن تستمر في ذلك، والآن، يصبح شخص آخر هو المسئول عن تشكيل سلوكك.

بعد ذلك، تخيل متلاعبًا ماهرًا؛ تعلم تطوير جمعه بين كل من الملاحظات الإيجابية وكذلك السلبية الاعتبارية. لن تكون قادرًا على فهمه والتنبؤ بسلوكه. لا شيء منها له أية صلة حقيقية بما فعلته في الواقع؛ فأياً كان ما تفعل أو لا تفعل، قد

تتلقى أي رد فعل منهما، وبهذا فأنت عرضة بالكامل لأهواء الشخص المتلاعب. هل يمكنك أن تتخيل الضغط الذي يسببه ذلك لك؟

إجراءات مضادة

سلوكك هو نفسه تمامًا كما هي الحال في مثال الملاحظات الإيجابية الاعتبارية. عليك أن تتعلم كيف ترى ما وراءها؛ في بعض الأحيان، كل ما يتطلبه الأمر هو أن تشير إلى أنك فهمت ما يحدث. إذا كنت تتعامل مع شخص سوي، ليست لديه أية نية سيئة، من المحتمل أن ينتهي بك الأمر بإجراء مناقشة مثمرة، يمكنك من حل المشكلة والمضي قدمًا.

قد يكون من المفيد معرفة أن التلاعب يحدث غالبًا دون وعي. إذا نجح شيء ما، فستستمر في فعله. كثير من الناس لا يفكرون حتى في الضرر الذي يلحقونه بضحاياهم، ولكن إذا تم توضيح هذا إليهم، فإن كل شيء يتغير؛ لأنه كما أشرت في بداية هذا الكتاب، لا يفكر معظمنا إلا في أنفسهم.

هذه هي الطريقة التي يمكنك بها معرفة ما إذا كنت تتعامل مع نرجسي أم شخص يتلاعب بك بشكل لا شعوري.

ثق بحدسك. إذا شعرت بوجود خطب ما، فمن المحتمل أنه يوجد خطب بالفعل. لا داعي لأن تعتذر عن مشاعرك في موقف كهذا، بل لديك الحق في القيام بكل ما تحتاج إلى القيام به لحماية نفسك. انزل من القطار، واركب قطارًا آخر.

قصص الحب

أنا متأكد أنك سمعت بهذا الأسلوب. (ملاحظة: كثير من الرجال يميلون إلى اتباع أنواع مختلفة من هذا السلوك في المراحل الأولى من العلاقة، قبل أن تترسخ

حقائق الحياة اليومية. هذا لا يجعلهم نرجسيين أو مرضى نفسيين؛ وإنما فقط أقل جاذبية من أبناء جنسهم. لا تكرههم لذلك، ربما يكون السبب أنهم لا يعرفون طريقة أفضل).

على أية حال، يستخدم منذ سنوات عديدة مصطلح «قصف الحب» للإشارة إلى هذه الطريقة الحقيرة.

يبدأ النرجسي بالإعلان عن حبه غير المشروط لك، ويكشف نفسه لك تمامًا، وربما يفتح قلبه لك على العشاء (الذي تدفع ثمنه بالطبع) ويحدثك أنه لم يقابل شخصًا مثلك من قبل. إنه أمر لا يصدق. طوال حياته، لم يقابل شخصًا استثنائيًا مثلك أبدًا، ويريد أن يكبر معك، ويظل يصدق عليك بالتدليل حتى تستسلم تمامًا. كل هذا قد يحدث في غضون ثلاثة أسابيع من التعرف إلى الشخص الآخر.

إن كنت من أصحاب اللون الأحمر، فهذا يعني أنك كثيرًا ما سمعت أنك قد تكون غير حساس في بعض الأحيان، والآن، ها هو شخص لا يبدو أن لديه أية مشكلة في ذلك، بل إنه في الواقع يشجع سلوكك المهيمن؛ فهو يقدر عندما يتمتع الشخص بالشجاعة لتولي المسؤولية.

إذا كنت من أصحاب اللون الأصفر، فقد تعلم في أعماقك أن لديك طريقة للمطالبة بكل ذرة أكسجين في الغرفة لنفسك، ومع ذلك لا يريد توأم روحك الجديد أكثر من سماع المزيد من الحكايات المسلية والممتعة عن حياتك الشيقة. أخيرًا، صار هناك من يقدر عظمتك!

سيخبر النرجسيون أصحاب اللون الأخضر بأنهم دائمًا ما كانوا معجبين بالنوع القوي والصامت بسبب الاستقرار والأمن الذي ينضحون به. أخيرًا، ها هو شخص يمكنه الصمت وترك مساحة لشريكه! فقط فكر إذا كان بإمكان أي شخص آخر القيام بذلك بشكل طبيعي ومتواضع مثلك.

سيقال لأصحاب اللون الأزرق الذين كانوا دائمًا ما يشكون في كونهم تقليديين وممليين بعض الشيء، إن ذكاءهم الكبير مثير بشكل لا يصدق. أكثر إثارة بنسبة 12.36% من متوسط جميع العينات التي تم جمعها وفقًا لمبدأ كذا وكذا... إلخ.

أضف ما يلي إلى المعادلة: الهدايا والزهور والإيماءات الودودة والدفء والمودة، وأربعاً وعشرين ساعة من الرسائل النصية الغرامية طوال الأسبوع من الشخص المعجب بك.

أعلم أن كل شيء يبدو بسيطاً بشكل هائل من الخارج. ماذا يعني لك أن تسمع أنك تجسّد لإبداع الطبيعة، من الشخص الذي تكنُّ له مشاعر قوية؟ هل يمكنك أن تقسم بصدق أنك لن تضعف أمامه؟

الحقيقة المؤسفة هنا هي أن النرجسي فقط يضعك في الموضع المناسب لكمينه الخفي. ربما بعد ستة أشهر أو عام من الآن؛ الأمر الذي يتوقف على مدى استفاضة مخططهم، والذي بدوره سيعتمد على مواردك المالية؛ عندئذٍ سيكشف فجأة عن قصفك بالحب، كما لو أن شيئاً لم يكن، وتتبخّر كل مشاعره.

في يوم من الأيام، لن يتم الرد على رسائلتك، وستجد اليد التي كانت تمسك بيدك عندما تذهب للتسوق تبقى في جيبها، وقد ترى خطيبتك أو خطيبك يبتسم فجأة للآخرين بطريقة ودودة جداً. وعاجلاً أم آجلاً، سيبدأ إخبارك عن علاقاته السابقة. ستجد كثيراً من الأشياء التي ليست لديك رغبة لسماعها على الإطلاق عن هذه الأيام، ومع ذلك، قد تكون هذه هي الأشياء بعينها المطروحة للمناقشة الآن.

الآن، قد تكون متزوجاً بالفعل، أو تنتظر ولادة طفلك. كل ما يمكنك فعله هو مواصلة الطريق، ثم، بوم! فجأة، يتم انتقادك لنفس السمات الشخصية التي كان النرجسي يثني عليها.

إذا كنت من أصحاب اللون الأحمر، فسيتم إخبارك فجأة كيف أنك مهيمن جداً، وأن حاجتك لأن تكون صاحب جميع القرارات يخنقه. سوف يُتهم أصحاب اللون الأصفر بأنهم طائشون وغير ناضجين جداً، وأنهم لا يستمعون أبداً للنصائح، وسيُتهم أصحاب اللون الأخضر بمقاومة أي وكل تغيير بعناد، وأنهم لا يرغبون أبداً في مغادرة المنزل، وربما يتم توبيخ أصحاب اللون الأزرق كونهم تقليديين بشكل كبير، وأنهم شديدي التمسك بالقواعد، وأنهم حالة ميئوس منها.

ربما ستواجه جدراً من الصمت، لمدة أسبوع كامل يرفض شريكك الرد عندما تتحدث إليه، ويستيقظ قبلك، ويذهب إلى الفراش بعدك، ويجلس نفسه، ويغادر

المنزل دون أن يوضح إلى أين سيذهب. هذا المزيج يستنزف قواك جدًا... هل يمكنك أن تتخيل الأفكار التي ستدور في عقلك طوال الوقت؟
 رويدًا رويدًا، وتدرجيًا، تزداد الأمور سوءًا، وتصبح أسوأ بكثير، ومع ذلك هناك لحظات تحصل فيها على الاهتمام الذي تتوق إليه، وفجأة تجد نفسك تستمتع برحلة رومانسية في عطلة نهاية الأسبوع مع الكثير من اللحظات الرائعة لمشاركتها. تتنفس الصعداء. يا للروعة! عاد شريكك إلى كونه الشخص المحب الذي تعلمت أن تحبه ذات مرة. لا يزال هناك أمل! لا تزال تعني له شيئًا
 ثم إذ به ينسحب مرة أخرى، وتدخل دون قصد دوامة عاطفية عنيفة. كل ما يطلبه، ستحاول تقديمه؛ فأنت في النهاية تريد أن تكون سعيدًا.

ماذا تفعل عندما تتعرض لقصف الحب؟

كيف تتعامل بشكل صحيح عندما يقصفك بالحب شخص نرجسي؟
 حافظ على هدوئك، وتذكر:
 إذا كان الوضع يبدو جيدًا بشكل مبالغ فيه لدرجة يصعب تصديقها، فأغلب الظن أنه كذلك.
 اقرأ هذه الجملة ثلاث مرات على الأقل، ثم اكتبها وانظر إليها كلما كان لديك بعض الوقت.
 الأمر بسيط جدًا. عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الرومانسية يجب أن تتعلم تنحية مشاعرك جانبيًا.
 نعم، أعلم أن هذا يبدو كأنه تناقض، لكن فكر في الأمر: إذا أخبرت الجميع بأنك قابلت أخيرًا توأم روحك، وأنت على وشك الارتباط بعد معرفة بعضكما لمدة سبعة أيام فقط؛ ماذا سيقول لك أصدقاؤك ذوو النيات الحسنة؟ أنا واثق بأنهم سوف يشككون في حالتك العقلية.
 من ناحية أخرى، إذا كنتِ مخطوبة لشخص مدة سبع سنوات دون أن يتخذ خطوة لإتمام الزواج... من يخدع من هنا؟

وبهذا نكون قد أوضحنا أن العلاقة المستقرة تستغرق أكثر من سبعة أيام، وأقل من سبع سنوات لتكوينها. كم من الوقت يستغرق الأمر بالضبط؟ أنا لا أعرف، ولا أنت أيضاً. يمكنك بحث الأمر من الناحية الإحصائية. كم عدد العلاقات التي تعرفها وقد التقى فيها شخصان ثم تزوجا، كل ذلك في غضون أسابيع قليلة، أو ربما أشهر قليلة؟ وكم من الوقت استمرت هذه العلاقات؟

إذا تخلى عددهم أصابع اليد الواحدة فأنا مدين لك بوجبة غداء. الهدف من قصفك بالحب هو أن يفرض المتلاعب نفسه عليك بطريقة مكثفة بحيث لا يكون لديك الوقت أبداً لتنتهي إلى حقيقته. بالله عليك، لا تقعي في هذا الفخ. إذا كان حقيقياً، فسيبقى هذا الشخص يقصفك بالحب لعام على الأقل. إذا كانت لديه الإمكانيات وأبدي التزاماً بذلك، فربما يكون مناسباً بالنسبة لك في النهاية، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب أن تكوني حذرة بشأن تعريض نفسك للأذى العاطفي في وقت مبكر من العلاقة. إنه أمر محزن، لكنه صحيح.

التمويه

تهدف تقنية التلاعب هذه إلى إرباكك؛ لا أكثر ولا أقل. أنت تبالغ في رد فعلك مرة أخرى. أنت متقلبة جداً! ألا ترى كم المتاعب التي جلبتها على نفسك؟ يمكن للمتلاعب الماهر أن يقول أي شيء تقريباً لمباغتك. الهدف هنا هو تحويل التركيز من قضية حقيقية إلى مناقشة حول بعض العيوب الخطيرة في شخصيتك، وللوصول بك إلى هذه الحالة، سيتعين عليه الضغط على بعض أزرارك العاطفية.

على سبيل المثال، إذا كانت لديك شكوك جادة في أن شريكك يخونك، فقد ترغب في التحدث عنها. لعلك كنت هادئاً تماماً، لا تريد سوى أن تتحدثا. كل ما تبحث عنه هو تأكيد أن شكوكك لا أساس لها من الصحة، ولكن بدلاً من مناقشة القضية الحقيقية؛ وهي الخيانة، ينكر شريكك كل شيء، ويحول تركيز المحادثة عليك. أصبحت عيوبك ونقاط ضعفك فجأة أكثر أهمية. على سبيل المثال، هناك

مسألة غيرتك غير المرغوبة. كيف يمكنك توجيه مثل هذه الاتهامات الشنيعة؟ كل هذا يهدف إلى إثارة الشكوك حول علاقتك.

قد تكون الخيانة الزوجية قد حدثت بالفعل أو لم تحدث. قد تجد دليلاً حقيقياً عليها. لن يكون الأمر مفاجئاً أيضاً، بالنظر إلى مدى انفلات النرجسيين الأخلاقي؛ لذا، ماذا تفعل؟ حسناً، عليك بمواجهتهم باكتشافاتك بالطبع.

مرة أخرى، يتحول التركيز على الفور إلى شيء آخر. في هذه الحالة حقيقة أنك كنت تفتش في سيارته، هي مخالفة خطيرة بالفعل، ومن المفارقات أن الأمر ينتهي بك بأنك تصبح المتهم، وأنت لا تثق بشريك حياتك. بالنظر إلى تصرفك، لن يكون من المستغرب أن يخونك شخص ما، وهم لم يفعلوا ذلك بالطبع.

المتلاعب ذو الميول النرجسية القوية قادر على الإتيان بأكثر السلوكيات غير المفهومة، ما دامت تضمن صرف تركيزك بعيداً عنه.

بمجرد أن تتجر إلى هذا العالم المربك، عليك أن تضع في اعتبارك أن القواعد العادية لم تعد سارية.

كيف تحمي نفسك من ذلك

الآن، لا يهم إلى أي لون تنتمي؛ فجميع الناس عرضة لذلك. أتخيل أن أصحاب اللونين الأحمر والأزرق قد يجدون صعوبة أقل في المقاومة، لكن لا أحد محصن تماماً من التعرض للتلاعب. حافظ على هدوئك، وكن عقلاً، ولاحظ أي انحرافات في سلوك نظيرك، وكن مستعداً لمواجهته بما تكتشفه.

قل شيئاً مثل: أعتقد أنك غيرت الموضوع، أليس كذلك؟ هل يمكننا إنهاء المحادثة التي كنا نجريها أولاً؟

أو: بالطبع، يمكننا مناقشة عيوبي، لكن في الوقت الحالي، أنا مهتم أكثر بمعرفة سبب وجود أحمر شفاه على ياقة قميصك.

أو: أنا أسمع جيداً، ليست هناك حاجة للصراخ. هذا غير مقبول، من فضلك توقف فوراً.

أو أبسط استجابة على الإطلاق هي: اترك الغرفة أو المنزل أو البلدة، واطرح الموضوع عندما يتواجد أشخاص حولك. على سبيل المثال، اقل ذلك في مطعم أو بصحبة شخص تثق به؛ كأحد المعارف أو أحد الأقارب المشتركين أو أي شخص آخر يجعل وجوده هذا الأسلوب واضحاً جداً، ما يجعل استخدامه مستحيلاً دون أن يفضح النرجسي نفسه تماماً. عندما يرى الجميع الأشياء السيئة تظهر، يميل الوضع برمته لأن يتغير. كما تطرقنا سابقاً، يميل النرجسيون إلى الانشغال برأي الآخرين فيهم.

المشكلة هنا أن النرجسي الذي تتعامل معه لا بد أنه جمع بين مجموعة كبيرة من الأشياء الأخرى، بحيث عندما يقرر الحديث عن أكثر سمة شخصية تخجل منها، فمن المحتمل جداً أن تتراجع بصورة غريزية. إذا كنت مثل معظم الناس، فستجد الوضع برمته لا يحتمل، ولكن في بعض الأحيان، يكون من الأفضل أن تصمد لفترة من الوقت وأن تتصدى للمشكلة حقاً.

عندما تستخدم مشاعرك ضدك

هناك شكل آخر من أشكال التلاعب يتضمن استخدام مشاعرك ضدك، وتهدف هذه الطريقة لتحويل انتباهك بعيداً عن المشكلة الحقيقية. الفكرة هي الضغط على نقاط حساسة في شخصيتك، وهي تمثل جوانب في شخصيتك قد تكون على دراية بها، وربما حتى لا تحبها. من الصعب التعامل مع المشاعر، والأصعب قطعاً التعامل مع المشاعر المحترمة.

تخيل شخصاً من أصحاب اللون الأحمر يتميز بعقلية المواجهة. قد يبدو من الصعب التعامل معه، ولكن مرة أخرى، قد لا يكون الأمر كذلك. قد يتصرف أصحاب اللون الأحمر بطريقة غاضبة، وأحياناً بطريقة عدائية، وعلى فرض أنهم يتحلون بضبط النفس، سيكونون على دراية بالمشكلة، وفي بعض الأحيان قد تخرج الأمور عن السيطرة.

من السهل على المتلاعب أن يثير مشاعر الغضب في ضحيته. إذا كان دخان غضبه يتصاعد، فمن السهل أن يصرخ قائلاً: هانتذا مرة أخرى! تصرخ في وجهي! أنت غاضب دائماً، هذا ليس صحيحاً!

من السهل التنبؤ بالعواقب؛ من الآن فصاعداً، ستناقش السلوك العدواني لك كونك من أصحاب اللون الأحمر، بدلاً من أن تتحدث عن أي شيء فعله المتلاعب في المقام الأول.

وهذا ينجح أيضاً في الاتجاه الآخر. إذا علم المتلاعب أن ضحيته من أصحاب اللون الأحمر التي تنزعج من الاحتدام، ومن المناقشات التي لا تنتهي بخصوص أي شيء فيما عدا النقطة التي ستتبع إذا ما فقد أعصابها، فسيقول أشياء من قبيل: هل أنت على وشك الدخول في نوبات غضب مرة أخرى؟ أعتقد أنك ستصرخ في وجهي كالمعتاد في لحظة... كنت أعلم أن هذا سيحدث! من فضلك توقف عن الصراخ!

يكتم صاحب اللون الأحمر غضبه، تجنباً للوقوع في هذه الحيلة، وهي مهمة صعبة لشخص عصبي. إذا قرر صاحب اللون الأحمر ألا يفقد أعصابه، فسيكون هناك ثمن عليه أن يدفعه، أو ألم داخلي عليه أن يعانيه.

إذا كانت ضحية المتلاعب من أصحاب اللون الأصفر، فالوضع يكون مختلفاً؛ في هذا السياق، فإن التكتيك الأولي لإثارة سلوك معين سيكون من قبيل: أفترض أن الوقت قد حان كي تبدأ في الثرثرة دون أن يكون لكلامك أي معنى. لماذا عليك دائماً أن تتحدث عن نفسك؟ أنت لا تستمع لي أبداً!

بالتأكيد هذه هي نقطة ضعف أصحاب اللون الأصفر: عزوفهم عن وضع أنفسهم أولاً. رداً على ذلك، سيبدأ أصحاب اللون الأصفر في التحدث بصوت عالٍ وسريع ومتوتر؛ وإن كنا صادقين، فلن يكون لحديثهم معنى كبير، وبذلك يكون العمل الأساسي قد انتهى، ويمكن للمتلاعب أن يتكئ ويقول: لقد أخبرتك بذلك، أليس كذلك؟ أنت تتحدث عن نفسك فقط! أنت لا تهتم بأي شخص سوى نفسك!

النسخة الثانية مشابهة للمثال مع صاحب اللون الأحمر؛ هل يمكنك أن تكون هادئاً لمرة واحدة، ودعني أتحدث، مرحباً، فلو ذرف المتلاعب بعض الدموع، فلن يجد صاحب اللون الأصفر ما يقول. سوف يصر على أسنانه ويكافح بقوة لمقاومة

طبيعته. سيكبت كل شيء داخله، وسينتهي به الأمر بإحساسه بشعور مريع. لقد أسكته المتلاعب بنجاح.

أصحاب اللون الأخضر حساسون، ويستجيبون بطرق مختلفة تمامًا. إذا كان المتلاعب يعيش مع ضحية من أصحاب اللون الأخضر، فستكون الأمور سهلة بالنسبة له منذ البداية. لن أبالغ إذا ما قلت إن أصحاب اللون الأخضر هم أكثر عرضة للخداع، لكنهم طيبو القلب بطبيعتهم، ويسعون دائمًا لإرضاء الآخرين، وللأسف هذا يجعلهم صيدًا سهلًا للشخصيات الشريرة.

بالنظر إلى ذلك، كيف يمكن لأي شخص أن يعتمد إيداء شخص من أصحاب اللون الأخضر؟

أسف! كنت أفكر بشكل منطقي. هذا لا يصح بالطبع؛ فالنرجسيون بطبيعة الحال لا يهتمون بما يشعر به أي شخص آخر. أصحاب اللون الأخضر ببساطة مجرد أداة يمكنهم استخدامها لكسب ميزة معينة.

قد يحاول المتلاعب صرف انتباه صاحبة اللون الأخضر عن طريق إخبارها: أنت لا تتحدث أبدًا، أنت جبان، دائمًا ما تتراجع. أنت تخشى مناقشة أي شيء، أي شيء على الإطلاق! لقد سئمت منك!

غالبًا ما يكون هذا أقرب إلى الحقيقة مما يريده صاحب اللون الأخضر، وبالتالي قد تحدث هذه العبارة بعض الاضطرابات العاطفية. يحاول المتلاعب إثارة هذا السلوك بالضبط؛ حيث ينسحب صاحب اللون الأخضر ويجلس وهو يشعر بفصحة في حلقة. تحت السطح، غضبه محتدم، ولديه الكثير مما يود قوله، لكن كيف؟ فهو يكره الدخول في جدال.

بل إنك قد تدفع صاحب اللون الأخضر للتصرف بطرق تتعارض بشكل مباشر مع فطرته. من المؤكد أن المتلاعب الماهر بحق سيكون قادرًا على إفقاد صاحب اللون الأخضر توازنه بما يكفي لإثارة غضبه. يتم التنفيس عن كل شيء، وتستخدم لغة قاسية وسلبية. سوف يببالغ في الكلام، ويذكر كل جرح شعر به على مدار السنوات القليلة الماضية. لن يهدأ غضبه أيضًا، وهؤلاء الأفراد يحملون ضغائن؛ لذا سيكون هناك الكثير ليتعاملوا معه.

الميزة التي سيجنيتها المتلاعب هنا هي الخجل الشديد الذي سيشعر به صاحب اللون الأخضر بعد ذلك. ونتيجة إحساسه بالأسى، سيقدم اعتذارًا صادقًا عن أفعاله. يلعب النرجسي دور الضحية بخبرة، ويتفاوض بسرعة للحصول على مزيد من المزايا كتعويض عن جميع الإساءات التي تلقاها للتو. كيف يمكنك أن تتصرف بهذه الوضاعة معي؟ كم أنا مسكين! سينتهي الأمر بأن يدفع صاحب اللون الأخضر الثمن، يمكنك أن تعتمد على ذلك.

كيف يستغل المتلاعب سلوك أصحاب اللون الأزرق؟ الأمر أبسط مما تتخيل في الحقيقة. تتمثل إحدى طرق الضغط على أزرار أصحاب اللون الأزرق في إخضاعه لمواقف لا يرتاح لها. على سبيل المثال، إجباره على الانضمام لفريق عمل جميع أعضائه من أصحاب اللون الأصفر؛ وقد يصبح الوضع صعبًا عليه حقًا؛ حيث سيواجه صعوبة في صياغة جملة واحدة مترابطة.

ومع ذلك، قد يكون الشخص صاحب اللون الأزرق قادرًا على التعامل مع ذلك؛ فعلاقاته مع زملائه في العمل ومديره ليست مهمة بالنسبة له بقدر أهميتها بالنسبة للآخرين، ولكن في العلاقات الوثيقة، تجدهم حساسين كأى شخص آخر. لنفترض أن زوجته تريده أن يفعل شيئًا لا يريد فعله؛ حيث تريد الذهاب إلى مدينة دوبروفنيك لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، وقد اختارت أفضل فندق، وتوقع منه أن يدفع تكلفة كل شيء، ووصف التكلفة بأنها باهظة أقل ما يقال عنها. أيضًا، من المتوقع أن تقوم بتسوق غير مقيد إلى حد ما؛ فهذه عطلة نهاية أسبوع خاصة، وعليه أن يتحمل جميع النفقات أيضًا.

الهجوم الأول جعله يشعر بالقلق، فقد توقعت زوجته رده، لذلك تطالبه بصراحة بالامتناع عن إخراج الآلة الحاسبة. تريده أن يستمع إليها، لمرة واحدة، ونظرًا لأنه يحب زوجته، فإنه يوافق (إلى جانب ذلك، فهو يجيد الحساب العقلي). يقرر في النهاية أن الرحلة مكلفة جدًا وتفوق إمكاناته. عندئذ؛ تتخذ الزوجة الخطوة التي كانت تخطط لها طوال الوقت؛ فتتهمه بأنه غير مبال. كيف يمكنه أن يكون شديد البرودة معها؟ إذا كان يحبها حقًا، فسيفعل هذا من أجلها، هذه المرة فحسب.

إذا أصر على المقاومة، فإنها تستخدم السلاح الذي لا يستطيع حتى الرجال من أصحاب اللون الأزرق مقاومته وهي الدموع. تحدثم العواطف، ولا تهدأ ثورتها حتى يبدأ التفكير بصوت عالٍ حول ما إذا كان بإمكانه العمل لوقت إضافي لتمويل رحلة ليس مهتمًا من الأساس بالقيام بها.

إجراءات مضادة

المشاعر موضوع شائك جدًا، ولا توجد حلول مؤكدة لتجنبها. كالعادة، أولويتك الرئيسية هي أن تلزم الهدوء، ومع ذلك، قد يكون هذا صعبًا جدًا، خاصة بالنسبة للأشخاص الانبساطيين، ويميل كل من أصحاب اللون الأحمر والأصفر إلى إبداء رد فعل بشكل غريزي، وقد يحتاجون إلى بعض الوقت للتفكير مليًا في الأمور.

أفضل نصيحة أنصحك بها هي الصراحة. اذكر بصراحة أنك تشعر كأنه يحاول التلاعب بك، واسأله عما يشعره به ذلك. في جزء لاحق من هذا الكتاب، سأعطيك مجموعة من الأساليب العملية للهروب من برائن النرجسي؛ لذا لا تتردد في مراجعتها بمزيد من التفصيل.

تصرف بانفعال، وعبر عن مشاعرك الحقيقية، واستجب بقوة وبسرعة. أنقذ نفسك من أن تصبح مجرد ظل لنفسك السابقة. إن لم تفعل، فهذا ما سيحولك إليه شريكك. سوف يظل يضعفك حتى تصبح مجرد نسخة شاحبة للشخص الذي كنت عليه. اعلم أنه في أي وقت تشعر بالتعاسة المزمنة أو القلق أو الأذى، ستظل تدور في الدراما التي تمر بها حاليًا، وستواجه صعوبة بالغة في فهم الصورة العامة ومعرفة تفاصيل خطط النرجسي بعيدة المدى.

عليك أن تتذكر شيئًا ذكرته من قبل في هذا الكتاب؛ النرجسيون لا يختبرون المشاعر كما نفعل أنا وأنت؛ غالبًا ما يزيفونها، وعندما يكفون عن التظاهر، سيكون لديك كل المعلومات التي تحتاج إليها لاتخاذ قرارك. لا تنس أن الطرف الأكثر حرصًا على استمرار العلاقة سيكون الأضعف.

لماذا تعطي لهذا الشخص دقيقة واحدة أكثر من وقتك؟ أنت تستحق أفضل من ذلك بكثير.

التلاعب بالعقول

تدور هذه الطريقة حول إرباك الضحية وإفقادها توازنها. لنفترض أنك تعيش مع شخص نرجسي.

الآن، يخبرك بأنه يحضّر لك مفاجأة كبيرة، وأنه من الأفضل أن تحزم حقائبك لعطلة نهاية الأسبوع القادمة؛ فتساءلين والحماسة تغمرك ماذا عساها أن تكون هذه المفاجأة. وبطبيعة الحال، تحزمين حقائبك، وتقصين شعرك، وتصلين بجميع أصدقائك لتخبريهم بالخبر: ترى ما المفاجأة؟

الأمر برمته مثير جداً!

تحرصين على تجهيز كل شيء لعطلة نهاية الأسبوع الكبيرة، وعندما يأتي يوم الجمعة، تتفاجئين قليلاً من أن شريكك لا يذكر أي شيء. يبدو الأمر كما لو أنه نسي كل ما قاله يوم الثلاثاء؛ في صباح يوم السبت، عندما تطرحين الموضوع بحذر، فإنه يبدو في حيرة من أمره.

ما الذي تحدثين عنه؟ سألعب الجولف مع أصدقائي اليوم، ثم يخرج. يتركك بمفردك مع حيرتك، وتفترضين أنه لا بد أنه قد حدث بعض سوء التفاهم.

رد فعلك على ذلك كما لو أنه أمر لا يمكن تصوره هو دليل على أنك طبيعي تماماً.

أو ما رأيك فيما يلي: زوجتك تستعد للخروج مع صديقاتها. وقد أخبرتك بأنها ستلتقي بـ «سوزان»، التي تعرف أنها تخرج مع صديق لك، لذلك عندما يتأخر الوقت دون أن تعود زوجتك إلى المنزل أو لا ترد على رسائلك النصية، تتصل بصديقك لتعرف ما إذا كانت «سوزان» قد عادت إلى المنزل بسلام؛ فتعرف منه أن «سوزان» كانت في المنزل طوال الليل.

ما هذا؟ ما الذي يحدث؟ قد يعني هذا أي شيء على الإطلاق، لكنني أظن أنني أعرف ما قد يظنه معظم الناس.

عندما تعود أخيراً إلى المنزل، في منتصف الليل، تكون منزعجاً، وتتهمها بالكذب، فهي لم تكن بالخارج مع «سوزان» كما أخبرتك! ونظراً لأن زوجتك نرجسية، فإنها ستخبرك ببساطة بأنها قالت إنها ستخرج مع «ساندي»، وليس «سوزان». أنت متأكد مائة بالمائة أنك سمعتها تقول «سوزان». من المستحيل أن تكون قالت «ساندي»؛ ومن «ساندي» على أية حال؟

في هذه المرحلة، ستلجأ زوجتك إلى بعض الخداع. إذا كنت من أصحاب اللون الأحمر، فستخبرك بأنك أحمر غير حساس لا تحسن الاستماع. إذا كنت من أصحاب اللون الأصفر، فستلمح إلى أنك لا تفكر إلا في نفسك فقط، وأن عليك حقاً بذل الجهد لمعرفة أسماء صديقاتها؛ إذا كنت من أصحاب اللون الأخضر، فستقوم ببساطة برفع صوتها حتى تستسلم، وإن كنت من أصحاب اللون الأزرق، فقد تشكك في قدراتك العقلية، فلعلك بحاجة لأن تذهب إلى طبيب للتأكد من إصابتك بالزهايمر من عدمه.

يدور التلاعب العقلي حول إحداث ارتباك. يقول النرجسي شيئاً يوم الإثنين ويقول شيئاً آخر يوم الثلاثاء، وينفي أن يكون قد قال أيّاً منهما بحلول يوم الأربعاء. يمكنك مجازاة ذلك لفترة من الوقت، لكن النرجسي الماهر سيطبق هذا النهج خطوة بخطوة. يبدأ بشكل صغير، ثم يزيد الوتيرة تدريجياً، وفي النهاية، تصبح غير قادر على فهم ما يحدث.

يصبح التلاعب العقلي فعلاً بشكل خاص بسبب السهولة الشديدة للكذب بالنسبة للشخص النرجسي. دون التفكير طويلاً في الأمر، تجده قادراً على اقتراح أي زيف يناسب أهدافه المخادعة. إذا جرب أي شخص حولك شيئاً كهذا معك، وفهمت ما يحدث مع الوقت، اهرب! لا أعتقد أن هناك نصيحة أوضح من ذلك أسديها لك.

توجه عام من مكائد التلاعب

الثقة؛ قد تكون هي مفتاح الوضع برمته. نحن بحاجة لأن نفهم لماذا يجب أن نثق أو لا نثق بشخص معين.

المعارف الجدد. لا يستغرق الأمر منا وقتًا طويلًا حتى نتخذ قرارنا، فنحن إما نتجذب إليهم أو ننفر منهم؛ إما أن نشعر بأن الشخص يعتمد عليه أو لا؛ فكر فيما يجعلك تثق بشخص معين. إذا وضعت ثقتك في شخص ما، فستكون مستعدًا للاستماع إليه؛ لذلك قد تحتاج إلى الانتباه إلى العوامل المحددة التي تجعل شخصًا معينًا يكسب ثقتك. عندما تكون قد شكلت صورة لهذا الشخص على أنه مسئول ويُعتمد عليه وجدير بثقتك، فستكون قد هيأت بالفعل الوضع بما لا يتماشى مع صالحك. أي شيء يقوله هذا الشخص سيتم اعتباره حقيقة. عندئذٍ يصبح الرسائل أكثر أهمية بالنسبة لك من الرسالة الفعلية.

ومع ذلك، إذا حاز شخص ما على ثقتك، فهذا لا يعني أن عليك فجأة أخذ كل ما يقوله ويفعله على ظاهره من تلك النقطة فصاعدًا؛ فعليك أن تفكر في كل فعل منفصل بمعزل عن غيره، وبالطبع يجب أن تتساءل عن أي شيء تشعر بأنه غير طبيعي؛ حتى عندما تتعامل مع شخص تثق به في الأساس، وقد تشكك باستمرار في جدارة شخص بالثقة، على فرض أنه يتصرف على نحو لا توافق عليه.

النصيحة التي عادة ما أسديها للأشخاص الذين يتساءلون عن كيفية تحديد ما إن كان بإمكانهم الوثوق بشخص ما هي مقارنة أقواله بأفعاله. إن حدث تطابق جيد بما فيه الكفاية، فهذا ممتاز. قد يكون لديكما مستقبل معًا أما إن كانت أقواله نادرًا ما تتطابق مع أفعاله أو لا تتطابق أبدًا، فهذا يعني أنه ليس هناك أساس للثقة، وأنه لا يمكنك الاعتماد على هذا الشخص.

شروط الثقة

تعتمد الثقة على ثلاثة أمور وهي: القدرة على التوقع والموثوقية والقناعة.

القدرة على التوقع تكون نتيجة لسلوك شخص آخر، وهي النقيض من السلوك الذي لا يمكن توقعه، مثل تقديم ملاحظات إيجابية وحجبتها بشكل عشوائي، أو إن تم استبدال كلام الحب والحنان فجأة بالصمت والنقد على أشياء كنت ترى أنها إيجابية. عندما يكون سلوك شخص متغيرًا لحدٍ كبير، فقد تكون لهذا أسباب أخرى غير نية التلاعب بك، لكنها مع ذلك دعوة للحذر؛ فتشخيص نفسي مثل الاضطراب ثنائي القطب شيء، والنرجسية شيء آخر تمامًا. الأول من الممكن علاجه؛ أما الثاني فهو غير قابل لذلك.

الموثوقية هي ما يحدد ما إن كان بإمكانك افتراض أن شخصًا سيكون صادقًا وجديرًا بثقتك على المدى الطويل. هل يمكنك الاعتماد على هذا الشخص؟ هل اكتشفت كذبه عليك، أو حجب المعلومات عنك؟ ما مقدار الأدلة التي رأيتها تجعله أهلاً للثقة على المدى الطويل؟ هل استمر الوثام بضعة أسابيع فقط قبل أن تنكشف الحقيقة؟ لا جدوى من التمسك بهذا الشخص إذن، ومع ذلك، إن بقي هذا الشخص بجانبك في السراء والضراء، ولا يزال موجودًا لحمايتك من شرور العالم، فيمكنك أن تشعر بالأمان التام.

وأخيرًا تأتي القناعة، وهي مسألة تتعلق بمدى اقتناعك بأن هذا الشخص سيستجيب لاحتياجاتك ويتصرف كشريك محب وداعم بعد الشهر الأول أو نحو ذلك؛ فالنرجسيون يتسمون بنفاد الصبر تمامًا؛ يريدون أن تأتي مكافأتهم بسرعة. لا يمكنهم الاستمرار في التظاهر لأجل غير مسمى.

لذلك، قد ترتكب خطأ فادحًا إذا بنيت تقييمك لجدارة شخص ما بالثقة على سلوكه السابق.

قيّم مدى قدرتك على توقع تصرفات الشخص وموثوقيته واقتناعك بما يفعل والتفكير فيها الآن. ليس فيما حدث العام الماضي، أو قبل أن تتزوج، وليس وقتما كنت في منزل والديك. يجب أن تنظر إلى ما حدث بالأمس، أو ما يحدث الآن، خلال محادثة تشعر فيها بأن ما يقوله يكاد يسبب لك المرض.

هل تستحق العلاقة بينكما أن تجعلك تتحمل هذا النوع من الأشياء؟ هل ما شاهدته للتو يعد سلوكًا مقبولاً؟ هل ما سمعته للتو من الأمور التي يجب أن يفخر

الناس بقولها؟ إن المتلاعبين المهرة خبراء في كسب ثقتك، لكن يمكنهم أن يكونوا سيئين في الاحتفاظ بها، ما لم تتركهم يفلتون بفعلتهم بالطبع.

بمجرد أن ترى حيل الشخص المتلاعب، تصرف على الفور وابتعد عنه. لا ينبغي أن يختلف تصرفك عما قد تفعله إذا ما واجهت عنفاً منزلياً، فضربة واحدة عليك الابتعاد، وتأكد أنه سوف يؤذيك ثانية. كل الأبحاث المتاحة تؤكد ذلك، فسلوكهم السيئ هو مجرد غيظ من فيض، ولا يزال ينتظر الكثير في المستقبل.

الأمر نفسه مع التلاعب النفسي. إن أظهر شريكك هذا النوع من السلوك، فيمكنك أن تكون متأكداً بنسبة مائة في المائة من أنه سيفعل ذلك مرة أخرى؛ فالنرجسيون والأشخاص ذوو السمات النرجسية يستخدمون أساليب مثبتة. إذا كان بإمكانهم جعلك تتراجع مرة أخرى عن طريق التلاعب بك أكثر؛ فلماذا لا يفعلون ذلك؟

لتبسيط الأمور بشكل أكبر؛ إذا وجد لص مائة دولار على الأرض، ووضعها في جيبه ثم استمتع بقضاء ليلة رائعة بأموال شخص آخر؛ فلماذا يترك المائة دولار التالية التي يجدها؟

المزيد من طرق التلاعب

للأسف، هناك الكثير من هذه الحيل:

- **الحميمية المصطنعة.** في وقت مبكر من العلاقة، يكشف النرجسي عن تفاصيل حميمة عن نفسه (من المحتمل أن تكون زائفة)، ما يجعلك تفصح عن أمور خاصة بك؛ وفي النهاية يحول هذه الاعترافات إلى سلاح ويستخدمها ضدك.
- **إشعارك بالذنب.** يجد النرجسي طرقاً لإلقاء اللوم عليك في كل شيء لا يسير على ما يرام في علاقتهما.

- الإهانات غير المباشرة. هذه إهانات مستترة إلى حد ما، مخفية تحت طبقة من الإحسان المصطنع: أحب أن ترتدي هذا الفستان؛ فهو يجعلك تبدين نحيفة جدًا!
- التلميحات. استخدام عبارات شديدة الغموض لدرجة تصعب تحديد ما يقال. على سبيل المثال: كما تعلم، يمكنك كسب الكثير من المال من خلال ارتكاب جرائم ذوي الياقات البيضاء!
- عبارات فارغة. النرجسيون لا يضعون أي وزن لأي شيء يقولونه. قد يقولون أي شيء يبدو مناسبًا لهم في الوقت الحالي. على سبيل المثال: أنا أحبك. قد يمنحك قولهم ذلك راحة لحظية، لكن هذا لن يعني شيئًا حقًا حيث إن النرجسيين غير قادرين على الحب!
- التنقيح. يقنعك النرجسي بأن ما فعله لم يكن شيئًا حقًا؛ ماذا، ألا يفعل الجميع ذلك؟ لم يحدث أي شيء! أنت منشغل بالتفاصيل الدقيقة الثانوية مرة أخرى.
- الأكاذيب. كيف تكتشف كذبه بين كل هذا الهراء؟ إذا لاحظت السلوكيات الأخرى هنا، يمكنك أن تفترض أن النرجسي يكذب عليك أيضًا، بخصوص كل شيء، وبشكل مستمر. هل شفاهم تتحرك؟ ابدأ التسجيل.
- التعالي. هذه حيلة كلاسيكية، تتضمن التقليل من قيمة كل رأي أو عاطفة أو تجربة تعبر عنها. على سبيل المثال: يجب ألا تشعر بذلك حقًا. أنت تمزح، أليس كذلك؟ بالتأكيد هذا ليس بالأمر الجلل.
- الجاذبية. غالبًا ما يسعى النرجسيون لكسبك بجاذبيتهم أولاً. لن تجدهم يبدأون في كثير من الأحيان بإهانتك؛ فهذا النهج لم ينجح معهم بشكل جيد فيما مضى. سيتم إخبارك بأشياء لم يقلها لك أحد من قبل، وبصراحة، من الذي لن يستمتع بسماع مجاملات تطرب الأذان؟

- *النسيان المتعمد*. تجدهم «ينسون» الذهاب للتسوق قبل العشاء، رغم أنهم وعدوا بذلك، أو ينسون ذكرى زواجك أو ينسون الاتصال بك من غرفتهم بالفندق...
- *الغضب*. الصياح والصراخ لحملك على التراجع إذا اعترضت بطريقة ما على سلوك النرجسي الغريب.
- *بطاقة الضحية*. هذه إحدى الإستراتيجيات الرئيسية؛ فالنرجسيون قادرون على درجة معينة من الشفقة على الذات، ويمكنهم أن يلعبوا دور الضحية بإتقان: كنت أعرف أن لا أحد يريدني في فريقه. بالطبع؛ لماذا يتوقع شخص ممل مثلي أي شيء آخر؟ سأذهب وحدي، على ما أعتقد.
- *التبرير*. هذه آلية دفاع شائعة، يتم تطبيقها بشكل متعمد فقط في هذا السياق، وتتطوي على إعطاء أسباب منطقية لأفعال غير منطقية. على سبيل المثال: أنا آسف لأنني ضربتك؛ لقد جن جنوني عندما تم استفزازي. أو: أعلم أنه لم يكن عليّ القيادة بسرعة جنونية، لكنني أردت بشدة أن أعود إلى المنزل بسرعة.
- *الإطراء*. هل هذا يحتاج إلى تفسير؟ نعلم جميعاً ما يشعرنا به وجود شخص يعبر عن تقديره لمظهرنا أو ذكائنا أو ذوقنا. هذا الأمر لا يخفى على النرجسيين أيضاً.

من المعرّض لخطر الوقوع ضحية لشخص نرجسي؟

«من رَجِم نقاط ضعفك ستولد قوتك».

— سيجموند فرويد

هناك قاسم واحد مشترك بين الأشخاص الذين يشكون من ضغوط وظروف الحياة، وكيف أنهم ضحايا ظروف مؤسفة منعتهم من الحصول على الوظيفة التي يريدونها بالضبط، أو من يشكون من بُعد عملهم عن المنزل؛ ما يجعلهم يقضون ساعات طويلة في الطريق، أو كون المقهى المحلي لا يقدم علامتهم التجارية المفضلة من حليب الشوفان؛ وهو أنهم على الأرجح لم يقفوا قط ضحايا لشخص نرجسي أو مريض نفسي أو معتل اجتماعي. إنهم ببساطة لا يعرفون ما يتحدثون عنه.

النرجسيون قادرون على رمي شباكهم على أي شخص يمتلك قدرة بشرية معينة؛ ألا وهي التعاطف. لا يهم إن كنت جميلاً أو ثرياً أو كفوئاً أو ناجحاً أو محبوباً أو مشهوراً أو مضحكاً أو تتمتع بقوة نفسية، فهم يظلون قادرين على خداعك تماماً. إنهم يستخدمون الأساليب نفسها التي يستخدمها المرضى النفسيون لإيقاع الناس في شركهم. قصف الحب مجرد واحد منها، والأمر نفسه ينجح مع زملاء العمل، على الرغم من أن طريقة التنفيذ ستختلف بالطبع.

مثل هؤلاء الأشخاص يستخدمون أساليب تلاعب لا يمكنك التوصل إليها ولا حتى بعد مائة عام.

عدد لا يحصى من المدربين النفسيين والأطباء النفسيين وعلماء النفس والمعالجين غير المتخصصين في هذا المجال بالذات يتم خداعهم من قبل النرجسيين والمرضى النفسيين كل أسبوع، والأشخاص الذين يتمتعون بتعاطف قوي يكونون أهدافاً مفضلة بالنسبة لهم؛ لأن هؤلاء الأشخاص على استعداد دائم لفتح أذرعهم لأي شخص يبدو أنه بحاجة ولو إلى قليل من المساعدة. النرجسيون ماهرون في لعب دور الضحية، حتى لو كانوا هم المعتدين في واقع الأمر. الأمر يشبه إلى حدٍ ما ذئبًا يطلب المساعدة بعدما يرى خروفاً.

لقد استعرضت الأبحاث المتاحة بحثاً عن علاقة ذلك بمستويات ذكاء الضحايا، ولا توجد روابط واضحة؛ ولكن يبدو أن الذكاء لا يوفر أية حماية من التعرض للتلاعب. أشعر في داخلي بأن كونك أكثر ذكاءً يجعلك في الواقع أكثر عرضة لمثل هؤلاء الأشخاص، وهذه الفكرة ليست مريحة جداً، ولكن لماذا الوضع كذلك؟

كلما زاد ذكاؤك زادت قدرتك على التفكير بعقلانية، وقد أظهرت دراسات علم النفس هذا. ليس الأمر معنيًا بقدرتك على فصل نفسك عن مشاعرك، وإنما اعتمادك بشكل أكبر على المنطق عند مراقبة سلوك الآخرين. تنظر إلى ما يفعلونه، وتعتقد أنه لا بد من وجود تفسير منطقي لسلوكهم الغريب؛ لا بد من ذلك. تبين تفسيراتك على نفسك. أعتقد أننا جميعاً نعمل هذا، ومع ذلك، فهي ليست إستراتيجية مفيدة جداً عند التعامل مع النرجسيين.

سواء كنت عرضة لتلاعب النرجسيين بك أم لا، فهذا يعتمد بالأحرى على درجة ضعفك، وهو أمر لا علاقة له على الإطلاق بمستوى ذكائك. قد يكون هذا بسبب صدمات نفسية سابقة عانيتها؛ وربما حتى تكون قد نسيتها!

للأسف، هناك كثير من الصور النمطية عن الضحايا. من المفاهيم الخاطئة الشائعة، على سبيل المثال، أن النساء ضحايا العنف المنزلي متماثلات بطريقة ما، وغالباً ما يُفترض أنهن يعانين ضعف احترام الذات، وربما عاطلات عن العمل، ومع ذلك، هذا ببساطة ليس صحيحاً؛ في الواقع، النساء اللواتي يتمتعن بتقدير ذاتي جيد من السيدات العاملات أكثر عرضة لأن يكن ضحايا العنف المنزلي. قد يكن ذكيات وناجحات وموهوبات بقدر ما تريد. لا شيء من هذا يحميهن من

الحقراء، أو النرجسيين. على العكس من ذلك، قد يثير ذلك في واقع الأمر ردود أفعال عنيفة لدى النرجسيين الذين لا يستطيعون تحمل استجوابهنّ. لا يمكن أن يكون هناك سوى فائز واحد في علاقة كهذه؛ وسيظل دائماً هو النرجسي.

أخطر فكرة يمكن أن تراودك هي: لا يمكن لأحد التلاعب بي. لا أحد يستطيع أن يوقعني في شبكة من الأكاذيب والسلوك الغريب. يمكنني كشف ذلك على بعد ميل. لا، لا، لا؛ انس أمر مثل هذه الأفكار. كنت أفكر بهذه الطريقة، واتضح أنني مخطئٌ بشكل مؤلم، وليست لديك فكرة عما كلفني ذلك.

النرجسيون لا يبحثون عنا لأننا مثلهم؛ بل يبحثون عنا لأننا عكسهم. نحن متعاطفون ونريد الأفضل للآخرين. قلوبنا كبيرة جداً، إذا صح التعبير. نتعاطف مع الضعفاء، ونمتلك ذكاءً عاطفياً، ونتحلى بثقة حقيقية لا يستطيع النرجسيون محاكاتها.

أحد الأمثلة المفضلة لديّ على الإطلاق هو عالم النفس المشهور عالمياً والخبير في المرض النفسي «ديفيد هير»؛ الذي تعرض للخداع في السجن، من قبل مريض نفسي كان قد شخص حالته بنفسه. ما قاله الرجل بدا جيداً جداً، رغم ذلك... أقرض باحث آخر سيارته المرسيدس إلى نرجسي كان قد أُطلق سراحه للتو من السجن ولم ير سيارته مرة أخرى.

كيف يكون هذا ممكناً، قد تتساءل؟

حسناً... هذا هو ما يفعله النرجسيون.

هل يمكن لتوصيفك السلوكي أن يخبرك إذا كان من الممكن أن تصبح ضحية؟

ستكون الأمور أبسط بكثير إذا كان كل ما علينا أن نقلق بشأنه هو الأذى الذي يفعله النرجسيون، ومع ذلك فإن المشكلة أكثر تعقيداً من ذلك بكثير، كما تعلم. الآن، النرجسي قادر على التلاعب بمجموعة متنوعة من الناس وخداعهم، وليس هناك نوع معين من الناس في مأمن تام منهم؛ ليس في سياق العلاقات على وجه

الخصوص؛ فعندما تثار المشاعر؛ التي تتعارض مع المنطق في مناحٍ عديدة، قد تسيطر الأمور على نحو خطأ في لمح البصر.

على الرغم من أن لا أحد محصن ضد التلاعب، فمن المحتمل أن تكون لدينا جميعاً نقاط ضعف مختلفة قليلاً تجب معالجتها. دعونا نلق نظرة على الأمور التي قد يضعها النرجسي في اعتباره عندما يختار ضحيته.

نقاط ضعفك

تماماً مثل المرضى النفسيين، يبحث النرجسيون عن نقاط ضعفك، وهم في الأصل جبناء، ولذا فهم يميلون إلى تفضيل الضحايا الأضعف، ولكن القوة لا تضمن لك الحماية، فهناك كثير من المرضى النفسيين مزقوا أقوى الأشخاص الذين يمكن أن تتخيلهم إلى أشلاء، ولكن على أية حال، من المرجح أن تقع في مشكلة مع شخص يريد التلاعب بك إذا كان من الواضح أنك في حالة مزرية عاطفياً.

هناك فرق بين النرجسيين والمرضى النفسيين يصعب تحديده بدقة. على الرغم من أن كليهما معتاد التلاعب، فإن المرضى النفسيين بلا شك أكثر خطورة؛ فهم يرون الحياة لعبة، وأنهم يجيدون لعبها. قد يتسببون في قدر هائل من المتاعب للآخرين فقط لدرء الملل للحظة؛ فجميع البشر يمثلون أصولاً زائلة في مخططات المريض النفسي.

على الأرجح يدرك النرجسيون أن ما يفعلونه خطأ، لكن نظرًا لأنهم يشعرون بأنهم يستحقون الأفضل في كل شيء، فإنهم يفعلونه على أية حال. لن أذهب إلى حد القول إن النرجسيين يعانون بشكل خاص وخز الضمير، لكنهم على الأقل أكثر إنسانية من المرضى النفسيين.

المرضى النفسيون أكثر مكرًا أيضًا؛ فهم يبحثون دائمًا عن زاوية تمنحهم اليد العليا على شخص ما. العالم مجرد بوفيه بالنسبة لهم، ويشعرون بأنه يحق لهم الحصول على أي شيء يحلو لهم. وبالمقارنة، يبدو النرجسيون كأنهم أطفال صغار، يسقطون على الأرض عندما لا يحصلون على ما يريدون، أما المرضى النفسيون

فيتعلمون دومًا من كل موقف ويصقلون أساليبهم. يبدو كذلك أن المرضى النفسيين أيضًا أكثر قسوة؛ على الرغم من صعوبة إثبات ذلك. يمكنهم أن يعقدوا العزم على الانتقام بصورة أو بأخرى، والشروع في فعل أي شيء في وسعهم لتدمير شخص آخر تمامًا.

ما يفكر فيه الآخرين لا يهم المرضى النفسيين كثيرًا، لكن يهتم النرجسيون دومًا بمنظور الآخرين عنهم. كل شيء معقد بعض الشيء، وكما أشرت في الماضي، لا توجد حدود واضحة بين هذين الاضطرابين؛ فنظرًا لأن النرجسية قد تركز كثيرًا على مشاعر الفرد، قد يكون من المثير للاهتمام إلقاء نظرة موجزة على كيفية اختلاف استجابة مختلف الألوان على المواقف المختلفة هنا.

الصورة النمطية هي أن أصحاب اللون الأصفر يظهرون عواطفهم على الملأ، ولا يمكنهم إخفاء أي شيء يشعرون به، في حين أن أصحاب اللون الأخضر يمثلون العكس تمامًا؛ فهم يسعون جاهدين لإخفاء مشاعرهم، في جميع الأوقات. يُفترض أن ذوي اللون الأزرق ليست لديهم مشاعر على الإطلاق، وأغلبهم يبدو ذوي وجوه متحجرة، ويميل من يميلون إلى اللون الأحمر إلى الشعور بعاطفة واحدة فقط؛ وهي الغضب.

بصرف النظر عن كون هذه الملاحظات زاخرة بالتعميم، فإنها تنطوي أيضًا على شيء من الحقيقة، وسوف نقدم فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك.

غضب

كلما ارتفع العامل د، مال الفرد أكثر لأن يكون نافذ الصبر وسريع الغضب.

وهذا يعني أنه سيكون عرضة لنوبات غضب متكررة.

غالبًا ما يمكن السيطرة على الغضب نفسه، ولكن من حوله من أشخاص سوف يشعرون بنفاد صبرهم وحدة مزاجهم.

وكلما انخفض العامل د، كان الشخص أكثر صبرًا.

التفاؤل

كلما زاد العامل ي، زاد ميل الشخص إلى النظر إلى الجانب المشرق من الأمور.

هذا يعني أن الشخص سيثق إلى حد كبير بالآخرين.

لا شيء مستحيل بالنسبة لهم، وهم يبثون الحيوية في الناس من حولهم.

كلما انخفض العامل ي، زاد تشاؤم الفرد، وبالتالي قلت ثقته بالآخرين.

ي

التشاؤم

لا يظهر عواطفه

كلما ارتفع العامل س، قل احتمال تعبير الفرد عن مشاعره. ولكي لا يتقل كاهل الناس من حوله بمشكلاته، فإنه يكتب معظم عواطفه.

غالبًا ما يدعي هذا الشخص أن كل شيء على ما يرام حتى إن لم يكن الوضع كذلك.

كلما انخفض العامل س، زادت رؤيتك لمشاعر الفرد وسماعه وهو يعبر عنها.

س

يظهر عواطفه

الخوف

كلما زاد العامل ك، زاد احتمال اتباع الفرد للقواعد خوفًا من اكتشاف أمره أو معاقبته أو الاضطرار إلى مواجهة رموز السلطة.

كلما زاد ميل الشخص إلى اللون الأزرق، زاد التزامه بالقواعد. لن يفهم الآخرون دائمًا خوفه الكامن.

كلما انخفض العامل ك، قل الخوف الذي سيشعر به، وسوف تصبح القواعد مجرد توصيات، وبالتالي يمكن عدم الالتزام بها.

ك

الجرأة

على أية حال، إليك بعض الأمثلة لما يجب على الأفراد من كل لون الانتباه إليه ما لم يرغبوا في الوقوع في مشكلة مع شخص نرجسي.

ما مدى احتمالية وقوع أصحاب اللون الأحمر ضحية لشخص نرجسي؟

أصحاب اللون الأحمر أقوياء وحادون ولا يتقبلون هراءً من أي شخص. إنهم يؤمنون بالجزاء الفوري. تجدهم من النوع القوي، والمتميز، والتنافسي، ويستمتعون بخوض مشادات من حين لآخر. كيف يمكن لأي شخص أن يخدعهم؟ الآن، لا يتجادل أصحاب اللون الأحمر باستمرار مع كل من حولهم، ولكن إذا كنت بحاجة لدفع أصحاب اللون الأحمر لفعل شيء لا يريده، فستخوض معه صراعًا. كيف تكون ردة فعل النرجسي؟ من خلال إيلاء قدر أقل من الاهتمام مقارنة بمعظم الناس. يرون الوجه الغاضب، ويسمعون الكلمات الغاضبة، ولا يخفى عنهم الإهانات العدوانية، ومع ذلك، سيظل شاغلهم الرئيسي هو ما يريدون. هناك أمثلة لا حصر لها على نرجسيين نجحوا في إعادة توجيه غضب أصحاب اللون الأحمر بطرق أفادتهم على المستوى الشخصي.

نقاط الضعف المزعجة لأصحاب اللون الأحمر

فظنون، مغرورون، عدوانيون، مهتاجون، مستمعون سيئون، مندفعون، أمرون، متحكمون، غير متسامحين، وأنانيون.

أفضل نهج للنرجسي هنا هو التجرؤ على القيام بما هو غير متوقع. غالبًا ما يظلم الناس رءوسهم منخفضة قليلاً في وجود أصحاب اللون الأحمر. إذن ماذا تعتقد أنه قد يحدث إذا صادفوا شخصًا لم يفعل ذلك؟

وحده الشخص المستعد لتحمل بعض المخاطر الجسيمة سيفعل ذلك. المرضى النفسيون يجيدون ذلك، لكن النرجسيين قادرين أيضًا على القيام بذلك. على سبيل

المثال، قد يبدو التوجه إلى مكتب رئيس معروف أنه يكره الأشخاص المتملقين والشروع على الفور في مدحه عملاً انتحاريًا.

ومع ذلك، هذه كلها مجرد لعبة بالنسبة للنرجسي. هذا هو الجزء الذي يواجه أصحاب اللون الأحمر صعوبة في فهمه؛ فمن الممكن أن يندعوا تمامًا من قبل شخص لا يدرك الخطر. النرجسيون ينضحون بالثقة، وأصحاب اللون الأحمر يجيدون الشعور بالثقة التي تبعث من الآخرين، ويميلون إلى احترامها. في بعض الأحيان، سيشعرون حتى بإعجاب معين بذلك.

ما ينجح مع أصحاب اللون الأحمر هو أن تشيد بهم - بشكل غير مباشر، لا تنس ذلك - على شيء يتم انتقادهم بسببه في كثير من الأحيان. على سبيل المثال، دائماً ما يسمع العديد من أصحاب اللون الأحمر كم أنهم عديمو الإحساس، وبينما نجد بعض أصحاب اللون الأحمر قد يكونون مستمتعين بأن الناس يخافونهم، فهم مثل أي شخص آخر، يريدون بشدة أن يحظوا بالإعجاب والاحترام. كل الفارق يكمن في طريقة تعبيرهم عن ذلك؛ لذلك، عندما يتجرأ شخص على إظهار تقديره لهذه السمات بعينها، فإنهم يتأثرون بذلك.

الاستنتاجات

مع أصحاب اللون الأحمر لا يمكنك أن تفعل أي شيء بشكل صريح؛ ولهذا السبب يفضل المتلاعبون المهرة نهجاً غير مباشر. طريقة النرجسي للفوز بثقة أصحاب اللون الأحمر هي ببساطة إظهار الجرأة. كما ذكرت سابقاً، إن النرجسيين لا ينزعجون من مواقف مثل الاضطرار إلى الكذب طوال الوقت على رئيس رئيسهم على عكسي أنا وأنت.

يميل أصحاب اللون الأحمر أيضاً إلى تجنب طلب المساعدة؛ حيث يحاولون حل المشكلة بأنفسهم أولاً، وهذه أخبار رائعة للمتلاعبين الطموحين؛ لأن هذا يعني أنهم سيكونون قادرين على أن يذيقوا ضحاياهم أكثر وأكثر من نفس الكأس المرة، على مدى فترة طويلة من الزمن، حتى يتجه أصحاب اللون الأحمر أخيراً لشخص آخر طلباً للمساعدة.

ما مدى احتمالية وقوع أصحاب اللون الأصفر ضحية لشخص نرجسي؟

نقطة ضعف أصحاب اللون الأصفر، إلى حد كبير، هي نفورهم من الحديث عن نقاط ضعفهم؛ فهذا أمر غير محفز تمامًا، والناس يصبحون سلبيين جدًا بشأن هذه الأشياء. أصحاب شخصية اللون الأصفر هم أشخاص يركزون على العلاقات، ويريدون أن يكونوا محاطين بالناس كلما أمكن ذلك.

الجانب السلبي في هذا هو اعتمادهم على الآخرين، فبدون الآخرين، يشعرون بالملل أو تنفد أفكارهم. لا يمكنهم التحدث أو المزاح أو الضحك مع الآخرين، ولا يصبح بإمكانهم الرجوع إلى الأشخاص من حولهم.

هذا هو مفتاح نقاط ضعف أصحاب اللون الأصفر، وقد تكون العزلة الاجتماعية أسوأ مصير يواجهه الإنسان. أي نرجسي يتطلع إلى التلاعب بشخص من أصحاب اللون الأصفر سيبدأ القيام بذلك من خلال ضمان عزله عن العالم الخارجي؛ حيث يحرص النرجسي على قطع أصحاب اللون الأصفر عن أصدقائهم أو عائلاتهم أو الأحداث المتعلقة بالعمل، والتجمعات التي تحدث بعد ساعات العمل غير واردة، وشيئاً فشيئاً، يتم التخلص من كل معارف الضحية، وبالتالي يقترب الضحية من النرجسي خطوة بخطوة.

إذا لم يكن لدى الضحية من يتحدث إليه، فسرعان ما سيصبح النرجسي هو الشخص الوحيد الذي يستمع إليه. سيصبح الشخص الذي يقدر صاحب اللون الأصفر، رغم كل عيوبه ونقاط ضعفه الواضحة. سوف يقدم نفسه باعتباره الشخص الوحيد المهتم، ونتيجة لذلك، سيصبح النرجسي أكثر أهمية للضحية. لكن كيف ينجح النرجسي في عزله؟ الأمر شديد البساطة؛ فهو يستغل نقاط ضعف صاحب اللون الأصفر ويقلبها ضده. وفيما يلي، سنلقي نظرة على نقاط ضعف أصحاب اللون الأصفر.

نقاط الضعف المحزنة لأصحاب اللون الأصفر

أنانيون، سطحيون، مغرورون، واثقون بأنفسهم ثقة مفرطة، كثيرو الكلام دون فعل، عديمو التركيز، فوضويون، كثيرو النسيان، سريعو الانفعال، حساسون، غير منظمين ومشوشون، كثيرو الضحك ومرحون، يتحدثون كثيرًا ولفترة طويلة، مستمعون سيئون. لا يهم حجم الألم الذي يعانيه أصحاب اللون الأصفر كي يتذكروا هذه الأمور. النرجسي يريد أن ينال مبتغاه.

على سبيل المثال، قد يخبر النرجسي المخادع والمتلاعب ضحيته بكل ثقة بأن شخصًا يهتم بأمره كثيرًا قال شيئًا بغيضًا جدًّا عنه. قد يكون حتى أعرز أصدقائه، وهذه تعد طعنة في الظهر!

أصحاب اللون الأصفر حساسون بشكل خاص لانهايار العلاقات؛ فهذا الأمر يصيبهم بالتوتر ويفقدهم توازنهم، ولإبقائهم في حالة فقدان التوازن هذه بعد ذلك، يتضمن زرع بذور صغيرة من الشك في أنفسهم وفي قدراتهم. أو ربما في شعبيتهم.

تعليقات مثل، لماذا تتحدث عن نفسك طوال الوقت؟ تقابل ببساطة بالارتباك، وإن كان هناك من يتحدث عن نفسه، فهو النرجسي بالطبع. بالتأكيد، يتسم أصحاب اللون الأصفر بدرجة معينة من التمحور حول الذات، ومع ذلك، فإن النرجسي سيشره بالذنب بسبب ذلك. سيستمرون في الإشارة إلى مدى أنانية صاحب اللون الأصفر، وسرعان ما سيكشف صاحب اللون الأصفر عن أحلام اليقظة وتوليد الرؤى، وسوف يسير بدلًا من ذلك بخطى حثيثة نحو كارثة.

هناك طرق أخرى لتحطيم أصحاب اللون الأصفر أيضًا. مثل الإشارة باستمرار كيف أن عليهم حقًا أن يأخذوا الأمور على محمل الجد أكثر، وألا يضحكوا كثيرًا، وألا يمزحوا طوال الوقت؛ فقط كن جادًا، ولو لمرة واحدة. يمكن للنرجسي أن يتظاهر بتعرضه لإهانة شخصية على كل نكتة تقريبًا يقولها أصحاب اللون الأصفر. أية نكتة ستصبح غير لائقة، بل ومؤسفة. كيف تجرؤ؟ حتى تختفي وتتلاشى روح الدعابة لديهم، وهو جانب جوهري من شخصيتهم. لن يتمكن الناس من التعرف

عليهم، وسيسعون بشكل متزايد إلى إبعاد أنفسهم عنهم. لقد تحولوا إلى شخصيات انطوائية وغريبة جدًا.

الاستنتاجات

العزلة. كُف عن ذلك الهراء الطفولي. كُف عن اللعب والعبث، وأولني مزيدًا من الاهتمام، الكثير والكثير من الاهتمام! إذا لم تفعل فسأتركك. هذا يوقع أصحاب اللون الأصفر في فخ.

بطبيعة الحال، هناك كثير من الأفراد الذين يميلون إلى القيام بمحاولات غير ملحوظة إلى حد ما لعزل شريك حياتهم عن أصدقائهم القدامى. غالبًا ما تكون الفيرة عاملاً هنا بالطبع، وهذا أمر غير مقبول. إذا حاول شخص السيطرة عليك، فعليك أن تنظر للأمر بموضوعية وتسال نفسك عن سبب تصرفه هذا. يجب التشكيك في مثل هذا النوع من التأثير على الفور، وبالطبع، ليس كل من يستخدم هذه الطريقة نرجسيًا.

ما مدى احتمالية وقوع أصحاب اللون الأخضر ضحية لشخص نرجسي؟

نقطة الضعف الرئيسية لأصحاب اللون الأخضر هي ميلهم إلى تجنب النزاع؛ فهم لا يرتاحون إلى النزاع في أحسن الأحوال، وحدهم مثيرو الشغب يشاركون في هذا النوع من الأمور، كما أن الحقائق غير المريحة تسبب الانزعاج لأصحاب اللون الأخضر.

أصحاب اللون الأخضر يكرهون التغيير، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالتغييرات المتسارعة. يجدون كونهم مركز الاهتمام أمرًا مروّعًا، وكذلك التويخ على الملاء. إنهم لا يريدون حتى الإشادة بهم على الملاء؛ فهم شخصيات انطوائية ومن النوع الذي يفضل المراقبة. قد يكون من الصعب الحصول على إجابة مباشرة منهم،

حتى على الأسئلة الأكثر مباشرة، ومن الشائع أن تسمع أصحاب اللون الأخضر يعلنون موافقتهم على أمر ما وهم في الحقيقة غير موافقين. أي من نقاط الضعف هذه يدركها أصحاب اللون الأخضر؟ في رأيي هم يعرفونها كلها؛ فهم يميلون بشكل كبير إلى نقد الذات.

أصحاب اللون الأخضر ونقاط ضعفهم

كارهون للنزاع، غير عمليين، كارهون للتغيير، عنيدون، متأفقون، متحفظون، جبناء، سلبيون، مراوغون، غير مسئولين، كاذبون، لا يتحدثون إلى الناس وإنما يفتابونهم، حساسون بشدة للنقد، مترددون.

إذا كان النرجسي يحاول غرس مخالفته في شخص من أصحاب اللون الأخضر، فسوف يميل إلى استهداف حساسيته للنقد وكرهه للنزاع، ويمكن لأي شخص غير حساس أن يقوم بعمل كثير في هذا الصدد.

دعونا نلق نظرة على علاقة شخصية. من الشائع أن تعرف المرأة من أصحاب اللون الأخضر أنها بطيئة إلى حد ما في التصرف، وتفتقر إلى المبادرة، وعندما ترتبط برجل من أصحاب اللون الأخضر، فإنما تميل إلى البقاء في المنزل، والتخلي عن أحلامها.

ومن المفارقات أن هذا يقودنا إلى سلوك أصحاب اللون الأحمر؛ فهم شخصيات قوية تتصرف بوضوح وحسم في كل موقف، ويمكن لأصحاب اللون الأحمر عندما يكونون في مزاج جيد أن ينجزوا الكثير من الأمور في وقت قصير جداً؛ فبناء سياج أو طلاء مرآب لا يستغرق منهم أي وقت على الإطلاق.

بالطبع، هذا المثال مبسط جداً، لكنني متأكد من أنك تفهم المبدأ. يمكن أن تكون طريقة الوصول إلى شخص من أصحاب اللون الأخضر هي إظهار سلوك شخص من أصحاب اللون الأحمر؛ فنظراً لأن أصحاب اللون الأخضر يحبون التملص من اتخاذ قرارات صعبة، فسيكونون سعداء بتفويض الآخرين لاتخاذ كل القرارات نيابة عنهم.

بمجرد أن يحوز النرجسي ثقة شخص من أصحاب اللون الأخضر، ويتمكن من التقرب إليه، يكون مستعداً للبدء في التلاعب بضحيته.

تحويل نقاط قوة الناس ضدّهم

لا يتسم أصحاب اللون الأخضر بالغرور الشديد، ومن المحتمل أن يقللوا من شأن أنفسهم، ويستمروا في الإشارة إلى أنفسهم وإلى أي شخص مستعد للاستماع مدى كونهم فاشلين. كل ما يجب على النرجسي فعله هنا هو التأكيد على ذلك.

لنفترض أن امرأة من أصحاب اللون الأخضر تقف أمام المرأة وتشكو من الوزن الذي اكتسبته. يعرف أي رجل أن هذه المسألة تعد فخاً مميّناً حقيقياً؛ ولكن إذا كنت في الواقع تريد إبقائها في حالة اكتئاب، وافقها الرأي: نعم، أعتقد أنك اكتسبت القليل من الوزن. عندئذ، يتعرض احترام الضحية لذاتها الذي هو هش بالفعل، إلى ضربة أخرى.

ماذا عن الطبخ: هل كانت هذه الصلصة جيدة حقاً كما يفترض بها أن تكون؟ أليس من الممكن أن تكون حارة أكثر أو أكثر سُمكا أو بلون مختلف أو أكثر دفتاً أو برودة؟ لا يتطلب الأمر الكثير لتبقي شخصاً من أصحاب اللون الأخضر في حالة تخمين. إذا اعترضوا في أي وقت، فكل ما عليك فعله هو رفع صوتك قليلاً. شجار واحد بصوت مرتفع كل أسبوع كفيلاً لأن يبقي الشخص من أصحاب اللون الأخضر مطيعاً لأجل غير مسمى.

ما مدى احتمالية وقوع أصحاب اللون الأزرق ضحية لشخص نرجسي؟

خلال بحثي السابق عن المرض النفسي، خلصت إلى أن أصحاب اللون الأزرق قد يكونون أصعب الشخصيات على الإطلاق في التلاعب بها. يمكن لأصحاب اللون الأزرق تتبع ما قلته فيما مضى، ولديهم حس جيد بالتفاصيل. يدونون الملاحظات، ويحفظون رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية، ويعرفون كيف تسير الأمور.

عند هذا الحد، بالطبع صرت تعرف أن النرجسيين غالبًا ما يكذبون لأجل الكذب ذاته، ودائمًا ما تكون لديهم أكاذيب جديدة جاهزة في حالة احتياجهم لاختلاق كذبة للتغطية على الأمر. بطبيعة الحال، لن يتمكن النرجسيون من مقاومة محاولة خداع أصحاب اللون الأزرق، ومع ذلك، سرعان ما ستشدد الأمور صعوبة. أصحاب اللون الأزرق سواء أكانوا زملاء في العمل أو رؤساء أو أصدقاء أو شركاء هم أول من يكشفون الكذب، وهذا لأنهم يذكرون ما قيل لهم في المرة السابقة.

إن أراد النرجسي التلاعب بصاحب اللون الأزرق ليكسب ميزة أو أخرى، فسيتطلب الأمر جهدًا من جانبه؛ فإعلانه بصوت عالٍ أن الأمر يسير على هذا النحو، لا يوصله لشيء؛ فأصحاب اللون الأزرق يبحثون في الأمور، وهم شخصيات عقلانية تشكك فيما يحدث بطبيعتهم، ما يجعلهم يعودون ببساطة إلى مكتب الشخص النرجسي ويشيرون إلى موضع الخطأ؛ فكيف يمكن للنرجسي أن يتجاوز ذلك؟

في العلاقة الشخصية، لا يمكنك ببساطة أن تقول لقد دفعت ثمن الأريكة، وحصتك هي ثمانمائة دولار؛ فشريك حياتك أو صديقك صاحب اللون الأزرق سيطالبك بالإيصال، وهذا لا ينبع بالضرورة من شكوك يضرها؛ ولكنه يريد فحسب رؤية الإيصال.

لا يمكنك أن تعامل أصحاب اللون الأزرق بأية طريقة قديمة وتتوقع أن تفلت من العقاب؛ فكثير من الناس يدرسون موضوعات معينة، على الأقل بما يكفي ليكونوا قادرين على أن يبدوا أنهم يعرفون ما يتحدثون عنه ولدفع الناس على الاستماع، ومع ذلك، فإن أصحاب اللون الأزرق يكرسون كامل طاقتهم لكل شيء يقومون به، وإحدى أبرز نقاط ضعفهم هي عدم قدرتهم على ترك الأمور كما هي؛ فهم في حالة تفتيش وبحث دائمة، ويحاولون اكتشاف كيف تسير الأمور؛ في بعض الأحيان، قد يكون هذا مزعجًا للآخرين، ولكن في هذا السياق تحديدًا، فمن المؤكد أنه لصالحهم. لاحظ أن أصحاب اللون الأزرق لن يولوا بالضرورة اهتمامًا كبيرًا بتصرفات النرجسي الغريبة. ليست لديهم حاجة لإخبار العالم بما يشعرون به، لكن في أعماقهم، فقد

اتخذوا قرارهم. ليست لديهم ثقة بالشخص الموجود في نهاية القاعة، وهذا أمر سيأخذونه في الحسبان في كل قرار يتخذونه.

إذن، هل هذا يعني أن أصحاب اللون الأزرق محصنون ضد التلاعب؟ للأسف، الأمر ليس بهذه البساطة.

العيوب المحبطة لأصحاب اللون الأزرق

مراوغون، متجهمون وعابسون، شكاكون، صعبو الإرضاء، كثيرو التذمر، من المستحيل إرضائهم، شديدو التمسك بالإجراءات، مترددون، متحفظون، فاترون، يفتقرون للذكاء الاجتماعي، كسالى... إلخ.

لأصحاب اللون الأزرق نقاط ضعف أيضاً. كالعادة، يحاول النرجسيون تحديد نقاط الضعف هذه من أجل استغلالها، ولكن هذا الأمر يستغرق وقتاً. يدرك المتلاعب النرجسي أنه من الضروري أن يتوخى الحذر. تتمثل إحدى طرق جعل الناس لا يثقون بأصحاب اللون الأزرق في القضاء على مصداقيتهم. وهذا ما يعول عليه النرجسي، ويقوم بذلك، على سبيل المثال من خلال إقناع الجميع بأن صاحب اللون الأزرق صار غير مبالٍ.

رغم ذلك، فإن النرجسي ذو دراية أكبر. سوف يستخدم جاذبيته، ويجمع مجموعة من الحلفاء لتنفيذ أوامر النرجسي. سيتم التلاعب بهؤلاء الحلفاء بشكل شامل، وسيؤكدون باستمرار أن النرجسي هو الشخص الأكثر روعة في العالم؛ في كل مرة يتم فيها انتقاد النرجسي، ستقف في صفه هذه البيادق الذين هم في غفلة عن حقيقته؛ ما يجعل مصدر النقد - وهو في هذه الحالة صاحب اللون الأزرق - يبدو شخصاً متدمراً وصعب المراس.

إذا تخلصت من كل فرصة للإشارة إلى أي أخطاء ارتكبتها، فقد تتمكن من حملهم على الشك في أنفسهم في النهاية. حقيقة أن زملاءهم يعلنون ولاءهم على هذا النحو لن تثير قلق صاحب اللون الأزرق في حد ذاتها؛ ولكن إذا حُرِّموا من فرصة القيام بعمل جيد، فستتهز ثقة أصحاب اللون الأزرق في أنفسهم.

الاستنتاجات

قد يكون من الأسهل بكثير على امرأة نرجسية جذابة أن تخدع صاحب اللون الأزرق، والذي لديه مهارات أضعف في العلاقات. هذا مثال أساسي جدًّا، وأنا أعلم كيف يمكن أن يبدو أمرًا قديم الطراز في عام 2021، لكنني أعتقد أنك تعرف ما الذي أعنيه. تخيل رجلاً لم يلتقِ بعد بشريكة حياته؛ فجأة، تعلن امرأة جميلة عن حبها له، وتمنحه كل الاهتمام وتؤكد على كل نقاط قوته. لم يختبر شيئاً كهذا من قبل؛ لذا فهو ضعيف أمامها بشكل هائل.

قد يكون أصحاب اللون الأزرق أقل اعتماداً على العلاقات الشخصية من بقية الناس، لكنهم لا يزالون يميلون إلى تكوين روابط وثيقة خاصة جدًّا مع الأشخاص الذين يندمجون معهم.

كيف يصبح المرء نرجسيًا؟

«رد الفعل غير الطبيعي على موقف غير طبيعي

سيكون سلوكًا طبيعيًا».

— فيكتور فرانكل

السؤال المعقول الذي يجب طرحه في هذه المرحلة هو كيف يصبح شخص نرجسيًا في الواقع. هل هو سلوك فطري أم مكتسب؟ إنه سؤال مثير للاهتمام، خصوصًا عندما ننظر إليه في ضوء المرض النفسي.

المرض النفسي هو اضطراب في الشخصية يشمل إلى حد ما كل ما يمثل جزءًا من النرجسية، إلى جانب مجموعة أخرى من الخصائص الأقل جاذبية، ويبدو أن مسألة كيف يصبح الفرد مريضًا نفسيًا قد تم حلها من خلال العلم في هذه المرحلة. أقول يبدو؛ لأننا لم نتوصل بعد إلى إجماع بشأن مسألة المرض النفسي، ولا يزال هناك بعض علماء النفس الذين يدعون أن المرض النفسي يجب أن يكون قابلاً للعلاج، لكن علينا أن نفكر في هذا على أنه افتراض نظري؛ فلم يتمكن أحد حتى الآن من شرح كيفية عمل ذلك.

ومع ذلك، ليس كل الأشخاص الذين يتصرفون مثل المرضى النفسيين هم في الواقع مرضى نفسيون؛ فبعضهم معتلون اجتماعيًا.

المعتلون اجتماعيًا هم إلى حد ما مرضى نفسيون من حيث السلوك الفعلي، وهم أيضًا كاذبون ومتلاعبون وغير متعاطفين، ولن يفكروا مرتين في فعل أي شيء

كي يحصلوا على ما يريدون. كما أثبتنا الآن، فالتواجد حولهم ليس أمرًا يبعث على السرور.

ومع ذلك، يولد المرضى النفسيون باضطرابهم، كما كشفت فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي لمخهم؛ فاللوزة - وهي المركز العاطفي بالمخ - تكون أقل تطورًا لديهم مقارنة بالأفراد العاديين.

من ناحية أخرى، تشكل البيئة المعتلين اجتماعيًا، ومن هنا جاء المصطلح، المعتل اجتماعيًا، والذي يشير صراحة إلى المجتمع المحيط بالفرد. من خلال جعل الناس يعانون طفولة طويلة وصعبة، غالبًا ما تكون مليئة بالإساءة على يد القائمين على رعايتهم، يمكنك إنتاج بشر يفترقون إلى التعاطف والعواطف. على سبيل المثال، هذه هي الطريقة التي يتم بها تدريب الجنود الأطفال. بطبيعة الحال، لا يعرف الأطفال شيئًا عن قتل الناس، ولكن مع توجيه وزيادة الضغط تدريجيًا، يمكن إزالة تعاطفهم الطبيعي، وهذا إجراء مروع، لكن هذا لا يمنع تطبيقه في عدة أجزاء حول العالم، وهذه الأماكن هي فعليًا مصانع للمرضى النفسيين. يمكن للطفل الذي ينشأ في ظل ظروف سيئة بالقدر الكافي أن يتحول إلى إنسان آلي مخدر عاطفيًا، وعملية إعادته ليصبح الشخص الذي كان من الممكن أن يكونه بدلًا من ذلك تعد عملية صعبة نادرًا ما تنجح.

في عالم العلوم، هناك إجماع إلى حد كبير على هذا؛ فنحو 50% من سمات الفرد تعتمد على جيناته وطبيعته، وقد تم اختبار هذا الأكثر من قرن، من خلال تجارب شملت أزواجًا من التوائم، غطت على حد علمي كل سمة بشرية يمكن تخيلها. إحصائيًا، هذا يشير إلى أن النرجسية تعتمد على الجينات بنسبة 50% تقريبًا، وتعتمد النسبة الباقية على التنشئة التي يتلقاها المرء، وهناك الآلاف من العوامل المساهمة المختلفة التي يجب أخذها في الاعتبار. هذا مجال ضخم للبحث، لكني أريد أن أخصص بعض الوقت الآن للتركيز على جزء التنشئة من المعادلة.

سؤالي لهذا القسم هو: هل من الممكن صنع شخص نرجسي؛ مثلما من الممكن صنع شخص معتل اجتماعيًا؟ أشك أن هذه هي الحال.

لحسن الحظ، من النادر أن يعتمد الآباء تحويل الطفل الذي أظهر سابقاً قدرًا بسيطاً من الميول النرجسية، إن وجدت، إلى نرجسي كامل، لكن معاملتهم للطفل لا بد أن تكون لها عواقب.

هناك العديد من النظريات المتنافسة فيما يتعلق بكيفية ظهور النرجسية داخل الفرد. بشكل عام، يعود الأمر إما إلى الطبيعة أو التنشئة، أو مزيج من الاثنين، ومع ذلك، فإننا نفتقر إلى أية معرفة دقيقة بكيفية نشأة هذه الظاهرة.

هناك بعض القرائن؛ حيث يتفق العديد من الباحثين في مجال اضطرابات الشخصية المعادية للمجتمع على أن هناك بعض عوامل الخطر التي تسهم في تطور اضطراب الشخصية النرجسية داخل الطفل. تشير بعض الدراسات إلى أن الأطفال الذين يكبرون ليصبحوا نرجسيين غالبًا ما يكونون أبناءً لأشخاص نرجسيين، وقد فشلت دراسات أخرى في إيجاد أي روابط وثيقة.

ومع ذلك، فإن أبناء الأشخاص الناجحين جدًا معرضون أيضًا لخطر أكبر؛ خاصة إذا كانوا يفتقرون إلى المواهب التي جعلت آباءهم ناجحين.

ولا ينبغي أن ننسى الأطفال المدللين الذين ينتمون لعائلات ميسورة.

أدرك أن هذا الأمر برمته قد يبدو مخيفًا بعض الشيء، ولكن إذا لاحظت ميولاً من هذا القبيل، فمن الأفضل أن تتبّه إليها. لا يمكن إنكار أن الآباء يؤثرون في أطفالهم؛ ويظل السؤال المهم هو إلى أي مدى وفي أي اتجاه. بالطبع، قد يؤدي تعرض طفل لمجموعة متنوعة من الصدمات النفسية؛ مثل الطلاق الذي ينطوي على تنازع بين الطرفين، أو الآباء الذين يستغلون أطفالهم للانتقام من بعضهم البعض، وهو أمر شائع، قد يسبب مجموعة كبيرة من المشكلات، وقد تجعل أنواع مختلفة من صدمات الطفولة الطفل «يقمع» قدراته التعاطفية، وهم يفعلون ذلك بهدف حماية أنفسهم، وربما لا يفعلون ذلك بوعي. يشير علماء النفس إلى هذا باعتباره إصابة نرجسية.

قد لا يكون من المستغرب أن يتعرض الأطفال لصدمة نفسية بسبب الظروف المعيشية السيئة، لكن يظل هذا يشكل نصف المعادلة فقط.

الجزء الثاني الأكثر تعقيداً والذي أفترض أنه صعب الفهم مرتبط بأحدث النظريات حول ما قد يحدث للأطفال الذين يلاقون تقديرًا وحفاوة بشكل مبالغ فيه من قبل والديهم. الآباء الذين يسمحون لأطفالهم، بحسن نية، أن يظلوا أطفالاً حتى عندما يبلغون سن الرشد، فقد يرون أن أطفالهم هبة الله لخلقهم، حتى لو لم يكن هناك دليل على الإطلاق على أن أطفالهم يمتلكون أي نوع من القدرات المميزة مقارنة بالآخرين، وقد تؤدي المغالاة في التقدير، على عكس الانتقاص، إلى أن يطور الطفل المدلل إحساساً مفرطاً باستحقاق كل ما هو جيد في الحياة، ونادراً ما يساعده هذا على تعلم مراعاة مشاعر الآخرين. في الأساس إنهم يتعلمون الاعتقاد بأنهم أفضل من أقرانهم.

تكشف العديد من الدراسات أن الآباء الذين لا ينفكون عن إخبار أطفالهم بأنهم مميزون، أكثر من غيرهم من الأطفال، يصنعون بالفعل أطفالاً نرجسيين؛ في أحد التقارير، ورد صراحة: «تم التنبؤ بالنرجسية من خلال مغالاة الوالدين في التقدير، وليس بسبب الاهتقار إلى دفاء الوالدين، وهكذا، يبدو أن الأطفال يكتسبون النرجسية، جزئياً، من خلال ترسيخ رؤية الآباء لهم المبالغ فيها (على سبيل المثال: «أنا متفوق على الآخرين» و«يحق لي الحصول على امتيازات»).

هذا يصنع الفئة المتعالية من النرجسيين. في المدارس، يُعرف هؤلاء الأطفال باسم «الأطفال المغرورين»؛ في الصين، يطلق عليهم الأطفال الذهبيون. الأطفال الذين لا يستطيعون عبور مدخل دون أن ينتظروا من العالم بأسره تلبية احتياجاتهم، ولست بحاجة لأن أشير إلى ما يحدث عندما يُتوقع منهم التعاون مع الآخرين، وقد يتصور الآخرون أنهم في المرتبة الأولى. إذا كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أن تتخذ الأمور منحى مثيراً جداً.

في أثناء عملي على هذا الكتاب، أجريت العديد من المحادثات مع المعلمين، ووجدت أنه من الرائع أن أسمع ما يقوله المعلمون الذين يعملون في الأحياء الغنية نسبياً. وبطبيعة الحال، العديد من الأطفال والشباب الذين نشأوا في ظروف معيشية مترفة يظهرون أنهم مهذبون ومترنون. غالباً ما يجيدون إظهار مراعاة للآخرين واحترامهم، ومع ذلك، يبدو أن عدداً كبيراً منهم لديه صورة ذاتية تتسم

بالمغالاة بشكل ملحوظ. إنهم يعتقدون حقاً أنهم جزء من مجموعة متميزة بشكل خاص، ومن الواضح أنهم يتصرفون في بعض الأحيان وفقاً لذلك.

الصدّات النفسية وآثارها

كشفت العديد من الدراسات أيضاً أن الشعور بأحقية الحصول على أكثر مما يحصل عليه الآخرون شائع لدى أطفال الآباء الذين كانوا متساهلين مع السلوك السيئ، والذين سمحوا لأطفالهم أن يشاكسوا الآخرين دون حتى الاعتذار بعد ذلك. هؤلاء الآباء الذين علموا أطفالهم أن يعتبروا أنفسهم مذهلين ورائعين بطبيعتهم يبدون غير مباليين للعالم المحيط بهم، وقد دللوا أطفالهم حتى أفسدوهم، حتى عندما تصرفوا بشكل سيئ جداً. لم يكن لأي شيء فعلوه أية عواقب. احتفلوا ببساطة بجهود أطفالهم، بغض النظر عن نوع الكارثة التي ربما تسببوا فيها.

ومع ذلك، فإن الآباء الذين يضعون حدوداً للسلوك المقبول ينشئون أطفالاً تكون توجهاتهم تجاه القواعد واللوائح سوية أكثر، ويعد انتهاك الحدود سمة معتادة جداً لدى النرجسيين.

هناك ظاهرة أخرى يبدو أنها تثير ميولاً نرجسية هي عندما يعامل الآباء أطفالهم كما لو كانوا جوائز؛ فهذا يقلل من شأن أطفالهم ليصبحوا مجرد أشياء يمكن التباهي بها؛ تماماً كأية حقيبة يد أو سيارة. كما أنه يعلم الطفل أن ينظر إلى الآخرين كأشياء، وليس كأفراد من لحم ودم.

واقناع الطفل بأنه مثالي كما هو، أو حتى أنه أفضل من أي شخص آخر، ومعاملة الطفل في الوقت نفسه كما لو كان شيئاً وليس بشراً، وعدم تقديم أية ملاحظات قيمة لمساعدة الطفل على استكشاف هويته الحقيقية قد أثبت أنه يصنع مزيجاً معقداً. هذا المزيج من المغالاة في التقدير والإهمال قد ينشئ أطفالاً يظهرن سلوكيات نرجسية. إخبارك دوماً بأنك مثالي وبيدع، بغض النظر عما تفعله، وعدم تزويدك بأية ملاحظات حقيقية حول سلوكك الفعلي قد يسبب مشكلات. لن يكون لديك الإطار المرجعي الذي تحتاج إليه للحكم على ما هو مقبول في الواقع وما هو غير ذلك.

ستكون النتيجة طفلاً يشعر باستحقاق نيئه كل ما يريد، بصرف النظر عما إذا كان يستحق ذلك بالفعل أم لا، وبهذا يفقد الطفل أية صلة بأدائه. غالبًا ما يركز هؤلاء الأطفال بشكل مفرط على شيء معين أو آخر. قد يتمثل ذلك في التركيز على مظهره أو هواجس مادية أو رأي الآخرين فيه.

من الواضح أن قلة قليلة جدًا، إن وجدت، من الآباء قد يشرعون عمدًا في تنشئة هؤلاء الأطفال الصغار العاقين من خلال إهمالهم عن عمد حاجة أطفالهم لتلقي ملاحظات متوازنة، وكما ذكرت سابقًا، فإن التربية والاختلافات الوراثية المحددة هما عاملان مساهمان بشكل شائع. عندما لا يكون لدى الأطفال استعداد وراثي للنرجسية، قد لا تمثل التنشئة عاملاً مهمًا، ولذا قد لا يلقي اللوم عليك في تضخيم غرورهم، لكن المشكلة أنه ليست هناك طريقة لمعرفة أي الأطفال سيستجيبون بأية طريقة بشكل مسبق.

وقد دفع عدم اليقين هذا بشأن الآثار بعض علماء النفس إلى الحث على توشي الحذر. إن خرجت الأمور عن السيطرة، فلن نتمكن من استعادتها.

قد يؤدي الضرر الذي يلحق بلوزة ضحايا المعتدين النرجسيين إلى جعلهم يعلقون في حالة دائمة من الخوف والقلق، ويجعلهم يستجيبون بشكل سيئ لأية بيئة تذكرهم بمعاناتهم على يد النرجسي. إذن بعبارة أخرى، فإن ضحايا المعتدين النرجسيين يكونون في حالة تأهب مستمر لخطر لم يعد موجودًا في حياتهم.

وهذه العقلية شديدة الحذر ستؤدي أيضًا إلى إصابة الأطفال النرجسيين بنوبات هلع ورهاب، وغيرها من الاضطرابات المزاجية التي قد تقيد بشكل ملحوظ قدرتهم على عيش حياة حافلة ومثمرة.

هل يجب أن نشفق على النرجسيين؟

كل ما نعرفه على وجه اليقين هو أن أي شخص يعيش مع نرجسي سيعاني نوعًا من الأذى النفسي نتيجة لهذه العلاقة. قد يتسبب افتقار النرجسي للتعاطف والأخلاق في إحداث فوضى لكل شخص يصادفه. فكل ما يفعله يكون على حساب الآخرين؛

في الواقع، يمكن للمرء حتى أن يسأل نفسه: هل معرفة السبب وراء نرجسية شريك حياتي لها أية أهمية؟

بعد الكتابة عن المرضى النفسيين، تلقيت تعليقات مفادها أنه ليس خطأ المريض النفسي أنه هكذا؛ نظرًا لأنه لا حيلة لهم في الأمر، فهم في الواقع أبرياء تمامًا، حتى إن بعضهم يدعي أن المريض النفسي؛ أو في هذه الحالة النرجسي، هو الضحية الحقيقية. وقد يسألني أحدكم، لماذا تشن هجومًا على النرجسيين؟ فهم لم يتعمدوا أن يكونوا على هذه الحالة.

أعتقد ذلك، ولكن إن كان طفلك يوشك أن يتعرض لهجوم من ضبع قد يمزقه إلى أشلاء، فماذا سيكون مصدر قلقك الرئيسي: سلامة الطفل، أم سلامة الضبع؟ إن معاناتك من اضطراب في الشخصية لا تعفيك من تحمل كامل مسؤولية أفعالك. بدلًا من ذلك، إنه سبب أدعى لطلب المساعدة في ضبط سلوكك قبل أن ينتهي بك الأمر ببقائك معزولًا.

عادة ما تنتهي الأمور على نحو يمكن التنبؤ به إلى حد ما بالنسبة للنرجسيين؛ في كثير من الحالات، ينبذهم الناس تدريجيًا، حتى لا يتبقى أحد على الإطلاق معجب بهم؛ في النهاية، يرى الجميع ما وراء مظهرهم الكاذب. هذه هي مشكلة النرجسيين، كما ترى:
لا أحد يحبهم. حقًا.

تحديات النرجسية

«أتصور أن أحد أسباب تشبث الناس بكراهيتهم بعناد شديد هو أنهم يشعرون بأنه بمجرد زوال الكراهية، سيضطرون للتعامل مع الألم».

— جيمس بالدوين

وبالنسبة للنرجسيين أنفسهم، ربما كان من الأفضل لو كانت حالتهم قابلة للشفاء في الحقيقة. هناك فخ مؤسف هنا نادرًا ما يفكر الناس فيه. فكرة أن القليل من النرجسية قد يكون في الواقع شيئًا جيدًا هي فكرة شائعة جدًا، ومن الممكن وصف ذلك بطرق مختلفة قليلًا، لكن كلاً منها يشترك في الإطار العام. في عالمنا التنافسي، من المفيد أن تكون قويًا وصارمًا وتنافسيًا. الرغبة القوية في الوصول إلى القمة ستزيد بالتأكيد فرصك في النجاح، والحاجة إلى الوصول إلى وجهتك ولو على حساب الآخرين هي ببساطة أحد الآثار الجانبية المؤسفة التي لا مفر منها.

أصبح الترويج بالذات أكثر شيوعًا وأكثر ضرورة مما يمكن لأي شخص أن يتحملة حقًا، ونعم يمكنك أن تصنع مسيرة مهنية كاملة من ذلك إن أردت. شاشات التلفزيون لدينا مليئة بأشخاص لا يفعلون أي شيء حقًا سوى الحديث عن أنفسهم، والتباهي بمنزلهم وسياراتهم، وإظهار درجة كبيرة من التمحور حول الذات، إن تحرينا الصدق.

هل هذا أمر مسلّم؟ أعتقد ذلك، ولكن لم يستطع أحد أن يفلت من فعل شيء كهذا قبل خمسة وعشرين عاماً؛ فالشهرة لأجل الشهرة لم تكن شائعة في ذلك الوقت. كان عليك أن تفعل شيئاً يهتم به الناس أولاً. أما هذه الأيام، فيمكنك أن تصنع لنفسك اسماً دون أن تفعل أي شيء على وجه الخصوص. كان هذا التغيير تدريجياً، وكان جارياً لبعض الوقت. أما الآن، أصبح الناس مستعدين لعمل أي شيء حرفياً ليظهروا على شاشة التلفزيون، وتوفر وسائل التواصل الاجتماعي الكثير من الأمثلة على ذلك، وتكشف استكشافاتي المرتجلة والبديهية للقضية أن شخصاً مؤثراً جديداً يولد كل اثنتي عشرة ثانية أو نحو ذلك.

الترجسي الأشهر في العالم

بدلاً من إعطائك قائمة طويلة من الأمثلة على هذا النوع من الشخصيات، فكرت أن أستخدم نموذجاً واحداً، لا يمكنه أن يخفى على أي إنسان؛ وهو «دونالد ترامب». فهو عملاق في عالم العقارات، ورجل أعمال، وشخصية مشهورة على تلفزيون الواقع، وشخصية عامة لها تاريخ طويل في افتعال شجارات مع الناس في جميع أنحاء العالم؛ كمقدمي البرامج الحوارية، على سبيل المثال، وضع اسمه على كل ما وضع يده عليه. برج ترامب هو مجرد واحد من الأمثلة التي لا حصر لها. هل تعلم أن اسمه قد وضع على زجاجات العصير والمياه ونوادي الجولف والطائرات والجامعات والمطاعم والملابس والساعات والعطور (١) وما إلى ذلك؟ على الرغم من أن هذه القائمة لا تنتهي، فإنها لا تزال طويلة بشكل مثير للإعجاب.

وقد توج مسيرته المهنية بأكملها بفترة ولاية مدتها أربع سنوات كرئيس للولايات المتحدة الأمريكية. على الرغم من كل الجدل الدائر حول شخصه، انتهى به الأمر إلى انتخابه. هل هذا يعني أنه يمكننا افتراض أن الترجسية قد تساعدك على الوصول إلى القمة؟ هناك بالتأكيد العديد من الخبراء الذين جادلوا بأن سلوكه يعكس أنه نرجسي. جدير بالذكر أن لديه عددًا كبيراً من المؤيدين.

عليك أن تستثمر في نفسك، وتبرز نقاط قوتك، وتأخذ ما هولاك! قد تضطر حتى إلى سحق عدد قليل من الأشخاص الآخرين في طريقك إلى القمة. كانت القاعدة على مر العصور في بعض الدوائر هي «إما أن تأكل أو تؤكل».

من ناحية أخرى، قد يكون هناك على الأقل عدد كبير، إن لم يكن أكبر بكثير، من الأفراد أكثر نجاحًا منه، ولكن لم ينته بنا الأمر بسماعنا بهم على الإطلاق؛ فلا يلفتون الأنظار إليهم، ولا يهتمون بالظهور على التلفزيون أو في وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك على سبيل المثال لا الحصر. كان من الصعب إغفال «دونالد ترامب» حتى قبل أن يصبح رئيسًا للولايات المتحدة. على الرغم من ذلك، من الواضح أنه ليس الأفضل في أي شيء على الإطلاق باستثناء جذب العداوات من كل حذب وصوب تقريبًا. بقدر ما أستطيع أن أقول، إنه موهبة عالمية المستوى في هذا الصدد.

متى سأحصل على الشهرة ولو لخمس عشرة دقيقة؟

ليس من الصعب جدًا أن تروك مشاهدة انعكاسك في المرآة واعتقادك أنك في الواقع رائع جدًا، أو جميل أو مثير أو ظريف، أو... أيًا كان ما تفضله. أفترض أن هذا هو السبب في أن كثيرًا من الأشخاص ينشرون صورًا على الإنستجرام؛ ألا وهو قراءة مثل هذه الأمور عن أنفسهم، ومن منا لا يريد أن يجد من يخبره بأنه أكثر الناس إثارة على الإطلاق؟ لا أعرف أي شخص محصن تمامًا. خداع الذات هو نشاط غادر ولكنه يبعث على السعادة.

الأمر نفسه ينطبق على التواجد مع شخص ناجح، ربما على حساب الاضطرار إلى دفع عدد قليل من الأشخاص بعيدًا عن الطريق والشعور بتأثير أن تكون تحت الأضواء.

كل هذه الأمور تجعل بعض الناس يشعرون بأنهم أكثر نجاحًا وأقل إخفاقًا. حتى لو كان ذلك يعني إغماض أعينهم وسد آذانهم عن النقد وإخفاقات الماضي. تمامًا

مثل مدمن الكحوليات أو من يدخل في علاقات محرمة، كلاهما يستمتع بعدم تحمل مسئولية أفعاله.

في البداية، تكون النتائج ممتعة، كما لو كان إكسبير الحياة وأن كل شيء رائع. وشيئاً فشيئاً، يطبق الفخ عليهم؛ فالأنانية المبالغ فيها والتمحور المفرط حول الذات أمر مجهد للجميع. ويرى كثيرون من الناس أنهم غير قادرين على تحمل المزيد؛ فيبعدون أنفسهم عن أي شخص يظهر قدراً كبيراً من السلوك النرجسي لفترة طويلة.

وفي النهاية، عليك أن تواجه الحقائق. أنت لست فريداً لهذه الدرجة؛ فأنت في الحقيقة لا تختلف كثيراً عن أي شخص آخر. يؤسفني أن أخبرك بأنك لست «دوين جونسون» الملقب بالصخرة، ولست «كيم كارداشيان».

والآن لا تسئ فهمي؛ فليس هناك خطب ما بك؛ فأنا في الحقيقة مقتنع بأنك شخص مذهل بحق، ولكنك قد تستيقظ على الحقيقة المرة، إلا إذا لملت شتات نفسك وبدأت تسيير في الاتجاه الصحيح، وهذا أمر مختلف تماماً. إن كان حلمك أن تصبح ناجحاً، أو أن تتمتع بلياقة بدنية، أو أن تصبح شخصية مشهورة لسبب مهم، فابدأ العمل على ذلك بدلاً من أن تهيم على وجهك في الحياة محاولاً أن تقنع نفسك بأنك حققت النجاح بالفعل.

إن من ينالون إعجابك وقد ترغب في محاكاتهم، لم يصبحوا على ما هم عليه بمحض المصادفة، وإنما عملوا على ذلك. أنا لا أحاول أن أقنعك بأنهم بدأوا من لا شيء؛ فبعضهم تلقى مساعدة من جميع الاتجاهات؛ تتضمن مساعدة من أبوين محبين وقراً لهم المساعدة المادية واستثمرا في أطفالهما، ومع ذلك، لا يمكن لأي إنسان أن يحافظ على ثروته دون أن يبذل بعض الجهد؛ فالأمر يتطلب التزاماً حقيقياً لصنع شيء حتى من أفضل الظروف.

إلا أن غالبية الأشخاص الناجحين بدأوا في البداية من الصفر تقريباً. على سبيل المثال، ورغم غرابة الأمر وإثارته للاهتمام، فإن الغالبية العظمى من جميع أصحاب الملايين حول العالم جنوا ثروتهم بأنفسهم. لم يرثوا بنساً منها، وليست هناك طريقة سهلة لأخبرك بذلك، ولكن عليك أن تعمل على تحقيق ما تريده أيضاً؛

فلا شيء في الحياة مجاني، وتصفح التعليقات التي لا تنتهي على وسائل التواصل الاجتماعي لصور سيارات رياضية باهظة، وقصور فاخرة، أو حتى حقائب يد أنيقة لن يجعلك ناجحًا. كل ما قد يفعله أن يجعلك حاقدًا على الآخرين.

في النهاية، ولأنه لا يمكننا تجاهل الحقيقة إلا لدرجة معينة، تنتهي الحال ببعض النرجسيين بالمعاناة من نوبات اكتئاب. لعلهم عند هذا الحد، يكونون قد خسروا معظم من يعرفونهم. قد يكونون بالفعل منعزلين عن كل من كانوا يعرفونهم، نظرًا لأن أصدقاءهم القدامى كشفوا حقيقتهم في نهاية المطاف.

فقد سئموا من كل المشكلات التي يسببها الأنا المتضخمة للنرجسي، والأعمال المشينة التي يفعلها، ووجدوا أنفسهم غير مستعدين لمواصلة تحمل تبعات دورهم السابق كتابع لشخص نرجسي، وأصبحوا الآن لا يجيبون حتى على اتصالاتهم.

ألا يمكن أن يكون هناك علاج لكل ذلك؟

بافتراض أنك لا تريد أن يفكر الناس من حولك بشكل سيئ فيك، هل هناك شيء يمكنك القيام به حيال كل هذا؟ لا يزال بعض علماء النفس يعتقدون أن النرجسيين هم أشخاص يساء فهمهم ويحتاجون إلى العلاج. يقترحون أنه قد يكون هناك «علاج» للأشخاص الذين تم تشخيصهم باضطراب الشخصية النرجسية. للأسف، لا يوجد دليل كافٍ على أن العلاج، على سبيل المثال، له في الواقع أي تأثير يذكر على النرجسيين.

قد يكون علاج اضطراب الشخصية النرجسية تحديًا حقيقيًا، وسيعتمد قدر كبير منه أيضًا على استعداد الفرد للانخراط في الأساليب العلاجية ومواصلتها، وقد استخدمت أنواع عديدة من الأساليب لعلاج اضطراب الشخصية النرجسية. دعونا نلق نظرة على بعض الأشياء التي عادة ما يقترحها الناس.

المناهج العلاجية لاضطراب الشخصية النرجسية (NPD)

يبدأ الشخص الذي يقدم العلاج؛ وهو معالج نفسي متمرس تلقى تدريباً متخصصاً، الإجراء بتقييم الأداء النفسي للمريض؛ في هذه المرحلة، وقبل اقتراح خطة العلاج، يتم النظر في التشخيصات التفريقية، جنباً إلى جنب مع الظروف القائمة. يهدف علاج اضطراب الشخصية النرجسية إلى القيام بما يلي:

- مساعدة النرجسي على التغلب على مقاومته للعلاج
- تحديد السلوكيات النرجسية التي تسبب مشكلات في حياته
- استكشاف التجارب والافتراضات السابقة التي ربما أدت إلى السلوك النرجسي

- الاعتراف بأن هذه السلوكيات تؤثر على الآخرين
- استبدال الأفكار المتعالية بأفكار أكثر واقعية
- استكشاف أنماط سلوكية جديدة وممارستها
- رؤية فوائد هذه السلوكيات المكتسبة حديثاً

العلاج النفسي

في الجلسات الفردية، يتم استكشاف أسباب المشاعر والسلوكيات النرجسية. سيساعدك فهم ماضيك على التركيز على المشاعر والسلوكيات ذات الصلة، والتي بدورها ستسهل عليك التعامل مع أفكارك ومشاعرك.

العلاج المعرفي السلوكي

هنا، يتم تحديد أنماط الفكر والسلوك غير الصحية واستبدالها لاحقًا بأنماط صحية. سيمارس النرجسي مهارات جديدة. كما سيتم تكليفه بواجبات منزلية يؤديها حتى يتمكن من تحسين هذه المهارات بين الجلسات.

العلاج التخطيطي

يجمع العلاج التخطيطي بين عناصر العلاج النفسي وعناصر العلاج المعرفي السلوكي. الفكرة هي تحديد الأنماط والآليات السلبية التي تتبع من تجارب الطفولة المبكرة. بمجرد أن يكتشف النرجسي هذه المخططات الضارة، يمكنه أن يتعلم تغييرها.

علاج جישالت

هذا شكل مختلف من أشكال العلاج النفسي؛ في هذه الحالة، يتم التركيز بصورة أكبر على الحاضر مقارنة بالماضي أو المستقبل؛ حيث يُنظر إلى تجارب الحياة الماضية من خلال عدسة تأثيرها على حياة النرجسي اليوم. يتم تشجيع النرجسي على التفكير فيما يحدث في حياته في الوقت الحالي، وسوف يعمل ذلك على تحسين وعيه الذاتي ومسئوليته الذاتية.

العيب في كل هذه الأساليب هو أنه بغض النظر عن مدى حسن نيتها، وبغض النظر عن مدى جودة تصميمها في علاج النرجسيين من سلوكياتهم الإشكالية، فلا يوجد ببساطة دليل قاطع على أن لها أي تأثير حقيقي وملمووس على الإطلاق. لو تمكنت دراسة واحدة من التحقق من أن علاجًا معينًا كان فعالًا بالفعل، لكان ذلك بالأمر الجلل. ربما ستظهر مثل هذه الدراسة يومًا ما.

تجدد الإشارة أيضاً إلى أنه لا توجد أدوية تُستخدم خصيصاً لعلاج اضطراب الشخصية النرجسية، ومع ذلك، لا شيء مما ذكرته حتى الآن هو جزء من التحدي الحقيقي في العلاج، فأى علاج، أيًا كان نوعه، يعتمد على مشاركة الشخص بمحض إرادته في علاجه.

المشكلة الحقيقية

المصدر الحقيقي للمشكلات واضح حقًا وهو: ما السبب الذي قد يدفع النرجسي للرجبة في الشفاء؟ تجده يتساءل: «الشفاء من ماذا؟». من قدرته على استخدام الآخرين، أو من دفع شريك حياته أو والديه على مساعدته في أي شيء قد يحتاج إليه؟ من تصرفاته المنفلتة أخلاقيًا؟ من عدم قدرته على الشعور بالندم أو الذنب والخزي؟ لماذا قد يرغب النرجسي أن يتخلص من مثل هذه الأمور؟ ما السبب الذي قد يدفعه إلى الرغبة في فقدان الشعور بأنه على قمة السلسلة الغذائية؟ ببساطة ليس لديهم دافع للتغيير؛ فالنرجسيون يحافظون على أسلوب حياتهم على حساب الآخرين، وليس لديهم نية على الإطلاق للتوقف، وقطعًا العلاجات النفسية ليست خيارهم الأول.

كثيرًا ما أفكر في القطة في هذا السياق؛ فقد تكون أكثر الحيوانات نرجسية في الوجود. حاول أن تخبر قطة بما يجب أن تفعله. أتمنى لك حظًا سعيدًا في محاولة إجراء تجارب عليها، يكاد يكون من المستحيل حملها على اللعب لأكثر من لحظة وجيزة.

ومع ذلك، هناك سياق واحد يمكنك فيه مساعدة النرجسي حقًا. ينطبق هذا على النرجسيين الذين يفتقرون إلى السلوك المتعالي الذي يظهره معظم النرجسيين؛ فالنرجسيون الأكثر انطوائية، والذين لديهم احترام ذاتي أضعف، يتصرفون بشكل مختلف. هؤلاء هم الذين نشير إليهم على أنهم نرجسيون ضعفاء، وهم أكثر وعيًا بمدى تشوه مفاهيمهم عن الاستعلاء، كما أنهم لا يملكون أي أوهام

بشأن استعلائهم الفعلي؛ مهما أرادوا بشدة هذا الاستعلاء، وقد يصاب هؤلاء الأفراد بنوبات الاكتئاب، والاكتئاب قابل للعلاج بالتأكيد.

مع العلاج المناسب، يمكن لهؤلاء النرجسيين الوقوف على أقدامهم والعودة إلى ذواتهم الحقيقية. يمكنهم أن يقفوا بشموخ وبقوة وفخر، لكنهم سيظلون نرجسيين. مرة أخرى، هذا يثير السؤال: جيد لمن؟

ما أحاول تحديده هنا هو ما إذا كان النرجسي سيكون في الواقع إيجابياً تماماً بالنسبة للمجتمع. سيلحق النرجسي ضرراً نفسياً بالعديد من الضحايا المحتملين قبل أن ينتهي؛ فهل نريد حقاً تشجيع ذلك؟

هل هذه مسألة بسيطة؟ إنها بعيدة كل البعد عن أن تكون كذلك. ليست لدي أية فكرة عن الإجابة الصحيحة هنا.

بغض النظر عن هذه الحالة بعينها، يبدو أن الأشخاص الذين لديهم سمات نرجسية يعانون أكثر وأكثر مع مرور السنين، حيث يصبح من الصعب جداً الحفاظ على صورة ذاتية متعالية في مواجهة الحقائق النفسية والجسدية للتقدم في السن. المرضى النفسيون متشابهن في هذا الصدد: فالتقدم في السن يفقدهم بعض القوة، لكنهم لا يتوقفون أبداً عن كونهم مرضى نفسيين أو نرجسيين.

الجزء 3

كيفية التعامل مع النرجسيين

تحديات العيش بالقرب من شخص نرجسي

«أن تكون على طبيعتك

في عالم يحاول باستمرار أن يجعلك شيئاً آخر

يعد أعظم إنجاز».

— رالف والدو إمرسون

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف تبدو الحياة مع شخص نرجسي؟ بالنظر إلى جميع السمات النرجسية النموذجية التي ناقشناها حتى الآن، ستعتمد هذه الحياة أيضاً إلى حد ما على شخصيتك، فبعضنا أكثر تسامحاً مع السلوك السيئ من غيره، ونظراً لأن النرجسيين غالباً ما يبدوون جذابين في البداية، فليس من السهل دائماً معرفة من تتعامل.

وأبسط وأهم نصيحة لدي هي: احترس من مجموعة معينة من الأنماط السلوكية كلما دخلت في علاقة جديدة، سواء كانت علاقة زواج، أو صداقة، أو علاقة مهنية، وسيكون هذا القسم مفيداً لك إذا كنت تشك في أنك قد تكون على علاقة بالفعل مع شخصية نرجسية حقيقية، ولكن ينبغي أن يكون مفيداً أيضاً إذا كان الشخص الذي تتعامل معه يظهر فقط بعض السلوك النرجسي، وليس من السهل دائماً معرفة الفرق، لذلك عليك أن تكون متيقظاً.

أنا لا أقترح عليك بأية حال من الأحوال أن تعيش حياتك في خوف من مقابلة أشخاص جدد. كل ما أقوله هو أنه قد يكون من الجيد أن تتحلى بتوجه صحي،

ويقظ، وطبيعي عندما تكون برفقة أشخاص لا تعرف شيئاً عنهم، وفكر في الأمر على أنك تسير وسط زحام مروري. إذا نظرت إلى الأمر، يعد الزحام المروري خطيراً جداً؛ فأنت محاط بهؤلاء المجانين الذين يركبون الدراجات والسيارات، ومع ذلك، لا يمنعك هذا الخطر من التنقل، وكل ما عليك فعله هو الحذر والانتباه، وستكون بخير، وفي الغالبية العظمى من الأحوال لا يحدث شيء سيئ.

وأهم نمط يجب أن تبحث عنه هو ما إذا كان ما يقوله الطرف الآخر، ربما مراراً وتكراراً، يتوافق حقاً مع ما يفعله.

وبطبيعة الحال، لا يتصرف جميع النرجسيين بالطريقة ذاتها تماماً، ولا يفعلون الأشياء نفسها طوال الوقت.

إذن، كيف يتصرف النرجسي في العلاقة؟

ستلاحظ حالة من خيبة الأمل المستمرة. يخيب شركاء حياتهم آمالهم بكل الطرق؛ فهم لا يكسبون ما يكفي من المال، أو غير متعلمين بما يكفي، أو ليسوا جذابين بما يكفي، أو هم جاهلون جداً، أو لا يهتمون جيداً بالعائلة، أو خلفيتهم كلها خطأ. مهما فعلوا، لن يكون جيداً بما يكفي أبداً، وهناك دائماً سبب للنقد والتعبير عن عدم الرضا. كان من المفترض أن تكون الحياة أسهل بكثير، ويكفي أن تتساءل لماذا يريد أي شخص العيش مع شخص فاشل هكذا.

وتتكرر التعليقات على غرار: «شريك حياتي السابق كان أفضل بكثير في هذا الأمر منك»، وربما يتابع هذا الشخص النرجسي في هذه العلاقة أخبار الأشخاص الذين كانت تربطه بهم علاقة في السابق (على الأرجح يكون عددهم كبيراً إلى حد ما) لمعرفة ما إذا كان أيٌّ منهم على وشك تحقيق نوع من المكاسب المالية غير المتوقعة، وقد يستفيد النرجسي بطريقة ما، غالباً من خلال العودة إلى شريك حياة سابق أصبح ثرياً الآن، ولكن في حالة فشل ذلك، يظل ينغص حياتك بالحديث عن هذا الأمر.

اختيار الجانب الخطأ دائماً

علامة الإنذار الأخرى هي عندما لا يقف الفرد في العلاقة في صف شريك حياته، بل يقف في صف أي جانب آخر أو أي شخص ضده، سواء أكان الأمر يتعلق باتخاذ موقف، أو إبداء رأي، أو التخطيط لفعل شيء ما، وهناك عدم ثقة صريح وضمني لدى الشخص الذي تعيش معه، ويمكنك استخدام آراء الآخرين كدليل على جهل شريك حياتك.

وقد يكون أحد الأمثلة العملية على ذلك عندما تجدد المنزل، مثل إصلاح المطبخ أو الحمام، ومهما كان ما يفعله شريك الحياة، فبالنسبة للنرجسي لن يكون العمل جيداً بما فيه الكفاية، وعندما يأتي الناس للزيارة يذكر النرجسي كل حادث مؤسف حدث على طول الطريق، وقد يستعين بمقاول محترف لإصلاح ما أفسده شريك حياته، وهذه طريقة فعالة لإهانة الطرف الآخر، ومن المهم أن ندرك هنا أنه لا يوجد بالضرورة أي خطأ في العمل الذي أداه، وعلى الأرجح أن المقصد من ذلك هو جعل هذا الشريك يشعر بأنه عديم الفائدة وغير كفاء، وهذه طريقة من طرق النرجسيين لأن تكون له اليد العليا.

ورغم كل شيء، يريد النرجسيون الأفضل، ويشعرون بأنه يحق لهم المطالبة به أيضاً، وغالباً ما يكونون واسعي الخيال بما يكفي لرسم صورة حية في أذهانهم لما كان ينبغي أن تكون عليه حياتهم، على عكس البؤس الذي يعانونه حالياً، وقد تكون هذه التخيلات عن المال عن كسب المزيد منه، أو كسب شركاء حياتهم المزيد منه، والغنى والثروات التي كان يجب أن يحصل عليها النرجسيون منذ زمن بعيد.

الانتقال من الاهتمامات المادية

لا يقتصر الأمر على الممتلكات المادية رغم هذا. قد تكون التخيلات وأحلام اليقظة حول تحقيق النجاح الوظيفي والشهرة وكل الأشياء التي كان يمكن تحقيقها لو لم يرتبطوا بهذا الفاشل، ومن المحتمل أن تكون الأمور أفضل بكثير لو كانوا مع شخص

آخر، وربما كان شريك الحياة السابق أفضل بكثير في عمل الترتيبات المناسبة ليتمكن النرجسي من تحقيق درجة مناسبة من النجاح، وربما كان ينبغي له الاستماع أكثر إلى والديه اللذين حذراه من أن هذا ليس النوع المناسب من الأشخاص الذي ينبغي أن يقضي حياته معه، ومع ذلك، إذا فعل شركاء الحياة أشياء تلبى احتياجات النرجسيين، مثل تولي وظيفة جديدة ذات أجر أفضل، فسيكون النرجسيون مؤيدين لهذا الحل حتى لو كان ذلك يعني صعوبة في رؤية بعضهم بعضاً، وسوف يحسن هذا وضعهم من الناحية المادية؛ فالحصول على المزيد من الأموال يعد أخباراً مرحباً بها دائماً، حيث سينفق كل ما يكسبونه على الفور تقريباً.

وينتهي الأمر بشركاء حياة النرجسيين أيضاً بالمعاناة من أجل خطايا الآخرين، وينتهي بهم الأمر بدفع ثمن فعله أو لم يفعله الآخرون، وقد تكون عبارة عن إهانات متصورة من الماضي، لا يزال النرجسيون يحملون الضغائن بسببها، وبمجرد ظهور الفرصة، سوف ينفسون عن كل إحباطهم في زوجاتهم. تخيل كيس ملاكمة في القبو. عندما يزجج النرجسي شيء ما أو يفضبه، يمكنه النزول إلى هناك ويوسع كيس الملاكمة هذا ضرباً، وهم لم يفعلوا أي شيء حقاً تسبب في الإهانة، ولكن الضغينة تظل معلقة هناك، وعليهم أن يدفعوا ثمن كل أحقاد النرجسيين، ويمكن أن يحدث هذا في أية علاقة بالطبع، لكنه معتاد جداً في العلاقات التي تشمل شخصاً نرجسياً.

ماذا عن العواطف؟

العواطف جزء معقد من كل هذا. يمكن أن يكون النرجسيون باردين جداً، وهم ليسوا عاطفيين حقاً، ويحبون إبقاء شركاء حياتهم على مسافة صغيرة منهم لترك مجال للشك في مشاعرهم نحو شركاء حياتهم، ويبدو أن هذا ينجح أيضاً، بالنظر إلى جحافل الأشخاص الذين يبدو أنهم على استعداد لتحمل أي شيء تقريباً لكسب قبولهم، وقد تصبح البيئة العاطفية شديدة الوعورة هنا، وتماًماً مثل المرضى النفسيين، ينهال النرجسيون أحياناً على شركاء حياتهم بعبارات المحبة، ثم

ينبذونهم تمامًا بعد لحظة، ولا شيء من هذا يحدث بالمصادفة. بل كل هذا جزء من أسلوب التلاعب.

إحدى الصور على هذا هي أن تجعل شريك الحياة يشعر بالذنب لرغبته في توطيد علاقته بالنرجسي؛ فيجعله الشخص النرجسي يخجل من نفسه؛ لأنه يمتلك الجرأة لاقتراح أي شيء من هذا القبيل، ومرة أخرى، هدف النرجسي هنا هو جعل الطرف الآخر يشعر بالعزلة والوحدة.

العزلة من أجل العزلة

هناك نمط آخر ذكره العديد من ضحايا النرجسيين وهو منعهم من تكوين صداقات جديدة. عندما يتعرف شركاء حياتهم على أشخاص جدد، يبالغ النرجسيون في وصف هؤلاء الأشخاص بأنهم غير لائقين، وقد تكون شكواهم خيالية إلى حد ما؛ حيث يجب منع أي نوع من الدعم؛ لأنهم يريدون عزل شركاء حياتهم عن الآخرين، وإذا شكوا شركاء حياتهم من أصدقاء هؤلاء النرجسيين سيتهمم النرجسيون ببساطة بأنهم مهوسون بالسيطرة.

ولا أحد مثالي. لا أحد باستثناء النرجسيين؛ فهم لا يحتاجون أبدًا إلى تغيير أي شيء في أنفسهم، ولكنهم مثاليين كما هم، ليست هناك حاجة حقيقية إلى أخذ أي نوع من النقد على محمل الجد. ليس عليهم تقبل نقد من أي شخص، لا سيما الأشخاص الذين يعيشون معهم، ومع ذلك، هناك معيار مزدوج واضح هنا؛ فالنرجسي بالطبع يحتفظ لنفسه بالحق في انتقاد أي شخص كما يحلو له، وفي كثير من الأحيان يهاجم النرجسيون أي شخص يجرؤ على انتقادهم، وقد يكون هجومهم شرسًا جدًا.

تهديدات فارغة مسبقة

إلى جانب هذه الأساليب، هناك بالطبع النهج التقليدي للتهديد بقطع العلاقة. رغم أن هذا التهديد قد يكون مخيفاً إلى حد كبير، فإنه نادراً ما يعدو كذلك، وغالباً ما يهدد النرجسيون أيضاً برفع دعوى أو قضية ضد شركاء حياتهم السابقين، وتتنوع شكاواهم من الجدل بشأن المال إلى من يحصل على المنزل، أو حتى نقل النزاع على حضانة الطفل إلى المحكمة.

والنرجسيون المتعالون عدوانيون بطبيعتهم، ولا يمانعون في بدء الشجار، ولا يزعجهم النزاع بقدر ما يزعج الآخرين، ورغم أنهم أقل انفصالياً عاطفياً من المرضى النفسيين، فإنهم لا يمانعون في إحداث ضرر في حياة الآخرين؛ فبالنسبة لهم يعد الحفاظ على مستوى تهديد مناسب تحدياً مثيراً.

وإذا قال شركاء حياة النرجسيين إن بإمكانهم أخذ الأطفال، فقد تصبح التهديدات مالية بدلاً من ذلك، وإذا كان لدى النرجسيين الكثير من المال، يمكن لشركاء حياتهم دائماً إخبارهم بأن بوسعهم الحصول على ما يريدون، وبما أن النرجسيين يريدون التسبب في ضرر حقيقي، فيمكنهم دائماً التهديد بنشر شائعات مفرضة عن شركاء حياتهم، أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتشويه صورة الشخص الذي كان توأم روحهم لمدة ستة أشهر.

وهناك علامات أخرى قد تشير إلى أن الشخص الذي تعيش معه ينتمي إلى فئة النرجسيين، لكنني أعتقد أننا غطينا ما يكفي منها هنا، وكما قلت من قبل: يجب أن تكون متنبهاً للأنماط، وتذكر: لا يفعل كل النرجسيين كل هذه الأشياء طوال الوقت، ومن ناحية أخرى قد يكون التعرض بانتظام لواحد أو اثنين فقط من هذه الانتهاكات كافياً جداً.

عليك أن تدرك هذا: إذا لم تشعر بالرضا في العلاقة، فهي علاقة ليست جيدة، وأنت مدين لنفسك بأن تفعل شيئاً حيال ذلك، ولكن ماذا ستفعل؟
حسناً، هذا يقودنا إلى السؤال المهم التالي: كيف تحرر نفسك من النرجسي،

نهائياً وإلى الأبد؟

التحرر من النرجسيين

«الكهف الذي تخشى دخوله،

يحتوي الكنز الذي تبحث عنه».

— جوزيف كامبل

هذا هو الموضوع الذي تصبح فيه الأمور معقدة جدًا وهو: معالجة المشكلات في العلاقات القائمة سواء كانت مع شركاء الحياة أو الأقارب أو زملاء العمل أو الأصدقاء، وعندما تشعر بوجود خطب ما، ولا تعرف تمامًا ماذا تفعل حيال ذلك، فأليك بعض الأفكار حول كيفية التعامل معه. إذا كان هناك أي شيء تعلمته أنا من دعم ضحايا المرضى النفسيين في السنوات القليلة الماضية، فهو أنه عليك الاستماع إلى مشاعرك في هذه المواقف. وإذا كان ثمة خطب ما فالأمر فعلاً كذلك.

ما يجب ألا تفعله أبدًا — الجزء 1

ربما يكون هذا الجزء التالي واضحًا جدًا بحيث لا يحتاج إلى شرح، لكنني سأشرحه على أية حال، والسبب وراء رغبتني في تناول هذه النقطة هو أنه سيكون من السهل جدًا بالنسبة لي أن أتصرف بعجرفة وأشير إلى أن هذه الأشياء ليست صعبة،

ولكنها كذلك. إنها صعبة، وقد تبدو مستحيلة تمامًا، وإذا كنت امرأة وتعرفين هذا الشعور، فأنا أؤكد لك أنني أشعر بك.

على أية حال، إليك الأمر:

يجب ألا تقبلي تحت أي ظرف من الظروف أي نوع من الإساءة من شخص نرجسي (أو أي شخص آخر، في هذا الشأن). تترك الإساءات الجسدية علامات واضحة، وقد أوضحت أنه لم يتم العثور على روابط مباشرة بين النرجسية والعنف حتى الآن، والأمرفي الواقع أكثر تعقيدًا من ذلك بكثير، لكنني أتفق تمامًا مع النصيحة التي تحصل عليها النساء دائمًا بشأن الرجال الذين يسيئون إليهن جسديًا:

ابتعدي عند أول علامة على الإساءة.

أي رجل لديه ما يكفي من الجبن والحقارة ليرفع يده على امرأة يستحق أن يترك في الحبس الانفرادي إلى الأبد، وهذا السلوك يستفزني لدرجة بالكاد أستطيع التعبير عنه بالكلمات.

لا تبقي في العلاقة، وأود أيضًا أن أخبر أي رجل يقرأ هذا: إذا ضربتك شريكة حياتك، يجب عليك أيضًا الابتعاد عنها على الفور؛ فليست هذه بالمرأة المناسبة لك.

ويجب علينا أيضًا تناول مسألة الإساءة النفسية، وأريد أن أكون واضحًا جدًا بشأن هذا: أنا أتحدث عن الإساءة، ولا أقصد الإهانات أو الخلافات حول ما تجب مشاهدته على التليفزيون في أثناء تناول العشاء ليلة السبت. بعد نشر كتاب محاط بالمرضى النفسيين*، سألتني امرأة عن زوجها السابق الذي كان يرفض إعادة كتبها إليها. حسنًا، بعض كتبها على أية حال. أيمن أن يكون مريضًا نفسيًا؟

لا، لا، لا

الخلافات جزء طبيعي من أي انفصال، وهناك أسباب تجعل الناس ينفصلون، وحقيقة أنهم يسببون المشكلات لبعضهم لا تشير إلى المرض النفسي أو النرجسية.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

والتعرض للإهانة شيء، والمعاناة من الإساءة النفسية شيء آخر تمامًا، وإذا كنت تتعرضين للإهانة بشكل منتظم، أو تتعرضين للسباب أو الشتائم، أو يجعلك شريك حياتك أضحوكة أمام الآخرين، أو تتعرضين للتهديد، أو للإذلال علنًا، فلا يوجد سبب لقبول ذلك. لا شيء من هذا مقبول، لكن تذكري، نحن لا نتحدث عن تعليقات على غرار *أسترتدين هذا القميص في حفل العشاء؟* رغم أن ذلك قد يكون فظًا ووقحًا، فإن هذا ليس ما تناقشه الآن.

إلى جانب ذلك، كثيرًا ما يقول الناس أشياء في خضم لحظة انفعال ينتهي بهم الأمر بالندم على قولها، ويهدأ الناس العاديون ويعتذرون عن سلوكهم، ويواصلون علاقتهم.

ولكن إذا كنت تتعرضين لإساءة نفسية بشكل مستمر، فأنت بحاجة إلى وضع حدٍّ لذلك. لا تقبله.

واعلمي أن النرجسيين غالبًا ما يخططون مسبقًا، ومنذ فترة طويلة، وقد يؤدون دورهم كأmir أو أميرة الأحلام لأشهر قبل أن يظهر معدنهم الحقيقي، وسوف يجذبون كل شخص تعرفينه في مجموعة من المناسبات المختلفة، ويرسخون صورتهم بقوة كشركاء مثاليين، ثم بمجرد أن تصبح عائلتك مجنونة بهذا الشخص الذي التقيت به... يفرض سيطرته عليك.

ابحثي عن الأنماط

قد يبدأ الأمر بشيء صغير، شيء بسيط، لا يهم كثيرًا حقًا، وقد تقولين في قرارة نفسك إنه كان مجرد خطأ صغير، لكنك تتركين الأمور على حالها؛ لأنك تحبين النرجسي. لقد خضعت تَوًّا للاختبار الأول، وإذا لم تبدي رد فعل وتناقشي سلوكه فسيكون هناك المزيد في المستقبل، أكثر بكثير.

وإذا كنت تعيشين مع شخص نرجسي على مدار الأعوام العشرين الماضية، فقد ترغبين في التفكير في هذا: هل كنت ستقبلين الزواج به في المقام الأول إذا

عاملك بالطريقة التي يعاملك بها الآن؟ تأملي الشهر الأخير من علاقتك: هل كنت ستقبلين الزواج به لو علمت أن هذا هو ما ستلاقيه منه؟ إذا بدا الأمر خطأً، فهو خطأ بالفعل.

وتحتاج العلاقة إلى الكثير من الأشياء لكي تنجح، ومن الأشياء غير القابلة للتفاوض هما الثقة والطمأنينة، وإذا كنت لا تشعرين بالطمأنينة مع شريك حياتك، فلن تنجح العلاقة، وإذا لم تكن لديك أية ثقة في الشخص الذي تعيشين معه - سواء في جميع النواحي أو نواحٍ محددة فقط - فلن تنجح العلاقة، والثقة بين شخصين بالغين هي العامل الحاسم الذي يمنح الناس الشجاعة للتخلي عن الحذر والتصرف بطبيعتهما، والشجاعة لإظهار الضعف، الشجاعة لفقدان الأعصاب، الشجاعة لطرح القضايا الصعبة، الشجاعة لطلب المساعدة، الشجاعة للبقاء على كتف الطرف الآخر، الشجاعة لكشف عيوبك لشخص آخر.

ومع ذلك، الثقة لها مدة صلاحية محدودة، ولا يمكنك الوثوق بزوجتك أو زوجك بناءً على طريقة تصرفه قبل عامين، بل بناءً على الطريقة التي تصرف بها الأسبوع الماضي، بل ربما بناءً على الطريقة التي تصرف بها في الليلة الماضية، أو حتى هذا الصباح. إن الشخصية التي أصبح عليها هي التي تحتاج إلى اتخاذ قرار بشأنها. ويجب اكتساب الثقة من جديد كل يوم، وينطبق هذا عليك أيضًا. ربما تعرفين أنك معرضة لأن يظن الناس الذين في حياتك أنك نرجسية. إذا كان الأمر كذلك، فأنت بحاجة إلى إدراك هذا: إن أحدث سلوكياتك هو ما يكشف عن هويتك. هكذا ستبتئين أنك جديرة بالثقة، وليس الإشارة إلى شيء فعلته منذ شهور.

للثقة مدة صلاحية محدودة.

بمجرد انتهاء صلاحيتها تنتهي العلاقة.

انتهى الكلام.

ما يجب ألا تفعله أبداً – الجزء 2

هناك تحذير آخر أود أن أقدمه لك هنا. قد تشعرين برغبة في أن تكوني أكثر استباقية في حل مشكلاتك، وبناءً على شخصيتك وحالتك العقلية، قد ينتهي بك الأمر إلى اتخاذ قرار بإخبار العالم كم أن شريك حياتك النرجسي شخص حقير لا يطلق، وتقررين في الواقع كشف حقيقته.

ولكن فكري ملياً وعلى نحو جاد قبل فعل هذا؛ فرغم كل شيء أنت طيبة؛ فأنت لا تكذبين على الناس، أو تغشينهم، أو تتلاعبين بهم، وقد لا يكون الشخص الآخر مثلك، وقد لا تكونين في منافسة عادلة. يفتقر الطرف الآخر إلى التعاطف، لكنه يعرف أنك لا تفتقرين إليه، وأنت هدف مكشوف للهجمات العاطفية التي يمكن أن تلحق المزيد من الضرر بك، ولعلمك، ربما كان النرجسي يستعد لهذا الانفصال منذ سنوات، وعندما تتصلين بالأشخاص الذين تعتقدين أنهم حلفاء لك لإخبارهم بالحقيقة، فقد تجدين أنك قد تأخرت قليلاً، وأنا واثق بأن بوسعك تخيل أنواع الأشياء التي قالها عنك النرجسي لكل الأشخاص الذين تهتمين بهم.

ورغم أن النرجسيين يمكن أن يتسببوا في قدر كبير من الضرر الواضح لمجموعة كبيرة من الناس، فإن الكثيرين لا يزالون يرفضون رؤيتهم على حقيقتهم، وهذه هي الطريقة التي يعمل بها التلاعب، وقد تعتقدين أن هذا يبدو غير عادل على نحو شنيع، وخطأ تماماً، وأنت على حق، لكن ربما تعرض هؤلاء الأشخاص أيضاً لسنوات من السلوك التلاعبي، وإذا كنت تريدين حقاً الأفضل لهم، فربما ينبغي أن تتخلي عن جهودك الدعائية ضد النرجسيين.

والسماح للعالم بمعرفة أن الشخص النرجسي ليس جذاباً بقدر ما يظن الجميع قد يبدو فكرة جيدة، لكن رد الفعل العنيف قد يأتي سريعاً ويكون قاسياً، ولدى النرجسيين نزعة انتقامية جداً، وإذا كشفت حقيقته فسوف يستجمع قواه ببساطة ويلاحقك، وربما يحشد القوات، ويقلب كل من يمكنه إقناعه ضدك. لقد حدث ذلك من قبل، وضحايا هذا التكتيك لا يتعافون دائماً بشكل كامل.

إذن، قد يكون كشف حقيقة النرجسي مكلفًا جدًا؛ فلا تفعلني ذلك إلا إذا كنت على أرض صلبة جدًا مع حلفاء لديك ثقة مطلقة بأنهم لن يتخلوا عنك.

ما يمكنك أن تجربيه

ما تحتاجين إلى أن تقرريه هو ما إذا كنت ستخذين أي إجراء على الإطلاق؛ في الحالات التي يكون فيها الشخص الذي تتعاملين معه أحد المعارف، أو أحد أفراد العائلة، أو زميلًا في العمل، يكون الأمر أقل وضوحًا، وإذا لم يكن الشخص المعني في محيطك المباشر ولن يتعرض أي شخص لخطر مباشر، فيمكنك أن تقرري ترك الأمور على حالها.

وإذا قررت - لأسباب شتى أتمنى أن تفهميها أنت على الأقل - أن تبقي شخصًا نرجسيًا في حياتك، فاحرصي على وضع أكبر مسافة ممكنة بينكما، وابتعدي ببساطة عن محيطه المباشر؛ فسيصبح الهواء أكثر سمية كلما اقتربت منه. وزيادة المسافة قليلًا ستجعل من السهل عليك كسب قبول النرجسي؛ لأنك لن تبدي رد فعل قويًا تجاه سلوكياته الغريبة، وقد تكون هذه طريقة جيدة لتجنب الاحتكاك.

ومن الأمثلة التي تتبادر إلى ذهني هي عن إحدى قريباتي البعيدات التي لديها عمّة لثيمة في عائلتها من جانب زوجها، وهي عجوز شمطاء لثيمة متدمرة جدًا، تشتكي من كل شيء وتتجادل دائمًا مع شخص ما، ومهاجمة الآخرين هي أسلوبها في الحياة، ويمكنها قول أشياء سلبية جدًا عن أشخاص لم تقابلهم من قبل، وتعتقد أنها تعرف كل شيء، وهو ما يعد مفارقة نظرًا لأنها تعتقد بطريقة ما أن العائلة كلها تحبها، وما لا تعرفه هو أن الجميع تقريبًا قد طغح بهم الكيل منها ومن تصرفاتها العدائية. حتى أبنائها يبغضونها، رغم أنهم لا يملكون الجرأة للتعبير عن هذا بصوت عالٍ.

وهذه العمّة تجعل نفسها موضوع كل محادثة، وذلك بتكرار الحديث عن مدى ظلم الحياة لها، وليست هناك نهاية لرواياتها الخيالية التي كانت فيها دائمًا ضحية

لبعض المؤامرات الكبرى لإعاقتها في الحياة، ويبقى من غير الواضح من هو العقل المدبر وراء هذه المؤامرات.

ويعاني زوجها إعاقة بصرية، لكنها لا تسمح له بالاستماع إلى الكتب الصوتية على مشغل الأقراص المدمجة الخاص به؛ لأنها لا تحب وجود الأسلاك المتناثرة على الأرض. نعم، أنت لم تخطئي في قراءة شيء. تفوق احتياجاتها احتياجاته، رغم أن هذا يعني أنه لم يعد بوسعه الاستمتاع بالقراءة بعد الآن، وقد كان هذا من أعظم متع الحياة بالنسبة له.

تبخ هذه العمة سمها في الجميع وكل شيء، وتتجنبها قريبتى كلما أمكن ذلك، وبالتأكيد، تتلقى قريبتى منها مكالمات هاتفية غاضبة من حين لآخر، لكنها ببساطة تستمع، ثم تنهي المكالمة، ولا توضح لها أنها نرجسية بصورة واضحة تمامًا، بل كل ما تفعله هو الحد من التواصل معها قدر استطاعتها.

إذا استبدلنا بهذه القريبة صديقة، فسيكون الموقف أقل صعوبة، فقط لا تردي على الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية بالسرعة التي اعتديتها، ولا تتواصل بأي شكل من الأشكال، ولا تعلقى على أي شيء ينشره هذا الفرد على وسائل التواصل الاجتماعي، بل تجاهليه وأخبريه بأنك مريضة في المرة القادمة التي من المفترض أن تقابليه فيها.

كل هذا سيكون له تأثير واحد مهم ألا وهو: سيجعلك خيارًا أقل جاذبية للتشبث به والسعي إلى التلاعب به، وسيبحث النرجسي عن مناطق صيد جديدة، وإذا التقيتما في المستقبل، في مناسبة اجتماعية أو غيرها، فيمكنك دائمًا أن تكوني مهذبة؛ فقط طالما أنك لا تتصرفين بتودد فلا تطرحي أية أسئلة، ولا تتعاملي معه بلا مبالاة، لكن لا تشجعيه على أي شيء أيضًا، وعندما يشتكى النرجسي من أنك مملة، ستعرفين أنك على الطريق الصحيح.

وينطبق الشيء نفسه على مكان العمل. إذا كان زميلك في العمل نرجسيًا، فتجنبي أي تواصل معه كلما أمكن ذلك، وإذا كان النرجسي رئيسك في العمل، فابحثي عن وظيفة جديدة. أنا أعني ذلك؛ فليست لديك أية سلطة على هذا الشخص، ولا توجد طريقة يمكنك الفوز بها. غادري المكان.

سوف تنجح هذه الطريقة، وفكري فيما إذا كان هذا هو الأسلوب المناسب لك؛ ففي النهاية، قد يكون من الحكمة قطع العلاقات تمامًا، بدلاً من مجرد التوقف عن الاهتمام. إنه بالتأكيد الخيار الأكثر أمانًا.

ما ستضطرين في نهاية المطاف إلى فعله على الأرجح

إذا انتهى بك الأمر إلى مواجهة الواقع وتقبل حقيقة أن الشخص الذي سمحت له بالتقرب إليك بشدة هو شخص سيئ بالنسبة لك، فستحتاجين إلى اللجوء إلى تدابير جذرية. لنفترض أن الشخص المعني هو شريك حياتك، وليس هذا تحديًا أتمنى أن يواجهه أي شخص، لكن الكثيرين سيصلون إلى استنتاجات متسارعة بعد مجرد استعراض قائمة النرجسية.

لنفترض كذلك أن الشخص الذي تزوجته ليس نرجسيًا. إذا كان الأمر كذلك، يمكنك ببساطة طرح شكواك وطلب إجراء بعض التحسينات، وإذا كان شخصًا عقلائيًا، فسوف تنجح هذه الطريقة إن حرصت على إعلامه بأنك جادة في ذلك. حلي الخلاف: فالأمر بالتأكيد يستحق كل هذا العناء، وإذا كان وغدًا فقد لا تنجح الأمور على أية حال، وسيكون الحل مرة أخرى هو تركه والمضي قدمًا. لماذا تجبرين نفسك على التعامل مع وغد؟

لا تستخدم كلمة نرجسي، أو مريض نفسي، أو غريب الأطوار، أو مصطلحات أخرى مشابهة. هذا من شأنه أن يستفز وحسب. لا أحد سيقول: «أتعلمين شيئًا، أنا لم أفكر في هذا من قبل، لكنني أعتقد أنك على صواب؛ أعتقد أنني نرجسي!». لن يحدث هذا أبدًا. انسي هذا الأمر.

اجعلي تعليقك مقتصرًا على السلوكيات. ببساطة كوني صريحة وقولي له: ما تفعله بي غير مقبول، وأريدك أن تتوقف على الفور.

وكوني دقيقة، وتجنبي مناقشة المشاعر؛ لأن هذا سيعطي النرجسي طرقًا أكثر للانتقام منك.

لا تقولي: أنت دائمًا وقح معي، وهذا يؤلمني بشدة.

بدلاً من ذلك، قولي: بالأمس، أخبرتني أمام عائلتي بأنك تعتقد أنني بدأت أبدو كبيرة في السن وشاحبة، وهذا أمر غير مقبول.

لا تقولي: أنت تعاملني مثل ماكينة الصراف الآلي، وأجد الأمر مهيناً.

بدلاً من ذلك، قولي: لقد اقترضت مني خمسين دولارًا أخرى الشهر الماضي، وأخبرتني بأنك ستردها لي في غضون ثلاثة أيام! أعد لي المال الذي تدين لي به على الفور.

تحت أي ظرف لا تقولي: عندما تبقى بالخارج طوال الليل، لا أعرف ماذا تفعل، وهذا يجعلني أشعر بأنني غير مهمة وغير محبوبة.

بدلاً من ذلك، قولي: أنا لست موافقة على بقائك في الحفلات طوال الليل. ليس هذا أساساً جيداً لعلاقة فعالة.

وهناك شيء آخر يجب أن تتجنبه وهو توجيه تهديدات (فارغة)؛ لأن هذا قد يؤدي إلى سلوك عدواني من جانب النرجسي.

لذلك، لا تقولي: سأنفصل عنك إذا لم تتوقف عن إرسال رسائل نصية إلى زوجاتك السابقات.

وبدلاً من ذلك، قولي: الرجل الحقيقي يهتم بزوجته الحالية، بدلاً من السابقات. إذن كيف سيكون الأمر؟

ونصيحتي هي أن تأخذي قلمًا وورقة وتدوني ماهية المشكلة وكيف يمكنك طرحها بأوضح طريقة ممكنة وأكثرها حيادية، وعندما تكتشفين بالضبط الأمور التي لست راضية عنها، أضيفي ما ترغبين في رؤيته بدلاً من ذلك. ولا انفعالات عاطفية، ولا تهديدات بفعل هذا أو ذاك.

اطرحي ما لديك وحسب. أنا لست موافقة على قيامك بكذا، وأتمنى أن تفعل كذا بدلاً من ذلك.

ربما لم يفكر شريكك في هذا أبدًا، وإذا كان الأمر كذلك، فقد تحظين بمناقشة مثمرة، ويمكن أن تنتهي الأمور بينكما بشكل أفضل من أي وقت مضى.

وإذا كان شريكك من النوع الأكثر شيوعًا وعنادًا، فقد يخبرك بأنه يتفهم وجهة نظرك، لكنه لا ينوي التغيير، وفي هذه الحالة، على الأقل لك الحرية في المغادرة.

وقد يحاول النرجسي إفقادك توازنك بتغيير الموضوع وإلقاء الاتهامات عليك، وهل أنت مثالية جدًا؟ تذكرني، في هذا الأمر، إنهم يشبهون الأطفال إلى حد كبير. حتى إنه قد يقول إنك على حق، ويعدك بالتحسن، وكل ما عليك فعله حينها هو مراقبة ما يفعله بعد ذلك، وتوقفي عن الالتفات إلى ما يقوله، أو يعد به، أو يشرحه لك، وببساطة، راقبي سلوكه. هذا هو كل ما يهم.

ومن أهم الشعارات التي أتبعها في الحياة: قارني ما يقول الناس إنهم سيفعلونه بما يفعلونه حقًا. حينها يتضح كل شيء.

ألم يتحقق التغيير؟ هل سرعان ما عاد الشخص الآخر إلى أساليبه القديمة المتسلطة؟ احزمي حقائبك! لا توجد طريقة لتلطيف الأمر: عليك الخروج من هناك.

واحرصى على وجود حلفائك بالقرب منك؛ فإذا استولى النرجسي على جميع أصدقائك المشتركين، فاكتسفي من منهم لا يزال في صفك، وهناك الكثير من مجموعات المصالح التي تؤوي النساء المحتاجات إلى المساعدة، لكن مجموعات أقل بكثير تهتم بالرجال في مواقف مماثلة، وعلى أية حال، ستحتاجين إلى التأكد من وجود فريق كامل بجانبك، مهما كان صغيرًا؛ فقد تكونين ضعيفة جدًا بمفردك. وأنت مدينة لنفسك بهذا القدر، وسوف تشكرين عليه نفسك في المستقبل، وسوف يشكرك أطفالك في المستقبل على ذلك، وسيتعرف أصدقاؤك وعائلتك على شخصيتك القديمة تدريجيًا، وسوف يشكروك على عودتك إليهم.

نظام كامل للتحرر إلى الأبد

«حل مشكلة الإنسانية يكمن في نزاهة الفرد».

— جوردان بيترسون

هل تحتاج إلى خطة أكثر تفصيلاً؟ لا مشكلة؛ فيما يلي اقتراحاتي للخطوات المختلفة التي قد تحتاج إلى اتخاذها إذا كنت تعتقد حقاً أنك تتعامل مع شخص نرجسي حقيقي، أو على الأقل متلاعب ماهر جداً، وستنجح هذه الطريقة مع أي شخص: الأسرة، أو شركاء الحياة، أو أشخاص جرى بينك وبينهم صدامات مؤسفة في العمل.

كسر النمط

إن الاستجابة الأكثر شيوعاً للتلاعب هي اتخاذ إجراء فوري، وليست هذه فكرة عظيمة دائماً؛ لأنك قد تكون لا تزال في حالة انعدام توازن إذا كنت سريع الاستجابة. ومن الأفضل أن تنتظر قليلاً، وضع بعض الوقت الفاصل بين الحدث ورد فعلك اللاحق. تكمن مشكلة ردود الفعل المتسارعة في أنها ستصعب معاملتك مع المتلاعب؛ حيث ستفعل الشيء نفسه الذي كان يأمل أن تفعله، وقد يفهمك هذا الشخص بشكل أفضل مما تفهم نفسك؛ فكر في الأمر إذن، وراجع الأحداث التي وقعت، ولا تتبع رد فعلك الغريزي.

ويعد الهاتف أداة مثالية لإبطاء وتيرة المعادثة التي قد تكون سريعة جداً خلاف ذلك، ما قد يضر بمصلحتك، وقد تكون في موقف يحاول فيه شخص ما استخدام ضغط الوقت لجعلك توافق على شيء لم يكن لديك الوقت للتفكير فيه بشكل مناسب. يحاول الطرف الآخر في الواقع حملك على الموافقة على شيء قد يكلفك مئات الساعات من العمل غير مدفوع الأجر.

وينبغي أن تكون استجابتك الفورية واحدة مما يلي:

- «مهلاً، عليّ أن أطلب منك الانتظار لمدة دقيقة. أنا آسف.»
- «شخص ما قادم، عليّ أن أذهب. اتصل بي مرة أخرى بعد خمس دقائق!».
- «البطارية على وشك النفاد! أريد أن أجد شاحني؛ سأتصل بك لاحقاً.»

لاحظ أنه لا يوجد طلب إذن هنا، ولا يوجد شيء فظ في سلوكك، بل أنت تخبرهم فقط بأنه يتعين عليك الرجوع إليهم لاحقاً، ويبدو هذا معقولاً تماماً، ومن الممكن أن يكون صحيحاً أيضاً، وفي أثناء استجماع أفكارك، سيكون لديك متسع من الوقت للتفكير فيما قيل بالفعل، وكيف ينبغي أن ترد عليه.

وإذا تلقيت رسالة نصية، فلا مشكلة: فقط لا ترد. أو انتظر بضع ساعات أولاً أو أسبوعاً. قد يكون التسرع في اتخاذ قراراتك مكلفاً.

وإذا كنتما معاً في نفس الغرفة، فقد تصبح الأمور أكثر تعقيداً بالطبع، ومع ذلك يمكنك دائماً التعلل بإعداد القهوة، أو دخول الحمام، أو تحية شخص ما. التقط هاتفك وتظاهر برؤية رسالة بريد إلكتروني تحتاج إلى رد فوري، وارفع إصبعك في الهواء وابتسم معتزلاً. سيكون التأثير هو نفسه في كلتا الحالتين حيث ستكون لديك مساحة للتنفس ووقت للتفكير.

استخدمهما؛ فكر.

وربما يبدو كل هذا بسيطاً بشكل هائل بالنسبة لك، وستعرف مدى بساطة الأمر بمجرد تجربته، وأنت تعلم أنه يمكن أن تكون هناك عواقب إذا لم تُجَارِ تصرفات

النجسي الغريبة، وهذا أمر صعب، ولكن إذا لم تستطع حتى أن تجد الشجاعة للمحاولة، فهذا يثبت فقط إلى أي مدى أنت في أمس الحاجة إلى فعل ذلك، وستشعر أن هناك شيئاً غير منطقي هنا.

وإذا كنت لا تستطيع التفكير بوضوح حتى بعد أن تحظى بوقت لتهدأ، فيمكنك دائماً مواصلة الامتناع عن الرد:

أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير فيما قلته، لذلك سأطلب تأجيل الرد عليك حتى أنتهي من ذلك.

تتطلب هذه المسألة قدرًا كبيرًا من التفكير، لذا فأنا بحاجة إلى مزيد من الوقت لإيمان النظر فيها، وسأرد عليك في أقرب وقت ممكن، وشكرًا لفهمك.

أخشى أنني لا أزال غير قادر على الرد. سأفكر بالتأكيد في اقتراحك، وسأرد عليك بمجرد أن أتمكن من ذلك.

تبدو هذه مسألة مهمة بالنسبة لي، وأحتاج إلى بعض الوقت لأعطيها ما تستحقه من التفكير، وعندما أتوصل إلى حل، سأتواصل معك.

وإذا كنت من أصحاب اللون الأحمر، فربما تكون قد انتقلت بالفعل إلى المرحلة التالية، ولكن في كلتا الحالتين، ستكون على دراية مؤلمة بمدى تكرر فهمك للأمر بصورة خطأ بتسرعك، وفي بعض الأحيان، تتحرك بسرعة كبيرة جدًا مما يضر بمصلحتك.

وإذا كنت من أصحاب اللون الأصفر، فسيكون التحدي هو إبقاء فمك مغلقًا، وعدم السماح لنفسك بالتقوّه بالكثير من الآراء غير المتروية. توقف، وفكر في الأمر.

وإذا كنت من أصحاب اللون الأخضر، فالتزم بما تبرع فيه ألا وهو: لا ترد على الإطلاق، وتجاهل كرهك للنزاع للحظة، وأخرج السلاح الرئيسي في ترسانتك: السلوك العدواني السلبي. هز رأسك وأخبره بأنك ستفكر في الأمر لبعض الوقت، ولا تقل نعم عندما تقصد لا، والآن، كرر ذلك لنفسك إحدى عشرة مرة.

وأخيراً، إذا كنت من أصحاب اللون الأزرق، فقد ترى بالفعل مدى معقولة اقتراحي، ولن تواجه أية مشكلة في التحديق في وجه المتلاعب بينما تفكر في الأمر ملياً، ولن يزعجك الصمت، والآن، لديك حل أنيق وعملي - كما أنه مثبت بالتجربة - لتطبيقه عندما يحاول شخص ما حملك على إعطاء استجابة فورية لشيء ما.

والآن، قد يشكك المتلاعب بالتأكد في سلوكك في هذه المرحلة؛ فالشريك الذي يريد «اقتراض» المال منك وتأجيل السداد إلى يوم تلقي راتبه سيصبح في وجهك بأنه يدفع ديونه دائماً؛ حتى لو كان هذا كذباً صارخاً. ستنفجر والدتك بالبكاء وتشكو من أنك أصبحت قاسي القلب، وأنتك نسيت كيف كانت تفعل «كل شيء» من أجلك، وقد يحاول مديرك إغراءك ببعض الوعود الغامضة بالترقية قبل الاستسلام وتسليم المهمة الانتحارية إلى شخص آخر.

هؤلاء هم المتلاعبون الذين نتحدث عنهم. إنهم يتلاعبون بنا، ولا يمكن الوثوق بهم، ولا تتوقع أن تظل هادئاً ومتوازناً طوال المحنة، وقد تحتاج حقاً إلى استخدام الحمام بشكل حقيقي، وقد لا تدوم فترة الاستراحة التي تحصل عليها طويلاً، وقد يتبع ذلك أعمال عدائية، ولكن تذكر هذا: مقاومتك المكتسبة حديثاً هي نتيجة لشعورك بعدم الرضا عن العلاقة التي أنت فيها. إنها غير فعالة، وتود أن ترى تغييراً.

كن أسطوانة مشروخة

أريد منك أن تكرر رسالتك مراراً وتكراراً...

يعرف بالضبط المتلاعب بك كيف يضغط عليك، لكن يجب أن تقاوم، وليس هناك حاجة للاعتذار أو طلب المغادرة. ببساطة كرر أنك سترد عليه بشأن مسألة كذا، ولا داعي للأعذار أو التفسيرات المطولة.

ولا تتخرف في بعض الجدل حول سبب عدم إجابتك عن المسألة الأصلية الآن، وأنت لا تحتاج أيضاً إلى إخباره متى عليه أن يتوقع إجابتك، وقد يعني تحديد موعد نهائي لنفسك التخلي عن السيطرة.

وكن ثابتًا على مبدئك، وحافظ على الرسالة، وتصرف بثبات، ولا تتغير، والأشخاص الذين يفعلون ما يقولون بالضبط يتمتعون بقدر كبير من الاحترام من جانب الآخرين، وإذا تمكنت من إثبات أنك لن تخضع للضغط الذي يأتي في صورة دموع، أو صراخ، أو تهديدات، أو وعود، أو أي شيء قد ينجح مع شخص مثلك، فستستعيد السيطرة على الموقف. إن قوة الثبات مذهلة.

ها هو صوت الأسطوانة المشروخة:

النرجسي: نظرًا لأنك بارع جدًا في تنظيم الأشياء، فقد قررت أنك ستكون مسئولاً عن مشروع ضخيم قادم.

أنت: الخط الأخير. أنا بحاجة إلى الرد على المكالمات. اعذرني. (تنفس، وقرر ما إذا كنت تريد تولي هذه المهمة الانتحارية أم لا).

واترك بعض الوقت يمر. جرب ثلاثين ثانية.

أنت: شكرًا لك على الانتظار. أنا أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في اقتراحك، وسأرد عليك في أقرب وقت ممكن.

النرجسي: ما الذي تود التفكير فيه؟ هل تقول إنك لن تقبل المشروع؟ هناك الكثير من الأشخاص المشاركين في هذا...

أنت: أتفهم أن كلامي فاجأك (مقدرًا المشاعر الفعلية للنرجسي)، لكنني بحاجة إلى التفكير في الأمر، لذلك سأرد عليك لاحقًا.

النرجسي: حسنًا، يجب أن أقول إنني لن أتمكن من الانتظار لفترة طويلة. هذا مشروع مهم جدًا كما تعلم، وكل شيء يعتمد على هذا الآن، وأحتاج إلى ردك على الفور.

أنت: أتفهم قلقك، لكنني بحاجة إلى وقت للنظر في الأمر، وسأرد عليك في أقرب وقت ممكن.

النرجسي: (انزعج من المقاومة غير المتوقعة التي يواجهها) أنت لا تستمع إلي! أنت تضعنا في موقف حرج هنا، ونحن نحتاج إلى مساعدتك! ولا يوجد شيء في الحقيقة يتطلب منك التفكير.

أنت: (خذ نفسًا عميقًا) أنتهم إحباطك، لكن بالتأكيد سأرد عليك لاحقًا بشأن هذا الأمر. إلى اللقاء.

نعم. أنه المكاملة بهذه الطريقة.

وبالطبع، يمكنك ببساطة إخبار النرجسي من البداية بأن يذهب ويفعل ما يحلو له، وتكمن المشكلة في فعل هذا في أن علاقتك قد تتدهور، ولا تعرف على وجه اليقين ما إذا كان واعيًا بسلوكه المتلاعب.

قوة الثبات. لا يوجد شيء يضاهيها.

إبطال تأثير الخوف، والقلق، والشعور بالذنب

قد يكون الخوف من شيء ما أمرًا صعبًا أن تحمله داخلك؛ الخوف من الرفض، أو ارتكاب خطأ، أو عدم قبولك، أو انتقادك، أو إثارة غضب الناس، أو نبذهم لك؛ فهذا مجرد عدد قليل من الأشياء التي يخافها معظمنا في وقت ما أو آخر. ويميل القلق إلى أن يكون أكثر تجريدًا، وقد يدور حول أشياء لا تحدث أبدًا في الواقع.

انظر إلى حياتك حتى الآن، واستعرض بعض الأشياء التي سببت لك القلق على مر السنين. ستلاحظ أن جزءًا صغيرًا جدًا من قلقك كان مبررًا بالفعل، وقد قيل لي إن «مارك توين» قال ذات مرة، *لدي الكثير من الأمور التي تثير القلق في حياتي، ومعظمها لم يحدث قط.*

وأخيرًا الشعور بالذنب هو الشعور بالمسئولية عن مشاعر الآخرين؛ وأنه سيكون خطأك إذا شعر النرجسي بالحزن أو سوء المعاملة.

وسيريد منك المتلاعب أن تكون غير متوازن، وسيكون مستعدًا للصراخ بوجهك، أو تهديدك، أو البكاء، أو النحيب، أو لعب دور الضحية والمجني عليه في آن واحد؛ لمجرد أن يشعرك بالقلق، أو الخوف، أو الذنب، وحتى الآن، نجحت هذه الحيل أيضًا، ولكنها لن تنجح بعد الآن.

مخاوف أصحاب اللون الأحمر

إذا كنت من أصحاب اللون الأحمر ففكر فقط في كل الأشياء الخارجة عن سيطرتك. ماذا تفعل بالله عليك؟ أعلم أنك لا تتوي إظهار ذلك، لكن لا تنكر بأنك تشعر بها أحياناً؛ فأنت لست بهذا القدر من البرود، ويشعر أصحاب اللون الأحمر بشكل عام بالرعب من فقدان السيطرة على كل الأشياء المهمة في حياتهم.

مخاوف أصحاب اللون الأصفر

إذا كنت من أصحاب اللون الأصفر، فستكون في خوف دائم من الرفض، وإذا نبذك كل أصدقائك، فإلى أين سيؤدي بك ذلك؟ العزلة الاجتماعية من أسوأ الأشياء التي يمكن أن يتحملها أصحاب اللون الأصفر، وعدم القدرة على قضاء الوقت مع الناس والتواصل الاجتماعي طوال الوقت يمكن أن يشكل ضغطاً كبيراً عليهم.

مخاوف أصحاب اللون الأخضر

إذا كنت من أصحاب اللون الأخضر، فستكون واعياً تماماً بخوفك من النزاع، وإذا رفع شخص ما صوته بشكل لطيف، فهذا يجعل قواك تخور! وأنت أيضاً خائف من التغيير السريع، وسوف تتراجع إذا هدد شخص ما بزعزعة حياتك كثيراً.

مخاوف أصحاب اللون الأزرق

يخشى أصحاب اللون الأزرق شيئاً واحداً قبل كل شيء: الإذلال العلني، ويمكن أن يتعلق الأمر بمكان العمل، أو في علاقة ما، أو ببعض المواقف التي قد يبدو فيها جاهلين، وسيبدلون جهوداً كبيرة لمنع حدوث ذلك بالفعل، وجعلهم يبدوون حمقى تماماً من شأنه أن يسبب لهم الكثير من الخزي لدرجة أنهم قد لا يتعافون أبداً.

ما الذي يمكن أن يجعل الأمور تسوء؟

عندما تقرر التخلص من قبضة المتلاعب عليك، ستشعر بالعديد من المشاعر التالية: ستقلق بشأن ما قد يحدث، وتخشى بعض النتائج المحددة جدًا، والأسوأ من ذلك أنك ستشعر بدرجة من الذنب لتفكيرك في نفسك على سبيل التغيير.

أنا أدرك أنك لست مثاليًا، لكن هذا لا يعني أنك تستحق أن تتعرض للتلاعب والخداع، وفي أثناء تحرير نفسك من براثن النرجسي، من الأفضل أن تفكر في سلامتك، وبمرور الوقت سيكون لديك الكثير من الفرص لتحسين نقاط ضعفك وصقل شخصيتك، ومع ذلك، ليست هناك حاجة لفعل كل ذلك الآن.

والشيء الوحيد الذي عليك معالجته على الفور هو نفورك من هذه المشاعر غير السارة. قد يكون حمل الخوف والقلق والخجل داخلك مرهقًا جدًا. صدقتي، لقد شعرت بتلك المشاعر الثلاثة بشدة، ولبعض الوقت في حياتي، كنت بارعًا في القلق، ولكن ذلك كان قبل أن أدرك أن معظم الأشياء التي كنت أقلق بشأنها لم تحدث قط. كيف تفعل ذلك؟ الأمر بسيط: تعامل مع انزعاجك بشكل مباشر، وعلى غرار الطريقة التي نتعامل بها مع رهاب الأماكن المغلقة، أنت بحاجة إلى التصدي لمخاوفك باتخاذ خطوات صغيرة.

هل تخاف ركوب المصعد؟ انظر إلى صورة المصعد أولاً. هذا كل شيء، ثم ادخل مبنى به مصعد، وانظر إليه من مسافة لبعض الوقت. بعد ذلك، انظر إلى داخل المصعد لبضع دقائق، وأنت لست بحاجة إلى الدخول، وفي النهاية، ستدخله، بينما يمسك شخص آخر الباب من أجلك، وتقف هناك قليلاً، قبل الخروج من المصعد مرة أخرى، وفي المرة التالية، ربما تسمح بغلاق الباب بينما يوجد شخص آخر هناك يرافك، وربما تصعدان طابقًا أو طابقين، وهكذا.

هذه هي الطريقة التي يعالج بها رهاب الأماكن المغلقة. مواجهة الخوف، خطوة تلو خطوة، ويمكنك فعلها أيضًا.

صياغة الأحداث في كلمات

ما دام العقد الضمني بينك وبين المتلاعب ساري المفعول، فإن التلاعب سيكون ساري المفعول أيضًا؛ لذلك، من الضروري أن تفسخي هذا العقد وتعبري عن مخاوفك، وأنا أستمّر في استخدام كلمة «متلاعب»؛ لأنني أريد التأكيد على أنه ليس كل المتلاعبين نرجسيين؛ في بعض الأحيان، قد يكون التلاعب سلوكًا غير واع؛ لقد ناقشت هذا في موضع آخر في هذا الكتاب، وإذا لم تكن متأكدًا مع من تتعامل معه، فإنني أوصي بالنهج التالي:

لا أحد يستطيع قراءة أفكارك؛ لذا بدلًا من انتظار حدوث ذلك، واجه المتلاعب بتجاربك. افعل هذا بينكما فقط، وليست هناك حاجة لتناول عشاء فاخر أو بذل أي جهد كبير آخر من جانبك، ولكن تأكد من أنه يمكنك التحدث من دون إزعاج لبعض الوقت.

صغ ما تريد التعبير عنه بالكلمات، ويجب تضمين كل مرحلة من المراحل التالية لتجنب سوء الفهم.

إليك ما عليك قوله:

1. "عندما... (صِف السلوك الذي تريد أن يكف المتلاعب عنه)."
2. "... أشعر ب... (صِف بالتفصيل المشاعر السلبية التي يثيرها هذا داخلك)."
3. "إذا استطعت الكف عن (صِف السلوك المزعج) و... (صِف السلوك الذي تفضل رؤيته في هذا الموقف) بدلًا من ذلك."
4. "... سأشعر (اشرح بالضبط كيف تود أن تشعر عندما تكون مع شريكك / رئيسك / زميلك في العمل / أمك، أو أيًا كان المتلاعب)."

عليك اتباع هذا الترتيب بالضبط. ستصل رسالتك، وهناك احتمال كبير أن يستمع النرجسي إليك في الواقع، وإذا كان هذا الشخص من حيث الجوهر شخصاً مهذباً، لكنه وقع في سلوك غير لائق، فسترى منه تغييرات بهذه الطريقة. وإليك مثلاً عندما كنت أدرّب أحد الأفراد قبل بضع سنوات:

1. "عندما تشكو من كل شيء افعله طوال الوقت..."

2. "... أشعر بأنني غير كفاء وعديم الجدوى."

3. "وإذا كان بوسعك إعطائي بعض الملاحظات الإيجابية أيضاً، وحتى بعض الثناء..."

4. "... سأشعر بأنك تقدرني على نحو أكثر، وسأكون مرتاحاً أكثر."

أو ربما بهذه الطريقة:

عندما تتصل بي لتشتكي من الشعور بالوحدة الشديدة، فهذا يجعلني أشعر بأنك تسيء فهمي ولا تقدرني، وبدلاً من الحديث عن مدى كونك وحيداً وبائساً، إذا أمكنك فقط ركوب السيارة والقدوم إليّ، فسيكون من الأسهل لي أن آخذك على محمل الجد.

وفي العمل، يمكنك قول شيء على غرار ما يلي:

عندما تشتكي من أداء عملي أمام الشركة كلها، فذلك يجعلني أشعر باليأس تماماً، وأريد فقط تقديم استقالتي على الفور، وإذا أثبتت على جهودي من حين إلى آخر، فسأشعر بالتشجيع على تطوير مهاراتي ومحاولة أداء عمل أفضل.

وإذا كنت تشعر بأنك قوي بشكل خاص في ذلك اليوم، يمكنك تجربة شيء أقل تحفظاً:

عندما تستمر في الشكوى من صحتك وتلمح إلى أنني الملومة بطريقة ما، فهذا يسبب لي الإزعاج، وبدلاً من البقاء في الفراش لمداداة آلامك الوهمية، إذا أمكنك فقط النهوض وارتداء بعض الملابس ومساعدتي في المطبخ من وقت لآخر، فقد أكون مستعدة للاستمرار في هذه العلاقة.

حسنًا، ما رأيك في كسر النمط على هذا النحو؟

كل عبارة فردية تتوافق مع الوصفة 1، و 2، و 3، و 4. أحضر قلمًا وورقة وجربها. ما أول موقف يتبادر إلى الذهن؟ كيف تشعر حيال سلوك الطرف الآخر؟ ما الذي تحتاج إلى رؤية المزيد منه من الآن فصاعدًا؟ كيف تريد أن تشعر بدلًا من ذلك؟ اكتب النص بالكامل، واقرأه بصوت عالٍ لنفسك عدة مرات، ونقحه وفكر في الردود التي قد تلقاها، وإذا كان بإمكانك التنبؤ ببعض ردود الفعل الأكثر شيوعًا، فقد تتمكن حتى من إعداد إجابات لها من البداية، وهذا ما يسمى بمنع الاعتراضات، ولذلك مفعول عجيب.

تدرب على هذا عدة مرات، وستجده أسهل بكثير، وعلاوة على ذلك، يمكنك دائمًا وضع حد لكل شيء بقول هذا:

الأمر متروك لك إذا كنت ستستمر في الصباح / البكاء / إلقاء اللوم عليّ، لكنك على الأقل تعرف الآن كيف يجعلني هذا أشعر بالحزن / الخوف / انعدام القيمة / عدم الثقة / الغضب.

والآن، لقد قلت شيئًا لم يكن المتلاعب يتوقع أن يسمعه منك أبدًا؛ فمن ناحية، لقد وصفت سلوكه بأنه اختياري، ومن ناحية أخرى، اتفقتما على أن مسئوليته عواطفك تقع على كاهلك، وإذا أخبرته بأن سلوكه هو سبب عواطفك، فقد يستدعي هذا المناقشة، ما قد يؤدي إلى إجبارك على الاعتراف بأنك تتخيل أشياء، وأنت مخطئ، وما إلى ذلك.

دمر التلاعب تمامًا؛ تأكد من أنه ليس هناك وضع طبيعي يمكن العودة إليه

أنت على وشك استعادة السيطرة على نفسك وعواطفك وحتى حياتك كلها، وهي أمور تستحق كل هذا العناء، وستشعر بتحسن كبير إذا تمكنت من شق طريقك عبر هذه الخطوة أيضًا.

والنرجسي - أيًا كان - لن يعجبه هذا على الإطلاق، ولا تتوقع منه أن يقول لك: *أوه! لم تكن لدي أي فكرة عن هذا! أنا آسف جدًا! سأتوقف عن فعل ذلك على الفور!* كلا؛ فقد يستغرق التحول من السلوك السيئ إلى الجيد شهورًا، ولهذا السبب أرغب في إعادة ذكر مسألة قوة الثبات مرة أخرى.

لا تراجع.

إذا قلت إنك لن تقبل نوعًا معينًا من السلوك، فعليك التمسك بموقفك، وقد يقرر المتلاعب الجريء حقًا إخلال توازنك بعد كل شيء؛ فقد سلبتة للتوقد كبيرًا من الراحة، ومن المنطقي أن تكون مستعدًا للمزيد من أنواع الهجمات التي رأيتها من قبل.

عليك بقوة الثبات.

وعندما يخضعك النرجسي للصمت الخانق، أو الصراخ، أو الشتم، أو صفق الباب، أو ضرب الطاولة، أو النظرات الغاضبة، أو الضحك الساخر، أو البكاء، أو النحيب، أو التجاهل، أو التهديد، أو أي شيء كان يعمل لصالحه في الماضي، فرد ببساطة قائلاً: لن ينجح معي هذا بعد الآن. يمكنك التوقف عن المحاولة الآن.

وقد يبدو الأمر كما يلي:

أعلم أنك تريد مني أن أحمل العبء عنك، لكن تهديداتك لن تنجح معي بعد الآن.

أفهم أنك تريد مني أن أحل مشكلتك نيابة عنك، لكن محاولة إشعاري بالتوتر لن تفيدك في شيء.

أدرك أنك تريد مني أن أفعل هذا، لكن غضبك وشتائمك لم يعد لهما أي تأثير فني؛ لذا، كف عنهما.

وفي المستقبل، سيتعين على النرجسي أن يعاملك باحترام.

أمل شروطك لاستمرار العلاقة

إذا كان لديك رئيس متلاعب، فلديك قرار يتعين عليك اتخاذه، ويمكن للرئيس الخطأ أن يعوقك بشدة في الحياة، وقد تصل حياتك المهنية إلى طريق مسدود، وقد لا يكون لديك أي نوع من السلطة لاتخاذ القرارات، وكل ما يمكنك فعله هو مناقشة المنطق السليم لدى مديرك، وإذا كان رئيسك في العمل يرفض حقاً الاستماع، فربما يجب عليك اتباع خيارات أخرى بدلاً من ذلك.

وهذه في الواقع حالة يكون فيها التعامل مع الأمور الخاصة أسهل منها، ويمكنك دائماً إخبار شريكك، أو والدتك، أو أشقائك، أو عم أو عممة شريك حياتك الوقحة أنك ستقضيهم تماماً من حياتك إذا لم يظهروا لك بعض الاحترام.

أعلم أن القول أسهل من الفعل، ولكن إذا رأيت أن شريكك نرجسي، وأن العلاقة تجعلك غير مرتاح، فعلى الأقل ستعرف السبب.

وإذا كنت ترغب في تجنب أي انفصال غير ضروري، فحري بك أن تملئ شروطك لمواصلة العلاقة. ملحوظة: ليست لديك فكرة هنا أن تنتقم منه لما ألحقه بك من ظلم في الماضي، وسيتعين عليك التخلي عن هذا النوع من الأمور، لكنك ستحتاج إلى توضيح أمر أو أمرين قبل أن تتمكن من تجاوز المشكلة، وضع إطاراً للعلاقة. وإليك ما أقترحه:

1. أوضح أنك ستتخذ قراراتك الخاصة بشأن ما تريد أو لا تريد فعله من الآن فصاعداً، وستركز بقدر أكبر على احتياجاتك الخاصة، ولكن ليس لدرجة إهمال شريكك.

2. أوضح كيف تتوقع أن تعامل في المستقبل: بمراعاة، وإخلاص، وقدر أكبر من المودة، وأوضح أن الوقت قد حان لأن يتصرف النرجسي كما لو أنه يقدر قيمتك كشريك، أو ابنة، أو زميلة، أو أيًا كانت صفتك، ووضح بعبارات صريحة أنك لن توافق على التعرض للأذى بعد الآن. نهاية الأمر.

3. ضع حدودًا واضحة، وأوضح أنك لن تتحمل المزيد من تصرفات النرجسي الغريبة (لا تتردد في إعطاء أمثلة عليها بناءً على ملاحظتك)، ولا تطلق تهديدات؛ فهذا سيزيد الأمور سوءًا، وبين أنك لا تتوي الدخول في أية مناقشات من أي نوع عن السلوكيات التي حددتها.
4. اطلب منه أن يدرك أن احتياجاتك، ومبادئك، وآراءك، وقيمك ليست بالضرورة خطأ، حتى لو كانت تتعارض مع تلك الخاصة بالنرجسي، ووضح له أن مجرد اعتقاده بأنه على حق لا يجعلك مخطئًا.
5. بين أنك تتوقع المزيد من علاقتك من الآن فصاعدًا، بعد أن وضعت حدودًا واضحة لنفسك.
6. أخيرًا: اطلب من النرجسي (قد تساعد الابتسامة الودودة والعيان المتسعتان هنا) تأكيد أنه سمع ما قلته، واطلب منه الالتزام ببذل جهد في المستقبل.

هذا كل شيء!

مرة أخرى، يجب ألا تتوقع أن يقول ببساطة من ظل يتلاعب بك لسنوات: بالتأكيد، لا مشكلة. لنفعل ذلك بطريقتك من الآن فصاعدًا، ومع ذلك، إذا نفذت بالفعل الخطوات الخمس السابقة من خطتك لاستعادة كرامتك، فلن يكون هذا بمثابة صدمة كاملة له.

مرة أخرى: لا يمكنني المبالغة في التأكيد على قوة الثبات، وإذا اخترته كسلاح لك، فستتمكن من حل هذه المشكلة إلى الأبد.

تحذير

هناك حالة معينة يمكن أن تؤدي إلى فشل هذا النهج برمته بشكل مزر: وهي ما إذا كان الشخص المعني نرجسيًا على نحو مرضي من عدمه، وشخصت إصابته بمرض

اضطراب الشخصية النرجسية، وإذا كان مريضاً، فلن تنجح هذه الإجراءات إلا لفترة محدودة، وهذا النوع من النرجسيين ببساطة غير قادر على التغيير، تماماً مثل المرضى النفسيين، وهو ما يعيدنا إلى النصيحة المقدمة في الفصل السابق: ارحل، ولا تنظر إلى الخلف.

هل الاشتياق إلى الشخص المسيء مشكلة؟

«أعتقد أنه من المهم أن تدرك أنك قد تشتاق إلى شيء ما،

لكنك لا تريد استعادته».

— مجهول

لنفترض أنك تمكنت من التحرر من الشخص الذي سبب لك الألم طوال تلك السنوات، وقد يكون هذا الشخص شريك الحياة، أو أحد الأقارب المقربين، أو أحد الوالدين، أو رئيسك في العمل؛ لم لا؟ بطبيعة الحال، يجب علينا جميعًا أن نحدد بأنفسنا إلى أي مدى نحن على استعداد لتقبل الإساءة النفسية أو الجسدية، وعلى نحو شخصي، أنا أؤمن بسياسة عدم التسامح مطلقًا. إذا سمحت للأشياء الصغيرة أن تمر، فقد تكبر، وعلى أية حال، لقد تمسكت بخطتك، وكنت ثابتة وواضحة، وقد بذلت بصدق كل ما في وسعك لإيقاف المعاملة السيئة. لنفترض أنه في حالتك الخاصة، تراجع النرجسي. أو ربما انفصلتما مؤقتًا، أو انفصلتما للأبد أو طلقتم. قد تصبح العلاقات سامة جدًا، وهذا أمر محزن، لكنه أيضًا أمر لا مفر منه أحيانًا.

ماذا بعد؟ هل كل شيء رائع وجميل الآن؟

لقد لاحظ العديد من الناجين من العلاقات مع النرجسيين أن هذه المرحلة يمكن أن تصبح صعبة جدًا، ورغم المعاناة لسنوات من الإساءة النفسية على يد

النرجسي، قد يشناق الشخص الذي نجح في التحرر منه إلى هذا النرجسي الذي تركه منذ ستة أشهر فقط أو يشعر بأنه لا يزال يحبه؛ فبطريقة ما، حدث فراغ في حياته، وهذا ليس منطقيًا بأية حال من الأحوال؛ وربما يبدو غير عقلاني تمامًا، ومع ذلك، تتحكم عواطفنا بنا أكثر من أي شيء آخر.

وفي البداية، قد يكون من الحكمة ترك بعض الوقت يمر قبل استخلاص أية استنتاجات، وما ظننت أنه حب قد يتبين أنه مجرد نمط اعتيادي في عقلك، وتميل هذه الأنواع من الأنماط إلى التلاشي مع مرور الوقت. أعلم؛ هذه فكرة غريبة ومربكة.

أيًا كان الأمر، لا يزال بعض الناس يشعرون بأنه يتلاشى؛ لذلك، دعينا نلق نظرة سريعة على سبب ذلك بالضبط. إذا شعرت بالاشتياق يومًا ما لشخص تعرفين أنه كان سيئًا لك بالفعل، فربما تتمكنين من العثور على تفسير.

أولاً، هذا يعكس ببساطة طبيعة البشر. نحن لا ندخل في علاقات معتقدين أننا سنعطئها فرصة ونرى ما إذا كانت ستستمر؛ فعلى سبيل المثال، عندما نتزوج، من المفترض أن يستمر الزواج مدى الحياة، وقد تم حشو عقولنا بفكرة النهايات السعيدة قبل أن نتعلم حتى تهجئة كلمة هوليوود؛ لهذا السبب نحن على استعداد لاستثمار الكثير من أنفسنا في إنسان آخر، وليس من المفترض أن تنتهي العلاقة، والتفكير في أن العلاقة لن تدوم يجعلنا نشعر بالحزن، وفضلاً عن هذا، قد يبدو هذا غريبًا بعض الشيء؛ فلا يزال بإمكانك أن تحبي شخصًا ما، حتى لو لم تعجبي به كثيرًا.

كيف تخدمك ذاكرتك؟

الآن، ينبغي أن نفكر أيضًا في أن ذاكرتنا قد تكون مخادعة؛ حيث ينظم مخنا الأشياء بحسب الارتباط وليس بحسب الترتيب الزمني، وإذا واجهت موقفًا يذكرك بشيء ما، فلن يهم أساسًا مدى قدم الذكرى: سوف تتذكرينها بوضوح كما لو كانت بالأمس.

ومن الأساليب التي يستخدمها النرجسيون لإظهار أنهم الشركاء المثاليون هو الانخراط في عملية تودد مفرط، وقد يتضمن ذلك أي شيء بداية من تقديم الزهور كل يومين، أو اصطحاب شركائهم إلى عشاء فاخر، وإغراقهم ببعض الهدايا البسيطة، والتعبير عن الحب في وقت مبكر من العلاقة، ويهدف هذا إلى فعل شيء واحد ألا وهو: خلق شعور زائف فيك بأنك محل تقدير، وينجح هذا أيضًا، وستتذكرينها بلا شك؛ لأنه من المحتمل جدًا أنك لم تجربي أي شيء مثل ذلك من قبل، وحتى لو كان كل شيء مزيّفًا.

يمكن لرؤية باقية من الزهور مثلًا بعد الانفصال مباشرة أن تعيد لك ذكريات كل الزهور التي تلقيتها خلال مرحلة قصف الحب، وقد تركت أيامك الأولى مع النرجسي انطباعًا قويًا داخلك، وما زلت تشعرين به. تلك الزهور والرسائل النصية واللمسات المسروقة والليالي الرومانسية. كل شيء موجود هناك، في داخل عقلك، وبصرف النظر عن مدى قدرتك على تقبل إدراكك العقلاني بأنك تعرضت للتلاعب، تظل المشاعر قائمة.

ويمكن للأشياء السيئة أن تجعلك تشعرين بأنك مرغوبة ومحبوبة أيضًا. على سبيل المثال، في سياق العلاقة الرومانسية، تعد الغيرة عاطفة تنطوي على القلق من المنافسة على انتباه شريك الحياة. زعم علماء النفس أن هذه المشاعر قد تنبع من ذكريات الطفولة، مثل الإهمال الكلي أو الجزئي لصالح أحد الأخوة مثلًا، وقد يقدم المتلاعب الماهر أيًا من هذه الأشياء لتفسير غيرتهم، وقد يلعب ضعف احترام الذات دورًا رئيسيًا هنا، ولكن كما نعلم، يمكن التظاهر به، وقد يتسبب أيضًا في شعورك بالشفقة على ذاك النرجسي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الغيرة

عندما تشعرين بأن النرجسي يظهر سلوكًا غيوريًا وتملكيًا – وهو سلوك سلبي واضح – قد تحسبين أن هذا حب حقيقي، أو خوف حقيقي من فقدانك، وقد يكون هذا جذابًا جدًا بالنسبة لك، ويجعلك تشعرين بأنك مميزة، وفجأة، تجددين نفسك تؤمنين

بتخيلات النرجسيين حول مدى تميز حياتكما المستقبلية معاً، والشعور بالعظمة الذي يحمله داخله الشخص الآخر يمكن أن يؤثر فيك، وإذا انتقدك النرجسي، فقد ترين هذا دليلاً على أنه يهتم بك ويراك حقاً. على الأقل، أنت لم تكوني خفية حينها. ليس مثل الآن، والآن، أنت لا تثيرين أدنى قدر من الغيرة لدى أي شخص. من أنت الآن حتى؟

واليك فكرة مقلقة؛ قد تشعرين بشيء من لهيب الغيرة يستعر في نفسك، والتي يتم توجيهها إلى أي شخص يتودد إليه المسيء حالياً بعبارات لا تنتهي عن الحب. قاومي هذا! وذكري نفسك بكل الألم الذي عانيته على يده.

لدينا جميعاً بعض الصفات الإيجابية

مع ذلك، هناك أسباب أخرى لاشتياقك للمسيء السابق، وبالطبع، من الممكن تماماً أن يمتلك النرجسي بعض الصفات الأخرى، التي لم تكن سيئة تماماً؛ فربما كان لديه حس فكاهة رائع مثلاً، وقد يكون بعض النرجسيين مستمعين جيدين، أو يجيدون إيهايمك بأنهم مستمعون جيدون، ولا ينبغي أن نقلل من أهمية الانجذاب للشكل والمظهر هنا أيضاً. إنه سبب قوي لبقاء الناس معاً، رغم أن الجميع يتظاهرون بأنهم يهتمون فقط بالصفات الداخلية.

تخيلي لو كان هذا الشخص أجمل فرد رأيت على الإطلاق، أو حتى الأكثر جاذبية؟ كثيراً ما يُعتقد أن النرجسيين أكثر جاذبية من الشخص العادي - وهو اعتقاد نابع منهم هم، على أقل تقدير - ولكن هذا يرجع أساساً إلى الجهود التي يبذلونها ليبدووا بمظهر جيد، ولا يوجد دليل على الإطلاق يشير إلى أنهم يتمتعون بمظهر أفضل من الشخص العادي، ومع ذلك، الثقة صفة جذابة. يجب أن أقول إنني أجد هذا موثقاً بشكل جيد، خاصة بين الذكور؛ يبدو سلوك الذكور المسيطرين جذاباً جداً للشركاء المحتملين، وعلى المستوى الفكري، قد نشكك في هذا بالطبع، لكن طبيعتنا يصعب أحياناً مقاومتها، وإذا لم تعودى موضع اهتمام هذا النوع من الأشخاص، فقد يسبب لديك هذا أحياناً شعوراً بالهجران.

ونظرًا لأن النرجسيين ليسوا هم الأشخاص الوحيدين الذين يتبعون الأنماط، فهناك شيء آخر تجب مراعاته هنا: قد تجدین نفسك أيضًا منجذبة باستمرار إلى نفس النوع من الأشخاص، ولا يمكننا استبعاد احتمال أن يذكرك النرجسي الذي تركته للتو بطريقة ما بنرجسي آخر من ماضيك. قد يكون أحد الوالدين، أو أحد الأقارب الأكبر سنًا، أو أي شخص على الإطلاق كان مهمًا في حياتك، وربما تصرف بشكل مشابه للشخص الذي انفصلت عنه للتو.

أوربما يتعلق الأمر بمدى استثمارك في الفرد المعني، وهنا، أفكر في كل الوقت الذي قضيته في التفكير فيه كل يوم، والاستغراق في أحلام اليقظة حول ما سيحدث، والتخطيط، لكيفية التعبير عن نفسك حتى يفهمك، وإرضائه بأية طريقة يطلبها هذا الأسبوع، وربما كنت تقضين الكثير من الوقت في ترتيب منزلك، من أجل إرضاء ذلك النرجسي.

ومع ذلك، ينبغي لك أيضًا أن تأخذي في الحسبان الوقت الذي كنت تقضينه على أمل أن تتحسن الأمور، والقلق بشأن الحالة المزاجية التي سيكون عليها عندما يعود إلى المنزل؛ غاضبًا، أم سعيدًا، أم أي شيء آخر، وكل هذا خارج عن سيطرتك؛ في الواقع، قد يكون التعامل مع النرجسيين عملاً شاقًا جدًا، وكلما كانوا أسوأ، زاد مقدار الوقت الذي ستهدرينه عليهم في النهاية، وبمجرد خروجهم من حياتك أخيرًا، قد يخلفون لديك شعورًا بفراغ كبير.

عادة ما تظل المشاعر القوية كامنة داخل الناس، ومن السهل تذكر التجارب السلبية. وقد اكتشف علماء الأعصاب مؤخرًا سبب سيطرة عواطفنا السلبية علينا بسهولة أكبر من عواطفنا الإيجابية، واتضح أن الأمر كله يتعلق بالبقاء. ويلعب الخوف دورًا أكبر في بقائك من دور السعادة، وإذا كنت لا تعرفين الخوف، فسوف تؤكلين؛ لأنك لن تحترمي الخطر، ومع ذلك، إذا كنت غير سعيدة، فلن يشكل ذلك أي تهديد مباشر على وجودك، ويصبح كل شيء أكثر تعقيدًا عندما تفكرين في كل التجارب السلبية التي تشاركتها مع النرجسي، وبطريقة غريبة، أنت مرتبطة بالألم الذي سببته علاقتك لك.

فهناك الأحلام التي خدعك النرجسي لتصدقها، وكل الأشياء التي كنت تعتقد أن مستقبلك يحملها، وكل الوعود التي أعطيت لك بالحريّة، والسفر، والأشياء الجميلة، والأطفال، والحب، والتقدم في السن معاً، وإذا كنت رومانسية، فسوف يؤلمك كثيراً أن تدركي أنك لا تزالين تنتظرين تحقق تلك الأشياء والوعود، وقد ظلت تعيشين على أمل أن تتغير الأشياء قريباً...، ولكن سرعان ما تبدد كل ذلك، وفي بعض الأحيان، قد ترغبين فقط في الاستمتاع بمشاركة هذه الأحلام مرة أخرى.

لكنني أعتقد أكثر من أي شيء آخر بأن هذا الاشتياق، أو حتى الحب، لشخص قضى مثل هذا الوقت الطويل كمصدر تهديد حقيقي لك راجع إلى نوع من الإدمان الذي اكتسبته، وقد تخلت عن النرجسي لنفس السبب الذي يجعل الناس يتخلون عن الكحوليات: لقد أدركت أن الملذات قصيرة المدى لا تعوض التكاليف طويلة المدى.

لعنة مدمني الكحول المجهولين

أنت تشبهين إلى حد كبير أعضاء منظمة مدمني الكحول المجهولين، وحتى الآن بعد عام أو خمسة أو عشرة أو حتى عشرين عاماً من التعافي لا يزال بوسعك الشعور بتلك الرغبة، وهذا هو السبب في أن أعضاء منظمة مدمني الكحول المجهولين لا يلمسون زجاجة كحوليات مرة أخرى بعد أن يتحرروا من الإدمان؛ فهم يعلمون أنهم سوف ينتكسون لو فعلوا ذلك، ولا يوجد ما يسمى كأْسًا واحدة فقط.

ولا داعي للحزن على هذا، ولست بحاجة إلى الشعور بالبوّس، ولكن إذا شعرت بذلك، فلا بأس أيضاً وإذا لقي أيُّ من هذا صدى داخلك، فكل ما يخبرنا به هو أنك إنسانة، ولا حرج عليك. أنت فقط تتصرفين بطبيعتك، وربما الطلاق يشبه إلى حدٍّ ما الموت. إذن فليكن!

ولا بأس أن تحزني. اسمحي لنفسك بفعل ذلك.

هناك شيء واحد ينبغي فعله

إذا سمحت لي، أود أن أخبرك بما ينبغي لك فعله بمجرد أن تتمكني من التحرر من قبضة شخص نرجسي: اعملي على زيادة المسافة بينك وبين الشخص المعني بقدر ما تستطيعين، جسدياً، وجغرافياً، وعاطفياً. هذه هي الطريقة الوحيدة التي ستمكنين من خلالها من التمسك بحريتك الجديدة

ارحلي، ولا تعودي أبداً.

أبداً.

أبداً.

إعادة الحديث عن «ليندا»، وتحليل سلوكها

«الشجاعة هي ما يلزم للوقوف والتحدث.
والشجاعة أيضًا هي ما يلزم للجلوس والاستماع».
— ونستون تشرشل

هل تتذكر «ليندا» التي تحدثنا عنها في الجزء الأول من هذا الكتاب؟ لا تتردد في العودة إلى قراءة هذا المثال، ومعرفة ما إذا كان يبدو لك مختلفًا في هذه المرة. دعنا ننغمس في بعض التكهّنات حول مستقبل شخصية «ليندا» الخيالية. إن تصرفها على هذا النحو ليس محببًا تمامًا، لكن هذا لا يجعله جريمة. ومع ذلك، يمكن أن تكون العواقب وخيمة.

في البداية، ربما لن تبدأ العمل حتى يقرر والداها قطع المال عنها. وعندما تصل إلى الخامسة والعشرين من العمر أو نحو ذلك، ربما تتمكن والدتها أخيرًا من إقناع والداها بمنع المال عنها. فربما لديهما أطفال آخرون، ولا يمكنهما إنفاق كل وقتها ومواردهما على هذه الفتاة التي تستحوذ على اهتمامهما طوال الوقت.

لذا، تقدمت «ليندا» للحصول على وظيفة، مقتنعة تمامًا بأنها ستحصل عليها. وقد تحصل عليها فعلاً؛ فكثير من أصحاب العمل يقدرون قيمة الثقة. ولنفترض أنها حصلت على الوظيفة. هل هذا يعني أن شخصيتها ستتحول فجأة وبشكل عجيب من

مراهقة غير ناضجة وعبوسة، وستصبح أكثر حكمة وتحملًا للمسئولية كما ينبغي لها بالفعل؟ يا له من سؤال!

إليك ما أتوقع حدوثه بعد ذلك:

تبدأ «ليندا» العمل. ورغم ذلك، فهي لا تزال بعقلية التفرغ؛ فهي لم تضطر إلى بذل أي جهد من قبل؛ لذلك استمرت في حالها المعتادة. تذهب متأخرة في الصباح، وتغادر في وقت مبكر من المساء.

ومع ذلك، الاختلاف بين مكان العمل والجامعة كبير جدًا. في الجامعة، مهمتك أن تتعلمي. وبطريقة ما، أنت تستثمرين في نفسك. ولا أحد يهتم حقًا بكيفية تقدمك. ومن ناحية أخرى، في مكان العمل، مهمتك هي استثمار وقتك في العمل. ومن المتوقع أن تقضي فيه ثماني ساعات على الأقل كل يوم، وخمسة أيام في الأسبوع، وأربعين أسبوعًا فعليًا في السنة، أو شيئًا من هذا القبيل. وإذا لم يسبق لك الاضطرار لفعل هذا من قبل، واعتدت العيش على إحسان الآخرين، فقد يكون هذا بمثابة تغيير كبير.

وقد واجه العديد من الشباب هذا التحدي من قبل. وقبل الغالبية منهم وضعهم، واستجمعوا قواهم، وارتقوا إلى مستوى التحدي المتمثل في مسؤولياتهم كبالغين. بعبارة أخرى، تميل هذه الأشياء إلى النجاح، إلى حد ما.

وستمكن «ليندا» من أن تفلت بالحضور متأخرة في الصباح والانصراف مبكرًا في المساء لبعض الوقت، إلى أن يخبر زملاؤها ورئيسها بما يحدث. أو ربما يلاحظ الرئيس ذلك بنفسه ويطلب منها الانضمام إليه في مكتبه للدراسة، وسؤالها: ما المشكلة؟ وبطبيعة الحال، ستعده «ليندا» بالتحسن، ولكن ليس من دون اختلاق بعض الأعذار المقبولة لسلوكها. وقد اعتادت تزييف الأشياء لتصل إلى مبتغاها؛ فلماذا يجب أن يكون هذا الوضع مختلفًا؟ ومع ذلك، بعد أسبوع، عاد رئيسها لتفقد أحوالها. وهو مثابر فيما يتعلق بالمتابعة، فاستدعاها إلى مكتبه، وسألها: ألم تقولي إنك ستحاولين بجذ أكبر؟

لكن «ليندا» ترى الأمر بشكل مختلف. لقد اعتادت أن تقاوم من أجل ما تعتقد أنه حقها. وذهبت إلى المنزل وشكت لأبيها وهي تبكي. رئيسها دنيء للغاية ومطالبه

غير معقولة للغاية. بعد ذلك، تطلب «ليندا» من والدها أن يتحدث إلى رئيسها صعب المراس؟ مجرد مكالمة هاتفية صغيرة، كما فعل لها مرات عديدة من قبل؛ فهو يحب ابنته المفضلة، أليس كذلك؟

يوضح والدها، الذي يعيش في الواقع، أن هذا غير وارد على الإطلاق؛ فالعمل ليس كالجامعة. وهي تعمل الآن في القطاع الخاص. فإما أن تؤدي عملها أو تذهب إلى المنزل. وبعد كل شيء، هذه هي المهنة التي ذهبت إلى الجامعة لمدة أربع سنوات لتتعلمها، وهذا هو الغرض من كل هذه الرسوم الدراسية. ومع ذلك، فهو يريد منها أن تشرح كيف انتهى بها الأمر إلى هذا الموقف.

انطلقت «ليندا» في كلامها المعسول المعتاد، وأصرت على أنها بذلت قصارى جهدها حقًا. وأنه مهما عملت بجد، كل ما تحصل عليه هو النقد. ولا تفهم لم يحدث هذا. ومع ذلك، والدها يعرف ابنته. إنه يعلم، في صميم قلبه، أنها لم تبذل قصارى جهدها على الإطلاق، وأخبرها بالشيء الوحيد الذي يمكن أن يقوله الوالد المسئول في هذه الحالة: عليك أن تصححي أمورك. وتتصرفي بنضج.

في هذه المرحلة، انتابت «ليندا» نوبة غضب عارمة، وهددت بقتل نفسها إذا لم يساعدها؛ وهو لم يعد يحصي عدد المرات التي حاولت فيها ذلك من قبل. ويتمسك الأب بموقفه، فهي الآن بالغة. ويتعين عليها حل هذا الموقف بنفسها.

وخرجت «ليندا» غاضبة من منزل عائلتها، وقضت رحلتها كلها تنشر على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بها أخبارًا عن مدى سوء معاملة الحياة لها، وأنها تستحق أفضل من هذا، لكن لا يوجد دعم وشيك، فأصدقائها في الحياة الواقعية، الذين صاروا جميعًا بالغين الآن، أداروا ظهورهم لها بالفعل؛ فقد علموا حقيقتها، ويعرفون أنها مخادعة.

ولم يلمن رئيسها أيضًا. ويصر على تلقي الخدمات التي يدفع لـ «ليندا» أجرًا عليها. وإذا لم تستطع «ليندا» فعل ذلك، فسيتعين عليها ترك وظيفتها. عليها أن تحسن التصرف وتضبط.

إليك سؤالاً ينبغي لك التفكير فيه:

كيف انتهى المطاف بـ «ليندا» في هذا الموقف؟ كانت شابة ذكية، لديها أبوان لطيفان كريمان، ونشأت في أسرة من الطبقة المتوسطة، دون أي تحديات خاصة. وحظيت بتنشئة سلمية وأمنة يتمناها كثيرون. فماذا حدث؟

ما السلوكيات النرجسية التي يمكنك تحديدها هنا؟ ما الذي تعتقد أنه يشكل نرجسية حقيقية، وما الذي يمثل ببساطة شخصية الطفل المدلل؟ كيف أصبحت بهذه الشخصية التي نراها أمامنا؟

ربما «ليندا» نفسها ليست مسئولة عن الطريقة التي تتصرف بها. ماذا لو كانت هناك تفسيرات أخرى لم تفكر فيها حتى الآن؟ هل وُلدت بهذه الطريقة، أم أن شيئاً ما جعلها على هذا النحو؟ إذا كان الأمر الأخير؛ فما السبب؟

الجزء 4

الثقافة النرجسية

عندما تؤثر المشكلة في عدد أكبر من الأفراد

«يعاني العالم كثيرًا. ليس بسبب عنف الأشرار،
بل بسبب صمت الأخيار».
— نابليون بونابرت

حتى هذه المرحلة، ناقشنا النرجسية على المستوى الذي تكون فيه موضوع دراسة علمية إلى حد ما، والأمثلة للسلوك النرجسي، سواء كانت فردية أو جماعية، كما في الفصل السابق، واضحة في هذا السياق، وبطبيعة الحال، نحن ندرك جميعًا العديد من هذه الأنماط أيضًا.

وقد رأيناهم، واختبرناهم، وربما انخرطنا في شيء من السلوك النرجسي في الماضي. أعلم أنني فعلت ذلك، وكلما تعلمت المزيد عن الحقيقة غير المرغوب فيها للنرجسية، حاولت بشدة أكبر تجنبها، وبالطبع، الحديث عن نفسك أمر جيد؛ ولكن من الجيد معرفة أنه يمكنك بسهولة أن تقدم ما هو أكثر من اللازم في هذا الصدد، ويكمن السر، كما خمنت، في معرفة أين تضع الحد الفاصل بالضبط. وهذا إنجاز لا يستهان به.

وفي السنوات القليلة الماضية، أثرت مسألة المدى الذي يمكن أن تنتشر فيه النرجسية، وبدأ كل شيء بكتاب *The Narcissism Epidemic* لـ «جين إم. توينج» و«كيث كامبل»، الذي نشر لأول مرة في عام 2009، وكانت الفرضية هنا تدور حول

أن النرجسية قد تجاوزت نطاق التشخيص السريري العادي؛ فحتى الأشخاص الذين ليسوا نرجسيين بأي شكل من الأشكال بدأوا فجأة في إظهار سلوكيات تبدو نرجسية بشكل مريب، وفي الواقع، يبدو أن علم الأمراض قد تغلغل في ثقافتنا، وتزايدت الرغبة في الظهور، والمطالبة بمساحة أكبر، والترويج للذات على نحو واضح نوعاً ما.

وأنا أميل إلى الاعتقاد بأن لديهم وجهة نظر ما، لكن قبل أن ندخل في هذا الموضوع، أود أن أشير إلى أن بعض الناس يعتقدون أنه لا يمكن تفسير ذلك على أنه ظاهرة ثقافية، وكالعادة فيما يتعلق بعلم النفس البشري، لقد ثبت أن التوصل إلى إجماع في الآراء يعد هدفاً بعيد المنال هنا، ويدعي بعض الأشخاص أن الوقت الذي نعيش فيه ببساطة لا يمنح الناس أي خيار سوى التلاعب بتفاصيل سيرتهم الذاتية؛ حيث إنها الطريقة الوحيدة للتنافس مع كل المخادعين الآخرين الموجودين!

وتميل هذه الجماعة إلى استنتاج أنه لا يوجد خطأ يقع على عاتق الفرد؛ حيث يجبر الناس في الحقيقة على هذا النوع من السلوك، وهذا ما يتوقعه الجميع منك في هذه الأيام، وانتشرت هذه الفكرة مثل الوباء، خاصة بين الشباب، ومع ذلك، أوافق على أنه يبدو من الخطأ وصف الناس بالنرجسيين لمجرد أنهم تكيفوا مع القواعد المتغيرة.

ويمكنني الاقتناع بهذا، ولكن من ناحية أخرى، إذا لم يكن هذا خطأ الفرد، والأمر كله في الحقيقة مجرد مسألة تتعلق باختيار الأشخاص التكيف مع الظروف الجديدة... بعبارة أخرى، إذا كانت الثقافة التي تحولت بشكل متزايد إلى ثقافة نرجسية... فما الذي يحدث بالضبط؟ ألا يمكننا أن نشير ببساطة إلى الظاهرة برمتها على أنها ثقافة نرجسية؟ أليس من الحقيقي إذن أن النرجسية آخذة في الازدياد، كما ادعت «توينج» و«كامبل» في عام 2009؟

وأنا أعترف بسهولة بأنني أجد هذا السؤال صعباً، ومع ذلك، يبدو أنه سؤال مهم جداً لدرجة أنه لا يمكنني أن أتجاهله، لذا سأواصل البحث فيه: هل هناك حقاً احتمالية بأن النرجسية آخذة في الازدياد في مجتمعنا؟ فكر في حججي واتخذ قرارك بنفسك.

بعد ذلك، سننظر فيما يحدث عندما يتم تطبيق مفهوم النرجسية على المستوى الاجتماعي، وما قد يؤدي إليه ذلك، وفي أثناء قراءة المناقشة التالية، حاول النظر فيه في ضوء السؤال التالي:

ما مقدار النرجسية الذي يمكن للنظام التعامل معه قبل أن ينهار؟

هذا هو التحدي الواضح هنا. لا يمكننا مقارنة النرجسية بالفصام مثلًا؛ لأن الآثار السيئة لهذا المرض تؤثر في الغالب في الشخص الذي يعانيه. أما النرجسية فليست مرضًا عقليًا، بل إنها اضطراب في الشخصية، وهذا يعني أن النرجسية ليست ظاهرة منعزلة تؤثر فقط في نسبة صغيرة من السكان، ويدعي بعض الباحثين أن ما بين 15 و20% منا نرجسيون.

كيف يمكن أن يكون ذلك ممكنًا؟

إذا كنا نعرف أي شيء عن النرجسيين، فهو أن لديهم صورة ذاتية مميزة بشكل كبير، وكما أوضحت بطرق مختلفة في الجزء الأول، إنهم مفتونون بشدة بأنفسهم، ويشعرون حقًا بأنهم أسمى من بقيتنا.

والسؤال هو هل يمكنك التصرف بشكل غير لائق من وقت لآخر من دون أن تكون نرجسيًا بالكامل؟ وماذا سيعني إذا بدأ شخص ما مثلي أو مثلك من حيث الجوهر بالتركيز على نفسه بدرجة غير صحية؟ وإلى أي مدى يمكن أن تصل الأمور حقًا قبل أن تنهار؟ وما مدى قوة آليات الدفاع التي نعتمد عليها كأفراد، حقًا؟

الإيمان بنفسك شعور جميل، وإذا كنت تؤمن بنفسك حقًا، فستجرب الأمر أكثر من مرة قبل الاستسلام، وستستمر في التقدم، مرارًا وتكرارًا؛ لأنك تعتقد حقًا بأنك ستنجح، وكما سيقول الكثيرون، الإعجاب بنفسك أفضل بكثير من كره نفسك، ولكن هل يمكن أن تتمادى في الأمر؟ هل من الممكن أن تحب نفسك كثيرًا، حتى لو لم تكن نرجسيًا؟

للإجابة عن ذلك، سنحتاج إلى إلقاء نظرة على الصورة العامة. بعد فحص النرجسيين على نحو فردي والتعبير عن غضبنا من سلوكهم غير الأخلاقي، نحتاج إلى إفساح المجال أمام احتمالية أن تتجاوز هذه المشكلة الأفراد المختلفين، وأن نطاق فحصنا قد يحتاج إلى التوسيع، وهناك نوعان من النرجسية: من ناحية، هناك نوع من النرجسيين تم إعطاؤهم تشخيصًا محددًا بإصابتهم باضطراب الشخصية النرجسية بناءً على المعايير المحددة التي ينطوي عليها. من ناحية أخرى، لدينا جميع الأشخاص الذين يظهرون سلوكًا نرجسيًا من وقت لآخر - أو طوال الوقت - من دون استيفاء معايير الاضطراب بالضرورة، وهذا بالضبط ما أسميه أنا وكثيرون آخرون بالثقافة النرجسية، وهي سلوكيات نرجسية بلا شك، ولكنها أصبحت شائعة جدًا ومقبولة لدرجة أنها أدمجت في ثقافتنا، وأصبحت جزءًا من روح العصر لدينا، إذا صح التعبير.

هل النرجسية آخذة في الازدياد أم أننا نتوهم هذا؟

أجريت دراسة أمريكية على 37000 طالب جامعي، وأظهرت النتائج بوضوح أن السلوك النرجسي كان يتزايد بنفس سرعة السمنة منذ الثمانينيات، ووافق واحد من كل أربعة طلاب جامعيين على أن معظم المعايير الواردة في القائمة المرجعية للسمات النرجسية تنطبق عليهم.

ولم ترتبط هذه السلوكيات بأي تشخيص سريري محدد؛ فاحتمالية وجود الكثير من الأفراد الذين أصيبوا فجأة باضطراب الشخصية النرجسية الكامل تبدو غير واقعية جدًا، بالطبع؛ لذلك، يجب أن يكون هناك سبب آخر، وعلاوة على ذلك، يبدو أن الزيادة تتسارع وتحدث بوتيرة أسرع في هذا العقد من أي وقت مضى.

ويعتقد الباحثون أن هناك ثقافة نرجسية من نوع ما، مختبئة تحت السطح، وبالتالي، يمكن أن تؤثر في الواقع في كل من الأشخاص الذين يظهرون سلوكًا نرجسيًا والأفراد الأقل تمحورًا حول الذات الذين لا يظهرونه.

ونظرًا لأن هذه المشكلة لا تقتصر بأية حال من الأحوال على الولايات المتحدة الأمريكية، فقد رأيت أن أطرح لك فكرة ربما لم تفكر فيها مطلقًا.

الثقافة النرجسية

يرى كلُّ من «جين إم. توينج» و«دبليو. كيث كامبل» بأن النرجسية، تمامًا مثل أي مرض عادي، تسببها عوامل معينة، وتنتشر عبر قنوات معينة، وتظهر مجموعة متنوعة من الأعراض، ويمكن تخفيفها إلى حدٍّ ما عن طريق العلاجات الوقائية، ويقترحان أن النرجسية وباء نفسي، وليست مرضًا جسديًا، لكن التشبيه ينطبق بشكل مدهش.

وتماثلًا مثل وباء السمنة، لهذه المعاناة المفترضة تأثيرات مختلفة في الأفراد المختلفين، ويعاني المزيد من الناس زيادة الوزن أكثر من أي وقت مضى، تمامًا مثلما يعانون المزيد من النرجسية أكثر من أي وقت مضى، ومع ذلك، هذا لا يغير حقيقة أن الكثير من الناس يمارسون قدرًا صحيًا من الرياضة ويحافظون على نظام غذائي جيد، أو أن الكثير من الناس قادرين على التصرف بشكل يتسم بالمرعاة ويتحلون بالتواضع.

وقد شاهد الأفراد الأقل هوسًا بأنفسهم سلوكًا نرجسيًا على التلفزيون، وعلى الإنترنت، وفي مواقف الحياة الواقعية من أشخاص يعرفونهم وحتى في داخل أسرهم، وحتى من لم ينجرفوا وراءه بعد رؤيته سيصادفونه، وبالتالي سيتأثرون به إلى حدٍّ ما.

وقد أصبح من الشائع أن يستخدم الناس كلمة «نرجسي» على أنها ذم، تمامًا كما يستخدمون عبارة «مريض نفسي» أحيانًا كمصطلح عام للإساءة، ومع ذلك، من الصعب العثور على أي دليل علمي على النرجسية خارج عالم الأوساط الأكاديمية، وهناك الكثير من الكتب حول موضوع النرجسية، ولكن لا تزال هناك ندرة في الأدلة الدقيقة التي تدعم أية نظرية معينة، وفي كثير من الأحيان، ينتهي بك الأمر إلى استخلاص استنتاجاتك الخاصة بناءً على ملاحظتك، وهذا ما فعلته في هذا

الكتاب، ومن المحتمل أن تمر عقود قبل أن نقول بثقة إننا نفهم المرض النفسي والنجسية تمامًا. هذا إن تمكنا من ذلك من الأساس.

والنجسية مصطلح يستدعي الانتباه، وأنا لا أستخذه باستخفاف، وهذا الكتاب مليء بأمثلة لسلوكيات نرجسية مختلفة، وقد أشرت إلى دراسات مختلفة، والآن في طور الانتقال إلى مناقشة الثقافة النرجسية، ستصبح الأمور أكثر تعقيدًا. ومن المحتمل أن تكون النرجسية الثقافية أكثر خطورة؛ لأنها تبدو أكثر شيوعًا، وعلى الأقل هذا رأيي الخاص، الذي توصلت إليه بعد قضاء العامين الماضيين في التعرف على المشكلة، وبطبيعة الحال، تحدث العديد من الأشياء التي أناقشها هنا مع معظم الأفراد الذين سيحصلون على تشخيص صريح بإصابتهم باضطراب الشخصية النرجسية.

وليست النرجسية مجرد حالة ثقة مفرطة، أو شعور صحي بقيمة الذات، وكما رأينا، يتجاوز النرجسيون حد الثقة بالنفس؛ فهم يمتلكون فعليًا إيمانًا غير عقلائي بقدراتهم الخاصة، وهم أيضًا أقل اهتمامًا بكثير بالعلاقات الوثيقة والعاطفية، وهي سمة تميزهم عن الأشخاص الذين يتحلون بثقة واحترام ذات طبيعيين.

صور التعبير عن الثقافة النرجسية

«هاجم الشر الذي يكمن داخلك بدلاً من
مهاجمة الشر الذي يكمن داخل الآخريين».
— أحد الفلاسفة القدامى

دعنا نلق نظرة فاحصة على طبيعة الثقافة النرجسية، لنرى ما إذا كنت تتفق مع استنتاجاتي. كما ذكرت توًا، نحن لا نناقش حالة الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية النرجسية بشكل كامل، بل نناقش مجموعة من الظواهر التي يجب اعتبارها نرجسية من حيث النوع بناءً على القوائم المرجعية والمعايير التي استخدمت لتشخيص النرجسية.

إليك مثالاً: قدوات أقل مثالية

في السويد، لدينا بعض الأفراد الذين صنعوا حياة مهنية بكونهم بارعين في شيء واحد: الإدلاء بتصريحات سلبية عن أشخاص آخرين، ومع ذلك، يمكن فعل ذلك بشكل أكثر أو أقل لياقة، وتعد المنشورات التي تضم الكثير من الأخطاء الإملائية على وسائل التواصل الاجتماعي أحد الأمثلة المتفاقمة، بينما الكتاب المعروفون سيكونون قادرين على التعبير عن أنفسهم بقوة أكبر، ولكن الغاية واحدة؛ فإذا كانت

تتمتع بالبلاغة، والوقت متاح لك، يمكنك أن تسبب المزيد من الضرر. خاصة إذا حصلت بطريقة ما على منصة رائعة.

ويوجد في السويد مجموعة من المدونين وأصحاب المدونات الصوتية المشهورين الذين أمضوا سنوات في العبث بأي شخص يعترض طريقهم، ولحماية الأنا حساسة لدى أيّ منهم، سنشير إليهم جميعاً بشكل جماعي باسم «برونو» المدون، ومن الصعب تقدير حجم الأذى الذي تسبب فيه «برونو» بشكل جماعي على مر السنين. لقد حاول سلب شرف ومكانة الكثيرين. وقد تبين أن هذا أيضاً نوع من الفخاخ؛ لأنه يجذب المزيد من الانتباه للظاهرة، وقد استهدف السويديين من كل المقامات: العائلة المالكة، ولاعبى كرة القدم المحترفين، وقادة الأعمال، والأمهات العازبات، وجيرانه، وزوجاته السابقات. بالتأكيد لقد فهمت الصورة. يمكن لأي شخص أن يجد نفسه هدفاً للمقالة الرئيسية لـ «برونو» المدون؛ لأن هذا كل ما يكتبه. أو كل ما تكتبه المدونات، وقد تكون المدونات من السيدات دنيئات أيضاً.

«برونو» المدون

يعد «برونو» المدون أحياناً من المشاهير الذين يكتبون في الصحف الكبرى، وغالباً ما يكون جزءاً من الحشود المعروفة، ومن وقت لآخر، يلغى أحد برامج على شاشة التلفزيون بسبب شيء قاله أو فعله، وهذا يجعله أكثر غضباً من أي شيء آخر، لكن هذا ببساطة نمط آخر نعرف عليه لدى النرجسيين السريريين، ويمنح «برونو» نفسه الحق في السخرية، أو الاستهزاء، أو الإذلال، أو العبث بأي شخص يحبه، لغرض ظاهري وهو محاولة إضحاك الناس، ويبدو أن «برونو» يشعر بأن الناس بحاجة إلى ألا يتأثروا بالنقد بسهولة، وفي بعض النواحي، يجب أن أتفق معه؛ فلا أعتقد أن هذا هو الوقت المناسب للإفراط في الحساسية، ولكن إذا رد له أحدهم الكيل بالمثل، فإن سلوكه يتغير تماماً. عندما يقدم شخص ما على مهاجمته في وسائل الإعلام، يشن المدون على الفور هجوماً مضاداً شرساً.

وفي بعض الأحيان، يدخل «برونو» في شجار مع أحد زملائه، ويكون ذلك أشبه ببداية ميلاد وسائل الإعلام تلك؛ فالعناوين الرئيسية تكتب نفسها تقريبًا. تذكر أن «برونو» لديه جمهور عريض.

لماذا لا يعبر المزيد من الناس عن رعبهم من سلوك كل هؤلاء المدونين؟ هل هذا لأنهم يتلقون أجرًا نظير التصرف بدناءة، أم لأنهم يفعلون ذلك بدون سبب حقيقي؟ ولماذا، لماذا، لماذا، يستمتع الناس بكونهم قساة مع بعضهم البعض؟ بماذا يوحي هذا عن عصرنا الحالي؟

وسرعان ما سيدرك «برونو» أنه كلما ازدادت تصريحاتي شراسة، وبرودة، وقسوة، زاد استمتاع قرائتي بها. إنني أجد نفسي أحقر متابعي أكثر فأكثر. ها نحن أولاء، هذا خير مثال للنرجسية: الجمهور، «الحمقى»، ليسوا على دراية بشيء، ومن ناحية أخرى، معجبو «برونو» هم أتباعه؛ ما كان ليوجد لولاهم.

هذا هو الوقت المناسب للعودة إلى قائمتنا المرجعية للسمات النرجسية، ويعد النجاح على حساب الآخرين أحدها، ويجب أن نتذكر أيضًا أن النرجسي يشعر بأنه يحق له التصرف بالطريقة التي يريدها؛ لأنه يشعر بأنه أسمى من بقيتنا.

ما المخاطر هنا؟

إذا كانت لديك هذه النزعة، ففي كل مرة تفلت فيها من شيء ما، ستشعر بالرغبة في تجربة شيء آخر، وما قد يبدو بريئًا تمامًا للوهلة الأولى سرعان ما سيؤدي إلى أشياء أخرى.

يجذب لاعب كرة القدم المحترف الفتيات والفتيان الصغار الذين يرغبون في لعب كرة القدم وأن يصبحوا محترفين في يوم من الأيام أيضًا، وهذا يبقي أكاديميات كرة القدم مزدحمة في فصل الصيف.

ويجذب الممثل المعجبين الذين يرغبون أيضًا في الظهور على الشاشة الفضية، ويحب الكثيرون العمل في المسرح، أو السينما، أو التلفزيون.

ويجذب الفنان الموسيقي الشهير الأشخاص الذين يرغبون في تأليف الموسيقى وعزفها، وهذا شيء يفسر سبب نجاح برامج تليفزيون الواقع لاكتشاف المواهب الفنية.

ويجذب المؤلف الأكثر مبيعًا أعدادًا كبيرة من الأشخاص الذين يحلمون بأن يكونوا كُتَّابًا. (التأليف هو المهنة الأولى التي يحلم بها السويديون، لسبب ما)، وتحظى دروس الكتابة الإبداعية بشعبية، ومعرض الكتاب السنوي لدينا هو أحد أكبر معارضنا التجارية.

ويجذب رواد الأعمال الناجحون الأشخاص الذين يرغبون في تأسيس شركات، وتعد الشركات الناشئة أمرًا شائعًا، وينتهي الأمر بالعديد منها إلى تحقيق قفزة بعد سماع العديد من قصص النجاح.

وأنا أتساءل، ماذا يجذب المدونون الشرسون وأصحاب المدونات الصوتية النرجسيون؟ وما أنواع السلوك التي يشجعونها في الآخرين؟
لقد فهمت وجهة نظري.

وسائل التواصل الاجتماعي والنرجسية الثقافية، هل هما مرتبطان ببعضهما؟

لنفترض، بشكل نظرية، أن لدينا جميعًا نوعًا من الدافع الذي يجعلنا نخدع أنفسنا للاعتقاد بأننا مميزون إلى حد ما، ونفوق أي شخص آخر. ما الأخطار التي قد توجد من حولنا، وماذا نحتاج لأن نتعامل معه بحذر؟ يتحدى الكثير مما يدور في وسائل التواصل الاجتماعي كل التفسيرات المنطقية؛ إلى أن ينظر المرء إلى آليات النرجسية، وهذا يوضح على الأقل بعض الأشياء إلى حد كبير.

يمضي كثيرون من الناس في توزيع حقائق عن أنفسهم لم يطلب أحد سماعها حقًا، ولست الشخص الأول الذي يمزح حول ما ستكون عليه الأمور إذا تجول الناس في أنحاء المدينة يعلنون بصوت عالٍ ما تناولوه على الغداء، أو رأيهم عن الأحذية الرياضية الجديدة لبعض المشاهير، وأعتقد أن المقارنة ليست عادلة تمامًا؛ حيث

إن المقارنة الدقيقة ستتضمن في الواقع الاتصال بجميع الأشخاص الذين قابلتهم مرة واحدة على الأقل في الحياة، والذين تصادف أن يكون لديك رقم هاتفهم، لإيصال نفس الرسائل، وهذا على الأقل انتقائي إلى هذا الحد، إذا كنا صادقين.

هل التواجد على وسائل التواصل الاجتماعي إلزامي؟

حسنًا، هذا سؤال وجيه، أليس كذلك؟ إذا أصبحت النرجسية جزءًا لا يتجزأ من ثقافتنا... فكيف لا يمكنك أن تكون حاضرًا؟ هل ستعد موجودًا لو لم تكن على وسائل التواصل الاجتماعي؟ دفاعًا عن وسائل التواصل الاجتماعي، قد نذكر أنه لا أحد يجبر أي شخص على مشاهدة منشورات أي شخص، أو قراءتها، أو التعليق عليها على فيسبوك، أو إنستجرام، أو تيك توك، أو تويتر؛ لذا، إذا كنت أنا من ذلك النوع الذي يشعر بالإهانة عند رؤية الآخرين يسيئون التصرف بهذه الطريقة، فماذا أفعل على وسائل التواصل الاجتماعي في المقام الأول؟ يشبه الأمر عندما لا تستمتع ببرنامج تليفزيوني معين: يمكنك دائمًا تغيير القناة، ولا أحد يجبرك على كتابة خطاب غاضب إلى القناة، ويمكنك حتى إغلاق التليفزيون، وهذه في الواقع فكرة جيدة جدًا، وأنا نفسي أفعل ذلك كثيرًا، ولم أعانِ أية آثار سلبية حتى الآن.

لكن بالتأكيد، أنا أستخدم لينكد إن، وفيسبوك، وإنستجرام، ولا أستخدمها لأنني أجدها ممتعة؛ بل أميل في الواقع إلى الشعور بالاكئاب بعد قضاء بضع دقائق فقط في استخدامها، ومع ذلك، ككاتب ومحاضر، دائمًا ما يقال لي إنه لا بد أن يكون لي تواجد عليها. كما قلت، إذا لم تكن على وسائل التواصل الاجتماعي، فقد لا تكون موجودًا حتى، وإلى أن يكون لديك عدد كافٍ من المتابعين، فأنت ببساطة تخدع نفسك بالاعتقاد أنك موجود.

بشكل شخصي، أنا غير بارع فيها للأسف، ولا أشعر بشغف حقيقي تجاه نشر إرشادات ونصائح ذات فائدة متفاوتة على هذه المواقع، وأظن أن فريقتي الصغير من المتابعين الشجعان قد أدركوا هذه الحقيقة بالفعل، وأنا أيضًا لست مرتاحًا جدًا للحديث عن نفسي وحياتي الشخصية، وعرض صور لنفسي للناس في مواقف

مختلفة يجعلني أشعر بالسخافة، وهذا لا يساعدي بالطبع، وأنا لا أزعم بأية حال من الأحوال أن طريقتي هي الطريقة الصحيحة. كل هذا مجرد مسألة تفضيل شخصي.

ومن الواضح أن هناك بعض الأشياء الرائعة التي يستخدم الناس فيها وسائل التواصل الاجتماعي، ونشر المعلومات والأفكار المهمة هو أحدها، ويعد الانخراط في مناقشات شيقة مع أشخاص لا تتفق معهم أمرًا آخر. جرب طرح أفكارك على شبكتك. ليس من السهل دائمًا جمع الناس معًا للتحدث، ويمكنك خوض مناقشة مع عشرة أشخاص دفعة واحدة عن موضوع واحد، وحتى مجرد البقاء على اتصال يعد أمرًا ذا قيمة، وإذا كنت لا تريد الاتصال بأصدقائك، فيمكنك دائمًا إرسال رسالة نصية إليهم، والاحتمالات لا حصر لها.

إذن ما جاذبية وسائل التواصل الاجتماعي؟ ما الفائدة منها بالنسبة لنا؟ شرعت الكثير من الدراسات في التحقيق في هذا الأمر، وقد توصل معظمها إلى نتائج واضحة إلى حد ما على غرار «البشر كائنات اجتماعية، ونحن نستمتع بالتواصل والتفاعل مع بعضنا».

ومن ناحية أخرى، ليس الأمر وكأنه بدأ مع وسائل التواصل الاجتماعي؛ فالصور التي نعرضها عن أنفسنا على الإنترنت (على منصتك المفضلة مثلًا) ليست دائمًا... كيف أصوغ لك هذا... ليست تمثيلًا دقيقًا للواقع الموضوعي، وتعد إضافة مرشح لصورك طريقة رائعة لتبدو أكثر شبابًا وأفضل مظهرًا، وفن تحرير الصور مثير للاهتمام، ومع ذلك، فقد عرفنا منذ فترة طويلة أننا نفعل ذلك لأسباب أخرى. نريد أن نبدو أكثر سمرة، أو أقل إصابة بحب الشباب، أو أنحف، أو أيًا كان، وبالطبع، تعمل التكنولوجيا أيضًا لجعل الأشخاص أقل جاذبية، ولكن وفقًا لبحثي الخاص في هذا الموضوع، لا توجد أمثلة كثيرة لأشخاص يفعلون ذلك.

ونفس الأفراد الذين أمضوا عقودًا في استهجان الصور المحسنة للعارضات في المجلات اللامعة، يضيفون الآن بشكل روتيني القليل من الحيوية إلى لقطات لهم على العشاء مع أسرهم (السعيدة) قبل عرضها على العالم، ورغم أنني لا أفهم سبب

رغبة أي شخص في نشر صورته على الإنترنت؛ فبمجرد نشرها لن تزول أبداً، وسيتم تخزينها إلى الأبد على خادم في مكان ما، حتى إذا غيرت رأيك وحذفت منشورك. ربما أكون فقط من الطراز القديم، وربما لا أفهم كم هو مثير أن أرى منازل الجميع وأطباق العشاء لديهم، في نهاية اليوم. ربما هذا ما في الأمر. ربما أعجز عن تقدير قيمة كل هذه الأشياء.

لكن هذا هو مقصدي؛ ففي هذه الأيام، أصبحت هذه النزعة النرجسية شائعة لدرجة أنه لم يعد أحد يتساءل عنها، وقد أصبحت جزءاً من ثقافتنا تقريباً. وقد انتشرت وسائل التواصل الاجتماعي عندما بدأ الناس التقاط صور لوجبات الغداء خاصتهم، وقد كان هذا موضوع العديد من النكات على مر السنين، ويمكنني أن أفهم سبب ذلك.

واليك حكاية طريفة عن الغداء، أعتقد أنها كانت قبل عامين. كانت هناك فتاتان تجلسان إلى الطاولة بجواري، وتبدوان في السادسة عشرة أو السابعة عشرة من العمر، وعندما وصل غداؤهما، عملتا على تنسيقه، وعدلتا وضع الأطباق، ثم شرعتا في تصوير الأطباق من كل زاوية ممكنة، وأبديتا قلقاً بصوت عالٍ من أن الصور لم تكن بالشكل المثالي، وقد عكفتا على التصوير لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم نشرتاها على منصة ما، مع منشورات مرحة ووسوم جذابة، وكانت إحدى الفتاتين متشوقة جداً لمعرفة ما سيقوله الناس عن المكرونة التي طلبتها، وسرعان ما علقت الأخرى أن المكرونة كانت باردة.

واستدعت النادلة للشكوى، وأوضحت النادلة بهدوء أنهما لوبدأتا في تناول الطعام عند تقديمه، لما برد.

هوس الصور الذاتية

هذا الأمر مسلٌ جداً؛ فقد رأيت أشخاصاً يشقون طريقهم إلى مظاهرات عنيفة لمجرد التقاط صورة ذاتية وسط الفوضى، ورأيت رجلاً يقف على ظهر شاحنة تنطلق بسرعة 113 كيلومتراً في الساعة لمجرد التقاط صورة ذاتية، أو صورة

لشخص يتدلى رأسًا على عقب من جانب الجسر، أو صور لشخص يقف أمام سيارة خرجت عن الطريق، أو صور لشخص يقف على ممر للمشاة حاملاً قضييًّا محملاً بالأثقال.

أمن الممكن أن تكون الفكرة هي أن تظهر للعالم كم أنت شخص رائع؟ أنا لا أدعي أنني أعرف ما السبب في كل حالة على حدة، ولكن يجب أن يكون هناك تفسير لهذا السلوك.

تحدي دلو الثلج

في 2016-2017، كانت هناك حملة لجمع التبرعات لدعم البحث في مرض «لو جيريج»، أو ما يسمى بمرض التصلب الجانبي الضموري، وكانت الفكرة أن يقدم الناس دليلاً على تبرعهم، أو يغمروا بدلو من الماء المثلج، وبطبيعة الحال، شعر الناس بأنهم مضطرون لتصوير كل شيء ونشره على الإنترنت، وكما هي الحال مع هذه الأشياء، كان الأمر بريئاً وممتعاً حقاً، وكانت القضية إنسانية.

لكنني أشك في أنها كانت ستنجح على الإطلاق بدون أن ينطوي الأمر على نزعة صحية من النرجسية، ولو لم يكن أي شخص مستعداً للتباهي بتبرعه أو رؤيته وهو يحمل دلوًا على رأسه، لكانت هذه الصيحة البلهاء كلها قد زالت منذ البداية.

ويقدم عدد لا يحصى من الناس تبرعات دورية لجمعيات خيرية مختلفة من وقت لآخر، لكن من الواضح أن بعض الناس لن يعطوا بعض الفكة لشخص مشرد إلا إذا تمكنوا من تصوير أنفسهم وهم يفعلون ذلك، وتحليل علم النفس هنا رائع. من أين يحصل شخص ما على فكرة أنه بحاجة إلى الإعلان للعالم كم هو شخص فاضل؟ لماذا لا يكفي أن تكون مجرد... شخص صالح؟

بناءً على مَن نقيس أنفسنا؟

حتى أسماء منصات التواصل الاجتماعي المختلفة يمكن أن تكون ذات مدلول، ومنصة ماي سبايس، وهي من أولى المنصات، توحى بكل شيء حقًا، وقد اختير اسم فيسبوك بشكل مثالي: الأمر كله يتعلق بأن ينظر إليك وأنت في أبهى صورك، وفي وقت مبكر، كان شعار موقع يوتيوب هو *بث نفسك*. بالتأكيد. لم لا؟ ربما ينبغي أن أفعل ذلك من هاتف الآيفون (الفردى)؟

والأجيال المختلفة موجودة على منصات مختلفة، وسيكون من غير المجدي بالنسبة لي الكتابة عن المنصة التي تتردد عليها أية فئة عمرية محددة؛ لأن كل ما أكتبه سيصير قديمًا بحلول الوقت الذي يطبع فيه الكتاب.

ومن الواضح أنه أصبح جزءًا من ثقافتنا أن يروج الناس أنفسهم ويستمروا في تقديم أفضل الصور الممكنة عن أنفسهم، ولم يعد هناك أي شيء غير عادي في الإبلاغ عن كل خطوة تتخذها (أو لا تتخذها)؛ لماذا لا يهتم جميع المتابعين لديّ البالغ عددهم 567 متابعًا برؤية حذائي الرياضي الجديد من إحدى عشرة زاوية مختلفة؟ ومع قليل من الحظ، سيشعر شخص ما بالغيرة، وبعد ذلك سأعرف أنني أفضل حالًا من بعض الأشخاص على الأقل.

والمشكلة هي أن النرجسي سيضطر إلى اللجوء إلى تدابير متطرفة بشكل متزايد لإبراز نفسه، وقبل قرن من الزمان، كان كل ما يجب عليهم فعله هو النظر في الجهة المقابلة من الطريق ومقارنة حالهم بحال جارهم، وإذا بدا الجار أفضل حالًا، فقد يكون ذلك مزعجًا، بالطبع، ولكن على الأقل يمكنك الذهاب إليه وسؤاله كيف تمكّن من جعل حصاده جيدًا جدًا.

وفي كثير من الأحيان، سيكون هذا هو نهاية الأمر؛ حيث كان لديك منافس واحد عليك التفوق عليه إذا كان هذا هو ما تريده.

والأمر مختلف الآن؛ فأنا أحمل في يدي أداة تتيح لي الوصول إلى كل الناس. بلا استثناء، ويكشف الجميع كل شيء، لكنهم يكشفون فحسب صورة محسنة ومنقحة، ونادرًا ما يكتب أي شخص منشورًا على فيسبوك عن ليلة الجمعة المخيبة للأمال،

أو سواء يوم الأحد الذي أحرقة وجعله متفحمًا، وتحذف المناقشات المؤلمة للقلب مع حماتك خلال عشاء المناسبات الخاصة من قصصك، والأطفال الذين يعانون سيلان الأنف أو الكلاب المصابة باضطراب في المعدة ليست صالحة للنشر. من يريد أن يرى تلك الأشياء؟ كلا، عبر الإنترنت، نحن جميعًا وسيمون، وفي حالة رائعة، وناجحون، ومحبوبون، وملهمون، وحيويون، والأهم من ذلك كله، سعداء جدًا، وكما يفعل النرجسيون دائمًا، نجد جميعنا أنفسنا الآن نحاول تقديم صورة مثالية عن أنفسنا. وماذا تفعل عندما يكون العالم كله مرجعك؟ على سبيل المثال، وأنا أكتب هذا (في ديسمبر 2020)، لدى فيسبوك 7, 2 مليار مستخدم في جميع أنحاء العالم. هذا أكثر من واحد من كل ثلاثة يستخدمونه في هذا الكوكب.

ومن وجهة نظري، لدينا ثلاثة خيارات هنا:

1. يمكننا أن ننهار ونشعر بالاكئاب لأن كل شخص آخر أفضل منا بكثير وأكثر جاذبية ونجاحًا.
2. يمكننا فقط تجاهل الأمر برمته، ومشاهدة العرض من دون مشاركة. أو يمكننا تسجيل الخروج تمامًا، ونتظاهر بأننا في عام 2005 مرة أخرى.
3. يمكننا أن نقرر الانضمام إلى هذا السباق ونتطلع إلى الحصول على ميزة تنافسية بأية وسيلة كانت.

سيكون الاختيار الأخير أسهل كثيرًا إذا تم اتخاذه مع وجود نزعة صحية من النرجسية في النظام.

وهذا منطقي أكثر حقًا. هذه المنصات مثالية لمحبي الذات. من يمكنه التقاط أجمل صور ذاتية؟، من لديه أكبر عدد من الأصدقاء؟ من لديه أفضل منزل، وشركاء أكثر جاذبية، وأروع إجازة، ومهنة مرموقة أكثر؟ من يأخذ الوقت الكافي لمواصلة نشر هذه المعلومات أيضًا؟

وقد تمت دراسة هذا بعمق، وليس هناك شك في أن الأشخاص الذين يحصلون على درجات عالية في النرجسية أساتذة في الترويج للذات، وتكوين معارف

سطحية، وإبراز أفضل صفاتهم، بما في ذلك بعض الصفات الملفقة، وصار الكثير منا يرون بوضوح حقيقة نزعات أصدقائنا الأكثر «أناية».

لكن بعضنا الآخر يعجز عن ذلك.

وأنا لم أكن محصناً تماماً. كيف يمكن أن يكون لدي عدد قليل جداً من الأصدقاء على فيسبوك مقارنة بأي شخص آخر؟ 136 صديقاً فقط؟ وكان لدى الآخرين 15000! كيف كان هذا محرجاً؟ من المؤكد أنني مثير للاشمئزاز جداً.

استغرق الأمر مني بعض الوقت قبل أن أدرك أن هؤلاء «الأصدقاء» كانوا مجرد قوائم طويلة من أسماء أشخاص لا يمكن أن يكونوا على معرفة حقيقية بالشخص الموجود في محور كل شيء، وربما يكون من الأفضل أن نطلق عليها اسم «جهات اتصال»، وإذا فكرت في الأمر، فمن غير المعتاد أن يكون لديك أكثر من خمسة أصدقاء مقربين حقاً في الحياة الواقعية، ولم تكن لدي في الواقع مجموعات ضخمة من الأصدقاء في الحياة الواقعية أيضاً، وكنت دائماً أفضل الحفاظ على عدد أقل من العلاقات الأعمق.

لكن فكرة جمع كل هؤلاء الأصدقاء كانت شيئاً حدث خلال المراحل الأولى من ظهور وسائل التواصل الاجتماعي، وفي هذه الأيام، انتقلنا إلى مقارنة أعداد المتابعين لدينا بدلاً من ذلك؛ ويمكن أن يكون المتابع أي شخص يهتم على الإطلاق بما أفعله، وأكثر شخص اجتماعي على الإنستجرام الآن هو لاعب كرة القدم «كريستيانورونالدو»، ويتابع قرابة ربع مليار شخص مغامراته اليومية عبر هواتفهم الذكية، ولا يستطيع الناس الاكتفاء من مشاهدته وهو يقود سيارته من طراز بوجاتي، على ما يبدو، والمركز الثاني من نصيب المغنية «أريانا جراندي»، التي يبلغ عدد متابعيها ما يقرب من 210 ملايين، والثالث من نصيب الممثل ورائد الأعمال «دواين جونسون»، الشهير بـ/الصخرة والذي يبلغ عدد متابعيه أكثر من 200 مليون، وقد نال/الصخرة لقب أطف شخص في العالم خلال موسم العطلات لعام 2020، وأنا أحبه أيضاً، لكن لا يمكنني معرفة ما إذا كان أطف شخص في العالم أم لا؛ فأنا لم أقابله قط.

ويتصدر «رونالدو» كذلك فيسبوك، حيث لديه 122 مليون متابع، وجاءت المطربة «شاكيراً» في المرتبة الثانية على فيسبوك، حيث بلغ عدد متابعيها 105 ملايين متابع، وفي المركز الثالث الممثل «فين ديزل» بأكثر من 103 ملايين متابع. وعلى تيك توك، هناك «زاك كينج»، الذي لديه نحو 53 مليون متابع، ويجب أن اعترف بأنني لست على دراية بعمله، لكنني متأكد من أنه شاب جيد. ويهيمن على تويتر الرئيس السابق للولايات المتحدة «باراك أوباما»، الذي لديه 125 مليون متابع.

وأنا وأنت أماننا مهمة شاقة إذن، وكما قلت، ستحتاج إلى التميز بشيء ما إذا كنت تريد أن تكون قادراً على المنافسة. في الواقع، تسبب وسائل التواصل الاجتماعي نوعاً من التضخم الاجتماعي اللامتناهي، وإذا كان سيتم الحكم على الإنسانية بالاستناد التام إلى ما يجري في وسائل التواصل الاجتماعي، فسنبذ بالتأكيد أكثر نرجسية مما نحن عليه في الواقع.

قبل بضع سنوات، أجرت إحدى الجامعات الأمريكية دراسة مكثفة عن الإستراتيجيات التي تنجح بالفعل على الإنترنت، ووجدت أنه يتم الاحتفاء بالمنشورات المتكررة، وحبذا لو نشرت عدة مرات في اليوم، وعليك فقط ألا تعرض على أي شخص أية مساعدة حقيقية أو تطرح أية أسئلة؛ فكلاهما سيعرضك للمعاينة على الفور، وخلصت الدراسة إلى أن ما يريد الناس رؤيته أكثر على الإنترنت هو تبادلات سطحية وليس أية مناقشات متعمقة.

هناك بالتأكيد استثناءات، وأعتقد أن هذا على الأقل وعلى نحو جزئي ظاهرة خاصة بالجيل، ومهما كانت الحقيقة حول ذلك، لم يعد بإمكاننا إنكار أن هناك قدرًا كبيرًا من الطلب المتزايد على التفاهات السطحية.

نظرة واقعية في مرآة الرؤية الخلفية

«كل عمل له متعه وثمرته».

— سقراط

أود أن أعطيك مثالاً آخر، إذا كنت لا تمانع. وهو طريف إلى حد ما، ويتعلق بنظرية لدي، وقد تجدها بعيدة الاحتمال، لذا تحملني. ولا أستطيع إثبات بداية هذا الأمر، لكنني لا أزال أجده ممتعاً. هيا بنا!

فلنتحدث عن تصميم السيارة. لا أعرف الكثير عن السيارات، لكن لدي عينان، ويمكن أن أرى. وأولاً، أصبحت السيارات المعاصرة ضخمة. وأفترض أن هذا بسبب جميع المعدات وأجهزة السلامة التي تحتاج إليها حتى السيارات الصغيرة هذه الأيام. وبعضها أكبر بكثير من الأخرى؛ فبعضها كبير جداً لدرجة أنه يمكن اعتبارها على الأرجح شاحنات؛ رغم أن كل ما تنقله 95% من الوقت هو السائق.

هل لاحظت كيف تغير تصميم واجهات (وجه) السيارات خلال الثلاثين عاماً الماضية؟

ما القاسم المشترك بين سيارتي أودي وتويوتا؟

دعونا نقارن بعض السيارات من الماضي مع الموديلات الحالية. لقد اخترت سيارة أودي، وهي واحدة من أشهر العلامات التجارية الراقية، وسيارة تويوتا؛ لأن هذا

التطوير لا يقتصر على أودي. الصورة على اليسار هي لسيارة أودي طراز 1990، والصورة على اليمين هي لسيارة تويوتا كورولا، طراز السيارة الأكثر مبيعًا على الإطلاق.



وسواء كانت هذه السيارات جميلة أو لا شيء مميزاً فيها، كل هذا يتوقف على رأي الناظر بالطبع. وأنا شخصياً لست منبهراً جداً، لكن لا أعتقد أنني كنت سأشعر بنفس الشعور قبل ثلاثين عاماً. ومع ذلك، من غير المرجح أن تخيف هذه الصور أي شخص.



وها هي صورتان لسيارتي أودي وتويوتا كورولا من عام 2000 بعد عشر سنوات. ماذا حدث؟ لا تختلفان كثيراً، أليس كذلك؟ لا تزالان تبدوان أنيقتين وفخمتين، من دون أية تفاصيل مفرطة. والمظهر أكثر حداثة، لكن لا يوجد شيء هنا يمكن يثير داخل المرء عواطف قوية.

ولكن الآن، انظر إلى واجهتي السيارتين هاتين من عام 2010؛ لا تزالان سيارتي أودي وتويوتا كورولا.



ولكن شيئاً ما تغير في هذه المرة. ولكن ما هو؟ بصرف النظر عن كونهما أكبر حجمًا، تبدو الواجهة... عدائية قليلًا. وتبدو بعيدة كل البعد عن كونها تبدو متواضعة، على أية حال. وبدأت المصابيح الأمامية تشبه العيون. وفجأة، تشعر نوعًا ما بأن السيارة تنظر إليك. ارجع إلى سيارتي طراز عام 2000 ولاحظ الفرق. إذا كان هذا هو الاتجاه السائد حقًا، فربما بدأ في وقت ما بين عامي 2000 و2010. لكن ما الذي ظهر بعد ذلك؟ الآن، دعونا نلق نظرة على سيارتي تويوتا كورولا وأودي من عام 2015.



لقد بدأ الأمر يتضح، أليس كذلك؟ هذا الفم كبير جدًا، والمصابيح الأمامية تشبه زوجًا من العيون الغاضبة أو حتى العدوانية. عيون ضيقة تعلوها نظرة حذرة. وهناك تعبير شرس واضح يرسم عليها. وسوف تلفت هذه الواجهات النظر، ولكن ليس بشكل جيد حصريًا. ويهدف تصميمها إلى توصيل شيئين للعالم وهما: (أ) لديك سيارة جديدة، وب) أنت شخص مهم. وهذه إشارة صريحة إلى الفردية. انتبه!

لذا، ما هو شكلها في عام 2020، وأنا أكتب هذا؟ دعونا نكتب في متصفح جوجل «أودي+جريل+2020». بالطبع، سنبحث عن تويوتا كورولا أيضًا. وهذا ما سنحصل عليه:



يا إلهي! لقد ولى عهد الرفق واللين، على ما يبدو. تبدو هذه السيارات كأنها تريد أن تلتهمك. وشباكها مثل أفواه متوحشة، تهدد بالتهام كل شيء في طريقها. ويجب أن تعترف بأن واجهات السيارات هذه تبدو أكثر عدوانية بكثير من أسلافها من عام 1990. تبدو هذه السيارات غاضبة، إذا أردنا الصراحة. ويمكنني بالتأكيد أن أرى سبب ابتعاد الناس عن الطريق عندما يظهر مفترس مثل هذا خلفهم في مرآة الرؤية الخلفية، كما أنها توفر طريقة ممتازة للسائق لترك الانطباع الأول الذي يريده.

وإذا كنت تحب سيارة أودي أو تويوتا الخاصة بك؛ فأنا متأكد من أن هذه سيارات رائعة. وقد تعتقد أنها تمثل قمة تصميم السيارات.

وهذا ينطبق أيضًا على العديد من شركات تصنيع السيارات الأخرى. لكن هذا ليس ما يدور حوله الأمر. أنا أيضًا لا أعتقد أن الأمر يتعلق بكون السيارات عصرية أيضًا. تبدو السيارات عدوانية في الوقت الحاضر، وتبدو غاضبة. هناك نقشٌ للتستوستيرون في جميع أنحاء مواقف السيارات لدينا. (الرجال أكثر عدوانية من النساء. هناك أدلة على ذلك في السجون في جميع أنحاء العالم). وصارت المركبات غير إنسانية تمامًا الآن.

وإذا رأيت مجموعة من السيارات الجديدة تسير في الشارع، فيمكن عذرك على تصديق أن الروبوتات الغربية قد غزت كوكبنا. وبعض الموديلات هذه الأيام مبالغ فيها لدرجة تجعلك تقريباً ترغب في تحدي من يجلس خلف عجلة القيادة لمعرفة مدى قوته حقاً. من منكما أكثر شراسة: أنت أم سيارتك؟

ويعطينا هذا بعض الأدلة. لن يشتري الناس سيارات تبدو مثل هذه إذا لم ترق لهم بطريقة ما. وشيء ما يتعلق بركوب سيارة مثل هذه، على عكس تلك التي تبدو ودودة، يمنحهم شعوراً يستمتعون به.

في بداية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، كانت لديّ سيارة أطلق عليها أصدقاء ابنتي من الحضارة اسم «السيارة السعيدة». فقد بدت لهم كأنها تبتسم. وأعجبني ذلك. لكنني لم أر أية سيارات كهذه منذ فترة.

ونظريتي الخاصة - وأنا مهتم بشكل أساسي بالتأثيرات هنا، ويمكن لمصمم السيارات والطبيب النفسي أن يؤديا عملاً أفضل في شرح الأسباب الكامنة وراءها - هو أن الكثيرين في الواقع يشعرون بحال أفضل عندما يبدوون خطرين بعض الشيء. ويجعلهم هذا يشعرون بأنهم أكثر قوة قليلاً من الشخص العادي. وقد يكون هذا بالتأكيد مؤشراً على نوع من العدوانية؛ ربما تكون عدوانية سلبية في شكل سيارة فارهة، لكنها لا تزال عدوانية. ونعلم أيضاً أن النرجسيين يميلون إلى أن يكونوا أكثر عدوانية من الآخرين.

إذن، ما الذي جاء أولاً؟

هذا سؤال مثير للاهتمام. وأنا متأكد من أنك توافق على أن الحالة المزاجية قد أصبحت أكثر عصبية في حركة المرور حيث تعيش. ويجدر تذكير أنفسنا بأن هناك مساحة أقل في حركة المرور هذه الأيام، وأن الناس يقودون بشكل أسرع، وأن المخاطر أصبحت أكبر، وأن المخالفات المرورية ترتكب في كثير من الأحيان في أحياء المدينة الداخلية أكثر مما كانت عليه من قبل. وزادت مخالفات وقوف السيارات وعدم احترام أماكن وقوف سيارات المعوقين؛ ولا تجعلني أتحدث عن راكبي الدراجات! يبدو أنهم يخاطرون بحياتهم بشكل اعتيادي، بشكل غير متصور بالنسبة لي. ونادراً ما يرتدي راكبو الدراجات أية معدات واقية، لكن هذا لا يمنعهم

من كسر الإشارات الحمراء لاجتياز التقاطعات، ويبدو أنهم غير مهتمين بما إذا كانوا سيقومون على قيد الحياة اليوم، أم أنهم ببساطة يأخذون سلامتهم كأمر مسلّم به؟

إلى أين سيأخذنا كل هذا في النهاية؟

ليس هذا استنتاجاً دامغاً بالطبع، لكن يبدو لي أن المجتمع يزداد جفاءً. فما الذي نتوقعه بعد ما صارت سيارتك تحمل عيوناً غاضبة؟ يجعلني هذا أتساءل: هل يمكن لظواهر مثل هذه أن تولد المزيد من العدوانية؟

العدوانية والنرجسية الجماعية

«أي شخص قادر على إغضابك يصبح سيدًا عليك».

— إيكيتوس

مكتبة

t.me/soramnqraa

هناك فكرة منتشرة مفادها أن العدوانية تعني فقدان أعصابك كثيرًا، ومع ذلك، ليس الأمر بهذه البساطة، ويعد الغضب حقًا حالة عاطفية، بينما العدوانية في الواقع عبارة عن سلوك. إن لَكَم أو إهانة شخص أغضبك يعد سلوكًا، وعندما تفقد أعصابك، ستشعر غالبًا بالرغبة في ارتكاب كل أنواع الأشياء، ولكن بفضل تربيتك الجيدة، من غير المحتمل أن تفعل أكثر من البصق والشتيم، ومن الناحية المثالية، يمكنك حتى معالجة المشكلة التي تسببت في ذلك.

العدوانية: أكثر أم أقل؟

لن يلجأ جميع النرجسيين إلى السلوك العدواني، لكن عددًا لا بأس به منهم سيلجأون إليه، وتميل هذه المجموعة إلى التسبب في مشكلات أكثر بكثير من البقية.

بماذا ستجيب عن السؤال التالي إذا سمح لك فقط بإجابتين أكثر أو أقل:

هل نشهد عدوانية أكثر أم أقل في مجتمعا، مقارنة بما كانت عليه الحال قبل

ثلاثين عامًا؟

إذا أُجبت بصدق، فستكون إجابتك هي أكثر، لكن لماذا هذا بالضبط؟ ربما اشترى جارك سيارة غاضبة الشكل، وقد يكون التفسير البسيط جدًا هو ما إذا كان المزيد من الناس غاضبين أكثر من ذي قبل؛ أي أنهم يرتكبون المزيد من الأفعال التي يمكن تفسيرها على أنها عدوانية.

ومن المضحك أن عددًا لا بأس به من الأشخاص لا يهتمون حتى بإخفاء هذا الأمر. إنه في الواقع نوع من التناقض: لماذا يهتم النرجسي، الذي يتمثل هدفه الرئيسي في أن يحظى بإعجاب الآخرين، بمهاجمة أي شخص، سواء لفظيًا أو جسديًا؟ ألا يعني ذلك أننا بحاجة إلى إعادة النظر في أفكارنا حول النرجسية؟ هناك فكرة شائعة إلى حد ما تشير إلى أن الأشخاص الذين يحبون أنفسهم يسهل عليهم الإعجاب بالآخرين، وحتى إن بعض علماء النفس الذين أُجريت معهم مقابلة من أجل هذا الكتاب يزعمون أنه لا يمكنك أن تحب شخصًا آخر إذا كنت لا تحب نفسك أولاً، وإذا كنت تحب الآخرين، فلن تكون عدوانيًا.

ومع ذلك، يمكن للنرجسيين في الواقع أن يصبحوا عدوانيين لهذا السبب بالذات، وكالعادة، يشعرون بأن احتياجاتهم الخاصة يجب أن تفوق احتياجات الآخرين، والأشخاص الذين يعترضون طريقهم يمكن أن يصبحوا أهدافًا لعدوانهم، وعدم قدرتهم على التعاطف عندما يعاني الآخرون، إلى جانب شعورهم بأن الناس لا يمنحونهم الاحترام الذي يستحقونه، يجعلهم قادرين على مهاجمة أي شخص؛ وبأية طريقة، لكن هذا لا يحدث باستمرار، وربما لا يحدث في كل مرة؛ فعندما لا يكون هناك استفزاز، يتصرفون مثلنا إلى حد كبير.

هل النرجسية والعدوانية شيء واحد؟

في دراسة أمريكية أُجريت قبل بضع سنوات، كان الهدف منها معرفة ما إذا كان احترام الذات، والنرجسية، والعدوانية، مرتبطة ببعضها، وأُجريت سلسلة من التجارب المثيرة إلى حد ما على طلاب الجامعات الذين طلب منهم كتابة أبحاث، ثم تلقوا تغذية راجعة على عملهم، وكان الأشخاص الذين قدموا التغذية الراجعة

طلابًا آخرين طلب منهم ملاحقة زملائهم والنيل من جهودهم، وقيل لهم بأن يقولوا أشياء مثل هذا هو أسوأ بحث قرأته على الإطلاق! إنه بشع للغاية! هل هذا هو أفضل ما يمكنك فعله؟ هذا عديم القيمة. هذا منعدم الجودة.

وأصبح 80% من الطلاب ذوي السمات النرجسية أكثر عدوانية من غير النرجسيين عندما تعرضوا للإهانة بنفس الطريقة، وقد تجاوزت بعض ردود أفعالهم ما يبدو معقولاً على تغذية راجعة على مقال ما. لقد هددوا بالعنف الجسدي ما لم يتم تغيير التغذية الراجعة ببساطة.

والمعلمون - الذين يمكن اعتبارهم رموز سلطة طبيعية في هذا السياق - لم يكونوا بمنأى عن ذلك أيضًا، وقد يظن المرء أن طلاب الكليات والجامعات، وهم بالفن، قد تعلموا التصرف بشكل لائق مع بعضهم، لكن رغم ذلك، يتعرض أساتذة الجامعات للاعتداء كل أسبوع من قبل الطلاب الساخطين. حتى إن بعض الطلاب انتهى بهم الأمر في دخول السجن بسبب ردود أفعالهم تجاه أشياء مثل إعطائه درجة رسوب في مادة شعروا بأنهم على يقين من أنهم سينجحون فيها. إنهم ببساطة لا يستطيعون قبول أي شيء أقل من الدرجة الأولى؛ لأن هذا ما يشعرون بأنهم يستحقونه في تصورهم.

صورت قناة إيه بي سي نيوز الإخبارية جزءًا من التجارب التي ذكرتها للتو. طالب واحد، دعونا نسميه «نيك» النرجسي، ربح كل شيء بهامش محترم. تمكن من تسجيل ثمان وتسعين نقطة من مائة، وسأله فريق التليفزيون عما إذا كان يريد حقًا الظهور في برنامجهم. أجاب «نيك»: *بالتأكيد! أحب ذلك!*

وأخذ أحد أعضاء فريق البحث جانبًا وأوضح له أنه معرض لخطر أن يبدو نرجسيًا عدوانيًا، وربما لم يكن هذا هو نوع السمعة التي يريدونها؟ ومع ذلك، شعر «نيك» النرجسي بأنه يبدو جيدًا جدًا لدرجة أنه من المؤكد أن يبدو بشكل جيد على شاشة التليفزيون، وسأله عما إذا كان من الممكن أن يخفوا وجهه، على الأقل؟ فقال: لا، لا، أريد أن يراني الناس، وأود أن يذكر اسمي أيضًا، وأضاف قائلًا: إنه من المؤسف أنكم لا تستطيعون عرض رقم هاتفي في أثناء البث أيضًا.

رغم أن هذا المثال صادم، فإنه لا يزال يكشف لنا بعض الأشياء حول داخلات النرجسيين؛ فهو لم يمانع في أن يبدو نذلاً تماماً، ما دام سيظهر على شاشة التلفزيون.

احترام الذات والعدوانية

درس فريق البحث نفسه العلاقة بين احترام الذات والسلوك العدواني بهدف اكتشاف ما إذا كانت النرجسية قد تسهم في الأعمال العدوانية، وتم اختبار هذا بعدة طرق، لكن الاستنتاج كان واحداً في كل مرة: الأشخاص الذين يظهرون احتراماً قوياً للذات وكذلك سلوكيات نرجسية يميلون إلى أن يكونوا أكثر عدوانية من الآخرين؛ أي أكثر من الأشخاص ذوي احترام الذات الضعيف والدرجات العالية من النرجسية، أو احترام الذات القوي والدرجات المنخفضة من النرجسية، أو الأشخاص ذوي احترام الذات الضعيف ودرجات منخفضة من النرجسية في آن واحد.

وعند دراسة الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و13 عاماً والذين أظهروا احتراماً قوياً للذات وسلوكاً جسدياً عدوانياً، وجدوا أن هؤلاء الأطفال سوف يبررون ببساطة سلوكهم تبريراً منطقيًا إذا تم تحديدهم، وقد أفتعوا أنفسهم بأن الطفل الذي ضربه كان نذلاً حقيقياً، واستحق بطريقة ما الضرب الذي تلقاه، وقد جعلهم سلوكهم يشعرون بأنهم أفضل؛ أي متفوقون على ضحاياهم.

وأنا أدرك أن هذا قد لا يكون أمراً ممتعاً عند قراءته. إنه أمر محبط بعض الشيء؛ فمناقشة القضايا الحساسة تعد أمراً شائكاً في هذه الأيام.

ماذا أقول هنا؟ يمكن لأي موضوع تقريباً أن يسبب الجدل اليوم، وكما ترى، هناك أشخاص يبحثون بدأب عن الأشياء التي تثير الغضب، وقد يكونون منظمين جداً في بعض الأحيان أيضاً. هل أنت جالس؟

قل مرحباً للنرجسيين الجماعيين.

النجسية الجماعية

فكر فقط في الشعارات السياسية مثل *اجعلوا أمريكا عظيمة مرة أخرى*، الذي استخدمه «دونالد ترامب» في عام 2016، أو *استعيدوا السيطرة*، الذي استخدمته حملة خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي في بريطانيا العظمى في العام نفسه، وكان القصد من هذه الرسائل الإشارة إلى أن السيادة الوطنية تم إضعافها بطريقة ما في الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا العظمى، وأنه يجب استعادتها على نحو عاجل. ما يجب حمايته هو الأمة نفسها.

ونظرًا لمدى تعقيد السياسة، ولأن أي شخص قد يقع في المتاعب في أي وقت، من دون سبب تقريبًا، أود التأكيد على أنني لا أعلق على الجناح السياسي في حد ذاته؛ سواء الجناح اليساري، أو اليميني، أو في أي مكان بينهما؛ إنه ليس مجال خبرتي، ومع ذلك، نظرًا لاهتمامي بالسلوك البشري، أجد نفسي مفتونًا بكيفية توصيل الرسائل السياسية، وأود أن أكون واضحًا بشأن شيء واحد: رغم أنني ذكرت للتو «ترامب» وخروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي، وهما ينتميان عمومًا إلى الجناح اليميني في الطيف السياسي، لا أعتقد أن الناس على الجانب الآخر أفضل حقًا. لا الجناح اليساري ولا اليميني يحتكران النجسية الجماعية.

من النرجسيون الجماعيون إذن؟ هم أفراد يطالبون بأن تقبل مجموعتهم من قبل الآخرين، من دون أية أسئلة، ولديهم حساسية شديدة تجاه أي مؤشر على انتفاء ذلك.

والجانب الأساسي للنرجسية هو الاعتماد على إعجاب الآخرين وتقديرهم، وعند السعي إلى الحصول على نفس التقدير نيابة عن مجموعة، تأخذ النرجسية بعدًا جماعيًا. ملحوظة: هذان النوعان من النرجسية لا يرتبطان دائمًا بشكل مباشر. النرجسيون الفرديون، سواء تم تشخيصهم أو لا، ليسوا نرجسيين جماعيين تلقائيًا، وربما تتغلغل النرجسية في بعضهم لدرجة أنهم يصبحون غير قادرين على التعاون مطلقًا.

ويمكن أن تتشكل المجموعة المعنية حول أي شيء. أيديولوجية سياسية؛ أو موقف محدد من الضرائب؛ أو وجهة نظر معينة تخص النسوية؛ أو العقيدة الإيمانية؛ أو فريق رياضي، أو تغير المناخ، أو أي شيء آخر يمكن أن يؤدي إلى استجابة عاطفية. ويمكن أن تتشكل ببساطة بسبب العائلة. «إذا سعيت إلى النيل من عائلتي...».

تفسير ظاهرة تصدرت عناوين الأخبار

ما التوجهات السائدة في المجموعات التي تتميز بالانرجسية الجماعية؟ فيما يلي بعض الأمثلة الشائعة:

- أتمنى أن تكون المجموعات الأخرى أسرع بكثير في تقدير مجموعتي الخاصة.
- تستحق مجموعتي معاملة خاصة.
- لن أَرْضَى حتى تحصل مجموعتي على التقدير الذي تستحقه.
- أطالب بمنح مجموعتي الاحترام الذي تستحقه.
- أشعر بالغضب حقًا عندما ينتقد الآخرون مجموعتي.
- إذا كان لمجموعتي تأثير كبير في العالم، فسيكون العالم أفضل.
- أشعر بالاستياء عندما أرى أشخاصًا آخرين يفعلون عن إنجازات مجموعتي.
- قلة قليلة من الناس تقدر بشكل لائق مدى أهمية مجموعتي.
- غالبًا ما يساء فهم القيمة الحقيقية لمجموعتي.

بافتراض أنك مواكب للخطاب العام طوال السنوات القليلة الماضية، سأكون مندهشًا إذا لم تصادف بعض العبارات السابقة التي عبر عنها جانب ما أو آخر فيما يتعلق ببعض القضايا، وعندما يتولى النرجسيون الجماعيون السيطرة، يجدر بأي شخص ليس جزءًا من مجموعتهم الانتباه. سيكون هذا النوع من المجموعات

دائمًا متحيزًا، بغض النظر عن أعمار الأعضاء، أو أجناسهم، أو مستوياتهم التعليمية، أو أيديولوجياتهم السياسية، ولا توجد مجموعة محصنة من هذا، ومن خلال منطق غريب، يصبح الجميع فجأة أعداء.

يحمل النرجسيون الجماعيون مجموعة من التحيزات المختارة بعناية. إنهم يهاجمون أي شخص يشكل أدنى تهديد للصورة الذاتية المعظمة للمجموعة، ومن الصعب عليهم تقبل فكرة أن الناس يمكن أن يكونوا غافلين عن عظمتهم البارزة. ويحرص النرجسيون الجماعيون على الانتقام من أي شخص يفشل في منح المجموعة التقدير العام بشكل واضح وسريع كما يتوقعون.

وقد جرى في الواقع اختبار هذا النمط في سياق علمي؛ في إحدى الدراسات، طلب من نرجسيين جماعيين من الولايات المتحدة قراءة مقابلة ملفقة مع طالب أجنبي أدلى ببعض الملاحظات المهينة عن تجربته في الدراسة في الولايات المتحدة، وكان للطالب الأجنبي الخيالي هذا بعض الآراء عن الثقافة الأمريكية، وكان منزعجًا من بعض الأشياء التي رآها وعاشها خلال فترة وجوده هناك، وبعد قراءة هذه التعليقات السلبية حول بلدهم، تفوهت المجموعة بكلمات قاسية بشكل خاص في حق مواطني بلد هذا الطالب الأجنبي. لقد انتقدوا أمة كاملة، بسبب آراء فرد واحد (خيالي).

وإليك الطريف في القصة: حتى بعد أن أبلغ الفريق الذي أجرى الدراسة المشاركين أنه لم يكن هناك طالب أجنبي في الواقع، وأن الأمر برمته مختلق لهذا الاختبار، ظل العديد منهم في حالة غضب على أية حال.

وأدلى أحدهم بهذا التعليق: لا يهمني ما إذا كان هذا صحيحًا أم لا. هذا سيئ في كلتا الحالتين.

ويميل النرجسيون الجماعيون أيضًا إلى توهم الإهانات حيثما لا يستطيع أي شخص آخر ذلك، وفي كثير من الأحيان، لا يمكنك حتى إلقاء نكتة دون الإساءة إلى مجموعة ما أو أخرى، ولا شيء يمر مرور الكرام في هذه الأيام.

وقد صرح الممثل البريطاني «بنديكث كومبرباتش» قبل بضع سنوات أنه كان منزعجًا لمعرفة أن بعض زملائه من الممثلين البريطانيين الذين ينتمون لأقليات

شعروا بأنه قد يكون الحصول على عمل لهم في الولايات المتحدة أسهل من الحصول على عمل في بريطانيا، وعند الاستماع إلى ما قاله، من المستحيل إساءة تفسير نيته: إنه بلا شك يقف إلى جانب زملائه السود، ومع ذلك، فقد ارتكب أيضًا خطأ لا يفتقر لدرجة أنه لن يلاحظه إلا الأشخاص المستعدون ببذل قصارى جهدهم للشعور بالإهانة.

في المقابلة، استخدم مصطلح الملونين، وهو التعبير المقبول، وحتى العام الذي أجريت فيه هذه المقابلة، كان هذا هو المصطلح المقبول في الولايات المتحدة أيضًا، ولكن قبل إجراء المقابلة مباشرة، قرر شخص ما (من؟ كم عددهم؟ الجميع؟ من يعرف كيف تجري هذه الأشياء؟) أن المصطلح المقبول الآن هو الأشخاص الملونون، ولم يكن «كومبرباتش»، وهو من إنجلترا، على دراية بهذا الاختلاف، والذي بالكاد يمكن ملاحظته من الناحية اللغوية البحتة. لكن هذا كل ما تطلبه الأمر.

وأبدت بعض الأوساط ردود أفعال غاضبة عنيفة كما لو أنه استخدم كلمة «زنجي»، وتأجج الوضع، وجعلوا «كومبرباتش» فجأة نوعًا من نشطاء تفوق البيض على السود. كيف حدث هذا؟ وسعى إلى طلب الصفح، واختار أن يعلن على الملأ كيف كان يشعر بالخجل من هذا الخطأ الذي لا يفتقر. كيف أمكنه أن يؤدي الكثير من الناس؟

هل هذا كثير من اللفظ من دون سبب؟ ربما، لكنه لم يكن مستعدًا لتعريض حياته المهنية في التمثيل للخطر.

هذا ما يحدث عندما تعبت بطريق الخطأ بعش دباير مثل هذا، وهناك الكثير من هذه الأمثلة أيضًا. هناك عدد لا يحصى من الأفراد الذين دمرت حياتهم المهنية، وعلاقاتهم، وحياتهم بهذه الجهود.

هل هذه علامات على ثقافة نرجسية متزايدة؟ ما رأيك؟ كانت الأمور مختلفة تمامًا منذ بضعة عقود فقط، على أية حال، وفي حين أن الناس قد يكونون متشككين في الآراء التي تختلف عن آرائهم، فإن ثقافة الإلغاء والإزالة من المنصات، التي

تستخدمها المجموعات لإسكات من يختلفون معهم، هي بالتأكيد ظاهرة جديدة إلى حد ما.

هل استولى النرجسيون الجماعيون على زمام الأمور؟

يبدو أنه لا يوجد حد لقدرة النرجسيين الجماعيين على الشعور بالإهانة نيابة عن مجموعاتهم.

ويمكن للنجاح نيابة عن مجموعة أخرى، أو زيادة تأثير أقلية معينة، أن يهدد مركز الأغلبية، ويسعى النرجسيون الجماعيون إلى حماية امتيازات مجموعتهم من خلال تقويض دوافع المجموعات الأخرى، ومن الجدير بالذكر أيضًا أن أي شخص يسعى إلى تقدير مجموعته من المرجح أن يشعر بأن تجاهل المجموعة المذكورة يعد انتهاكًا خطيرًا، ووفقًا لمنطق النرجسية الجماعية، يجب الانتقام لجريمة من هذا القبيل، وأنا أستخدم كلمة الانتقام بشكل متعمد هنا.

وتشكل الظاهرة برمتها أرضًا خصبة للنزاع، بل وحتى العنف، حيث تشعر مجموعات من هذا النوع بسوء المعاملة في سياق عملية سياسية أو غيرها، ويميل النرجسيون الجماعيون أكثر من غيرهم إلى اقتراح الانتقام من أي فعل يشكك في عظمتهم.

ويتمتع النرجسيون الجماعيون بإثارة العداوات بين المجموعات المختلفة، ولا ضرورة لأن يكون هناك تهديد مشروع في المقام الأول، ونظرًا لإصرارهم على وضع أجندتهم، فإن لهم حرية تليق أي تهديد قد يساعدهم على إظهار قوتهم للعالم، وهم يشعرون بأن من حقهم أن يكونوا مخادعين؛ لأنهم يفعلون هذا لغاية حميدة.

ونحن لم نتوصل بعد إلى كيفية معالجة هذه المشكلة بطريقة بناءة، وأظهرت الدراسات أن احترام الذات الفردي في مجموعات النرجسيين الجماعيين يكون في الواقع منخفضًا جدًا، ويميلون إلى الشعور بمشاعر سلبية، وهذا لا يتطابق مع النرجسيين الفرديين الذين، كما ذكرنا في موضع آخر من هذا الكتاب، يميلون إلى أن يكون لديهم احترام قوي للذات، ويعتدون بأنفسهم بدرجة عالية. المشكلة إذن

معقدة جداً، وسيظلون بلا شك قوة لا يستهان بها ما داموا قادرين على استغلال وسائل التواصل الاجتماعي لصالح قضيتهم.

ويبدو أن الانخراط في الصورة الذاتية الجماعية المبالغ فيها وسيلة بشرية لتلبية الحاجة العالمية إلى الانتماء الاجتماعي، وكلنا نريد في النهاية أن ننتمي إلى مجموعة ما.

وللحصول على فرصة لردع المزيد من تصعيد الأعمال العدائية بين المجموعات المختلفة، سنحتاج إلى فهم أفضل للترجسيين الجماعيين، حيث من الواضح أنهم لن يخفوا في القريب العاجل.

خصائص النرجسية الجماعية

في داخل المجموعة، من الشائع أن تعترض بشدة على شيء ما، بدلاً من أن تكون مؤيداً لشيء ما بقوة، وغالباً ما يكون هناك جانب سلبي واضح لما يفعله المرء ويقوله، والسؤال هو: كيف يمكنك معرفة ما إذا كنت في مجموعة تعاني النرجسية الجماعية؟ لحسن الحظ، هناك علامات يمكنك البحث عنها.

بشكل عام، ستكون المجموعة قد حددت قضية أو مشكلة معينة على أنها مصدر قلقهم، ولا شيء له الأولوية على هذه القضية، وكل شيء آخر قابل للتفاوض، ويعبرون عن أنفسهم على نحو فتوي بشكل هائل، ووجهات نظرهم عن الأمور مزدوجة جداً، وحججهم تفتقر إلى الدقة. إما أن تكون معنا وإما ضدنا.

وبعد أن يجتمعوا معاً كمجموعة، نادراً ما يشجعون الفكر الحر، ويطلب قادة المجموعة أن يستخدم الجميع التعبيرات الصحيحة وأن تكون لديهم نفس الأفكار، ولا يسمح لأي شخص في المجموعة بالتشكيك في أي شيء، ولا حاجة إلى مزيد من التفكير؛ فلدينا بالفعل كل الإجابات.

والفردية محظورة، ويهيمن التفكير الجماعي على كل شيء، ويمكنك سماع ذلك في الحجج التي يستخدمونها: إنهم مجموعة كذا وكذا من الناس. هذا الحشد مثل

هذا، أو مثل ذلك، والهدف الأول هو أن يتحد الأعضاء وراء فكرة واحدة، بدلاً من الاتحاد بانسجام، وهذه الفكرة الفردية، مهما كانت، تخضع لرقابة صارمة. قارن هذا بالأوركسترا. لديهم جميعاً آلات موسيقية مختلفة، تصدر أصواتاً مختلفة، وليس كل أعضاء الأوركسترا يعزفون طوال الوقت؛ ستتوقف الأوتار من حين لآخر لانتظار عازف الطبول، وما إلى ذلك، لكن الأوركسترا لا تزال قادرة على التعاون؛ لأنهم جميعاً يعزفون من نفس النوتة الموسيقية، وليست هذه هي الحال مع البرجسية الجماعية. هنا، يجب على جميع الموسيقيين العزف على البوق. أسلوب التفكير القسري هذا قوي جداً: يجب عليك، يتحتم عليك، هذا مطلب، على الجميع أن يفعل الشيء نفسه. عليك التفكير بنفس الفكر، والتفكير المستقل شر لا داعي له؛ لأن الأجنحة قد كتبت بالفعل، وأكثر علامات التحذير دلالة هي عندما تسمع شخصاً ما يقول: «لسنا بحاجة إلى الاستماع إليهم. لدينا بالفعل كل الإجابات».

هذا كله وهم بالطبع؛ فلا أحد لديه كل الإجابات، لكن المهم هو تجنب الحوار؛ لأنه من المحتمل أن يتسبب في انهيار المجموعة من الداخل. وأي شخص يحيد عن هذا سيعاقب بوحشية، وإذا حاولت التسلل إلى أي مكان آخر، فسوف ينظر إليك على أنك انهزامي، وسيتم تخوينك ووصمك بالعار، وستفعل المجموعة أي شيء لمنع أعضائها من كسر قواعد الراسخة، وإذا كنت لا تتبنى أجندة المجموعة، فهذا يجعلك شريكاً في عيونهم؛ الأمر بهذه البساطة، وأعضاء المجموعة الذين يفعلون ذلك سيعاقبون بشدة أكثر بكثير من أي شخص خارجي مذنب لارتكابه نفس الجريمة. هل هذا منطقي؟ لا أدري.

ويتطلب الضغط لإظهار الولاء للمجموعة مظاهر تضامن لا متناهية علنية. اخرج وأخبر العالم بما تفكر فيه، والإظهار العلني للالتزام بأفكار المجموعة إلزامي، سواء أكان منطقيًا بالنسبة لك أم لا، والسلبية طريقة مؤكدة لتلقيك التعنيف. وفي داخل المجموعة، من المتوقع أن يلتزم الناس بوجهة نظر مثالية مموهة عن المجموعة نفسها. إنهم يعتقدون حقاً بأنهم الأشخاص الوحيدون الذين يرون العالم على حقيقته، وأن رأيهم هو الرأي المنطقي الوحيد، وسيتم نبذ أية موضوعية

عندما يتعلق الأمر بالانرجسية الجماعية، ونحن أفضل منهم. سيتم تضخيم أية إيجابية مشروعة وبيبالغون فيها، وستتمتع أية سلبية ويقللون من شأنها. وهناك أيضاً مبررات قوية لتعزيز الخصائص المعتادة للمجموعات التي تتجمع معاً للاحتفال بالانرجسية الجماعية بأعداد كافية: يتكاثر العدوان مثل البكتيريا في الطقس الدافئ.

والغضب العارم يعد شعوراً متأججاً لكن لا أساس له من الصحة، والمجموعة سريعة الغضب والانفعال، وتستمر في الدخول في صراعات، ومن المفيد أن يعرف ما يلي كل من يحب أن يسأل ويناقش العقيدة السياسية: إذا انتقدت أحدهم، فإن المجموعة كلها سوف تنقلب ضدك. إنه مثل السير نحو خلية نحل وضرب نحلة واحدة من عشرات الآلاف من النحل. قد لا تنجو من هجوم صديقاتها البالغ عددها تسعة آلاف وتسعمائة وتسعة وتسعين.

العواقب

لا توجد طريقة يمكنك من خلالها الانضمام إلى مجموعة مثل هذه، حتى لو أردت ذلك. إنها شديدة الترابط، ولن يهتم أحد بمساهمتك كشخص منفرد، بل يجب أن تكون جزءاً من المجموعة حتى تصبح ذا قيمة.

تتضح هذه الظاهرة هنا وهناك في المجتمع المعاصر، وفيما يتعلق بأية قضية جدية بالمناقشة فعلياً - إلى جانب عدد كبير لا يستحق أي نوع من الاهتمام - نحن نشهد ظهور نمط تتصرف فيه مجموعة معينة بشكل عدواني متعمد بحيث يتبين لنا أن آخر شيء يريدونه حقاً هو النقاش الفعلي، بل ما يريدونه هو تدمير أعدائهم الوهميين.

وقد يكون العدو مجموعة أخرى لها رأي مختلف. أو قد يكون مجموعة ليس لها رأي على الإطلاق حول القضية المعنية، ولكن لسبب ما تم تصنيفها على أنها عدو من قبل المجموعة النرجسية، وقد يكون العدو أيضاً أفراداً ربما اتخذوا أولم يتخذوا موقفاً مثيراً للجدل، أو لم يفتحوا أفواههم على الإطلاق، لكنهم أشقياء بما

يكفي لانتمائهم إلى المجموعة الخطأ، وإذا التقطهم رادار الحشد، فقد يقضون عليك.

هل يمكنك فعل أي شيء حيال ذلك؟

لنفترض أنك تعرف نفسك جيداً. أنت تعرف كيف تبقى قوياً بما يكفي حتى لا تلجأ أبداً إلى النرجسية السلوكية، ولا تكون أعداء. هل هذا يعني أنك بأمان؟ لا؛ لأنك لا تزال تعيش في العالم نفسه الذي يعيش فيه بقيتنا، ومن الصعب مقاومة هذا التطور الثقافي إذا لم تتبته جيداً.

لقد حذرتك سابقاً ألا تتحدى نرجسياً حقيقياً. تنطبق النصيحة ذاتها هنا. اعمل بهذه النصيحة وابق بعيداً عنهم، ولا تخض مخاطر غير ضرورية، وإذا كنت ترغب في مراجعة هذه النصيحة مرة أخرى، فستجدها في الفصل 16، بعنوان *التحرر من النرجسيين*.

ومع ذلك، يجب أيضاً أن تكون مطلعاً على الأنماط الجماعية التي يمكن أن تنشأ في بعض الأحيان بشكل عفوي داخل البشر.

في العصور الوسطى في أوروبا، تعرضت الكثيرات من النساء للتعذيب والإعدام لمجرد اتهامهن بأن لهن قوى خارقة، واليوم، نتعجب كيف حدث هذا، ونهزء وسنا في دهشة من هذا الجنون المطلق، لكن تظل الحقيقة أن بعض الناس تمكنوا من إقناع الناس بأن بعض النساء يمكن أن يستخدمن قوتهن الخارقة لإفساد المحاصيل، أو التسبب في غرق السفن في البحر، مع البضائع، وبحارتها، وكل ما عليها.

وقد اتهم أحدهم امرأة معينة بهذا الأمر، فعمدت المحاكمة الشهيرة لمثل هذا النوع من النساء، حيث أُلقيت في بحيرة، ويداها مقيدتان خلف ظهرها، وكان السبب في ذلك هو أنها إذا كانت ذات قدرة خارقة حقاً، فإن البحيرة سترفض ابتلاعها، وتطفو مرة أخرى على السطح، وإذا لم تكن كذلك، فسترحب بها البحيرة بصدر رحب، وبفض النظر عن النتيجة، ستموت المرأة، وبفض النظر عن توصل إلى

هذا الحل، كان ذلك شخصًا خبيثًا حقيقيًا، وقد قتلت أكثر من 150 ألف امرأة قبل أن يدرك الناس أن هذا أمر غير مقبول.

كيف يمكن لأفكار مجنونة مثل هذه أن تترسخ من الأساس؟ ولماذا يستمع أي شخص إلى هذا النوع من الجنون؟

الجواب ببساطة هو أن النرجسية الجماعية كانت موجودة في الماضي أيضًا. يتحد الناس حول فكرة ما، سواء أكانت منطقية، أو ملفقة، أو ببساطة شريرة وخبيثة، ويقررون جعل هذه الفكرة حقيقتهم. بعد ذلك، يبدأون القضاء على أي شخص يخالفهم.

وتقبل الأكاذيب المختلفة كحقيقة، من أجل ممارسة السلطة، ولا أحد يجرؤ على الكلام. لقد صارت هذه المجموعة قوية في هذه المرحلة لدرجة أن مجرد طرح الأسئلة قد يكون أمرًا خطيرًا.

وتوجد هذه الأنماط أيضًا داخل بعض حركاتنا السياسية المعاصرة، ووسائل التواصل الاجتماعي تعد أرضًا خصبة لهذا النوع من السلوك.

وأنصحك بتوخي الحذر عندما يتعلق الأمر بمجموعات مثل هذه، وقد يكون من الجيد دراسة ادعاءاتهم على نطاق أوسع قبل أن تقر ما إذا كانت تبدو معقولة، وفضلًا عن هذا، يجب الانتباه إلى كيفية تعامل أية حركة مع غير الأعضاء.

وتذكر أن الناس دائمًا ما اختلفوا حول العديد من القضايا، وهذا ليس الجانب اللافت للنظر في الأمر؛ في الواقع، النقطة التي تصبح فيها الأمور غريبة هي عندما تريد مجموعة تدمير أي شخص يختلف معها. إنه أمر غير صحي، بل خطير، ويجب ألا تربطك أية علاقة بحركة كهذه؛ فكر كما يحلو لك، وصدق ما يحلو لك، وادعم أية قيمة مهمة بالنسبة لك، وما يهم هنا ليس تفاصيل أسلوب الحياة الذي اخترته، لكن يجب أن تتذكر أنه من غير الصحي أن تبدأ مجموعة ما في النظر إلى خصومها على أنهم أدنى منزلة من البشر وأن تشعر بأحقية في فعل أي شيء في وسعها لتدميرهم.

هذا النوع من الأشياء يمكن أن يتسبب في اندلاع الحروب، والثورات الدموية، والديكتاتوريات المستبدة، وفي ألمانيا النازية، والاتحاد السوفياتي، والصين الماوية، أدى ذلك إلى القتل الجماعي لعشرات الملايين من البشر. وعندما تبدأ إسكات الناس وجعلهم يخضعون لمطالبك فيما يتعلق بالكلمات التي يستخدمونها، فأنت بالفعل تتجه نحو كارثة.

كيف انتهى بنا المطاف هنا؟

«هناك دائماً أربعة جوانب للقصة:

جانبك، وجانبهم، والحقيقة، وما حدث حقاً».

— جان جاك روسو

حتى الآن، يبدو بالتأكيد أن مفهوم النرجسية الثقافية يعكس شيئاً حقيقياً، ولنفترض أنه في الواقع اتجه سائد في المجتمع. من أين أتى؟ هل ظهر من العدم؟ ما الدجاجة هنا؟ وما البيضة؟

في مرحلة ما، بدأ كل هذا عندما قرر شخص ما أن القواعد التي يجب أن يعيش بها الآخرون لا تنطبق عليه، لكن متى حدث ذلك بالضبط؟ هناك نظريات متنافسة حول كيفية وصولنا إلى ما نحن فيه الآن، وعندما يتعلق الأمر بنقاط البداية، أتفق مع هؤلاء الباحثين الذين بحثوا عن الأسباب بالعودة إلى فترة السبعينيات، ولا يمكنني تحديد سنة محددة؛ لأن هذه النظرية ليست دقيقة جداً، ومع ذلك، خلال السبعينيات، جرى التخلي عن العديد من المثل الرادعة والإصلاحية الخاصة بأوائل الستينيات، وتغيرت الموضوعات مع تقدم السبعينيات، وأفسحت البدلات الضيقة المجال أمام سراويل واسعة عند القدمين ونظارات ضخمة، وألوان صاخبة، وليس من قبيل المصادفة أن السيارات كانت غالباً خضراء، أو برتقالية زاهية، أو زرقاء داكنة في السبعينيات، ولكن بغض النظر عن مدى صخب الألوان، لم يكن لديها المظهر العدواني لسيارات تويوتا وأودي التي نعرفها اليوم.

السبعينيات البراقة

بطريقة ما، أخيرًا، جاءت الحرية في أن تكون كما تريد.

في الجزء الذي أعيش فيه من العالم، العالم «القديم» إذا صح التعبير، لقد اقتدينا من نواح كثيرة بالولايات المتحدة، وبدأ الكثير من هذا في الخمسينيات والستينيات، ودخلت المرأة سوق العمل بقوة، وشهد اقتصاد الخدمات نموًا هائلًا، وبدأت المهرجانات الشعبية تلقى تغطية إعلامية أكثر من الاحتفالات الرسمية، وكان الاقتصاد مزدهرًا، وكان الجميع أفضل حالًا من ذي قبل.

وانتشر هذا إلى الجزء الخاص بي من العالم أيضًا؛ في أوروبا القديمة المنهكة من الحرب، كان الأمل يشع أكثر من أي وقت مضى، وأنا شخصيًا لديّ مشاعر مختلطة حول السبعينيات. لقد نشأت خلال الحرب الباردة، وشعرت بالخوف الشديد من اندلاع حرب نووية عندما كنت طفلًا، وقرأت عن أهوال ألمانيا النازية والحرب العالمية الثانية طوال سنوات دراستي، وكان خلفاء هذا الإرث الفظيع، الصين الشيوعية والاتحاد السوفيتي، كابوسًا آخر تمامًا.

ومن ناحية أخرى، ربما لم يكن غريبًا جدًا أن يرى الناس أوقاتًا أفضل في المستقبل بعد الفتنة التي قضاها العالم في الحضيض، وفي مكان ما حول هذه النقطة، بدأ الناس من مختلف المجموعات في الوقوف والمطالبة بحقوقهم. حارب السود لإنهاء التمييز العنصري، وبدأت المرأة نضالها الملحني لتكن على قدم المساواة مع الرجل، وهناك العديد من الأمثلة على الحركات التي فعلت الكثير من الخير، وحددت وتيرة المستقبل الذي أعقب ذلك، وقد جعلت العالم مكانًا أفضل، في الواقع.

وبالطبع، هذا وصف مختصر جدًا - ويكاد يكون لا يفتقر - للتاريخ، لكن المجتمع بدأ يبسط في التحول من روح الامتثال للتقاليد والأعراف إلى روح عدم الامتثال لها؛ فهناك ثقافة المخدرات والهيبيين في الستينيات، وثورات الطلاب عام 1968. كلها غير ممثلة للتقاليد والأعراف تمامًا، في رأيي.

لقد ولت موضة الانطوائية؛ ومرحبًا بالانبساطية!

بدأت المدرسة في عام 1972؛ في مرحلة ما خلال سنوات دراستي الابتدائية والإعدادية، تحول تركيزنا الجماعي من الانطوائية إلى الانبساطية، وكنت أتحدث كثيرًا دائمًا، وكان يقال لوالدي باستمرار إنه رغم أدائي الأكاديمي الجيد بما فيه الكفاية، فإنني ثرثار جدًا. هل يمكنكم أن تطلبوا منه التوقف عن فعل ذلك؟ رغم أنه من الجدير الإشارة إلى أن المعلم هو الذي طلب من الآباء حل المشكلة (يبدو أن العكس هو الأكثر شيوعًا اليوم)، فقد تغير هذا النمط عندما كبرنا في السن قليلًا. في البداية، كان يطلب من الأطفال الأكثر انبساطًا الجلوس بلا حراك والاستماع، ولكن مع مرور الوقت، تم تشجيع الأطفال الانطوائيين تدريجيًا على التقدم والمطالبة بالمزيد من المساحة: «استحذوا على انتباه الحضور!».

أخشى أنني لا أستطيع أن أقول متى حدث هذا، ولكن هذه هي المشكلة، على أية حال: لا يحب الانبساطيون الجلوس والتزام الهدوء، ولا يريد الانطوائيون أكثر من فعل ذلك بالضبط، وإذا سألتني، كلا الرأيين غير صحيح. كلا المنهجين انطوى على التمييز ضد نصف الأطفال تقريبًا، ومع ذلك، الشيء المثير للاهتمام هو أن هذا التحول حدث على الإطلاق، وبعد النصح بالتحلي بالتواضع سابقًا، بدأ التفكير في العكس على أنه المثل الأعلى: كان من المفترض أن ينخرط الجميع في الترويج للذات.

هل يمكن أن يكون هذا نتيجة لتشجيع الجميع على الاستثمار في أنفسهم؟ لذلك، في المكان الذي نشأت فيه، رأينا تحولًا من نهج الانطوائية إلى نهج الانبساطية، والآن، على الجميع ممارسة بعض الترويج للذات. قد يكون هناك شيء ما يتعلق بهذا.

حركة الإمكانيات البشرية

في البداية، قاتلوا من أجل مجموعات محددة شعروا بأنها عانت التمييز العنصري. بعد ذلك، تحول التركيز إلى حركة الإمكانيات البشرية. لم يكن الغرض من هذه الحركة هو الترويج لأي نوع من الإعجاب بالذات، بل ما فعلوه هو الترويج لفائدة الاستبطان.

في كاليفورنيا، بدأوا عقد ندوات حول تسلسل عالم النفس «أبراهام ماسلو» الهرمي للاحتياجات.

1. الاحتياجات الفسيولوجية: الطعام، الماء، الهواء، المأوى
2. احتياجات الأمان: الأمن والاستقرار
3. احتياجات الانتماء الاجتماعي: الأسرة، والأصدقاء، والحب
4. احتياجات التقدير: احترام الذات، والقوة، والتقدير
5. احتياجات تحقيق الذات: أن تصبح أي شيء تريده

واقترح «ماسلو» في وقت مبكر أنه لا يمكن لأحد تخطي أية خطوة من خطوات هذا التسلسل الهرمي، وجرت مناقشة هذه المسألة كثيرًا، ولكن هناك إجماع معقول في هذه المرحلة على أن هذه هي الفكرة الواعدة. من الصعب إنجاز الأشياء عندما لا يكون لديك طعام وماء، ولن يساعدك الخوف على تكوين رابطة اجتماعية، ومن الصعب تحسين احترامك لذاتك من دون وجود أشخاص من حولك.

وفي أيامه، ادعى «ماسلو» أنه التقى بقلّة قليلة من الأشخاص الموجودين حقًا في المستوى الأعلى من التسلسل الهرمي وهو: تحقيق الذات، وهذا منطقي تمامًا إذا اعتبرت أن تحقيق الذات مفهوم معقد بشكل خاص، وهذا بناءً على سلسلة من وجهات النظر المعقدة بنفس القدر.

ومع ذلك، وضع «ماسلو» احترام الذات أسفل تحقيق الذات. فتحقيق الذات صعب.

واحترام الذات بسيط مقارنة به.

ومع تزايد اهتمام المزيد والمزيد من الأفراد بموهم الخاص، استبدلوا بالهدف شبه اليأس المتمثل في تحقيق الذات بمفهوم احترام الذات الذي يسهل الوصول إليه. لماذا لا يفعلون ذلك؟ فبعد الاطلاع على الأبحاث المتاحة حول هذا الموضوع، أجد معلومات وأفكاراً لا حصر لها عن احترام الذات في الكتب، والمجلات، والأفلام الوثائقية، وحتى برامج الأطفال، ولكن يوجد القليل من المعلومات الثمينة عن تحقيق الذات.

ربما كان «ماسلو» محقاً، بعد كل شيء، ومن الصعب تحقيق الذات.

ظهور صناعة المساعدة الذاتية

في النهاية، تم التخلي عن أهداف النمو الجماعي في الستينيات لصالح التركيز على الذات الأكثر إثارة للاهتمام، وغان الوقت ليصبح الاستثمار الذاتي هوروج العصر. حان الوقت لإفساح المجال لي في العالم، وهذا حقاً تطور منطقي تماماً بالنظر إلى أن الفردية لم تمارس قط بأي شكل منظم وجاد من قبل، وكان علينا أن نجربها عاجلاً أم آجلاً، وفي هذا السياق، غالباً ما تتم الإشارة إلى الكاتب «توم وولف»، الذي أشار إلى أنه بدلاً من إنفاق مكاسبنا المالية التي ربحناها مؤخراً على تحسين العالم، علينا أن ننفق أموالنا على المساعدة الذاتية.

وكان من الفائزين الكبار هنا هي مؤسسة إرهارد سيمنار تريننج، وقد أنفق مئات الآلاف من الأشخاص أموالهم التي حصلوا عليها بشق الأنفس على دورات تعليمية تعد بتعليمهم كيف يضعون أنفسهم في المرتبة الأولى، وكيف يشرحون للآخرين أننا جميعاً مسئولون في النهاية عن مصائرنا، وكيف لا ينبغي لأحد أن يقبل أن يكون ضحية؛ حيث يمكنك دائماً أن تشكل مستقبلك.

ملحوظة: هذه ليست نرجسية، وأنا ملتزم بشدة بهذه الأفكار بنفسية، ولا يساورني شك على الإطلاق في أنه يمكننا تشكيل مستقبلنا على النحو الذي نراه مناسباً، طالما أننا نجعله أولويتنا الرئيسية، وأنا أيضاً أؤيد تماماً فكرة أن مسئولية سعادتني تقع بشكل أساسي على عاتقي، وهناك الكثير من الأمثلة لأشخاص وصلوا

إلى هذا الإدراك، وتوقفوا عن انتظار مجيء الحكومة إليهم وإنقاذهم، وشرعوا في العمل على تحسين أنفسهم، وعائلاتهم، ومهنتهم، وحياتهم. حتى الآن، هذه كلها أشياء غير مثيرة للجدل.

والمساعدة الذاتية متصلة في المجتمع اليوم لدرجة أنه من الصعب تحديد أين تبدأ وتنتهي، ويتعلم أطفال المدارس اليوجا، ويأخذ السجناء دروسًا في الوعي التام، ويستعين الناس بمدرسين لكل أنواع الأشياء، ولتليخيص الرسالة بعبارة أساسية، يمكنك النجاح.

ويمكن في الواقع العثور على بذور هذا في أحد أفضل الكتب غير الروائية مبيعًا على الإطلاق: *فكر وازدد ثراءً** من تأليف «نابليون هيل»، وقد نشره في عام 1937، وتزعم بعض المصادر أنه بيع منه 170 مليون نسخة في جميع أنحاء العالم. باختصار، يزعم الكتاب أن التركيز الذهني القوي هو كل ما تحتاج إليه لتحقيق أي شيء تريده، بما في ذلك علاج الأمراض الخطيرة، وأن تصبح ثريًا بقدر ما تريد أن تكون، وأن تكون محبوبًا وموضع ثناء بشكل عام، والسماء هي حدك، حقًا.

وهناك كتاب حقق نجاحًا أدبيًا دوليًا ضخمًا آخر هو *كتاب السر*** للمؤلفة الأسترالية «روندا بايرن»، ومنذ نشره في عام 2006، بيع منه 30 مليون نسخة على مستوى العالم، ورسالة هذا الكتاب هي أنه يمكنك الحصول على أي شيء تريده ما دمت تريده بشكل كافٍ؛ فكر في شيء ما مليًا بما يكفي، وسوف يتحقق.

ومع ذلك، عند التفكير بعمق أكبر، سرعان ما يدرك المرء أن هذه الرسالة أقدم بكثير من ذلك. ألم يقل أحد الحكماء القدامى شيئًا عن الإيمان الذي يحرك الجبال؟ من يعرف كم عمر هذه الرسالة، حقًا؟

على أية حال، الأساليب المستخدمة لتحقيق أقصى درجات السعادة والنجاح وبلوغ أفضل نسخة من نفسك تتغير باستمرار، وهذا لا علاقة له بصناعة المساعدة الذاتية على هذا النحو، ومع ذلك، هناك مسار يمكننا أن نتبعه هنا، سيأخذنا مباشرة إلى شيء لم يتمكن أحد أن يتوقعه على الأرجح.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

** متوافر لدى مكتبة جرير.

ماذا يحدث عندما تريد حياة سعيدة خالية من الهموم، ولكن لا تشعر تمامًا بالرغبة في التشمير عن ساعديك والقيام بالعمل الفعلي؟ متى يبدو الاحتفاظ بسجل لكل ما تفعله، وتأكله، وتفكر فيه، أنه يمثل عناءً كبيراً؟ عندما لا تستطيع تحفيز نفسك لتنظيم أفكارك الفوضوية، وترغب فقط في الحصول على نمط حياة فاخر ورائع على الفور. ماذا بعد؟ هذا هو حيثما يصبح المفهوم المبهم للثقافة النرجسية أكثر وضوحاً.

الرغبة في الحصول على كل شيء مقابل لا شيء

إن أبسط طريقة، على ما أعتقد، هي مجرد التظاهر بأنك حققت النجاح بالفعل، ومن المناسب جداً للنرجسيين الإتيان بكل هذه الرؤى المذهلة، ثم محاولة إقناع أنفسهم بأنهم قد حققوها بالفعل، والعيش كما لو كان هذا صحيحاً. وأنا لا أقترح أن تقبل ظروفك وتستمر في العيش في بؤس هو الخيار الأفضل بطريقة ما؛ فإذا تمكنت من تحديد مشكلة في حياتك، وقررت حلها، فسأكون أول من يشجعك.

لكن قراءة كتاب عن تحقيق الذات، ثم وضعه جانباً وتعتقد داخلك أنك تعرف بالفعل كل هذه الأشياء، لن تفيدك بشيء، ولن ترى أية نتائج ما لم تبدأ بتجربة الطرق المقترحة في الكتاب، ولن يكون هناك تحسن وستظل المشكلة قائمة؛ إذا افترضنا أنها لن تزداد سوءاً.

والنرجسي المحتمل الذي نحمل جميعاً نسخة منه في أنفسنا يعنيه الوجهة، ولن يمانع في تخطي الرحلة.

وهذا يشبه إلى حد ما الوصول بشكل أسهل إلى رأس مال أكثر مما هو مفيد لك بالفعل، ويمكنني أن أقترح المال، وأشتري لنفسني أسلوب حياة فاخراً، وأتظاهر بأنني ربحت كل شيء، بدلاً من العمل حقاً على تحقيق ما أريد.

وفي مرحلة ما ، حتى أي شخص لديه ميول نرجسية لا بد أن يواجه حقيقة أنه لا يوجد شيء مجاني، وعندما تحصل على ما تريد ، ستدفع ثمنه دائماً بطريقة ما أو أخرى.

احترام الذات: مشكلة أكثر مما تستحق

«من يحارب الوحوش عليه أن يحذر من أن يتحول إلى وحش في أثناء ذلك».

— فريدريش نيتشه

لقد خصصت جزءاً كبيراً من الأقسام السابقة من هذا الكتاب لموضوع احترام الذات. دعنا نلقِ نظرة سريعة لنرى ما إذا كانت لهذه المناقشة أية صلة بظروفنا الحالية. بالطبع وفي الأساس، إن تزايد احترام الذات في العالم خبر سار، والأشخاص الراضون عن أنفسهم يتمتعون بصحة أفضل، ويعانون أمراضاً جسدية وعقلية أقل، ويعيشون لفترة أطول، ويكونون أكثر إنتاجية، ويسببون مشكلات أقل للآخرين.

وفي الوقت نفسه، هناك مجموعة تعاني تعاسة متزايدة، وهذه حقيقة المعلوم عنها هي وسائل التواصل الاجتماعي؛ فوفرة الفرص التي تتيحها وسائل التواصل الاجتماعي لإجراء مقارنات مع أفضل الأشخاص وأكثرهم جاذبية، وثرأء، وشعبية على هذا الكوكب ليست إيجابية بشكل حصري.

في كتاب *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*، قال عالم النفس الكندي «جوردان بيترسون» إنه ينبغي ألا نقارن أنفسنا بالآخرين، بقدر ما ينبغي أن نقارن أنفسنا الآن بأنفسنا في الماضي.

بطبيعة الحال، يمكننا تعلم العديد من الدروس ممن حققوا بالفعل نجاحًا في شيء ما.

لكن هذا صحيح فقط ما دام يحفزك ويمدك بالطاقة التي تحتاج إليها لمواصلة العمل على تحقيق أهدافك الخاصة، وهناك خطر حقيقي من أنه قد تثبط عزيمته نفسك إذا واصلت مقارنة نفسك بتلك النماذج الناجحة بشكل هائل، ويمكن لذلك أن يضعف أداءك المستقبلي، بدلاً من إلهامك لتحسينه، ومن السهل أن تتخيل أنك لن تكون أبدًا عظيمًا أو ناجحًا مثلهم، وإذا كان الأمر كذلك، فمن الأفضل لك التنافس مع نفسك في الماضي. بهذه الطريقة، ومع شيء من المثابرة، سترى بعض التغيير نحو الأفضل.

والخط الفاصل بين هذين التوجهين دقيق بشكل كبير، لذا احرص على أن تظل راجع العقل.

وتذكر أن تفكر!

قبل ظهور الإنترنت، ربما قارنت نفسك بأخيك، أو جارك، أو رفيقك، أو ذلك الرجل في البلدة المجاورة الذي جنى ثروة من فعل شيء ما، وفي الوقت الحاضر، يمكننا الوصول إلى معلومات حول النخبة المطلقة في أي تخصص، وفي أي مكان في العالم، وبضغطة زر بسيطة، يمكننا معرفة ما هو أفضل ممارس لبعض الحرف أو غيرها، ومقدار الأموال التي ربحها، وأسلوب حياته الحالي، ومدى سعادة أطفاله بالضبط، وما إلى ذلك. كل ذلك متاح للعرض العام، والأمر أشبه بمقارنة فتاة في العاشرة من عمرها تحلم بأن تصبح مغنية مثل «بيونسيه». هل هذه المقارنة ملهمة أم مثبطة؟ إذا تبيننا التوجه الخطأ في البداية، وقضينا الكثير من الوقت في القلق بشأن ما يحققه الآخرون، فسنواجه خطر المعاناة من الإنهاك الكامل، وهذا يمكن أن يتسبب بلا شك في انهيار احترامك لذاتك.

ويحدث هذا بشكل خاص إذا واصلت النظر إلى الأشخاص الذين حققوا نجاحًا بالفعل، وهذا هو التهديد الرئيسي لسعادة بعض الناس، بعد كل شيء: فمن الأسهل تقبل أن شخصًا ما ربح ثروة في اليانصيب.

كيف يمكن أن يكون تقبل ذلك أسهل؟ حسنًا، يرجع ذلك على نحو أساسي إلى أننا نعتقد أنه يمكننا الفوز باليانصيب أيضًا، لكن هذا الشخص الذي قضى عشرين عامًا في العمل بشكل دءوب، وقدم تضحيات لا نهاية لها على طول الطريق، ولم يذهب قط إلى الحفلات، ولم يشتري سيارة بي إم دابليو مطلقًا، لكنه استثمر كل شيء باستمرار في الرؤية التي شكلها وظل ملتزمًا بها، ثم صار ناجحًا، وربما حتى مشهورًا، وجنى الأموال الطائلة؛ هذا الشخص يمثل تهديدًا خطيرًا؛ فلن تبدو إنجازاتي مثيرة للإعجاب بجانب إنجازاته.

هل احترام الذات القوي = النجاح في الحياة؟

لفترة طويلة جدًا، كنت أعتقد أن هذه هي الحال، والآن يمكننا بالتأكيد تحديد النجاح بعدة طرق، واعتقاد المرء أنه ناجح أم لا يعد مسألة شخصية جدًا، وقد تطرقت لموضوع كيف يمكنك تعريف النجاح لنفسك بشيء من التفصيل في كتابي الأخير، *Surrounded by Setbacks*، لذلك في هذه المرة سأقبل بالقول إن تعريف النجاح يختلف بناءً على الشخص الذي تسأله.

ومع ذلك، ستكون هناك رؤى مثيرة للاهتمام نتعلم منها، وتربط الأدوات النفسية المختلفة القيم الأساسية للفرد بمجموعة متنوعة من السمات الشخصية، وغالبًا ما يكون احترام الذات أحدها، وقبل عقد من الزمان أو نحو ذلك، أجريت دراسة مكثفة على أشخاص من مجموعة متنوعة من المهن، ووضعني تحليلي الذاتي في مكان ما في وسط المجموعة، ولم يكن احترامي لذاتي قويًا بشكل ملحوظ ولا ضعيفًا بشكل مقلق. إنه مناسب وحسب، ولا أخفيك سرًا، كنت أتوقع - وأمل - أن أحقق درجة أعلى.

وسألت جهة الاتصال الخاصة بي عن المجموعة المهنية التي سجلت أعلى الدرجات في احترام الذات، وعندما طلبت مني التخمين، اقترحت أنهم ربما نخبة الرياضيين. أو ربما العاملون في أعلى المناصب الإدارية في كبرى المؤسسات.

أو أساتذة يشغلون مناصب مرموقة في جامعات مرموقة، وكما ترى، لقد ربطت احترام الذات القوي بالإنجازات الفعلية.

هزت جهة الاتصال الخاصة بي رأسها نفيًا. كانت الإجابة شيئًا آخر تمامًا: العاملون في مجال تربية المواشي. هؤلاء الأشخاص من الناحية العملية راضون جدًا عن أنفسهم، ويشعرون بأنهم ليسوا مضطرين لإثبات شيء لأي شخص، وليسوا مهتمين على الإطلاق مثلًا برأي الآخرين في هذه المهنة التي اختاروها، ووفقًا لهذا النموذج، يميل أصحاب الإنجازات الكبرى في معظم المجالات إلى أن يكونوا أفرادًا يعانون ضعف الذات، ويشعرون بأن أمامهم الكثير ليثبتوا قدراتهم، وهم غير راضين أبدًا عن أي شيء، لذلك يواصلون العمل الجاد. هل هذا شيء جيد أم سيئ؟ من الصعب البت في هذا الأمر.

وهناك قدر من الارتباط بين احترام الذات وجودة الأداء، لكن الدراسات أظهرت أننا ربما تكون لدينا فكرة خاطئة عن كيفية سير تلك العلاقة، ويبدو أن الأداء الأفضل يؤدي إلى احترام الذات بشكل أفضل، وليس العكس، ولا بد لي من الاعتراف بأن افتراضاتي حول هذا كانت خاطئة طوال الوقت، والآن، النجاح والإنجازات بالتأكيد ليسا كل شيء في الحياة، ويمكن للناس أن يكونوا راضين بأقل من ذلك بكثير بالطبع، ويمكن أيضًا أن يعد النجاح في تجنب الشعور بالتوتر على لا شيء مقياسًا للنجاح، وإذا كان احترامك لذاتك قويًا، فمن المحتمل أن تجد أنه من الأسهل أن تقدر قيمة الأشياء التي لديك بالفعل وأن تكون ممتنًا لأجلها.

إلى جانب ذلك، هناك عوامل أخرى مؤثرة هنا تحرف هذه النتائج. يميل الأعضاء الشباب من الطبقات العليا مثلًا إلى أن يكون لديهم احترام للذات أفضل ويحصلون على معدل تراكمي أفضل من أبناء الطبقة العاملة، وبعض الأفراد الذين يجدون صعوبة في احترام الذات هم من ذوي الإنجازات الضعيفة، ولكن يبدو أن هذا ناتج عن مشكلات خاصة بالطفولة، مثل العيش مع الآباء المدمنين، وفي الواقع، ثبت أنه من الصعب تحديد أية صلة تلقائية بين احترام الذات القوي والنجاح.

ولو كانت موهبة الإعجاب بالنفس وحدها وصفة سهلة للنجاح والأداء الأفضل، لكان الشباب الأمريكي مثلاً متفوقين في أي شيء يفعلونه تقريباً، ولكن الشباب السويديون رائعين أيضاً؛ فالأرقام لا تختلف كثيراً.

وأظهرت إحدى الدراسات أن 39% من طلاب الصف الثامن الأمريكيين شعروا بثقة كبيرة في أنهم سوف يجتازون امتحان الرياضيات، مقابل 6% فقط من أقرانهم في كوريا الجنوبية، ومع ذلك، المقارنة بين النتائج الفعلية للمجموعتين تكشف أن الأطفال الكوريين الجنوبيين قد تفوقوا كثيراً على نظرائهم الأمريكيين التساء.

وتفوقوا على الأطفال السويديين أيضاً. وبهذا تتراجع إنجازات الطلاب في الغرب، وفي الوقت نفسه، تزداد ثقة أطفالنا كل عام، وأنا سعيد من أجلهم، وأتمنى أن يشعر الجميع بهذه الطريقة تجاه أنفسهم، لكن في نفس الوقت، أشعر بالقلق بشأن آفاقهم على المدى الطويل في الحياة؛ فمن الصعب أن تبني حياة مهنية بمجرد الشعور بالرضا عن نفسك، ومن المحتمل أن تفرض الحياة عليهم متطلبات أكبر من ذلك، وربما أكون شديد الانتقاد حيال هذا الأمر، لكن في كلتا الحالتين، هذه المسألة معقدة بلا شك.

دعونا نعزز احترام الذات لدى الجميع بغض النظر عن أي شيء! ما أسوأ ما يمكن أن يحدث؟

الطريقة العلمية هي أفضل نهج لدينا لمعرفة العلاقة السببية، وتسمح لك بتجربة أنواع مختلفة من العلاج ومعرفة ما سيحدث. هنا تصبح الأشياء مثيرة حقاً؛ لأنه بالطبع أجريت دراسات حول هذه الأشياء أيضاً.

لقد قُسم الطلاب الذين كانت إنجازاتهم متوسطة أو أسوأ إلى مجموعتين، وتم إرسال رسالة بريد إلكتروني واحدة لكلتا المجموعتين كل أسبوع، وهذه الرسالة

تتضمن واجباً منزلياً عليهم تأديته. المجموعة الأولى، المجموعة أ، لم تتلق سوى الواجب المنزلي. من دون تعليقات أو تفسيرات، مجرد أمر «أنجزوا هذا».

والمجموعة الثانية، المجموعة ب، تلقت رسالة إلكترونية أيضاً، تتضمن رسائل تهدف إلى تعزيز احترامهم لذاتهم. على سبيل المثال، قيل لهم إن الأشخاص الذين يؤدون أداءً ضعيفاً في بعض السياقات غالباً ما يعانون أفكاراً سلبية ويأساً، ويشعرون بالدونية أمام زملائهم الطلاب، وأشير هنا إلى دراسة (مختلفة)، اقترحت أن الطلاب الذين لديهم احترام قوي لذاتهم لم يحصلوا على درجات أفضل وحسب، بل تمكنوا أيضاً من الحفاظ على مستوى عالٍ من الثقة؛ لذلك تم تشجيع هؤلاء الطلاب على رفع رءوسهم عالياً والحفاظ على مستويات قوية من احترام الذات، وفي وقت لاحق، أعادوا الاختبار.

وفي بعض الأحيان، قد يكون من الجيد لنا أن نتحدى مفاهيمنا المسبقة، وكانت النتائج، كما ترى، مخالفة لتوقعات الباحثين.

حققت المجموعة أ، التي لم تمنح شيئاً سوى الواجب المنزلي، نفس النتائج تقريباً كما كانت من قبل. لا أفضل ولا أسوأ.

أما المجموعة ب، التي تلقت الواجب المنزلي إلى جانب رسائل تعزيز الثقة الأسبوعية، حققت نتائج أسوأ بكثير؛ فقد انخفضت درجاتهم من 57 نقطة (من 100) إلى 37.

والآن، قد يظن بعضكم أن المجموعة ب ربما شعرت بالضعف رغم رسائل تعزيز ثقتهم الأسبوعية؟ ربما لم يعمل التعزيز بشكل صحيح؟ أو ربما لم يقتنعوا ببساطة بما كانت تخبرهم به تلك الرسائل الإلكترونية؟ وقد أراد فريق البحث معرفة ذلك أيضاً.

لذلك، قرروا قياس مستويات احترام الذات لدى المجموعتين، والأمر الغريب هو أن طلاب المجموعة ب تبين أنهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، وتحسن احترامهم للذات، والأهم من ذلك أنهم شعروا بأنهم أفضل من المجموعة الأولى، أي المجموعة أ، رغم أدائهم الأقل بكثير. كيف يمكن أن نفسر هذا؟

في النهاية، لا يمكن أن تكون هذه أخبارًا محل ترحيب شديد في ظل ثقافة حريصة جدًا على بث الثقة واحترام الذات لدى الناس. وللعلم: لم أكن منبهراً على الإطلاق عندما قرأت هذا لأول مرة؛ فكما ترى، لطالما كان رأيي أن احترام الذات ضروري للأداء الجيد، والشعور بالتحسن يتغلب على الشعور بالسوء في كل يوم من أيام الأسبوع، لا جدال في هذا، ومع ذلك، لا يسعني إلا التفكير في هذا الأمر.

والجانب الذي يؤرقني يتعلق بكيفية ارتباط ذلك بالانرجسية.

ما الاستنتاجات التي ينبغي أن نستخلصها من كل هذا؟

يبدو أن احترام الذات القوي بمثابة سلاح ذي حدين. إنه يعمل بشكل جيد جدًا حتى نقطة معينة، وبعد ذلك يتعرض لخطر الانحراف عن مساره. ولا يمكنني التأكيد على هذا بما فيه الكفاية: أنا لا أنادي بأية حال من الأحوال أننا يجب أن نعيش بشعور تززع الثقة بالنفس، ونكره أنفسنا، ونمزق ثقتنا إلى أشلاء. كل ما أقوله هو أن إيلاء قدر غير مضطرب من الاهتمام لنفسك وأفكارك عن نفسك ليست بالضرورة أمرًا سيئًا، والقدرة على التركيز على مصلحة المجموعة واستثمار الوقت والجهد في دعم الآخرين ليس بالضرورة دليلاً على الكراهية الشديدة للذات.

ويجب أن يكون من الممكن أداء عمل جيد من دون الحاجة إلى التغلب على غرورك في كل مرة؛ ففضي النهاية، هذا هو بيت القصيد من حركة احترام الذات برمتها، ولطالما كانت تنمية احترامك لذاتك أمرًا شائعًا لبعض الوقت الآن، وأكرر، أعتقد أنه من الجيد في الأساس تقبل وحب نفسك، والتفكير في نفسك على أنك تستحق حياة كريمة، ولكن، هناك مخاطر كما رأينا، وبعضها ببساطة لا يمكن المبالغة في وصفه.

وفي أثناء عملي على هذا الكتاب، ناقشت موضوع احترام الذات مع مجموعة كبيرة من الناس. من حين لآخر، كان ينتهي بي الأمر إلى خوض بعض المناقشات المحترمة، ويبدو أن بعض الأشخاص يستجيبون بحقد معين: *أوه، من المفترض أن نعيش ونحن نكره أنفسنا الآن، أليس كذلك؟ هل هذا ما تقوله؟* لا، ليس هذا ما أقوله.

إن عكس السمنة ليس فقدان الشهية.

هناك مجموعة كبيرة من التوجهات التي تقع بين كراهية الذات والنجسية. يعيش بعض الناس حقًا وهم كارهون أنفسهم، ونحن بحاجة إلى مساعدتهم، وعلى أية حال، يمكنك أن تقدر قيمة نفسك من دون الاضطرار إلى الانغماس في الافتتان بالذات المرضي الضار، وكما ذكرت سابقًا، ستعرف أنك تماديت جدًا عندما يبدأ تمحورك حول الذات في التأثير في الآخرين، وهذا يعني أنك تقترب بشكل خطير – أو قد تجاوزت بالفعل – من حدود أنماط السلوك النرجسي، وربما لا تعرف ذلك بعد.

ومع ذلك، يمكن أيضًا إثبات أنك تماديت في الواقع جدًا في اللحظة التي تكون لسلوكك فيها عواقب على شيء آخر قد تهتم به: نفسك.

أو، لتخفيف وطأة الأمر عليك في حال كنت تدرك سلوكك الخاص في هذا: ربما لا تكون أنت المخطئ تمامًا في أنك في الحالة العقلية المعينة التي تعيشها اليوم؛ فهناك ثقافة نرجسية آخذة في الانتشار، وبدأ العديد من الباحثين وعلماء النفس في دق ناقوس الخطر، وليست هذه مسؤولية فردية بالكامل.

من يعرف؟ ربما جرى حثك على الاعتقاد بأن الحياة ستكون سهلة وأنت تستحق بالفعل الأفضل في كل شيء، من دون الحاجة إلى العمل على ذلك، ولن تكون هناك حاجة إلى بذل أي جهد على الإطلاق من جانبك، والعالم غير عادل بشكل رهيب لعدم إعطائك ما تستحقه.

أيبدو هذا مألوفًا؟

إذا حدث ذلك، فأنت تعلم ما الذي يتعين علينا فعله بعد ذلك: ألقِ نظرة على

والديك.

كيف أثرت حقبة السبعينيات في والدينا؟

«أحيانًا لا يريد الناس سماع الحقيقة لأنهم لا يريدون

أن تبدد أوهامهم».

— فريدريش نيتشه

في هذه المرحلة، أود أن أذكرك بما نفعله الآن: نحن نحاول تحديد أسباب ما يمكن أن يكون انتشارًا واسعًا لثقافة نرجسية متزايدة.

الاتجاه السائد في جانبنا من العالم هو أن الناس يميلون إلى الزواج في سن أكبر الآن مما كانوا عليه قبل بضعة أجيال؛ حيث يظل الكثيرون في الجامعة لفترة أطول، أو يأخذون إجازات للسفر، أو يعملون لبضع سنوات، أو يسعون إلى تحقيق الذات، وبمجرد الانتهاء من كل ذلك، يصبحون مستعدين لتكوين أسرة، وفي هذه الأيام، من المألوف أن يقترب سن الآباء من الأربعين قبل الزواج؛ وهي حالة كانت مستحيلة في الخمسينيات من القرن الماضي.

هل أي من هذا مهم حقًا؟ إذا كنت تتمتع بحالة صحية جيدة، وإذا كان وضعك المالي مستقرًا، ألن يكون الزواج في هذه السن أمرًا جيدًا؟ إنه يبدو خيارًا أفضل بكثير من أن تصبح أبا في سن السابعة عشرة في النهاية.

وبينما يجب أن نظل منفتحين على حقيقة أن هناك العديد من الآراء المتنافسة حول هذا الأمر، إلا أن هناك نمطًا يكشف عن نفسه: أي شخص يرزق بطفل وهو في سن الأربعين، بطبيعة الحال، قد رتب حياته بطريقة معينة، وقد أسس عاداته

الروتينية وقائمة طويلة من العادات، الجيدة منها والسيئة، التي يزداد صعوبة التخلص منها مع التقدم في السن، والعادة التي اتبعتها مدة عشرين عامًا ستكون أكثر رسوخًا من تلك التي بدأت تتبعها قبل ستة أشهر، وفوق كل ذلك، سيكون لدى الشاب البالغ من العمر خمسة وعشرين عامًا، في المتوسط، طاقة أكثر من شخص يبلغ من العمر أربعين عامًا، وينبغي لنا حقًا أن ننجب أطفالًا عندما نبليغ السابعة عشرة أو الثامنة عشرة. اهدأ! أنا لا أؤيد هذا في الواقع؛ بل أنا ببساطة أشير إلى أن هذا على ما يبدو هو ما جبلنا عليه.

من ناحية أخرى، لا بد أن يكون لدى الشاب البالغ من العمر أربعين عامًا المزيد من الخبرة في الحياة؛ خبرة أكبر بكثير، وسيشعر بثقة أكبر بالنفس، ومن المرجح أيضًا أن يتمتع بالاستقرار المالي اللازم لتربية طفل، وقد تعلم التحكم في دوافعه، ونأمل أن يكون قد تعلم أيضًا التزام الهدوء حتى عندما تخرج الأمور عن السيطرة؛ فلدى الأطفال الصغار طريقة خاصة لجعل الأمور تخرج عن السيطرة.

ما سمات الوالد المثالي؟ ليست لديّ أية فكرة.

لكنني أعلم أنه كلما كبر سنك عندما ترزق بطفلك الأول، قلت قدرتك على إنجاب أكثر من طفل، وعندما كنت طفلًا، كان لدى العائلات السويدية 2.1 طفل في المتوسط، وانخفض هذا المتوسط إلى 1.5 طفل لكل أسرة، قبل أن يرتفع مرة أخرى، إلى ما يزيد قليلًا على 1.8 طفل لكل أسرة، ولطالما كان الأطفال الوحيدون شيئًا شائعًا، وهو يزداد شيوعًا، ولديّ شقيق واحد، ولوالدي ثلاثة أشقاء لكل منهما، وكان لدى والديهما، في المتوسط، ستة أشقاء لكل منهما.

ماذا حدث؟ على المستوى التاريخي، كان عدد الأطفال الأكبر ضروريًا لتأمين سبل العيش للأسرة، ولكن مع تمتع المجتمعات بالثروة المتزايدة، تناقص عدد الأطفال الذين تلدهم كل امرأة، ولا يمكنك المجادلة مع البيانات في هذه الحالة، ولم يعد أحد يحاول إنكار ذلك: زيادة الثروة تعني عددًا أقل من الأطفال.

إلى جانب ذلك، يبقى كل طفل تقريبًا على قيد الحياة ويتجاوز مرحلة الطفولة في الوقت الحاضر، وفي السويد التي كانت منكوبة بالفقر في أوائل القرن العشرين، كان من الشائع أن يصل خمسة فقط من كل عشرة أشقاء إلى سن الخامسة،

وانخفض معدل وفيات الأطفال مع زيادة ثروة مجتمعنا، وفي أفريقيا، وصل معدل وفيات الأطفال مؤخرًا إلى نفس المستويات التي شهدتها أوروبا في الخمسينيات من القرن الماضي. إنه ليس شيئًا نتحدث عنه كثيرًا، ولكن تم إحراز تقدم حقيقي في هذا الصدد.

والآن، لعلك تتساءل ما علاقة كل هذا بالثقافة النرجسية؟ إحدى النظريات هي أن الآباء الذين لديهم طفل واحد فقط، مقابل خمسة أطفال، من المرجح أن يعلقوا قدرًا كبيرًا من الأهمية على سعادة ذلك الطفل؛ فنحن نتحدث عن طفلهم الوحيد رغم كل شيء.

ماذا يفعل الناس عندما يكون لديهم شيء واحد فقط من الأشياء العزيزة عليهم في الحياة؟

بطبيعة الحال، يحاولون الاعتناء به بأفضل طريقة ممكنة، ويحمونه بكل ما لديهم من قوة، وليس لديهم أي تسامح مع الفشل؛ قد تكون هذه هي فرصتهم الوحيدة في هذا لذلك، يستمعون إلى طفلهم الوحيد، ويعتنون به بأفضل ما في وسعهم، ويحاولون تلبية جميع احتياجاته بطريقة لم يكن من الممكن تصورها للوالدين قبل قرن من الزمان فقط. ببساطة لن يكون هناك وقت لذلك في عائلة بها عشرة أطفال أو أكثر.

ضع في اعتبارك إذن أن الكثيرين ممن تربوا مؤخرًا على يد آبائهم الذين كانوا أكبر سنًا من المتوسط ولبوا كل احتياجات أطفالهم، قد اعتادوا تلقي قدر كبير من الاهتمام، ومنذ ولادتهم، كانوا محاطين بدليل على أنهم محور الكون، وليس هناك شك في مدى أهميتهم لوالديهم، والآن، إنهم بالغون، ومستعدون لشق طريقهم في العالم والسعي وراء السعادة بشروطهم الخاصة.

إذن، ما علاقة كل هذا بالنرجسية؟

مخاطر الطيران

خلال رحلة جوية طويلة، كنت أنا وزوجتي جالسين في مقعدينا نقرأ كتبنا، وخلفنا، كانت هناك امرأة، في المقعد الأوسط، تسافر مع طفل ظل يركل ظهر مقعدي، ويعرف أي شخص عانى هذه الظاهرة بالذات أنه في النهاية، كل ما يمكنك التفكير فيه هو تلك الركلات على مقعدك. استدارت زوجتي وطلبت من الطفل التوقف عن ركل المقعد على الفور.

توقف الركل على الفور.

لكن الجزء الذي أثار اهتمامي هو رد فعل الأم: سمعتها تتمم قائلة: لا داعي لأن نكون وقحين! على ما يبدو، كان طلبنا بعدم الاضطرار إلى تحمل عدة ساعات من الركل في الظهر أمرًا وقحًا الآن، وأود أن أضيف أن زوجتي لم تكن فظة معه على الإطلاق، بل كانت هادئة كعهدها دائمًا، لكنني أعترف بأن نظرتها ربما كانت... حادة قليلًا.

لماذا لم تبدِ الأم رد فعل؟ فرغم كل شيء، ربما ما كانت لترغب في أن يركل شخص ما مقعدها بهذا الشكل، ونحن لم نجرِ مقابلة معها بخصوص هذا الأمر، ومع ذلك، في أثناء نزولنا من الطائرة، لاحظت أنها كانت ترمقنا ببعض النظرات العدائية إلى حد ما، ولورأيتها، لاعتقدت أننا ربما صفعنا طفلها أو فعلنا شيئًا من هذا القبيل.

كيف يتم تطبيع الميول النرجسية؟

لديّ ذكرى لموقف حدث منذ وقت طويل، عندما عادت ابنتي إلى المنزل من الحضانة ذات يوم وأعلنت أنها أميرة؛ فقلت لها بشكل غريزي وأنا مذهول: لا، يا حبيبتي، أنت لست كذلك.

وقد تعتقد أنه لا ضرر في تدليل أطفالك ومسايرة أفكارهم بأنهم أميرات، أو نجوم كرة قدم موهوبون، أو مؤثرون، أو نجوم مستقبليون لتلفزيون الواقع، أو

مشاهير يوتيوب، أو ببساطة أكثر المخلوقات روعة في الحياة. لماذا لا تدعهم يحلمون باللعب في فريقهم المفضل مع نجمهم المفضل؟ أو الزواج من أمير ونيل نصف المملكة؟ ما الضرر الذي يمكن أن يحدث من جراء ذلك؟

أوافق على أنه قد يبدو من قبيل المبالغة بعض الشيء الشعور بالقلق حيال مثل هذا، وذلك حتى تفكر في الأمر ملياً أكثر؛ فسرعان ما يكبر الأطفال الصغار ليصبحوا أطفالاً أكبر، وقبل أن تلحظ، يصبحون مراهقين، وخلال فترة المراهقة المتأخرة، تبدأ مرحلة محرجة إلى حد ما مليئة بالسلوكيات النرجسية، وآخر شيء يجب على أي والد فعله هو ترك هذا الأمر خارجاً عن السيطرة.

وهدفك هو أن يكبر الأطفال ليكونوا أفضل صورة ممكنة من أنفسهم، وبالطبع تريد أن يكونوا أقوياء ومستقلين، لكنك أيضاً لا تريد أن تعطيهم انطباعات خاطئة، وتجعلهم يعتقدون أن العالم هو محارتهم، والمفارقة الحقيقية هي: كيف تمنح أطفالك كل ما يحتاجون إليه من دون أن تحرمهم من كل شيء؟ لكن لنبدأ من البداية أولاً.

كيف يمكن لقميمص بسيط أن يكون بداية النهاية؟

يركز الأطفال الصغار جداً بشكل حصري على أنفسهم، وبين سن الثانية والثالثة، يبدأون اختبار الحدود، وهو ما يمثل بداية أسوأ كابوس لكل والد: «العامان الثاني والثالث المرعبان». إنهم يرمون الطعام في كل مكان، وينفجرون في نوبات غضب على أراضيات المتاجر، ويضربون إخوتهم على رؤوسهم بالألعاب، وينفجرون في البكاء عند أدنى عقبة، ويرفضون الذهاب إلى الفراش، ومجموعة كبيرة من التصرفات الممتعة الأخرى.

كانت الإستراتيجية الأبوية التقليدية للتعامل معها تتمثل في المقاومة بأفضل ما يمكنك، ودعم الزوجين بعضهما بعضاً قدر الإمكان، والدعاء بأن ينقضي هذا الوقت الرهيب في النهاية، وفي النهاية، يكبر الأطفال ويتخلصون من هذا السلوك،

ويعودون إلى أنماط سلوكية مقبولة بقدر أكبر، وتتمثل وظيفة الوالد ببساطة في إدارة هذا التحدي بأفضل ما في وسعه.

وآخر شيء تريد فعله هو تعزيز تمرد الطفل الجامح، وهذا هو السبب في أنني أجد نفسي مرتبكا قليلاً عندما أرى طفلاً يتبخر مرتدياً قميصاً طبع عليه كلمة أميرة. أو رئيس. أو أنا أتخذ القرارات، أو مشاكس، أو عارضة أزياء، أو مغناطيس الحسنات، أو نجم تليفزيون الواقع المستقبلي. أو حتى- أنا لا أخلق هذا- المدلل. لماذا تريد لفت الانتباه إلى مدى تدلل طفلك؟ منذ وقت ليس ببعيد، كان من الممكن أن يكون هذا مصدر خزي لا ينتهي لأي والد. كان هذا من الأشياء التي قالها الناس عن أطفال الآخرين؛ فلان مدلل جداً، ولم يكن هذا إطاراً قط.

وأنا أتفهم الأمر. الهدف من هذه القمصان ليس إنتاج جيل من الأطفال المدللين، ويبدو واضحاً أن الكثير من الناس يجدونها مساعدة معتدلة لجعل توجه الطفل لطيفاً جداً. ما الضرر الذي يمكن أن يحدثه هذا؟ ليس الأمر كما لو أن الأطفال أنفسهم يفهمون أن هناك شيئاً غريباً في الأمر، والسوق المستهدفة لتلك القمصان هي الآباء حقاً، وبعضها مرح جداً في الواقع.

ومع ذلك، دعونا نناقش مسألة ذلك القميص الذي تزين صدره كلمة أميرة. لنفترض أن ابنتك أمضت طفولتها كلها يقال لها إنها أميرة، ويجب اعتبارها أميرة، وأن تعامل على هذا الأساس... في أي عمر تتوقع بالضبط أن تستنتج تلقائياً أن هذا لا يعد بأية حال من الأحوال اقتراحاً بأنها في الواقع الوريثة المفقودة لعرش ما في أحد البلاد البعيدة؟ أو ماذا عن هذا: بافتراض أن ابنتك أميرة حقاً، فهل هذا يجعلك ملكاً أو ملكة؟ ربما يجعلك هذا مجرد تابع مفيد ومخلص، وملزم بتحقيق كل أمنية للأميرة؟

ماذا سنتناول على العشاء؟

قبل بضع سنوات، كنت في متجر، أعتصر عقلي، وأحاول أن أتذكر ما ينقص ثلاثتنا في البيت، إن كان هناك نقص، وكان بجواري أب شاب، وكان طفله البالغ من العمر ثلاث سنوات يزحف على الأرض.

سأل الأب ابنه: ماذا يجب أن نتناول على العشاء الليلة؟

افتترضت أن السؤال كان مجازيًا، أو أنه كان يفكر بصوت مرتفع، وفجأة قال الولد: نقانق! نظر إليه والده بخيبة أمل، وتهد بشدة، وذهب إلى ثلاثة النقانق، وعندما أفكر في هذه الذكرى، أبدي نفس ردة الفعل التي أبديتها في ذلك الوقت: لماذا طفل يبلغ من العمر ثلاث سنوات يقرر ما تتناوله الأسرة على العشاء؟

لم يكن والداي - اللذان كانا لطيفين، وودودين، وحنونين للغاية - يحلمان مطلقًا بتوليّتي أنا وأختي المسؤولية عن قائمة الطعام. إذا لم نكن راغبين في تناول يخنة كرات الفطائر، كانوا يجبروننا على تناولها على أية حال، وبطبيعة الحال، لم يمنعنا هذا من الرغبة أحيانًا في أن يحضر أبي لحمًا مشويًا لذيذًا إلى المنزل في ليلة الجمعة، ولكن إذا لم يفعل، كنا نتناول يخنة كرات الفطائر.

وبعد عشرين عامًا، صرت أبا أنا نفسي، ومن أطباقي المفضلة الإسباجيتي بالصلصة واللحم المفروم، وبينما كان أطفالنا يكبرون، اعتادت الأسرة كلها أكله، وعندما أصبح ابني بالغًا، ذلك الذي يعمل طاهيًا اليوم، كشف لي أنه لم يعجبه طبق الإسباجيتي بالصلصة واللحم المفروم حقًا، وكان سماعي لهذا محببًا بالطبع، لكن لا يبدو أنه عانى أية صدمة خطيرة من أكله.

وفي هذه الأيام، تطهو العديد من الأسر صنفًا، أو صنفين، أو حتى ثلاثة أصناف رئيسية مختلفة من الأطباق على العشاء، وذلك بسبب رغبات وتفضيلات أطفالهم الخاصة، وأصبحت المنازل أشبه بالمطاعم الراقية، ويبدو أن بعض الأسر باتت تعتقد أن فكرة تناول الشخص أيًا ما كان يقدم له دون اعتراض فكرة غريبة.

هل تريد مني أن أعد لك شطيرة؟ هل تريد إزالة الحواف أم تريدها كاملة؟ أخبرني كيف تريد مني أن أعد ذلك، أو إذا كنت تفضل شيئاً آخر؟ إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنني أن أعده لك بالطبع.

وقد يعترض شخص ما بلا شك قائلاً: «مهلاً! لماذا لا ينبغي للأطفال أن يفصحوا عما يريدون أن يأكلوه؟».

بالطبع يمكنهم ذلك. يمكنهم تناول ما يريدون أن يأكلوه، ولكن ربما ليس بنفس معدل ما يجب أن يأكلوه.

وفقاً لجميع البيانات المتاحة، يميل الأطفال في سن السابعة إلى عدم مواكبة آخر المستجدات في علم التغذية، وبالتالي لا يمكنك أن تتوقع منهم معرفة سبب أن عليهم تناول البروكلي، والمعادن، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة ليست مفاهيم مألوفة بالنسبة لهم، وربما يحبون الكاتشب، ولكن الكاتشب ليس من الخضراوات، وينتهي الأمر بترك البروكلي على طبقهم؛ لأنهم يجدون صعوبة في تناوله.

إن الأم والأب يحملان على كاهلها تحديات أيامهما، ويخافان احتمالات الاضطرار إلى الشجار خلال عشاء آخر، ومن ناحية أخرى، ليس لدى الأطفال شيء أفضل يفعلونه؛ فلا تشغل أذهانهم بأية خطط لقراءة رسائل البريد الإلكتروني أو غسل أظنان من الملابس المتسخة قبل النوم، وقد يتطلعون إلى خوض جولة منعشة من حروب البروكلي مقابل الكاتشب.

لذا، فأنت تستسلم. هذه طبيعة البشر، وقد فعلت ذلك أنا أيضاً، رغم أنني أصبحت أعتقد منذ ذلك الحين أنه كان خطأ مني، ويبدو لي أن الجميع يبذلون قصارى جهدهم كآباء، ومع ذلك، فعل هذا يعلم الأطفال أن ما يريدونه يأتي أولاً، ومثل النرجسيين تماماً، لن يتراجعوا، ويمكن خوض نفس الجدل حول جميع أنواع الأشياء: الطعام، وما يرتدونه، ومتى يذهبون إلى الفراش، وما يجب مشاهدته على التلفزيون، وفي العديد من الأسر، يختار الأطفال الترفيه الليلي يوم الجمعة، وينتهي الأمر بالكبار والأطفال على حدٍ سواء بمشاهدة أفلام ديزني.

وفي الوقت الحاضر، يسهم الأطفال في اختيار مشتريات الأسرة إلى حدٍ لم يكن من الممكن تخيله قبل عشرين عاماً فقط، وكذلك وجهات الإجازة، واحتفالات رأس

السنة، والسيارة التي سيشترونها. أنا لا أخلق هذا؛ لقد أصبح هذا شائعاً بشكل متزايد. يبسط الأطفال في سن الحادية عشرة سيطرتهم على قرارات الشراء التي تنطوي على إنفاق آلاف الدولارات.

وبطبيعة الحال، الأشخاص الذين يستسلمون لأطفالهم في هذه المواقف لا يفكرون في أنه سيكون من الرائع أن يكون لديهم طفل نرجسي، ولكن يجب أن يكون هناك حدود ما لما يرغب الوالد في قبوله، والسؤال بالطبع هو أين نضع هذه الحدود.

ولن أظاهر بمعرفة الإجابة عنه، وربما ارتكبت أخطاء لا حصر لها بصفتي والدًا، وكل ما يمكنني فعله هنا هو الإشارة إلى بعض المخاطر التي ينطوي عليها منح الأطفال الكثير من السلطة، وفي بعض الأحيان، يمكن أن تكون المسئوليات التي نمنحهم إياها جسيمة جدًا، وربما يجب عليهم أن يكونوا مجرد أطفال لفترة من الوقت؟

ويبدو من غير المحتمل أن يستطيع أي شخص أن يقول على وجه اليقين ما ستكون عليه النتيجة إذا منح الأطفال نفوذًا كبيرًا. إنه لأمر معقد.

الآباء الهليكوپتر!

لقد شهد مصطلح «الآباء الهليكوپتر» استخدامًا متزايدًا في الثلاثين عامًا الماضية أو نحو ذلك؛ ولذا أعتقد أننا سنتناوله بإيجاز، وغالبًا ما يشير إلى أن جعل الأمور سهلة جدًا على أطفالك يفسدهم ويجعلهم غير مستعدين للحياة، وإذا أصبح الصبي رجلًا من دون أن يواجه محنة، فكيف سيتأقلم؟ وعندما يستمر البالغون في التصرف مثل الأطفال، يعتبر سلوكهم نرجسيًا؛ لذا، فإن السؤال الافتراضي هنا هو: هل هناك أي خطر من أن أسلوب تربية معينة قد يؤدي إلى تفاقم التصرفات النرجسية الحالية لدى الطفل؟

تقترح إحدى النظريات أن ما يجب علينا فعله هو رعاية أطفالنا، والاعتناء بهم، وحمايتهم من الأخطار الواضحة؛ ولكن ليس على حساب تدريبهم على تحديات

الحياة. يجب أن يكونوا مستعدين لأي شيء تلقي به الحياة في طريقهم في الواقع. خطوة صغيرة واحدة في كل مرة.

والنهج الآخر هو بذل كل ما في وسعنا لحماية أطفالنا؛ فرغم كل شيء، إنهم صفار، وضعاف، ويمكن أن يتعرضوا للأذى إذا جعلناهم يواجهون تحديات كبرى قبل أن يكونوا مستعدين لها، وتجب حمايتهم من كل شرور العالم، لأطول فترة ممكنة؛ ففي النهاية، عليهم أن يشقوا طريقهم في العالم، وأن يتغلبوا على المخاطر التي يتعرضون لها.

إذن ما الطريقة المناسبة؟ هل نحن بحاجة إلى أن نحوم حول أطفالنا، أم أن هذا هو أسوأ شيء يمكن أن نفعله بهم؟

اعتاد الآباء أن يكونوا أكثر سلطوية، وكانت لا تزال القيم التقليدية مثل الالتزام بالمواعيد، والعمل الجاد، والولاء، وحماية أسرتك مهمة جدًا، في مختلف الظروف والأحوال، ولم يحترم الكبار الأطفال كثيرًا، وكان لا يزال التأديب الجسدي قائمًا، والأطفال معرضون لخطر أن يصبحوا منعزلين ومكبوتين، وكان من المفترض أن يفعل الأطفال ما يؤمرون به، وعندما تنشأ الخلافات، لم يكن من المتوقع من الآباء أن يتفاهموا معهم، وكان الناس بشكل عام أكثر ثقة في أدوارهم كأباء، وأكثر وعياً بالقيم التي يريدون غرسها في أطفالهم.

ولدى الآباء اليوم نهج أكثر ديمقراطية؛ فالآباء السويديون، على سبيل المثال، يتفاهمون مع أطفالهم أكثر من بقية الآباء من أية جنسية أخرى، ويسمي بعض الناس هذا النهج «العقلاني» في التربية، وغالبًا ما ينطوي على معاملة الأطفال كما لو كانوا أكثر نضجًا مما هم عليه في الواقع.

كم عدد الآباء الذين نجحوا في إقناع أطفالهم بالذهاب إلى الفراش من خلال إلقاء محاضرات عليهم حول الأطفال في سن الخامسة وحاجتهم إلى النوم؟ لا أستطيع التخمين. ما مدى أهمية مناقشة فائدة عقد رباط الحذاء عندما يهطل الثلج بالخارج ويقفز طفلك البالغ من العمر أربع سنوات لأعلى ولأسفل في الصالة؟ من الصعب أن أخمن. من يمكنه التفاوض مع الأطفال على أوقات الوجبات الخفيفة في حين أنهم يعرفون أن الخزانة مليئة بالحلوى؟ لا فكرة لدي.

التربية العمياء

هل من الخطأ إذن أن تستسلم لرغبات طفلك ومطالبه؟ كالعادة، ثبت هنا أن التوصل إلى إجماع آراء قائم على البحث في الحالة الفعلية بعيد المنال. على سبيل المثال، تشير دراسة دنماركية إلى أن الأطفال الذين يتلقون أسلوب الهليكوبتر في التربية في المنزل بشكل مفرط لا يسوء حالهم في الواقع، على الأقل ليس من حيث السعادة الذاتية، وهذا يبدو منطقيًا، ويبدو أن الأفضل استعدادًا هم من تلقوا أسلوب الهليكوبتر في التربية بدرجة ما على يد آبائهم، ولكن تعين عليهم أيضًا المساعدة في الكثير من الأعمال المنزلية في المنزل، ولا شك في أن دراسة مثل هذه ستشعر الكثيرين بالارتياح؛ لأنها تقدم تأكيدًا جزئيًا على أن مساعدة أطفالك لن تضرهم بالضرورة.

ويجب أن نتمهل في هذه المرحلة ونتأكد من أننا قد استوعبنا مفاهيمنا بشكل صحيح.

ومساعدة أطفالك أمر مفروغ منه بالطبع، وأي والد لا يساعد أطفاله يعد سيئًا جدًا، لكن تقديم درجة معقولة من المساعدة لا يماثل تمامًا إزالة جميع العقبات، وتظهر المشكلة عندما تساعد أطفالنا كثيرًا بحيث لا تتاح لهم فرصة تعلم كيفية الاعتناء بأنفسهم، وهناك دائمًا حل وسط بين المبالغة في الحماية ومعاملتهم بإهمال. هل ينبغي أن تعد شطيرة لطفل يبلغ من العمر عامين؟ محتمل؛ في أي عمر تتوقع منه أن يعد شطائر بنفسه؟ ثلاث سنوات؟ خمس؟ اثنتي عشرة سنة؟ عليك أن تضع الحدود في مكان ما.

كيف تبدو الأمور في نهاية الحياة؟ هنا، نحصل على تذكير من حين لآخر بما كانت عليه الحال عندما كنت طفلًا؛ في رعاية المسنين، هناك فلسفة شائعة وصحية جدًا: يقولون إنه لا يجب عليك فعل شيء لشخص ما إذا كان بإمكانه فعل ذلك الشيء بنفسه. لم لا؟ لأنه يسلب منه قدرًا كبيرًا من كرامته. إنه يجرد المريض من قوته، وقد يتوقف عن المحاولة تمامًا نتيجة لذلك، وقد يضعف في الواقع رغبتهم في الحياة، وهذا يعني، إذن، أن إفراطك في مساعدتهم ينطوي على درجة معينة

من الخطر. دعهم يتعاملوا مع ما يمكنهم التعامل معه بأنفسهم، ولا تحرمهم من حقهم في السيطرة على عوالمهم الخاصة، وعندما لا يتأقلمون، تدخل وقدم لهم دعمك بالطبع، ولكن إذا لم يكن ذلك ضروريًا، فهو أمر مهين لهم.

هل هناك سبب يجعلنا نعامل أطفالنا بشكل مختلف؟ هل يجب أن نسمح لهم بتعزيز ثقتهم بقدر الإمكان، من خلال تشجيعهم على تحمل مسؤولية أنفسهم؟ والحق يقال، أجد نفسي أميل إلى هذه الطريقة.

والآن، نحن لا نتحدث عن جعل الأطفال في سن الخامسة من العمر يخرجون ويغيرون الإطارات في أثناء هطول الأمطار، بل نتحدث عن تعليمهم التعاون وكيفية العمل كأفراد في الأسرة، في شريحة المجتمع المألوفة لديهم، وإلى حد ما، نحن نتحدث أيضًا عن حقيقة أن طفلك البالغ من العمر سبع سنوات قادر تمامًا على إعداد شطيرة، وربما يعرف ما تتضمنه العملية.

ومع ذلك، فإن عدم تزويد الأطفال بالأشياء التي يحتاجون إليها يعد موضوعًا حساسًا، ومناقشته من المحتمل أن تكون مناقشة محتمة، ومن المحتمل أن أتعرض للانتقاد لكتابة هذا، لكن هذا متوقع وحسب، ومع ذلك، إذا شعرت بالاستفزاز من هذا، فيجب أن تعلم أنه من الجيد حقًا أن يتسبب هذا في استفزازك؛ فهذا يعني أنك ستأخذ هذا الأمر على محمل الجد، لكن عليك أن تفهم الصورة كاملة قبل أن تتخذ قرارك.

بعض علماء النفس الذين أعرفهم - وليس كلهم على الإطلاق - يروجون لفكرة أن الأطفال مثل الكبار عندما يتعلق الأمر بمعرفة ما يحتاجون إليه، وهم فقط لا يعرفون ذلك بعد؛ أي الآباء!

عد إلى الوراء واقرأ هذه الجملة مرة أخرى.

يعرف الأطفال ما يحتاجون إليه، تمامًا مثل والديهم.

بم يشعرك هذا التوجه؟ هل هذه المعرفة ربما تكون مبرمجة فيهم مسبقًا بطريقة عجيبة؟ إذا كانت هذه هي الحال بالفعل، فربما علينا إرسالهم للعمل بدلًا من تشجيعهم على رسم صور خطية لأشخاص طوال اليوم.

مخاطر تناول العشاء في المطعم

أنا متأكد من أن هذا يبدو مألوفاً لك: لقد ذهبت إلى مطعم مع عائلتك. ربما كانت مناسبة خاصة، واستمتعتم بوقتكم؛ فالطعام رائع، والخدمة كما تتوقعها تماماً من مكان راقٍ.

وهناك زوجان مع طفل يجلسون إلى طاولة أخرى، وهذا الطفل - لنفترض أنه يبلغ من العمر عامين - جاء إلى هذا المطعم للاستكشاف. وظل يركض وهو يحرص على رؤية كل مكان، وسرعان ما يبدأ جذب الأشياء، والتجول بين الطاولات، مصدرًا صيحات عالية من البهجة على كل ما يمكن رؤيته.

وصيحة الفرحة الأولى أفزعتك؛ لأنك لم تكن تتوقع سماع هذا الصوت بعينه في مطعم، وقد حلل شريك حياتك الموقف بالفعل، وأوماً برأسه بتحفظ نحو يمينك. هذا هو المكان الذي يجلس فيه الجناة.

لكن ربما كان هذا الصباح المرعب شيئاً يحدث لمرة واحدة، وبالتأكيد، لا بد أن تهدأ الأمور خلال لحظة واحدة، وأنت لم تصدق نفسك تماماً وأنت تفكر في هذا، ومع ذلك، سيثبت حدسك صحته قريباً. بدأ الطفل الصغير الرائع بالركض حول الطاولات والصياح مرة أخرى، والآباء معتادون هذه الضوضاء لدرجة أنهم بالكاد يبدون رد فعل تجاهها.

وفي النهاية، ينهض أحدهما ويعيد الطفل الهارب إلى طاولتهم، ولكن هذا يمثل بداية الفوضى الحقيقية، حيث راح المطعم كله يستمتع بأصوات نوبة غضب عنيفة يليها سيل من الدموع.

وإذا ساءت الأمور حقاً، فسيتم التغلب على الوالد الذي حاول حل الموقف بفعل قوة هياج الطفل، وسيعيد ببساطة الطفل إلى الأرض، ومن ثم فهذا المشهد كله سيعيد نفسه، والآن، تخيل أن نفس الشيء يحدث بشكل متكرر خلال سنوات هذا الطفل الأولى وسنوات المراهقة. لا أحد قادر تماماً على التعامل مع هذا الفرد، وتسير الأمور ببساطة كيفما يحلو لها، ويساير الجميع الوضع؛ لإبقاء الأمور لطيفة وبسيطة.

لقد غرست الميول النرجسية، وهذه ليست مجرد تكهنات من جانبي؛ بل هذه هي بالضبط الكيفية التي سيتصرف بها الطفل النرجسي بمجرد أن يكبر.

الدموع — كابوس كل والد

من يمكنه تحمل مشاهدة أو سماع طفل يبكي؟ تصرخ كل غريزة فينا بأن نحمله، ونحتضنه، ونقول له إن كل ما يزعجه سيختفي قريباً، ومع ذلك، إذا لم ترفض طلب الطفل مطلقاً، فهناك خطر من أن تتطور طلباته الصغيرة المحببة للحصول على حلويات في أمسيات الثلاثاء إلى توقع حقيقي بالحصول على سيارة كهدية في غضون بضع سنوات فقط.

هل من المقبول إخبار طفلك ألا يفعل شيئاً لا ينبغي أن يفعله، أو أنه لا يمكنه الحصول على شيء يطلبه؟ هل ستدمر نفسية الأطفال مدى الحياة إذا اضطروا إلى تحمل لحظة واحدة من الإحباط؟ هل يمكنهم بالفعل تعلم درس مهم منه؟ عندما تخبرهم بأنهم لا يستطيعون شرب الكوكاكولا مع العشاء، ستصل الرسالة بعد فترة.

وأنا أقول هذا بثقة كبيرة لأنني تكبدت عناء النظر إلى نتائج الباحثين في علم نفس الطفل، بدلاً من الاعتماد على مجرد رأي واحد، وهناك وثائق لا حصر لها تدعم فكرة أن كل هذا حقيقي، لكن يمكن بالتأكيد أن يكون موضوعاً حساساً.

العودة إلى كابوس المطعم

تخيل لو أن والدة أو والد الطفل أمره على الفور بالجلوس بمجرد ترك كرسيه. هكذا تتصرف في المطعم، أليس كذلك؟ والآن، تخيل أيضاً أن الطفل قد تعلم بالفعل أنه لا جدوى من مناقشة الأمر، وقد أصبح معتاداً هذه الحدود الراسخة، وأصبح الآن مرتاحاً، ولديه الحرية في تفقد محتويات طبق العشاء الخاص به.

ربما يكون بعضكم مندهشين من وجود أشخاص لا يفهمون ذلك. كل ما عليك فعله هو وضع حدود لطفلك؛ فاستثمر الوقت، في المنزل، على مدار بضعة أشهر، وبعد ذلك ستمضي الأمور بسلاسة من تلك النقطة فصاعداً، وقد كان الناس يفعلون ذلك منذ آلاف السنين، فلماذا لا تظل تلك الطريقة ناجحة اليوم؟

قد يفكر القراء الآخرون في أنه من المحال أنني عايشة عن قرب طفلاً يبلغ من العمر عامين. هل هناك أي طفل يبلغ من العمر عامين يستطيع الجلوس ساكناً لساعات طويلة؟ لا يمكن لأية تربية، مهما كانت مثالية، أن تتحدى الطبيعة. هذا عادل تماماً، لكن في هذه الحالة، ربما يجب أن تفكر في الانتظار للذهاب إلى مطعم حتى تجرب هذه الأشياء.

كشفت دراسة أمريكية أن نحو 80% من السكان شعروا بأن الأطفال مدلون جداً بشكل عام، ومن المثير للدهشة أن ثلث الخاضعين للدراسة شعروا أيضاً بأن أطفالهم كانوا مدللين. ما رأيك في هذا؟

كما ذكرت سابقاً، لست اختصاصياً نفسياً، ومن ناحية أخرى، لست بحاجة إلى أن تكون متخصصاً في الأرصاد الجوية لتشرح سبب حدوث عاصفة رعدية، والذي لا يزال نبحت عنه هنا هو تفسير زيادة النرجسية التي نشهدها، ومن المؤكد أنها نشأت من شيء ما أو آخر في النهاية.

لعل الوالدين فاشلان وحسب

كل جيل من الآباء الذين عاشوا على الإطلاق مروا بوقت عصيب بسبب شيء ما أخطأ فيه بشكل فظيع، وكان أجدادي قساة وكثيري المطالب جداً، وقد تلقوا بالتأكيد نصيبهم من اللوم على ذلك، لكن مع ذلك، تمكنوا من تربية جيل سوي عقلائي؛ وهو جيل والدي، اللذين نشأ ليكونا أكثر لطفاً، وطيبة، وتساهلاً بكثير من أجدادي، وأبناء هذا الجيل، بدورهم، تعرضوا لانتقادات شديدة بسبب ما فعلوه بأطفالهم وهم نحن. أما جيلي فهو الأكثر تساهلاً، وحساسية، واحتواءً، لكن الأحمق

فقط من يتوقع الهروب من حكم التاريخ، وبعد خمسين عامًا، سيحين دورنا لتكون الحمقى الذين لم يفهموا الأمر.

كيف سيربي أطفالي أحفادي؟ ليست لديّ أدنى فكرة. ربما يترك الجيل القادم أطفاله ببساطة في الفناء ويترك الطبيعة تأخذ مجراها، ولن يكون لهم أي تأثير في أي شيء على أية حال، وكل ما سيفعلونه هو إنجاب الأطفال؛ ماذا سيعرفون؟ مهما سيفعلون، سينتهي بهم الأمر إلى إخبارهم كم كانوا مخطئين.

وبعيدًا عن المزاح، ليست الأبوة بالأمر السهل، وكل شخص لديه فكرته الخاصة عن الكيفية التي ينبغي أو لا ينبغي ممارستها بها، وربما يكون هذا أمرًا لا مفر منه عندما يكون ما نتحدث عنه هو أعلى شيء لدينا وهو: أطفالنا، ونحن لم نجلبهم إلى هذا العالم فقط حتى نهملهم، وكان على الآباء المستبدين القدامى، الذين لم يشعروا بأي التزام لشرح أي شيء على الإطلاق لأطفالهم، أن يفسحوا الطريق لنهج أكثر حداثة واحتواء لتربية الأطفال.

ولكن كما رأينا، يمكننا الحصول على الكثير من الأشياء الجيدة مثل الاحتواء، وإذا لم تكن على دراية كاملة بجميع الجوانب المختلفة لقضية معينة، فهذا يجعل من الصعب عليك المشاركة في اتخاذ القرارات بشأنها.

هل السلطة تفسد على نحو مطلق؟

في علم نفس الطفل، يذكر موضوع السلطة أحيانًا، وغالبًا ما يكون مقترنًا مع فكرة إساءة استخدام السلطة.

وبطبيعة الحال، يتمتع الآباء بالسلطة على أطفالهم؛ فهم يطعمونهم ويؤونهم، وإذا كنت لا تستطيع ممارسة السلطة، فمن المستحيل أن يمكنك أن تكون والدًا على الإطلاق، وأي شيء أقل من ذلك سيؤدي ببساطة إلى مفاوضات لا نهاية لها.

وإذا لم يسمح لأحد بالسيطرة على أي شخص آخر، إذن فكيف نرى كثيرًا الأطفال يمارسون السلطة على والديهم؟ هل من المفترض حقًا أن تتمتع الجهات

الأقل كفاءة بالسلطة على الجهات الأكثر كفاءة؟ أنا شخصياً لا أستطيع أن أفهم ذلك.

يشبه الأمر مطالبة موظف جديد في المصنع بإرشاد المدير التنفيذي والمالكيين حول الكيفية التي ينبغي أن يديروا بها العمل، وقد يكون رجلاً نزيهاً ومجدداً في العمل؛ وربما تكون رائحته رائعة، ربما هو في الواقع على مستوى المهمة؟ والآن، الكفاءة أو عدم وجودها ليس له علاقة بالقيمة التي تمنحها لشخص معين، ولا توجد علاقة بين الاثنين، ولكل شخص قيمة بالطبع، لكن لا يستطيع الجميع فعل الأشياء نفسها.

وتجب ممارسة السلطة الأبوية بطريقة ذكية ومتفهمة، بهدف ضمان حصول الطفل على ما يحتاج إليه.

قوة الثبات

بينما نتحدث عن موضوع السلطة، اعتقدت أننا قد نناقش الشكل النهائي للسلطة: قوة الثبات، التي تطرقنا إليها سابقاً في هذا الكتاب، وكما قلت آنذاك، ما ينطوي عليه هذا هو أولاً وضع القواعد الأساسية، ثم الالتزام بها، ومهما حدث، ستظل ملتزماً بحزم بتأكيدك الأصلي بأن الأطفال لن يحصلوا على أية حلوى يوم الثلاثاء، وبطبيعة الحال، يتعين عليك التفكير في تفاصيل قراراتك قبل الإعلان عنه؛ فمجرد التفوه بأي هراء يتبادر إلى الذهن وتوقع أن يطيعك الأطفال لن يكون مجدداً.

ونظراً لأن سلوك معظم الناس متضارب بشكل صارخ، فهذا يعني أنك ستصعب الأمور على نفسك في معاملاتك مع أطفالك؛ فكر في الأمور ملياً، وأعط ردك، وتمسك به. إنه أمر بسيط لدرجة أنه يبدو سخيلاً، لكن الله يعلم أنه ليس بالأمر السهل!

ولديك أيضاً سلطة فعل أشياء لا يستطيع الأطفال فعلها. لنفترض أنك تناولت خلسة قطعة من الشيكولاتة قبل العشاء مباشرة، ولاحظ طفلك ذلك، ثم طلب قطعة من الشيكولاتة أيضاً؛ فلقد تناولت قطعة، أليس كذلك؟ رغم أنك قد أحدثت

بعض الفوضى في الموقف، فلا يزال بإمكانك قول لا، وليست هناك حاجة لأية مفاوضات. أنت بالغ، ومسموح لك بهذا، وربما لا يجب عليك ذلك حقًا، لكن لا يزال مسموحًا لك به. إنها مسئوليتك دائمًا، وتتمتع بامتيازات أخرى غير الأطفال. لك حق التصويت، ويمكنك قيادة سيارة، ويمكنك تناول مشروبات غازية، وبوسعك أن تتناول الحلوى، ويمكنك حتى إنجاب المزيد من الأطفال. أنت بالغ، ومسموح لك بكل هذا.

وفكرة أن الأطفال سيتعرضون للأذى أو لصدمة نفسية مدى الحياة من خلال رفض منحهم امتيازات مسموحة للبالغين تبدو غريبة بالنسبة لي، وقد بحثت ولم أجد بعد أي بحث يدعمها.

هل نحتاج حقًا إلى التفكير فيما إذا كان من المؤذي أن نفشل في منح أطفالنا أقصى قدر ممكن من التأثير؟ حسنًا، هذا جدير بالنظر فيه، والقول بأن الأطفال - الأطفال الصغار على وجه الخصوص - لديهم قدرة محدودة على استيعاب الأشياء ليس بالضرورة كوصفهم بأنهم عديمو الفائدة تمامًا أو أقل قيمة من البالغين، ومرة أخرى، هذان أمران منفصلان تمامًا.

وفي رأيي، عليك أن تبقي الإحساس بالقيمة المتأصلة للفرد منفصلًا عن إدراكك الفكري أن هذا فرد، من لحم ودم، ولديه مزيج خاص به من نقاط القوة والضعف.

ابق مسيطرًا على أسلوبك في التربية، وكن بالغًا، ويحق لك اتخاذ القرارات في منزلك. يحق لك استخدام كلمة لا البسيطة ولكن المفيدة جدًا، وهذا لا يعني أنك لا تحب أطفالك، بل قد يعني أنك تحبهم كثيرًا.

وإذا لم تكن نحن البالغين مستعدين لوضع حدود لكيفية تعاوننا جميعًا لمساعدة المجتمع على التقدم؛ فمن سيفعل؟ إذا كنت تعتقد أنني أهول الأمور، فقد تكون على صواب، لكن ضع في اعتبارك البديل: تخيل عالمًا يعد فيه الجميع أنفسهم أولوية أولى. كيف يمكن لهذا العالم أن يسير على الإطلاق؟

اختبر نفسك: هل أنت نرجسي؟

«في داخل كل واحد منا شخص آخر لا نعرفه».

—كارل يونج

لقد حان الوقت لكي نمضي قدمًا. بعد مناقشتنا للنرجسية الثقافية، ربما وجدت نفسك تطرح السؤال الأكثر طبيعية: ماذا لو كنت أنا نرجسيًا؟

ماذا لو كنت كذلك؟ هذا سؤال وجيه، ويجب أن أخبرك مقدمًا بأننا جميعًا نمتلك هذه السمات إلى حد ما؛ لكن السؤال ببساطة هو إلى أية درجة.

لكن هل هذا في حد ذاته يجعلك نرجسيًا؟

ربما يجعلك كذلك، قليلًا، على أية حال، وأنا لا أشك للحظة في أنك نرجسي بالمعنى المرضي، ومن المستبعد جدًا أن تشخص بأنك مصاب باضطراب الشخصية النرجسية، وقد أوضحت لك بالفعل المعايير العامة للتشخيص السريري للنرجسية، وربما تعرفت على واحد أو اثنين منها على الأقل في نفسك، وقد يكون ذلك كافيًا لجعل بعض الأشخاص يأخذون وقفة مع أنفسهم، ولكن مثلما لا يمكن لأحد أن ينكر أنهم في بعض الأحيان يسوفون، أو ينشغلون كثيرًا بشيء ما لدرجة أنهم لا يتمكنون من الاستماع بشكل صحيح، أو يتناولون آخر قطعة من الشيكولاتة عندما يكونون بمفردهم، لا يمكن لأحد أن ينكر بصدق أنهم يظهرون أحيانًا سلوكيات نرجسية، وهذه مسألة معقدة.

وأنت على وشك إجراء الاختبار الذي استخدمه علماء النفس لتحديد السمات النرجسية لعدة عقود حتى الآن، وربما يكون هذا الاختبار أقل من المثالي، ولديه منتقدون يدعون أنه غير مناسب للفرض المقصود منه، ولكن يمكنه أن يساعدنا على تحديد الميول النرجسية لدى الأشخاص الذين لا تشخص إصابتهم بالضرورة على أنهم نرجسيون بشكل كامل، وفي جميع الأحوال، لدى شخصيتك بالفعل جانب نرجسي أو جانبان؛ ولكن لكي تشخص بأنك مصاب بالنرجسية، عليك أن تظهر المزيد منها، وفي أحيان كثيرة. أحياناً، عليك ببساطة أن تقبل أنك لست خالياً من العيوب؛ والفائدة من هذا هي أنه يمكن أن يساعدك على تقدير إمكاناتك الحقيقية بشكل أفضل.

الاختبار

حان الوقت لإنهاء التكهنات وإجراء الاختبار بالفعل!

اختر الخيار الذي تراه مناسباً من كل خيار مزدوج، وإذا كنت ترى كلا الخيارين ينطبق عليك، فاتخذ الخيار الذي تجده أكثر أهمية.

النقاط	الهيئة
15.6	طلاب جامعيون في جامعة أمريكية ("راسكين" و "تيري"، 1988)
15.3	بالغون أمريكيون ("بينسكي" و "يونج"، 2009)
17.8	مشاهير أمريكيون ("بينسكي" و "يونج"، 2009)

اختبار النرجسي

1 نقطة

0 نقطة

1 نقطة

0 نقطة

لدي موهبة طبيعية في التأثير في الناس.
لا أجيد التأثير في الناس.

ليس التواضع من شيمي.
أنا في جوهرى شخص متواضع.

تابع اختبار الترجسي

<input type="checkbox"/> 1 نقطة	سأفعل أي شيء تقريباً من أجل تحدّ.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أميل إلى أن أكون شخصاً حذراً إلى حدّ ما.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	عندما يجاملني الناس، أشعر بالحرج أحياناً.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أعلم أنني رائع لأن الجميع يخبرونني بذلك باستمرار.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	التفكير في أنني أحكم العالم تجعلني أرتعد خوفاً.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	إذا حكمت العالم فسيكون مكاناً أفضل.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	يمكنني عادة إخراج نفسي من أي مأزق بمعسول الكلام.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أحاول أن أتقبل عواقب سلوكي.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أفضل الاندماج مع المجموعة.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أحب أن أكون محور الاهتمام.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	سأكون ناجحاً.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أنا لست منشغلاً كثيراً بمسألة النجاح.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أنا لست أفضل أو أسوأ من معظم الناس.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أعتقد أنني شخص مميز.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أنا لست متأكدًا مما إذا كنت سأكون قائدًا جيدًا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أرى نفسي قائدًا جيدًا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أنا شخص حازم.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أتمنى أن أكون أكثر حزمًا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أحب أن أملك سلطة على الآخرين.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	لا أمانع في اتباع الأوامر.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أجد سهولة في التلاعب بالناس.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أنزعج عندما أجد نفسي أتلاعب بالناس.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أنا أصر على نيل الاحترام الذي أستحقه.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	عادة ما أحظى بالاحترام الذي أستحقه.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	لا أحب أن أتباهى بشكلي بشكل خاص.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أحب أن أتباهى بشكلي.

تابع اختبار النرجسي

- أستطيع أن أقرأ الناس مثل كتاب مفتوح. 1 نقطة
أجد صعوبة في فهم الناس أحياناً. 0 نقطة
- إذا شعرت بالكفاءة أكون على استعداد لتحمل مسؤولية اتخاذ القرارات. 0 نقطة
أحب أن أتحمّل مسؤولية اتخاذ القرارات. 1 نقطة
- أريد فقط أن أكون سعيداً بشكل معقول. 0 نقطة
أريد أن أرقى إلى شيء ما في عيون العالم. 1 نقطة
- جسدي ليس شيئاً مميزاً. 0 نقطة
أحب النظر إلى جسدي. 1 نقطة
- أحاول عدم التباهي. 0 نقطة
سأتباهى عادة إذا سنحت لي الفرصة. 1 نقطة
- أعرف دائماً ما أفعله. 1 نقطة
أحياناً أكون لست متأكداً مما أفعله. 0 نقطة
- أعتمد أحياناً على الآخرين في إنجاز الأمور. 0 نقطة
نادراً ما أعتمد على أي شخص آخر في إنجاز الأمور. 1 نقطة
- أحياناً أروي قصصاً جيدة. 0 نقطة
يحب الجميع سماع قصصي. 1 نقطة
- أتوقع الكثير من الآخرين. 1 نقطة
أحب أن أفعل أشياء من أجل الآخرين. 0 نقطة
- لن أكون راضياً أبداً حتى أحصل على كل ما أستحقه. 1 نقطة
أنا أرضى بكل ما أحصل عليه. 0 نقطة
- الإطراء يخرجنني. 0 نقطة
أحب أن أتلقي إطراء. 1 نقطة
- لديّ رغبة قوية في السلطة. 1 نقطة
السلطة في حد ذاتها لا تهمني. 0 نقطة
- لا أهتم بالموضحة والصيحات الجديدة. 0 نقطة
أحب الموضحة والصيحات الجديدة. 1 نقطة

تابع اختبار النرجسي

<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أحب أن أنظر إلى نفسي في المرآة.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	لست مهتمًا بشكل خاص بالنظر إلى نفسي في المرآة.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أستطيع أن أعيش حياتي بأية طريقة أريدها.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	لا يستطيع الناس دائمًا أن يعيشوا حياتهم وفقًا لما يريدون.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	امتلاكي للسلطة لا يعني الكثير بالنسبة لي.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	يبدو أن الناس دائمًا يدركون سلطتي.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أفضل أن أكون قائدًا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	لا فرق بالنسبة لي سواء أكنت قائدًا أم لا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	سأكون شخصًا رائعًا.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أتمنى أن أصبح شخصًا ناجحًا.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	يصدق الناس أحيانًا ما أقوله لهم.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	يمكنني أن أجعل أي شخص يصدق أي شيء أريده.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أشعر بالضيق عندما لا يلاحظ الناس كيف أبدو عندما أخرج في الأماكن العامة.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	لا أمانع في الاندماج مع الحشود عندما أخرج في الأماكن العامة.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أنا قائد بالفطرة.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	القيادة صفة تستغرق وقتًا طويلًا لصقلها.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أتمنى أن يكتب شخص ما سيرتي الذاتية يومًا ما.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	لا أحب أن يتطفل الناس على حياتي لأي سبب من الأسباب.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أنا أكثر قدرة من الآخرين.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	هناك الكثير مما يمكنني تعلمه من الآخرين.
<input type="checkbox"/> 0 نقطة	أنا مثل أي شخص آخر.
<input type="checkbox"/> 1 نقطة	أنا شخص استثنائي.

مجموع النقاط: _____

ما مجموع نقاطك؟ أنا على استعداد للاعتراف بتسجيل 14 نقطة، ما يجعلني في المتوسط إلى حد ما، ولكي توصف بأنك نرجسي، يلزم الحصول على ما يزيد على

25 نقطة، وإذا حصلت على 30 نقطة، يمكنك أن تطمئن إلى أن أصدقاءك يجدونك صعب المراس من وقت لآخر. أكثر من 30؟ حسنًا. أجد صعوبة في تصديق أن أي شخص سيحرز أكثر من 30، لسبب بسيط جدًا وهو: أجد صعوبة في تصديق أن أي شخص نرجسي حقيقي سيجيب بصدق عن هذه الأسئلة.

ومرة أخرى، لاحظ أن هذه النتيجة لا ينظر إليها إلا كمؤشر، وسواء أكنت بالفعل نرجسيًا أم لا، فهذه مسألة لا يستطيع حلها سوى طبيب نفسي مؤهل.

فيم قد تستخدم هذه المعلومات؟

يمكنها أن تخبرك عندما تكون معرضًا لخطر التصرف بطرق قد تجعلك غير محبوب لدى الآخرين، ومن ناحية أخرى، إذا كنت لا تهتم برأي الآخرين، فأنت على الأرجح لست نرجسيًا على كل حال.

وإذا كان مجموع نقاطك أعلى مما تريد، فربما عليك قضاء بعض الوقت في التفكير في سبب حدوث ذلك.

كيف يمكن لـ «هويتك» أن تغير تجربتك

بطبيعة الحال، سيكون لهويتك تأثير كبير في كيفية استيعابك لمحتويات هذا الكتاب، ومع ذلك، ستؤثر أيضًا في تفسيراتك لما إذا كانت العلامات تشير أم لا إلى أنك معرض لخطر الانزلاق إلى أنماط السلوك النرجسي، وربما تعرف ما هي ألوانك، وربما لا تعرفها، وإذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن كيفية رؤية الآخرين لك وكيف تتصرف فعليًا على مستوى أعمق وفقًا لنموذج ديسك، يمكنك تحميل تطبيق Surrounded by Idiots وإجراء تحليل مبسط لنفسك (أو لأي شخص تقابله).

وهناك مغزى من البدء بنفسك في هذا السياق، حيث يمكن لذلك أن يساعدك في شرح كيفية تفسيرك النتائج، وتميل الألوان المختلفة إلى تقييم خيارات

الاستبيان المختلفة بشكل مختلف قليلاً، وهذا شيء نادرًا ما يؤخذ في الاعتبار عند تصميم اختبارات مثل هذه.

على سبيل المثال، خذ هذه العبارة:

لديّ موهبة طبيعية في التأثير في الناس.

والعبارة التي من المفترض أن تقاس عليها هي:

لست أجد التأثير في الناس.

لن يتردد النرجسي لثانية واحدة قبل تحديد أن الخيار 1 هو الخيار الأفضل بوضوح؛ ويختاره لهذا السبب بالضبط، وتسجل نقطة لصالح النرجسية، حينها، لكن هل التأثير في الآخرين يعد حقًا أمرًا جيدًا أم سيئًا في حد ذاته؟ حسنًا، ذلك يعتمد على أمور أخرى.

إذا كنا نتحدث عن التأثيرات السلبية، مثل التلاعب بالآخرين أو خداعهم لفعل أشياء لا يريدون فعلها حقًا، فعندئذ نعم، إنه أمر سيئ، لكن إذا كنا نتحدث عن تشجيع الناس على إجراء تغييرات إيجابية، فهذه مسألة مختلفة تمامًا، ويمكن أن يساعد هذا شخصًا ما في تغيير مجرى حياته؛ فقد يقلع عن تناول الكحوليات، أو يبدأ ممارسة الرياضة، أو يبدأ معاملة شريك حياته بشكل أفضل، أو مهما كان الأمر، وهذا يعني، إذن، أنه لا يمكننا حقًا أن نقول إن هناك شيئًا سلبيًا بشكل متأصل حول القدرة على التأثير في الآخرين.

ومع ذلك، فإن حقيقة أن شخصًا ما يرى نفسه مؤثرًا قويًا في الآخرين لا تزال تخبرنا بالكثير عنه.

لنأخذ مثالًا آخر:

فكرة أن أحكم العالم تجعلني أرعد خوفًا.

على عكس:

إذا حكمت العالم، فسيكون مكانًا أفضل.

افتراض أنك استجبت مثلما قد يفعل معظم الناس على قيد الحياة اليوم، واخترت الخيار الأول. يجب أن يكون حكم العالم فكرة مرعبة بالنسبة لمعظم الناس، ولكن إذا كان ردك هو الخيار الثاني، فإن العالم سيكون مكانًا أفضل عند حكمك له... حسنًا، سجلت نقطة لصالح النرجسية.

المشكلة هنا هي أنك قد تكون على حق بالفعل؛ فهناك بالتأكيد أشخاص نفضل رؤيتهم مسؤولين عن العالم؛ والذين سيجعلونه مكانًا أفضل لو كانوا كذلك ومع ذلك، من المرجح أيضًا أن يرفض الأشخاص الأكثر ملاءمة للمهمة عرض توليها؛ فأعظم القادة، كما ترى، يمتلكون قدرًا كبيرًا من التواضع.

وإذا سألت أشخاصًا من أجزاء مختلفة من العالم عن معتبرونهم قذوات كقادة، فستختلف بطبيعة الحال الردود التي تحصل عليها من قارة إلى أخرى، ومع ذلك، فإن الاسم الذي يذكر عالميًا، والشخص الذي يبدو أن الجميع يقدرونه دائمًا، هو «نيلسون مانديلا»، الرئيس السابق لجنوب إفريقيا. هل كان يمكن أن يكون العالم مكانًا أفضل اليوم لو كان أكثر تأثيرًا خلال حياته؟ تخميني غير المختص إلى حد كبير هو نعم، سيكون كذلك.

لكن الشيء المثير للاهتمام هو كيف كنت ستستجيب للعرض.

يبدو من المحتمل جدًا أنه حتى «نيلسون مانديلا» كان سيشعر بالرعب من احتمال امتلاك هذا القدر من السلطة. هذا إذن هو التحدي الذي نواجهه: فصل القدرات الحقيقية للفرد عن تقييماته الخاصة لها، وسيقول النرجسي دائمًا إن الأمور ستكون أفضل إذا فعل الجميع ما قاله، ولا يأخذ في الحسبان ما إذا كان لديهم بالفعل المهارات المطلوبة للقيادة أم لا.

واقتراحي لك هو مراجعة جميع الأسئلة مرة أخرى، والتأكد من إجابتك عليها بدقة. قد يعلمك هذا أمرًا أو أمرين عن نفسك.

والآن، ما علاقة كل هذا بألواني؟

ستختلف ثققتك بحسب لونك. يميل كلُّ من أصحاب اللون الأحمر والأصفر إلى إظهار مستويات عالية جدًا من الثقة، ولديهم اعتداد قوي بالنفس، ويتوقعون في الواقع أن يكونوا على مستوى معظم التحديات التي يواجهونها.

ولا يفكر أصحاب اللون الأصفر كثيرًا، ويثقون بحسبهم؛ حيث يكون لسان حالهم هو: سأستمتع بحكم العالم؛ فكر فحسب في كل الأصدقاء الجدد المهمين الذين سأكونهم!

وكالعادة، لا يهتم أصحاب اللون الأحمر حقًا برأي الآخرين، لكن إذا اعتقدوا حقًا بأنهم قد يصنعون فارقًا ويساعدون الكوكب، فسيجربون هذا. إنهم مجازفون رغم كل شيء، وسوف يتصورون أنهم سينجحون في التعامل مع أية حوادث مؤسفة قد تقع على طول الطريق.

ويميل أصحاب اللون الأخضر إلى أن يكون إيمانهم ضعيفًا بقدراتهم، ومن المؤكد أنهم يترددون في الاضطلاع بمثل هذا التحدي، وفي بعض الأحيان، محال أن تجد شخصاً من أصحاب اللون الأخضر يعترف بأنه جيد في أي شيء على الإطلاق. ناهيك عن حكم العالم.

وينتقد أصحاب اللون الأزرق ذاتهم، وكل ما يرونه، أيما نظروا، بما في ذلك داخل أنفسهم، عبارة عن عيوب ونقائص، وأشك في أنهم سيكونون مستعدين لاختيار الخيار الثاني من دون القيام بالكثير من التحليل الجاد للذات أولاً. مرة أخرى: ما نقيسه هنا ليس القدرات في حد ذاتها، بل تقدير الفرد لنفسه وقدراته.

إذن ما ألوانك؟ وهل تشعر بأنها أثرت في إجاباتك عن الأسئلة؟

إذا كنت لا تزال تعتقد أن مجموع نقاطك مرتفع جدًا

فلنفترض أنه بعد التفكير في الأمر، ما زلت غير مرتاح لمدى ارتفاع مجموع نقاطك، وربما تشعر بأن هناك أشياء في حياتك تبدو كأنها تسير في الاتجاه الخطأ، وأنت لست سعيدًا بسلوكك بشكل عام. إذا كانت هذه هي الحال، فأنت أكثر بصيرة، ولا يسعني إلا أن أهنئك على نضجك.

إن احترام الذات مفيد للفرد، وقد ناقشنا ذلك في وقت سابق، ولا أحد يريد أن يكرهه الناس أنفسهم وأن يكونوا غير سعداء بما هم عليه، ولكن كما هي الحال مع العديد من الأشياء، هذا صحيح فقط إلى حدٍّ معين، ومسألة ما إذا كان من الممكن أن تحب نفسك كثيرًا تعد مسألة تستحق التفكير الجاد، وكما رأينا سابقًا، يمكن أن تزيد الأشياء الجيدة على حدها، ويمكن أن يؤدي التركيز المفرط على الذات إلى إظهار الناس لسلوكيات تدرج تحت الطيف النرجسي.

وفي مجتمعنا، تحول تركيزنا تدريجيًا من الاحتياجات الجماعية إلى الاحتياجات الفردية، وقد يعود هذا في الواقع إلى عصر النهضة، وسأتفاجأ إذا رأينا بالفعل أسوأ ما فيه أيضًا؛ فلا أرى أية علامات على أن هذا الاتجاه السائد يتباطأ في الوقت الحالي.

المكاسب السريعة مقابل المكاسب بعيدة المدى

نظرًا لأن كون الشخص نرجسيًا يجلب فوائد قصيرة المدى، فإن نفاذ صبرنا يشجعنا دائمًا على البحث عن حلول فورية، ونريد إشباعًا فوريًا، ولا أحد لديه الصبر لانتظار أي شيء بعد الآن، وعيوب السلوك النرجسي ليست واضحة مطلقًا منذ البداية؛ فقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن ينكشف النرجسي، ولكن بحلول ذلك الوقت، قد يكون الأوان قد فات.

ويصعب غرس العادات الجيدة، لكن من السهل التعايش معها، ومن ناحية أخرى، من السهل غرس العادات السيئة ويصعب التعايش معها. الأمر الذي يتعلق

بالعادات السيئة هو عدد المرات التي يظن فيها أنها عادات جيدة في البداية، ولا تظهر الآثار السلبية إلا في وقت لاحق. بعد سنوات، في بعض الأحيان.

لماذا يسرق بعض الناس المستلزمات من أماكن عملهم؟ هل هذا لأنهم لا يستطيعون شراء مفكات البراغي أو أقلام الرصاص؟ سينفذ المخزون، وعندما يحتاج زملائي في العمل إلى قلم رصاص، ستكون قد نفذت جميعاً! إنها طريقة تصرف قصيرة النظر وغير أخلاقية، ورغم ذلك، يفعل الكثيرون من الناس ذلك. ليس أنت بالطبع، لكن الآخرين فعلوا هذا النوع من الأشياء، كما يُزعم.

لماذا يأكل الناس الكثير من الوجبات السريعة؟ نادراً ما يكون السبب هو رغبتهم العميقة في زيادة الوزن، والجواب هو الإشباع قصير المدى، وقد يستغرق الأمر سنوات قبل أن تدرك فجأة أن بنطالك لم يعد على مقاس خصرك، ورغم ذلك، نفضل البيتزا على السلطة أكثر بقليل مما ينبغي.

ويعاقر بعض الناس الكحوليات، وربما لا يكون السبب في ذلك أن لديهم نية متمعدة لتدمير حياتهم؛ كل ما في الأمر أن الكحوليات تمنحهم راحة مؤقتة، وسوف تكون العواقب وخيمة، ومن الناحية النظرية، كان من الممكن أن تبدو أحرق أمام شركتك كلها، والعواقب طويلة المدى في معاقر الكحوليات، كما نعلم جميعاً، يمكن أن تكون في الواقع أسوأ بكثير من ذلك، ومع ذلك، يسمح الكثيرون منا لأنفسنا بالاستمرار في هذا الوضع أكثر مما ينبغي.

ويظهر مدمنو لعب الورق الآليات النفسية المزعجة ذاتها، وتبدأ العملية بمجرد تجربة كازينو على الإنترنت؛ لأنك سمعت عن كيفية فوز شخص ما بالجائزة الكبرى وتمكنه من ترك وظيفته، لذا تلعب بعشرين دولاراً أو نحو ذلك، وإثارة اللعب والترقب بشأن الفوز بالجائزة الكبرى بأسرانك، وربما تريح قليلاً في البداية، وهذا يشجعك على اللعب مرة أخرى، وقبل أن تتمكن من تهجئة كلمتي «محصل الديون»، ستجد نفسك تلعب بمئات الدولارات كل ليلة. ليس أنت بالطبع من يفعل هذا! أعلم أنك لن تفعل ذلك، بل أناس آخرون.

يصعب غرس العادات الجيدة، لكن من السهل التعايش معها.

ومن السهل غرس العادات السيئة، لكن يصعب التعايش معها.

إن الأمر مشابه في حالة النرجسية. إنها مدمرة للذات على غرار القمار، والزنا، ومعاقرة الكحوليات، وما شابه ذلك؛ فكر في الأمر على أنه فخ له مؤقت زمني؛ لا ينطلق إلا في وقت لاحق بكثير، وقد تبدو تأثيرات التركيز الحصري على نفسك وتجاهل الجميع إيجابية في البداية، وأخذ كل شيء على الفور أشبه بالسرقة من الآخرين. إنه أيضًا مثل السرقة من نفسك المستقبلية، وقد يكون من الصعب جدًا اكتشافها.

هل هناك شيء يمكننا فعله حيال هذا؟ إن الاضطرار إلى التراجع لن يروق الجميع، ولكن ما دمت غير نرجسي ولست مصابًا باضطراب الشخصية النرجسية الكامل، فلا يزال هناك أمل بالنسبة لك!

التواضع كعلاج

يمكنني أن أذكر نفسي بالآثار بعيدة المدى للتركيز الحصري على نفسي، ولا يمنح التقدير الحقيقي إلا للقادرين على الامتناع عن التركيز على أنفسهم طوال الوقت؛ فكر في أعظم الأسماء في التاريخ. جميع الأشخاص الأكثر أهمية، الذين قدموا نموذجًا معاكسًا للنرجسية، من خلال الدعوة علنًا إلى فضيلتي الكرم والتواضع.

«نيلسون مانديلا».

السيدة «تيريزا».

«مارتن لوتر كينج».

المهاتما «غاندي».

وهذا على سبيل المثال لا الحصر، وأسماء هؤلاء الأفراد خالدة، وقد تركوا هم وأعمالهم بصماتهم على التاريخ إلى الأبد، لكن لم يكن الدافع وراءهم هو أن يصبحوا مشهورين، أو أن تخلد أسماؤهم.

ويتصل هذا الموضوع بطرق محددة بجهازنا العصبي والناقلات العصبية، والسيروتونين ناقل عصبي يجعلك تشعر بالفخر والمكانة العالية، وكلما شعرت

بأهميتك أو قيمتك، ستلتقى جرعة من السيروتونين. لهذا السبب يحب العديد منا تلقي تقدير علني، ومن الضروري أيضًا، إلى حد ما، أن نشعر بالقبول لدى أقراننا. هذا هو السبب في أهمية احتفالات توزيع الجوائز الكبرى، وعندما تتخرج من المدرسة، أو تفوز بمسابقة رياضية، أو مسابقة غناء، فإن الهدف من الاحتفال بالنجاح من خلال حفل عام هو أنه أمر ممتع؛ سواء بالنسبة للفائز أو للجمهور، ولو لم يكن السيروتونين جزءًا من هذه الصورة العامة، لكننا أرسلنا رسالة تنص على ما يلي: تهانينا، لقد فزت! اطبع نسخة من شهادتك باستخدام طابعتك الخاصة. أوه، وربما يجب أن تغني النشيد الوطني أيضًا.

هذا هو الجزء الذي يجذب النرجسيين؛ حيث إنه يحولهم إلى مدمني اهتمام، ويتوقون باستمرار إلى المزيد منه، حتى عندما يعرفون أن ذلك قد يزعج الآخرين. إنهم ببساطة لا يستطيعون منع أنفسهم.

وفي عالمنا، هناك أشياء مثل المكانة والمنزلة لهما أهمية كبيرة. كيف نظهر مكانتنا ومنزلتنا؟ من خلال الانغماس في المادية المفرطة. نشترى سيارة أعلى ثمنًا، ومنزلاً أكثر إثارة للإعجاب، وملابس ذات مظهر أفضل، مع جميع الملحقات المناسبة وجميع الماركات المناسبة عليها. هذا هو سبب وجود اسم الماركة على الجزء الخارجي من حقيبتك؛ فمن المفترض أن من يراه هو، ولا يكفي أن تعرف أن الحقيبة صنعها فلان (أدخل علامتك التجارية المفضلة)، والمشكلة، كما يعلم أي شخص ميال إلى الإفراط في التسوق، هي: أن النشوة لا تدوم طويلًا، والسبب في ذلك هو أنه يفتقر إلى أي نوع من الاتصال بالآخرين؛ فأنت لا تقيم علاقات مع الأشخاص الذين يعجبون بممتلكاتك الجديدة، ومعظمهم مجرد غرباء تقابلهم في المدينة، ولا يهتمك رأيهم حقًا؛ لذلك ينتهي بك الأمر إلى الشعور بالفراغ داخلك، والرغبة في المزيد.

ربما هناك طريقة أخرى يمكنك من خلالها التعبير عن نفسك، طريقة يمكنها أن تسمح لك بالحصول على ما تتوق إليه حقًا وهو: التقدير الحقيقي من الأشخاص الذين يهتمون بك حقًا. سيكون هذا توجهًا أكثر تواضعًا.

وربما يكون هذا بالضبط هو عكس النرجسية: التواضع. التواضع الحقيقي يعد مصدر قوة عظيمًا. إنه القدرة على النظر إلى نفسك وتقييمها بموضوعية وعدم المبالغة في الإيجابيات والسلبيات. صدقًا.

بشكل صحيح، وبدقة، وبالضبط.

والمتواضعون موضع تقدير كبير لدى الآخرين، ويجدون أنفسهم محاطين بأشخاص يهتمون بهم بصدق.

ويعني التواضع أيضًا أن تكون ممتنًا لما لديك. ملحوظة: لا حرج في الرغبة في المزيد من الحياة؛ فلديّ قائمة طويلة من الأشياء التي أرغب في امتلاكها، وفعلها، وتجربتها، لكنني أيضًا أذكر نفسي باستمرار بالأشياء التي أمتلكها بالفعل، أو التي جربتها، أو فعلتها بالفعل، وهذا لا يجعلني شخصًا أفضل، لكنه يساعدني على الحفاظ على نظرة واقعية لحياتي، ويضمن أن لديّ دائمًا ما أسعى إلى تحقيقه. كما قلنا سابقًا، هناك القليل جدًا من الأشياء في الحياة مجانية.

وممارسة التواضع، والامتنان لما لديك، ومساعدة الآخرين بشكل فعال يمكن أن تكون جميعها طرقًا فعالة لمواجهة أية ميول نرجسية.

هرمونات السعادة الثلاثة

الأوكسيتوسين هو الناقل العصبي الذي ينطلق كلما تعرضت لمشاعر مثل الحب، والثقة، والصدقة، والاهتمام، ويمكن تحفيز إفراز الأوكسيتوسين بوسائل متنوعة. من أبسطها اللمسة، وهذا من الأسباب التي تجعل معانقة شخص ما تشعرك بالرضا؛ حيث يمكنها أن تمنحك سعادة حقيقية.

وقد علمنا علم الأعصاب بالفعل أنه يمكننا الحصول على السعادة من خلال مساعدة الآخرين. حاول أن تفعل شيئًا ودودًا ومفيدًا لشخص مستحيل أن يرد بالمثل، ولاحظ ما تشعر به بعد ذلك. يمكنني أن أعدك بهذا: ستشعر بالرضا؛ فقد منحتك جرعة من الأوكسيتوسين، في النهاية! بلا مقابل! والميزة الكبرى لذلك هي

أن جسمك يشجعك بنشاط على تكرار السلوكيات التي تجعلك تشعر بالرضا، وكلما زاد هرمون الأوكسيتوسين في جسمك، كنت أكثر سخاءً مع إخوانك من بني البشر.

وربما يكون السؤال هو: لماذا تريد أن تشعر بالرضا؟

الاعتداد شيء، والتواضع شيء آخر، وكلاهما يمكن أن ينتج عنه نشوة.

وأشد المخاطر التي قد تتعرض لها هو وجود عدد لا حصر له من المعجبين الحقيقيين بك، وأتخيل أنك قد تكون قادرًا على تعلم التعايش مع ذلك.

واحدى طرق ممارسة التواضع هي التفكير في احتياجاتك المادية. هل تحتاج حقًا إلى سيارة جديدة كل ثلاث سنوات؟ هل تحتاج لاستبدال كل الأثاث كل خمس سنوات؟ هل من الضروري شراء هاتف ذكي جديد كل ستة أشهر؟ هل يمكنك الاكتفاء بهذا المعطف لفترة أطول قليلاً؟

الصور التي تنشرها لنفسك على وسائل التواصل الاجتماعي؛ لمن تفعل ذلك حقًا؟ هل تفعل هذا لنفسك؟ أم لشخص آخر؟ هل ينتقص حقًا من قيمتك إذا لم تتلق ثناءً علنيًا من زملائك كل يوم؟ هل يمكنك أن تكتفي بالتقدير الذي تتلقاه من الأشخاص الذين تهتم بهم بالفعل؟

أسمع أحيانًا الاقتباس التالي، لكنني لم أتمكن من معرفة صاحبه: نحن نشترى أشياء لا نحتاج إليها بأموال لا نملكها لكسب إعجاب أشخاص لا نحبهم.

واقترح الكثيرون أن الوعي التام قد يكون بمثابة عامل توازن؛ أو ممارسة التأمل؛ فعلى أقل تقدير، قد يمنحك رضا داخليًا، ويبدو أن هذا يستحق المحاولة، وتعلم التأمل ليس بالأمر الصعب على الإطلاق، وإذا كان بإمكانه أن يجلب لنا السلام الداخلي ويساعدنا على الاسترخاء؛ فما الذي سنخسره؟

تخيل لو انتابنا هذا الشعور الرائع، كل يوم تقريبًا، من دون أن يكلفنا ذلك أي شيء على الإطلاق؟

كن التغيير

«كل امرئ مذنب بعدم فعله كل الخيرات التي كان من المفترض

أن يقوم بها».

— فرانسوا دي فولتير

هل هذا كثير جدًّا؟ ومبالغ فيه جدًّا؟ ربما، لكنني أريد رد فعل منك. أريد منك أن تفكر في هذه الأمور. بصدق، وكما ترى، أعتقد أن هذه الأشياء مهمة، ويتفق الجميع على أن النرجسية شيء سيئ على المدى الطويل، وبافتراض أننا نعيش حقًا في ثقافة نرجسية، في مجتمع يجعلنا نأتي بسلوكيات وتصرفات بطرق قد لا تكون من شيمنا؛ هل هناك طريقة ما يمكننا من خلالها عكس هذا الاتجاه؟ في النهاية، أنا وأنت مثل أي شخص آخر؛ نحن جميعًا نفكر في أنفسنا أكثر من أي شيء آخر. هذا ما نفعله، ونفعله بعدة طرق.

لنفترض أنك على دراية بالمخاطر، وأنت تدرك أنك أيضًا عرضة لمخاطر التركيز كثيرًا على نفسك، وقد قبلت فكرة أن ذلك ليس أمرًا جيدًا للأشخاص المحيطين بك على المدى القصير، وأنه سيئ لنفسك على المدى الطويل، وقد قررت ألا تدع نفسك تنجرف وراء هذه الثقافة النرجسية، وتريد أن تتخذ موقفًا من أجل فعل شيء آخر بدلًا من ذلك.

هذا هو هدفنا الأساسي من تأليف هذا الكتاب: إثارة شيء ما في نفوس من يقرأونه ليدفعهم إلى اختيار مسار بديل. أيمكنك حتى أن تفعل بعض الخير هنا؟

بالطبع يمكنك ذلك، وأنا متأكد من أنه يمكنك إيجاد طرق لفعل ذلك لم أفكر فيها قط.

احصل على الإلهام — ولكن ماذا بعد ذلك؟

عندما تستمع إلى متحدث ملهم، تشعر... بالإلهام، وتشعر باندفاع في الطاقة، وينتابك شعور بأن شيئاً عظيماً على وشك الحدوث، وأعرف كثيراً من الأشخاص في هذا المجال، وبعضهم يتمتعون بمهارات عالية، وتشعر كأنك في قمة نجاحك بعد سماعهم (حتى لو لم تكن قد أحرزت أي تقدم بالفعل)، وتكمن مشكلة هذا النوع من الإلهام في أنه يعتمد كلياً على عودتك إلى المنزل وفعل شيء حياله بعد ذلك، وإذا لم تبدأ في اليوم نفسه، فسيبدأ حماسك في التلاشي، وسرعان ما ستصبح المحاضرة مجرد ذكرى أخرى.

والإلهام شيء جيد، ونحن في حاجة إليه، لكننا نحتاج أيضاً إلى فعل أشياء من تلقاء أنفسنا. إذن، من أين نبدأ؟
نبدأ من الشيء الأكثر طبيعية: نفسك.

وبدلاً من الهتاف أنا أعظم إنسان! عندما ترى انعكاسك في المرأة كل صباح، اغرس في نفسك ثقة حقيقية، ويمكنك ذلك عن طريق إدارة الأشياء بنفسك، ولا يمكن بناء الثقة الحقيقية إلا من خلال تحقيق الأشياء بنجاح بمفردك. لماذا لا نستغل الطريقة التي جبلنا عليها؟

الفكرة هنا هي أن تبدأ بشيء صغير؛ ربما شيء لم تجربته من قبل، ولكنك ترغب في تعلمه، وتجرب الأشياء، وتتعلم قليلاً في كل مرة، وعندما تنظر للأمر من بعيد، تدرك أنك أنجزت شيئاً لم تكن قادرًا على فعله منذ أسبوع.

وقد أحرزت تقدماً، ويتدفق داخلك هرمون الدوبامين، وستشعر بنشوة معتدلة. وستخبر بعض الأشخاص الآخرين عنها أيضاً، وسيبتسمون في وجهك؛ لأنهم يشعرون بالحماس مما تقوله لهم، ويهتئونك، ويتدفق داخلك السيروتونين، وتشعر بالفخر.

وربما اخترت تعليم مهاراتك الجديدة لشخص آخر، وترى السعادة والامتنان في عينيه. إنه وقت الأوكسيتوسين! وتشعر بأنك أفضل الآن.

فكر في الأمر: الأمور ليست بهذا السوء حقًا، أليس كذلك؟ بمجرد حصولك على كل هذه الجرعات المنفصلة؛ كيف ستشعر حيال نفسك؟ هل يمكن أن تحب نفسك أكثر قليلاً مما كنت تفعل قبل شهر؟

يمكنني أن أضمن لك هذا: احترامك لذاتك سيصبح أقوى الآن. ربما ليس كثيرًا في هذه المرة الأولى، ولكن يزداد بشكل طفيف، وستشعر بتحسن وراحة أكبر تجاه نفسك لأسباب طبيعية تمامًا، ولا يوجد شيء مصطنع أو معقد في هذا. أنت تشعر بتحسن. إنه شعور حقيقي.

وكذلك تعلم أن تتقبل هذا: ستكون هناك أوقات تشعر فيها بالسوء الشديد، وهذا من النقايس التي تأتي كجزء لا يتجزأ من العيش على هذا الكوكب الذي لا يرحم، ولا يمكن أن يكون كل يوم رائعًا، ولا أحد سعيد طوال الوقت، والأحمق فقط هو من يتخيل أن هناك طريقة ما لتجنب الشعور بالإحباط تمامًا.

لكنك تعرف الآن طريقة بسيطة يمكنك من خلالها تغيير هذا الشعور. امنحها الوقت، وطبق الإجراءات، وتعلمها خطوة بخطوة.

ويجب أن تدرك أن هناك مخاطر ينطوي عليها هذا الأمر، وما تريد تجنبه بأي ثمن هو الفخ النرجسي لتفضيل دائمًا الاعتبارات قصيرة المدى، وهرمون الدوبامين يمنحك مكافآت قصيرة المدى، وآثاره قوية، ويمكن أن تكون مسببة للإدمان مثل بعض العقاقير القوية.

وللمواد المخدرة المختلفة نفس التأثيرات على المخ مثل الدوبامين، وكلها تمنحك شعورًا رائعًا جدًا، ومع ذلك، لا يدوم هذا الشعور إلا لفترة قصيرة، وبعد ذلك ستحتاج إلى الحصول على المزيد من العقار نفسه لتجربة المزيد من التأثيرات ذاتها، وفي النهاية، ستحتاج إلى المزيد، وهذه هي الطريقة التي يمكن بها لبعض المخدرات أن تسبب الإدمان، ويمكن أن تجعل الناس مدمنين لها بهذه السرعة، وسيخبرك أي شخص جربها بأن الإدمان لا يستغرق وقتًا طويلًا حتى يحدث.

ومع ذلك، فإن هذه المكافأة خادعة؛ لأنها لا تفعل شيئاً في الواقع لحل أيّ من مشكلاتك، ومهما كان سبب احتياجك إلى هذه المادة المخدرة، فسيظل موجوداً بعد ذلك؛ في الواقع، إن نظام المكافآت في الجسم يتم الاستيلاء عليه من قبل هذه المادة المخدرة.

لذا، كيف يمكنك أن تحصل على مكافآتك من دون المخاطرة بالتعرض للإدمان قصير النظر والمحفوف بالمخاطر؟

لو كان الأمر سهلاً، لربما فعله المزيد من الناس، وما نعرفه على وجه اليقين هو أن معظم الناس يحتاجون إلى سبب لفعل الصواب، وهم بحاجة إلى غاية لكي يروا المعنى في أي شيء، ومن دون الغاية، قد تقضي اليوم كله على الأريكة في المنزل، تلعب ألعاب الفيديو وتهدر وقتك فيما لا يفيد؛ ففي النهاية، لا شيء يهم.

الحكمة القديمة

في هذه المرحلة، سأعتمد الفرصة، وألجأ إلى حكمة قديمة جداً؛ وإذا تحريتنا الصدق، فسنقول إنها مبتدلة إلى حدّ ما. ربما سمعت قصة قاطع حجارة في الصحراء؟ وإذا سمعتها من قبل، فرجاء تحملني؛ واعلم أن هذه القصة لن تنتهي بنفس الطريقة التي سمعتها من قبل.

القصة هي كما يلي إلى حد ما: كان هناك رحالة يعبر الصحراء، وصادف رجلاً يقطع الحجارة، وسأل الرجل عما يفعل. رد قاطع الحجارة، ربما بشكل غير مفاجئ، بأنه يقطع الحجارة، وعندما سأله عن شعوره حيال عمله، بصق الرجل على الأرض وقال إنه عمل ممل بشكل مخدر للعقل.

وسار الرحالة وصادف قاطع حجارة آخر، ومرة أخرى، سأله عما يفعله. رد هذا الرجل بأنه يصنع أجزاء لبناء دار عبادة مذهلة، سترتفع عاليًا في السماء، وستكون أروع المباني على الإطلاق، وعندما سأله عن شعوره تجاه عمله، قال هذا الرجل إنه يحبه؛ فقط تخيل أن تكون جزءاً من شيء مذهل!

عادة ما تنتهي القصة في موضع ما حول هذه النقطة، ومن المفترض أن تساعد الناس على الوصول إلى الفكرة العميقة القائلة إن الحجارة يمكن أن تقطع لأسباب مختلفة، ومع ذلك، فإن الدرس الحقيقي هنا غامض بعض الشيء، وندرك جميعاً أساسيات القصة: بناء دار العبادة الجميلة أكثر متعة من مجرد قطع الأحجار، حتى لو كانت المهام الفعلية المعنية متطابقة.

لِمَ هذا؟ لماذا ينبغي أن يكون قطع الأحجار أكثر مغزى لسبب دون آخر؟

البحث عن معنى أعمق

هنا يدخل المعنى في المعادلة. هل هناك معنى خفي لكل شيء؟ هل يهم حقاً ما أفعله؟ هل أقوم بتقطيع الحجارة مقابل أجر، أم لإنشاء شيء أكبر مني؟ دار عبادة جميلة بالتأكيد.

لكن هل دار العبادة نفسها تعني شيئاً على وجه الخصوص؟ إنها تمثل الروحانية، ومشاركة شيء ضخم مع ملايين الأشخاص ربما، والآن هذه دار عبادة، وليس الجميع روحانيين، لكن النقطة الحقيقية هنا تتعلق بالمشاركة في صنع قيمة مجردة أكبر من أي شيء آخر. صنع مكان يمكن فيه للناس أن يجدوا الإيمان، أو أنفسهم، أو أي شيء يحتاجون إليه لإدارة حياتهم، ومع ذلك، فهو أيضاً مكان للتأمل وللتوصل إلى المفاهيم التي ربما تكون أكبر من أي فرد.

كل هذا يجعل دار العبادة أكثر بكثير من مجرد قطعة معمارية جميلة.

وقلة من الأفراد – النرجسيون والمرضى النفسيون مستثنون هنا – محصنون ضد الشعور الذي يأتي من كونهم جزءاً من شيء من هذا القبيل، وفي هذه المرة، الناقل العصبي الذي يقوم بهذا العمل ليس الدوبامين، بل السيروتونين والأوكسيتوسين، وترتبط هذه المواد بالسعادة طويلة المدى أكثر من أي شيء آخر.

لا معنى، لا غاية، لا هدف، لا اتجاه. لا يوجد سبب للنهوض عن الأريكة.

ولا توجد توقعات إيجابية من أي نوع.

كان هذا الشعور مألوفاً لدى البشر منذ آلاف السنين، وفي وقت مبكر، ربما لم يكونوا يعرفون الكثير عن آليات المخ، لكنهم كانوا يعرفون كيف يعمل البشر على المستوى الأساسي. إنه أمر رائع حقاً.

وهذا ما يجعل قصة قاطعي الأحجار قصة مهمة؛ فنحن بحاجة إلى المعنى، والغاية، والهدف. نحن بحاجة إلى اتجاه في حياتنا. عندما نحصل على ذلك، سنجد فجأة أسباباً لا حصر لها للنهوض عن الأريكة.

وهذا هو بالضبط السبب في أن البطالة طويلة المدى مصير كارثي، حيث تفرس في النفس الشعور باليأس، وتحبط معنويات الفرد، وتستحضر الوهم بأنه لم يعد قادراً على المساهمة على الإطلاق، والشخص الذي ليس له هدف ولا يؤدي أية وظيفة سرعان ما سينهار.

لهذا السبب من الأفضل أن تقبل وظيفة منخفضة الأجر بدلاً من العيش في البطالة؛ فهي ستحمي عقلك، وتشير دراسات موثوقة إلى أن البطالة نتيجة أسوأ بكثير، حتى عندما يكون المعاش التعويضي مماثلاً للأجر، وأي شخص يقرر أنه لا فائدة من العمل لأنه لن يكسبه أموالاً أكثر مما يحصل عليها من الشئون الاجتماعية يعيش بصورة تنذر بالخطر على ما يبدو.

وسائل التواصل الاجتماعي — نهج بديل

أنا لست متأكدًا من أنني أستطيع تكرار هذا بما فيه الكفاية: الإنترنت ليس العالم الحقيقي، ومن ناحية أخرى، يعد الإنترنت أداة ممتازة لنشر النرجسية، ويحب النرجسيون جذب الانتباه... يحب النرجسيون التباهي، ويسعدون كثيرًا بمعرفة أن كل الأنظار مسلطة عليهم.

وهم مدفوعون بالرغبة الشديدة في الحصول على عدد كبير من مرات الإعجاب وردود الفعل الإيجابية، وعلى استعداد لبذل جهود كبيرة للحصول عليها.

وغالبًا ما تكون الصورة التي يقدمونها عن أنفسهم وحياتهم مبالغًا فيها جدًا؛ وهم يطالبون بالاعتراف بالوهم الذي نسجوه أيضًا، وكلما كانوا قادرين على خداع الناس بشأن الحالة الحقيقية للأشياء بشكل أفضل، زاد توقعهم لهتاف الناس لهم. ويقدم المؤثرون أنفسهم في أماكن مثالية، ويرتدون ملابس أنيقة، مع سمرة مثالية، وهم كثيرو التنقل، ويجلسون في المقعد الخلفي لسيارة ليموزين، أو يقودون سيارة فيراري، وإذا نظرت عن كثب، ستبدأ ملاحظة تفاصيل غريبة.

والشيء الشائع على إنستجرام هو المنشورات التي ترى فيها سيارتين في نفس الصورة. ليس أي سيارتين قديمتين؛ حاشا لله! على اليسار، سيارة بنتلي بسعر 3,000,000 دولار، وهي فاخرة بشكل مذهل، وأعجوبة في التصميم، وعلى اليمين، سيارة رولز رويس بسعر 4,000,000 دولار. ببساطة، صعوبة المنال، وفي أسفل الصورة، نداء للمتابعين: أيهما ترغب في امتلاكها؟ أي واحدة ستقودها في العام المقبل؟ وينشر الناس ردودهم. سأخذ السيارة بنتلي، لا، لا، لا سيارة رولز أجمل بكثير! كلاهما! يصرخ شخص ما، والأجواء مليئة بأحلام اليقظة، ويقول بعضهم الآخر إنهم سيفعلون أي شيء حرفيًا لوضع أيديهم على سيارة من هذا القبيل.

مشاهدة التليفزيون أم المشاركة في نشاط هادف؟

في مقابلة أجراها قبل بضع سنوات، سئل أحد كبار المديرين التنفيذيين في شركة لامبورجيني عن سبب عدم الإعلان عن سيارات لامبورجيني على شاشة التليفزيون مطلقًا؛ فماذا كان رده؟ عملاً لنا لا يشاهدون التليفزيون. دع هذا الكلام يتغلغل داخل عقلك للحظة، وفكر فيما يقوله بالفعل.

في أحد المنشورات، يوجه رجل يخطأ صغيرًا نحو سفينة أخرى أكبر بكثير وأكثر تكلفة، ولها فتحة كبيرة على جانب بدنها، ويقول المنشور: في أثناء مشاهدتك للتليفزيون، يركن هذا الرجل قاربه داخل قاربه الآخر. لا أعلم كيف.

وهناك من يرتدي الألباس. على سبيل المثال المؤثرات الإناث على وسائل التواصل الاجتماعي اللواتي يرتدين مجوهرات بملايين الدولارات، وغالبًا ما يعتلي

وجوهن تعبير غير مبالٍ، وكأنهن لا يهتمن كثيراً. وتجد إحداهن تقول إنها مجرد بضع الماسات قديمة، وقد تصادف أن تقدر قيمتها ما يعادل دخل عامل عادي مدى الحياة.

وكثيراً ما ترى صوراً لمنازل أيضاً؛ إنها قصور حقاً، مبهرجة ومكلفة بما يكفي لتكون موضع حسد الملوك، ويبدو أن بعضها يحتوي على ثلاثين غرفة نوم، وهناك سيارة أستون مارتن في الممر، وغالباً ما ينص المنشور على ما يلي: سأعيش في منزل كهذا في غضون خمس سنوات. أو: أنت هكذا إذا كنت أول مليونير من عائلتك! وهناك أمثلة أسوأ من هذا؛ أكثر سوءاً. أنا لا أكذب، وفي عدة مناسبات، رأيت منشورات على إنستجرام لأشخاص حرفياً يستحمون بالمال، وملاًوا أحواض الاستحمام الخاصة بهم بالمال، ونحن نتحدث عن أوراق نقدية هنا، وهناك طاولة مليئة بأكوام من الأموال. عدة كيلوجرامات من الأوراق المالية، وغالباً ما يقول المنشور المكتوب أسفل هذه الصور شيئاً مثل: ماذا الذي ستختارم؟ هل قررت ماذا تريد أن يكون أسلوب حياتك؟ ما الذي أنت مستعد لفعله للحصول عليه؟ غريب؟ هذا رأيي أيضاً.

في أحد مقاطع الفيديو التي رأيتها، توجه نحو ثلاثته، وأخذ حفنة من المال، وخرج بها إلى الشرفة، وهناك، ألقى بها على الجانب، من الطابق العاشر أو نحو ذلك، وانتشرت الأوراق على نطاق واسع، وهناك رجل آخر راح يقذف حفنة من المال من فتحة سقف سيارته بينما كان يقود سيارته في الشارع بأقصى سرعة. لقد كانت السماء تمطر المال حرفياً.

هل الفيديوهات مزيفة؟ علينا أن نأمل ذلك، ولكن لا يوجد خطأ في الرسالة هنا: اجمع أموالاً حتى يكون لديك ما يكفي لتمويل أية خطة طائشة يمكن أن تتوصل إليها!

ويحرص بعض الناس على إعلام الجميع أنهم عصاميون؛ لم يساعدهم أحد، وقد فعلوا كل شيء بأنفسهم، ببساطة عن طريق فعل ما يبرعون فيه، ويتابع الكثيرون منهم الحديث موضحين كيف أنهم لا يهتمون بأي شيء أو أي شخص آخر،

ويستثمرون كل شيء في أنفسهم ونجاحهم، وفوق كل ذلك، يشجعون بقيتنا على فعل الشيء نفسه.

يمكنك فقط أن تفعل ذلك أيضًا! يمكن أن يكون لديك كل هذه الأشياء الرائعة التي لدي. يمكنك أن تسافر بطائرة خاصة وسيارة رياضية. يمكنك البقاء في فنادق من الدرجة الأولى والاستمتاع بالحياة تحت أشعة الشمس. يبدو هذا رائعًا، ويفيض بالثقة، وهو أيضًا نوع من الأشياء التي قد يبحث عنها الكثيرون منا بالفعل.

طالب بنصيبك من العالم. اسع إلى هذا، وافعل ما تريد.

ولكن ماذا يعني ذلك حقًا، أن تفعل ما تبرع فيه؟

بعيدًا عما هو واضح، إليك الأمر: نظرًا لأنه لا يمكن لأي شخص تحقيق الكثير من أي شيء بمفرده، عليك التفكير فيما يفترض في الواقع أن نخبرنا به هذه الرسالة.

بالطبع، تلقين نفسك هذا النوع من الأشياء لن يسبب لك أي ضرر ما دمت تضع في اعتبارك أنها مجرد وهم خادع، من البداية إلى النهاية، ويمكنك دائمًا اختيار الضحك على كل هذا الجنون.

وفي الوقت ذاته... هذا النوع الخاص من النرجسية المفرطة المتمحورة حول الذات - لا يمكنني التفكير في تعريف أفضل - هو في الواقع إشارة إلى أن جميع الأشخاص الذين لا يستطيعون النجاح على تيك توك أو إنستجرام، ولكنهم لا يزالون يريدون أسلوب الحياة البراق ذلك، سيحاولون الحصول عليه، أو شيء من هذا القبيل، بطريقة ما أو أخرى.

ماذا يمكن أن تكون هذه الطريقة، على افتراض أننا نستبعد حياة الجريمة؟ حسنًا، إذا كنت تريد ما يكفي من المال لشراء سيارة جديدة بمعدل أكبر من جارك، والسفر باستمرار، وإغداق الألعاب البلاستيكية على أطفالك، فإن خيارك في الواقع هي إما أن تفرق نفسك في قدر كبيرة من الديون، أو تنفق أموالك على بطاقات حظ لا نهاية لها أو الرهانات على سباقات الخيل. اهدأ أنا لا أوصي بهذا في الواقع، أنا فقط أتأكد من فهمك لما أريد قوله.

كيف تتصدى للرجسية المفرطة؟

أنشئ مؤسستك الخاصة، واعمل بجهد لمدة سبع سنوات، واحصد ثمار جهودك. يستغرق النجاح بعض الوقت، ولا يأتي بين عشية وضحاها، وعندما بدأت تأليف هذا الكتاب، كان «جيف بيزوس» أغنى إنسان على قيد الحياة، وعلى ما يبدو، عندما انتهيت من تأليفه، أصبح «إيلون ماسك» هو الأغنى الآن. هذان الرجلان ثريان ثراءً فاحشًا، لكنهما لم يحققا ذلك بين عشية وضحاها. لقد استغرق كلاهما أكثر من ثلاثين عامًا للوصول إلى ما هما عليه اليوم.

وعليك أن تعمل حتى تتأوه من فرط الإرهاق، ولكن إذا فعلت ذلك، فسيكون النجاح هو النتيجة النهائية في كثير من الأحيان، وكما قال الأيقونة المالية «وارين بافيت» عندما سأله أحد الأشخاص عن سبب اتباع القليل من الناس لنصيحته الاستثمارية: لا أحد يريد أن يصبح ثريًا ببطء.

ربما يجب أن تكون أكثر حذرًا في مقارنة أنفسنا بالآخرين؛ ففي النهاية، سيكون هناك دائمًا شخص يتفوق علينا، ولا يمكننا منافسة النرجسيين. دعهم يحرقوا أنفسهم في كفاحهم ليبدوا كأنهم يمتلكون معظم الأشياء.

وإذا كنت بحاجة إلى قدوة يحتذى بها، فاختر قدوة نافعة، ولكن الأمر الأهم من أي شيء آخر، احرص على التفكير فيما حدث في حياتك منذ عام واحد. هل تبدو الأمور أفضل الآن؟ إذا كان الأمر كذلك، فهذا رائع. احتفل بقضاء سهرة في المدينة! وإذا بدا أن الأمور قد اتخذت منعطفًا نحو الأسوأ للأسف، فهذا أمر سيئ. يجب أن ترسم على الفور خطة لمعالجة الموقف، وابدأ العمل على ذلك، وبمجرد الانتهاء، ابدأ في تنفيذها! لكن لا تقلق كثيرًا بشأن مقارنة نفسك بالأشخاص الذين تراهم على إنستجرام أو فيسبوك.

وتذكر: الإنترنت ليس العالم الحقيقي، وهناك الكثير من المحتوى، من الأخبار السيئة إلى خطابات الكراهية، والتتمر، وأي شيء آخر لا يعزز الثقة، ولا أريد أن أتعمق في كل تلك الأشياء، لأنها فوضى حقيقية.

التخلص من السموم الرقمية

نصيحتي هي: أوقف تشغيل كل شيء لمدة شهر، وانظر إلى تأثير ذلك على مستويات التوتر لديك.

واعزل تويتر لمدة ثلاثين يومًا، وألغ تثبيت تطبيقي فيسبوك وإنستجرام لمدة شهر. هل أنت على منصات أخرى أيضًا؟ احذفها. لمدة ثلاثين يومًا.

هل تسبب لك هذه الفكرة آلامًا في الصدر؟ هل وجدت فجأة صعوبة في التنفس؟ قد يكون هذا دليلًا، بالطبع؛ أنا أذكر هذا وحسب. اهدأ. يمكنك دائمًا إعادة تثبيته لاحقًا.

جرب هذا لمدة ثلاثين يومًا. إذا عشت حتى تبلغ الثمانين من العمر، فستكون هذه المدة واحدًا على ألف من عمرك. يمكنك أن تفعل ذلك! إنه مجاني، وأنت في الواقع ستتعلم الكثير من تجربة كهذه. ثلاثون يومًا فترة يسيرة.

بدأ المزيد والمزيد من الناس في فعل ذلك، وكلهم، من دون استثناء، يقولون نفس الشيء: أشعر بتحسن كبير! كيف يمكن أن يكون هذا؟

هناك تفسير بسيط وفسولوجي؛ فجأة لم يعد هرمون التوتر الكورتيزول يضح بإفراط في جهازك، وأنت انفصلت أخيرًا عن حالة الاستعداد الدائم للمعركة. ولم تعد في حالة تأهب دائم، وبدأت الاسترخاء جسديًا وعقليًا، وبدأت تقدير أنشطة أخرى إلى جانب الجلوس وتصفح هاتفك، وربما ستبدأ في قضاء المزيد من الوقت مع طفلك، أو زوجك، أو زوجتك، أو والديك، أو مع أي شخص يهتمك، وربما ستبدأ ممارسة الرياضة، أو قراءة الكتب، أو إجراء المزيد من المكالمات الهاتفية والانخراط في تواصل أكثر واقعية.

وبعض الناس سعداء جدًا بنتائج التخلي عن وسائل التواصل الاجتماعي لدرجة أنهم لم يعودوا إليها قط، قط. إنه أمر رائع جدًا.

وقد أثرت مسألة التخلص من السموم الرقمية خلال محاضرة رقمية عقدها في عام 2020، وقد قوبلت بقدر كبير من التشكيك، وكان رد الفعل الأكثر شيوعًا

هو: ماذا عساي أن أفعل بدلاً من ذلك؟ حسنًا، ماذا فعلت قبل أن تدمن استخدام هذا الجهاز؟

لكن بالعودة إلى موضوع الثقافة النرجسية: بعد حرمان نفسك من هذه الخيارات لبعض الوقت، سترى الانحراف المترسخ في سلوك معين بشكل أكثر وضوحًا، ولن تكون فاقد الحس بعد الآن، وسيكون من الواضح لك أن ما يفعله بعض الأشخاص عبر الإنترنت هو في الواقع بعيد كل البعد عن المعتاد.

ويمكنك حتى أن تقحم نفسك في الموقف بشكل أكثر فاعلية وتقول: هذا الشيء الذي فعلته يا صديقي لم يكن جيدًا. من فضلك لا تفعل ذلك بعد الآن، وفجأة، ستكون قد جعلت من نفسك جزءًا من تغيير إيجابي.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الزفير

هل من الممكن أن تكتشف كيف يمكنك أن تجد معنى أكبر لحياتك؟ بالطبع؛ فكر بعمق في هذا الأمر، ولا تتردد في طلب مساعدة من الآخرين في اكتشاف هدفك الحقيقي. هذا الهدف ليس متى تشعر بتحسن؟ بل بالأحرى ما الذي يشكل المعنى الخاص بك؟ سيجلب لك هذا إحساسًا بالسلام الداخلي الذي لن ترغب أبدًا في التخلي عنه.

ربما، كما ذكرت سابقًا، يكون الوعي التام خيارًا مناسبًا بالنسبة لك. أو ربما يستطيع اختصاصي ماهر في العلاج السلوكي المعرفي مساعدتك، وهناك العديد من المدربين الشخصيين الممتازين الذين هم خبراء في تحدي الناس للتفكير في أفكار جديدة وثرورية عن حياتهم، وكثيرًا ما يكون هذا وقتًا مستغلًا على أكمل وجه، وما كنت لأبلغ ما بلغته اليوم – وهو ما أردته حقًا – لو لم تجبرني إحدى مدرباتي على التوقف عن الكذب على نفسي.

وشعرت ببعض الألم في ذلك الوقت، لكن بشكل عام، كانت أفضل نصيحة تلقيتها على الإطلاق، وسأدعوها على الغداء عندما أنتهي من تأليف هذا الكتاب.

في الختام

«ليندا»، الجزء الثالث: كيف يمكننا مساعدتها؟

«إذا أريت الإنسان ظله، فهذا يعني أنك تريه نوره».

— كارل يونج

إذا كان على الشخص الجالس في الصف الأمامي من الطائرة أن يميل مقعده إلى الخلف بقدر ما يستطيع، فيتعين على الشخص الجالس خلفه أن يفعل الشيء نفسه أو سينتهي به الأمر بركبتين مسحوقتين، وينتشر هذا، على طول الطريق، حتى يتعين على من يكون في الصف الأخير التعامل مع المشكلة. ذلك الشخص الجالس بجوار الحائط وليس لديه مكان يذهب إليه.

وفي بعض الأحيان، أشعر بأن عددًا متزايدًا منا بدأ دفع مقاعده للخلف تمامًا، وفي مكان ما على طول الطريق، يتعين علينا معالجة المشكلة قبل أن نفقد السيطرة تمامًا.

حان الوقت للعودة إلى صديقتنا القديمة «ليندا» للمرة الأخيرة، وأنا متأكد من أنك لم تنسها. «ليندا» مع والديها الداعمين بشكل مفرط، اللذين سئمًا أخيرًا من سلوكها، وأخبرها بأنه يتعين عليها أن تشق طريقها في العالم بنفسها من الآن فصاعدًا. «ليندا»، التي تضمنت إستراتيجياتها للحصول على ما تريده من أشخاص آخرين الإكراه، أو البكاء، أو الجدال، وقد استخدمت هذه الحيل مع الجميع: والدتها، ووالدها، ومعلمها، وكما في المثال الأول في هذا الكتاب، مع رئيسها.

وكما قد تتذكر، نفذ صبر والدها في النهاية، ووضع حدًا لها: لا مزيد من المساعدات المالية. لا مزيد من التهرب من المسؤولية. حان الوقت لكي تتصرف «ليندا» كشخص بالغ.

لنفترض أنك أنت و«ليندا» صديقان حميمان، وقد أتت إليك لتشتكي من أن والدها لم يعد يعولها، وكل شيء غير عادل، ولم يحدث أي شيء بالطريقة التي تخيلتها.

إذا افترضنا أنك لا تشك فعليًا في أن «ليندا» نرجسية على نحو مرضي (الرجال في الواقع أكثر نرجسية بكثير من النساء؛ ربما لأنهم أقل تعاطفًا بشكل عام) وشخصت إصابتها بمرض اضطراب الشخصية النرجسية، لكنك تراها على أنها ضحية لما عرفناه هنا بالثقافة النرجسية، وهذا يعني أنها لا تتمتع بشخصية نرجسية على هذا النحو، وقد تبنت ببساطة مجموعة من أنماط السلوك التي يمكن للمرء أن يصنفها على أنها نرجسية، ويمكننا أن نفترض بأمان أنها لم تفكر قط في سلوكها الخاص بهذه الطريقة، وبما أنه لم يقل لها أحد أي شيء عنه في الماضي، كانت عبارات والدها بمثابة صدمة لها.

ولنفترض أنها لم تفكر في الأمر على هذا النحو مطلقًا، ولكن الجميع يفكرون

هكذا

وليس ذنب «ليندا» أن المجتمع على ما هو عليه، ولم تطالب قط بأن تعلق في شيء لا تستطيع حتى إدراكه.

لكنك تريد المساعدة، وهذا ما أريد التأكيد عليه: نحن بحاجة إلى مساعدة بعضنا، ولا أريد أن أتولى دور الواعظ هنا، ولكن بشكل جماعي، نحن بحاجة إلى العودة إلى عادة التحلي بالطاقة الفعلية لفعل أشياء لبعضنا، بدلًا من أن نفعها فقط لأنفسنا، وقد أوصلنا نظامنا بالكامل إلى ما نحن عليه اليوم لأننا استندنا إلى المصلحة المتبادلة والتعاون، وهذه فرصتك لفعل بعض الخير الحقيقي.

وبطبيعة الحال، نحن نخمن وحسب هنا، ولكن ما الذي يمكنك فعله حقًا لمساعدة «ليندا»، إذا سنحت لك الفرصة؟ لنفترض أنك - لأسباب لا نحتاج إلى

الخوض فيها - لديك مشاعر من نوع ما تجاه «ليندا»، وتريد الأفضل لها. ماذا عليك أن تفعل؟ ماذا يجب أن تقول؟

ما الذي تعتقد أنه يتعين عليها فعله للسيطرة على المشكلة؟
ما المخاطر التي أنت على استعداد لتحملها من أجل مساعدتها حقًا على الهروب من الدوامة السحيقة التي وقعت فيها؟
ماذا أنت على استعداد لقوله لها؟

أحد أصعب الأشياء التي يمكنك تجربتها على الإطلاق هي مساعدة شخص لا يريد أن يتلقى المساعدة. إنه مثل محاولة معانقة شخص يفضل الشجار بالأيدي، ومن واقع خبرتي، احتمالات النجاح معدومة عمليًا، وعلم النفس هنا بسيط جدًا في الواقع: عندما تقدم نصيحة جيدة وحسنة النية لشخص ما، فإنها تحتوي أيضًا على نقد ضمني لوضعه الراهن، ولن تقدم له النصيحة إذا كان كل شيء على ما يرام، أليس كذلك؟ لذا، هذا يعني أنك تتقدمه، وحتى إذا ادعى الشخص المعني أنه غير راضٍ عن وضعه الحالي، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنه سيطلب منك تعزيز مخاوفه وإسداء بعض النصائح له كذلك.

وفي بعض الأحيان، ستحتاج فقط إلى الاستماع، وبعد ذلك، استمع أكثر. من دون أن تفتح فمك.

والنساء أفضل من الرجال في هذا، ويميل الرجال، كما نعلم جميعًا، إلى التوجه مباشرة إلى الحل: إليك ما يجب عليك فعله، وإذا كنت أنت، أيها القارئ، تعيش مع امرأة، فسوف تؤكد ذلك بسهولة إذا سألتها: في بعض الأحيان كل ما تريده هو أن تستمع لها. دعها تصف مشاعرها لبعض الوقت من دون مقاطعة.

لكن ماذا بعد؟

ماذا لو لم تصل إلى أية أفكار قد تساعد «ليندا» في تحسين وضعها؟ خذ «ليندا» على سبيل المثال. كيف يمكنك مساعدتها بصدق وجعلها تتخبط في مجتمعاها؟ أهم خطوة هي التأكد من أنك تعرف حقيقة المشكلة. المشكلة هنا ليست والد «ليندا»، رغم أن «ليندا» قد أوحى بذلك.

إذا كنت لا تعرف المشكلة التي من المفترض أن تحلها، فلن ترى أبداً الحاجة إلى حل.

سيكون عليك تحديدها أولاً، وكذلك «ليندا»؛ سوف ترفض أخذ النصائح السديدة ما دامت المشكلة الحقيقية غير مرئية لها.

أولاً، حدد المشكلة، وهذا يعني أنه عليك أن تجعل «ليندا» تصف حياتها كما تعيشها الآن، وبمجرد تقبلها أنها بحاجة إلى التغيير، ستكون هناك جدوى من أن توضح لها كيف ترى أن بوسعها فعل ذلك.

هل هذه الأمور سهلة؟

كلا ألبتة.

لكنني مقتنع تماماً وبشدة بأننا جميعاً بحاجة إلى دعم بعضنا عندما نرى أن الأمور تخرج عن السيطرة بالنسبة لشخص ما، وكلما سارعنا إلى ذلك كان أفضل بالطبع، ويجدر بنا أن نتذكر أن معظمنا لم يستسلم بعد للتيارات النرجسية داخل ثقافتنا، وإذا كنا شجعاناً بما يكفي لمعالجة أي شيء قد يضلنا في أقرب وقت ممكن، فقد نكون قادرين على أن نكون أكثر كرمًا في منح جزء من وقتنا، ومساعدة بعضنا في كسر هذا النمط.

هل فات الأوان لشخص مثل «ليندا»؟

لا أعلم. هذا يعتمد كلياً على ما سيحدث خلال الأسابيع القليلة القادمة.

هل هناك شخص يشبه «ليندا» في حياتك؟ افعل شيئاً! أي شيء. معاً، يمكننا

جميعاً تغيير المسار والتخلص من أصعب المشكلات.

ويعجبني هذا التعبير القديم: يتطلب الأمر قرية كاملة لتربية طفل.

شكراً على مواصلة القراءة حتى الآن.

وكن جيداً مع الآخرين!

// «توماس إريكسون»



مراجع ومصادر

مقدمة

Twenge, J. M. & Campbell, W. K. *The Narcissism Epidemic*.

الفصل 7

Campbell, W. K., Bosson, J. K., Goheen, T. W., Lakey, C. E., & Kernis, M. H. (2007). *Do Narcissists Dislike Themselves "deep down inside"?* Psychological Science, 18, 227-229.

Gentile, B. & Twenge, J. M. *Birth Cohort Changes in Self-Esteem, 1988-2007*. Unpublished manuscript. Based on: Gentile, B. (2008). Master's thesis, San Diego State University.

Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2001). *Age and Birth Cohort Differences in Self-Esteem: A Cross-Temporal Meta-Analysis*. Personality and Social Psychology Review, 5, 321-344.

الفصل 13

Dweck, C., Po, B. (2007). "How Not to Talk to your Kids: The Inverse Power of Praise", Study done by social psychologist Carol Dweck of Stanford: Bronson, Po. February 12, 2007. <http://nymag.com/news/features/27840/> (viewed online 6/6/2008).

Horton, R. S., Bleau, G. & Drwecki, B. (2006). *Parenting Narcissus: What are the Links Between Parenting and Narcissism*. Journal of Personality, 74, 345-376.

- Miller, J. D. & Campbell, W. K. (2008). Comparing Clinical and *Social-Personality Conceptualizations of Narcissism*. *Journal of Personality*, 76, 449-47.
- Otway, L. J. & Vignoles, V. L. (2006). *Narcissism and Childhood Recollections: A Quantitative Test of Psychoanalytic Predictions*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 104-116.
- Twenge, J. M. & Campbell, "Parenting and Narcissism: A Prospective Study" (2008). Unpublished manuscript. (Taken from *The Narcissism Epidemic*, Twenge & Campbell.)

الفصل 20

- Ogden, C. L., Fryar, C. D., Carroll, M. D., & Flegal, K. M. (2004). *Mean Body Weight, Height and Body Mass Index, United States 1960-2002*. *Advance Data from Vital and Health Statistics*, 347, October 27. 2004.

الفصل 21

- Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). *Narcissism and Social Networking Websites*. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

الفصل 25

لكن، تجاوز الكوريون بكثير الأداء الفعلي لطلاب الولايات المتحدة في اختبارات الرياضيات: بيانات الاختبار هذه (من الاتجاهات في الدراسة العالمية للرياضيات والعلوم، المعروفة اختصارًا باسم TIMSS) بالإضافة إلى بيانات من التقييم الوطني للتقدم التعليمي المعروف اختصارًا باسم NAEP، يمكن العثور عليها عبر الإنترنت على موقع تديره وزارة التعليم الأمريكية: <http://nces.ed.gov/index.asp>. انظر على سبيل المثال: http://nces.ed.gov/timss/results03__eighth95.asp (شاهد على الإنترنت في 2008/7/6).

الفصل 26

Foster, J. D., Campbell, W. K., & Twenge, J. M. (2003). *Individual Differences in Narcissism: Inflated Self-Views across the Lifespan and Around the World*. *Journal of Research in Personality*, 37, 469-486.

Gibbs, Nancy. "Do kids have too much power?" *Time*, August 6, 2001;

<http://www.time.com/time/covers/1101010806/cover.html>

(شاهد على الإنترنت في 2008/7/6).

الفصل 27

<https://openNPDychometrics.org/tests/NPI/>

Raskin, R.; Terry, H. (1988). *A Principal-Components Analysis of the Narcissistic Personality Inventory and Further Evidence of its Construct Validity*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 54(5), 890- 902.

الفهرس

أدوات نفسية 23	آثار رائعة 63
إرباك الضحية 109	آثار سلبية 205, 91, 66
أسابيع قليلة 102	أبسط استجابة 104
أسئلة معينة 70	أبطال العالم 7
أساليب التلاعب 93	اتخاذ القرارات 271, 267, 265, 26
أساليب المرضى 91	إجابة مباشرة 126
أساليب تلاعب 116	إجراءات مضادة 108, 98
أسباب منطقية 115	إجماع مطلق 4
استخدام الخداع 35	أجمل تجربة 1
استغلال الآخرين 36	احترام الذات 10, 7, 8, 64, 67, 68, 69
استمرار العلاقة 108	, 70, 117, 184, 220, 222, 227
إسحاق نيوتن 27	, 237, 238, 242, 244, 245, 246
أسطورة يونانية 62	277, 249, 248, 247
أسلحة جديدة 34	احتفال رأس السنة 60
أشخاص انبساطيون 41	أحد الآثار الجانبية 139, 66
أشخاص انطوائيون 42	إحدى اللقطات 76
أشخاص هادئون 13	أحلام اليقظة 186, 125
أشكال التلاعب 104	أخبار رائعة 123
أصحاب الإنجازات الضعيفة 7	اختلافات واضحة 42
أصحاب اللون الأحمر 41, 45, 99, 100,	إخفاقات معتدلة 16
104, 105, 108, 110, 122, 123,	أداء الطلاب 7
127, 169, 173, 276	إدارة الأعمال 52, 50
	أدوات دقيقة 70

أصحاب اللون الأخضر	42, 96, 99, 100,	أكثر قابلية	14
	106, 110, 120, 126, 127, 128,	الإعجاب الباهر	1
	169, 173, 276	الانفلات الأخلاقي	32
أصحاب اللون الأزرق	42, 95, 100,	الإهانات العدوانية	122
	107, 108, 110, 128, 129, 130,	ألبرت آينشتاين	27, 38
	131, 170, 173, 276	التدخين السلبي	92
أصحاب اللون الأصفر	41, 42, 46, 47,	التشخيصات الأخرى	14
	96, 99, 100, 105, 107, 110,	التنوع الإجرامي	32
	120, 124, 125, 126, 169, 173,	التوجه النرجسي	7
	276	إلحاق ضرر مشابه	93
اضطرابات الشخصية	30, 48, 77, 134,	الحمض النووي	25, 26
اضطرابات شخصية	30	الرسائل النصية	100, 163
اضطراب الشخصية	2, 4, 8, 14, 30,	الزيادة الهائلة	19
	35, 37, 47, 48, 53, 74, 134,	السلوك النرجسي	4, 5, 50, 65, 142,
	143, 144, 146, 181, 296		
إضفاء شرعية	35		277
أطفال المدارس الابتدائية	64	السلوكيات النرجسية	5, 144, 192
أطفال صغار	119	الصور النمطية	117
أعلى المناصب	21, 244	ألعاب ذهنية	91
أعين الآخرين	5	العلاقات السطحية	50
أغلب الأحيان	46	العلاقات الوثيقة	107
افتتان مرضي	49	العلاقة الحميمة	83, 84
أفضل الملابس	22	العلاقة الوثيقة	1
أفضل فندق	107	الغلاف الداخلي	65
أفعال عنيفة	118	إلقاء نظرة أخرى	95
أفكار عديدة	30	القوائم المرجعية	31, 201
أقل طبيعية	47	المخاطر الجسدية	90
أكاذيب جديدة	129	المرضى النفسيون	31, 36, 37, 75, 87,
أكثر حميمية	48, 96		91, 116, 119, 122, 133, 147
أكثر دراماتيكية	48	المركز الأول	58

- إيذاء الآخرين 72
- إيذاء شخص 106
- باهظة الثمن 60
- برائن النرجسي 174, 108
- برامج تليفزيون الواقع 4, 204
- بضع سنوات 1, 31, 52, 64, 176, 212,
- 289, 263, 256, 225, 220
- بعض الأحيان 1, 4, 14, 16, 19, 27,
- 31, 39, 46, 47, 48, 67, 80, 93,
- 98, 99, 104, 123, 129, 136,
- 169, 175, 187, 203, 222, 231,
- 247, 258, 268, 276, 278, 295,
- 297
- بعض الاختبارات 51
- بعض الدموع 105
- بعض العيوب 58, 102
- بعض المواقف الحرجة 48
- بعض الناس 6, 7, 14, 19, 35, 36, 45,
- 65, 68, 79, 86, 141, 183, 196,
- 208, 231, 243, 249, 259, 278,
- 290
- بعيدة المدى 39, 91, 108, 277, 279
- بقية العالم 21
- بلدة سويدية 51
- تأثر سطحي 32
- تأثيرات مثيرة 31
- تأثير مثير 20
- تجنب النزاع 126
- المستوى الفكري 38, 185
- المواقف العامة 45
- الناحية الإحصائية 43, 102
- الناحية العملية 66, 245
- النوايا الكامنة 26
- الوتيرة السريعة 41
- امتنان حقيقي 60
- امتيازات خاصة 76
- امرأة جميلة 131
- أمر إيجابي 17, 66
- أمر سانج 26
- أمر سيئ 17, 76, 274, 292
- أمر طبيعي 23
- أمر غير محفز 124
- أمر محزن 102, 182
- أمر مختلف 27, 142
- أمور أخرى 21, 70, 274
- انبعاث عوادم السيارات 6
- انتباه سلبي 22
- انتقاد الآخرين 14, 18, 19, 75
- انتقاد الناس 19
- انفلات النرجسيين 103
- إنكار الضحايا 80
- أنواع مختلفة 98, 134, 246
- إهانات مستترة 114
- أهداف واقعية 32
- أهمية كبيرة 3, 57, 280
- أوامر النرجسي 130
- أوجه الاختلافات 26
- أوسكار وايلد 50

- ثقافة نرجسية 5, 196, 198, 226, 249,
283
- ثقة أصحاب اللون الأزرق 130
- ثقة مفرطة 125, 200
- ثنائي القطب 112
- جاذبية عفوية 31
- جانب جوهرى 125
- جرعة التقدير 94
- جزء صغير 25, 72
- جزء كبير 86
- جزئى أكسجين 46
- جميع الإساءات 107
- جميع السائقين 6
- جميع أنحاء العالم 34, 43, 79, 140,
210, 216, 239
- جنوح الأحداث 32
- جوانب التشريح 4
- جين المرض النفسى 34
- حالة تفتيش 129
- حالة عقلية 14
- حالة مزرية 119
- حد كبير 6, 9, 18, 26, 35, 36, 43, 57,
121, 124, 133, 156, 166, 187,
204, 220, 275
- حدود واضحة 30, 120
- حساب الزملاء 21
- حساب شخص 38
- حساسية شديدة 15, 19, 223
- تحريات مستفيضة 2
- تحليل التقارير الذاتية 41
- تدخل عاطفي 88
- تسليط الضوء 27
- تشاؤم الفرد 121
- تشخيص طبي 4
- تصرفات الشخص 112
- تصنيف منفصل 35
- تعبير الفرد 121
- تعريف مبدئي 77
- تعريف مشترك 87
- تعليقات إيجابية 93, 94
- تعليقات غير لائقة 48
- تغير المناخ 86, 87, 224
- تفاصيل خطط النرجسي 108
- تفسير شامل 41
- تفشي السلوك النرجسي 65
- تقويت الأحداث 74
- تقارير مقلقة 63
- تقبل الأمر 16
- تقدير الخير 36
- تقدير الذات 63, 66
- تقدير السلطة 15, 22
- تقدير حقيقي 20
- تقدير كبير 22, 281
- تقدير مفخم للذات 31
- تمثيل مفرط 21
- تناول الثقافة النرجسية 8
- تيار الوعي 85

- حس جيد 128
 حسم الأمر 48
 حفلات ذكرى الميلاد 60
 حقيقة بشعة 78
 حياة طيبة 53
 خبرة حقيقية 3
 خدمة جيدة 76
 خرق القانون 33, 32
 خصائص جميع الألوان 43
 دراسة أمريكية 264, 220, 198, 64
 درجات عالية 210, 70, 69, 23
 درجات متفاوتة 7
 درجة النجاح 52, 51
 درجة حرارة 78
 درجة معينة 260, 115, 59
 دفة القيادة 57
 دليل سري 93
 دوائر اجتماعية 50
 دوامة عاطفية 101
 دور الضحية 172, 117, 115, 107, 58
 ديفيد هير 118
 ذكاء الضحايا 117
 ذكريات عقود 62
 رؤية بصيص الأمل 42
 رأي محرك البحث جوجل 65
 رجل آخر 290, 90
 رجل لطيف 84
 رحلة حقيقية 9
 رسائل البريد الإلكتروني 257, 128
 رعاية شخص عزيز 78
 روابط وثيقة 134, 131
 روبرت هير 31
 زملاء العمل 157, 116
 زهرة بيضاء 2
 زوايا المنزل 63
 زيادة محاولات الانتحار 63
 ساحة المدرسة 71, 68
 سريعو الانفعال 125
 سلاح فعال 97
 سلوك أصحاب اللون الأزرق 107
 سلوك النرجسيين 92
 سلوك فطري 132
 سلوك معاد 32
 سلوك منفلت 48
 سلوكيات معينة 42
 سمات النرجسية 71, 69, 8
 سمات شائعة 48, 14
 سمات محددة 42
 سمات نرجسية 147, 66, 24
 سن الفرد 64
 سنوات أخرى 52
 سيارات الدفع الرباعي 6
 سياق العلاقات 118
 سيجموند فرويد 116

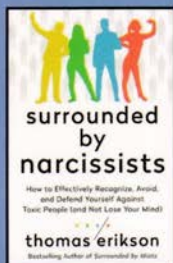
- صعوبة أقل 103
- صفات اللون الأصفر 96
- صلة حقيقية 97
- صمت خانق 94
- صمت مطبق 94
- صورة ذاتية 14, 16, 70, 135, 147, 207, 197
- صور مختلفة 30
- ضجة كافية 3
- ضحايا العنف المنزلي 117
- ضعف احترام الذات 68, 69, 117, 184
- ضعف الضوابط السلوكية 32
- ضعيفة المستوى 51
- ضغوط الدراسة 51
- ضمير المتكلم 20
- طبائع المزاجية 26
- طراز بنتلي 60
- طرق أخرى 40, 125
- طريقة سهلة 97, 142
- طريقة مؤكدة 58, 229
- طريق مختصر 22
- طفولة صعبة 68
- طفولة طويلة 133
- طلاب الجامعات 3, 64, 220
- طيبو القلب 106
- شئون المنزل 51
- شباب العالم 65
- شخص آخر 18, 25, 26, 28, 38, 58
- شخص 66, 67, 72, 76, 97, 99, 104
- شخص ذاتية 106, 107, 112, 113, 120, 123
- شخص 136, 142, 153, 158, 170, 174
- شخص 204, 210, 211, 225, 265, 268
- شخص بالغ 51, 60
- شخص سوي 98
- شخص عادي 85
- شخص متمحور 43
- شخص مجنون 83
- شخص نرجسي 10, 4, 53, 79, 82, 85
- شخص 101, 109, 122, 133, 151, 158
- شخصيات انطوائية 126
- شخصيات درامية 47
- شخصية أسطورية 2
- شركاء الحياة 6, 154, 157, 167
- شريك حياتي 82, 138, 152
- شقيق الشخص النرجسي 58
- شكل إنسان 13
- شكوك جادة 102
- شيء مخفي 68
- صاحب اللون الأحمر 105
- صاحب اللون الأصفر 105, 124, 125
- صحبة أخرى 82

عائلة لطيفة	51	فائدة كبيرة	87
عاطفة الكراهية	73	فتاة لطيفة	84
عالم خيالي	57	فترات هائلة	19
عام آخر	52	فترة طويلة	206, 159, 123
عبارات فارغة	114	فرق واضح	64
عدد الأشخاص	58, 26, 7	فريدريش نيتشه	250, 242, 81, 57
عدد الساعات	51, 26	فقد السيطرة	44
عدد قليل	211, 172, 141, 90, 86, 19	فكرة جديدة	42
عدد كافٍ	205, 79, 32	فكرة خيالية	9
عدم الحديث	17, 14	فكرة مبهمّة	46
عدم تحمل المسؤولية	32	فكرة مثيرة	7
عديمو التركيز	125	فهم المواقف الاجتماعية	36
عشرة أشخاص	206, 17	فوائد الجلوس	6
عصابات المخدرات	34	فيكتور فرانكل	132
عطلات نهاية الأسبوع	87	قائمة طويلة	281, 140, 74, 13
عطلة نهاية الأسبوع	107, 101	قاموس ميريام ويبستر الإلكتروني	17
علاقات جديدة	83	قبضة المرضى النفسيين	62
علاقات عاطفية	36	قدرة كبيرة	36
علاقة حقيقية	37	قدر كبير	252, 161, 143, 91, 64, 62, 46
علاقة شخصية	127	قرارات أخلاقية	67
علامات الاكتئاب	22	قرارات صعبة	127, 134, 132, 68, 48, 34, 4
علماء السلوك	38	قصة مختلفة	34, 1
علماء النفس	4, 34, 48, 68, 132, 134	قضاء الإجازة	3
	269, 261, 220, 184, 143, 137	قضية حقيقية	102
عملية بسيطة	93	قطعة كبيرة	71
عناصر أصغر	15	قمة السلسلة الغذائية	146, 34
عواقب وخيمة	93	قيادة سيارة	267, 6
غضبه محتدم	106		

- 295, 268, 86, 62 كارل يونج
 28 كبار الخبراء
 125 كثيرو الضحك
 125 كثيرو النسيان
 173, 88, 60, 52 كل الأشياء
 112 كلام الحب
 79, 3 كم هائل
 44, 43 كيفية التصرف
 67 لعبة تريفال بيرسوت
 59 لوح شطرنج
 256, 209, 97 ليلة الجمعة
 73 ليو تولستوي
 116 مائة عام
 27 ماري كوري
 69 مؤسسة كبيرة
 40 مؤشر مايرز بريجز
 14 مايو كلينك
 22 مبررات أخرى
 3 متوسط الدرجات
 51 متوسطة الحجم
 131 مثال أساسي
 126 مثيرو الشعب
 63 مجال المساعدة الذاتية
 65 مجموعات كبيرة
 230, 227, 132 مجموعة أخرى
 2 مجموعة عريضة
 230, 151, 18 مجموعة معينة
 65 مجموعة واحدة
- 42 محتويات العبوة
 65 محرك البحث
 252, 8 محور الكون
 103 مخالفة خطيرة
 120 مختلف الألوان
 59 مدح نرجسي
 290, 267, 263, 183, 62 مدى الحياة
 191, 68 مرات عديدة
 94, 84, 74, 72, 71, 45, 4 مرة أخرى
 95, 97, 101, 102, 103, 104
 105, 113, 114, 118, 147, 164
 168, 174, 178, 180, 187, 210
 223, 231, 251, 261, 262, 275
 276, 278
 34 مرحلة مبكرة
 132, 34, 33 مرضى نفسيون
 126, 57, 48, 45 مركز الاهتمام
 74 مسارات العمل
 9 مسار حقيقي
 132 مسألة المرض النفسي
 125, 122 مستمعون سيئون
 5 مستويات متنوعة
 46 مستوى احترافي
 26 مسكن مشترك
 105 مشاعر الغضب
 91 مشاعر الناس
 85 مشاعر طبيعية
 100, 73, 48 مشاعر قوية
 108 مشارك الحقيقية
 32 مشكلات سلوكية

- مشكلة مقلقة 28
 مفارقة نفسية 66
 مفهوم الوراثة 28
 مقاومة محاولة إقناع الجميع 41
 مقدمة موجزة 9, 11, 41
 مقومات النجاح 51
 مكان العمل 71, 76, 95, 163, 190
 مكانة عالية 59, 96
 ملاحظات إيجابية 97, 112
 ملاحظات سلبية 97
 ملاحظات مماثلة 2
 ممارسة العلاقة الحميمة 84
 مناسبة معنية 88
 منفعة المرء 37
 مهارات اجتماعية 19, 46, 48
 مواد أساسية 51
 مواصلة الطريق 100
 مواهب بطولية 28
 موهبة فريدة 62
 ميزانيته السنوية 53
 ميشيل أوباما 27
 ناحية أخرى 17, 38, 77, 89, 101, 133, 141, 156, 177, 190, 196
 نيلسون مانديلا 27, 275, 279, 288, 277, 273, 264
 نتيجة مباشرة 16
 نسبة سكانية 4
 نسبة وجود المرضى 34
 نشاط اجتماعي 46
 نشر الموضوع 21
 نصيحة أوضح 110
 نظرة عامة جيدة 37
 نظرة متعمقة 9, 15, 55
 نظرة موجزة 15, 120
 نقاط الضعف 23, 122, 125, 127,
 130
 نقاط حساسة 104
 نقاط ضعف مختلفة 119
 نقطة تناقص المنفعة 8
 نقطة ضعف صارخة 96
 نقيض الحب 73
 نموذج العوامل الخمسة 40
 نهاية الأسبوع 87, 101, 107, 109
 نهاية الأمر 62, 74, 179, 209
 نهاية القاعة 130
 نهج العمل 44
 نوبات الغضب 88
 نوع معين 16, 93, 118
 نية سيئة 98
 نيكولو مكيافيلي 35
 نيل الإعجاب 14
 نيل التقدير 22, 96
 نيل الثناء 37, 94
 هجوم لفظي 74
 هدية جيدة 60
 وتيرة العمل 44

وضع مرتفع 6	90, 48	وجهات نظر
وظيفة جديدة 163, 154, 94		وجهة حقيقية 9
وقت مبكر 190, 184, 113, 102, 85		وجود تفسير منطقي 117
288, 237, 209		وسائل الإعلام 203, 202, 63
ويليام شكسبير 30, 27		وسائل التواصل 73, 63, 50, 30, 7, 3
		77, 140, 141, 143, 156, 163
يوم الثلاثاء 266, 110, 109		191, 201, 204, 205, 206, 207
		211, 212, 228, 242, 282, 288
		293



جزء من سلسلة محاط بالحمقى الأكثر مبيعًا!

يكشف لنا "توماس إريكسون" مؤلف الكتب الأكثر مبيعًا حول العالم أسرار التعامل مع الأشخاص النرجسيين الذين نقابلهم كل يوم.

هل يحولك النرجسيون في حياتك إلى شخص بائس؟ هل ترهقك مطالبهم المستمرة باهتمامك واقتناعهم المطلق بأنهم على حق (حتى إذا كان خطؤهم واضحًا)، وإصرارهم على فعل ما يريدون مهما كان (بغض النظر عن عواقب ذلك)، وحاجتهم غير المفهومة إلى السيطرة على كل شخص وكل شيء من حولهم؟

في هذا الكتاب المثير للتفكير والمنقذ للعقل، يساعدك توماس إريكسون على فهم ما يجعل النرجسيين يتصرفون على هذا النحو، والأهم من ذلك، كيفية التعامل معهم دون أن ترهق نفسك. وبمساعدة النموذج السلوكي البسيط رباعي الألوان الذي اشتهر من خلال كتاب *Surrounded By Idiots*، يزودك إريكسون بكل ما تحتاج إليه من أدوات للتعامل؛ ليس مع النرجسيين من حولك فحسب، وإنما كذلك مع كل السلوكيات النرجسية اليومية التي تزداد انتشارًا في عصر وسائل التواصل الاجتماعي.

سيساعدك هذا الكتاب الممتع والعملية على تحرير نفسك من أغلال أجنادات الآخرين السامة حتى تتمكن من عيش حياة سعيدة وأكثر وإشباعًا ونجاحًا.

telegram @soramnqraa



ISBN 628-1072-12-342-0



مكتبة جريير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore...
... ليست مجرد مكتبة ...